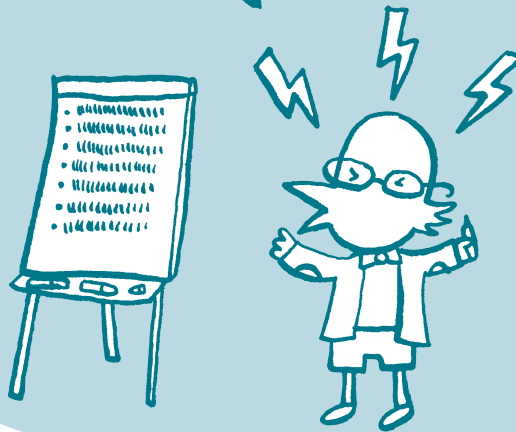


NU FÅR DET VARA NOG!
ÄR NI HELT OCH HÅLLET
OUPPFOSTRADE?! MAN
AVBRYTER INTE LÄRAREN!



TA HÄNSYN TILL

aktivitets- och upp- märksamhetsstörningar

I HÖGSKOLESTUDIER

Aktivitets- och uppmärksamhetsstörningar (ADHD) är hjärnans neurobiologiska funktionsstörning, vars centrala symptom är brist på uppmärksamhet, överaktivitet och impulsivitet. Till uppmärksamhetsproblemen kan höras svårigheter med gestaltning, minnesfunktioner samt läs- och skrivsvårigheter.

Varje studerandes situation är unik. Till aktivitets- och uppmärksamhetsstörningar kan höras förutom utmaningar även starka sidor. Studeranden kan vara mycket skapande, innovativ, energisk och inte rädd för nya utmaningar.

Till aktivitets- och uppmärksamhetsstörningar kan höras förutom utmaningar även starka sidor.

Stödbehovet hos en studerande med ADHD-symptom bestäms av hur undervisningen är upplagd samt enligt individuella behov och starka sidor. Några klarar studierna självständigt utan stöd. En diskussion mellan studeranden och läraren är ett effektivt sätt att komma på undervisnings- och studiesätt som ger resultat.

Ouppmärksamhet kan synas som

- fel orsakade av slarv
- koncentrationssvårigheter
- svårigheter att lyssna eller följa instruktioner
- svårigheter att påbörja och avsluta uppgifter

Överaktivitet och impulsivitet kan framträda som

- omedelbar reaktion, handling innan man hinner tänka
- svårigheter att invänta sin tur
- tendens att svara innan man hinner fråga ordentligt
- upprepade avbrott

Utmaningar vid självständiga studier

- självständigt uppgörande av studieplanen och framskridande enligt den
- gestaltande av tiden som krävs för att fullfölja uppgifterna
- slutförande av uppgifter som kräver koncentration och uthållighet
- försjunkande i intressanta uppgifter

VÄXELVERKAN OCH HANDLENING

Användning av flera sinnen bör beaktas i all kommunikation och undervisning. Presentera ditt ärende skriftligt och muntligt samt genom att visa eller utföra.

- Ge klara och noggranna upplysningar

om kursens uppbyggnad, viktiga datum, tentamenskrav och praktiska arrangemang.

- Gå igenom anvisningar och arbets-sätt i anslutning till studierna med studeranden.
- Ta inte studerandens ogenomtänkta uttryck personligt – specificera och klargör ärendena på ett konstruktivt sätt.
- Om studeranden avbryter dig med upprepade frågor, be honom/henne skriva ner ärenden som dyker upp och återkom till dem senare.
- Om studeranden kör fast i något, hjälp honom/henne att ta sig vidare till följande ärende eller uppgift.
- Ge omedelbar sporrande och uppskattande respons, uppmuntra och motivera.
- Handled och stöd studeranden regelbundet vid uppgörandet och uppföljandet av studieplanen.
- Lär studeranden utnyttja schema, kalender, anteckningsblock och mobiltelefonens planerarfunktion som stöd för minnet och planeringen.
- Handled och uppmuntra studeranden att utveckla sin studieförmåga.

LEKTION OCH FÖRELÄSNING

Kom överens med studerandena om saker som inverkar på koncentrationen – t.ex. att röra sig utan att störa andra

och att stänga av mobilen. En ADHD-studerande kan lätt störas av även vanliga stimuli i omgivningen, så minimering och av dem en lugn sittplats hjälper koncentrationen.

Kom överens med studerandena om saker som inverkar på koncentrationen.

Du kan främja inläringen och bibehålla koncentrationen på många sätt:

- Gör det möjligt för studeranden att få föreläsningsstommen och skriftligt material på förhand.
- Fäst studerandens uppmärksamhet på behandling av det ämne som påbörjats.
- Tala tydligt och lugnt en sak i sänder.
- Gå igenom huvudpunkterna i början av föredraget. Planera pauser i längre föredrag.
- Tillåt små rörelser som upprätthåller vakenheten.
- Tillåt användning av hjälpmedel som stöder studierna samt bandning av ljud- och bildokument för studiebruk.
- Åskådliggör och använd mångsidiga studiematerial, t.ex. texter, bilder, videon och ljud.

- Spjälk upp och gruppera omfattande uppgifter i mindre deluppgifter.

Fråga studeranden hurdant studiematerial och sätt att studera som stöder inläringen. T.ex. grupparbete och diskussion kan underlätta ärendens behandling och inläring.

TENTAMENSPRAXIS OCH BEDÖMNING

- Meddela i god tid vilket material som behövs tentamen.
- Meddela så tidigt som möjligt vilka alternativ som finns för att visa kunnandet, t.ex. muntligt framförande eller tentamen, lärouppgift.
- Var tydlig med de centrala punkterna i föreläsningarna och studieperioderna, så att studeranden kan koncentrera sig på det väsentliga.

Det är bra att uppmärksamma i tenterna:

- tydliga upplysningar om tentamens-tiden och -föreskrifterna och vid behov överenskommelse om tilläggstid
- möjlighet att använda hjälpmedel såsom en dator med textbehandlingsprogram
- en lugn omgivning, vid behov öronproppar
- möjlighet att hålla små motionspauser, som hjälper att upprätthålla lämplig vakenhets
- i uppgifter där man bedömer kunskap om innehållet, en möjlighet till bedömning där skrivfel inte inverkar försämrande på resultatet.

Sådana tillvägagångssätt som befrämjar tillgängligheten är ofta till nytta för alla studerande. Bekanta dig även med övrigt material på adressen www.esok.fi

TILLÄGGSINFORMATION:

- ADHD-förbundet r.f. www.adhd-liitto.fi