



Neuromoninaisuus ja korkeakouluopiskelu

Lapin yliopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoille

opintopsykologi Aino Kärpänniemi & korkeakoulukuraattori Sonja Komulainen





INFON SISÄLTÖ



1



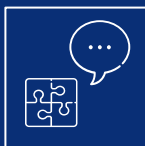
Mikä neuromoninaisuus?

2



Tukea opiskeluun

3



Opiskelutaidot

Käydään kysymykset ja
kommentit läpi jokaisen
osion lopussa 😊
Voit avata mikrofonin tai
kirjoittaa chatiin





01

Mikä neuromoninaisuus?



Neuromoninaisuus

Aivotoimintamme on luontaisesti erilaista ja vaihtelevaa ihmisten välillä - neuromoninaisuuden alle kuuluvat kaikki ihmiset

Prosessoimme tietoa eri tavoilla ja herkkyytemme kuormittua vaihtelee

Yhteiskunnan, kuten koulutuksen rakenteet eivät tunnista moninaisuutta riittävästi

Neurotyypillisten ihmisten on lähtökohtaisesti helpompi toimia yhteiskunnassa, esim. opiskella itseohjautuvuutta vaativissa korkeakouluopinnoissa

Neurovähemmistöjä ovat esimerkiksi ADHD, autismi, Tourette ja oppimisvaikeudet

ADHD

Tarkkaavuuden joustava säätely
tarkoituksenmukaisesti eli kohdentaminen
olennaiseen, ylläpitäminen, siirtäminen ja
lopettaminen on haastavaa

Vireystilan ja aktiivisuuden säätely vaikeaa
tilanteen odotukset huomioiden

Impulsiivinen toiminta, sisäiset tai ulkoiset
ärsykkeet tuottavat herkästi ajatuksia, tunteita
ja toimintaa, joka haastaa haluttuun asiaan
keskittymistä

Korkeakouluopinnoissa usein kuormittaa

- Painottuminen itsenäiseen opiskeluun, välttää ulkoa tuleva struktuuri
- Täytyy muistaa paljon, metatyö: oman toiminnan suunnittelu ja organisointi, kun eri kurssit pyörivät samanaikaisesti
- Hyperfokus voi kuormittaa
- Opinnot herättävät vaikeita tunteita, itseä suhtaudutaan kriittisesti
- Itsenäisten töiden aloittaminen ja loppuunsaattaminen omalla vastuulla

Autismi

Vuorovaikutus ja tapa kommunikoida eroaa neurotyypillisestä vuorovaikutuksesta

Oman toiminnan ohjaus, kuten tilanteiden ennakointi, tulevaisuuden suunnittelu, priorisointi ja joustavuus haastavaa

Aistisäätelyn poikkeavuudet, yli- ja aliherkkyydet

Kuormittumisherkkyys

Korkeakouluopinnoissa usein kuormittaa

- Painottuminen itsenäiseen opiskeluun, välttä ulkoa tuleva struktuuri
- Itsenäisten töiden aloittaminen ja loppuunsaattaminen omalla vastuulla
- Muuttuvat järjestelmät, aikataulut, ryhmät, ihmiset ja tilanteet kuormittavat
- Itselle luontainen työskentelytyyli tarkkuus, yksityiskohtaisuus, perusteellisuus voi hankaloittaa tahdissa pysymistä



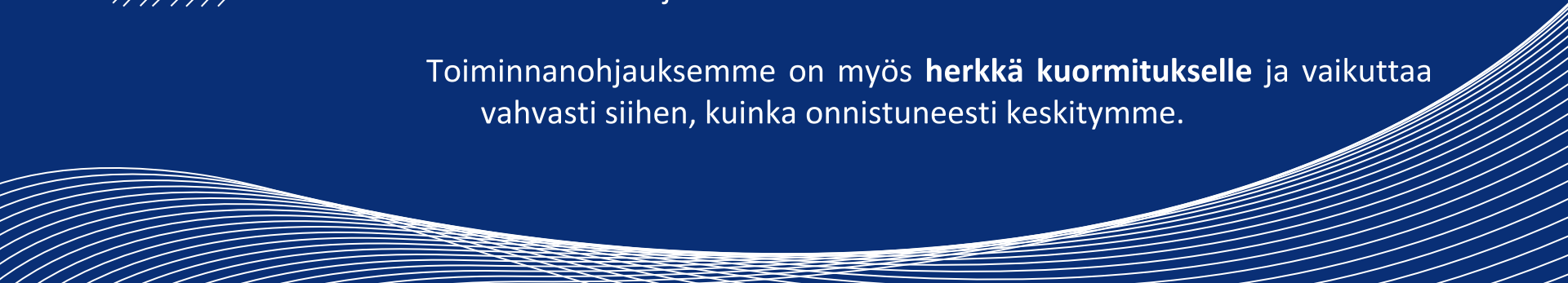
Mitä tarkoitetaan toiminnanohjauksella?



Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä jäsentää tilanteita ja tehdä suunnitelmia, toimia niiden mukaan ja joustavasti muuttaa toimintaa.

Tarkkaavuus on tärkeä osa toiminnanohjausta. Toiminnanohjaukselle merkityksellistä on myös kyky säädellä omia ajatuksia ja tunteita. Työmuisti eli lyhytkestoinen muisti osallistuu keskeisesti toiminnanohjaukseen.

Toiminnanohjauksemme on myös **herkkä kuormitukselle** ja vaikuttaa vahvasti siihen, kuinka onnistuneesti keskitymme.





Tutkimuksiin?

Yhteys YTHS:ään

ADHD tutkitaan YTHS:llä

- voit olla yhteydessä SelfChatin, Self-lomakkeen tai palvelunumeron kautta

Autismi tutkitaan Lapin hyvinvointialueella, lähete YTHS:ltä



Korkeakouluopiskelu vaatii ja haastaa

Opiskeluympäristö haastaa keskittymistä, tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta

- itseohjautuvuuden vaatimus
- itsenäisten tehtävien lisääntyminen ja etätoteutukset kursseilla
- opiskeltavan materiaalin määrän kasvu ja kiristynyt opiskelutahti
- erilaisten ohjelmien ja oppimisympäristöjen käyttäminen

Toisaalta yhteiskunta ei kannusta keskittymään pitkäjänteisesti

- teknologia, älylaitteet ja sosiaalinen media
- kiire ja paine suoriutua ja edistyä opinnoissa
- usein pakollista työskennellä opintojen ohella, opiskelijan arki on täyttä



02

Tukea ja keinoja

elämä on vähä niinku ettis prismasta maapähkinävoita:
välillä kantsis kysyä apua

Pauli Pietilä @paulituhoutuu



Minkälaista tukea on saatavilla?



YKSILÖLLISET JÄRJESTELYT

Mitä järjestelyjä voin saada?
Miten hakea?



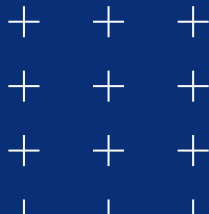
OHJAUS JA VERTAISTUKI

Mitä korkeakoulu tarjoaa?
Mitä yhdistykset tarjoavat?



ITSENÄISEN OPISKELUN APUVÄLINEITÄ

Sähköiset apuvälineet
Materiaalit verkossa
Celia-kirjasto





YKSILÖLLISET JÄRJESTELYT

EDELLYTYS

- Asiantuntijalausunto, esim. psykologin tai lääkärin

TYYPILLISIÄ JÄRJESTELYJÄ

- Lisäaika tentissä
- Lisäaikaa kirjallisiin palautuksiin, itsenäisten tehtävien tekemiseen
- Luentomateriaalien saaminen etukäteen



MITEN HAEN YKSILÖLLISIÄ JÄRJESTELYJÄ

AMMATTIKORKEAKOULU

- Ohjeet ja lomake: [Ohjeet yksilöllisiin järjestelyihin Saavutettavuus-sivulla](#)
- Ota yhteys opinto-ohjaajaan, jos haluat keskustella erilaisista tukimuodoista
- Päätöksen järjestelyistä tekee osaamispäällikkö, jolle hakemus lähetetään

YLIOPISTO

- Ohjeet ja lomake: [Yksilöllisten järjestelyjen ohjeet ja hakemus](#)
- Hakemukset käsittelee opintopäällikkö Janette Tolppi yksilolliset.jarjestelyt@ulapland.fi



PALAUTETTA SAAVUTETTAVUUDESTA

AMMATTIKORKEAKOULU

- Saavutettavuusyhdyshenkilö

Hyvinvoinnin ja ohjauksen asiantuntija

Maria Sipilä

040 847 4219

Maria.sipila@lapinamk.fi

YLIOPISTO

- Esteettömyisyhdyshenkilö

Korkeakoulukuraattori

Maija Törmänen

Maija.tormanen@ulapland.fi

Palautelomake:

