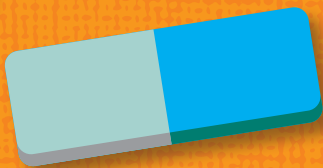


TIPS OCH ÖVNINGAR

Boken för dig om addhd



Den här boken tillhör:

.....

.....

Lena Westholm

Innehåll

1. TESTA DIG SJÄLV – tips för att må bättre

Hur är min adhd?	2
Vanliga känslor när man har adhd	3
En plan för jobbiga situationer	4
Var nöjd med dig själv!	4
Belöna dig själv!	6
En skön avslappningsövning	7
När humöret går upp och ner	8
Ilcka	8
Nödutgång	9

2. HITTA SÄTT SÅ ATT LIVET BLIR LITE LÄTTARE – tips och övningar

Glömmer du ofta saker?	10
Hur gör du för att hålla ordning?	10
Minnestips	11
Använd post-it-lappar	12
Baka med post-it-lappar	13
Uppdrag: Vilka minnesknep använder vuxna?	14
Få saker gjorda	15
När saker ändras	16
Vänta och att stå i kö	16
Det är inte roligt att ha tråkigt!	17
Lösa problem	17
Problemlösning	18

3. FAMILJELIV – tips och övningar för ett bättre liv där hemma

Det här vill jag ha hjälp med hemma	19
Gör roliga saker med vuxna	20
Vad ger energi och vad tar energi?	20
Några enkla men bra regler	21
Komma i säng och somna – rutiner	22
Konsten att somna	23
Komma upp ur sängen och iväg till skolan	24
Fixa ditt rum	26

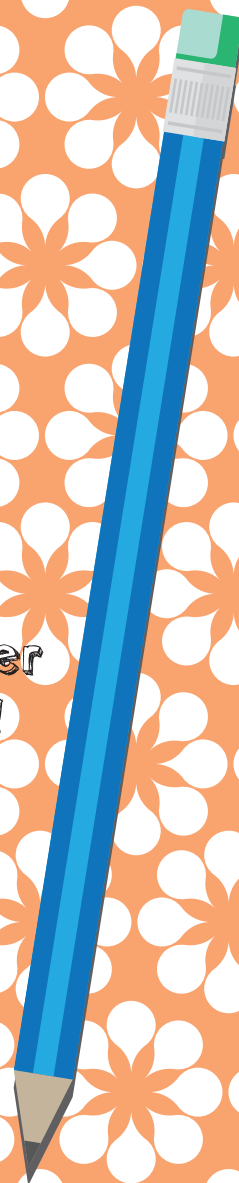
4. I SKOLAN – tips och övningar för bättre flyt i skolan

Smarta tips för att få skolan att funka bättre	27
Bättre läsläsning	28
Checklista för effektivare läsläsning	28
Testa din koncentration	29
Testa om du kan koncentrera dig på hemuppgifter ...	29
Bättre koncentration	30
Öka din motivation	31
Koll på tiden	32
Att lyssna på andra	33
Träffa kompisar	33
Fritid	34
Så här skulle jag vilja ha det i skolan	35

Hej!

Den här boken är en tips- och övningsbok som kan användas tillsammans med *Boken för dig om adhd*. Övningarna är till för att du, gärna tillsammans med en vuxen, ska kunna hitta sätt att klara av saker som ofta leder till problem eller missförstånd.

Du behöver
en penna!



1. TESTA DIG SJÄLV

-tips till dig som har adhd

Adhd kan se olika ut. Du kanske har svårt att sitta still eller så klarar du av det hur bra som helst. Det är bra om du tar reda på hur just *din* adhd är. Då vet du vad du är bra på och vad du kan behöva hjälp med.

På nästa sida finns ett test där du fyller i vad som stämmer för dig. När du har gjort testet kan du välja övningar i boken som passar just dig. Det är bra om de vuxna som finns omkring dig, exempelvis föräldrar, och din lärare får reda på det här. Då kan ni tillsammans träna på just det du behöver.



Hur är min adhd?

Sätt kryss för det som stämmer för dig.

TESTA
HÄR!

Hur aktiv är du?

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska bra	Stämmer exakt
Jag har svårt att sitta still.	☐	☐	☐
Jag pratar mycket.	☐	☐	☐
Jag sitter ofta och pillar på något.	☐	☐	☐
Jag får ofta höra att jag ska lugna ner mig.	☐	☐	☐

Hur är det med koncentrationen?

Jag har svårt att koncentrera mig på det jag håller på med.	☐	☐	☐
Jag glömmer ofta bort vad jag ska göra.	☐	☐	☐
Jag störs lätt av saker runt omkring mig.	☐	☐	☐
Jag tänker ofta på annat (dagdrömmar).	☐	☐	☐
Jag glömmer ofta vad min lärare säger.	☐	☐	☐

Är du impulsiv?

Jag säger ofta saker utan att tänka efter.	☐	☐	☐
Jag gör ofta saker utan att tänka efter.	☐	☐	☐
Jag brukar inte planera vad jag ska göra eller säga.	☐	☐	☐
Jag glömmer ofta att räcka upp handen i skolan.	☐	☐	☐

Hur är det med din energi?

Jag behöver ofta lång tid på mig för skolarbeten.	☐	☐	☐
Jag tycker ofta att det är tråkigt i skolan.	☐	☐	☐
Jag orkar inte göra färdigt skolarbeten.	☐	☐	☐
Jag har svårt att komma igång med saker som jag måste göra.	☐	☐	☐
Jag är ofta trött.	☐	☐	☐

Har du svårt att planera?

Det är en enda röra i min bänk.	☐	☐	☐
Jag har svårt att hålla reda på mina saker.	☐	☐	☐

Kan du hålla tider?

Jag kommer ofta för sent.	☐	☐	☐
Jag glömmer bort när skolarbeten ska vara färdiga.	☐	☐	☐

Vanliga känslor när man har adhd

Många barn med adhd har starka känslor som växlar snabbt. Kanske är du ofta glad och påhittig? Kanske hamnar du ibland i situationer som gör dig arg och ledsen? Här är några exempel. Sätt ett kryss för det som passar in på dig.

- ☐ Jag tycker ofta att andra tjuatar.
- ☐ Jag känner mig rastlös när jag måste sitta still.
- ☐ Jag blir ofta förvirrad när jag missar information även om jag tycker att jag lyssnat noga.
- ☐ Jag blir ofta otålig om jag måste vänta i en kö, när jag spelar spel eller måste vänta på min tur när jag vill säga något.
- ☐ Jag blir väldigt besviken när jag har gjort min läxa men ändå glömmer bort det jag har lärt mig när jag kommer till skolan.
- ☐ Jag tycker att det är jobbigt när människor ändrar planer utan att berätta innan.
- ☐ Jag blir irriterad på mig själv när jag tappar bort saker.
- ☐ Jag blir lätt arg och ledsen, särskilt när jag känner mig orättvist behandlad.
- ☐ Jag känner mig ofta glad och sprallig.
- ☐ Ibland tycker jag att andra inte lyssnar på det jag säger.
- ☐ Jag försöker alltid att göra mitt bästa.
- ☐ När jag är mitt inne i något roligt är det jobbigt för mig att avsluta det.
- ☐ Det känns bra när jag får röra mig mycket.
- ☐ Jag tycker ofta att andra klagar på mig.
- ☐ Jag gillar spännande saker.
- ☐ Ibland känns det som om jag får skulden för saker jag inte har gjort.
- ☐ Jag gillar att pröva nya saker.

