בס"ד

שלום לך,

הוראות למילוי השאלון:

א. הדפיסי את השאלון

ב. קחי כ 30 דקות ריכוז ועני.

ג. התיאורים מתייחסים לאיך שאת חווה את עצמך בשלושת החודשים האחרונים.

ד. סמני וי ליד כל היגד שקיים אצלך.

ה. ניתן לסמן ליד כל היגד עוצמה מ1 – 3. [3 – עוצמה חזקה]

ו. לסיום הסתכלי בתבחין שבסיום השאלון כדי להגדיר האם יש לך הפרעת קשב.

וכמה מילים על השאלון הזה,

לכל אישה קשיים מסוימים בחייה, אחת מאחרת, אחת מתקשה להירדם ולאחרת הבית מבולגן.

מה שהופך את הקושי ל'הפרעת קשב' זה האוסף של הקשיים המופיעים יחד, ובעצם מעצימים זה את זה.

נשים עם הפרעת קשב הן יצירתיות ומוכשרות, אבל אוסף הדברים מקשה עליהן להביא את הכישרון ליידי ביטוי, ולחיות בתחושת מימוש וסיפוק.

השאלון הזה בוחן את מה שאת מכירה ויודעת על עצמך,

כפי שאת חווה את עצמך ביום יום.

נעמה אריאל

אימון אישי נשי

התמחות באימון לאתגר הקשב Add /Adhd

סדנאות אימון

שיעורי תורה

לנשים ולנערות

0528109461

anariel6@gmail.com

אתגר ה ADD שלי?
תופעות שכיחות של הפרעת קשב

קשיי קשב

- ☐ מתקשה להקשיב בהרצאה.
- ☐ מתקשה להישאר ממוקדת בשיחה.
- ☐ לא תמיד מסתכלת/יוצרת קשר עין עם מי שמדבר.
- ☐ נוטה להשתעמם בקלות.
- ☐ מוסחת בקלות ע"י גירויים חיצוניים (קולות, מראות, תנועות של אחרים).
- ☐ מוסחת בקלות ע"י גירויים פנימיים (מחשבות, תחושות בגוף)
- ☐ מתמקדת יותר מידי במשימה אחת, על חשבון היתר (hyper focus)
- ☐ מתקשה לעקוב על יותר מפרויקט אחד, אני לא מצליחה לסיים.
- ☐ נוטה להימנע מפעולות הדורשות מאמץ מנטאלי ממושך.
- ☐ מאבדת פריטים שנחוצים לפעולות או מטלות.
- ☐ מתקשה לשים לב לפרטים או עושה טעויות הנובעות מחוסר תשומת לב.
- ☐ חולמת בהקיץ.
- ☐ מתקשה להתמקד כשקוראת, אלא אם כן החומר מאוד מעניין או מאוד קל.
- ☐ אני חשה שיש לי "קצר" בזיכרון המידי.
- ☐ מתקשה לקבל החלטות: מוסחת ע"י דברים שוליים או דאגות ולא ממוקדת בנושא העיקרי.

היפראקטיביות

- ☐ אני מרגישה שעליי לזוז על מנת להקשיב.
- ☐ גם כשאני יושבת בשקט, אני בדרך כלל מנענעת ידיים ורגלים.
- ☐ זזה על הכיסא, מתקשה לשבת לאורך זמן.
- ☐ יותר נוח לי להיות בתנועה מאשר לשבת בשקט.

☐ מדברת הרבה, בלי לעצור כדי להקשיב לאחר. מתקשה להישאר זמן רב בשתיקה.

אימפולסיביות

☐ יש לי פתיל קצר.

☐ אני אומרת דברים בלי לחשוב ואחר כך מצטערת.

☐ אני מבצעת החלטות מהירות בלי לחשוב מספיק על התוצאות.

☐ אני מתקשה ביחסים בינאישיים בגלל הנטייה שלי קודם לדבר ורק אח"כ לחשוב.

☐ כשיש פעילויות קבוצתיות, קשה לי לחכות לתורי.

☐ בזמן שיחה, אני מתחילה לענות על שאלות לפני שהן נשאלו במלואן.

