

Ég er alger lúser

Lítið sjálfalít

Pórdís langar að verða dýralæknir þegar hún verður stór og veit að þá þarf hún að vera dugleg í skólanum. Þórdís er með ADHD og jafnvel þótt hún leggi sig alla fram við námið kemur það stundum fyrir að hún nái ekki að einbeita sér nægilega vel og fær þá ekki jafn háar einkunnir og hún hafði vonast eftir. Þegar það gerist líður henni mjög illa og henni finnst eins og ALLIR séu ALLTAF að gagnrýna hana og að ekkert sem hún geri sé nógu gott. Margir krakkar með ADHD þekkja það vel að vera oft skömmuð og sumir fara þá líkt og Þórdís að trúa því að ekkert sem þau geri sé nógu gott. Ef þér líður stundum þannig skaltu prófa hvort einhver þessara ráða hjálpi:

- Biddu fjölskylduna þína, vini þína, kennara og aðra sem þú umgengst mikið að útskýra fyrir þér hvað þau vilja að þú gerir frekar en að segja þér hvað þau vilja ekki að þú gerir.

- Biddu þau að minna þig líka á það þegar vel tekst til.

- Þegar þú færð stór og mikil verkefni sem virðast ófyrstíganleg er gott að skipta þeim niður í fleiri minni verkefni. Verðlaunaðu þig í hvert sinn sem þú klárar undirmarkmið, t.d. með smá hléi og hugsaðu um það sem heppnaðist vel frekar en það sem mistekst.

- Vertu meðvitaður/meðvituð um það hversu oft þér tekst vel til með það sem þú gerir. Þú getur í fyrirfram ákveðinn tíma prófað að skrifa lista eða gera nótu í símann þinn þegar vel tekst til (t.d. + skilaði íslenskuverkefni) og líka þegar einhver segir eitthvað jákvætt um þig (+ fékk hrós). Lestu yfir listann í lok dagsins.

- Finndu þér áhugamál sem þér finnst skemmtilegt því ef maður hefur mikinn áhuga á því sem maður er að gera verður auðveldara að leggja sig fram við það og líklegra að vel gangi og maður verði góður í því.

- Mundu að enginn er góður í öllu en allir eru góðir í einhverju!

- Leitaðu að og ræktaðu hæfileika þína!

- Ekki gleyma öllum litlu sigrunum!



Í öðrum heimi

Einbeitingarskortur

Teitur er strákur með ADHD sem er skotinn í Stínu. Í skólanum kemur það stundum fyrir að hann missi einbeitinguna að náminu og gleymi sér í staðinn í dagdraumum. Þá getur verið erfitt fyrir hugsanirnar að rata til baka til námsefnisins. Stundum þarf kennarinn að kalla nokkrum sinnum á hann áður en hann fattar að hún sé að tala við hann.

- Þekkt umhverfi með föstum ramma og endurtekningum getur auðveldað þér við að einbeita þér. Þess vegna er gott að sitja alltaf á sama stað í skólanum ef það er hægt.

- Sumum finnst best að sitja framarlega í skólafestunni, jafnvel uppi við kennaraborðið svo þeir truflist minna af því sem krakkarnir fyrir framan eru að gera. Þá getur kennarinn líka hnippt í þau svo lítið beri á ef þau gleyma sér og fara að hugsa um eitthvað annað en námið.

- Það getur hjálpað að kennslustundin sé brotin niður í fleiri minni einingar og maður fái að vita nákvæmlega hvað á að gera hve lengi, t.d. farið yfir heimavinnu 10 mínútur, lestur í 10 mínútur, verkefnavinna 15 mínútur, nýtt heimaverkefni 5 mínútur.

- Prófaðu þig áfram svo þú komist að því hvað hjálpar þér best við að halda einbeitingunni í tímum.

- Sumir eiga auðveldara með að einbeita sér að verkefnavinnu ef þeir fá að hlusta á tónlist í i-pod. Aðrir geta alls ekki einbeitt sér nema hafa fullkomna þögn í kringum sig og gætu þurft að notast við eyrnatappa við verkefnavinnu.

- Blandaðu eftir bestu getu leiðinlegum verkefnum saman við skemmtilegra eða áhugaverðari verkefni. Ef þú átt til dæmis að reikna 30 reikningsdæmi með 3 ólíkum reikningsaðferðum (+, - og x) og þér finnst 2 aðferðir skemmtilegar og ein leiðinleg gætirðu ákveðið að reikna 5 leiðinleg dæmi, svo 10 skemmtileg, svo 5 leiðinleg og svo 10 skemmtileg. Leiðinlegu verkefni verða auðveldari ef það er eitthvað skemmtilegra framundan.



ERTU AÐ TALA VIÐ MIG?



