



Ifj-ÚJSÁG rovat

Szabó Dóra

Ebben a rovatban olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek összeszedni és elsajátítani néhány alapvető eszközt, technikát, amelyeket a mindennapi élet során alkalmazhattok, ha az ADHD tüneteivel találkoztok.

Néhány egyszerű tipp a szervezéssel kapcsolatban:

- Készíts listát, **írd fel** egy helyre, ami fontos: határidőket, megbeszélte időpontokat, feladatokat, amiket el kell végezned!
- Ha nehezedre esik koncentrálni valamire, könnyen elterelődik a figyelmed, vegyél valamit a kezébe, ami leköt, például egy **fidget spinnert** (kézi pörgettyű), vagy végezz közben valamilyen fizikai munkát, például: **sétálj!**
- Bontsd le **részfeladatokra**, amit el kell végezned, esetleg csinálj belőle **játékot**, adj magadnak kis jutalmakat a részfeladatok elvégzése után!
- A **fontos tárgyak** mindig ugyanarra a helyre kerüljenek, kerülj ezeknek az átrendezését! Ha elfelejtet magaddal vinni őket, ismét a **lista készítés** fog segíteni, amit tegyél jól látható helyre!

Tippek arra, ha egy barátod vagy kortársad az ADHD tüneteit mutatja:

- Ha nem figyel rád, irányítsd magadra a figyelmét, mielőtt kérdezel vagy mondasz neki valamit: például finoman érintsd meg.
- Értékelj a teljesítményét, és bátorítsd! Ne bánts, ha valamit esetleg elront, inkább segíts neki találni egy olyan megoldást, ami mindkettőtöknek megfelel.

A legfontosabb: **szólj, kérj segítséget!** Akár rólad van szó, akár egy társad megy keresztül egy nehéz időszakon az ADHD tünete miatt, tudd, hogy segítséget kérni nem szégyen!

Forrás:

How to Help Someone who has ADHD

https://www.youtube.com/watch?v=LcZuL1jQJuM&ab_channel=HowtoADHD

Hasznos linkek

Egy ADHD sikersztori - Jessica McCabe

https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI&ab_channel=TEDxTalks

Jessica McCabe Youtube csatornája

https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1_kSZf91ZGkcgy_95Q

Falling letters - egy videó, amely bemutatja, milyen belülről egy ADHD-s napja

https://www.youtube.com/watch?v=EQ71vgRzCA4&ab_channel=Checkoofilm

Az ADHD Magyarország alapítvány által javasolt könyvek a témában

<https://www.adhd-magyarorszag.com/hova-forduljak/javasolt-konyvek/31>

Az ADHD Központ részletes leírása az ADHD-ról
<https://www.adhdkozpont.hu/az-adhd-rol/>

ADHD és a lányok
<https://www.additudemag.com/adhd-self-test-for-teenage-girls/>

Webinar a pályaválasztásról (angol nyelven) -regisztrációhoz kötött (2021 március 03-05-ig!)
<https://chadd.org/webinars/your-next-steps-college-and-career-prep-for-young-adults-with-adhd/>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41