

# Neurofeedback

## Assessment Subiektywny

Imię i Nazwisko: .....

### Instrukcja

Ankieta ma ułatwić przygotowanie indywidualnego planu treningu EEG Biofeedback. Zapewnij sobie ok. 30 minut spokoju na wypełnienie ankiety.

Zawarte w niej pytania odnoszą się do trudności w uczeniu się, problemów emocjonalnych i zaburzeń zachowania, których poprawa będzie celem treningu EEG Biofeedback.

Przeczytaj uważnie w każdym wierszu stwierdzenia w obu kolumnach. W środkową kratkę wpisz cyfrę zgodną z Twoją wiedzą o bliskiej Ci osobie:

- 1** - stwierdzenie w **lewej** kolumnie jest w **pełni (prawie zawsze)** prawdziwe
- 2** - stwierdzenie w **lewej** kolumnie **bardzo często** jest prawdziwe
- 3** - stwierdzenie w **lewej** kolumnie **dosyć często** jest prawdziwe
- 5** - stwierdzenie w **prawej** kolumnie **dosyć często** jest prawdziwe
- 6** - stwierdzenie w **prawej** kolumnie **bardzo często** jest prawdziwe
- 7** - stwierdzenie w **prawej** kolumnie jest w **pełni (prawie zawsze)** prawdziwe

Przykład:

„Bardzo często wypowiada się chaotycznie, trudno zrozumieć o co mu chodzi, natomiast ma dosyć lekkie pióro i raczej łatwo przychodzi mu pisanie wypracowań”:

Wypowiada się jasno, zachowuje główną myśl	<b>6</b>	Wypowiada się chaotycznie
Ma lekkie pióro, łatwość pisania	<b>2</b>	Ma trudności z wypowiedziami pisemnymi

Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi!

1 - 2 - 3

5 - 6 - 7

Myśli wyraźnie, przejrzystość	Myśli chaotycznie,
Twórczo rozwiązuje problemy	Nie radzi sobie z problemami
Planuje skutecznie	Nie potrafi planować
Podejmuje decyzje łatwo i stanowczo	Nie potrafi podjąć decyzji, zwleka z decyzjami
Dobry organizator	Nie potrafi zorganizować sobie pracy
Skrupulatny, szczegółowy	Nie przywiązuje wagi do szczegółów
Uważny, skrupulatny, dokładny	Robi bezmyślne błędy
Koncentruje się przy wykonywaniu zadań	Łatwo się rozprasza przy wykonywanych zadaniach
Słucha uważnie	Ma kłopoty z uważnym słuchaniem
Stosuje się do poleceń	Nie stosuje się do poleceń
Pamięta o zadaniach i spotkaniach	Zapomina o zadaniach, spotkaniach, terminach
Czujny, otwarty na otoczenie	Marzy na jawie, wyłącza się
Wykonuje zadanie do końca	Zaczyna , ale nie kończy zadań
Pamięta gdzie co położył	Gubi / umieszcza na niewłaściwym miejscu rzeczy
Pozytywnie nastawiony i szczęśliwy	Negatywnie nastawiony i nieszczęśliwy
Dobrze odnajduje się w sytuacjach społecznych	Aspołeczny, unika kontaktów z ludźmi
Ma dobre mniemanie o sobie	Niskie poczucie wartości
Łatwo i pewnie odnajduje się w nowych sytuacjach	Nie lubi nowych sytuacji
Energiczny i entuzjastyczny	Apatyczny, 'bez energii'
Je w odpowiednich ilościach	Je zbyt mało, lub przejada się
Śpi dobrze i wstaje łatwo	Śpi mało albo zbyt dużo
Zazwyczaj spokojny	Porywczy, drażliwy
Pozytywnie myśli o przyszłości	Widzi swoją przyszłość w ciemnych kolorach
Odnajduje radość i przyjemność z życia	Nie cieszy się życiem, narzeka na swój los
Pozytywnie nastawiony do innych	Negatywnie nastawiony do innych
Szczęśliwy i radosny	Przygnębiony i nieszczęśliwy
Promienny i często uśmiechnięty	Rzadko śmieje się
Uważa, że jego życie jest ekscytujące	Uważa, że ma nudne życie
Bogaty zasób słów i właściwie ich używa	Ubogie słownictwo
Wypowiada się jasno, zachowuje główną myśl	Wypowiada się chaotycznie
Ma lekkie pióro, łatwość pisania	Ma trudności z wypowiedziami pisemnymi
Odpowiednia gramatyka i interpunkcja	Robi błędy gramatyczne i interpunkcyjne
Łatwość w doborze słów podczas pisania	Nie może znaleźć właściwego słowa
Sam motywuje się do wykonywania zadań	Brak motywacji do działania
Uczestniczy w zajęciach dodatkowych, rekreacyjnych	Nie uczestniczy w zajęciach dodatkowych, rekreacyjnych
Interesuje się innymi ludźmi	Uważa innych za nudziarzy
Szkołę lub pracę uważa za interesującą	Szkoła, lub praca wydają się mu nudne

