

Jakich skutków doświadczasz jako rodzic adopcyjny lub zastępczy?

Na skali 1–5 oceń, w jakim stopniu doświadczasz następujących skutków (1 = w małym stopniu, 5 = w bardzo dużym stopniu). Zakreśl pięć najważniejszych skutków negatywnych.

SKUTKI - negatywne

Stopień

1. Brak zrozumienia ze strony rodziny	
2. Brak zrozumienia ze strony przyjaciół/znajomych	
3. Brak uprawomocnienia w roli rodzica	
4. Brak wsparcia ze strony rodziny i/lub przyjaciół	
5. Brak wsparcia ze strony instytucji / pracowników socjalnych	
6. Codzienne życie w niepewności (zachowanie dziecka)	
7. Poczucie, że żyję z bombą zegarową / stąпам po kruchym lodzie	
8. Negatywne zmiany we mnie	
9. Negatywne zmiany w mojej rodzinie / Podziały w rodzinie	
10. Negatywne zmiany w relacjach z dalszą rodziną	
11. Negatywne zmiany w relacjach z przyjaciółmi/znajomymi	
12. Poczucie izolacji	
13. Wycofanie się z relacji z przyjaciółmi i rodziną	
14. Skrajne wyczerpanie fizyczne	
15. Wyczerpanie energii społecznej i emocjonalnej	
16. Gwałtowne zmiany nastroju	
17. Utrata poczucia kompetencji w roli rodzica	
18. Brak czasu na zaspokajanie własnych potrzeb	
19. Objawy fizyczne: wzrost lub spadek masy ciała, problemy ze snem	
20. Dojmujący smutek	
21. Żal z powodu tego, że życie z dzieckiem nie jest takie, jak oczekiwałem	
22. Poczucie, że jestem wyrzutkiem społecznym.	

SKUTKI – pozytywne**Stopień**

Czuję się bardziej kompetentny jako rodzic.	
Czuję, że coraz lepiej znam i rozumiem to dziecko.	
Czuję, że coraz lepiej znam i rozumiem siebie.	
Czuję, że przystosowuję się do tych niezwykłych okoliczności.	
Mam poczucie, że zmierzamy w dobrym kierunku.	
Czuję, że umiem się cieszyć małymi sukcesami.	
Jestem coraz bardziej zdeterminowany, aby sobie poradzić wbrew wszelkim przeciwnościom.	

Kwestionariusz ten opracowano częściowo na podstawie "Loving and Living with Traumatized Children" (Kochać i żyć z dzieckiem po traumie) autorstwa Megan Hirst.