שאלון תופעות בעיות קשב

הוראות: סמנו ליד כל משפט המתאר התנהגות/תופעה מ – 0 ועד 3

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

תסמיני קשב

- מתקשה להקשיב בשיעור.
- מתקשה להישאר ממוקד בשיחה.

- נוטה להשתעמם בקלות, מחפש עיסוקים בזמן הלימודים שאינם קשורים ללימודים עצמם.
- מוסח/ת ע״י 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 ע״י דברים שוליים או דאגות ולא ממוקד במטרה או בנושא העיקרי.

היפראקטיביות

- מרגיש/ה צורך לזוז ע״מ 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

- 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

- 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

- 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

- מתוסכל/ת בקלות.
- מצבי רוח משתנים
- רגיש/ה יותר מאחרים.
- נעשה/ית מצוברח/ת בקלות.
- בעל/ת פחדים וחרדות.
- ישנן הפרעות אכילה או התמכרות אחרת.
- נטייה לפרפקציוניזם/אובססיביות.

מודעות עצמית: תקשורת תוך-אישית

- 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

- 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.

בסיום מילוי השאלון אתם בטח מבינים איפה הקשיים מתרכזים?

באיזה תחום יש הרבה קשיים?

מבחינת אבחנה של הפרעת קשב המינון הוא:

הקריטריונים להפרעת קשב- אז יש לי או אין לי?

בכל אחד מהתחומים ספרי כמה היגדים קיימים אצל ילדך.

קשיי קשב – 8 ומעלה

היפראקטיביות – 3 ומעלה

אימפולסיביות – 4 ומעלה

קשיי התארגנות – 4 ומעלה

קשיי למידה – 5 ומעלה

קשיים רגשיים – 3 ומעלה

מודעות עצמית : תקשורת תוך-אישית – 2 ומעלה

תקשורת בין-אישית – 3 ומעלה

מה עושים עכשיו?

במידה וגילית שלילד שלך יש קשיי קשב וריכוז, יש מה לעשות וכיצד לעזור.

כמובן מומלץ ללכת לאבחון רשמי שדרכו תוכלי להתייעץ לגבי האפשרות של טיפול תרופתי מתאים שיעזור לילד שלך.

בהמשך תוכלי לקבל הקלות בלימודים במידה ויש צורך בכך, על סמך אבחון.

מה אני מציעה?

אני מאמנת אימהות, אני נותנת לאימהות כלים דרכם יוכלו להכניס בבית הרגלים וחשיבה מיוחדת שתשפיע לטובה על התנהגות הילד עם הקושי.

אני מאמנת בצורה פרטנית.

אבל בעיקר ממליצה לך להיכנס לקישור ולשמוע על הסדנא שלי,

סדנא מקוונת לאימהות, שתתתן לך כלים ודרך לעבוד עם הילד שלך.

https://n.sendmsg.co.il/Minisites.aspx?p=96984-41404797216-11856