

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.

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

- välittöminä reaktioina, 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.

Tarjota selkeät ja tarkat tiedot kurssin rakenteesta, keskeisistä päivämääristä, tenttivaatimuksista sekä käytännön järjestelyistä.

Käy opiskeluun liittyvät ohjeet ja toimintatavat läpi opiskelijan kanssa.

Älä ota opiskelijan harkitsematonta ilmaisua 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 liikkumisesta muita häiritsemättä ja matkapuhelimen sulkemisesta. ADHD-oireinen opiskelija voi häiriintyä herkästi ympäristön tavallisistakin ärsykkeistä, joten niiden minimoiminen ja rauhallinen istumapaikka auttavat keskittymään.

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 kuvatallenteiden 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 oppimistaan. Esimerkiksi ryhmätyöskentely ja keskusteleminen voivat helpottaa asioiden käsittelyä ja oppimista.

TENTTIKÄYTÄNTEET JA ARVIOINTI

Ilmoita hyvissä ajoin tentteihin opiskeltavat 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 tekstinkäsittelyohjelmiseen
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.

LISÄÄ TIETOA:

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

