

ADHD-KÄSIKIRJA KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULUN OPETTAJILLE

TAIKA CIHANGIR & VEERA PAAJANEN



SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	3
Kirjassa seikkailevat hahmot	4
Tärkeitä käsitteitä	5
Mitä on ADHD?	6
Opetukseen valmistautuminen	10
Luentotilanteet	15
Erityinen tuki	21
Arviointi	26
Kuinka kohdata ADHD-oireinen opiskelija	30
Lähteet	36

TERVETULOA ADHD-KÄSIKIRJAN PARIIN!

ADHD-diagnoosi näkyy yhä selkeämmin korkeakoulujen opiskelijoiden keskuudessa. Jotta ADHD-oireisen opiskelijan opinpolku ammattikorkeakoulussa onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla, tulee tukea mahdollistaa opiskelijan ympäristöstä.

Tähän käsikirjaan olemme koonneet tietoa ADHD:sta ja sen vaikutuksista opintoihin, sekä vinkkejä miten opettajana voit mahdollistaa oppimista. Käsikirjassa seurataan tarinallisuuden keinoin kuvitteellisen ADHD-oireisen opiskelijan Ruskan polkua korkeakoulussa.

Hyviä lukuhetkiä toivottavat: Taika ja Veera!

KIRJASSA SEIKKAILEVAT HAHMOT

Ruska on kirjan kuvitteellinen päähenkilö, joka kuvastaa ADHD-oireista opiskelijaa. Ruskan kokemat tilanteet perustuvat Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoilta kerättyihin kokemuksiin.



Taika kertoo teorian tiedon Ruskan haasteiden taustalla.



Veera kertoo vinkit, joiden avulla voidaan helpottaa ADHD-oireisten opintoja.

TÄRKEITÄ KÄSITTEITÄ

ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder

eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö

ADHD lamaantuminen = Kyvyttömyyden tila, jossa tehtävien aloittaminen tai loppuun saattaminen on lähes mahdotonta.

AuDHD = ADHD-diagnoosin omaava henkilö, joka on myös autismin kirjolla.

Body doubling = Toimintatapa, jossa toisen henkilön läsnäolo helpottaa toimintojen ja tehtävien tekemistä ja saattamista loppuun.

Dopamiini = Keskushermoston välittäjäaine, joka tuottaa mielihyvän tunnetta ja ohjaa motivaatiota.

Hyperfiksaatio = Voimakas kiinnostuminen johonkin tiettyyn asiaan.

Hyperfokusointi = Voimakasta, jopa liiallista keskittymistä johonkin asiaan tai tekemiseen.

Prokrastinointi = Asioiden tekemisen välttely, asioiden lykkäämistä

Inhibitiotaidot = kykyä jättää epäolennaisia ärsykeitä huomioimatta.

Maskaaminen = Puhutaan myös mukautumisena. Neurokirjon piirteiden peittämistä, jotta henkilö sopeutuu neurotyypillisten joukkoon.

Neuroepätyypilliselle hyvin kuormittavaa.

Neurodiveristeetti = Neuromoninaisuus

Neuronormatiivinen = Vallitseva tieto ja kokemusmaailma, mitä kulttuurissa pidetään normaalina.

Neurotyypillinen = Henkilö, joka elää, käyttäytyy ja kokee maailman neuronormatiivisella tavalla.

Neurokirjo = Puhekielinen nimitys neurokehityksellisille häiriöille

MIKÄ ON ADHD?

“Ruska on saanut opiskelupaikan korkeakoulusta. Alkuinnostuksen jälkeen oireiden vaikutukset alkavat näkyä. Pitkät luennot alkavat olemaan uuvuttavia, keskittyminen opintoihin on hankalaa. Motivaatio opintoihin laskee ja arvosanat kärsivät.”

MIKÄ ON ADHD?

ADHD on nimitys aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriölle, joka on neurobiologinen oireyhtymä. ADHD pysyy läpi elämän, mutta se voi muuttua muotoaan siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen. Esimerkiksi ylivilkkaus voi vähentyä ja muuttua sisäiseksi levottomuudeksi, joka harvemmin näkyy ulospäin.