Vilka av de här känslorna stämmer bäst in på dig? Om du vill ha hjälp av någon vuxen för att planera för jobbiga situationer kan ni fylla i nästa sida tillsammans.



En plan för jobbiga situationer

De här situationerna är svåra för mig:

Det här kan andra göra för att hjälpa mig:

Det här kan jag själv göra:

Var nöjd med dig själv!

Det är lätt att bli arg på sig själv när man misslyckas med något. Men det finns faktiskt ingen som är perfekt! Tyvärr tänker man ofta mer på det som man misslyckas med, än det man är bra på. Har man gjort tio bra saker under en dag och en dålig, är det ofta den dåliga saken man kommer ihåg. Dumt eller hur? Det är i stället viktigt att komma ihåg det du är bra på.

1. Tänk efter – vad är du bra på? Ta gärna hjälp av en vuxen för att få tips.
2. Använd listan på nästa sida och skriv ner saker du är bra på.
3. Sätt upp listan på väggen någonstans där du kan se den – kanske i ditt rum, på kylskåpsdörren eller i hallen. Det är bra att titta på listan ofta. Det är också bra att andra i familjen kan läsa den.

FYLL I PÅ
NÄSTA SIDA!

Det här är



bra på



1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



Belöna dig själv!

När man har adhd kan det vara jobbigt att göra vissa saker – särskilt om de är tråkiga. Ibland händer det att vuxna tror att barn med adhd är lata. Det är de verkligen inte. Har man adhd måste man ju kämpa extra mycket för att få tråkiga saker gjorda! Det kan vara lättare att göra jobbiga saker om du ger dig själv en belöning när du har lyckats.

Det här är ett förslag på hur du kan göra:

Först: Gör jag läxan.

Sen: Går jag och sätter mig en stund vid datorn.

Vad tycker du är extra tråkigt och svårt att göra? Skriv och berätta.

1.

2.

3.

4.

Vad tycker du är en bra belöning när du har gjort något tråkigt?

1.

2.

3.

4.

En skön avslappningsövning

Ibland när man känner sig stressad kan det vara bra att slappna av. Be någon att läsa den här avslappningsövningen för dig. Ni kan gärna ha lugn musik på i bakgrunden. Den som läser ska läsa sakta med lugn röst. Läs en punkt och låt det vara tyst ett tag innan nästa punkt läses upp. Det ska gå långsamt så att du får tid att slappna av.

**LÄS EN
PUNKT I
TAGET!**

- Lagg dig skönt till rätta på sängen eller i en soffa.
- Stäng ögonen och lyssna.
- Andas djupt och lugnt.
- Slappna av i hela kroppen. Känn hur hela din kropp blir tyngre. Fortsätt att andas lugnt. Öppna inte ögonen.
- Nu kommer jag säga olika kroppsdelar som du först ska spänna och sen slappna av i.
- Börja med tårna. Spänn alla tår. Slappna av. Fortsätt med fötterna. Pressa fötterna neråt och slappna sen av.
- Pressa ner dina knän mot underlaget. Och slappna av. Pressa ner hela benen. Och slappna av.
- Spänn fingrarna. Och slappna av. Knyt händerna. Och slappna av. Lyft upp armarna i luften och slappna av.
- Sist tar vi huvudet. Pressa huvudet mot kudden. Och slappna av. Gör en grimas. Och slappna sen av i ansiktet.
- Nu har vi gått igenom hela kroppen. Ligg kvar på samma sätt utan att öppna ögonen. Känn hur skönt det känns. Känn hur tung kroppen är.
- Nu kan du försiktigt börja röra på fingrar, tår, ben, armar och sen öppna ögonen. Ligg kvar ett tag och andas lugnt innan du reser dig upp.



När humöret går upp och ner

Har du ett humör som går upp och ner? Så är det för många med adhd. Ena stunden kanske du är glad och har massor av roliga idéer. Men plötsligt händer något tråkigt och du tappat humöret och blir arg eller ledsen. Det kan till och med hända att man säger något elakt eller knuffar till någon som man blir arg på. Andra barn kanske blir rädda och vill inte leka mer. Ibland kan det kännas som om man får skulden för nästan allt. Om du känner så är det bra om du berättar det. Tillsammans kan ni göra en plan för hur du och andra ska göra när du blir arg.

Ilska

Ilska är viktigt. När man blir arg är det ett tecken på att något är fel. Det är bra om du kan använda din ilska på ett sätt som gör att andra människor tar dig på allvar. Det är bra om du kan säga vad du blir arg på så att andra kan förstå det. Det kan vara svårt. Men det är bra att träna på att säga vad man blir arg på.

Hur är det för dig? Vad blir du arg på?

.....
Vad gör du när du blir arg?
.....

Några tips för att minska ilskan

Här är några tips som du kan använda när du känner att du håller på att tappa humöret. Ta gärna hjälp av en vuxen för att öva på det här.

- Försök säga vad du tänker i stället för att kasta något eller slå någon.
- När du känner att du börjar bli arg, stanna upp och räkna till tio.
- Ta några djupa andetag.
- Tänk ut en lugn plats dit du kan gå. Sätt dig gärna ner.

När du känner att ilskan börjar bubbla kan du också tänka:

1. STOPP
2. VÄNTA
3. TÄNK
4. ANVÄND NÖDUTGÅNGEN



Nödutgång

Även om du har övat på olika sätt för att stoppa ilskan kan det hända att du blir arg ändå. Då är det bra att ha en plan så att du vet precis vad du ska göra. Fyll gärna i sidan tillsammans med en vuxen.

Hur känns det i din kropp när du börjar bli arg?

.....

.....

Vad kan du göra när du känner att ilskan börjar komma?

.....

.....

Vad kan vuxna och andra barn göra när du blir arg?

.....

.....

Tänk ut en lugn plats dit du kan gå när du blir arg:

.....

.....

Vad ska du och de vuxna göra när ilskan har försvunnit?

.....

.....



2. HITTA SÄTT SÅ ATT LIVET BLIR LITE LÄTTARE

Glömmer du ofta saker?

Minnet är konstigt. Ibland kommer man ihåg saker som man trodde att man glömt, och ibland glömmer man saker som precis hänt. Du som har adhd kan ha extra svårt att komma ihåg saker som är tråkiga.

Hur är det för dig? Glömmer du ofta saker? ☐ Ja ☐ Nej

Vad glömmer du lättast bort?

.....

Vad har du lätt för att komma ihåg?

.....

Finns det trick du använder för att minnas saker bättre?

.....

Hur gör du för att hålla ordning?

Besvara de här frågorna för att ta reda på hur du brukar göra för att hålla ordning på dina saker. Använd dig av minnestipsen på nästa sida om du behöver få bättre ordning.

Var brukar du ha dina nycklar?

.....

Har du en mobiltelefon? Var brukar du ha den i så fall?

.....

Var brukar du ha dina skolböcker?

.....

Var har du ditt skolschema?

