

Flokkun á viðfangsefnum eftir því hvers vegna nem. er vísað í námsver.  
ATH. listinn er ekki tæmandi og það getur orðið þó nokkur skörun á milli flokka.

### Komast hjá verkefnavinnu

- Vinna verkefni tengdum námsgreininni:  
Gæti verið t.d. aukaverkefni og/eða kennsluáætlun fylgt.
- Markmiðssetning.
- Verkefni úr Cat-kassanum, t.d. hringinn.
- Aukin námsráðgjöf:  
Flokkun, taka út aðalatriði, lestrartækni og tímastjórnun.
- Sérkennsla.
- Skoða styrkleika/jákvæð sálfræði.
- Bækur og blöð til yndislesturs.
- Kenna um réttindi og skyldur.

### Samskiptaerfiðleikar

- Litahegðun
- Umræður um árangursrík viðhorf og hegðun.
- Reiðistjórnun.
- Cat-kassinn, t.d. hitamælirinn.
- Sjálfsstyrking.
- Klípusögur.
- Markmiðssetning.
- Skoða styrkleika/jákvæð sálfræði.
- Kenna um réttindi og skyldur.

### Margbættar/óljósar ástæður

- AHA greining.
- Núvitund (æfingar og fræðsla).
- Skoða styrkleika/jákvæð sálfræði.
- Nem. korleggur sjálfur vandann með aðstoð eyðublaða.
- Kennsla og þjálfun um það sem getur angrað okkur, t.d. útskýring á kvíða og hvernig hann birtist.
- APA bækurnar (hvað get ég gert við of miklum áhyggjum o.s.frv.)
- Göngutúr um hverfið.
- Hugræn athyglismeðferð.

Verkefni eins og : Mitt hlutverk- þitt hlutverk, Bjargir, Heilinn eins og sleikipinni, Sá sem þú vilt vera, Lífsgildi, Sáttmáli, Sjálfsmat, Áætlunagerð o.s.frv. eru dæmi um verkefni sem hægt er að nota með öllum þessum flokkum. Hér skiptir máli að skoða vel ástæður í hvert skipti sem vísað er í námsver og velja viðfangsefni sem henta hverju sinni.