

Önreflexiós kérdőív

Az örökbefogadás háromszöge - gyermek, örökbefogadó szülők és vér szerinti szülők - mindhárom oldal érzéseit és kapcsolódását hordozza. Ez a kérdőív segít őszintén átgondolni, hogyan viszonyulsz a háromszög másik két szereplőjéhez, és hogyan tudsz segíteni gyermekednek származástörténete elfogadásában. **Kérjük, szánj időt a kérdésekre és válaszolj őszintén!**

1 Saját érzéseim a vér szerinti szülőkkel kapcsolatban

Milyen érzések jutnak eszembe, ha a gyermekem vér szerinti szüeleire gondolok?

Hogyan képzelem el őket?

Harag, félelem vagy inkább empátia, hála, szomorúság van bennem ha rájuk gondolok?

2 A gyermek múltja és identitása

Mennyire tudok őszintén beszélni a gyermekemmel az ő származástörténetéről?

Félek-e attól, hogy a gyermekem jobban kötődhet a vér szerinti szüleihez, mint hozzám?

Mennyire érzem magam „igazi” szülőnek, elbizonytalanítanak ezek a gondolatok?

3 Az én helyem a háromszögben

Mit szeretnék, hogy a gyermekem érezzen irántam, gondoljon rólam?

Mit szeretnék, hogy a gyermekem érezzen a vér szerinti szülei iránt?

Mit tartok a legfontosabbnak annak érdekében, hogy a gyermekem el tudja fogadni és megérteni minden kapcsolódását?

Mit tehetnék ezért ma, holnap, a következő években?

4 Támogatás és fejlődés

Kivel tudok őszintén beszélni ezekről az érzésekről?

Van-e bennem büntudat, félelem vagy szorongás, amit oldani szeretnék?

Mi az a legfontosabb lépés, amit most megtehetek, hogy megerősítsem a bizalmi kapcsolatunkat a gyermekemmel és segítsek neki elfogadni saját háromszögét?

