

יומן תצפית להורים

N

דרך רגועה ונטולת שיפוט להבחין בדפוסים אצל ילדך במשך שבוע-שבועיים. אתה מכיר את ילדך הכי טוב — הבא זאת לרופא הילדים או למומחה. דרג 1 (לעיתים רחוקות) ← 5 (לעיתים קרובות מאוד).

שם הילד / גיל	נצפה על ידי	התקופה הנצפית
---------------	-------------	---------------

1 מה שהבחנתי בו השבוע · דרג 1-5, או השאר ריק

יום / תאריך	קושי לשים לב / מוסח בקלות	לא יושב בשקט / כל הזמן «בתנועה»	פועל לפני שחושב / קוטע	רגשות גדולים / קשה להרגיע	קושי לסיים משימות או שיעורי בית	שינה (שעות / איכות)
ב'						
ג'						
ד'						
ה'						
ו'						
ש'						
א'						

איפה זה הופיע הכי הרבה? ☐ בית ☐ בית ספר ☐ עם חברים ☐ מקומות ציבוריים

2 טריגרים ומה שעזר

מתי זה היה קשה	מה קרה בדיוק לפני (טריגר)	מה שהרגיע את המצב / מה שעבד
שגרת בוקר		
זמן שיעורי בית		
ארוחות		
שעת שינה		
מסכים / מעברים		

3 הדברים הטובים — חוזקות שראיתי

ל-ADHD יש גם חוזקות. הבחנה בהן מגינה על הביטחון של ילדך.

4 לקראת הפגישה

הדאגה הגדולה ביותר כרגע:	שאלות לשאול את הרופא:

בקש מהמורה של ילדך למלא את טופס תצפית המורה הנלווה — רופאים מחפשים דפוסים ביותר מסביבה אחת.

זהו כלי עזר לתצפית, ואינו אבחנה. כל ילד שונה, והרבה התנהגויות טבעיות בגילאים מסוימים. רק איש מקצוע מוסמך יכול לאבחן ADHD — היומן הזה פשוט עוזר לו לראות את התמונה המלאה.