

ID _____

Kwestionariusz radzenia sobie z trudnymi emocjami dziecka

(CCNES by Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Bernzweig, J. (1990), Polish adaptation by Józefacka, N.M.)

Instrukcja: W poniższych pozycjach proszę wskazać w skali od 1 (bardzo mało prawdopodobne) do 7 (bardzo prawdopodobne) prawdopodobieństwo, że odpowiedział(a)byś w sposób podany dla każdej pozycji. Proszę przeczytać uważnie każdą pozycję i odpowiedzieć tak szczerze jak jest to możliwe. Przy każdej odpowiedzi proszę zakreślić cyfrę od 1 do 7.

Skala odpowiedzi: 1 2 3 4 5 6 7
 Bardzo mało prawdopodobne **Średnio** **Bardzo mocno prawdopodobne**

1. Jeśli moje dziecko się złości, ponieważ nie może pójść na przyjęcie urodzinowe kolegi/koleżanki, bo jest chore lub coś go boli to:

a. Posłał(a)bym je do pokoju, żeby ochłonęło	1	2	3	4	5	6	7
b. Zdenerwowałabym się na nie	1	2	3	4	5	6	7
c. Pomogłabym/pomógłbym mu wymyślić, inny sposób na spędzenie czasu z rówieśnikami (np. zaprosić kolegów po przyjęciu).	1	2	3	4	5	6	7
d. Powiedział(a)bym mu, żeby nie przesadzało z powodu ominięcia uroczystości	1	2	3	4	5	6	7
e. Zachęcił(a)bym je, żeby wyraziło swoją złość i frustrację	1	2	3	4	5	6	7
f. Pomogłabym mu się wyciszyć i zrobił(a)bym z nim coś zabawnego, aby poprawić mu humor z powodu opuszczenia przyjęcia	1	2	3	4	5	6	7

2. Jeśli moje dziecko spadnie z roweru i go zniszczy, przez co jest zdenerwowane i płacze, to:

a. Zachował(a)bym spokój i nie pozwoliłabym sobie na frustrację	1	2	3	4	5	6	7
b. Pocieszył(a)bym swoje dziecko i pomagałabym zapomnieć o wypadku	1	2	3	4	5	6	7
c. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że przesadza	1	2	3	4	5	6	7
d. Pomógłbym/pomogłabym swojemu dziecku znaleźć sposób jak naprawić rower	1	2	3	4	5	6	7
e. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że to w porządku by płakać, gdy jest się smutnym	1	2	3	4	5	6	7
f. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, żeby przestało płakać, bo inaczej nie będzie mógł jeździć na rowerze w najbliższym czasie	1	2	3	4	5	6	7

3. Jeżeli moje dziecko płacze, ponieważ zgubiło coś ważnego, to?

a. Denerwuje się, że nie dość że jest nieuważne, to jeszcze płacze z tego powodu	1	2	3	4	5	6	7
b. Powiedział(a)bym mu, że przesadza	1	2	3	4	5	6	7
c. Zastanowiłabym się razem z nim nad miejscami, w których jeszcze nie szukało	1	2	3	4	5	6	7
d. Odwrócił(a)bym uwagę dziecka, opowiadając o miłych rzeczach	1	2	3	4	5	6	7
e. Powiedział(a)bym mu, że to w porządku, by płakać kiedy czuje się nieszczęśliwe	1	2	3	4	5	6	7
f. Powiedział(a)bym, że tak się dzieje, kiedy się jest nieostrożnym	1	2	3	4	5	6	7

