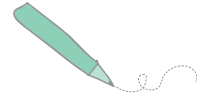


## Familie- og venskabscirklen

De personer, som betyder mest for dig, sættes inderst i cirklen osv.

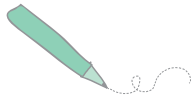




Mig

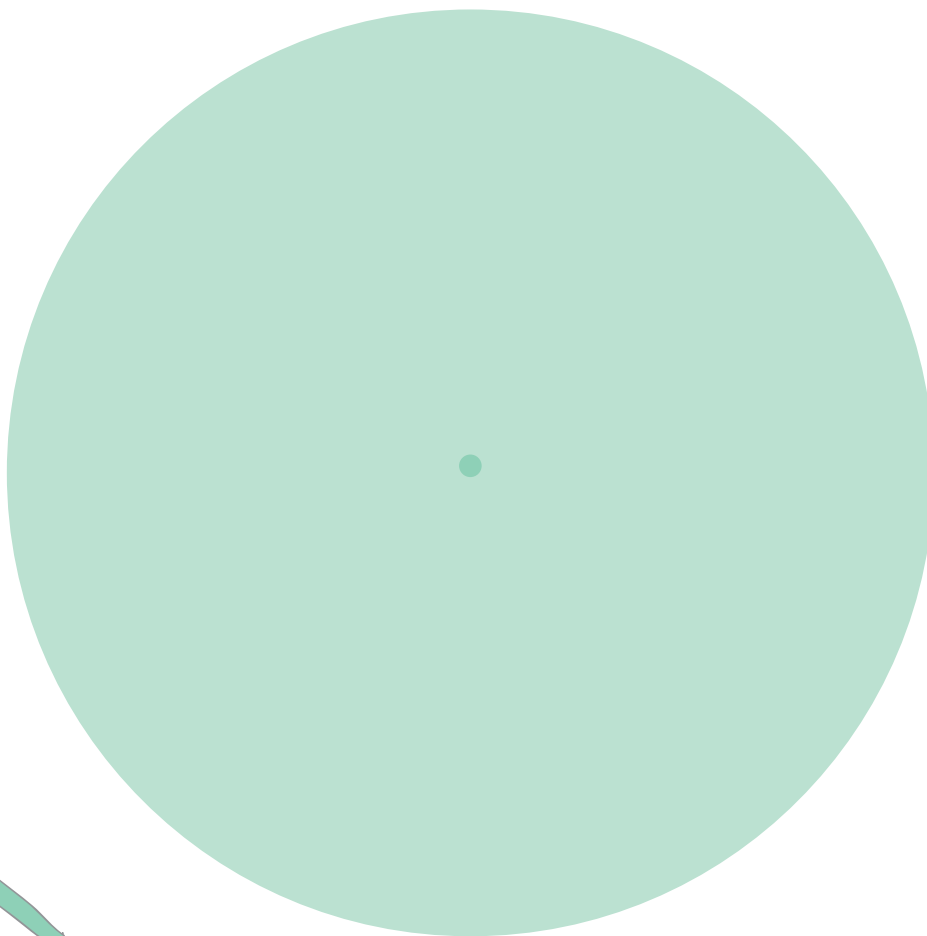
## Jeg kan mere, end jeg tror

Her kan du skrive, hvad det er, der gør dig til noget særligt:



# Hvor meget fylder min ADHD?

Du er ikke din ADHD, men din ADHD er en del af dig.



Dine egenskaber:

---

---

---

---

---

Dine aktiviteter:

---

---

---

---

---

## Strategier, der kan styrke min koncentration

Beskriv i kassen, hvad der er svært. Skriv i ovalen de ideer, du vil prøve af, eller som hjælper dig.