[Anna palautetta esteettömyydestä ja saavutettavuudesta](#)





OHJAUS JA TUKI

AMMATTIKORKEAKOULU

- Opintosuunnitelma, yksilölliset järjestelyt:
 - Opinto-ohjaaja
- Opiskelutaidot, ajanhallinta, jännittäminen, jumittuminen, kuormittuminen, stressi, vaativuus
 - Korkeakoulukuraattorit, opintopsykologi

YLIOPISTO

- HOPS-ohjauksessa
 - OmaOpettajat ja oman tiedekunnan suunnittelijat
- Opiskelutaidot, opiskelu lukivaikeuden kanssa, jumittuminen, kuormittuminen, stressi, vaativuus
 - Korkeakoulukuraattorit, opintopsykologi





MUIDEN TOIMIJOIDEN PALVELUT

Neuvonta



ADHD-liitolla:

- puhelimitse ke-to 9-11 p. 0405060909
- chatissa ma, ti, to ja pe 13-15

Autismiliitolla:

- puhelimitse ma-to klo 12-15, p. 050 467 3130.
 - sähköpostitse neuvontapalvelu@autismiliitto.fi
- 
- 



Vertaistuki

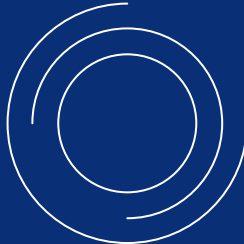
ADHD-liiton

- **vertaistuellinen ADHOODS-yhteisö Discordissa:** <https://adhd-liitto.fi/tukea/adhoods/>
- koulutetut YTY-luotsit järjestävät ryhmiä <https://adhd-liitto.fi/tukea/vertaistuki/yty-luotsit/>
- **Toivo-vertaistukisovelluksessa mahdollisuus kahdenkeskiseen vertaistukeen:**
<https://adhd-liitto.fi/tukea/vertaistuki/toivo-sovellus/>

Autismikirjon aikuisten vertaistapaamiset Rovaniemellä:

<https://erityislasternomaiset.fi/rovaniemi-tapahtumat/autismikirjon-aikuisten-vertaistapaamiset>

Autismiliiton vertaisosaajat: <https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/vertaistuki/vertaisosaaja/>



ITSENÄISTEN OPISKELUN APUVÄLINEET



Kirjoittamisen ja lukemisen sähköiset apuvälineet

Älykkäitä välineitä - parempia tuloksia - Datero
Kuuntelun ja lukemisen apuvälineitä – Celianet

Näissä tietoa esimerkiksi Microsoftin Syventävän lukuohjelman käytöstä!

Opiskelutekniikat

Tuen välineitä oppimiseen – Erilaisten oppijoiden liitto ry (eoliitto.fi)

Kuntoutussäätiön Tuen vinkkipankki oppimisvaikeuksiin

Ajanhallinta ja suunnittelu

- Notion.so, trello ja muut projektinhallintatyökalut sopivat hyvin korkeakouluopiskelun tueksi!
- Outlook- ja Google-kalentereissa paljon hyviä visuaalisia ominaisuuksia, joita voi myös hyödyntää





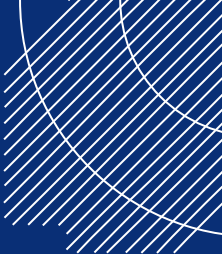
Celia-kirjasto

Saavutettavat kurssikirjat Celiasta

Lukemisesteinen korkeakouluopiskelija voi lainata saavutettavia kurssikirjoja ilmaiseksi Celiasta.

1. Liity Celian äänikirjapalvelun käyttäjäksi omassa korkeakoulukirjastossasi.
2. Korkeakoulukirjasto neuvoo sinua myös lainaamiseen, kirjojen kuunteluun ja laitteiden käyttöön liittyvissä asioissa.