ADHD samtökin

adhd.is

Vó sástu köttinn

Hvatvísi-ofvirkni

Katrín er með ADHD og stundum veldur það henni vandræðum í samskiptum við aðra krakka. Katrín truflast auðveldlega af því sem er að gerast í kringum hana. Hún er hvatvís, veður oft úr einu í annað og á erfitt með að halda aftur af sér. Öðrum getur vírst Katrín vera upptekin af sjálfri sér því í samtölum grípur hún oft fram í fyrir öðrum. Katrín á hins vegar bara erfitt með að einbeita sér að því sem aðrir eru að segja, sérstaklega ef það eru notuð mörg orð. Stundum segja hinir líka hluti, sem minna hana á eitthvað sem hún hefur sjálf upplifað og þá vill hún segja það strax svo hún gleymi því ekki aftur þar sem hún er mjög gleymín. Ef þú eins og Katrín átt erfitt í samskiptum við vini þína geta þessi ráð kannski hjálpað þér.

• Mundu að athuga hvort þú sért að fara að gera eitthvað annað áður en þú lofar að vera með vinum þínum. Þá getur þú verið viss um að þurfa ekki að svíkja það sem þú lofar.

• Ef þú ákveður að vera með einhverjum seinna, t.d. eftir 2 daga eða á morgun, skaltu skrifa það hjá þér í dagbók eða farsímann þinn svo þú gleymir því ekki. Þú getur líka látið símann hringja og minna þig á það þegar nær dregur.

• Biddu vin, foreldri, systkini eða aðra að hjálpa þér að æfa þig í að hlusta án þess að grípa fram í. Hafðu blað og blýant við höndina svo þú getir skrifað hjá þér hugsanir sem trufla þig. Æfðu þig í að endursegja það sem þú heyrðir og manst.

• Þegar aðrir eru að tala skaltu prófa að telja upp á 10 áður en þú segir það sem þig langar að segja. Það gefur þér líka tíma til að hugsa áður en þú talar.

• Passaðu að kæfa ekki vini þína eða kærasta/kærustu með því að vilja alltaf vera bara með þeim eða hringja stöðugt. Allir þurfa stundum að umgangast fleiri en eina manneskju.

• Sættu þig við það án frekari spurninga ef vinir þínir segjast ekki geta verið með þér. Mundu að það geta verið margar ástæður fyrir því og það þarf ekki vera neitt persónlegt.

• Slökktu á farsímanum þínum þegar þú ert með vininum – jafnvel þótt þeir séu með kveikt á sínum þar sem þú getur átt erfitt með að deila athyglinni á milli símans og vinanna þótt þau ráði kannski við það.



Aðeins í tölvunni

Athyglisbrestur

Pétur er með athyglisbrest og á erfitt með að halda athyglinni við sum verkefni. Þegar Pétur er að gera það sem honum finnst skemmtilegt, eins og að spila í tölvunni á hann þó ekki í neinum vandræðum með að einbeita sér heldur getur verið erfitt fyrir hann að slíta sig frá því sem hann er að gera. En þegar Pétri finnast verkefni einhæf og leiðinleg finnst honum mjög erfitt að einbeita sér og hann truflast auðveldlega af því sem er að gerast í kringum hann. Oft man hann ekkert hvað hann var að gera áður en truflunin varð á vegi hans og getur þess vegna ekki bara haldið áfram með það. Ef þú ert eins og Pétur getur þú prófað eftirfarandi:

• Reyndu að hafa röð og reglu í kringum þig. Þannig getur þú fækkað áreitunum í umhverfinu sem geta truflað þig.

• Þekkt umhverfi með föstum ramma og endurtekningum getur auðveldað þér við að einbeita þér.

• Þegar þú þarft að mæta eitthvert eða hringja eitthvert getur þú látið farsímann þinn eða rafrænu dagbókina hringja til að minna þig á það. Láttu símann hringja nokkrum sinnum til öryggis, t.d. með 5 mínútna millibili svo þú lendir ekki í því sama og Pétur ef eitthvað truflar þig frá því sem þú varst að fara að gera.

• Gerðu verkefnalista í símanum þínum, tölvunni eða dagbók og skráðu allt sem þú þarft að gera - strokaðu út af listanum í hvert sinn sem þú klárar verkefni.

• Ef þú átt erfitt með að útbúa svona skipulag sjálf/ur skaltu biðja foreldra þína, systkini, vini eða aðra sem þú treystir um að hjálpa þér.



ERT ÞÚ MEÐ

ERT ÞÚ MEÐ

ADHD

EÐA EINHVER SEM

EÐA EINHVER SEM

ÞÚ ÞEKKIR?

ÞÚ ÞEKKIR?

Það er ekki ólíklegt því í hverri skólaflokk eru yfirleitt einn eða fleiri með ADHD.

Lestu bæklinginn því hann gæti útskýrt fyrir þér ástæðuna fyrir hegðun eða viðbrögðu sem einstaklingar með ADHD sýna og hvað sé til ráða til að draga úr ADHD einkennum.

ADHD er röskun sem á sér upptök í heila og er af líffræðilegum orsökum. Helstu einkenni ADHD eru athyglisbrestur, ofvirkni og hvatvísi. Einkennin eru þó oft mjög mismunandi milli einstaklinga og allir geta upplifað einhver einkenni ADHD stundum og lent í aðstæðum svipuðum og eru í sögunum í bæklinginum án þess að vera með ADHD.