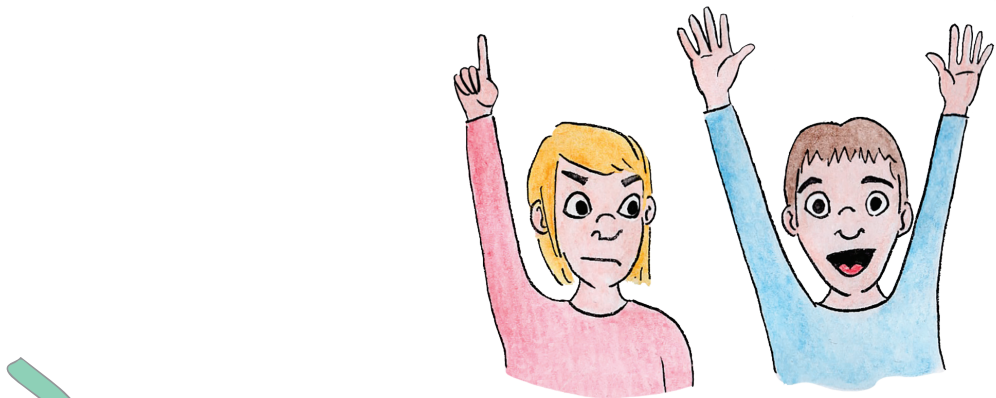


## Min impulsivitet

Nogle børn er meget impulsive. De kommer måske til at gøre eller sige noget, fordi de lige kom i tanke om det. De kommer måske til at afbryde andre og at give svaret på en opgave, uden at stoppe op, tænke, række fingeren op og vente, til de bliver spurgt. Det kan være svært at vente på tur, og de opgiver måske helt at være med i legen, hvis der er meget ventetid/kø. Hvis de får besked på at gøre noget bestemt, kommer de måske til at gøre noget andet, som de pludselig er kommet i tanke om. Måske kommer de til at forstyrre andres leg.

Nogle har svært ved at nå at opdage, hvordan andre reagerer, når de gør eller siger noget. Måske bliver den anden ked af det, uden at de opdager det. Det kan gøre, at andre kan blive kede af det eller vrede, og så vil de måske ikke være sammen mere. Så måske har deres ventemuskel eller stopknap brug for at blive trænet.

Den voksne har nogle papirstrimler med, hvor der står nogle forskellige måder at være impulsiv på. Kender du noget af det fra dig selv?



---

---

---

---

---

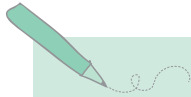
---

---

---

## Strategier, der kan styre min impulsivitet

Beskriv i kassen, hvad der er svært for dig. Skriv i ovalen de ideer, du vil prøve af eller allerede bruger.







## Strategier, der kan styre min uro

Beskriv i kassen, hvad der er svært. Skriv i ovalen de ideer, du vil prøve af eller allerede bruger.