4. Jeśli moje dziecko w poczekalni jest roztrzęsione i płacziwe, bo boi się ukłucia przy szczepieniu, to:	
a. Powiedział(a)bym mu, żeby wzięło się w garść, bo inaczej nie będzie mogło robić czegoś co lubi (np. oglądać telewizji)	1 2 3 4 5 6 7
b. Zachęcił(a)bym swoje dziecko, aby opowiedziało o swoim strachu	1 2 3 4 5 6 7
c. Powiedział(a)bym mu, żeby nie przesadzało z powodu zastrzyku	1 2 3 4 5 6 7
d. Powiedział(a)bym mu, żeby nas nie zawstydzalo przez swoje płacziwe zachowanie	1 2 3 4 5 6 7
e. Pocieszał(a)bym go, przed i po szczepieniu	1 2 3 4 5 6 7
f. Porozmawiał(a)bym z moim dzieckiem o możliwych sposobach na zmniejszenie bólu (np. zrelaksowanie się lub wzięcie głębokiego oddechu)	1 2 3 4 5 6 7
5. Jeśli moje dziecko ma spędzić popołudnie u kolegi i staje się nerwowe oraz zmartwione, ponieważ nie mogę z nim zostać, to:	
a. Rozproszył(a)bym jego uwagę, opowiadając o zabawie, która go czeka z kolegą	1 2 3 4 5 6 7
b. Pomógłbym/pomogłabym mu zastanowić się nad sposobami, dzięki którym pobyt samemu u kolegi nie będzie wydawał się straszny (np. zabranie ze sobą swojej ulubionej książki lub zabawki)	1 2 3 4 5 6 7
c. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, żeby przestało przesadzać i nie było dziecinne	1 2 3 4 5 6 7
d. Powiedział(a)bym mu, że jeżeli nie przestanie to nie będzie mogło więcej odwiedzać kolegów	1 2 3 4 5 6 7
e. Czuł(a)bym się zmartwiony/a i niekomfortowo z tym że dziecko nie potrafi się zachować	1 2 3 4 5 6 7
f. Zachęcił(a)bym swoje dziecko do opowiedzenia o swoim napięciu i emocjach	1 2 3 4 5 6 7
6. Jeśli moje dziecko bierze udział w zajęciach grupowych z rówieśnikami i popełnia błąd, przez co jest bliskie łez i wygląda na zawstydzone, to:	
a. Pocieszył(a)bym go i starał/a się sprawić by poczuło się lepiej	1 2 3 4 5 6 7
b. Powiedział(a)bym mu, że przesadza	1 2 3 4 5 6 7
c. Czuł(a)bym się nieswojo i wstydzil(a)bym się za nie	1 2 3 4 5 6 7
d. Powiedział(a)bym mu, żeby się uspokoiło albo wracamy od razu do domu	1 2 3 4 5 6 7
e. Zachęcił(a)bym swoje dziecko do opowiedzenia o swoich zawstydzaniu	1 2 3 4 5 6 7
f. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że poćwiczmy wspólnie, żeby mogło wypaść lepiej następnym razem	1 2 3 4 5 6 7
7. Jeśli moje dziecko ma wystąpić w przedstawieniu lub w zawodach i wyraźnie stresuje się publicznością to:	
a. Pomogłabym/pomógłbym mu pomyśleć o rzeczach, które może zrobić, aby przygotować się na swoją kolej (np. zrobić rozgrzewkę, nie patrzeć na publiczność)	1 2 3 4 5 6 7
b. Zasugerował(a)bym mu, aby pomyślało o czymś relaksującym, co pomoże się odprężyć	1 2 3 4 5 6 7
c. Zachował(a)bym spokój	1 2 3 4 5 6 7
d. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że zachowuje się dziecinnie	1 2 3 4 5 6 7
e. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że jeśli się nie uspokoi to wrócimy do domu	1 2 3 4 5 6 7
f. Zachęcił(a)bym swoje dziecko do opowiedzenia o swojej tremie	1 2 3 4 5 6 7

8. Jeśli moje dziecko otrzyma nietrafiony prezent od kolegi/koleżanki i po otwarciu go w jego(jej) obecności, wygląda na wyraźnie rozczarowanego, a nawet zirytowanego, to:

a. Zachęcił(a)bym je do wyrażenia swojego rozczarowania	1 2 3 4 5 6 7
b. Powiedział(a)bym mu, że prezent można wymienić na coś innego	1 2 3 4 5 6 7
c. NIE był(a)bym zdenerwowana na swojego dziecko za bycie niegrzecznym	1 2 3 4 5 6 7
d. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że przesadza	1 2 3 4 5 6 7
e. Zbeształ(a)bym swoje dziecko za brak wrażliwości na uczucia przyjaciela	1 2 3 4 5 6 7
f. Starał(a)bym się sprawić, by moje dziecko poczuło się lepiej, robiąc z nim coś przyjemnego	1 2 3 4 5 6 7

