

أدائي باعتباري أب أو أم!
استمارة للوالدين
Me as a Parent Scale

أوافق بشدة Strongly agree	أوافق Agree	مشاعري مُتضاربة Mixed feelings	لا أوافق Disagree	لا أوافق مطلقاً Strongly disagree	فقر بأسلوب تربيتك لأطفالك وأجب على الأسئلة التالية: Think about your parenting and answer the questions below
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. حينما تحدث مشكلة بيني وبين طفلي، هناك عدد قليل من الأشياء التي بوسعي فعلها لإصلاح المشكلة When something goes wrong between me and my child there is little I can do to fix it
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. أنا أعرف كيف أحل معظم المشاكل التي قد تنشأ عند تربية طفلي I know how to solve most problems that arise with parenting
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. أنا أثق في قدرتي كأب أو كأم I have confidence in myself as a parent
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. يحصل طفلي على مراده في نهاية المطاف لذا لا جدوى من تكليف نفسي عناء المحاولة My child usually ends up getting their own way, so why try
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. لدي المهارات اللازمة للتعامل مع أي حالة جديدة أجابهها مع طفلي لدى نشوئها I have the skills to deal with new situations with my child as they arise
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. عندما يكون من الضروري إجراء تغييرات في عائلتي، فأنا أجيد تحديد الأهداف لتحقيق تلك التغييرات When changes are needed in my family I am good at setting goals to achieve those changes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. بوسعي معرفة ما المطلوب لحل أي مشاكل قد يعاني منها طفلي I can find out what's needed to resolve any problems my child has
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. أنا ألبّي جميع التوقعات التي أنتظرها من نفسي فيما يتعلّق بتقديم الدعم العاطفي لطفلي I meet my expectations for providing emotional support for my child
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. غالباً ما أشعرُ بالعجز حيال سلوك طفلي I often feel helpless about my child's behaviour
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. أنا أجيد التخطيط والتنظيم للأنشطة الترفيهية والتعليمية لكي يشارك فيها طفلي I am good at making plans and arranging fun and educational activities for my child to engage in
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. لديّ كل المهارات اللازمة لكي أكون أباً صالحاً أو أمّاً صالحة لطفلي I have all the skills necessary to be a good parent to my child
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. أنا أعلم أنني أؤدي عملاً جيداً كأب أو كأم I know I am doing a good job as a parent
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. أنا أعرف كيف أحدد المواقف التي من المحتمل أن يشعر فيها طفلي بالسعادة أكثر من غيرها I know how to work out which situations my child is likely to be happiest in
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. يمكنني مواصلة التركيز على واجباتي نحو طفلي حتى إذا ما مررتُ بتجربة مُزعجة I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. مهاراتي في تربية أطفالي فعّالة My parenting skills are effective

16. الحظ هو العامل الرئيسي الذي يُحدّد كيف سيصبح طفلي في المستقبل

How my child turns out is mainly due to luck

5

4

3

2

1