## Virkningsfulle spørsmål i veiledningssamtaler

(Dokumentet er hentet fra kapittel 8.2 i Universellrapport 1: 2016 «Studenter med ADHD og Asperger syndrom». Rapporten finner du på <http://www.universell.no/inkluderende-laeringsmiljoe/studenter-med-adhd-og-asperger/>)

En kartleggings- eller veiledningssamtale handler ofte om studentens handikapp, hva studenten ikke får til og hvilke begrensninger studenten har. Dette kan påvirke studentens selvfølelse, motivasjon og troen på fremtidig mestring svært negativt. Derfor er det viktig å være oppmerksom på grep som kan gjøre veiledningssamtalen til en positiv opplevelse for studenten. Når man kartlegger studentens styrker vil man samtidig få verdifull kunnskap om hva studenten mestrer på egenhånd, og hva studenten trenger bistand til.

Det er ikke alltid like lett å vite hvilke spørsmål man skal stille i en kartleggings- eller veiledningssamtale for å komme frem til samtalens formål. Dette delkapittelet har til hensikt å gi inspirasjon til hvilke spørsmål man kan stille for å stimulere til økt refleksjon og bevissthet over egen situasjon for studenter med ADHD og Asperger syndrom. Svarene studenten gir kan bistå studenten selv, og deg som veileder, for å få bedre tak om hvilke utfordringer studenten har. Spørsmålene er strukturert rundt aktiviteter som har vist seg å være spesielt vanskelig for disse studentene, jf. tidligere kapitler i denne veilederen. Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en oppskrift på en sammenhengende veiledningssamtale. Hva som vil passe av spørsmål vil variere ut fra situasjon, student og formål, og kan benyttes til inspirasjon der det oppleves passende.

|  |
| --- |
| **Formål: Kartlegging av tilretteleggingsbehov** |

**Generelle spørsmål ved første møte**

**Utforsk studentens studiesituasjon i dag**

* Hvordan trives du med studiet du går på?
* Hva er status på de obligatoriske innleveringene dine?
  + Hva er årsaken til at du er på etterskudd med noen av innleveringene?
* Hva er status for studieprogresjonen din? Studerer du fulltid eller er du forsinket i studiet?
  + Kan du si noe om hva som er årsaken til at det har blitt slik?
* Hvordan opplever du undervisningssituasjonen? Er det noen form for tilrettelegging du mener kan gjøre undervisningssituasjonen enklere for deg?
* Har du behov for tilrettelegging til eksamen? Hvis du har det, hva tenker du kan være hensiktsmessig tilrettelegging for deg? Har du for eksempel behov for å sitte på eget rom med egen vakt, eller fungerer det like bra å sitte sammen med andre?
* Hva slags kontakt har du med medstudenter utenfor selve undervisningen?
  + Er dere sosiale sammen på fritiden?
  + Arbeider dere sammen i kollokvie eller annet frivillig gruppearbeid?
  + Hvordan opplever du denne relasjonen?
  + Hvordan opplevde du studiestart og fadderaktiviteter?
* Hvor tilbringer du tiden når du ikke har undervisning?
  + Er du mye på campus? Er du hjemme? Andre steder..?
  + Har du noen hobbyer ved siden av studiene?
* Kan du si noe om døgnrytmen din – sover du om natten?
  + Pleier du å være på campus fra morgenen av?
  + Hvordan opplever du å ha undervisning tidlig på dagen?
* Hvordan relasjon har du til NAV?
  + Har du noen støtteordninger eller tiltak? (For eks. mulighet til å benytte mentor)?

**Virkningsfulle spørsmål til utforskning**

**Kartlegg studentens *forventninger* til det å være student (Gjerde, 2010)**

* Når du startet i høyere utdanning, hvordan forventet du at det skulle være å bli student?
* Hvilke forventninger har du i dag?

**Utforsk studentens *ønsker* for studenttilværelsen. (Gjerde, 2010)**

Det er ofte stor forskjell på hva studenten forventer og hva studenten ønsker av tilrettelegging. Derfor kan det være hensiktsmessig å stille spørsmål om begge deler.

* Hva ville vært den ideelle studenttilværelsen?
  + Hvordan ville en slik tilværelse sett ut?
  + På en skala fra 1-10 hvor fornøyd er du med dagens studenttilværelse?

**Kartlegg studentens styrker og utviklingspotensial[[1]](#footnote-1).**

* Hvordan var det å starte i høyere utdanning?
* Når er det gøy å være student?
* Hva er du flink til?
  + Hvordan merker du at du er god til nettopp dette?
  + Hva mer?
  + I hvilke situasjoner er dette spesielt fremtredende?
  + Hvordan reagerer du i slike situasjoner?
* Hva er spesielt vanskelig som student?
  + I hvilke situasjoner er dette fremtredende?
  + Hvordan reagerer du i slike situasjoner?
  + Hva trenger du i slike situasjoner?
  + Hva kan du selv gjøre for å bli bedre til nettopp dette?

**Skaff informasjon om tilrettelegging fra tidligere skolegang.**

* Hadde du tilrettelegging i videregående skole?
  + Hvordan fungerte det?
  + Hvorfor var dette spesielt nyttig for deg?
  + På hvilken måte fungerte dette ikke som ønsket?
  + Utdyp det

|  |
| --- |
| **Formål: Fastsetting av oppnåelige og realistiske mål.** |

**Fremgangsmåte**

Akronymet SMART kan være et nyttig hjelpemiddel når man skal sette seg SMARTe mål (Gjerde, 2010). Et smart mål er:

**S**pesifikt   
**M**ålbart  
**A**ttraktivt for deg  
**R**ealistisk  
**T**idsbestemt

**Virkningsfulle spørsmål**

**Still oppfølgingsspørsmål som gjør at studenten *spesifiserer* målet**

* