

ORGANIZATOR DE PRINTAT

Organizatorul părintelui

pentru părinții adolescenților cu ADHD sau TSA

Programări, școală, notițe despre medicație, factori declanșatori și ce ajută — într-un singur loc calm.

Cum folosești organizatorul

Nu trebuie să completezi tot. Începe cu o pagină.

Pagina 3	Despre adolescentul meu: o pagină pe care o poți da profesorilor și medicilor.
Paginile 4–5	Înainte și după întâlnirile cu școala: întrebările tale, ce s-a stabilit.
Pagina 6	Programări și întrebările pe care vrei să le pui.
Pagina 7	Un jurnal săptămânal pentru medicație și cum a mers ziua.
Pagina 8	Factori declanșatori și ce ajută: tiparele apar după câteva săptămâni.
Paginile 9–10	Săptămâna familiei și colțul de liniște.
Paginile 11–12	Contacte și mici reușite.

Reguli mici pentru părinți

- Scrie fapte, nu judecăți: ce s-a întâmplat, nu cine e de vină.
- O pagină pe rând. O pagină completată pe jumătate e o pagină bună.
- Privește înapoi după patru săptămâni. Tiparele apar încet.
- Împarte doar ce vrei să împarți și ține organizatorul într-un loc sigur.

Despre adolescentul meu

O pagină de dat profesorilor, meditatorilor și medicilor — cu vorbele adolescentului, când se poate.

Nume și vârstă

Interese și puncte forte

Ce știu să fac bine

Ce mă ajută să învăț

Ce îmi îngreunează lucrurile

Semne că sunt copleșit/ă

Ce mă ajută să mă liniștesc

Cum să vorbești cu mine când sunt supărat/ă

Ce mă ajută la școală

Te rog să-mi spui dinainte despre

Înainte de întâlnire

Cinci minute de pregătire fac întâlnirea mai calmă.

Cu cine mă întâlnesc și când

Ce vreau să obțin

Ce merge bine

Ce e greu (exemple cu date)

Întrebări pe care vreau să le pun

Acte de luat

Ce vrea adolescentul meu să spun