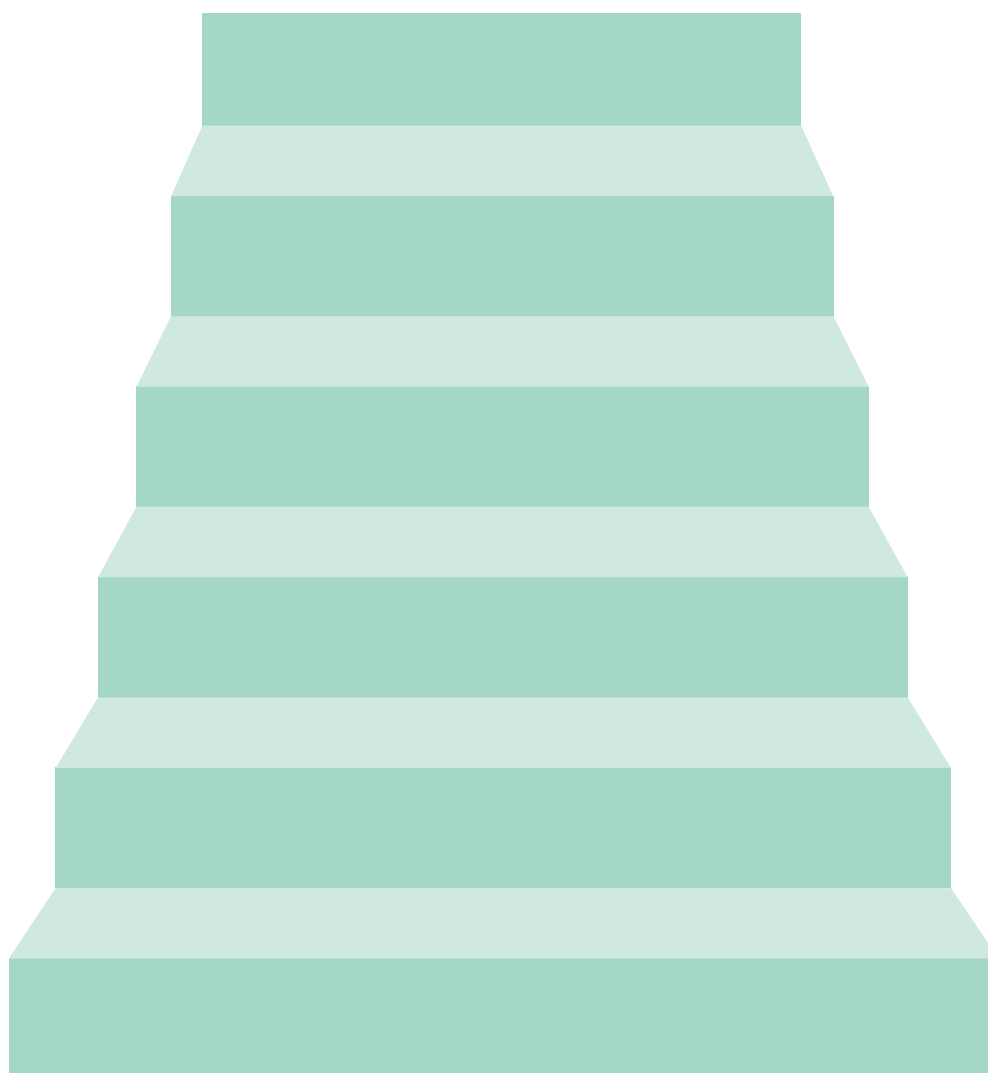


## Udviklingstrappen

Når du gerne vil nå et mål, skal du igennem flere trin for at nå det.  
Ligesom når du går op ad en trappe.



MÅL



START

## Eksperiment – at afprøve en strategi

Nogle gange ved man ikke, om det, man har tænkt sig at gøre, virker. Ligesom i natur og teknik/fysik og kemi kan man lave et eksperiment og se, om det virker efter hensigten.

Find sammen med den voksne et eller andet, du gerne vil prøve af. Noget, du gerne vil se, om virker for dig. Det kan for eksempel være, om det hjælper at løbe en tur, før du skal koncentrere dig, eller det kan være at bruge hørebøffer for at lukke lyde ude, mens du arbejder.

På næste side kan I planlægge, hvordan I gør.

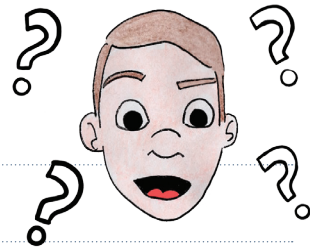




**Eksperimentets navn:**

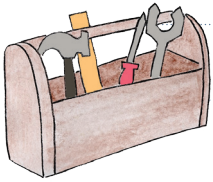
.....

.....



Hvilken teknik vil du afprøve?

.....



Hvordan tror du, det vil hjælpe?

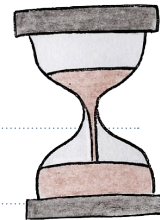
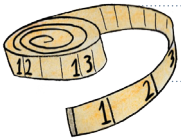
.....

.....

.....

Lav måling uden teknikken.

.....



Prøv teknikken og lav en ny måling af, hvordan det så gik.

.....

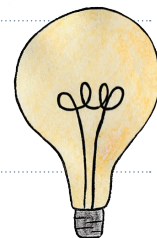
.....

.....

Hvad kan du lære til en anden gang?

.....

.....



## Familie- og venskabskirklen igen

Hvordan ser din cirkel ud nu?