.....

Var brukar du lägga din skolväska?

.....

Minnestips

Ordning är bra för minnet

Det är lättare för dig att komma ihåg saker om du har ordning och reda omkring dig.

Bestämda platser

Lägg alltid dina saker på samma plats varje gång. I hallen eller i ditt rum kan du till exempel ha en låda eller en bricka där du lägger viktiga saker som mobilen, din väska och dina skolböcker.

Jackan på kroken

Häng alltid jackan på samma krok i hallen.

Nycklarna på samma ställe

Ha en krok för dina nycklar. Häng upp dem där så fort du kommer hem.

Använd minneslappar

Använd lappar som du sätter upp på smarta ställen, till exempel på badrumsspeglén eller vid ytterdörren om det är något viktigt som du måste komma ihåg. På lapparna skriver du ner sånt du ska komma ihåg. Prata med de vuxna, ni kan skriva lapparna tillsammans.

En mobiltelefon kan hjälpa

Om du har en mobiltelefon kan du lägga in påminnelser i den så att det plingar till när du ska åka iväg eller när du ska göra något viktigt. Lägg inte in för många påminnelser så att det plingar hela tiden.

Gör det på en gång

När du kommer på att du ska göra något – gör det direkt så hinner du inte glömma bort det.

Lägg fram saker

Om du ska ta med något särskilt till skolan – ställ det till exempel vid dina skor vid ytterdörren.

Ta dig tid att tänka efter

Stanna upp en kort stund innan du går hemifrån och tänk efter om det är något speciellt som du behöver komma ihåg. Till exempel: Vilken dag är det i dag? Har jag gympa?

NYCKLAR

JACKA



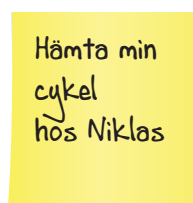
Använd post-it-lappar



Att skriva ner saker på post-it-lappar är ett bra sätt att komma ihåg saker, speciellt om du har mycket att göra.

- Fundera på vilka saker du skulle behöva skriva upp.
- Hur kan du använda post-it-lappar för att komma ihåg saker bättre?

Ibland kan det vara svårt att veta i vilken ordning man ska göra saker. Då kan du be någon hjälpa dig att skriva eller rita på post-it-lappar och sätta dem i rätt ordning. Sen kan du ta bort lapparna en efter en när du är färdig.



Här kan du sätta upp post-it-lappar med sånt du ska göra:

Baka med post-it-lappar

1. Ta fram

150 g smör
2 dl strösocker
1,5 msk vaniljsocker
4,5 msk kakao
3,5 dl havregryn
1 dl kokosflingor
2-3 msk bryggt kaffe
kokosflingor

2. Ta fram en
skål, en tallrik,
ett decilitermått
en matsked.

3. Rör ihop
smör och socker
i en skål.

4. Blanda i vanilj-
socker och kakao.

5. Blanda i havre-
gryn, kokosflingor
och kaffe och rör
till en jämn smet för
hand.

6. Häll upp kokos-
flingor i en djup
tallrik.

7. Rulla små bollar
av smeten och rulla
bollarna i kokos-
flingorna.

8. Klart!



Uppdrag: Vilka minnesknep använder vuxna?

Många vuxna använder olika trick för att minnas saker bättre. De kanske använder kalender, mobiltelefonen eller skriver kom-ihåg-lappar och post-it-lappar. I det här uppdraget ska du intervjua någon vuxen som du gillar. Du ska ta reda på vilka minnesknep han eller hon använder.

Här är några frågor du kan använda i din intervju:

Namn på den du intervjuar:

Vilka saker tycker du är svåra att komma ihåg?

.....

Hur gör du för att komma ihåg saker du brukar glömma?

.....

Brukar du skriva en inköpslista när du ska handla? ja ☐ nej ☐

Hur gör du för att komma ihåg viktiga möten?

.....

Vilket är ditt bästa minnesknep?

.....

.....

Berätta om en händelse när du glömde något viktigt? Vad hände?

.....

.....

.....

Berätta om en händelse när du använde ett minnesknep för att komma ihåg något viktigt.

.....

.....

.....

Vad har du för smarta minnestips som jag också kan använda mig av?

.....

.....

.....

Få saker gjorda

Ibland kan det vara svårt att komma igång med det man ska göra. Det kanske känns så jobbigt att man helt enkelt struntar i att göra det man egentligen vill. I stället kan man göra upp en plan för hur man ska få något gjort.

1. Använd det här bladet för att göra en plan över något som du verkligen vill göra.
Ta gärna hjälp av en vuxen när du ska skriva.
2. Pricka av det du har gjort.
3. Ge dig själv en belöning när du har lyckats!

Vad vill jag göra?
När ska jag göra det?
Hur ska jag göra?
Hur ska jag börja?
När ska det vara färdigt?
Hur tror jag att det kommer att kännas när jag är färdig?

När saker ändras

Har man adhd kan det kännas jobbigt när planer ändras. Man kan jämföra det med ett flygplan som precis har startat men som helt plötsligt får order om att landa igen. Planet kan inte landa på en gång utan måste stiga ett tag, cirkla runt hela flygplatsen och sen landa. Ibland tar det tid att ställa om i tanken och tycka att det är okej att planerna har ändrats.

- Tycker du inte om när det som är bestämt ändras?
- Tycker du att det är jobbigt att göra saker som du inte har fått reda på i förväg?
- Undviker du att planera eftersom det är så jobbigt om planerna ändras?

Det kan också vara väldigt irriterande att behöva sluta med något roligt som man håller på med och i stället göra något annat. Då kan det vara viktigt att vuxna förstår att man behöver tid för att sluta med det man håller på med.

TIPS! Säg till de vuxna att de ska säga till en stund innan om de vill att du ska sluta med något roligt. Det kan till exempel vara att se färdigt ett TV-program eller spela ett datorspel eller TV-spel.

TIPS! Man kan också träna på att själv stänga av datorn. Man kan till exempel bestämma sig för att bara sitta en halvtimme och sen stänga av.

Vänta och att stå i kö

De flesta människor tycker att det är jobbigt att stå i kö – men många med adhd hatar det verkligen. Vissa vuxna med adhd brukar lyssna på musik eller läsa något för att stå ut med att vänta i en kö.

- Hur känns det för dig när du står i en kö?
- Brukar du tränga dig före i köer?
- Vad brukar du göra för att orka vänta på din tur?

TIPS! Se till att du har med dig något i fickan som du kan pilla på när du måste stå i kö.

TIPS! Många gillar att spela ett spel på mobiltelefonen när de väntar.

Det är inte roligt att ha tråkigt!

Tycker du inte om att ha tråkigt? Då kan det vara bra att tänka ut olika saker du kan göra om du riskerar att få tråkigt. Det ska vara saker som får dig på bättre humör. Om du vet att du måste göra något tråkigt, som till exempel att sitta länge i en bil, kan det vara bra att planera för det. Du kan till exempel ta med dig något som du kan syssla med, för att inte bli uttråkad. Ta till exempel med en tidning eller ett spel.

- Brukar du ta med dig saker när du vet att du ska vara någonstans där det kan bli tråkigt?

