



BADANIE NIEUWAGI



Jak wygląda rozproszenie?

Co oznacza dla ciebie rozproszenie?

Opisz, jak ujawnia się twoje rozproszenie w następującym otoczeniu:

DOM	SZKOŁA	POZOSTAŁE MIEJSCA

Czy zostały wymienione miejsca, w których jesteś najbardziej skoncentrowany?

Czy zostały wymienione miejsca, w których jesteś najmniej uważny?

Jak rozproszenie wpływa na ciebie?

Jak rozproszenie wpływa na ciebie w wymienionych niżej miejscach?

Kiedy bycie rozproszonym najmocniej odbija się na twoich wynikach w szkole?

Czy potrafisz wskazać na pozytywne i negatywne konsekwencje bycia impulsywnym?



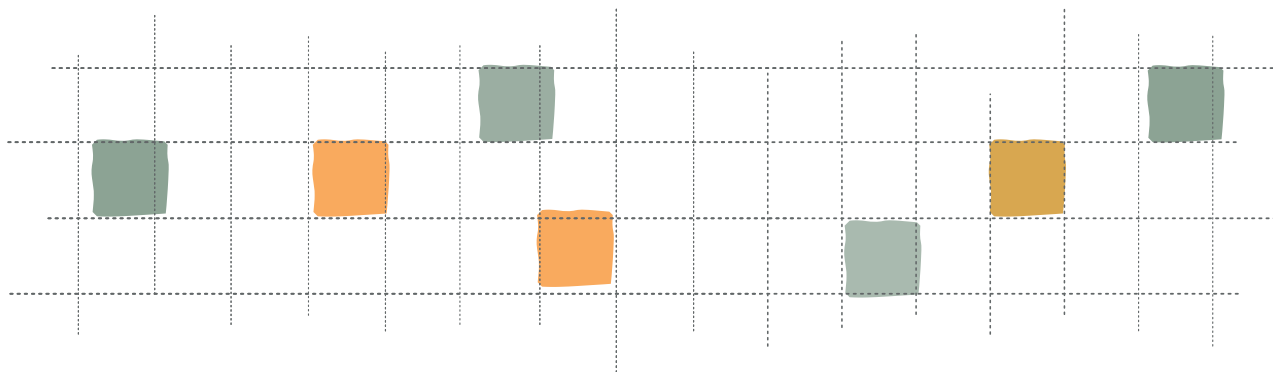
LISTA ROZPRASZAJĄCYCH MYŚLI



Czy podczas pracy masz trudności z blokowaniem napływających myśli? Czy masz problem ze skupieniem się i z powrotem do zadania, gdy pojawiają się myśli niezwiązane z wykonywanym zadaniem? Gdy natchodzi cię taka myśl, zapisz ją, by zająć się nią po zakończeniu zadania.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Zweryfikuj swoją listę z terapeutą. Które z tych myśli są ważne i wymagają natychmiastowej uwagi, a którymi można zająć się później?



CHWILE NIEUWAGI



Opisz swój zwykły dzień. Możesz zrobić ksero tej tabelki, by porównać weekend i dzień powszedni. Zwróć uwagę, w jakich godzinach masz największe problemy z koncentracją i zanotuj obok czynności, które wówczas wykonywałeś.

Godzina	Czynność	Konsekwencje

BADANIE IMPULSYWNOŚCI



Jak wygląda impulsywność?

Opisz, w jaki sposób może ujawniać się impulsywność w różnych kontekstach twojego funkcjonowania. Kiedy masz większą kontrolę nad swoją impulsywnością, a kiedy mniejszą?

DOM

SZKOŁA

SPOŁECZNOŚĆ

Jaki wpływ ma na mnie moja impulsywność?

Jak moje impulsywne zachowania oddziałują na mnie w różnych okolicznościach? Kiedy impulsywność zostawia najgłębszy ślad na moich działaniach? Jakie są pozytywne i negatywne skutki bycia impulsywnym?

DOM

SZKOŁA

SPOŁECZNOŚĆ