

FUNDACJA „BO JESTEŚ” W BYDGOSZCZY
ZAŁĄCZNIK NR 2 DO REGULAMINU REKRUTACJI I UDZIAŁU W GRUPIE WSPARCIA
DLA RODZICÓW „WYSTARCZAJĄCO DOBRE RODZICIELSTWO”

WZORY ANKIET EWALUACYJNYCH

Grupa wsparcia dla rodziców „Wystarczająco dobre rodzicielstwo” – Fundacja „Bo Jesteś”

Poniżej znajdują się trzy ankiety wypełniane obowiązkowo przez każdego uczestnika Grupy: (1) ankieta wstępna – przed rozpoczęciem cyklu, (2) ankieta końcowa – po jego zakończeniu, (3) ankieta następcza – po 6 miesiącach. Ten sam zestaw stwierdzeń powtarza się we wszystkich trzech ankietach, co pozwala śledzić zmianę w czasie. Ankiety są anonimowe, a kody są wprowadzone po to, by anonimowo wychwycić zmianę u jednej osoby i połączyć tę zmianę z postrzeganiem zachowania rodziców przez nastolatka (z tej samej rodziny). Wyniki badań skuteczności tego programu pozwolą na pozyskiwanie dotacji na dalszą pracę na rzecz rodziców.

ANKIETA WSTĘPNA (PRE)

Wypełniana przed pierwszym spotkaniem Grupy.

Kod uczestnika: ____ / ____ / ____

Aby umożliwić anonimowe porównanie ankiet, prosimy o utworzenie kodu i wpisywanie go za każdym razem tak samo: dwie ostatnie litery imienia Pani/Pana imienia + dzień urodzenia dziecka (DD) + trzecią i czwartą literę imienia dziecka.

Data wypełnienia:

płeć

wiek

rodzina pełna, niepełna, zrekonstruowana (proszę podkreślić prawidłową odpowiedź)

liczba rodzeństwa i ich wiek (np. syn 12 lat - S12, córka 8 lat, C8)

wykształcenie

status ekonomiczny bardzo niski, niski, przeciętny, wysoki, bardzo wysoki (proszę podkreślić prawidłową odpowiedź)

A. Jak obecnie oceniasz poniższe stwierdzenia?

Prosimy zaznaczyć w każdym wierszu jedną odpowiedź na skali od 5 (zdecydowanie tak) do 1 (zdecydowanie nie). Prosimy uwzględnić, w odniesieniu się do tych stwierdzeń, ostatnie 30 dni.

<i>Stwierdzenie</i>	<i>Zdecydowanie tak 5</i>	<i>Raczej tak 4</i>	<i>Trudno powiedzieć 3</i>	<i>Raczej nie 2</i>	<i>Zdecydowanie nie 1</i>
<i>Codziennie jemy razem co najmniej jeden posiłek dziennie.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Lubię spędzać wolny czas z moim dzieckiem.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Sprawia mi przyjemność słuchanie tego, co dziecko ma do powiedzenia.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Mówię mojemu dziecku, co robi dobrze i doceniam jej/jego pomysły.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Gdy dziecko doświadcza trudności przychodzi, żeby ze mną porozmawiać.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Potrafię pomóc mojemu dziecku w trudnościach, które przeżywa.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Powstrzymuję się od automatycznego doradzania, oceniania i rozwiązywania problemów za dziecko.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Złoszczę się, na to, jak zachowuje się moje dziecko.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Podnoszę głos, gdy się złościę na dziecko.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Ustalam z nastolatkiem zasady, uwzględniając jego zdanie i propozycje.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Moje dziecko zna swoje obowiązki domowe.</i>	☐	☐	☐	☐	☐

<i>Dziękuję dziecku za wykonanie obowiązków lub doceniam to, że je wykonuje.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Potrafię wyciągnąć konsekwencje za niewykonanie obowiązków.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>W sytuacji konfliktu, gdy opadają emocje, wracam do rozmowy z dzieckiem i wspólnie szukamy rozwiązania.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Daję nastolatkowi możliwość negocjowania obowiązujących godzin powrotu do domu lub innych</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Dbam o siebie na tyle, by mieć siłę na wspieranie dziecka.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Czuję się kompetentnym rodzicem w kontakcie z moim nastolatkiem.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Mam poczucie, że nie jestem sam/sama z trudnościami, których doświadczam jako rodzic.</i>	☐	☐	☐	☐	☐

A) Córka/syn wraca ze szkoły i zamyka się w swoim pokoju/nie chce ze mną rozmawiać.