ADHD jaetaan kolmeen esiintymismuotoon:

- tarkkaavuushäiriö (entinen ADD-esiintymismuoto),
- ylivilkkaus-impulsiivisuushäiriö
- tai nämä kaksi samanaikaisesti.

MIKÄ ON ADHD?

ADHD-oireet voidaan kääntää vahvuuksiksi, varsinkin silloin kun haasteisiin saadaan oikeanlaista tukea ja apua. ADHD-oireiset useasti kokevat aktiivisuuden olevan myös eteenpäin vievä tekijä ja se saatetaan liittää yksilön luovuuteen ja idearikkauteen.



Arviolta 75-80% ADHD-oireisista on todettavissa jokin samanaikaishäiriö. Näistä yleisimpiä ovat masennus, ahdistuneisuushäiriö sekä päihdehäiriö.

OPETUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

“Ruska on kotonaan tietokoneen ääressä. Tänään on auennut uusi kurssialue virtuaaliselle oppimisalustalle. Kurssikokonaisuus vaikuttaa ensi tutustumisella epäselvälle ja sekavalle. Ruska ei saa punaisesta langasta kiinni, eikä palautettavia tehtäviä meinaa tekstin paljoudelta löytyä. Sekavuus turhauttaa ja kurssialueen tutkiminen jää kesken. Ruskalta jää turhautumisen vuoksi palautettava ennakkotehtävä huomaamatta.”

OPETUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

ADHD-oireisilla oman toiminnan, käyttäytymisen ja oppimisen ohjaamisessa esiintyy haasteita. Toiminnan ohjauksella tarkoitetaan yksilön kykyä ohjata sekä säädellä omaa toimintaansa. Nämä taidot tulevat sitä tärkeämmiksi, mitä vaikeammista ja itsenäisemmistä opinnoista tulee suoriutua.



Korkeakouluopiskelu vaatii aiempaa enemmän itseohjautuvuutta kun opintoja suoritetaan aiempaa itsenäisemmin. Aikataulutuksen taidot, opiskelijan motivaatio sekä toimivat työ- ja oppimistavat korostuvat.

OPETUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Jokainen voi ajatella omalle kohdallensa, että työläältä tuntuvien asioiden aloittaminen on hankalaa. ADHD-oireisilla tällaisissa tilanteissa aloittamisesta tulee lähes mahdotonta. Jos esimerkiksi kurssialueet tuntuvat epäselville, niihin tutustuminen voi muodostua ylitsepääsemättömän vaikeaksi.



Kun toiminnanohjauksessa ilmenee haasteita, kurssikokonaisuuksien hahmottaminen vaikeutuu. Tämä voi johtaa tilanteisiin, joissa palautuspäivämääriä saattaa jäädä huomaamatta ja olennaisia asioita kurssin sisällöistä oppimatta.

VINKKEJÄ KURSSIALUEISIIN



Selkeät kokonaisuudet tukevat oppimista.

Kun kurssialueet seuraavat punaista lankaa muodostuu selkeä kokonaisuus.

Tehtävät ja palautuspäivämäärät kannattaa koota yhteen paikkaan erillisen otsikon alle. Opiskelijoiden on tällöin helpompi pysyä kärryillä palautettavista tehtävistä.

Yhteiset raamit kurssialueiden rakenteisiin tukevat kurssialustojen selkeyttä. Kun kurssialueet ovat rakenteeltaan samanlaisia, alueisiin tutustumiseen käytettävä aika pienenee.

LUENTOTILANTEET

“Ruska on luennolla. Takarivissä toiset opiskelijat keskustelevat ja Ruska tahattomasti kiinnittää huomiotaan opetuksen sijaan näiden opiskelijoiden kuuntelemiseen. Yhtäkkiä Ruska huomaa, että viereisen opiskelijan näppäimistö pitää ääntä. Ääni hermostuttaa ja keskittyminen siirtyy näppäimistön ääneen. Siirtäkseen tarkkaavuuden takaisin opiskeltavaan aiheeseen Ruska alkaa pelaamaan peliä puhelimellaan.”