☐ מתקשה לקבל גבולות וכללים.

קשיי התארגנות

☐ אני מרגישה שהמוח שלי הוא כמו מחשב עם כל החלונות פתוחים.

☐ קשה לי לתכנן את הסדר, כשיש לי רצף של מטלות או פעילויות.

☐ מתקשה בארגון חפצים/סביבה.

☐ יש לי קושי בארגון ותכנון זמן (מאחר, מקדים, קושי בהערכת זמנים).

☐ דוחה דברים עד השנייה האחרונה.

☐ מתקשה לעמוד בהתחייבויות בבית ובעבודה.

☐ לוקחת על עצמי יותר מדי– אומר "כן" כשעלי באמת להגיד "לא".

☐ מתקשה לקבל החלטות: בהפרדה עיקר/טפל, קביעת סדרי עדיפויות.

קשיי למידה

☐ בבי"ס היו לי קשיים ללמוד את לוח הכפל.

☐ קשה לי לזכור את מה שקראתי, גם אם זה היה לפני זמן קצר.

- ☐ אני צריכה לקרוא קטע פעמיים – שלוש כדי להבין את הכתוב.
- ☐ קריאה מעל מספר דקות מעייפת אותי.
- ☐ כתב היד שלי אינו קריא.
- ☐ הקריאה שלי איטית.
- ☐ אני מעדיפה להאזין לדברים במקום לקרוא חומר כתוב.
- ☐ אני משקיעה מאמצים רבים כשעלי לכתוב או לסכם.
- ☐ כשאני קוראת, קשה לי לאתר רעיונות מרכזיים.
- ☐ אני חייבת לקחת הפסקות רבות בזמן שאני לומדת.
- ☐ קשה לי עם אבחנת כיוונים/התמצאות במרחב, קשה לי לנהוג.

קשיים רגשיים

- ☐ יש לי עליות וירידות במצב הרוח.
- ☐ אני רגישה יותר מאחרים.
- ☐ אני נעשית מצוברחת בקלות.
- ☐ יש לי פחדים וחרדות.
- ☐ יש לי הפרעת אכילה.
- ☐ נטייה לפרפקציוניזם/אובססיביות.

מודעות עצמית: תקשורת תוך-אישית

- ☐ מתקשה להיעזר באינטואיציה, אינני סומכת על עצמי או על רגשותיי.
- ☐ אינני "רואה את העתיד": לראות ולהאמין בחזון.
- ☐ קושי בתחושת ה"אני".
- ☐ מתקשה לחבר רצף של אירועים וללמוד מטעויות.
- ☐ מתקשה לחבר בין מטרה קטנה לגדולה וליצור מוטיבציה להשגת היעד.

תקשורת בין-אישית

- ☐ אינני מעריכה נכון את רגשותיהם של אחרים.
- ☐ אין סבלנות לשיחות חולין (Small Talk)..
- ☐ קושי בשמירת אינטימיות.
- ☐ נוטה לחשוב שלילי על אחרים.
- ☐ כישורים מילוליים חלשים (היכולת לשאול שאלות, לשקף, לספר, לחזק).
- ☐ כישורים לא מילוליים חלשים (לחייך, לשבת ישר, לעמוד במרחק נכון, לשמור על טון רגיש ונטרלי, להיות רגועה, להראות עניין ואמפתיה).

היסטוריה

- ☐ לאחד או שני ההורים יש קשיי מיקוד, מצבי רוח או חרדה.
- ☐ היו לי קשיים רגשיים/התנהגותיים בגיל צעיר.

<u>הקריטריונים להפרעת קשב- אז יש לי או אין לי?</u>

בכל אחד מהתחומים ספרי כמה היגדים קיימים אצלך.

קשיי קשב – 8 +

היפראקטיביות – 3 +

אימפולסיביות – 4 +

קשיי התארגנות – 4 +

קשיי למידה – 5 +

קשיים רגשיים – 3+

מודעות עצמית: תקשורת תוך-אישית – 2 +

תקשורת בין-אישית – 3 +

היסטוריה – 1