

## پرسشنامه نگرش / رفتار والد

**دستورالعمل:** لطفا در موارد زیر احتمال پاسخ خودتان را به موقعیت‌ها با عدد‌های ۱ (به ندرت) تا ۷ (احتمال خیلی زیاد) مشخص سازید. لطفا هر مورد را با دقت بخوانید و به صورت صادقانه به آن پاسخ دهید. برای هر پاسخ، دور یکی از شماره‌های ۱ تا ۷ خط بکشید. (لطفا به همه گزینه‌های ۱ تا ۶ پاسخ دهید)

پاسخ‌ها		به ندرت		متوسط			احتمال خیلی زیاد	
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

**موقعیت ۱- اگر کودک من به خاطر بیماری یا یک صدمه نتواند در مهمانی جشن تولد دوستش شرکت کند و به خاطر این عصبانی باشد، من:**

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- او را به اتاق خودش می‌فرستم تا آرام گردد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- از دست او عصبانی می‌شوم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- به او کمک می‌کنم تا فکر کند از چه راه‌هایی می‌تواند با دوستانش در ارتباط باشد (برای مثال بعضی از دوستانش را برای بعد از مهمانی جشن تولد دعوت کند)
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- به او می‌گویم که از دست دادن آن جشن تولد خیلی هم اهمیت ندارد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- کودکم را تشویق می‌کنم تا در مورد احساسات خشم و ناکامی خودش صحبت کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- کودکم را آرام می‌کنم و یک کار سرگرم کننده با او انجام می‌دهم تا احساس بهتری نسبت به از دست دادن مهمانی در او ایجاد شود.

**موقعیت ۲- اگر کودکم از دوچرخه بیافتد و دوچرخه را بشکند، و بعد ناراحت شده و گریه کند، من:**

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- سعی می‌کنم آرام بمانم و به خودم اجازه نمی‌دهم تا مضطرب شوم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- به او دلداری می‌دهم و تلاش می‌کنم تا آن اتفاق را فراموش کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- به او می‌گویم که واکنش او (ناراحتی و گریه) خیلی شدید (بیش از اندازه) است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- به او کمک می‌کنم تا فکر کند چگونه می‌تواند دوچرخه را تعمیر کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- به او می‌گویم که اشکالی ندارد که گریه می‌کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- به او می‌گویم که یا گریه کردن را متوقف کند یا اینکه اجازه نخواهد داشت به این زودی‌ها دوباره دوچرخه‌سواری کند.

**موقعیت ۳- اگر کودکم یک دارایی با ارزش را گم کند و به خاطر آن گریه کند، من:**

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- از بی دقتی و سر به هوا بودن و گریه کردن او در مورد آن ناراحت خواهم شد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- به او می‌گویم که واکنش او (ناراحتی و گریه) خیلی شدید است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- به او کمک می‌کنم تا به جاهایی که قبلاً نگشته است، فکر کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- با صحبت کردن در مورد چیزهای خوشحال کننده حواس او را پرت می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- به او می‌گویم که اشکالی ندارد زمانی که ناراحت است گریه کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- به او می‌گویم که اگر مراقب نباشی همین اتفاق هم می‌افتد.

پاسخ ها		به ندرت		متوسط		احتمال خیلی زیاد	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	

#### موقعیت ۴- اگر کودک من از آمپول بترسد و هنگام مراجعه برای تزریق بلرزد و گریه کند، من:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱- به او می گویم تا رفتارش را اصلاح کند وگرنه اجازه نخواهد داشت تا کارهای مورد علاقه اش (مثل تماشای تلویزیون) را انجام دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲- او را تشویق می کنم تا در مورد ترس خودش صحبت کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳- به او می گویم که آمپول زدن خیلی هم اتفاق ترسناکی نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴- به او می گویم که با گریه کردن ما را خجالت زده نکند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵- قبل و بعد از تزریق آمپول به او دلداری می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶- با او در مورد راه هایی که درد تزریق را کمتر می کند صحبت می کنم (مانند شل کردن عضلات یا تنفس عمیق)

