

Tipy pre lepšiu organizovanosť u tínedžerov (nielen) s ADHD

Ťažkosti s organizovanosťou môžu výrazne komplikovať celkové zvládanie školských nárokov. Pri tínedžeroch s ADHD je veľmi dôležité naučiť sa, ako si vedieť pomôcť zjednodušiť fungovanie. Ak aj nemáte tínedžera práve s ADHD, ale často vidíte, ako si zabúda veci, stráca veci, má ťažkosti dotiahnuť úlohy dokonca, má problémy naplánovať si činnosti a pod., je dobré nenechať ho v tom, ale pomôcť mu sa trochu lepšie zorganizovať.



Nasledujúce tipy sú vhodné pre každého tínedžera, ktorý má nejaké ťažkosti v oblasti organizovanosti. Aj také zdanlivo jednoduché pomôcky ako je časovač alebo plánovač môžu byť veľkým pomocníkom. Nebojte začať spoliehať sa aj na technológie.

Plánovač

Čím je dieťa staršie, tým začína mať zložitejší rozvrh nielen hodín v škole, ale aj v mimoškolskej činnosti. Kalendár, diár, či plánovač mu môže pomôcť vedieť si veci zorganizovať a dodržať. Môže si tak plánovať celý týždeň alebo celý mesiac dopredu → dáva mu to lepšiu prehľad o udalostiach a úlohách. TIP: Skúste si vyhradiť pár riadkov na pre stanovovanie si osobných cieľov na mesiac/týždeň.



Súčasní tínedžeri budú zrejme preferovať skôr digitálne plánovače a kalendáre. V tom prípade je lepšie, keď bude používať väčšie rozhranie – viditeľný celý týždeň alebo celý mesiac – nie je dobré vidieť iba denný zoznam toho, čo má v ten deň spraviť. Aplikácie v telefóne navyše pomáhajú pripomínať jednotlivé úlohy a termíny.

Väčšia školská taška s priečkami

Ak máte problémy s organizovanosťou, je dobré voliť väčšiu školskú tašku. Taška, v ktorej je viac priečinkov umožňuje deťom udržiavať si vo veciach väčší poriadok a prehľad. Jeden priečnik sa môže vymedziť pre knihy, druhý pre zošity, a samostatný pre osobné veci a potreby.

Hodiny/časovač

Použitie hodínok alebo časovaču umožňuje deťom jednak sledovať čas, ale aj tvoriť si a udržiavať predstavu o tom, koľko času ešte má na dokončenie úlohy, či vytvoriť si predstavu o tom, koľko mu tak bežne trvá nejakú úlohu spraviť. Tínedžeri môžu používať aj aplikácie v telefóne, ale ak chceme trochu obmedzovať technológie, hodí sa aj klasický budík alebo kuchynský časovač.



Farebné kódovanie

Farebné označovanie všeobecne pomáha k lepšej organizácii. Princípom farebného kódovania je priradovanie jednej farby ku každému predmetu → umožňuje to utriediť si veci iba vizuálne.

- Školské predmety – začnite tak, že si vyberiete jednu farbu pre každý predmet (zelenú pre chémiu, modrú pre dejepis a pod.). Farebným kódovaním si môžete označovať všetko z jednej oblasti - obaly na knihy, zošity, či pracovné listy.
- Aktovka na spisy, kde budú jednotlivé časti takto rozdelené a farebný kód bude viditeľný na okraji je tiež šikovný pomocník.
- Rozvrh hodín môžete vypracovať použitím týchto farieb. Je dobré, aby žiak mal viac rozvrhov – napr. jeden stále doma pri pracovnom stole a jeden, ktorý je v školskej taške.
- Farebne označené batohy podľa krúžku – je dobré mať na každú aktivitu vyhradenú tašku alebo batoh, aby ste sa vyhli prehadzovaniu vecí a tak typickému zabúdaniu a strácaniu. Napr. farebne rozlíšené tašky na plávanie a taška na tanec.
- Farebné náramky – pri veľmi zábudlivom tínedžerovi je dobrým tipom používanie farebných náramkov → na ruke bude mať farby z tých predmetov, kde je potrebné urobiť úlohy.



Zakaždým, keď bude mať úlohu dokončenú, náramok dá z ruky dole. Stále bude mať kontrolu, čo mu ešte ostáva dokončiť (*Stále má zelený náramok?*

Ešte ostáva dokončiť úlohu z chémie...).

- Kancelárske potreby – nebojte sa pomôcť si rôznymi kancelárskymi potrebami.

Vo farebne rozlíšenej aktovke na spisy môžete prenášať zošitky, úlohy, poznámky ale aj drobné osobné veci, či nabíjačku na telefón. Farebné Binder klipy alebo Zakladače a Boxy na spisy pomáhajú udržať pohromade poznámky, listy, karty a pod.

Existuje množstvo ďalších stratégií pre zlepšenie organizovanosti vášho každodenného života. Skúšajte ich postupne, začnite s jedným a keď sa osvedčí, skúste pridať ďalší. Nie je nevyhnutné, začať robiť všetko hneď a naraz.



Upozornenie: Začať s dôslednejšou organizáciou môže byť veľkou výzvou aj pre mnoho dospelých, nie to ešte pre tínedžerov a deti. Aj napriek tomu mnohým a najmä deťom s ADHD môže výrazne uľahčiť život.