Ma cele i plany życiowe	Żyje bez planów, celów
Potrafi postępować nieszablonowo	Trudno wyjść poza szablonowe, rutynowe postępowanie
Toleruje nieporządek	Bardzo przeszkadza mu bałagan
Pozwala być sterowanym przez innych	Lubi mieć kontrolę nad innymi
Nie jest perfekcjonistą	Perfekcjonista
Zachowuje równowagę między pracą a życiem towarzyskim	Pracoholik, brak życia towarzyskiego
Potrafi dostosować się do nowych sytuacji, warunków	Trudno dostosowuje wzory postępowania
Elastyczne wzorce zachowań i mowy	Impulsywnie powtarza słowa lub gesty
Potrafi pracować szybko i dokładnie	Pracuje powoli, aż jest pewien że zrobił to najlepiej
Nie ma obsesyjnych myśli	Ma obsesje (nieprzyjemne, powtarzające się myśli)
Elastyczny	Uparty
Postępuje według ustalonych, przyjętych reguł	Nieposłuszny, łamie zasady, reguły
Akceptuje autorytety	Buntuje się przeciw autorytetom
Niekonfliktowy	Sprzecza się dla sprzeczenia
Nie robi rzeczy, które drażnią innych (nie dokucza)	Dokucza, zaczepia, przeszkadza innym
Potrafi kontrolować swoje nastroje	Słabo kontroluje nastroje
Odpowiedzialny za własne działania	Obwinia innych za swoje niepowodzenia
Trudno go rozdrażnić	Łatwo go rozdrażnić (drobiazgi)
Spokojny i ułożony	Łatwo się obraża i wpada w gniew
Wyrozumiały dla innych, współczujący	Rani innych
Kontroluje używki	Uzależniony od używek
Kontroluje swoje zachowania	Traci kontrolę nad pewnymi zachowaniami np. hazard
Potrafi rzucić używki (lub zrobić dłuższą przerwę)	Źle się czuje, gdy próbuje rzucić używki/nałogi
Pomyśli zanim coś zrobi	Najpierw robi potem myśli, impulsywny
W sytuacjach publicznych kontroluje emocje	Nie kontroluje swoich emocji publicznie
Właściwie wyraża swoją seksualność	Niewłaściwe zachowania seksualne
Ustępliwy, niewaleczny	Kłótniwy, nieustępliwy
Potrafi kontrolować swoje zachowania kiedy jest zły, zdenerwowany	Traci kontrolę nad swoim zachowaniem w złości, potrafi uderzyć
Nie przerywa podczas rozmowy	Często przerywa innym w trakcie rozmowy
Potrafi cierpliwie czekać na swoją kolej (w urzędach, na poczcie, w korku ulicznym, itp.)	Nie potrafi cierpliwie czekać na swoją kolej
Nie potrzebuje być w centrum uwagi	Chce być w centrum uwagi
Szanuje odczucia innych	Podczas rozmowy nie zwraca uwagi na odczucia innych
Wykonuje zadanie z determinacją, do końca	Nie potrafi wykonać zadania do końca
Odczuwa strach adekwatnie do sytuacji	Nie odczuwa strachu, kiedy inni się boją
Wpada w gniew stosownie do sytuacji	Nie złości się w sytuacjach, w których inni się złością
Odczuwa niepokój adekwatnie do sytuacji	Nie denerwuje się, kiedy inni się denerwują
Nie przstrasza się bez powodu	Odczuwa strach w sytuacjach, w których nie powinien
Nie gniewa się bez powodu (opanowany)	Złości się bez powodu (łatwo wyprowadzić z równowagi)