#### موقعیت ۵- اگر زمانی که کودک من برای بازی به خانه دوستش می رود به خاطر اینکه من نمی توانم همراه او در خانه

دوستش بمانم عصبی و ناراحت شود، من:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱- با صحبت کردن در مورد کارها و بازی های سرگرم کننده ای که در خانه دوستش انجام خواهد داد حواس او را پرت می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲- به او کمک می کنم تا به کارهایی فکر کند که می تواند انجام دهد تا نبودن من در آنجا ترسناک به نظر نرسد ( برای مثال همراه بردن کتاب با اسباب بازی مورد علاقه)
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳- به او می گویم تا این واکنش ها و رفتارهای بچه گانه را تمام کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴- به او می گویم که اگر این رفتار را متوقف نکنند دیگر اجازه نخواهد داشت جایی برود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵- به خاطر واکنش های او احساس غم و ناراحتی خواهم داشت.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶- او را تشویق می کنم تا در مورد احساس عصبانیت خود صحبت کند.

#### موقعیت ۶- اگر کودک من در حال انجام یک فعالیت گروهی با دوستانش مرتکب یک اشتباه شده و خیلی خجالت زده

شود و در آستانه گریه کردن باشد، من:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱- به او دلداری می دهم تا احساس بهتری در او ایجاد شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲- به او می گویم که واکنش او (ناراحتی و گریه) خیلی شدید است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳- خودم نیز ناراحت شده و خجالت زده می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴- به او می گویم که رفتار بدش را متوقف کند وگرنه به سرعت به خانه می رویم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵- او را تشویق می کنم تا در مورد احساس خجالت خودش صحبت کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶- به او می گویم که به او کمک خواهم کرد تا تمرین کند. بنابراین دفعه بعد می تواند خیلی بهتر انجام دهد.

پاسخ ها	به ندرت		متوسط			احتمال خیلی زیاد	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

**موقعیت ۷- اگر کودک من در هنگام آماده شدن برای اجرای یک فعالیت ورزشی یا هنری (اجرای موسیقی و ...)، به خاطر**

**اینکه افراد دیگر در حال تماشای او هستند، مضطرب یا نگران گردد، من:**

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱- به او کمک می‌کنم تا به چیزهایی فکر کند که می‌تواند انجام دهد تا برای انجام فعالیت مورد نظر آماده شود (برای مثال: انجام دادن حرکات نرمشی و یا نگاه نکردن به حاضرین)
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲- به او پیشنهاد می‌کنم تا در مورد موضوع یا کار آرامشبخش فکر کند تا اضطراب او از بین برود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳- آرامش خودم را حفظ کرده و خودم نیز مضطرب نمی‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴- به او می‌گویم رفتار او بچه‌گانه است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵- به او می‌گویم اگر آرام نشود، به سرعت آنجا را ترک کرده و به خانه می‌رویم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶- او را تشویق می‌کنم تا در مورد اضطراب خودش صحبت کند.

**موقعیت ۸- اگر یکی از دوستان کودک من کادوی تولد ناخوشایندی به او بدهد و بعد از بازکردن آن در حضور دوستش**

**به نظر ناامید، سرخورده و یا حتی ناراحت شده باشد، آنگاه من:**

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱- او را تشویق می‌کنم تا احساس سرخوردگی‌اش را ابراز کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲- به او می‌گویم که می‌تواند آن هدیه را با چیز دیگری که دوست دارد معاوضه کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳- از بی ادبی او ناراحت نمی‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴- به او می‌گویم که واکنش او به این اتفاق خیلی شدید است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵- او را به دلیل بی توجهی به احساس دوستش سرزنش می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶- تلاش می‌کنم با انجام دادن کارهای سرگرم‌کننده احساس او را بهتر سازم.