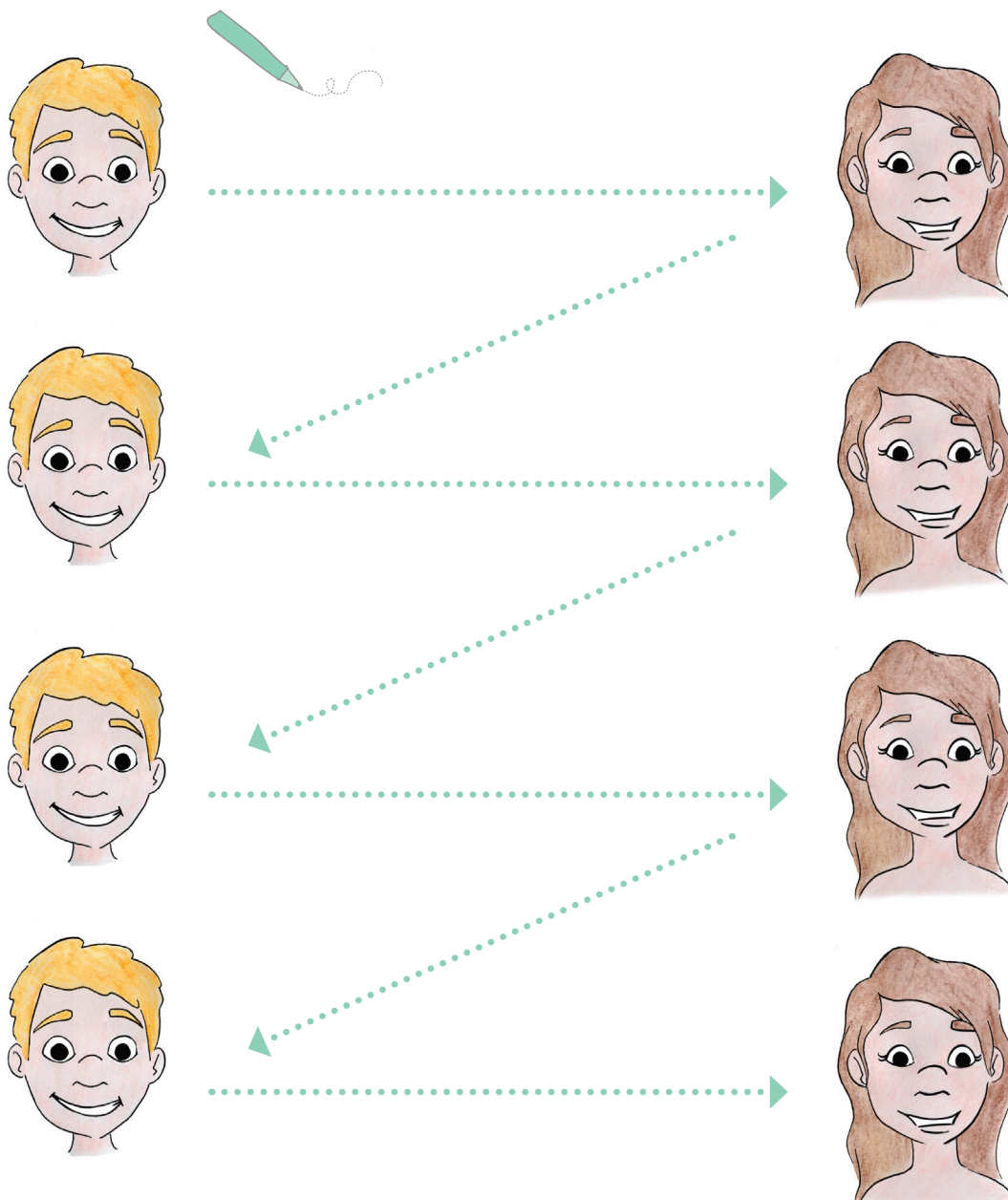


Mig



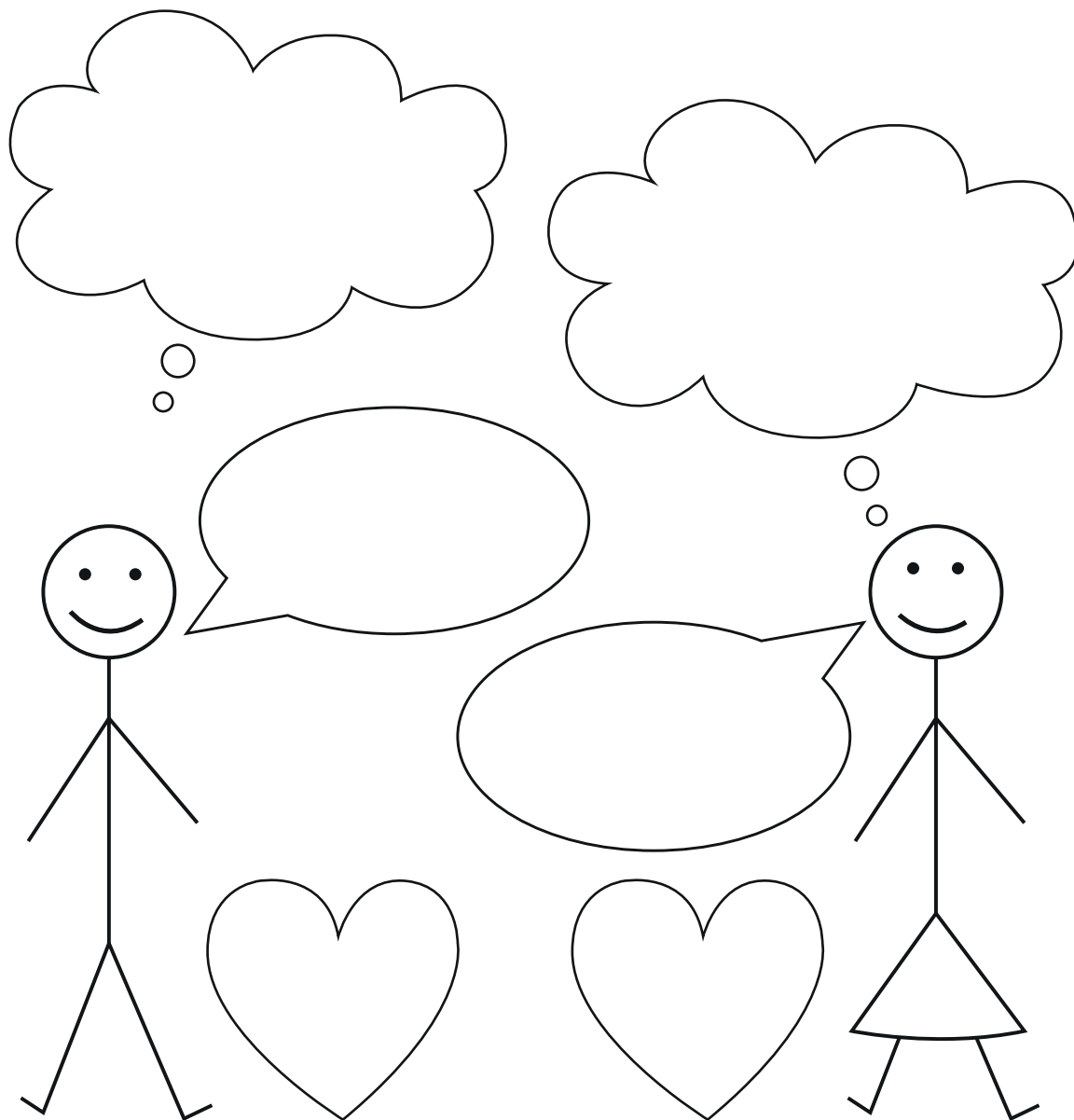
## Pingpongsamtale med venner

I denne opgave skal du øve dig i at lytte og være interesseret i det, en af dine venner fortæller.



## Tegneseriesamtale

Når man er venner, kan man ikke undgå at blive uvenner og uenige indimellem.  
Her kan du øve dig i at løse en uenighed.



