

Aktivnost 15 Možeš da naučiš da ne kasniš

Važno je da znaš

Većina dece sa ADHD-om bez problema može da kaže tačno vreme, ali ipak im je teško da stignu na vreme, čak i ako nose ručne satove. Ona kažu da se uglavnom udube u nešto interesantno, i da zbog toga zakasne. Ali, ako se potrudiš, možeš da naučiš da stižeš na vreme.

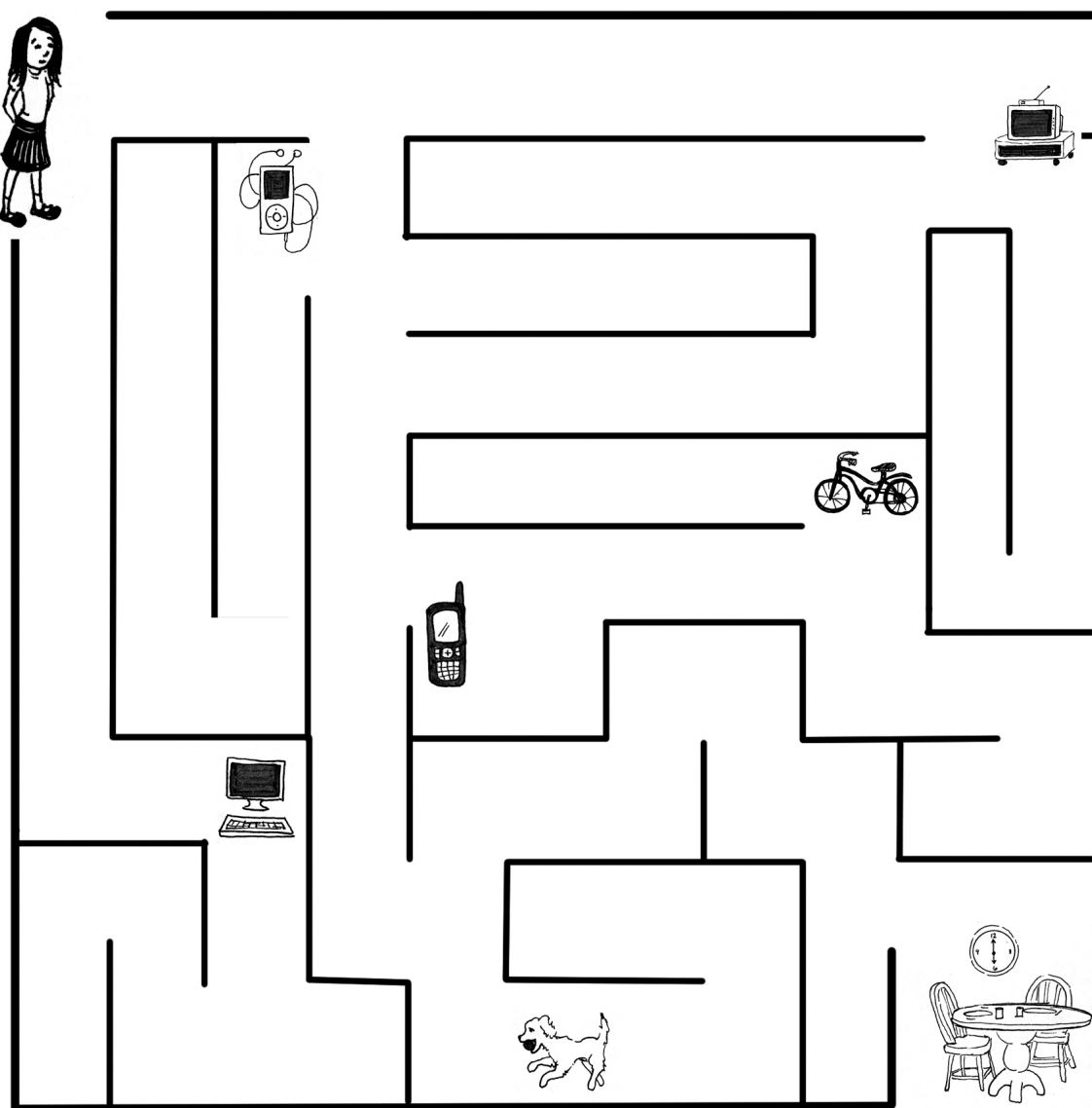
Ivan je uvek kasnio. Propuštao je autobus bar jednom nedeljno. To je jako ljutilo njegovu majku, jer je u takvim prilikama ona morala da ga vozi u školu, zbog čega bi i sama zakasnila na posao. Toliko je kasnio na treninge fudbala da mu trener nije dozvolio da igra. Jednom prilikom, nakon odmora, zakasnio je na čas, i profesor mu je naredio da ostane duže u školi i spremi učionicu. Otac je zbog toga morao da dođe po njega, što ga baš i nije činilo naročito srećnim.

Mama je Ivanu za rođendan poklonila sat i usput mu rekla: „Sada više uopšte ne moraš da kasniš. Samo baci pogled na sat i vreme, a zatim utvrdi jesi li na pravom mestu u pravo vreme.”

Da li ti imaš problem sa kašnjenjem? Zapiši nešto što ti pomaže da stižeš na vreme.

Važno je da uradiš

Ema je morala da sredi sobu i vežba čitanje, pre nego što ode da se igra. Morala je da dođe kući na večeru i da bude za stolom u šest uveče. Ali, uvek je tu bilo mnoštvo stvari koje bi je omele i ona bi uvek zakasnila. Možeš li da joj pomogneš da izbegne stvari koje je ometaju?



... Još nešto što bi mogao da uradiš

U tabeli ispod, zapiši najvažnije stvari koje za danas moraš da upamtiš. Zapiši na kom mestu treba da budeš u koje vreme. Na kraju dana, označi jesi li stigao na planirano mesto u planirano vreme.

Vreme	Mesto na kom treba da budeš	Obeleži ukoliko si stigao na planirano mesto u planirano vreme