נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

שאלון תופעות בעיות קשב

שאלון הזה ממלאים הורים על הילדים שלהם.

השאלון הזה יגלה לכם האם ובאיזו מידה ובאילו תחומים קיימת הפרעת קשב אצל הילד או אצל הילדה שלכם.

שאלון זה אינו מהווה תחליף לאבחון מקצועי אצל נוירולוג או פסיכיאטר ילדים.

שאלון זה נועד לסייע להורים לגלות הפרעת קשב ולמאמנים לשים דגשים במהלך האימון/ טיפול.

תאריך מילוי השאלון:

שם הילד:

ההורה הממלא:

הוראות

- יש להתבונן על התנהגות הילד במהלך 3 החודשים האחרונים.
- סמנו ליד כל משפט המתאר התנהגות/תופעה מ – 0 ועד 3

0 =אינו נכון 1 = נכון במידה מועטה 2= נכון 3 = קורה הרבה מאד	1

תסמיני קשב סיכום מספרי :

- ☐ מתקשה להקשיב בשיעור.
- ☐ מתקשה להישאר ממוקד בשיחה.
- ☐ נוטה להשתעמם בקלות, מחפש עיסוקים בזמן הלימודים שאינם קשורים ללימודים עצמם.
- ☐ מוסח/ת על ידי גירויים חיצוניים (קולות, תנועות של אחרים) ו/או פנימיים (מחשבות, תחושות בגוף).
- ☐ התמקדות יתר במשימה או פעולה, שקשה לעזוב בעבור משימה אחרת (כגון, אינו מוכן לעזוב מחשב, להפסיק משחק).
- ☐ מתקשה לעקוב אחר הוראות.
- ☐ אינו/ה מתחיל או מסיים משימות ללא תזכורת.
- ☐ נוטה להימנע מפעולות הדורשות מאמץ מנטאלי ממושך.
- ☐ מאבד/ת פריטים שנחוצים לפעולות או מטלות.

- ☐ אינו/ה מקשיב/ה כשפונים אליו ישירות.
- ☐ מתקשה לשים לב לפרטים או עושה טעויות הנובעות מחוסר תשומת לב.
- ☐ חולם/ת בהקיץ, יכול/ה ל"אבד" מידע, לענות לא נכון וכו' בעקבות החולמנות.
- ☐ מתקשה להתמקד בקריאה, אלא אם כן החומר מאוד מעניין או מאוד קל.
- ☐ "קצר" בזיכרון המידי. שוכח/ת הוראות, פרטים, חומר שהושמע, למד או קרא.
- ☐ מתקשה לקבל החלטות: מוסח/ת על ידי דברים שוליים או דאגות ולא ממוקד במטרה או בנושא העיקרי.

היפראקטיביות סיכום מספרי ☐

- ☐ מרגיש/ה צורך לזוז על מנת להקשיב.
- ☐ גם כשיושב/ת בשקט, מנענע/ת ידיים ורגלים.
- ☐ מתקשה לשבת לאורך זמן .
- ☐ מדבר/ת הרבה, מפטפט/ת, בלי לעצור כדי להקשיב לאחר - מתקשה להישאר זמן רב בשתיקה.
- ☐ מציק/ה לאחרים, מפריע בכתה.

אימפולסיביות סיכום מספרי ☐

- ☐ יש פתיל קצר, אני מתעצבן בקלות.
- ☐ אומר/ת דברים בלי לחשוב ואחר כך מצטער.
- ☐ מבצע/ת החלטות מהירות בלי לחשוב מספיק על התוצאות השליליות האפשריות.
- ☐ מתקשה ביחסים בינאישיים בגלל הנטייה שלי קודם לדבר ורק אח"כ לחשוב.
- ☐ כשיש פעילויות קבוצתיות, מתקשה לחכות בתור.
- ☐ בזמן שיחה, מתחיל/ה לענות על שאלות לפני שהן נשאלו במלואן / מתערב/ת באמצע שיחה.
- ☐ מתקשה לקבל גבולות וכללים.