## Førstehjælpkasse til, når du er sammen med venner

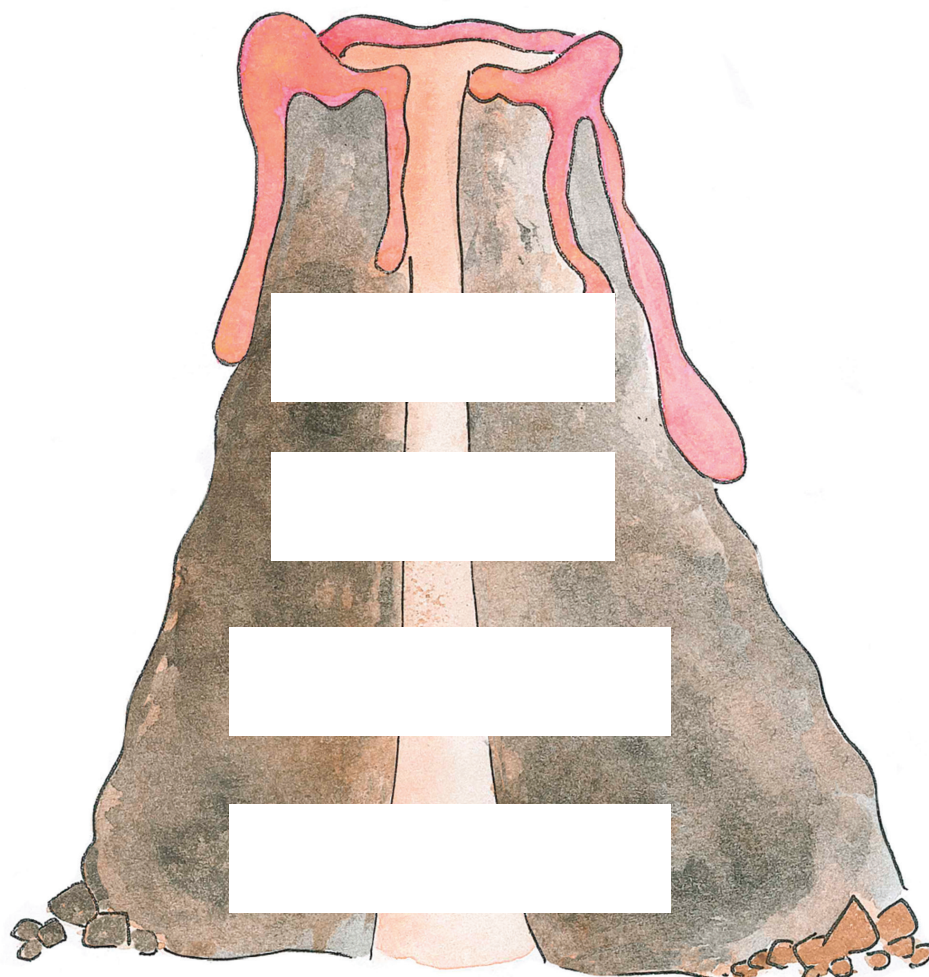
Skriv eller tegn i kassen, hvad du tænker kan blive svært, når du skal være sammen med venner, og skriv eller tegn i ovalen, hvad der hjælper dig.

A large, empty rectangular box with a light green background, intended for the user to write or draw their thoughts.A large, empty rectangular box with a light green background, intended for the user to write or draw their thoughts.A large, empty rectangular box with a light green background, intended for the user to write or draw their thoughts.



## Vredesvulkanen

Nogle gange bliver du sikkert kun lidt vred, og andre gange bliver du meget vred.  
Lav din egen vredesvulkan.



## Hvordan tæmmer jeg min vrede?

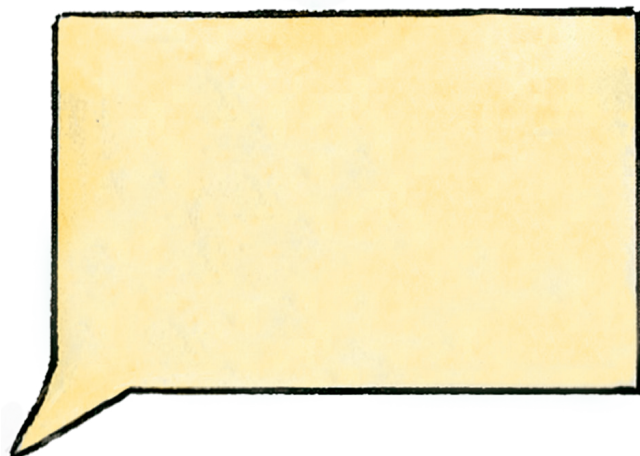
Hvilke ting hjælper dig, når du bliver vred?  
Skriv tanker, følelser og handlinger ind.



