

SIE™ Диагностика

5-минутна самооценка за родители

Открий кое в родителската ти роля има нужда от внимание — сега.

Как да използваш тази карта Оцени всяко твърдение по скала от 1 до 5: 1 = Изобщо не е така при мен 3 = Понякога 5 = Напълно вярно Не мисли дълго — първото усещане е най-честното. Резултатът е само за теб.

НИВО 1 Аз — Моята стабилност като родител

Твърдение	1	2	3	4	5
Чувствам се достатъчно спокоен/на, за да реагирам обмислено — дори когато детето ме ядоса.	☐	☐	☐	☐	☐
Когато нещата се объркат, мога да се върна в баланс относително бързо.	☐	☐	☐	☐	☐
Имам ясна позиция какво е важно за мен в отглеждането на детето.	☐	☐	☐	☐	☐
Не се чувствам сам/а с трудните моменти в родителството.	☐	☐	☐	☐	☐

Сбор за ниво: ____ / 20

НИВО 2 Средата — Ред и ритъм у дома

Твърдение	1	2	3	4	5
Детето знае какво се очаква от него у дома — без постоянно напомняне.	☐	☐	☐	☐	☐
Имаме предсказуем ежедневен ритъм (хранене, сън, игра).	☐	☐	☐	☐	☐
Пространството е организирано така, че детето да може да бъде самостоятелно.	☐	☐	☐	☐	☐
Детето се чувства сигурно и прието в семейната среда.	☐	☐	☐	☐	☐

Сбор за ниво: ____ / 20

НИВО 3 Авторитет — Как поставям граници

Твърдение	1	2	3	4	5
Детето ме следва защото ме уважава — не защото ме страхува.	☐	☐	☐	☐	☐
Прилагам правилата последователно, независимо от умората или настроението.	☐	☐	☐	☐	☐
Успявам да задържа спокоен тон дори в конфликтна ситуация с детето.	☐	☐	☐	☐	☐

Климатът у дома е основан на взаимно уважение.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Сбор за ниво: ____ / 20

НИВО 4 Синхрон — Детето между системите					
Твърдение	1	2	3	4	5
Общувам ефективно с детската градина/училището — без напрежение.	☐	☐	☐	☐	☐
Партньорът ми и аз имаме обща позиция по ключовите теми за детето.	☐	☐	☐	☐	☐
Детето не е "посредник" между различните възрастни в живота му.	☐	☐	☐	☐	☐
Когато имам притеснения за детето, знам към кого да се обърна.	☐	☐	☐	☐	☐

Сбор за ниво: ____ / 20

НИВО 5 Развитие — Как виждам детето					
Твърдение	1	2	3	4	5
Наблюдавам развитието на детето с любопитство — не с тревожност.	☐	☐	☐	☐	☐
Когато детето показва трудно поведение, търся причината — не виня него или себе си.	☐	☐	☐	☐	☐
Виждам ясни признаци на вътрешна мотивация и самостоятелност у детето.	☐	☐	☐	☐	☐
Чувствам, че родителската ми роля дава резултат.	☐	☐	☐	☐	☐

Сбор за ниво: ____ / 20

Как да тълкуваш резултата

4-8 точки	Нуждае се от спешно внимание. Започни оттук.
9-14 точки	Добра основа — има пространство за развитие.
15-20 точки	Стабилно ниво — поддържай го.

Следващи стъпки

→ Нивото с най-нисък сбор е твоята отправна точка → Запиши се за консултация на silviabudakova.com → Разгледай Пакет подкрепа — 3-5 срещи за трайна промяна → Изтегли SIE™ Наръчник 0 — системен поглед към родителството

"Системата функционира, когато всички елементи са в синхрон." — Силвия Будакова