Co robię w tej sytuacji?

.....

Co mówię w tej sytuacji?

.....

B) Córka/syn mówi mi, że nie pójdzie jutro do szkoły.

Co robię w tej sytuacji?

.....

Co mówię w tej sytuacji?

.....

C) Córka/syn skarży się, że jest zmęczone i nie ma na nic siły.

Co robię w tej sytuacji?

.....

Co mówię w tej sytuacji?

.....

D) Córka/syn cieszy się, że przeszła/przeszedł kolejny etap ulubionej gry/nauczyło się nowej umiejętności (jazdy na deskorolce, rolkach, wykonania makijażu) .

Co robię w tej sytuacji?

Co mówię w tej sytuacji?

B. Twoja obecna sytuacja

Co jest dla Ciebie obecnie największym wyzwaniem w relacji z nastolatkiem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C. Oczekiwania

Czego chciałabyś / chciałbyś doświadczyć lub nauczyć się podczas spotkań Grupy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.

ANKIETA KOŃCOWA (POST)

Wypełniana bezpośrednio po zakończeniu ostatniego spotkania Grupy.

Kod uczestnika: ____ / ____ / ____

Aby umożliwić anonimowe porównanie ankiet, prosimy o utworzenie kodu i wpisywanie go za każdym razem tak samo: dwie ostatnie litery imienia Pani/Pana imienia + dzień urodzenia dziecka (DD) + trzecią i czwartą literę imienia dziecka

Data wypełnienia:

A. Jak obecnie oceniasz poniższe stwierdzenia?

Prosimy zaznaczyć w każdym wierszu jedną odpowiedź na skali od 1 (zdecydowanie nie) do 5 (zdecydowanie tak). Prosimy uwzględnić, w odniesieniu się do tych stwierdzeń, ostatnie 30 dni.

Stwierdzenie	Zdecydowanie tak 5	Raczej tak 4	Trudno powiedzieć 3	Raczej nie 2	Zdecydowanie nie 1
Codziennie jemy razem co najmniej jeden posiłek dziennie.	☐	☐	☐	☐	☐
Lubię spędzać wolny czas z moim dzieckiem.	☐	☐	☐	☐	☐
Sprawia mi przyjemność słuchanie tego, co dziecko ma do powiedzenia.	☐	☐	☐	☐	☐
Mówię mojemu dziecku, co robi dobrze i doceniam jej/jego pomysły.	☐	☐	☐	☐	☐
Gdy dziecko doświadcza trudności przychodzi, żeby ze mną porozmawiać.	☐	☐	☐	☐	☐
Potrafię pomóc mojemu dziecku w trudnościach, które przeżywa.	☐	☐	☐	☐	☐
Powstrzymuję się od automatycznego doradzania, oceniania i rozwiązywania problemów za dziecko.	☐	☐	☐	☐	☐
Złoszczę się, na to, jak zachowuje się moje dziecko.	☐	☐	☐	☐	☐
Podnoszę głos, gdy się złościę na dziecko.	☐	☐	☐	☐	☐
Ustaliam z nastolatkiem zasady, uwzględniając jego zdanie i propozycje.	☐	☐	☐	☐	☐
Moje dziecko zna swoje obowiązki domowe.	☐	☐	☐	☐	☐
Dziękuję dziecku za wykonanie obowiązków lub doceniam to, że je wykonuje.	☐	☐	☐	☐	☐
Potrafię wyciągnąć konsekwencje za niewykonanie obowiązków.	☐	☐	☐	☐	☐
W sytuacji konfliktu, gdy opadają emocje, wracam do rozmowy z dzieckiem i wspólnie szukamy rozwiązania.	☐	☐	☐	☐	☐
Daję nastolatкови możliwość negocjowania obowiązujących godzin powrotu do domu lub innych	☐	☐	☐	☐	☐