Poziom gniewu jest odpowiedni do przyczyny		Reaguje zbyt mocno na sytuacje prowokujące do złości
Dobrze pamięta dzieciństwo		Nie pamięta wydarzeń z dzieciństwa
Odczuwa ból właściwie do przyczyny		Nie czuje bólu, kiedy inni go odczuwają
Nie słyszy wewnętrznych głosów		Słyszy głosy wewnątrz głowy
Potrafi usiedzieć w miejscu		Niespokojny, nie usiedzi w jednym miejscu
Ma odpowiedni poziom energii		Ospały, mało energiczny
Mówi w sam raz (nie za dużo i nie za mało)		Gadula lub milczek
Mówi w umiarkowanym tempie		Mówi bardzo szybko lub bardzo powoli
Umie wypoczywać lub pracować w ciszy		Nie może odprężyć się lub pracować w ciszy
Z werwą zabiera się do nowych zadań		Nie potrafi wyzwolić energii na rozpoczęcie nowych zadań
Ma wyraźne i przejrzyste pismo		Pisze jak kura pazurem
Potrafi wykonać układy taneczne/baletowe		Niezgrabnie wykonuje układy taneczne
Pełen wdzięku i gracji		Niezdarny, wpada na rzeczy, potyka się
Porusza się rytmicznie, wyważony		Ruchy nierytmiczne, niewyważone
Czuje się zawstydzony stosownie do sytuacji		Wstydzi się nieadekwatnie do sytuacji
Czuje się winny stosownie do powodu		Czuje się winny bez powodu
Nie potępia siebie bez przyczyny		Potępia się za zły obrót rzeczy
Zadowolony ze swoich osiągnięć		Nigdy nie jest zadowolony ze swoich osiągnięć
Słyszy słowa wyraźnie		Słyszy słowa niewyraźnie
Słucha uważnie		Gubi słowa podczas słuchania
Powtarza dokładnie usłyszane informacje		Trudno mu powtórzyć to co usłyszał
Stosuje się do wypowiedzianych instrukcji		Trudno mu stosować się do wypowiedzianych instrukcji
Łatwo podtrzymuje rozmowę		Ma problemy z podtrzymaniem rozmowy
Rozumie co ludzie mówią		Nie rozumie co ludzie mówią
Pamięta usłyszaną informację		Szybko zapomina usłyszaną informację
Pamięta imiona/nazwiska znajomych		Zapomina imiona nazwiska znajomych
Czyta na głos dokładnie		Przeskakuje albo zamienia słowa kiedy czyta na głos
Czyta w odpowiednim tempie		Czyta za wolno
Czyta na odpowiednim poziomie		Trudności z czytaniem złożonych tekstów
Wyraźnie widzi słowa		Zlewają mu się wyrazy podczas czytania
Wyraźnie rozróżnia litery		Miesza litery, które wyglądają podobnie
Nie odwraca liter wyrazów lub liczb		Odwraca litery, cyfry, wyrazy
Poprawnie literuje (odpowiednio do wieku)		Słabo literuje
Rozumie czytany materiał		Czyta teksty ale ich nie rozumie
Może powtórzyć przeczytany materiał		Nie może powtórzyć albo wyjaśnić co przeczytał
Obejmuje (rozumie) całość przeczytanego materiału		Ma trudności z objęciem całości przeczytanego materiału
Dobra koordynacja ruchowa		Słaba koordynacja ruchów
Porusza się zgrabnie i płynnie		Ruch niezdecydowany albo urywany
Świadomy pozycji i położenia ciała		Nieświadomy własnej pozycji i położenia ciała

Właściwie wrażliwy na dotyk	Za duża albo zbyt mała wrażliwość na dotyk
Dokładnie przepisuje liczby	Popełnia błędy przy przepisywaniu liczb
Rzadko robi proste błędy rachunkowe	Popełnia bezmyślne błędy rachunkowe
Łatwo rozwiązuje złożone zadania matematyczne	Zacina się przy złożonych zadaniach matematycznych
Liczy łatwo i bez błędów	Trudności z rachunkami
Nie odwraca lub przekręca liczb	Odwraca liczby
Łatwo chwytą pojęcia matematyczne	Nie rozumie pojęć matematycznych
Sprawnie buduje, konstruuje (z klocków, itp.)	Ma trudności z dokładnym budowaniem, np. z klocków
Łatwo układa puzzle	Ma trudności z układaniem puzzli
Łapie piłki bez trudności	Ma trudności z łapaniem piłek
Nie ma trudności z uderzaniem lub kopaniem ruchomej piłki	Trudności z uderzaniem kopaniem ruchomych piłek
Nie popełnia błędów przy przepisywaniu	Popełnia błędy przy przepisywaniu
Dobrze pisze ze słuchu	Popełnia błędy przy pisaniu ze słuchu
Nie łatwo go przestraszyć	Łatwo go przestraszyć
Reaguje bez nadmiernych emocji, złości	Reaguje zbyt mocno na sytuacje prowokujące do złości
Nie jest bojaźliwy	Często jest lękliwy, bojaźliwy
Rzadko się gniewa	Często się gniewa
Rzadko się złości	Łatwo się złości, wścieka
Rozumie znaczenie wypowiedzi	Gubi znaczenie wypowiedzi
Rozróżnia podobne głosy	Myli podobne głosy
Rozpoznaje nastrój po tonie głosu	Nie rozpoznaje nastroju innych po tonie głosu
Wie kiedy inni nabierają/ żartują	Nie chwytą żartów, daje się nabierać
Dobra pamięć do twarzy	Łatwo zapomina twarze
Daje wskazówki wyraźnie i dokładnie	Daje wskazówki chaotycznie
Rzadko gubi klucze, okulary, itp.	Często gubi okulary, klucze, długopisy, itp.
Obudzi się, by pójść do łazienki	Moczy się w nocy
Nie zgrzyta zębami we śnie	Zgrzyta zębami we śnie
Śpi spokojnie	Śpi niespokojnie
Budzi się wypoczęty	Zmęczony nawet po spaniu

Dziękujemy za wypełnienie ankiety 😊

Wypełnioną ankietę proszę przynieść na pierwsze spotkanie konsultacyjne lub skan wypełnionej ankiety przesłać na adres [eegbiofeedback@wp.pl](mailto:eegbiofeedback@wp.pl)