TIPS! Skriv ner saker som du gillar att göra på lappar och lägg i en burk. När du får tråkigt tar du fram en lapp och gör det som står på lappen.

Lösa problem

Har man adhd kan vissa problem kännas helt omöjliga att lösa. Men det är bra att du tränar på att lösa problem. När man är upprörd och arg är det svårare att lösa problem. Du tänker bättre när du är lugn, därför är det bättre att lösa problem eller göra en plan då. Ett tips är att ta hjälp av någon. Sätt er ner tillsammans och försök hitta en lösning på det som är svårt. Tänk på att inte välja ett för svårt problem att börja med.

Här är ett exempel på hur du kan göra:

Vad är problemet? *Pappa tjuvar hela tiden.*

	Förslag på lösningar på problemet	Vad är bra med den lösningen?	Vad är dåligt med den lösningen?
1.	<i>Gå iväg varje gång han tjuvar.</i>	<i>Jag slipper lyssna på honom.</i>	<i>Han blir nog arg.</i>
2.	<i>Tjota tillbaka.</i>	<i>Han får höra hur jobbigt det är när någon tjuvar.</i>	<i>Det blir kanske bråk.</i>
3.	<i>Låtsas att jag inte hör.</i>	<i>Vet inte.</i>	<i>Han kommer fortsätta tjota.</i>
4.	<i>Säga till honom att det är jobbigt när han tjuvar.</i>	<i>Han kanske förstår hur jobbigt det är när han tjuvar.</i>	<i>Han kanske blir arg.</i>

Den här lösningen tycker jag är bäst: *Lösning nummer 4.*

Så här ska jag göra: *Jag ska säga till honom att jag tycker det är jobbigt när han tjuvar.*

Den här dagen ska vi ta reda på hur det har gått: *Fredag i nästa vecka.*

Ta reda på hur det gick genom att besvara de här två frågorna:

Det här gick bra: *Han tjuvade lite mindre.*

Det här gick mindre bra: *Han var lika sur ändå.*



Problemlösning

Vad är problemet?

	Förslag på lösningar på problemet	Vad är bra med den lösningen?	Vad är dåligt med den lösningen?
1.			
2.			
3.			

Den här lösningen tycker jag är bäst:

.....

.....

Så här ska jag göra:

.....

.....

Den här dagen ska vi ta reda på hur det har gått:

.....

.....

Ta reda på hur det gick genom att besvara de här två frågorna:

Det här gick bra:

.....

.....

Det här gick mindre bra:

.....

.....

3. FAMILJELIV

Det här vill jag ha hjälp med hemma

Du blir säkert ibland irriterad på dina föräldrar eller andra vuxna som du bor med. Det är inte alls konstigt. Många vuxna är osäkra på hur de ska bete sig. De vet kanske inte när de ska hjälpa dig eller när de ska låta dig göra saker själv. Då kanske de tjarar i stället. Men om du berättar för dem vad du vill ha hjälp med och vad du kan klara själv, kanske de slutar tjata.

Tänk efter. Vad är det du vill ha hjälp med? Vad klarar du bäst själv? Svara på frågorna och prata med din mamma, pappa eller andra vuxna som du bor med. Du kanske vill ha hjälp med att städa rummet, göra läxorna, komma upp på morgonen, komma ihåg gympasakerna eller komma i säng på kvällen.

Det här vill jag ha hjälp med:

1.

2.

3.

Det här vill jag inte ha hjälp med:

1.

2.

3.

Det här vill jag träna på:

1.

2.

3.

Gör roliga saker med vuxna

Om du ofta hamnar i bråk med vuxna är det extra viktigt att ni också får göra roliga saker tillsammans. Ibland vill du kanske bara göra något med en av dina föräldrar. Vissa kan baka och vissa tycker om att fika tillsammans. För en del är det toppen att spela spel. Andra gillar att gå till simhallen eller ta en promenad.

Det här vill jag göra tillsammans med en vuxen:

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

Vad ger energi och vad tar energi?

Har man adhd kan det vara svårt att få energin att räcka till för allt som behöver göras. Det kan vara bra att ta reda på vad som ger och vad som tar energi. Då kan man tillsammans med de vuxna hemma och i skolan planera in saker som ger energi och planera in tid för att hämta energi.

Rött = Tar energi
(blir trött/ledsen/arg av)

Grönt = Ger energi
(blir pigg/glad av)

Det här ger och tar energi för Kim:

Lördag	Söndag
Sover lite längre än vanligt	Sover lite längre än vanligt
Åker med förälder och handlar nya skor	Tittar på YouTube-filmer
Hamburgerlunch	Städar rummet
Spelar match	Spelar tv-spel
Släktmiddag	Duschar och tvättar håret
Kan vara vaken till kl 21 och titta på film	Måste lägga mig kl 20

Vad ger och vad tar energi för dig?

	Ger energi	Tar energi
Platser		
Aktiviteter		

Några enkla men bra regler

Det kan vara bra att bestämma vilka regler som ska gälla där hemma. Får man gå in i varandras rum utan att be om lov? Får man låna saker av varandra utan att be om lov? Det är bra att tillsammans bestämma några enkla men viktiga regler som gäller. Fundera och skriv ner hur du vill ha det.

Vilka regler tycker du ska gälla för alla där hemma?

1.
2.
3.

Vilka regler tycker du ska gälla de vuxna?

1.
2.
3.

Vilka regler tycker du ska gälla för dig och dina syskon?

1.
2.
3.

Komma i säng och somna - rutiner

Det kan vara skönt att alltid göra på samma sätt när du ska gå och lägga dig, då slipper du tänka efter varje gång hur du ska göra. Det brukar gå lättare då.

1. Fundera på hur du vill göra på kvällen när du ska gå och lägga dig.
2. Skriv upp i vilken ordning du ska tvätta dig, borsta tänderna, sätta på dig pyjamas, läsa en bok eller göra andra saker. Se till att de hamnar i den ordning som passar dig bäst.

Min kvällsrutin

1.

2.

3.

4.

5.

6.

TIPS!

Skriv ut din lista och sätt upp den vid sängen så att du kan kolla av den när du ska gå och lägga dig. Du kan också skriva ner vad du ska göra på post-it-lappar och sätta upp dem på väggen i rätt ordning.

Konsten att somna

SMARTA
SOVTIPS

Man har adhd 24 timmar per dygn. Adhd kan göra att man har svårt att vara lagom pigg. Ibland är man alldeles för trött och ibland alldeles för pigg. Det här gör att många har svårt att komma i säng i tid och att somna på kvällen. Det är också vanligt att man sover oroligt och vaknar flera gånger på natten.

