

Vilken Föräldrastil har du? Testa dig själv!

Frågeformulär

Följande frågeformulär är uppdelat i två delar med 15 påståenden i varje del. Del I är utformad för att hjälpa dig identifiera din uppfattning eller dina övertygelser om att vara förälder. Del II är mer inriktad på din nuvarande hemsituation. När du läser varje påstående så fundera på hur mycket du samtycker. Skriv sedan det nummer från 1-5 som bäst stämmer överens med din uppfattning:

1. Samtycker inte alls 2. Samtycker inte 3. Neutral 4. Samtycker 5. Samtycker mycket

Del I: Uppfattning

- ___1 Det är bättre att ge efter en del och bevara friden än att vara bestämd och riskera bråk.
___2 Barn behöver disciplin som "känns" lite så de kan lära sig en "läxa".
___3 Barn skall inte alltid få som de vill men vanligtvis bör vi lära oss att lyssna till vad de har att säga.
___4 Förälder - barn relationen är som ett krig där, om föräldern vinner= båda vinner; men om föräldern förlorar = båda förlorar.
___5 Om föräldrar ger barnen en god miljö så fostrar barnen sig själva ganska väl.
___6 Föräldrarnas roll liknar rollen en lärare har när hon förbereder barnet för det slutliga provet kallat livet.
___7 Barndomen är så kort att föräldrar borde göra allt de kan för att göra den så lycklig som möjligt.
___8 Spar på "piskan" och skäm bort barnet är fortfarande den bästa metoden.
___9 Barn behöver lära sig vad de får och inte får göra men vi behöver inte använda bestraffning för att undervisa.
___10 Antingen vi tycker om det eller inte så är det barnet som har sista ordet när det gäller vad de kommer att göra eller inte kommer att göra.
___11 Om barn får ganska "fria tyglar" kommer de att så småningom lära sig av konsekvenserna av sitt uppträdande, vad som är acceptabelt.
___12 Barn måste först och främst lära sig att det är föräldern som bestämmer.
___13 Alldeles för många barn är uppnosiga mot sina föräldrar när de istället borde lära sig att lyda.
___14 Om vi vill att barn skall respektera oss behöver vi först och främst behandla dem med respekt.
___15 Du kan aldrig göra för mycket för ditt barn om du gör det av genuin kärlek.

Del II: Handling

- ___16 Jag måste ofta kalla på mitt barn mer än en gång för att få henne/honom ur sängen på morgonen.
___17 Jag måste hela tiden hålla efter mitt barn för att få mitt barn att göra saker.
___18 När mitt barn uppträder illa vet hon/han oftast vad konsekvensen blir.
___19 Jag blir ofta arg och skriker åt mitt barn.
___20 Jag känner ofta att mitt barn utnyttjar min godhet.
___21 Vi har diskuterat olika uppgifter hemma och alla bidrar.
___22 Mitt barn får "smäll" minst en gång i månaden.
___23 Mitt barn har inga tilldelade uppgifter att utföra hemma men hjälper till ibland när jag ber om det.
___24 Jag ger ofta mitt barn klara instruktioner hur jag vill ha saker gjorda.
___25 Mitt barn är ganska kräsen så jag måste hela tiden prova nya kombinationer för att få honom/henne att äta näringsriktig mat.
___26 Jag kallar inte mitt barn för nedsättande namn och jag förväntar mig att mitt barn inte heller kallar mig nedsättande namn.
___27 Jag ger oftast mitt barn möjlighet att välja mellan två acceptabla alternativ hellre än att tala om för barnet vad det skall göra.
___28 Jag behöver oftast hota mitt barn med bestraffning minst en gång i veckan.
___29 Jag önskar att mitt barn inte skulle avbryta mina diskussioner så ofta.
___30 Mitt barn går för det mesta själv upp på morgonen och klär sig utan att jag behöver påminna eller hjälpa till.

Att poängsätta frågeformuläret:

För att ta reda på vilken föräldrastil du använder behöver du först föra över dina poäng för varje fråga till det tomma utrymmet framför numret inom parantes. (Sätt din poäng på fråga nummer 2 i det första utrymmet, din poäng för fråga nummer 4 i nästa o.s.v.) Lägg sedan ihop dina poäng för varje rad och skriv den summan i det sista tomma utrymmet på raden. Fortsätt sedan med nästa rad och de följande på samma sätt.

