



DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Uzun süreli dikkat gerektiren çalışmalardan, oyunlardan kaçınırım.
- Her türlü uyarıyı ayrı ayrı dikkatimi çeker ve odaklanmam gereken konulardan uzaklaşıyorum.
- İşleri önem sırasına koymakta güçlük yaşıyorum. Doğru yere odaklanmakta zorlanırım.
- Düşüncelerim bir ayrıntıya takılabilir ve esas konudan koparım.
- Fazla detaydan kaçarım. Okulda konsantrasyon gerektiren pek çok neden var. Bu nedenle okul işlerinden kaçarım.
- Detaylara dikkatimi vermekte zorlandığım için sık sık hata yaparım.

- Teslim ettiğim ödevler dağınıktır. Aklımdan geçeni düzenli bir şekilde kağıda aktarmakta güçlük yaşıyorum.
- Öğrenme ortamında hayaller kurarım.
- Ev ödevimi tamamlamam için çok çaba göstermem gerekir.
- Okula eksik eşya ile giderim ve eşyalarımı çok sık kaybederim.
- Dikkatimi kontrol ettiğim anda kolayca öğrenirim ama bu anların ne kadar süreceği belli olmaz.
- Sınav sonuçlarım benden beklenenin altındadır.
- Çalışmalar sırasında 2-3 dakikalık "beyin tenefüsleri"ne ihtiyaç duyarım.
- Süreyi verimli kullanamam. Bir saatte bitirilebilecek ödevi 3-4 saatte bitiririm.





- Tehlikeye sonumu düşünmeden atlarım.
- El ve vücut şakaları yaparım. Amacım sizinle iletişim kurmaktır.
- Aceleliyim. Sınavlarda, ödevlerde o kadar hızlı hareket ederim ki pek çok detayı kaçıtırım.
- Bedenimi ve zihnimi eş zamanlı hareket ettirmekte güçlük çekerim.

HİPERAKTİVİTE BELİRTİLERİ

- Aşırı hareketliyimdir, hareketsiz duramam.
- Yerimde oturmakta güçlük yaşarım.
- Çok konuşurum.
- Dikkatimi sürdürmede güçlük yaşarım.
- Dikkatim çok kolay dağılır.
- Sık sık eşyalarımı kaybederim.
- Sorulara birden atlayıp cevap veririm.
- Sessizce oynamakta güçlük çekerim.
- Oyunlarda sıramı beklemekte güçlük çekerim.
- Bir aktiviteden diğerine dikkatim kayabilir.



DÜRTÜSELLİK BELİRTİLERİ

- Kolayca kışkırtılabilirim.
- Önceden kestirilemeyen davranışlarım vardır.
- Aklıma eseni yaparım.
- Sınıfta söz almadan konuşurum, cevapları ağızımdan kaçıtırırım.
- Sıramı bekleyemem.
- Öngörü ve tahmin yeteneğim zayıftır.
- Kurallara uymakta zorluk çekerim.
- Aşırı cesaretliyim, herşeyi yapabileceğimi düşünürüm.
- İsteklerim anında yerine gelmediğinde öfke patlaması yaşarım.
- Sınıfın disiplin ve düzenini bozabilirim.
- Düşünmeden davrandığım için sık sık başım derde girer.
- Heyecan verici ve hemen ödüllendirilen şeylere konsantre olurum.