<i>Dbam o siebie na tyle, by mieć siłę na wspieranie dziecka.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Czuję się kompetentnym rodzicem w kontakcie z moim nastolatkiem.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Mam poczucie, że nie jestem sam/sama z trudnościami, których doświadczam jako rodzic.</i>	☐	☐	☐	☐	☐

B. Ocena Grupy

Prosimy zaznaczyć w każdym wierszu jedną odpowiedź na skali od 5 (zdecydowanie tak) do 1 (zdecydowanie nie).

Stwierdzenie	Zdecydowanie tak 5	Raczej tak 4	Trudno powiedzieć 3	Raczej nie 2	Zdecydowanie nie 1
Udział w Grupie był dla mnie przydatny.	☐	☐	☐	☐	☐
Tematyka spotkań odpowiadała moim potrzebom.	☐	☐	☐	☐	☐
Osoby prowadzące tworzyły bezpieczną i wspierającą atmosferę.	☐	☐	☐	☐	☐
Sposób prowadzenia spotkań (ćwiczenia, rozmowy, wymiana doświadczeń) był dla mnie pomocny.	☐	☐	☐	☐	☐
Organizacja Grupy (miejsce, terminy, komunikacja) była dobra.	☐	☐	☐	☐	☐
Poleciłabym / poleciłbym udział w Grupie innym rodzicom.	☐	☐	☐	☐	☐

C. Pytania otwarte

Co było dla Ciebie najbardziej pomocne / wartościowe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co warto zmienić lub udoskonalić?

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety i za udział w Grupie.

ANKIETA NASTĘPCZA (FOLLOW-UP)

Wypełniana po upływie 6 miesięcy od zakończenia spotkań Grupy.

Kod uczestnika: ____ / ____ / ____

Aby umożliwić anonimowe porównanie ankiet, prosimy o utworzenie kodu i wpisywanie go za każdym razem tak samo: dwie ostatnie litery imienia Pani/Pana imienia + dzień urodzenia dziecka (DD) + trzecią i czwartą literę imienia dziecka.

Data wypełnienia:

A. Jak obecnie oceniasz poniższe stwierdzenia?

Prosimy zaznaczyć w każdym wierszu jedną odpowiedź na skali od 5 (zdecydowanie nie) do 1 (zdecydowanie tak). Prosimy, uwzględnić w odniesieniu się do tych stwierdzeń, ostatnie 30 dni.

Stwierdzenie	Zdecydowanie tak 5	Raczej tak 4	Trudno powiedzieć 3	Raczej nie 2	Zdecydowanie nie 1
Codziennie jemy razem co najmniej jeden posiłek dziennie.	☐	☐	☐	☐	☐
Lubię spędzać wolny czas z moim dzieckiem.	☐	☐	☐	☐	☐
Sprawia mi przyjemność słuchanie tego, co dziecko ma do powiedzenia.	☐	☐	☐	☐	☐
Mówię mojemu dziecku, co robi dobrze i doceniam jej/jego pomysły.	☐	☐	☐	☐	☐
Gdy dziecko doświadcza trudności przychodzi, żeby ze mną porozmawiać.	☐	☐	☐	☐	☐
Potrafię pomóc mojemu dziecku w trudnościach, które przeżywa.	☐	☐	☐	☐	☐
Powstrzymuję się od automatycznego doradzania, oceniania i rozwiązywania problemów za dziecko.	☐	☐	☐	☐	☐
Złoszczę się, na to, jak zachowuje się moje dziecko.	☐	☐	☐	☐	☐
Podnoszę głos, gdy się złoszczę na dziecko.	☐	☐	☐	☐	☐
Ustalam z nastolatkiem zasady, uwzględniając jego zdanie i propozycje.	☐	☐	☐	☐	☐
Moje dziecko zna swoje obowiązki domowe.	☐	☐	☐	☐	☐
Dziękuję dziecku za wykonanie obowiązków lub doceniam to, że je wykonuje.	☐	☐	☐	☐	☐
Potrafię wyciągnąć konsekwencje za niewykonanie obowiązków.	☐	☐	☐	☐	☐
W sytuacji konfliktu, gdy opadają emocje, wracam do rozmowy z dzieckiem i wspólnie szukamy rozwiązania.	☐	☐	☐	☐	☐
Daję nastolatкови możliwość negocjowania obowiązujących godzin powrotu do domu lub innych	☐	☐	☐	☐	☐
Dbam o siebie na tyle, by mieć siłę na wspieranie dziecka.	☐	☐	☐	☐	☐