**موقعیت ۹- اگر کودک من بعد از تماشای یک برنامه تلویزیونی ترسناک ترسیده باشد و به خاطر ترس نتواند بخوابد**

**آنگاه من:**

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱- او را تشویق می‌کنم تا درباره آنچه که او را ترسانده است صحبت کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲- به خاطر حماقت او ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳- به او می‌گویم که واکنش او به این اتفاق خیلی شدید است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴- به او کمک می‌کنم تا به چیزهایی فکر کند که می‌تواند به او در خوابیدن کمک کند (برای مثال: می‌تواند با عروسکش بخوابد، چراغ‌ها را خاموش نکند).
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵- به او می‌گویم تا به رختخوابش برود و گرنه اجازه نخواهد داشت دیگر تلویزیون تماشا کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶- یک کار سرگرم‌کننده با او انجام می‌دهم تا به او کمک کنم چیزی که او را ترسانده است را فراموش کند.

پاسخ ها	به ندرت		متوسط			احتمال خیلی زیاد	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

**موقعیت ۱۰- اگر کودک من در پارک باشد و به نظر برسد که در آستانه گریه کردن است، به خاطر اینکه سایر کودکان با او بدرفتاری کرده و به او اجازه ندهند تا با آنها بازی کند، آنگاه من:**

۱- خودم ناراحت نمی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲- به او می گویم اگر شروع به گریه کردن کند ما مجبور خواهیم بود به سرعت به خانه برگردیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳- به کودکم می گویم که اشکالی ندارد زمانی که احساس بدی دارد گریه کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴- به کودکم دلداری می دهم و تلاش می کنم تا او به چیزهای خوشحال کننده فکر کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵- به او کمک می کنم تا به کارهای دیگری که می تواند انجام دهد فکر کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶- به او می گویم که به زودی احساس بهتری خواهد داشت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

**موقعیت ۱۱- اگر کودک من در حال بازی با بچه های دیگر باشد و یکی از آنها کودک من را به صورت توهین آمیز صدا کند و بعد کودک من شروع به لرزش و بعد گریه بکند آنگاه من:**

۱- به او می گویم که قضیه را آنقدر بزرگ نکنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲- خودم ناراحت می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳- به او می گویم که گریه کردن را تمام کند و گرنه مجبور خواهیم بود به سرعت به خانه بازگردیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴- به او کمک می کنم تا به کارهای سودمندتری فکر کند که می تواند هنگام اذیت کردن بچه های دیگر انجام دهد (مثل: یافتن کار یا بازی دیگر برای انجام دادن).	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵- به او دلداری می دهم و با او بازی می کنم تا آن اتفاق را فراموش کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶- او را تشویق می کنم تا در مورد اینکه اذیت شدن چه صدمه ای به او می زند (چه احساسی در او ایجاد می کند) صحبت کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

**موقعیت ۱۲- اگر کودک من خجالتی باشد و از غریبه ها بترسد و مدام گریه کند و بخواهد در اتاق خودش بماند حتی زمانی که دوستان خانوادگی به دیدار ما آمده باشند، آنگاه من:**

۱- به او کمک می کنم تا به کارهایی فکر کند که می تواند انجام دهد تا ملاقات با دوستان ما را کمتر ترسناک سازد ( برای مثال عروسک مورد علاقه اش را هنگام ملاقات با دوستان خانوادگی همراه داشته باشد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲- به او می گویم که اشکالی ندارد که مضطرب باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳- تلاش می کنم با صحبت کردن در مورد کارهایی که می توانیم به همراه دوستانمان انجام دهیم او را خوشحال کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴- به خاطر واکنش کودکم احساس ناراحتی و آشفتگی می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵- به او می گویم که باید در اتاق پذیرایی بماند و با دوستان خانوادگی ملاقات کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶- به او می گویم که او هنوز بچه است و بچه گانه رفتار می کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