**Tanker**



### Handlinger

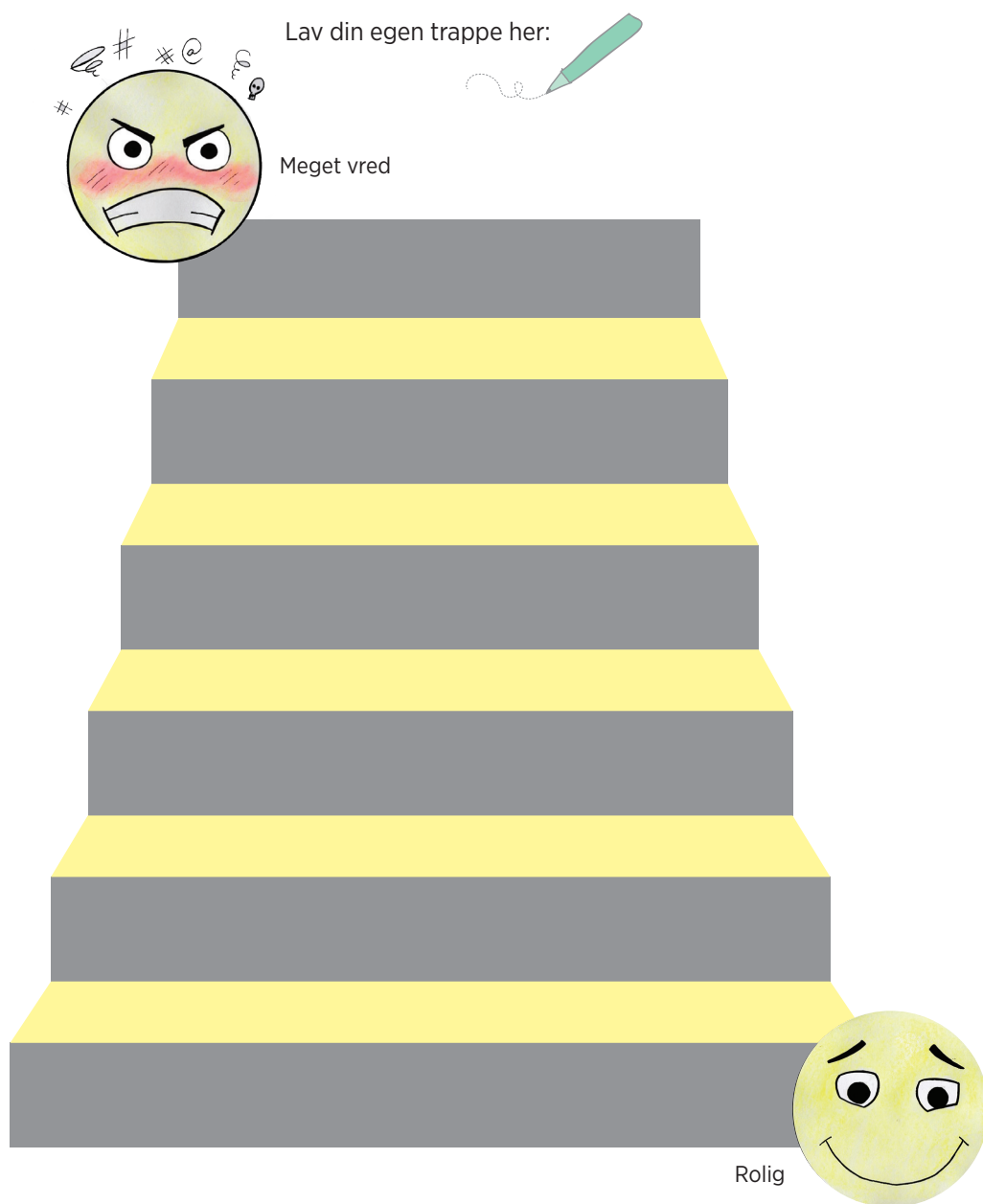


### Fornemmelser i kroppen og følelser



## Vredestrappen

Vreden udvikler sig trin for trin. Hvis du bliver opmærksom på, hvad der sker på de enkelte trin, er det lettere at stoppe op, køle ned, bruge dine strategier og gå ned ad trappen igen, inden vreden bliver for stor og svær at styre.







## Strategier, der kan styre vrede

Skriv eller tegn i kassen, hvad der gør dig rigtig vred, og skriv eller tegn i ovalen, hvad der hjælper dig med at dæmpe vreden.

A large, empty light green rectangular box intended for the user to write or draw their response to the first part of the task.A second large, empty light green rectangular box for the user's response to the second part of the task.A third large, empty light green rectangular box for the user's response to the third part of the task.

