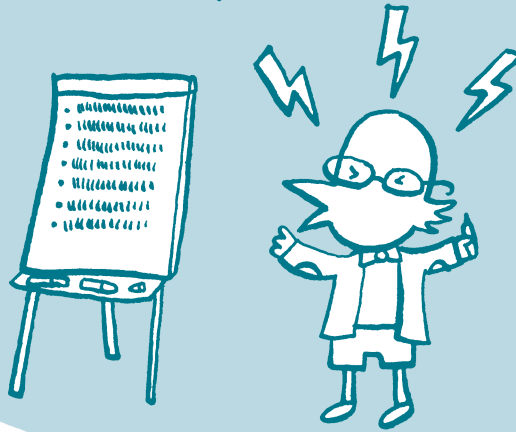


NYT SAA RIITTÄÄ!  
EIVÄTKÖ TEIDÄN VANHEMPANNE  
OLE OPETTANEET TEILLE  
MITÄÄN KÄYTTÖTAPOJA?!  
OPETTAJAA EI SAA KESKEYTTÄÄ!



# *Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön*

HUOMIOON OTTAMINEN KORKEAKOULUOPISKELUSSA

**Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) on neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö, jonka ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus.** Tarkkaavuusongelmiin voi liittyä hahmottamisen, muistamisen sekä lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia.

**Jokaisen opiskelijan tilanne on yksilöllinen.** Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyy haasteiden lisäksi myös vahvuuksia. Opiskelija voi olla hyvin luova, innovatiivinen ja energinen eikä pelkää uusia haasteita.

## Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyy haasteiden lisäksi myös vahvuuksia.

ADHD-oireisen opiskelijan tuen tarve määräytyy opetuksen toteutuksen sekä yksilöllisten tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Jotkut selviytyvät opinnoistaan itsenäisesti, ilman tukea. Opiskelijan ja opettajan keskinäinen keskustelu on tehokas tapa löytää tulokselliset opetus- ja opiskelukäytänteet.

**Tarkkaamattomuus voi näyttäytyä**

- huolimattomuusvirheinä

- keskittymisvaikeuksina
- vaikeutena kuunnella tai noudattaa ohjeita
- vaikeutena aloittaa tehtävät ja saattaa ne valmiiksi.

**Yliaktiivisuus ja impulsiivisuus voivat ilmetä**

- välittömänä reaktiona, toimimisena ennen kuin ehtii ajatella
- vaikeutena odottaa vuoroaan
- vastaamisena ennen kuin on kunnolla ehditty kysyä
- keskeyttämisinä.

**Itsenäisen opiskelun haasteita**

- Omatoiminen opiskelusuunnitelman tekeminen ja sen mukaan eteneminen
- Tehtävien tekoon tarvittavan ajan hahmottaminen
- Keskittymistä ja pitkäjännitteisyyttä vaativien tehtävien loppuun saattaminen
- Kiinnostaviin tehtäviin uppoutuminen ja muiden asioiden jääminen taka-alalle

**VUOROVAIKUTUS JA OHJAUS**

Ota kaikessa viestinnässä ja opetuksessa huomioon moniaistikanavaisuus. Esitä asiat kirjallisesti ja suullisesti sekä näyttämällä tai tekemällä.

- Tarjoa selkeät ja tarkat tiedot kurssin rakenteesta, keskeisistä päivämääristä,

tenttivaatimuksista sekä käytännön järjestyistä.

- Käy opiskeluun liittyvät ohjeet ja toimintatavat läpi opiskelijan kanssa.
- Älä ota opiskelijan harkitsematonta ilmaisuja henkilökohtaisesti – tarkenna ja selvennä asioita rakentavalla tavalla.
- Mikäli opiskelija keskeyttää sinut jatkuvilla kysymyksillä, pyydä häntä kirjaamaan mieleen tulevat asiat ja palaa niihin myöhemmin.
- Jos opiskelija juuttuu johonkin asiaan, auta häntä siirtymään asiasta tai tehtävästä seuraavaan.
- Anna välitöntä kannustavaa ja arvostavaa palautetta, rohkaise ja motivoi.
- Ohjaa ja tue opiskelijaa säännöllisesti opiskelusuunnitelman teossa ja seurannassa.
- Ohjaa opiskelijaa hyödyntämään lukujärjestystä, kalenteria, muistivihkoa ja matkapuhelimen ajanhallintatoimintoja muistamisen ja suunnittelun tukena.
- Ohjaa ja kannusta opiskelijaa kehittämään opiskelutaitojaan.

## OPPITUNTI JA LUENTO

Sovi opiskelijoiden kanssa keskittymiseen vaikuttavista asioista – esimerkiksi liikumisesta muita häiritsemättä ja matkapuhelimen sulkemisesta. ADHD-oireinen opiskelija voi häiriintyä herkästi ympäris-

tön tavallisistakin ärsykkeistä, joten niiden minimoiminen ja rauhallinen istumapaikka auttavat keskittymään.

## Sovi opiskelijoiden kanssa keskittymiseen vaikuttavista asioista.

### **Voit edistää oppimista ja ylläpitää tarkkaavuutta monin tavoin:**

- Toimita luentorunko ja kirjallinen materiaali etukäteen.
- Kiinnitä opiskelijan huomio aloitettavan aiheen käsittelyyn.
- Puhu selkeästi ja rauhallisesti yksi asia kerrallaan.
- Käy esityksen alussa läpi sisällön pääasiat. Suunnittele pidempiin esityksiin taukoja.
- Salli vireyttä tukeva pieni liikehdintä.
- Salli opiskelua tukevien apuvälineiden käyttäminen sekä ääni- ja kuvallisten tekeminen opiskelukäyttöön.
- Havainnollista ja käytä monipuolisia oppimateriaaleja, esimerkiksi tekstejä, kuvia, videoita ja ääntä.
- Pilko ja rytmitä laajat tehtävät pienempiin osatehtäviin.

Kysy opiskelijalta, millainen oppimateriaali ja työskentely tukevat hänen oppimis-

taan. Esimerkiksi ryhmätyöskentely ja keskusteleminen voivat helpottaa asioiden käsittelyä ja oppimista.

### **TENTTIKÄYTÄNTEET JA ARVIOINTI**

- Ilmoita hyvissä ajoin tentteihin opiskelutavat aineistot.
- Tiedota mahdollisimman varhain, millaisia vaihtoehtoja osaamisen osoittamiseksi on käytettävissä, esimerkiksi suullinen esitelmä tai tentti, oppimistehtävä.
- Kerro selkeästi luentojen ja opintojaksojen keskeisimmät asiat, jotta opiskelija voi keskittyä olennaiseen.

### **Tenteissä on hyvä huomioida**

- tenttiajan ja ohjeiden selkeä tiedottaminen ja tarvittaessa lisäajasta sopiminen

- mahdollisuus käyttää apuvälineitä kuten tietokonetta tekstinkäsittelyohjelmineen
- rauhallinen ympäristö, tarvittaessa korvatulpat
- mahdollisuus pitää pieniä liikkumistaukoja, jotka helpottavat sopivan vireystason ylläpitämistä
- sisällön osaamista arvioivissa tehtävissä mahdollisuus arviointiin, jossa kirjoitusvirheet eivät vaikuta tulosta alentavasti.

**Monet esteettömyyttä edistävät käytännöt hyödyttävät kaikkia opiskelijoita – tutustu myös muihin oppaisiin osoitteessa [www.esok.fi](http://www.esok.fi).**

### **LISÄÄ TIETOA:**

- ADHD-liitto ry: [www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)