Hyväksi havaittuja opiskelun apuvälineitä ja käytäntöjä

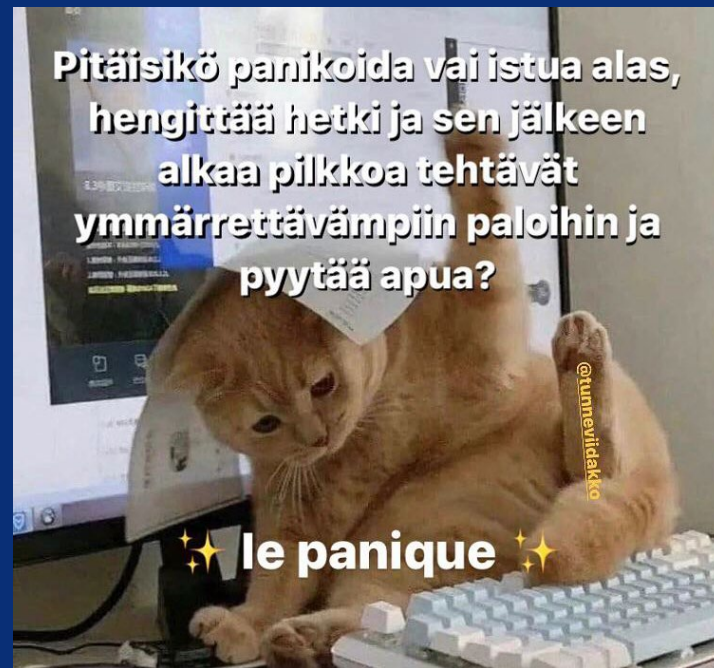
- ASMR- tai Study with me –videot Youtubesta opiskeluun keskittymisen tukena
- [Studytogether.com](https://studytogether.com) : reaaliaikaista yhdessä opiskelua etänä ympäri maailman
- Kirjaston varattavat opiskelutilat: varaukset Tuudossa
- Klubitalo Roihulan opiskeluretriitti keskiviikkoisin Rovaniemellä 12.30-14.30: <https://nuortenystavat.fi/roihula/>
- LUC Hyvinvointipalveluiden opiskeluretriitit etänä maanantaisin ja perjantaisin klo 12.00-14.00: <https://www.luchyvinvointi.fi/opiskeluretriitti>
- Korvatulppien käyttö
- Sectograph-sovellus ajankäytön jäsentämiseen





03

Opiskelutaidot



**Asioiden loputon
lykkääminen tuo vain pahaa
oloa ja epämääräisyyttä**

@tunneviidakko

**Vaikka siinä hetkessä se ei
motivoi yhtään**

**Ihan totta pieni suunnittelu ja
asioiden hoitaminen
etukäteen helpottaisi elämää**

@tunneviidakko

Mutta en halua

**Miten helpottaa
pakollisten asioiden
tekemistä?**

@tunneviidakko

**Pieniin paloihin pilkkominen,
pelillistäminen, hyvä musiikki,
body doubling, muu, mikä?**

**Nyt ei ole kyse siitä, että
koko elämän pitäisi olla
suorittamista**

@tunneviidakko

**Vaan siitä, miten saisin
elämästäni huomenna hieman
helpompaa**



OPISKELUTAIDOT

Vireystila ja
kuormittumisen säätely

Tunteet opinnoissa

Vuorovaikutustaidot



Ajanhallinta ja suunnittelu

Opietuslutekniikat

Motivaatio



Vireystila ja kuormittuminen

+ + Opintojen ja muun elämän
+ + yhteensovittaminen
+ + Mistä huomaan väsyväni?
+ + Miten ennakoin
kuormittumistani vai lepäänkö
vasta silloin, kun on aivan
pakko?



Tunteet opinnoissa

Miten suhtaudun itseeni
oppijana?
Mitä tavoittelen opinnoissa?
Annanko tunteille tilaa?
Suhtaudunko itseeni
myötätuntoisesti ja
kannustavasti, vai kriittisesti ja
ruoskien?
Miten siedän epävarmuutta?



Vuorovaikutustaidot

Käytänpö tukipalveluita
tarpeen vaatiessa, vai yritänpö
pärjätä yksin?
Kuka tai ketkä tietävät, miten
minulla opinnoissa menee?
Teenkö opiskelusta
mukavampaa opiskelemalla
muiden kanssa?
Kuinka paljon tarvitsen
sosiaalisia kontakteja?



Vireystila

lähde: Kaisa Jaakkola - Palaudu ja vahvistu -tehtäväkirja

Ylivireys

- vaikeus pysähtyä, yhteys kehoon poikki
- keho ja mieli kierroksilla
- ärsyttää, ahdistaa, jännittää, suututtaa
- aamuyön heräily, univaikeudet
- tauot unohtuvat
- impulsiivisuus
- pinnallinen hengitys

Hyvä vire

- voi ajatella ja tuntea yhtä aikaa
- myötätunto, rentous, kiinnostus
- tietoisuus tästä hetkestä
- turvallinen olo
- palautuminen helpompaa
- aikaansaaminen helpompaa
- flow-tila mahdollinen
- helpointa säädellä tunteita
- helpointa vetää rajoja