קשיי התארגנות סיכום מספרי ☐

- ☐ מתקשה לתכנן רצף של מטלות או פעילויות.
- ☐ מתקשה לתכנן זמנים לשיעורי בית או ללמידה למבחנים - דוחה דברים עד השנייה האחרונה.

- ☐ מתקשה לסדר את הסביבה הפיזית/ חפצים.
- ☐ מאחר/ת לשיעורים.
- ☐ מתקשה להפריד בין עיקר וטפל, לקבוע סדרי עדיפויות.

קשיי למידה סיכום מספרי ☐

- ☐ קצב קריאה איטי.
- ☐ מתקשה לקרוא ולהבין בו זמנית.
- ☐ צריך/ה לקרוא קטע פעמיים שלוש, כדי להבין את הכתוב.
- ☐ מעדיף/ה להאזין לדברים במקום לקרוא חומר כתוב.
- ☐ מתקשה להבין מה שמקריאים לו/ה.
- ☐ מתקשה לזכור מה שקרא או שהקריאו .
- ☐ מתקשה לאתר רעיונות מרכזיים.
- ☐ מתעייף/ת בקריאה מעל מספר דקות.
- ☐ מתקשה לשלוף מידע בזמן מבחנים.
- ☐ מתקשה לארגן מחשבות בכתב, משקיע מאמצים רבים כדי לכתוב או לסכם.
- ☐ כתב היד אינו קריא או שגיאות כתיב.
- ☐ אינו/ה זוכר/ת עובדות חשבון בסיסיות (לוח הכפל, לדוגמא).
- ☐ מחליף/פה מספרים וסימנים בהעתקה/כתיבה/חישובים.
- ☐ חייב/ת לעשות הפסקות רבות .

קשיים רגשיים סיכום מספרי ☐

- ☐ מתוסכל/ת בקלות.
- ☐ מצבי רוח משתנים
- ☐ רגיש/ה יותר מאחרים.
- ☐ נעשה/ית מצוברח/ת בקלות.

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com

- ☐ בעל/ת פחדים וחרדות.
- ☐ ישנן הפרעות אכילה או התמכרות אחרת.
- ☐ נטייה לפרפקציוניזם/אובססיביות.

מודעות עצמית: תקשורת תוך-אישית סיכום מספרי ☐

- ☐ ביטחון עצמי נמוך – אינו/ה סומך/כת על עצמי.
- ☐ נוטה לחשיבה שלילית בכלל.
- ☐ מתקשה לבטא רגשות.
- ☐ אינו/ה "רואה את העתיד": לראות ולהאמין במטרה עתידית.
- ☐ מתקשה לחבר רצף של אירועים וללמוד מטעויות.
- ☐ מתקשה לחבר בין מטרה קטנה לגדולה וליצור מוטיבציה ממושכת עד להשגת היעד.

תקשורת בין-אישית סיכום מספרי ☐ 4

- ☐ אינו/ה מעריך/כה נכון את רגשותיהם של אחרים, אינו/ה קורא/ת את המפה החברתית.
- ☐ אין סבלנות ל"סמול טוק"- דבור סתמי..
- ☐ קושי בשמירת קשרי חברות.
- ☐ 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 רגוע, להראות עניין ואמפתיה).
- ☐ מאבד/ת שליטה במהירות

בעמוד הבא: שלב הסיכומים!

כל הזכויות שמורות לליסה גרוסמן אפריל 2015 ©4
050-2248220

נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

סכמו את התוצאות שקיבלתם בשאלון.

הנושא	המספר
תסמיני קשב	
היפראקטיביות	
אימפולסיביות	
קשיי התארגנות	
קשיי למידה	
קשיים רגשיים	
מודעות עצמית: תקשורת תוך-אישית	
תקשורת בין-אישית	
סך הכל מעל 60 הפרעת קשב משמעותית	

מה גיליתם?

באילו תחומים הפרעת הקשב של ילדכם בולטת?

באילו תחומים אין ביטויים של הפרעת הקשב?

מה למדתם ממילוי השאלון?

איזה צעד תוכלו לעשות כדי לשפר את המצב הקיים?

מה מעודד אתכם בשאלון הזה?

בהצלחה!

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com