

ADHD 1/2

MITEN HUOMIOIDA KAHDENKESKEISISSÄ OHJAUSTILANTEISSA?

- Opintojen suunnittelu yhdessä
- Mahdollisuus käydä tehtävänanto läpi kahdestaan
- Lyhyet, yksi kerrallaan annetut ohjeet
- Yhdessä miettiä, mitä on vaikea ja mitä helppo oppia
- Opiskelutekniikoiden opettaminen/läpikäyminen

MITEN HUOMIOIDA RYHMÄTÖISSÄ?

- Roolien läpikäyminen yhdessä
- Opettaja voi jakaa ryhmät
- Käydään ryhmän tehtävät läpi, ettei kukaan tee liikaa
- Aiempien ryhmätyökokemusten pohtiminen

MITEN HUOMIOIDA MATERIAALEISSA?

- Selkeä tehtävänanto
- Muistiinpanot ennakoon
- Keskeisimmät käsitteet avattu

MUUTA HUOMIOITAVAA

- Sopiva ympäristö
- Aistit voivat ylikuormittaa
- Tunteiden säätely voi olla haastavaa
- Säännöllinen päivärytmi tukee opiskelua
- Riittävä uni ja liikunta tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Energiataso-kalenteri eli milloin on itselle helpoin aika päivästä opiskella

ADHD 2/2

MITEN HELPOTTAA OPISKELIJAN LUENNOLLA OLEMISTA?

- Mahdollisimman vähä-ärsykeinen ympäristö.
- Luennolla voi kävellä tai tehdä muuta vireystilan säätämiseksi. Sovi mahdollisuudesta poistua tarvittaessa.
- Selkeä luennointi. Lyhyet ohjeet, yksi ohje kerralla.
- Avaa käyttämäsi käsitteet.

KESKITTYMISKEINOJA OPISKELIJALLE

- Mitä aistiärsykeitä vähentäviä välineitä voisit käyttää?
- Valitse rauhallinen istumapaikka.
- Kirjoita luennon aikana putkahtavat häiritsevät ajatukset paperille.

AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU

- Ajankäytön arvioimisen harjoittelu
- Tilanteiden ennakointi – Mitkä tilanteet vievät voimia, missä on vaikea keskittyä?
- Miten paljon aikaa oikeasti menee kurssitehtävien tekemiseen?
- Opiskelupäivän suunnittelu joka päivä – mitä pitää tänään saada aikaiseksi?



AJANHALLINTAA HELPOTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Kalenteri
- Priorisoidut tehtävälistat – tulee tehtyä tärkeimmät asiat
- Sääntöjen ja rutiinien luominen – tätä tukevat päivän suunnitelma ja tehtävälistat
- Tarkastuslistat – mitä on saanut tehtyä, mitä pitää vielä tehdä?

TIETOA JA TUKEA JÄRJESTÖISTÄ

- ADHD-liitto → adhdliitto.fi
- Opiskelijoille ja nuorille aikuisille apua erilaisissa elämän haasteissa tarjoavia tahoja koottuna → [Nyyti ry:n Löydä apua -sivulle](#)