Här är några tips som kan hjälpa dig att sova bättre:

- Lägg dig vid samma tid och gör på samma sätt varje kväll innan du lägger dig. På så sätt vet din kropp att det är dags att sova.
- Det är jätteviktigt att du slutar sitta vid datorn eller titta på tv minst en timme innan du vill somna. Det är för att hjärnan måste hinna gå ner i varv.
- Många gillar att ta ett bad eller en varm dusch för att slappna av.
- Släck några av lamporna i rummet en stund innan du vill somna. Då blir det lite mörkare och din hjärna förstår att det börjar bli natt.
- Om du har en dator eller en mobiltelefon ska du stänga av dem helt på natten så att du inte väcks i onödan.
- Ha svalt och mörkt i rummet när du ska sova. Vädra om det behövs.
- Många tycker att det är skönt att ha ett ganska tungt täcke på sig.
- Det kan också vara skönt att läsa en bok eller lyssna på musik så att man slappnar av.
- Kanske kan du be någon att klappa dig på ryggen eller massera dig?
- Många somnar lättare om de dricker lite varm mjölk och kanske äter en smörgås. Kolla med dina föräldrar vad de tycker att du ska göra.
- Gör gärna avslappningsövningen på sidan 8 i sängen när du ska somna. Avsluta övningen när du är som mest avslappnad. Försök hålla ögonen stängda.
- Kom ihåg: Man är aldrig för gammal för gosedjur.



Komma upp ur sängen och iväg till skolan

Om man sover dåligt brukar man ha svårt att vakna på morgonen. Då är det lätt att hamna i bråk med sina föräldrar. Föräldrar blir väldigt stressade när de tror att man ska komma för sent till skolan. Det är bra att göra saker på ungefär samma sätt varje morgon, att ha en morgonrutin.

Förslag på rutiner för att vakna

1. Be någon komma in och väcka dig försiktigt tio minuter innan du måste gå upp.
2. Be personen komma in en gång till och väcka dig ordentligt när du verkligen måste gå upp.
3. Tänd lampan.
4. Träna på att använda en väckarklocka. Ställ den en bit från sängen så att du måste gå upp och stänga av den. Du kan gömma den på olika ställen i rummet så att du måste gå upp och leta. Då vaknar du verkligen!
5. Ha en flaska med vatten stående bredvid sängen. Drick lite när du vaknar så kvicknar du till lättare.

Rutiner för att komma iväg till skolan

När du väl har vaknat gäller det att komma iväg till skolan. Ett bra tips är att planera så mycket som möjligt dagen innan.

1. Lägg fram kläderna och sakerna du ska ha nästa dag.
2. Ska du ha idrott eller åka på utflykt kanske du behöver särskilda kläder och skor som du kan ta fram dagen innan. Ska du ha matsäck är det bäst att ordna den dagen innan och lägga i kylan.
3. Lägg ner skolböcker och skolpapper i din väska eller ryggsäck innan du går och lägger dig.
4. Bestäm en plats i hallen där du alltid ställer det som ska med till skolan.
5. Sätt dig helst inte vid en skärm eller titta på tv på morgonen. Om du ändå vill göra det är det bra att ställa en äggklocka så att du vet exakt hur länge du kan sitta. Tiden flyger i väg!

Hur vill du ha det?

Gör en egen morgonrutin som passar dig. I vilken ordning ska du tvätta dig, gå på toa, borsta tänderna, sätta på dig kläder, äta frukost eller andra saker?

- Skriv ner vad du ska göra och i vilken ordning det ska göras på listan.



Min morgonrutin

1.

2.

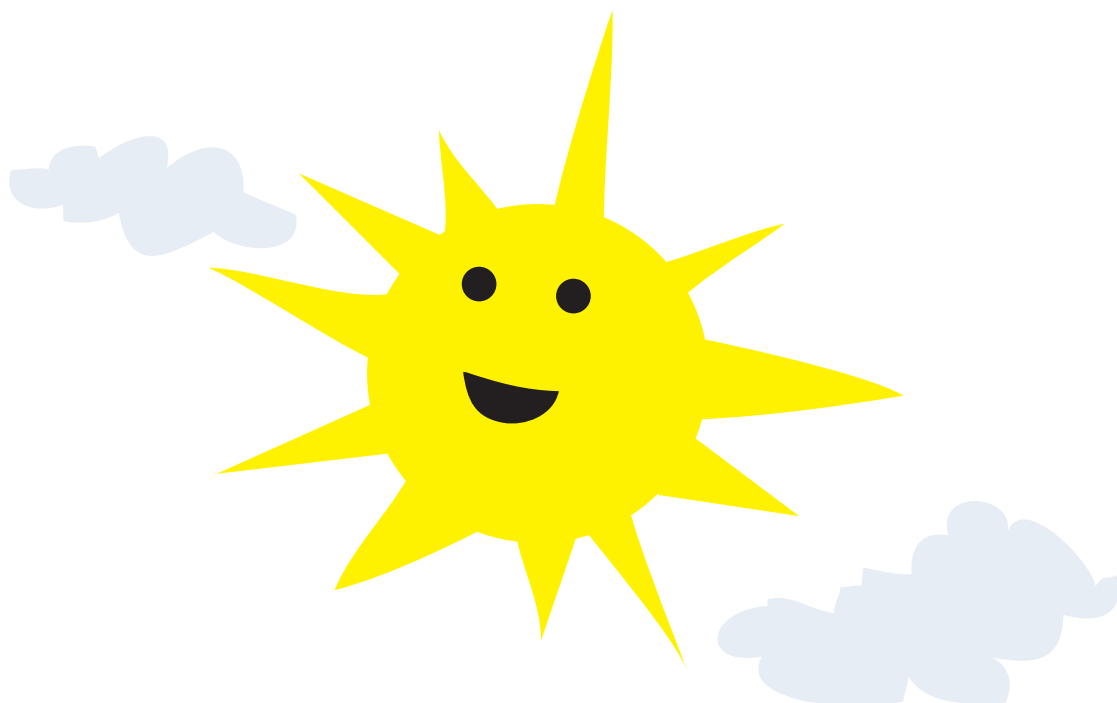
3.

4.

5.

6.

Sätt upp den här listan nära sängen så att du lätt kan kolla på den när du vaknar på morgonen.



Fixa ditt rum

En del som har adhd har det väldigt rörigt omkring sig. Rummet kan vara så stökigt att det är svårt att hitta viktiga saker. Det tar mycket tid att leta efter saker och då är det lätt att bli arg eller irriterad. Om du har ordning i ditt rum kommer du att spara massor av energi. Många barn med adhd behöver hjälp av en vuxen för att städa upp i rummet.



Här följer några tips för att få bättre ordning på ditt rum:

Städa en liten del i taget

Om det är väldigt stökigt kan det vara jobbigt att städa allt på en gång. Börja till exempel med skrivbordet. Nästa dag kan du fortsätta med en annan del.

Sortera i lådor

Att lägga sakerna i olika lådor är ett bra sätt att få ordning. Be dina föräldrar att köpa etiketter att sätta på lådorna där du skriver vad lådorna innehåller. Ställ lådorna i en hylla.

Böckerna i bokhyllan

Om du har många böcker som ligger huller om buller kan en egen bokhylla vara bra. Där ställer du upp alla böcker.

Tidningarna i tidskriftssamlaren

Tidningar i tidskriftssamlare. Om du har många tidningar är det bra att ställa dem i en tidskriftssamlare.

Använd papperskorgen

Ställ in en papperskorg i rummet. Kasta det du inte vill ha där på en gång.

Smutsiga kläder i tvättkorgen

Be att få ha en egen tvättkorg i rummet. Använd den så behöver du inte kasta dina smutsiga kläder på golvet.

