

Min impulsivitet

Hvordan styrer jeg min impulsivitet?

Strategier, der kan styre min impulsivitet

Formål

At øge barnets bevidsthed om, at det selv kan gøre noget for at overkomme sine vanskeligheder med impulsivitet.

Indhold og materialer

Opgave 34, 35 og 36. Opgaverne 34 og 36 findes også digitalt på bøgernes hjemmeside, se side 4.

Vejledning

Til opgave 34 har du nedenstående liste, der ligger på bøgernes hjemmeside. Du kan printe den ud og klippe den i strimler, så barnet skal forholde sig til et statement ad gangen. Det varierer opgaveforløbet og er noget, mange børn med ADHD sætter pris på.

Jeg har svært ved at vente på min tur, når jeg er i klassen.

Jeg har svært ved at huske at række fingeren op og vente på, at læreren spørger mig.

Jeg har svært ved at vente, hvis der er noget, jeg glæder mig til.

Jeg undgår at stå i kø, fordi jeg har svært ved at vente.

Jeg kommer til at sige det, jeg tænker, og fortryder det bagefter.

Jeg har svært ved at vente med at gøre det, jeg kommer i tanker om.

Jeg kommer til at afbryde andre, der taler.

Jeg kommer til at svare andre, før de er færdige med at stille mig et spørgsmål.
