

Önreflexiós kérdőív: Gyökerek és identitás

1. Saját érzéseim az örökbefogadással kapcsolatban

Hogyan tekintek az örökbefogadásra: pótmegoldásként vagy egyenrangú családalapítási útként?

Milyen érzések jönnek elő bennem, amikor a gyermek vér szerinti családjára gondolok?

Van bennem félelem, hogy a gyermek keresni fogja a gyökereit? Hogyan élem meg ezt?

2. Nyitottság és kommunikáció

Mennyire tudok természetesen és őszintén beszélni a gyermekemmel az örökbefogadásáról?

Teremtek-e olyan légkört, ahol bármikor kérdezhet, és válaszokat kap?

Előfordul, hogy kerülöm a témát, mert nehézséget vagy szorongást okoz?

3. A gyermek múltjának elfogadása

Hogyan beszélek a gyermek vér szerinti szüleiről – tisztelettel, elutasítóan vagy közömbösen?

Tudatosítom-e, hogy a gyermek génjeiben, tulajdonságaiban hordozza a biológiai családját is?

Hogyan tudnám jobban segíteni, hogy a gyökereit természetes részeként élje meg önmagának?

4. Saját szülői szerepem

Miben érzem erősnek magam szülőként?

Mely helyzetekben bizonytalanodom el?

Hogyan tudom erősíteni magamban azt az érzést, hogy a gyermekem „igazi” szülője vagyok?

5. Támogatás és fejlődés

Van-e körülöttem támogató közeg (család, barátok, szakemberek), akikhez fordulhatok?

Mikor kértem utoljára segítséget, ha nehézségbe ütköztem?

Milyen lépések segíthetnek abban, hogy tudatosabban és nyugodtabban éljem meg a szülői utamat?

Ez a kérdőív nem vizsga, hanem önismereti eszköz: segít észrevenni, mi megy jól, és hol van szükség több odafigyelésre vagy támogatásra.