Ställ undan saker som du inte använder

Har du en massa saker på rummet som inte används men som du ändå inte vill kasta? Be att få en låda att packa ner sakerna i. I lådan lägger du saker du vill behålla men inte klarar av att kasta bort. Ställ lådan i källaren eller på vinden om det finns plats där.

Behåll ordningen

Gör dig snabbt av med saker som du tagit in på ditt rum och inte längre vill ha kvar, till exempel muggar, glas och tallrikar. För att få det gjort kan du ta med en sak varje gång du går från ditt rum.

Bilden av det snygga rummet!

Ta kort på ditt rum eller delar av rummet när det är städat och snyggt. Du kan titta på bilden när du ska städa så ser du hur det ska vara.

Det här använder jag inte längre och vill ge bort:

Om du har saker som du inte längre använder och vill ge bort, fundera på vem du ska ge dem till.

4. SKOLAN

Smarta tips för att få skolan att funka bättre

Håll koll på ditt schema

Be att få flera kopior av ditt schema. Sätt upp ditt schema på flera ställen hemma, till exempel på kylskåpsdörren och i ditt rum. Om du vill kan du fylla i viktiga saker med färg, som till exempel gympa.

En lugn plats att jobba på

Det är bra om du kan ha en egen hörna hemma där du kan arbeta med dina läxor i lugn och ro. Ett eget skrivbord, en anslagstavla och en hurts där du kan ha dina saker gör det lättare för dig att hålla ordning.

Fixa en "skollåda"

Ett bra tips är att samla allt du behöver för ditt skolarbete i en stor låda – en skollåda. Be att få en ganska stor låda, ta en etikett och skriv "Skolsaker" på den. Stoppa ner pennor, sudd, linjal, papper och annat som du kan behöva i lådan. När du ska göra dina läxor tar du fram skollådan så slipper du springa runt och leta efter allt du behöver.

Ha det tyst eller lyssna på musik?

Vissa vill ha musik på när de arbetar och andra vill ha det helt tyst. Prova dig fram så att du hittar ett sätt som passar dig.

Repetera ofta

För att lära sig saker behöver man läsa eller höra det flera gånger. Därför är det bättre att plugga lite varje dag än att sitta länge dagen före ett prov.

Dela upp dina uppgifter

Ta hjälp av någon vuxen (lärare eller förälder) för att dela upp dina uppgifter i mindre bitar. Gör sen en sak i taget, då känns det mindre jobbigt.

Arbeta i korta pass

De flesta med adhd orkar inte sitta och jobba så långa stunder. Det är bättre att arbeta korta stunder och ta paus då och då. Du kan ställa en klocka på till exempel 10 minuter och arbeta fram tills den ringer. Ta sen en paus och rör dig lite. Påminn gärna de vuxna om att du har svårt att sitta still länge.

Du kan också fylla i frågorna "Så här skulle jag vilja ha det i skolan" på sidan 35 och ge till din lärare.

Bättre läxläsning

Tips för att få skolarbetet att funka bättre hemma:

NÅGRA
TIPS!

Använd datorn

Det kan hjälpa mycket om du kan göra dina läxor på datorn. Många tycker att det är mycket lättare att skriva med tangentbordet än att skriva för hand. Det är också lättare att ändra när man gör fel. På datorn är det lättare att planera vad man ska göra. Det finns många bra gratisprogram på nätet för att till exempel träna glosor.

Ta hjälp av läraren

Be din lärare att hjälpa dig så att du får med dig rätt papper, böcker och information hem. Du kanske kan be läraren skicka mejl till dig om vad du har i läxa. Om det inte går kanske du kan mejla till dig själv från skolan om det är möjligt. Fråga om du kan mejla färdiga arbeten till läraren.

Knep för att läsa

När du ska läsa och komma ihåg innehållet i en text är det bra att **markera det viktigaste**. Använd överstrykningspennor i olika färger eller stryk under viktiga avsnitt i texten med blyerts. När du ska läsa en text kan du ha ett tomt vitt papper som du håller under den rad du ska läsa. Då blir det lättare att koncentrera sig på texten. Du kan även ta ett vitt papper och be någon att klippa ut ett avlångt hål som är lika stort som en rad så att du bara ser en rad i taget.

Checklista för effektivare läxläsning

Det är lättare att göra sina läxor om man trivs där man sitter. Då blir det både roligare och lättare att arbeta med skoluppgifter.

Vad kan bli bättre? Besvara de här frågorna.

	Ja	Nej
Har jag ett bra ställe att sitta på?	☐	☐
Har jag en skön stol?	☐	☐
Har jag en bra lampa?	☐	☐
Har jag penna, sudd, pennvässare, linjal och block?	☐	☐
Brukar jag ha mina skolböcker med mig hem?	☐	☐
Har jag städat undan allt onödigt på bordet?	☐	☐
Har jag stängt av mobiltelefonen?	☐	☐

Om du har svarat nej på många frågor kan det vara besvärligt att göra läxorna. Prata med en vuxen och ta fram förslag på vad ni kan göra för att få det bättre ordnat.

Testa din koncentration

Det är bra att jobba i kortare pass med pauser emellan. Testa hur länge du kan hålla koncentrationen i olika ämnen. Hitta en tid som du tycker är lagom.

Testa med en timer hur många minuter du kan koncentrera dig på hemuppgifter:

Ämne:

.....

Minuter:

.....

Ämne:

.....

Minuter:

.....

Testa om du kan koncentrera dig på hemuppgifter...



	Ja, det går fint	Nej, det går inte
... när det är helt tyst.	☐	☐
... när du lyssnar på musik.	☐	☐
... vid köksbordet.	☐	☐
... i ditt rum.	☐	☐
... framför tv:n.	☐	☐
... när någon annan sitter bredvid.	☐	☐

Bättre koncentration

För att klara av uppgifter i skolan är det bra att kunna hålla fokus på en sak under en lite längre tid – att kunna koncentrera sig på det man ska göra helt enkelt. Hur är det för dig? Tycker du att det är jobbigt att hålla koncentrationen uppe när du ska göra uppgifter i skolan? Fundera på vad du kan göra för att bli bättre på att koncentrera dig.

Vad stör din koncentration i skolan?

.....

.....

Vad hjälper dig att koncentrera dig bättre?

.....

.....

Vad skulle du behöva för att kunna koncentrera dig bättre?

.....

.....

Vilken hjälp behöver du från din lärare?

.....

.....

Öka din motivation

Att vara motiverad betyder att du har energi att verkligen göra det du ska. Om du tycker att något är tråkigt kan du behöva hitta på ett sätt att motivera dig. Det kan du göra genom att till exempel ge dig själv en belöning när du är färdig. Då går det lättare att göra det du måste.

Vad gör dig uttråkad?

.....

.....

Vad brukar du göra när du blir uttråkad?

.....

.....

Vad tycker du är roligt?

.....

.....

Hur känns det när du ska göra något du tycker är roligt?

.....

.....

Vad kan du göra för att bli bättre på att göra saker du tycker är tråkiga?

.....

.....

Vilka knep kan du använda för att peppa dig själv när du måste göra något du tycker är tråkigt?

.....

.....

Koll på tiden

När man har adhd kan det ibland vara svårt att avgöra hur lång tid olika saker tar. Händer det att du kommer för sent ibland? Det kanske till och med händer att vuxna tror att du kommer för sent med flit, trots att du verkligen försöker komma i tid!

