



# At komme i gang

Begynde, gennemføre og afslutte

**HVAD  
ER DET  
MINDSTE  
DER SKAL  
GØRES?**



Hvordan man skal **begynde, gennemføre eller afslutte** et projekt, kan være tre forskellige udfordringer, men det er lige så almindeligt at have svært ved helheden.

Nogle børn kan udsætte en opgave i det uendelige. Andre kan fordybe sig så meget i en aktivitet, at de ikke rigtig mærker, hvornår det er tid til at stoppe. Og så findes der børn, som ikke har problemer med at gå i gang, men som let mister fokus undervejs.

## Tips!

Små opgaver behøver ikke at blive delt op i flere trin. Her kan det være nok at bruge den såkaldte "først-og-så"-metode. Det betyder, at du giver korte og enkle instruktioner, for eksempel: "Først rydder du op efter dig – så må du spille tv-spil i 30 minutter."



Hvor i en aktivitet  
plejer dit barn  
at gå i stå  
- i begyndelsen,  
midtvejs eller  
til sidst?

# Del-aktiviteter

Del aktiviteten op i mindre trin, og lær dit barn at gøre én ting ad gangen i stedet for alt på én gang. I dette eksempel bruges en matematiklektie, men metoden kan anvendes på de fleste aktiviteter eller opgaver.

Gennemgå de forskellige trin sammen med dit barn – og vis ét trin ad gangen, hvis du kan mærke, at det bliver for meget information.

## Husk!

Øg motivationen ved at aftale noget rart, som skal ske, når lektien er færdig - for eksempel at se en film eller lege med tablet bagefter.

# Tjekliste



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Begynde  
Gennemføre  
Afslutte



Start en ny aktivitet ved at gøre det så nemt som muligt. Del aktiviteten op i mindre trin, og lær dit barn at gøre én ting ad gangen i stedet for alt på én gang. I dette eksempel bruges en matematiklektie, men metoden kan bruges til de fleste aktiviteter eller opgaver.

Gennemgå de forskellige trin sammen med dit barn – og vis ét trin ad gangen, hvis du oplever, at det bliver for meget information.





1.

Læs matematiklektien igennem og find ud af, hvornår den skal være færdig.



2.

Gå de forskellige trin igennem sammen med dit barn – og vis ét trin ad gangen, hvis du mærker, at det bliver for meget information.



3.

Beslut, hvor mange opgaver du skal regne, før du går i gang.

4.

Saml det materiale, du skal bruge for at komme i gang. Har du de rigtige bøger derhjemme? Skal du bruge en lommeregner?

5.

Regn én opgave ad gangen. Sæt en timer på, hvor længe du skal arbejde, og hold pauser – for eksempel arbejde i 20 minutter og pause i 5 minutter.

6.

Lad en anden læse opgaven igennem og redigere, hvis det er nødvendigt.

Klar! ✨ ✨ ✨

Få mere information om  
ADHD på vores hjemmeside  
[www.adhdoglivet.dk](http://www.adhdoglivet.dk)

C-APROM/DK/ADH/0251 Udarbejdet marts 2026

