Þessi tékklisti er samsafn af lýsingum sem krakkar með ADHD hafa sagt um sig sjálfa. Að lesa listann getur hjálpað þér að átta þig betur á sjálfum/sjálfri þér. Það hjálpar þér að skilja betur í hverju þú ert mjög góð/ur og hvað er helst erfitt fyrir þig. Síðan er gott að fara í gegnum listann með mömmu þinni eða pabba, til að finna út og ákveða hvaða færni þarf sérstaklega að byggja upp.

Nú skaltu taka smá tíma í að merkja við atriðin sem eiga við þig. Kannski ertu þegar mjög fær í sumu, en þarft hjálp við annað.

Það eru engin rétt eða röng svör – þetta snýst bara um hvað þér finnst!

Venjurnar mínar

- ❑ Það er erfitt fyrir mig að búa til nýjar venjur og fylgja þeim.
- ❑ Ég byrja að fylgja nýrri venju í nokkra daga, en svo gleymist hún.
- ❑ Mér líður illa þegar foreldrar mínir eða kennari gagnrýna eða skamma mig fyrir að gleyma venjum eða reglum.
- ❑ Jafnvel þegar ég legg mig mikið fram, gleymi ég samt oft, t.d. að taka með mér heimaverkefni til að skila í skólann.

Morgunrútínan mín

- ❑ Þegar kominn er tími til að fara á fætur er ég venjulega syfjaður/syfjuð og langar að sofa lengur.
- ❑ Ég er oft á hlaupum á morgnana að leita að einhverju sem mig vantar til að verða tilbúin/n til að fara í skólann.
- ❑ Stundum missi ég af strætó eða mæti of seint í skólann.
- ❑ Ég fer oft að gera annað á morgnana, þegar ég ætti að vera að klæða mig og borða morgunmat.
- ❑ Stundum gleymi ég einhverju heima sem ég þarf að hafa í skólanum og verð að hringja í mömmu eða pabba og biðja þau að koma með það.
- ❑ Stundum borða ég engan morgunmat, af því að ég hef ekki tíma.

Rútínan mín eftir skóla

- ❑ Þegar mamma eða pabbi biðja mig að gera eitthvað eftir skóla, gleymi ég því oftast.
- ❑ Oft leggst ég bara upp í sófa og fer að horfa á skjá eftir skóla, í staðinn fyrir að læra eða gera heimilisverk.
- ❑ Ég er oftast þreytt/ur eftir skóla og langar ekki að byrja á heimalærdóminum.
- ❑ Ég fresta því að læra heima, nema mamma eða pabbi láti mig gera það.
- ❑ Það tekur mig endalaust langan tíma að klára að læra heima.

Kvöldrútínan mín

- ❑ Ég fer oft seinna í rúmið en ég ætti að gera og fæ ekki nógan svefn.
- ❑ Ég á erfitt með að sofna á kvöldin.
- ❑ Ég gleymi að bursta tennurnar, nema einhver minni mig á það.
- ❑ Ég er yfirleitt ekki búin/n að taka til föt kvöldið áður til að fara í næsta dag.
- ❑ Stundum fer ég í tölvuleiki í símanum mínum eða spjaldtölvu, eftir að ég á að vera farin/n að sofa.

Að skipuleggja dótið mitt

- ❑ Herbergið mitt er oftast allt í drasli.
- ❑ Foreldrar mínir verða reiðir eða skamma mig af því að ég tek ekki til í herberginu mínu.
- ❑ Þegar ég reyni að taka til veit ég ekki hvar ég á að setja allt.
- ❑ Það er fullt af dóti í herberginu mínu, sem ég nota eiginlega ekki lengur.
- ❑ Þegar foreldrar mínir segja mér að taka til í herberginu mínu, veit ég ekki hvar ég á að byrja.
- ❑ Fötin mín eru öll í hrúgu í fataskápnum/skúffunum svo það er erfitt að finna það sem mig vantar.

Að koma hlutum í verk

- ❑ Mig langar svo mikið að klára hluti, en svo truflast ég af einhverju öðru.
- ❑ Ég gleymi hlutum sem ég þyrfti að koma í verk.
- ❑ Ég ætla mér að gera eitthvað, en svo hugsa ég með mér að ég geri það bara seinna.
- ❑ Það er mjög erfitt fyrir mig að byrja á stóru verkefni.
- ❑ Það er erfitt fyrir mig að pína mig til að gera erfiða eða leiðinlega hluti.