9. Jeśli moje dziecko wpada w panikę i nie może zasnąć po obejrzeniu przerażającego filmu, to:

a. Zachęcił(a)bym swoje dziecko do opowiedzenia o swoim strachu	1 2 3 4 5 6 7
b. Zezłościł(a)bym się na nie, że jest takie niemądre	1 2 3 4 5 6 7
c. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że przesadza	1 2 3 4 5 6 7
d. Pomogłabym/pomógłbym mu wymyślić sposób, który pomoże mu zasnąć (np. zabranie zabawki do łóżka, zostawienie światła na noc)	1 2 3 4 5 6 7
e. Powiedział(a)bym mu, że ma iść do łóżka albo zabronię mu w ogóle oglądać telewizji	1 2 3 4 5 6 7
f. Zrobił(a)bym z nim coś ciekawego, żeby pomóc mu zapomnieć o tym co je wystraszyło	1 2 3 4 5 6 7

10. Jeśli moje dziecko jest na skraju płaczu bo będąc w parku inne dzieci są dla niego niemiłe i nie chcą się z nim bawić, to:

a. Staralabym się NIE denerwować tą sytuacją	1 2 3 4 5 6 7
b. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że jeśli zacznie płakać, to od razu wracamy do domu	1 2 3 4 5 6 7
c. Powiedział(a)bym mu, że to w porządku płakać, gdy jest ci przykro	1 2 3 4 5 6 7
d. Pocieszył(a)bym swoje dziecko i spróbował/a je zachęcić do myślenia o czymś miłym	1 2 3 4 5 6 7
e. Pomógłbym/pomogłabym swojemu dziecku wymyślić coś innego do zrobienia	1 2 3 4 5 6 7
f. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że wkrótce poczuje się lepiej	1 2 3 4 5 6 7

11. Jeśli moje dziecko podczas zabawy zaczyna trząść się i płakać bo jedno z dzieci mu dokucza, to:

a. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, żeby nie przesadzało	1 2 3 4 5 6 7
b. Sam/a bym się zdenerwowała	1 2 3 4 5 6 7
c. Powiedział(a)bym mu, żeby się zachowywało odpowiednio albo zaraz wrócimy do domu	1 2 3 4 5 6 7
d. Pomógłbym/pomogłabym mu wymyślić jakąś ciekawą zabawę, w czasie gdy inne dzieci mu dokuczają (np. znaleźć inne rzeczy do zrobienia)	1 2 3 4 5 6 7
e. Pocieszył(a)bym go i zachęciła do zabawy, aby oderwać jego myśli od przykrego wydarzenia	1 2 3 4 5 6 7
f. Zachęcił(a)bym je do opowiedzenia o tym jak się czuje gdy inni mu dokuczają.	1 2 3 4 5 6 7

12. Jeśli za każdym razem kiedy przychodzą goście dziecko jest nieśmiałe, wystraszone, płaczliwe i chce zostać w swoim pokoju to:

a. Pomógłbym/pomogłabym mu wymyślić sposoby, które sprawią, że poznawanie gości stanie się łatwiejsze (np. Wzięcie ze sobą ulubionej zabawki na spotkanie z gośćmi)	1 2 3 4 5 6 7
b. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że to w porządku, czuć się zdenerwowanym	1 2 3 4 5 6 7
c. Starał(a)bym się rozbawić swoje dziecko, mówiąc o przyjemnych rzeczach, które możemy robić ze znajomymi	1 2 3 4 5 6 7
d. Czuję(a)bym się nieswojo z powodu reakcji mojego dziecka	1 2 3 4 5 6 7
e. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że musi zostać w salonie i spotkać się z naszymi gośćmi	1 2 3 4 5 6 7
f. Powiedział(a)bym swojemu dziecku, że zachowuje się dziecinnie	1 2 3 4 5 6 7