

Eriyttämisen muistilista

ADHD



Mitä se on?

ADHD eli tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö aiheuttaa kaksi pääasiallista **haastetta**: tarkkaamattomuutta, jossa henkilöllä on vaikeuksia **keskittyä** ja pysyä fokuoituneena, sekä **ylivilkkautta** ja impulsiivisuutta, jossa henkilö on yliaktiivinen ja saattaa toimia ajattelematta. ADHD:sta kärsivillä henkilöillä on usein molemmat ongelmat, mutta ei aina.



Luokkahuoneen järjestelyt

Vältä monia julisteita tai kuvia seinillä

Vältä häiriötekijöiden läheisyyttä

Luo "hiljainen nurkkaus"

Tarjoo erilaisia istumapaikkoja

Opeta rentoutustekniikoita



Huomion ylläpitäminen

Tarjoo stressipalloa tai vastaavaa

Tarjoo vastamelukuulokkeet

Venytä kuminauhaa pöydän alle jalkojen liikuttamiseksi



Opetuskäytännöt

Muista tekemällä oppiminen

Opeta rentoutustekniikoita

Käytä tietoista, eksplisiittistä, oppimista

Arvosta vahvuuksia

Luo kompensatiojärjestelmiä



Oppimateriaalit

Yksinkertaista ohjeet

Kuvita ohjeet

Vältä visuaalisia häiriötekijöitä

Vältä kaksipuolista tulostusta

Luo tarkistuslistoja



Opiskeluolosuhteet

Salli tauot ja liikkuminen

Käytä ajastinta

Salli lisäaika

Jaa asiat pienempiin yksiköihin



Omat huomioni