LUENTOTILANTEET

Tarkkaavuushäiriö on vaikeutta kohdentaa, ylläpitää sekä siirtää tarkkaavuutta. ADHD-oireinen opiskelija ei kykene säätelemään keskittymistään samalla tavalla kuin neurotyypilliset opiskelijat.



ADHD-oireinen voi kompensoida keskittymistään levottomalla liikehdinnällä tai muulla keskittymistä edesauttavalla toiminnalla, mikä taas saattaa näyttää muille ihmisille siltä, että opiskelija ei keskity käsiteltävään aiheeseen.

LUENTOTILANTEET

ADHD-oireisten opiskelijoiden työmuistin heikkoudet ilmenevät luennoilla. Luentojen aikana opiskelijan tulisi keskittyä moneen asiaan samanaikaisesti. Luennolla tulisi kyetä seuraamaan keskeistä teemaa, löytää kokonaisuudesta tärkeitä sisältöjä sekä kirjoittamaan niitä itsellensä ylös.



ADHD-oireet voivat ilmentyä luennoilla häiriöherkkyytenä, jolloin pienetkin ylimääräiset tekijät voivat vaikuttaa keskittymisen suuntaamiseen ja ylläpitämiseen. Kuitenkin usein ADHD-oireinen opiskelija myös tarvitsee tiettyjä häiriötekijöitä keskittyäkseen.

VINKKEJÄ LUENTOTILANTEISIIN

Mahdollisuuksien mukaan hyödynnä tallenteita ja itsenäisiä opetusmenetelmiä. Ne mahdollistavat opiskelun omatahtisesti.



Dialoginen keskustelu opettajan ja opiskelijoiden välillä
Dialoginen keskustelu ylläpitää opiskelijoiden keskittymiskykyä ja madaltaa kynnystä osallistua.

Hyödynnä toiminnallisuutta ja tauotusta opetustilanteissa. Oppimistilanteeseen liittyvä aktivointi ja luennon tauottaminen yhdessä ylläpitävät keskittymiskykyä, esimerkiksi monisteiden haku opettajan pöydältä kesken luennon.

VINKKEJÄ LUENTOTILANTEISIIN



Ymmärrä keskittymisen apuvälineiden merkitys.

Se, että opiskelija käyttää puhelintaan opetustilanteessa, ei tarkoita etteikö opiskelija keskittyisi.

Pyri johdonmukaiseen ja selkeään luennon kulkuun.

Opiskelijoiden keskittymistä tukeva luento on rakennettu selkeäksi ja johdonmukaisesti. Siihen on sisällytetty myös opiskelijoiden aktivointia sekä visuaalisia elementtejä ja kiinnostavia näkökulmia.

Pyri näyttämään oma kiinnostuksesi aiheeseen.

Opiskelijat huomaavat jos opettaja ei ole kiinnostunut opettamastaan aiheesta.

ERITYINEN TUKI

“Ruska saa tietää erityisen tuen mahdollisuudesta korkeakouluopintoihinsa. Ohjeet tuen hakemiseen ovat selkeät, mutta tukilomakkeen täyttäminen tuottaa haasteita. Ruskan tulisi itse ilmaista millaista tukea tarvitsee ja tämä tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta, sillä tietoa saatavilla olevista tukimuodoista hänellä ei ole. Ainut tukimuoto mikä hänen mieleensä juolahtaa on pidennetyt ajat tentteihin, tätä hän ei koe itselleen tarpeellisena.”

ERITYINEN TUKI

Erityinen tuki on lain turvaama oikeus, mutta sen soveltamista käytäntöön ei ole määritelty. Erityisen tuen sisältö vaihtelee korkeakoulukohtaisesti. Erityisen tuen suunnitelma tehdään silloin, kun opiskelija tarvitsee jatkuvaa ja laaja-alaista tukea opintoihinsa.