Alivireys

- "alhaisen virran tila"
- apatia, masennus, häpeä, syyllisyys
- tekee mieli eristäytyä
- vaikeaa tehdä päätöksiä
- automaattiohjaus käynnissä
- väsymys, uupumus
- toivottomuus, tyhjä olo
- tunneilmaisu latistuu tai ei tunne mitään

**Välillä on liikaa kaikkea,
että pitää vaan levätä**

@tunneviidakko

**Välillä on niin jumissa
paikallaan, että pitää
lähteä liikkeelle**





Vireystila

Kyky säädellä vireystilaa vaihtelee tilannekohtaisesti ja yksilöstä riippuen

Kun autonomisen hermoston säätely toimii tasapainossa, hyvän vireyden alue on “leveämpi” ja vireystilan vaihtelut ovat maltillisempia

Omaa vireystilan vaihtelua voi oppia tunnistamaan, ennakoimaan ja säätelemään

Itseä kuormittavien tekijöiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voi ennakoida!



Kaikki tunteet, jotka
liittyvät opiskeluun ja
itseensä opiskelijana,
ovat ok <3



Kaikki tunteet
mahtuvat
kokonaiseen
elämään. Myös ne
vaikeat, räkäiset ja
piilotetut. Vaikkei
niitä aina tahtoisi
toivottaa
tervetulleiksi.

@tunneviidakko



Ajanhallinta ja suunnittelu

Mistä tiedän, mitä teen seuraavaksi?

Miten seuraan etenemistä?
Miten rytmitän aikaa ja pilkon tehtäviä?

Mitkä rutiinit toistuvat päivittäin / viikoittain / kuukausittain jne.?



Opiskelutekniikat

Mitä apuvälineitä käytän oppimisen helpottamiseen?

Minkälaisia tekniikoita käytän, että oppiminen on sujuvaa ja minulle sopivan vaihtelevaa?

Osaanko suhteuttaa toimintani käytettävissä olevaan aikaan?

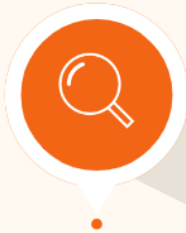


Motivaatio

Miksi opiskelen?
Miten voisin tehdä opiskelusta itselleni mahdollisimman mukavaa?



SMART-malli tavoitteen asetteluun



**SPESIFIC ELI
KONKREETTINEN,
TARKKA JA
YKSILÖLLINEN**

Mikä on lyhyen
aikavälin
tavoite?



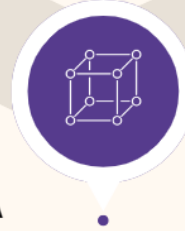
**MEASURABLE
ELI
MITATTAVISSA**

Miten mitataan
onnistumista?



**ACHIEVABLE ELI
SAAVUTETTAVISSA**

Mitkä ovat
menetelmät ja
keinot tavoitteen
saavuttamiseksi?



**RELEVANT ELI
MERKITYKSELLINEN
JA REALISTINEN**

Ovatko tavoite ja
menetelmä realistisia?
Tuntuvatko ne
mielekkäiltä?



**TIME-BOUND
ELI
AIKARAJATTU**

Missä ajassa
tavoite on
tarkoitus
saavuttaa?

Kohti rutiinia

Tavoitteena: itsenäisen opiskelun rutiini



01

Tee siitä ilmeinen

Priorisoi aikaa opiskelulle ja merkitse kalenteriin

Yhdistä rutiini kontekstiin: esim. yliopistolle tai työpyöjän ääreen

02

Tee siitä houkutteleva

Pilko opiskelu osatavoitteisiin, jotka ovat saavutettavissa - pyri siihen, että joka opiskelukerralla saat 1-3 osatehtävää valmiiksi

Voitko sopia kaverin kanssa yhteistä opiskelua?

03

Tee siitä helppo

Valitse ympäristö, jossa on helpompi motivoitua

Tee huonojen rutiinien noudattamisesta vaikeampaa - esim. puhelin lentotilaan

04

Tee siitä tyydyttävä

Seuraa työskentelyn etenemistä visuaalisesti ja palkitse itseäsi

• vaiheet James Clearin kirjasta
Pura rutiinit atomeiksi



04

Kysymykset ja keskustelu



**Tsemppisaukot uskovat,
että pystyt siihen**

Kiitos ja tsemptiaa <3

kuraattorit@luc.fi
opintopsykologi@luc.fi



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide as attribution

