

Čak i ako ti je dosadno, možeš da istraješ u onome što radiš

Aktivnost 3

Važno je da znaš

Jedna od osobina koja je karakteristična za skoro svu decu sa ADHD-om jeste to da ih je lako omesti u onome što rade. Ovoj deci pre postane dosadno nego deci koja nemaju ADHD. Često su to veoma pametna deca, koja uprkos tome dobijaju loše ocene. Do toga dolazi zato što ova deca ne dovršavaju školske obaveze, domaće zadatke ili testove. Ali, možeš da naučiš kako da ostaneš zainteresovan za nešto čak i ako ti se to na početku čini teškim ili dosadnim. Ukoliko su zainteresovana, deca sa ADHD-om mogu provesti sate i sate u bavljenju nečim.

Nemanjini roditelji otišli su u školu, na roditeljski sastanak. Nemanjina učiteljica rekla je sledeće: „Nemanja je veoma bistar dečak, i zaista mi je drago što je među mojim učenicima. Ali, on nikada ne završava svoje obaveze, osim ukoliko mu ja ne stojim nad glavom. Razmišljala sam da postavim njegov sto neposredno do mog kako bih ga držala na oku dok radi, ali to ne bi bilo u redu prema drugoj deci kojoj je takođe potrebna moja pažnja.”

Nemanjina mama je na to rekla: „Nemanja je takav i kod kuće. Započne sa sređivanjem sobe i, dok sam ja u blizini – sve je u redu. Ali, ukoliko moram da se udaljim, makar i na samo nekoliko minuta, on počne da radi nešto drugo. Ne znam zašto ne može da završi ono što započne.”

Kad su se vratili kući, roditelji su pitali Ivanu, devojkicu koja čuva Nemanju, šta je Nemanja radio dok su oni bili odsutni. „Tri sata radio je jedno te isto.”, odgovorila je Ivana. „Pokazala sam mu kako da pravi origami labudove i, pogledajte, napravio ih je skoro stotinu!”

Nemanjini mama i tata pogledali su jedno u drugo, pitajući se zbog čega njihov sin nekim stvarima može da se posveti, a nekim ne.

Aktivnost 3

Čak i ako ti je dosadno, možeš
da istraješ u onome što radiš

Koje aktivnosti drže tvoju pažnju? Koje aktivnosti su ti dosadne? Šta najčešće radiš kad ti je dosadno?

Čak i ako ti je dosadno, možeš
da istraješ u onome što radiš

Aktivnost 3

Važno je da uradiš

Napiši pet stvari koje voliš da radiš i koje ti nikad ne dosade.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sada napiši pet stvari koje moraš da radiš a koje smatraš zaista dosadnim.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pored svake stvari koju smatraš dosadnom, zapiši šta je to što bi je učinilo manje dosadnom. Na primer, možda ne voliš da nameštaš krevet, ali ukoliko bi slušao muziku dok to radiš, nameštanje kreveta moglo bi da bude mnogo podnošljivije. Ili, možda ne voliš da radiš domaći, ali to bi ti lakše padalo ukoliko bi tvoji roditelji bili u istoj sobi i pravili ti društvo. Budi maštovit i pokušaj da osmisliš kako da stvari koje moraš da uradiš učiniš manje dosadnim.

... Još nešto što bi mogao da uradiš

Ukoliko si poput Nemanje, radićeš naporno na onome što te zanima, ali ne i na onome što ti je dosadno. Ponekad možeš da učiniš stvari interesantnijim. Na primer, Amelija nije volela da kupi grabuljama lišće, ali kad joj je otac rekao da će joj dati 5 dinara za svakih 5 minuta grabuljanja, pomislila je da bi to moglo da bude zabavno. Grabuljala je 10 minuta, a otac joj je dao 10 dinara. Zatim je grabuljala još 20 minuta, a otac joj je rekao: „Evo, sada si zaradila još 20 dinara.“ Nakon što je grabuljala još 70 minuta, otac joj je dao još 70 dinara. Sada, Amelija ima 100 dinara. Pitaj roditelje mogu li da ti daju 5 dinara za svakih pet minuta specijalnog posla. Šta znači „specijalan posao“? Pranje kola? Spremanje kupatila? Ukoliko posao zahteva mnogo vremena, to je dobro, a ne loše. Što duže radiš – više ćeš zaraditi!

Ukoliko se tvoji roditelji slože sa tim, zamoli ih da stave 20 dinara pored male tegle, tamo gde ćeš obavljati posao. Imaš li sat koji može da ti pokaže koliko dugo radiš? Ukoliko ga nemaš, zamoli roditelje ili neku drugu odraslu osobu da pazi na vreme. Nakon svakih pet minuta rada, stavi 5 dinara u teglu. Ali, budi pošten! Ukoliko ne radiš 5 minuta, ne dobijaš 5 dinara! Možda možeš, poput Amelije, da zaradiš 100 dinara, a možda i više!

