

Det här hjälper mig i skolan

För lågstadiet och mellanstadiet



Namn _____ Klass _____ Datum _____

Jag fyller i det här tillsammans med _____

Det här går bra för mig i skolan:

Läs en rad i taget, eller be en vuxen läsa. Alla rader börjar med *Det hjälper mig när ...* Kryssa i den ruta som stämmer. Du får peka i stället. **Vet inte** är också ett bra svar.

 Innan lektionen	✓ Hjälper	? Vet inte	✗ Hjälper inte
...jag vet vad som ska hända idag	☐	☐	☐
...jag får veta innan om något blir annorlunda	☐	☐	☐
...en vuxen säger hej när jag kommer	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 Under lektionen	✓ Hjälper	? Vet inte	✗ Hjälper inte
...läraren visar hur jag ska göra	☐	☐	☐
...jag får göra en sak i taget	☐	☐	☐
...jag får hjälp att börja	☐	☐	☐
...jag kan visa läraren att jag behöver hjälp utan att alla ser	☐	☐	☐
...jag får röra på mig ibland	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 När jag ska visa vad jag kan	✓ Hjälper	? Vet inte	✗ Hjälper inte
...jag får berätta i stället för att skriva	☐	☐	☐
...någon läser frågorna för mig	☐	☐	☐
...jag får göra lite i taget	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

 På rasten	✓ Hjälper	? Vet inte	✗ Hjälper inte
...jag vet vad jag ska göra på rasten	☐	☐	☐
...det finns ett lugnt ställe att vara på	☐	☐	☐
...en vuxen hjälper till om det blir bråk	☐	☐	☐
...jag vet var jag ska sitta i matsalen	☐	☐	☐
Annat: _____	☐	☐	☐

II När det blir för mycket	✓ Hjälper	? Vet inte	✗ Hjälper inte
...jag får gå till ett lugnt ställe	☐	☐	☐
...vi pratar om det sen, bara vi två	☐	☐	☐
...läraren och jag har ett tecken	☐	☐	☐
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: _____

Sorteringskort

Klipp ut korten. Lägg de tre översta på bordet och sortera resten i tre högar.



✓ Hjälper	? Vet inte	✗ Hjälper inte
🕒 Det hjälper mig när ... jag vet vad som ska hända idag	🕒 Det hjälper mig när ... jag får veta innan om något blir annorlunda	🕒 Det hjälper mig när ... en vuxen säger hej när jag kommer
📖 Det hjälper mig när ... läraren visar hur jag ska göra	📖 Det hjälper mig när ... jag får göra en sak i taget	📖 Det hjälper mig när ... jag får hjälp att börja
📖 Det hjälper mig när ... jag kan visa läraren att jag behöver hjälp utan att alla ser	📖 Det hjälper mig när ... jag får röra på mig ibland	💬 Det hjälper mig när ... jag får berätta i stället för att skriva
💬 Det hjälper mig när ... någon läser frågorna för mig	💬 Det hjälper mig när ... jag får göra lite i taget	☀️ Det hjälper mig när ... jag vet vad jag ska göra på rasten
☀️ Det hjälper mig när ... det finns ett lugnt ställe att vara på	☀️ Det hjälper mig när ... en vuxen hjälper till om det blir bråk	☀️ Det hjälper mig när ... jag vet var jag ska sitta i matsalen
Det hjälper mig när ... jag får gå till ett lugnt ställe	Det hjälper mig när ... vi pratar om det sen, bara vi två	Det hjälper mig när ... läraren och jag har ett tecken

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.

Sorteringskorten

- För elever som hellre sorterar än kryssar. Klipp ut korten på sidan 3.
- Lägg de tre rubrikkorten på bordet. Läs ett kort i taget högt och låt eleven lägga det i en hög.
- För över svaren till formuläret efteråt, eller ta en bild på högarna.

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.