

YRITETÄÄN YHDESSÄ

AUTA MINUA KESKITTYMÄÄN

Luo minulle selkeä toimintaympäristö, jossa rutiinit tukevat minua.

ODOTA, AIVONI AJATTELEVAT VIELÄ

Salli minun toimia oman aikatauluni mukaisesti. Kun hermostun, minä sekoan ja raivostun.

MINÄ JUMIUDUN ENKÄ SELVIÄ TEHTÄVISTÄNI

Auta minua löytämään erilaisia ongelmanratkaisutapoja. Minä tarvitsen vaihtoehtoja selvittääkseni pulmatilanteista.

RATKAISINKO TEHTÄVÄN OIKEIN? HALUAN TIETÄÄ SEN HETI

Anna minulle paljon välitöntä palautetta, kun onnistun tehtävissäni.

EN UNOHDA, KORVANI EIVÄT VAIN KUULE KAIKKIA OHJEITA

Anna ohjeet yksi kerrallaan ja varmista, että ymmärsin, mitä haluat minun tekevän.

TOIMIN VÄÄRIN, KUN OLIN MALTAMATON

Muistuta minua: Pysähdy, Ajattele, Toimi!

HETKESSÄ VALMISTA

Pilko tehtäväni osatehtäviksi, joista selviän nopeasti.

KAIKKI MITÄ TEEN ON VÄÄRIN, VAI ONKO?

Kehu minua pienestäkin onnistumisesta. Palkitse myös hyvä yritys ilman täydellistä lopputulostakin.

MIKSI MINUA AINA HAUKUTAAN?

Huomaa hyvät tekoni ja positiivinen käyttäytymiseni. Huonona päivänäni muistuta minua ja itseäsi kaikesta siitä, mikä minussa on hyvää.

(Newsletter of Delaware Association For Education of Young Children)
Käännös ADHD-liitto ry / Teija Jalanne