

ADHD 1/2

VAD SKA BEAKTAS VID PERSONLIG HANDLEDNING?

- Strukturera studierna tillsammans
- Möjligheten att gå igenom uppgiften tillsammans
- Korta instruktioner som ges en åt gången
- Reflektion, vad är lätt och vad är svårt att lära sig
- Lär/gå igenom studietekniker

VAD SKA BEAKTAS VID GRUPPARBETEN?

- Gå igenom rollerna tillsammans
- Läraren kan göra gruppindelningen
- Gå igenom gruppens uppgifter så att ingen gör för mycket
- Reflektera över tidigare erfarenheter med grupparbete

VAD SKA BEAKTAS I MATERIALET?

- Tydlig beskrivning av uppgiften
- Anteckningar på förhand
- Förklara de centrala begreppen

ANNAT ATT BEAKTA

- Lämplig omgivning
- Sinnena kan överbelastas
- Det kan vara svårt att reglera känslorna
- En regelbunden dygnsrytm stöder studierna
- Tillräcklig sömn och motion stöder det allmänna välbefinnandet
- Kalender över energinivån, dvs. vilken tid på dygnet passar bäst för studier

ADHD 2/2

HUR KAN FÖRELÄSNINGARNA GÖRAS LÄTTARE FÖR STUDERANDE?

- En omgivning med så få retningar som möjligt.
- På föreläsningen kan man gå eller göra något annat för att reglera energinivån. Kom överens om möjligheten att avlägsna sig vid behov.
- Tydlig föreläsning. Korta instruktioner som ges en åt gången.
- Förklara begreppen som du använder.

KONCENTRATIONSMETODER FÖR STUDERANDEN

- Vilka redskap kan du använda för att minska retningar?
- Välj en lugn sittplats.
- Skriv ner på ett papper de störande tankar som du får under föreläsningen.

PLANERA TIDSANVÄNDNINGEN

- Öva på att uppskatta tidsbehovet.
- Förutse situationerna – vilka situationer tär på krafterna, var är det svårt att koncentrera sig?
- Hur lång tid tar det på riktigt att göra kursuppgifterna?
- Planera studiedagen varje dag – vad måste bli gjort idag?

FAKTORER SOM UNDERLÄTTAR TIDSHANTERING

- Kalender
- Uppgiftslista med prioritering – de viktigaste sakerna blir gjorda
- Skapa regler och rutiner – dagsplanering och uppgiftslistor stöder detta
- Kontrollista – vad har blivit gjort, vad måste ännu göras?

STÖD OCH INFORMATION OM ORGANISATIONERNA

- ADHD-liitto → adhdliitto.fi
- Information om olika aktörer som erbjuder hjälp för studerande och unga vuxna i olika utmanande livssituationer → [Hitta hjälp](https://hitta.hjalp.fi)