

# SOM STÖD FÖR INLÄRNINGEN

Vågade jag försöka något utmanande?

Lyckades jag bättre än senast?

**SPARRA DIG SJÄLV**

**MAN MÅSTE INTE KUNNA GENAST.** Inläring kan läras upp och att fela kan vara lärorikt.

**VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV**

**BYT PERSPEKTIV:** Samma sak kan vara en utmaning i en situation och en styrka i en annan.

**IFRÅGASÄTT OCH UTMANA** tråkiga tankar: Vi är ofta strängare mot oss själva än andra.

**METODER OCH VERKTYG FÖR INLÄRNINGEN**

**FUNDERA** på hur stort stöd du vill ha: förståelse, råd, tjänster?

**BE OM HJÄLP**, även om det känns svårt. Du har rätt till det.

**MOT LÖSNINGAR TILLSAMMANS**

**SÖK STÖD:**

- **NÄRSTÅENDE**
- **KAMRATSTÖD** (t.ex. gruppverksamhet: [Förbundet för all inläring](#) och [Centret för stöd av inläring](#))
- **PROFESSIONELLA** (t.ex. studerandevård, hälso- och sjukvård, företagshälsovård, sysselsättningstjänster, organisationer)

**ANVÄND TEKNIK:**

Diktera eller lyssna på text, använd en app som stöd för matematik, koncentration eller tidshantering.

**HITTA RÄTT ARBETSSÄTT:** Använd dina styrkor som stöd för minnet (bild, video, tal, sång, rörelse), schemalägg uppgifter i små delar, sänk tröskeln för att sätta igång, ett par meningar är en början.

**HITTA EN LÄMPLIG TID OCH MILJÖ:**

Tystnad eller bakgrundsljud, ett prydligt skrivbord eller soffan, morgon eller kväll, en [talbok](#) under promenaden?