

Det här hjälper mig i skolan

För högstadiet och gymnasiet



Namn _____ Klass _____ Datum _____

Jag fyller i det här tillsammans med _____

Det här går bra för mig i skolan:

Läs en rad i taget. Alla rader börjar med *Det hjälper mig när ...* Sätt ett kryss i den ruta som stämmer för dig. **Vet inte** är också ett bra svar.

 Innan lektionen	Hjälper mig	Vet inte	Hjälper inte
...jag vet hur veckan ser ut	☐	☐	☐
...jag får veta i förväg om det blir vikarie, utflykt eller schemabyte	☐	☐	☐
...jag vet var lektionen är och vad jag ska ha med mig	☐	☐	☐
...jag har fått se materialet före genomgången	☐	☐	☐
...någon på skolan hälsar på mig när jag kommer	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 Under lektionen	Hjälper mig	Vet inte	Hjälper inte
...instruktionen också finns skriftligt	☐	☐	☐
...jag vet vad som räknas som klart	☐	☐	☐
...jag får ett första steg att börja med	☐	☐	☐
...läraren kommer förbi och kollar med mig efter genomgången	☐	☐	☐
...jag kan visa att jag behöver hjälp utan att hela klassen ser	☐	☐	☐
...jag får jobba i kortare pass med paus emellan	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 När jag ska visa vad jag kan	Hjälper mig	Vet inte	Hjälper inte
...jag vet i god tid när prov och inlämningar är	☐	☐	☐
...provet delas upp på flera tillfällen	☐	☐	☐
...jag får svara muntligt	☐	☐	☐
...jag får skriva på dator	☐	☐	☐
...frågorna läses upp för mig	☐	☐	☐
...jag får redovisa för bara läraren eller en liten grupp	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 Raster och mellan lektionerna	Hjälper mig	Vet inte	Hjälper inte
...jag vet vad jag kan göra på rasten	☐	☐	☐
...det finns en lugn plats att vara på	☐	☐	☐
...jag vet var och med vem jag ska sitta i matsalen	☐	☐	☐
...en vuxen finns nära när det blir bråk	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 När det blir för mycket	Hjälper mig	Vet inte	Hjälper inte
...vi har bestämt i förväg var jag kan gå för att lugna ner mig	☐	☐	☐
...jag har ett tecken som jag kan ge läraren	☐	☐	☐
...vi pratar om det som hänt efteråt, bara vi	☐	☐	☐
...jag kan säga till när jag har lite ork, och då göra mindre	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

Mina tre viktigaste
Välj de tre rader som skulle hjälpa dig mest just nu.

- _____
- _____
- _____

Vår överenskommelse
Fylls i av eleven och den vuxna tillsammans.

Det här provar vi:

Vem gör vad:

Vi pratar om hur det gick den: _____ Vi som var med: _____

Till dig som vuxen



Formuläret är ett stöd för samtalet med eleven. Det ger eleven ett sätt att säga vad som gör skoldagen lättare, och er ett underlag för att välja vad ni provar först. Det är kort med flit.

Före samtalet

- Låt gärna eleven se formuläret dagen innan. Frågor man redan har sett är lättare att svara på.
- Avsätt 20–30 minuter i ett rum där ni inte blir störda.
- Säg innan ni börjar att allt som kryssas i inte kommer att gå att ordna, men att ni ska välja några saker och prova dem på riktigt.

Under samtalet

- Läs raderna högt om eleven vill. Varje rad börjar med *Det hjälper mig när ...*
- **Vet inte** är ett riktigt svar. Gå vidare och kom tillbaka till raden om det behövs.
- Be om ett exempel när ett svar är oklart: "När var det senast så?" Fråga om situationer, inte om känslor.
- Ni behöver inte hinna alla rader.

Efter samtalet

- Eleven väljer tre saker under **Mina tre viktigaste**. Skriv sedan överenskommelsen tillsammans: vad ni provar, vem som gör vad och när ni ses igen.
- Följ upp efter tre till fyra veckor. Behåll det som hjälper och byt ut det som inte gör det.
- Gör gärna formuläret igen efter en termin. Det som hjälpte i höstas behöver inte hjälpa i vår.

Det här är formuläret inte

- Ingen utredning, och ingen bedömning av eleven.
- Ingen ersättning för skolans arbete med extra anpassningar och särskilt stöd. Svaren kan däremot vara ett bra underlag i det arbetet.