Tímastjórnun

- ❑ Ég verð oft of sein/n þegar ég er að taka mig til, til að fara eitthvert.
- ❑ Ég gleymi hvað tímanum líður, sérstaklega þegar ég er að horfa á sjónvarp eða spila tölvuleiki.
- ❑ Ég er venjulega alveg á hlaupum á síðustu mínútu í staðinn fyrir að taka mig til tímanlega.
- ❑ Heimanámið tekur mig alltaf lengri tíma en ég held að það muni gera.
- ❑ Venjulega bíð ég með að gera hlutina, þangað til mamma eða pabbi segja mér það.

Nýja venjan mín

Nýja venjan heitir: _____

Gömul venja sem á að tengja hina við: _____

Hvernig ég ætla að minna mig á: _____

	Gerði á réttum tíma	Mundi og gerði seinna	Gerði eftir að hafa verið minnt/ur á
Mánudagur			
Þriðjudagur			
Miðvikudagur			
Fimmtudagur			
Föstudagur			
Laugardagur			
Sunnudagur			

Glæsilegt! Og mundu, ef þetta gengur ekki upp þá þarf að finna lausnir sem duga. Tengja við aðra venju? Útbúa fleiri áminningar? Nota aðrar tímasetningar? Haltu áfram að leita að lausnum og þér mun takast þetta!

Gátlistinn minn um morgunverk

Notaðu gátlistann í bókinni sem viðmið þegar þú skrifar þinn eigin lista um morgunverkin. Talaðu við mömmu eða pabba um í hvaða röð þú þarft að gera hlutina í morgunrútínunni. Skrifaðu öll atriðin hér á listann og settu listann svo þar sem þú sérð hann örugglega alla morgna. Sumir krakkar eru með einn lista inni á baði til að minna sig á og annan í eldhúsinu til að merkja við á alla morgna.

Morgunverk	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Á hverjum degi skaltu merkja við öll atriði sem þú hefur klárað áður en þú ferð í skólann. Ef það er eitthvað sem þú gleymir aftur og aftur að gera þarf að búa til áminningar eða breyta rútínunni. Því meira sem þú æfir, því auðveldara verður fyrir þig að fylgja rútínunni. Gangi þér vel!

Rútínan mín eftir skóla

Skrifaðu niður atriðin vinstra megin í töfluna. Merktu svo við hvert og eitt á hverjum degi eftir skóla. Atriðin gætu verið: borða snarl, fara út, læra heima, gefa hundinum, æfa sig á flautu, eða eitthvað annað sem þér dettur í hug með mömmu þinni eða pabba.

Atriði	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Kvöldrútínan mín

Þú getur notað dæmið í bókinni um kvöldrútínu sem viðmið fyrir þína eigin rútínu. Á þessum lista eru komin mikilvægustu atriðin fyrir góða kvöldrútínu og svo eru auðar línur fyrir þig til að bæta þínum eigin atriðum við.

Kvöldrútína	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
1 Skila öllum skjátækjum					
2					
3					
4					
5					
6 Komin/n í rúmið að lesa eða hlusta á sögu					
7 Slökkva ljós kl. _____					

Að skipuleggja einfalt verkefni

Heiti verkefnis:

Listi yfir hluti sem ég þarf fyrir verkefnið:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Skráðu hvert skref sem þú þarft að vinna og hve langan tíma það á að taka:

Verk	Tími
1	
2	
3	
4	
5	

Ákveddu hvenær þú ætlar að vinna hvern verkþátt. Ef verkefnið þarf að klárast innan ákveðinna tímamarka, eins og oft er með skólaverkefni, passaðu að þú áætlir síðasta skref verksins vel ÁÐUR en kemur að tímamörkunum. Skildu eftir aukatíma ef eitthvað skyldi mistakast þannig að þú þurfir að gera það aftur. Og mundu að í sumum verkefnum þarf að bíða milli skrefa – til dæmis getur lím þurft að þorna, eða kaka þurfi tíma til að bakast.

Dagur	**Tími**	**Þarf ég hjálp?**
Verk 1		
Verk 2		
Verk 3		
Verk 4		
Verk 5		

Mundu að ef þú þarft hjálp við eitthvað verður þú að finna út hjá mömmu, pabba eða öðrum aðstoðarmanni, hvenær þau geta hjálpað þér.

Frábært! Nú skaltu fylgja þessum skrefum og þú verður meiri háttar skipuleggjandi!