Erityisen tuen mahdollistuminen opinnoissa on kurssikohtaista ja siihen vaikuttavat myös resurssit. Ajoittain esiintyy tilanteita ettei erityinen tuki mahdollistu.

ERITYINEN TUKI

Erityisestä tuesta puhuttaessa puhutaan positiivisesta erityiskohtelusta. Se tarkoittaa oikeasuhteista erityiskohtelua, joka tosiasiallisesti edistää yhdenvertaisuutta. Tämä voidaan liittää ajatukseen siitä, että oppimisvaikeuksista kärsivien opiskelijoiden näkökulmasta opettajien tärkein tehtävä on raivata esteitä opiskelun ja oppimisen edestä.



Opiskelijan tulee hakea erityisen tuen järjestelyitä ennen kurssin alkua, jotta opettaja voi reagoida tarpeeseen.

VINKKEJÄ ERITYISEEN TUKEEN

Jos huomaat opiskelijalla erityisen tuen tarvetta, ohjaa opiskelija opintokuraattorin tai -ohjaajan luokse. Opintokuraattori tai -ohjaaja tekee opiskelijan kanssa yhdessä erityisen tuen suunnitelman.



Opiskelijan pyytäessä tukimuotoja joita ei hänen erityisen tuen hakemuksesta löydy, saattaa kyse olla siitä ettei opiskelija hakiessaan tiennyt näiden mahdollisuudesta.

Mahdollista kurssikokonaisuuksien sisältö etukäteen tutustuttavaksi, jotta opiskelija saa rauhassa arvioida tuen tarpeensa kyseisen kurssin kohdalla ja erityinen tuki mahdollistuisi.

ARVIOINTI

”Ruska on ilmoittautunut kevään kielikursseille. Ennen kurssien alkua hän keskustelelee opettajan kanssa erityisen tuen tarpeistaan, sillä hän ahdistuu pitkissä ja vaikeissa vieraankielisissä tenttitilanteissa. Opettaja ehdottaa hänelle tentin ositusta, jolloin hän tekisi tentin pienissä osissa. Tällaisessa tilanteessa kurssiarvosana rajoittuisi ykköseen ja Ruska ei voisi saada taitotasonsa mukaista arvosanaa. Tämän vuoksi hän joutuu miettimään ottaako riskin ja jättää tuen käyttämättä.”

ARVIOINTI

Arvioinnissa erityinen tuki voi olla negatiivinen vaikuttaja, ja estää opiskelijaa saamasta tasonsa mukaista arvosanaa suoritustavasta johtuen. Opiskelija tuntee helposti olevansa eriarvoinen muihin verrattuna, jos arvioinnissa painotetaan liikaa hänelle tarkoitettuja erityisiä tukitoimia.



Erityisen tuen tarkoitus on auttaa tavoitteisiin pääsemistä, ei alentaa tavoitetasoja. Kurssien ja tenttien arvioinnin tulisi olla tasavertainen erityisen tuen, sekä normaalin suoritustavan välillä.

VINKKEJÄ ARVIOINTIIN

Mahdollista arviointikriteerit nähtäville myös yksittäisten tehtävien arvioinnissa. Tämä helpottaa opiskelijoita hahmottamaan, mitä tehtävässä vaaditaan.



Mahdollisuuksien mukaan järjestä vaihtoehtoisia suoritustapoja. Raportin rinnalla voi esimerkiksi käyttää videota tai ajatuskarttaa. Kirjalliset Exam-tentit voi olla helpompia suorittaa suullisena tenttinä.

Muista etteivät opiskelijat myöhästele tai palauta tehtäviä myöhässä tahallaan.

KUINKA KOHDATA ADHD- OIREINEN OPISKELIJA

“Ruska kiirehtii luennolle myöhässä. Aamun toimintojen kanssa oli haasteita, sillä toiminnan ohjaus tai ajan hahmottaminen eivät onnistuneet. Ruska ei uskalla pahoitella tilannetta, sillä pelkää häiritsevänsä jo alkanutta opetustilannetta. Opettajalle tilanne näyttäytyy epätoivottuna ja Ruska vaikuttaa opetusta kohtaan epäkunnioittavalta.”

