Strategier til fastholdelse

af unge med ADD/ADHD i ungdomsuddannelsen

	UDFORDRINGER RELATERET TIL AD(H)D	STRATEGIER
Proaktive strategier	Opbygning af relation Trivsel Tillid Motivation Tro på sig selv	Lytte og anerkende Hjælpe Belønne 5-1 reglen Lommer af nærvær Ros og opmuntring Opfølgning Individuelle aftaler
Holdledelse	Planlægning Overblik Tid Impulskontrol Rutiner Igangsætning Opmærksomhedsstyring	Klare beskeder Visuel støtte Tydelig tidtagning Alarmer Kalender Stop, tænk, videre Stilladsering Opfølgning Repetition
Nedbringning af stress og uro	Selvregulering Problemløsning Fleksibilitet Automatiske tanker Manglende energi	Beroligende selvtale Positiv selvtale Vejrtrækningsøvelser Stress-kaosmodel Affektkurven Vulkanen Hjernebatteriet

CENTER FOR ADHD

FILMKOMPAGNIET