Czuję się kompetentnym rodzicem w kontakcie z moim nastolatkiem.	☐	☐	☐	☐	☐
Mam poczucie, że nie jestem sam/sama z trudnościami, których doświadczam jako rodzic.	☐	☐	☐	☐	☐

B. Trwałość zmian

Prosimy zaznaczyć w każdym wierszu jedną odpowiedź na skali od 1 (zdecydowanie nie) do 5 (zdecydowanie tak).

Stwierdzenie	Zdecydowanie tak 5	Raczej tak 4	Trudno powiedzieć 3	Raczej nie 2	Zdecydowanie nie 1
Nadal korzystam z umiejętności, które rozwinęłam/rozwinąłem dzięki Grupie.	☐	☐	☐	☐	☐
Udział w Grupie miał trwały wpływ na moją relację z nastolatkiem.	☐	☐	☐	☐	☐
Po zakończeniu Grupy łatwiej mi radzić sobie w trudnych sytuacjach z dzieckiem.	☐	☐	☐	☐	☐

C. Pytania otwarte

Które z poznanych umiejętności lub sposobów okazały się najbardziej trwałe i przydatne w codziennym życiu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czego zabrakło Ci po zakończeniu Grupy? Jakiego wsparcia potrzebowałabyś / potrzebowałbyś dalej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety i za udział w Grupie.

ANKIETA (PRE, POST x 2) do 3-krotnego wypełnienia

ANKIETA – POSTRZEGANIE ZACHOWAŃ RODZICÓW PRZEZ NASTOLATKA

Wypełniana przed pierwszym spotkaniem Grupy.

Kod uczestnika: ____ / ____ / ____

Aby umożliwić anonimowe porównanie ankiet, prosimy o utworzenie kodu i wpisywanie go za każdym razem tak samo: dwie ostatnie litery imienia rodzica, który brał udział w grupie dla rodziców + dzień Twoich urodzin (DD) + trzecią i czwartą literę mojego imienia

Data wypełnienia:

A. Jak obecnie oceniasz poniższe stwierdzenia?

Prosimy zaznaczyć w każdym wierszu jedną odpowiedź na skali od 5 (zdecydowanie tak) do 1 (zdecydowanie nie).

ANKIETA – POSTRZEGANIE ZACHOWAŃ RODZICÓW PRZEZ NASTOLATKA

płeć

wiek

liczba rodzeństwa i ich wiek (np. syn 12 lat - S12, córka 8 lat, C8)

rodzaj szkoły

Instrukcja: Przeczytaj każde stwierdzenie i zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje zachowanie Twojej mamy lub taty. Oceń, na ile jest ono prawdziwe w odniesieniu do ostatnich 30 dni.

CZĘŚĆ A – JAK POSTRZEGAM ZACHOWANIA MOJEJ MAMY

Stwierdzenie	Zdecydowanie TAK 5	Raczej TAK 4	Trudno powiedzieć 3	Raczej NIE 2	Zdecydowanie NIE 1
Codziennie jemy razem z mamą co najmniej jeden posiłek.	☐	☐	☐	☐	☐
Lubię spędzać wolny czas z mamą.	☐	☐	☐	☐	☐
Widzę, że mamie sprawia przyjemność, gdy opowiadam jej o sobie i o tym, co jest dla mnie ważne.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama docenia moje pomysły i to, co robię dobrze.	☐	☐	☐	☐	☐
Gdy mam trudności, mama przychodzi, żeby ze mną porozmawiać.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama potrafi mi pomóc w trudnościach, które przeżywam.	☐	☐	☐	☐	☐
Kiedy mama jest zła na moje zachowanie, potrafi powstrzymać się od automatycznego doradzania, oceniania i	☐	☐	☐	☐	☐