Ibland kan det hända att läxor eller att städa rummet skjuts upp tills det blir väldigt stressigt. Då kan man bli irriterad. Dessutom är det svårt att få det riktigt bra. Känner du igen det?

Här är några tips som hjälper dig att hålla koll på tiden:

Använd många klockor

Be de vuxna att ordna så att det finns många klockor hemma. Det är bra att ha klockor i alla rum. I badrummet kan det vara extra viktigt eftersom det ofta blir stressigt på morgonen. Öva på att titta på klockorna då och då. Hur lång tid behöver du för att göra dig i ordning på morgonen?

Använd en egen klocka

Det är bra att använda en egen klocka för att ha koll på tiden. Använd den och ta reda på hur lång tid det tar att till exempel gå till skolan eller bussen. Ett smart tips är att ställa en klocka så att den ringer när du måste gå hemifrån eller göra något viktigt.

En äggklocka kan användas på många sätt. När du gör dina läxor kan du ställa den på till exempel 10 minuter och arbeta fram tills att den ringer.

Har du en mobiltelefon kan du ställa in den så att den piper när du ska göra något viktigt.

Använd en kalender

Många med adhd har svårt för att använda kalender eller almanacka. Det är lätt att man tappar bort den, glömmer att skriva i den eller tycker att den är tråkig att använda. I många mobiler finns en kalender och man kan även ha en kalender på datorn. Då kanske det blir roligare att använda den.

Så här ska jag göra för att bli bättre på att passa tider:

.....

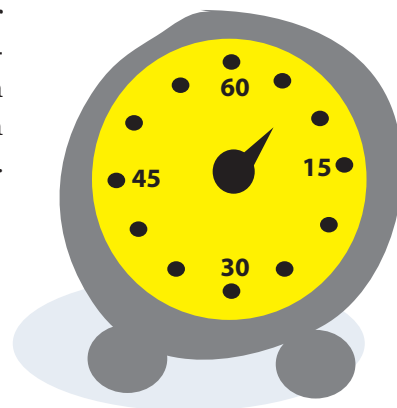
.....

.....

.....

Koll på tiden

Ett bra sätt att ha koll på tiden är att använda en äggklocka som ringer när tiden är ute. Det finns också speciella klockor som du kan få av en arbetsterapeut, till exempel Time Timer eller timstock. En Time Timer ser ut som en extra tydlig äggklocka som räknar ner. På en timstock kan du ställa in den tid du vill, till exempel 20 minuter. Då tänds lampor som visar 20 minuter. Sen slocknar lamporna en efter en och visar dig hur lång tid som har gått.



Att lyssna på andra

Ibland är det svårt att ha tålamod att lyssna när andra pratar. Händer det att du tappar koncentrationen, börjar tänka på annat och kanske avbryter den du pratar med? Om du vill, kan du tillsammans med en vuxen, träna på att bli en bättre lyssnare.

Några tips för att bli en bättre lyssnare:

- Träna på att prata mindre.
- Försök att vänta på din tur att prata.
- Om du märker att du har svårt att förstå vad någon annan säger kan du säga: "Ursäkta, men jag har svårt att koncentrera mig och hörde inte riktigt vad du sa. Kan du säga det igen?"

TIPS! Säg till den du pratar med att inte använda för långa meningar eller prata för mycket. Säg att du har svårt för att koncentrera dig och lyssna då.

Träffa kompisar

Många med adhd är påhittiga, pratsamma, roliga och har många vänner. Men det finns också de som inte har så många vänner. Man behöver inte ha massor av kompisar. Vissa föredrar att ha en eller två bra vänner. Hur kan man göra för att få kompisar och ha kvar dem? Har man adhd kan man behöva träna en del på det. Ibland måste man ta hjälp av någon vuxen.

Det här är jag bra på när jag träffar kompisar:

.....

.....

.....

Här är några saker du kan träna på:

- Låt andra barn leka med dina saker, som till exempel bollar och leksaker.
- Lyssna på hur andra vill leka eller spela spel.
- Försök vänta på din tur i lekar.
- Ge beröm till andra när de gör något bra.
- Trösta den som är ledsen.
- Fråga andra om de vill vara med och leka.
- Säg förlåt om du råkat göra eller säga något du ångrar.

Fritid

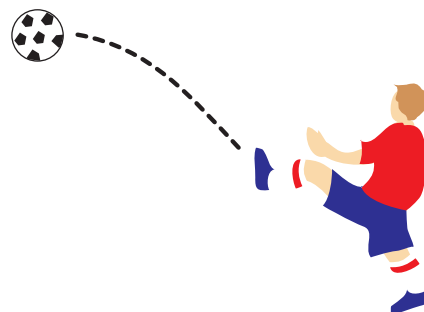
Har du mycket energi och gillar att göra saker på fritiden? Gillar du att göra spännande saker? Gillar du lagsporter eller gillar du annat? Vill du pröva något annat?

Här är en lista med tips på sportaktiviteter:

- Åka skateboard
- Cykla
- Klättra
- Spela ishockey
- Rida
- Dansa
- Träna kampsport
- Åka snowboard och slalom
- Spela basket
- Spela handboll
- Träna parkour

Här är tips på andra aktiviteter:

- Spela instrument
- Sjunga
- Spela teater
- Måla
- Filma
- Fotografera
- Trolla



Vad gillar du att göra på fritiden?

.....

.....

.....

Ibland ordnas speciella aktiviteter för barn med adhd av till exempel kommunen och vissa idrottsföreningar. Du kan be någon vuxen att ringa till din kommun och höra om det finns något just där du bor.

Så här skulle jag vilja ha det i skolan



- ☐ Jag skulle vilja att personalen på skolan får information om adhd/add.
- ☐ Jag skulle vilja att så mycket information som möjligt från skolan ska finnas på skolans webbplats. Gärna alla scheman, datum för prov, inlämningsuppgifter, friluftsdagar med mera.
- ☐ Jag skulle vilja ha information från skolan både muntligt och skriftligt, gärna via mejl.
- ☐ Skicka gärna kopior på mejl till mina föräldrar så att dom kan påminna mig om saker.
- ☐ Jag skulle vilja att det fanns tydliga klockor, skyltar och scheman på skolan.
- ☐ Jag skulle vilja ha många kopior på mitt schema så att jag kan ha det på flera ställen.
- ☐ Jag skulle gärna vilja ha undervisning på så få ställen som möjligt. Då blir det lättare att få med mig rätt saker och komma i tid.
- ☐ Jag har stor nytta av att ha en uppsättning böcker hemma och en i skolan eftersom jag ofta glömmer vilka böcker jag ska ta med.
- ☐ Jag sitter gärna längst fram i klassrummet så att jag kan koncentrera mig bättre.
- ☐ Jag behöver tydliga, korta instruktioner från lärarna.
- ☐ Jag skulle vilja att det stod mindre på tavlan så att jag hinner läsa och skriva av det.
- ☐ Eftersom jag har svårt att hinna göra anteckningar är det bra om jag kan kopiera mina kamraters anteckningar.
- ☐ Jag skulle vilja att någon på skolan hjälper mig med studieteknik.
- ☐ Jag träffar gärna denna person på en bestämd tid varje vecka för att planera skolarbetet.
- ☐ Jag skulle vilja att denna person är med på möten på skolan.
- ☐ Jag skulle vilja ha sms-kontakt eller kontakt via e-post med mina lärare och min mentor.
- ☐ Jag kan behöva hjälp med att dela upp skolarbetet i mindre delar, särskilt när vi arbetar med projekt eller andra stora arbeten.
- ☐ Jag trivs bäst med att arbeta i korta pass och kan behöva röra på mig då och då.
- ☐ Jag har lättare att visa vad jag kan om jag får dela upp prov på flera tillfällen.
- ☐ Jag skulle vilja ha hjälp med att hitta bra sätt att starta och avsluta arbeten.
- ☐ Jag arbetar mycket bättre om jag tycker att något är roligt och kan behöva hjälp att avsluta saker jag tycker är tråkiga.



