

Så här skulle jag vilja ha det i skolan

Den här checklistan kan du som elev fylla i och använda tillsammans med skolan.

- Jag skulle vilja att personalen på skolan får information om adhd/add.
- Jag skulle vilja ha så mycket information som möjligt på skolans hemsida. Gärna alla scheman, datum för prov, inlämningsuppgifter, friluftsdagar etcetera.
- Jag skulle vilja ha information från skolan både muntligt och skriftligt, gärna via mejl.
- Skicka gärna kopior på mejl till mina föräldrar så att de kan påminna mig om saker.
- Jag skulle vilja att det fanns tydliga klockor, skyltar och scheman på skolan.
- Jag skulle vilja ha många kopior på mitt schema så att jag kan ha det på flera ställen.
- Jag vill gärna ha undervisning på så få ställen som möjligt. På så sätt har jag lättare att få med mig rätt saker och komma i tid.
- Jag har stor nytta av att ha en uppsättning böcker hemma och en i skolan eftersom jag ofta glömmer vilka böcker jag ska ta med.
- Jag sitter gärna längst fram i klassrummet så att jag kan koncentrera mig bättre.
- Jag behöver tydliga, korta instruktioner från lärarna.
- Jag vill helst inte att det står så mycket på tavlan att jag inte hinner jag läsa/skriva av det.
- Eftersom jag har svårt att hinna göra anteckningar är det bra om jag kan kopiera mina klasskamraters anteckningar.
- Jag skulle vilja att någon på skolan, exempelvis min mentor, hjälper mig med studieteknik.
- Jag träffar gärna denna person på en bestämd tid varje vecka för att planera skolarbetet.
- Jag skulle vilja att denna person är med på möten på skolan.
- Jag vill kunna ha sms-kontakt eller kontakt via e-post med mina lärare och min mentor.
- Jag kan behöva hjälp att dela upp skolarbetet i mindre delar, särskilt när vi arbetar med projekt eller andra stora arbeten.
- Jag trivs bäst med att arbeta i korta pass och kan behöva röra på mig då och då.
- Jag har lättare att visa vad jag kan om jag får dela upp prov på flera tillfällen.
- Jag vill gärna ha hjälp att hitta sätt att starta och avsluta arbeten.
- Jag arbetar mycket bättre om jag tycker att något är roligt och kan behöva hjälp att orka avsluta tråkiga saker så att jag blir färdig i tid.

Det här tycker jag är roligt i skolan:

Det här tycker jag är tråkigt i skolan:

- Jag tycker inte om att göra samma sak flera gånger eftersom jag lätt blir uttråkad.
- Jag vill helst veta exakt vad som krävs av mig för att nå olika betygsnivåer på prov, inlämningsuppgifter, muntliga uppgifter etcetera.
- Om jag inte når målen vill jag veta det så snart som möjligt och få veta exakt vad jag ska förbättra för att nå målen.
- Jag arbetar bättre med egna uppgifter om jag får lyssna på musik i hörlurar.
- Jag tycker om att rita till exempel när läraren läser högt.
- Om jag gör något fel vill jag att ni pratar lugnt med mig på ett ställe där inte mina kamrater hör. Det händer att jag inte har förstått vad andra tycker att jag gjort för fel.
- Om jag blir arg är det ingen idé att prata med mig just då. Låt mig gå ut och lugna ner mig.
- Det är bra om vi kan komma överens om ett sätt/tecken som vi kan använda om någon av oss känner att jag behöver lämna klassrummet.
- Jag vill gärna att ni har tålamod med att jag är ojämn i mitt skolarbete. Jag kan jobba bra ena dagen och sämre dagen efter. Det kan även variera under skoldagen.
- Ibland är jag väldigt trött eftersom jag har sovit dåligt.
- Om ni undrar något om adhd/add kan ni fråga mig om det när mina kamrater inte hör.

Annat som är viktigt:

Detta material får lämnas till:

Mitt namn: _____

Mobiltelefonnummer: _____

E-postadress: _____