

Brev till mig själv efter grundkursen om adhd/add och ASD

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

2) Det här rådet vill jag ge 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"/> Förbättra kommunikationen |
| <input type="checkbox"/> Uppmuntra och beröm | <input type="checkbox"/> Analysera problemsituationer |
| <input type="checkbox"/> Hushålla med energin | <input type="checkbox"/> Bevara sitt lugn |
| <input type="checkbox"/> Struktur i vardagen | <input type="checkbox"/> Hantera känsloutbrott |
| | <input type="checkbox"/> Välja sina strider |
| | <input type="checkbox"/> Gemensam problemlösning |

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

- Läs under Kursmaterial på Adhd-centers hemsida
 - Ringa frågetjänsten på Habiliteringens resurscenter för frågor om samhällets stöd 08- 123 350 10
 - Ringa till Adhd-center för telefonrådgivning om ASD och adhd och strategier i föräldraskapet på telefonnummer 08- 123 355 30
 - Gå på en temaföreläsning
 - Gå på ett fördjupningsseminarium
 - Höra av mig till någon av föräldrarna som jag gick grundkursen med
- Annat: _____

Datum:.....

Namn:.....

Adhd-center & Habiliteringens kurs- och kunskapscenter (fd Aspergercenter)
Stockholm