rozwiązywania problemów za mnie.					
Kiedy mama złości się na moje zachowanie, podnosi na mnie głos.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama ustala ze mną zasady, uwzględniając moje zdanie i propozycje.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama jasno określa, jakie mam obowiązki domowe.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama dziękuje mi za wykonanie obowiązków lub docenia to, że je wykonuję.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama potrafi wyciągnąć wobec mnie konsekwencje za niewykonanie obowiązków.	☐	☐	☐	☐	☐
Po konflikcie, gdy emocje opadną, mama wraca do rozmowy ze mną i wspólnie szukamy rozwiązania.	☐	☐	☐	☐	☐
Mama daje mi możliwość negocjowania ustalonych godzin powrotu do domu lub innych zasad, które mnie dotyczą.	☐	☐	☐	☐	☐

CZEŚĆ B – JAK POSTRZEGAM ZACHOWANIA MOJEGO TATY

Stwierdzenie	Zdecydowanie TAK 5	Raczej TAK 4	Trudno powiedzieć 3	Raczej NIE 2	Zdecydowanie NIE 1
Codziennie jem razem z tatą co najmniej jeden posiłek.	☐	☐	☐	☐	☐
Lubię spędzać wolny czas z tatą.	☐	☐	☐	☐	☐
Widzę, że tacie sprawia przyjemność, gdy opowiadam mu o sobie i o tym, co jest dla mnie ważne.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata docenia moje pomysły i to, co robię dobrze.	☐	☐	☐	☐	☐
Gdy mam trudności, tata przychodzi, żeby ze mną porozmawiać.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata potrafi mi pomóc w trudnościach, które przeżywam.	☐	☐	☐	☐	☐

Kiedy tata jest zły na moje zachowanie, potrafi powstrzymać się od automatycznego doradzania, oceniania i rozwiązywania problemów za mnie.	☐	☐	☐	☐	☐
Kiedy tata złości się na moje zachowanie, podnosi na mnie głos.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata ustala ze mną zasady, uwzględniając moje zdanie i propozycje.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata jasno określa, jakie mam obowiązki domowe.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata dziękuje mi za wykonanie obowiązków lub docenia to, że je wykonuję.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata potrafi wyciągnąć wobec mnie konsekwencje za niewykonanie obowiązków.	☐	☐	☐	☐	☐
Po konflikcie, gdy emocje opadną, tata wraca do rozmowy ze mną i wspólnie szukamy rozwiązania.	☐	☐	☐	☐	☐
Tata daje mi możliwość negocjowania ustalonych godzin powrotu do domu lub innych zasad, które mnie dotyczą.	☐	☐	☐	☐	☐

Wyobraź sobie, że te sytuacje dotyczą Ciebie

1. Wracam ze szkoły i zamykam się w swoim pokoju. Nie chcę rozmawiać z mamą.

Jak myślisz, co zrobiłaby i co powiedziałaaby mama?

.....

.....

Jak myślisz, co zrobiłby i co powiedziałby tata?

.....

.....

2. Mówię, że nie chcę jutro iść do szkoły.

Jak myślisz, co zrobiłaby i co powiedziałaaby mama?

.....

.....

Jak myślisz, co zrobiłby i co powiedziałby tata?

.....

.....

3. Mówię mamie, że jestem zmęczony/zmęczona i nie mam na nic siły.

Jak myślisz, co zrobiłaby i co powiedziałaaby mama?

.....
.....

Jak myślisz, co zrobiłby i co powiedziałaby tata?

.....
.....

4. Cieszę się, że przeszedłem/przeszłam kolejny etap ulubionej gry albo nauczyłem/nauczyłam się nowej umiejętności, np. jazdy na deskorolce, jazdy na rolkach lub wykonania makijażu.

Jak myślisz, co zrobiłaby i co powiedziałaaby mama?

.....
.....

Jak myślisz, co zrobiłby i co powiedziałaby tata?

.....
.....