

# Hjernebatteriet



## Aflader batteriet

- Overstimulering
- Understimulering
- Selvkontrol
- Hæmning af impulser
- Styring af tid i fht. en opgave
- Organisering
- Problemløsning
- Regulering af følelser
- At holde sig selv i gang



## Genoplader batteriet

- Positive følelser
- Ros og belønning
- Positiv selvtale og selvopmuntring
- Fysisk aktivitet
- Energi til hjernen (juice, saft)
- Pauser mellem opgaver (10 min.)
- Småpauser undervejs i opgaver
- Påmindelse om belønning
- Rutiner



Børn med ADHD har brug for hyppigere genopladning. Batteriets kapacitet øges med alderen.