

Önreflexiós kérdőív - Kötődés az örökbefogadásban

Hogyan ismerhetem fel erősségeimet és fejlődési lehetőségeimet a gyermekemmel való kötődés terén?

Kitöltés módja: 1-5-ig értékeld, mennyire igaz rád az állítás (1 = egyáltalán nem, 5 = teljes mértékben).

1. Biztonság és jelenlét

Gyermekem tudja, hogy mindig számíthat rám, ha szüksége van rám.

Ha sír vagy szorong, igyekszem mielőbb reagálni a jelzéseire.

Rendszeresen megnyugtatom fizikai közelséggel (ölelés, kézfogás, simogatás).

2. Érzelmi hangolódás

Figyelek a nonverbális jeleire (testtartás, arckifejezés, hangszín).

Igyekszem megérteni az érzéseit akkor is, ha nem tudja szavakkal kifejezni.

Ha dühös vagy szomorú, elfogadom az érzéseit anélkül, hogy elutasítanám vagy megkérdőjelezném.

3. Közös élmények és kapcsolatépítés

Tudatosan teremtek olyan időt, amikor csak vele foglalkozom, és semmi másra nem figyelek.

Vannak közös rituáléink (pl. esti mese, közös reggeli, játék, speciális köszönés).

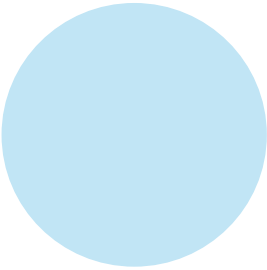
Dicsérem és bátorítom, amikor próbálkozik vagy fejlődik.

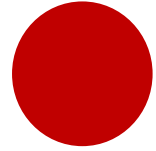
4. Nyitottság a származására és a történetére

Nyitottan válaszolok a vérszerinti családjával kapcsolatos kérdéseire.

Segítem, hogy elfogadja a múltját és a gyökereit.

Tiszteletben tartom, ha a múltjáról szeretne beszélni - vagy azt is hanem.





Pontszám értelmezése:

45-60 pont: Erős, stabil, biztonságos kötődés jelei.

30-44 pont: Jó úton haladsz, de érdemes figyelni a gyengébb területekre.

1-29 pont: Több odafigyelés és tudatos kapcsolatépítés szükséges - érdemes szakembert is bevonni, ha bizonytalan vagy.

