

# Brev till mig själv efter grundkursen på Adhd-center

1) Den viktigaste lärdomen som jag tar med mig från grundkursen är:

---

---

2) Det här rådet vill jag ge till mig själv:

---

---

3) De här strategierna tyckte jag var intressanta och ska fortsätta jobba med:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fånga de goda stunderna           | <input type="checkbox"/> Analysera problemsituationer |
| <input type="checkbox"/> Uppmuntra och beröm               | <input type="checkbox"/> Underlätta att följa regler  |
| <input type="checkbox"/> Tydliga uppmaningar               | <input type="checkbox"/> Förebygga genom planering    |
| <input type="checkbox"/> Förbered förändring               | <input type="checkbox"/> Bevara sitt lugn             |
| <input type="checkbox"/> Först - sedan                     | <input type="checkbox"/> Välja sina strider           |
| <input type="checkbox"/> Struktur i vardagen               | <input type="checkbox"/> Sätta gränser när det behövs |
| <input type="checkbox"/> Öka motivationen genom belöningar | <input type="checkbox"/> Gemensam problemlösning      |

4) Det här kan jag ta hjälp av för att jobba vidare med strategierna:

- Läsa åhörarkopior eller övrigt kursmaterial från grundkursen
- Ringa Forum Funktionshinders frågetjänst för frågor om samhällets stöd  
08- 123 350 10
- Ringa eller mejla till Adhd-center för frågor om adhd och strategier i föräldraskapet  
08- 123 355 30 eller adhd-center@sll.se
- Gå på en temaföreläsning
- Gå på ett fördjupningsseminarium
- Höra av mig till någon av föräldrarna som jag gick grundkursen med
- Annat:.....

Namn:.....

Datum:.....