Auktoritär uppfattning:

$$2 \text{ ______} + 4 \text{ ______} + 8 \text{ ______} + 12 \text{ ______} + 13 \text{ ______} = \text{ ______}$$

Eftergiven uppfattning:

$$1 \text{ ______} + 5 \text{ ______} + 7 \text{ ______} + 11 \text{ ______} + 15 \text{ ______} = \text{ ______}$$

"Aktiv" uppfattning:

$$3 \text{ ______} + 6 \text{ ______} + 9 \text{ ______} + 10 \text{ ______} + 14 \text{ ______} = \text{ ______}$$

Auktoritär handling:

$$17 \text{ ______} + 19 \text{ ______} + 22 \text{ ______} + 24 \text{ ______} + 28 \text{ ______} = \text{ ______}$$

Eftergiven handling:

$$16 \text{ ______} + 20 \text{ ______} + 23 \text{ ______} + 25 \text{ ______} + 29 \text{ ______} = \text{ ______}$$

"Aktiv" handling:

$$18 \text{ ______} + 21 \text{ ______} + 26 \text{ ______} + 27 \text{ ______} + 30 \text{ ______} = \text{ ______}$$

För att få en klarare uppfattning om hur dina poäng för de tre olika föräldrastilarna ser ut, för över var och en av de 6 olika poängen till passande tomma rad. Lägg ihop dina poäng för Uppfattning och handling för varje föräldrastil. Lägg sedan ihop de båda siffrorna i kolumnen "Summa".

	Uppfattning	Handling	Summa
Auktoritär	_____ +	_____ =	_____
Eftergiven	_____ +	_____ =	_____
Aktiv	_____ +	_____ =	_____

Den högsta summan du kan få på de olika föräldrastilarna är 50 poäng. Ju högre poäng desto mer lutar du åt just den föräldrastilen. Din högsta summa talar då om vilken föräldrastil du använder just nu. Om summan av någon av de andra ligger inom 15 poäng från din högsta poäng kan du dra slutsatsen att du använder båda ungefär lika mycket. Ju större skillnad mellan de olika föräldrastilarna desto mer föredrar du den med högst poäng. Skillnad på mer än 15 poäng mellan Uppfattningspoäng och Handlingspoäng indikerar att du tenderar att tro en sak men göra en annan. Bli inte bekymrad över det. Det är vanligt och förståligt.

HÖG AUKTORITÄR POÄNG:

Om du är som de flesta andra människor kommer du att upptäcka att du är mer auktoritär än du trodde att du var. Men förmodligen var detta den vanligaste föräldrastilen när du växte upp. Om du hade höga poäng på denna föräldrastilen har du förmodligen en hel del bråk och maktkamper med ditt barn. Ilska och frustration dominerar förmodligen de maktkamper som ni båda upplever. Du läser förmodligen denna hemsida för att hitta verktyg och ett mer framgångsrikt sätt att fostra ditt barn på.

Active Parenting har flera kraftfulla verktyg i våra utbildningar.

HÖG EFTERGIVEN POÄNG

I ett försök att undvika att vara auktoritär har du kanske överkompenserat genom att utveckla en eftergiven stil i ditt ledarskap. Om du tillhör denna grupp så kanske ditt förhållande med ditt barn är ganska bra så länge barnet får som det vill. Men förmodligen råkar du ut för att barnet får utbrott av olika slag när barnet inte får som det vill.. Er relation karakteriseras förmodligen av att du passar upp och gör livet bekvämt för barnet. Detta går i en riktning, från dig till barnet. Du kanske börjar tröttna på att alltid passa upp och du har kanske svårt att få ditt barn att lyssna och följa instruktioner.

AKTIV FÖRÄLDRASTIL (IBLAND KALLAD DEMOKRATISK ELLER AUKTORITATIV)

Om du hade höga poäng på denna föräldrastil har du förmodligen en positiv relation till ditt barn. Även om problem uppstår finns det en atmosfär av ömsesidig respekt, tillit och samarbete som hjälper er att lösa konflikter utan att såra varandra. Du kanske redan använder en del av de metoder och förhållningssätt som Active Parenting lär ut i sina utbildningar.

Vårt mål är att stödja dig i din föräldraroll så att du kan njuta av din roll som förälder och bygga upp nära berikande relationer, inte bara med dina barn utan också med vänner, övrig familj och arbetskamrater. Välkommen att delta i någon av våra utbildningar!

LYCKA TILL !

