

Keskittyminen Karkuteillä?

TIETOISKU

**ADHD-piirteiden
tunnistaminen ja tuki
ammattillisessa koulutuksessa**





Mikä on ADHD?

ADHD on neuropsykiatrinen piirre, joka vaikuttaa tarkkaavuuteen, toiminnanohjaukseen ja impulssikontrolliin.

Se ei liity älykkyyteen, motivaatioon tai laiskuuteen, vaan aivojen tapaan käsitellä tietoa ja säädellä toimintaa.

ADHD:

- ilmenee eri tavoin eri ihmisillä
- voi näkyä jo ennen virallista diagnoosia
- ei määrittele opiskelijan kykyä oppia

ADHD ei estä opiskelemasta tai valmistumasta,

oikea-aikainen tuki auttaa!

Miten ADHD-piirteet voivat näkyä opinnoissa?

ADHD-piirteet voivat ilmetä esimerkiksi:

- *Vaikeutena aloittaa tehtäviä*
- *Ohjeiden hahmottamisen haasteina*
- *Tehtävien keskeytyksenä*
- *Unohteluna (tavarat, aikataulut, deadlinet)*
- *Vireystilan vaihteluna tai levottomuutena*
- *Kuormittumisena melussa tai kiireessä*

**Piirteet ovat yksilöllisiä,
kaikilla ei näy samoja haasteita**





Miten toimia, jos herää huoli ADHD-piirteistä?

1. Ota asia puheeksi

- *Keskustele rauhallisesti ja kunnioittavasti*
- *Käytä konkreettisia havaintoja (ei tulkintoja)*
- *Kuuntele opiskelijan oma kokemus*
- *Korosta, ettei kyse ole diagnoosista vaan tuen tarpeesta*

2. Käynnistä pienet tukitoimet

Pedagoginen tuki voidaan aloittaa heti, ilman diagnoosia.

Mahdollisia tukikeinoja:

- selkeät ja vaiheistetut ohjeet
- tehtävien pilkkominen
- visuaaliset aikataulut ja to do -listat
- rauhallinen työskentelytila
- säännöllinen ohjaus ja välipalautteet
- jousto työskentelytavoissa ja aikatauluissa

Pienet muutokset voivat

helpottaa merkittävästi arkea!





3. Ohjaa opiskeluhuoltoon tarvittaessa

- **Jos haasteet jatkuvat tai opiskelija itse t
oivoo lisätukea**

**=> ohjaa terveydenhoitajalle, kuraattorille
tai psykologille**

=> opiskeluhuolto arvioi jatkotuen tarpeen

=>

**tarvittaessa ohjaus terveydenhuollon tutki
mukseen**

***Opettajan tehtävä ei ole diagnosoida,
vaan havainnoida ja tukea!***

Miksi varhainen toiminta on tärkeää?

Varhainen tuki:

- sujuvoittaa opintoja
- ehkäisee kuormittumista ja keskeyttämistä
- vähentää väärinkäsityksiä
- lisää turvallisuuden tunnetta
- tukee yhdenvertaisuutta ja inklusiota





Muista opiskelijan vahvuudet

ADHD-piirteisiin liittyy usein vahvuuksia, kuten:

- luovuus
- nopea ideointi
- ongelmanratkaisukyky
- into ja sitoutuminen kiinnostaviin tehtäviin

Opiskelijaa tulee kannustaa tunnustamaan omat vahvuutensa, eikä leimata häntä haasteidensa kautta!



Viesti opiskelijalle

Et ole yksin, moni kokee samanlaisia haasteita

- Tuen hakeminen ei leimaa ketään
- Oikea-aikainen tuki auttaa onnistumaan
- Pienetkin muutokset voivat helpottaa arkea

Viesti opettajalle

- Sinun roolisi on havainnoida ja tukea
- Dokumentoi havainnot lyhyesti
- Toimi johdonmukaisesti ja yhteisten käytäntöjen mukaan
- Tee yhteistyötä opiskeluhuollon kanssa, et ole tilanteessa yksin

Selkeä, joustava oppimisympäristö

tukee kaikkia opiskelijoita