Det här tycker jag är roligt i skolan:

.....

.....

Det här tycker jag är tråkigt i skolan:

.....

.....

- ☐ Jag tycker inte om att göra samma sak flera gånger eftersom jag lätt blir uttråkad.
- ☐ Jag vill veta vad som krävs av mig för att nå olika betygsnivåer på prov, inlämningsuppgifter, muntliga uppgifter.
- ☐ Om jag inte når målen vill jag veta det så fort som möjligt och få veta vad jag ska förbättra för att nå målen.
- ☐ Jag arbetar bättre med egna uppgifter om jag får lyssna på musik i hörlurar.
- ☐ Jag tycker om att rita eller ha något i händerna att pilla på när läraren går igenom något eller läser högt.
- ☐ Om jag gör något fel vill jag att ni pratar lugnt med mig på ett ställe där mina kamrater inte hör. Det händer att jag inte förstår vad jag har gjort för fel.
- ☐ Om jag blir arg är det ingen idé att prata med mig just då. Låt mig gå ut och lugna ner mig.
- ☐ Det är bra om vi kan komma överens om ett sätt/ett tecken som vi kan använda om någon av oss känner att jag behöver lämna klassrummet.
- ☐ Jag vill att ni har tålamod med att jag är ojämn i mitt skolarbete. Jag kan jobba bra ena dagen och sämre dagen efter.
- ☐ Ibland är jag väldigt trött eftersom jag har sovit dåligt.
- ☐ Om ni undrar något om adhd/add kan ni fråga mig när mina kamrater inte hör.

Annat som är viktigt:

.....

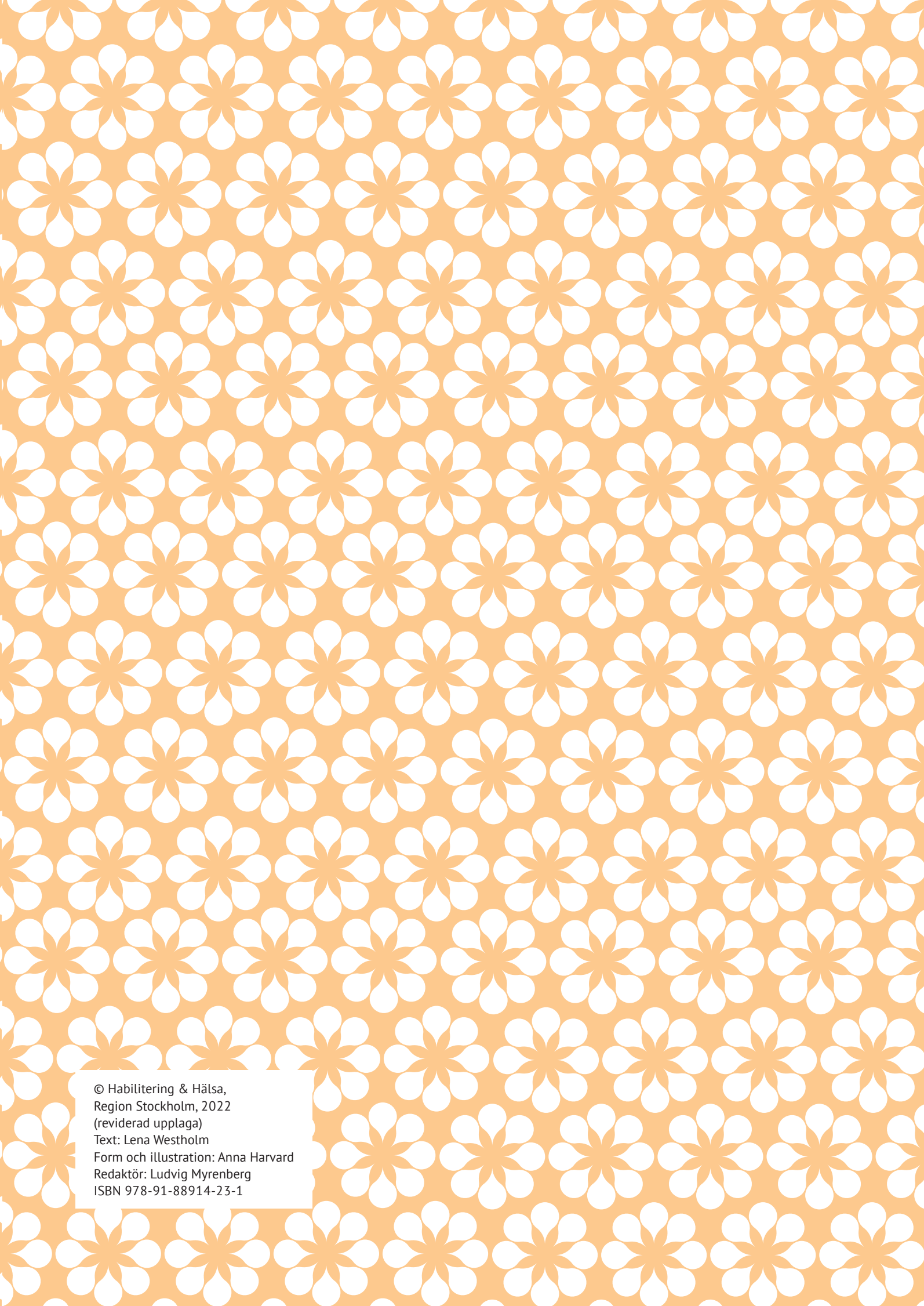
.....

Mitt namn:

.....

Detta material får lämnas till:

.....



© Habilitering & Hälsa,
Region Stockholm, 2022
(reviderad upplaga)
Text: Lena Westholm
Form och illustration: Anna Harvard
Redaktör: Ludvig Myrenberg
ISBN 978-91-88914-23-1

Tips och övningar – Boken för dig om adhd kan användas tillsammans med *Boken för dig om adhd*. Övningarna är till för att du ska kunna träna på att klara av saker som ofta leder till problem eller missförstånd. Genom att träna kan du lära dig att klara av saker som är svåra.

Boken för dig om adhd är skriven av Lena Westholm på Adhd-center i Region Stockholm. Lena är legitimerad psykolog och har arbetat många år med barn med adhd och deras familjer.

Adhd-center är ett stöd- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna med adhd och deras familjer. Adhd-center tillhör Habilitering & Hälsa inom Region Stockholm.