KUINKA KOHDATA ADHD-OIREINEN OPISKELIJA

Myöhästely tai muu ADHD-oireiselle tyypillinen epäsopivaksi luokiteltu käytös, esimerkiksi levoton liikehdintä, voivat näyttäytyä opettajille ja kanssaopiskelijoille välinpitämättömyytenä ja kunnioittamattomuutena.



ADHD-oireisille ajan hahmottaminen voi olla hankalaa. Tarkkaavuuden säätelyn vaikeudet voivat näyttäytyä myös myöhästelynä.

KUINKA KOHDATA ADHD-OIREINEN OPISKELIJA

ADHD:hen voi liittyä tunnesäätelyn ja itsehillinnän haasteita, jotka juontavat juurensa impulsiivisuudesta, joka voi näkyä vaikeuksina odottaa vuoroa ja toisten keskeyttämisenä.

Osalla ADHD-oireisista on myös vaikeuksia tunnistaa omia tai muiden tunteita.



ADHD-oireinen opiskelija voi tunnekuohun tai pettymyksen tunteen vallassa sanoa asioita, joita ei kuitenkaan pohjimmiltaan tarkoita.

VINKKEJÄ OPISKELIJAN KOHTAAMISEEN



Kohtaa jokainen opiskelija yksilönä. Jokainen ihminen on yksilö, niin myös jokaisen ADHD-oireisen oirekuva.

Kysy ja ole utelias. Jokainen on oman itsensä asiantuntija. Kun kysyt opiskelijalta itseltään hänen oirekuvastaan tai toiminnastaan saat kaikista varmimmin luotettavimman vastauksen.

Ylläpidä myönteistä suhtautumista opiskelijoiden erilaisuuksiin. Pyri näkemään erilaisuudessa potentiaalia ja mieti miten opiskelijoiden mahdollisuuksia voit tukea omalla toiminnallasi.

VINKKEJÄ OPISKELIJAN KOHTAAMISEEN



Pyri näkemään epätoivotun käytöksen ja toiminnan taakse. Muista etteivät ADHD-oireiset opiskelijat aina kykene säätelemään toimintaansa tai tunnereaktioitaan.

Ota huoli puheeksi. Kun sinulla herää huoli opiskelijastasi, älä pelkää kysyä. Parhaiten tuot huolesi esille kun aloitat keskustelun kertomalla olevasi huolissaan. Älä myöskään pelkää huolen esiin ottamisen herättämiä tunteita.

Muista myös antaa aikaa itsellesi ja opiskelijalle rauhoittua konfliktitilanteiden jälkeen. Tunnekuohussa sanotut tai kirjoitetut asiat vaativat ADHD-oireisen opiskelijan rauhoittumisen ennen asian käsittelyä.

Lähteet:

ADHD. 2019. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#s10>

Aikuisen ADHD. 2018. Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.). ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library.

Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.). 2012. Ikkuna luokkahuoneeseen. ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hiltunen, L. 2023. Myös korkeakouluopiskelijat tarvitsevat erityistä tukea. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://www.karelia.fi/2022/01/myos-korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-erityista-tukea/>.

Leppämäki, S. 2018. Aikuisen ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.). ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library.

Palomäki-Jägerroos, T. 2012. ADHD-oireisen nuoren tukeminen peruskoulun jälkeen. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.). ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Parviainen, K. & Muukkonen, T. 2014. Oppiminen onnistuu- tukea haasteista selviämiseen. Helsinki: Kansan Sivistystyön Liitto. https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/01/oppiminen-onnistuu_web-1.pdf

Vesterinen, P. 2021. Muisti ja oppimisen vaikeudet. Oppijan oikeus–Opettajan taito -hanke. Helsingin yliopisto. <https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/10/Muisti-ja-oppimisen-vaikeudet.pdf>

Kuvittaja:Taina_kun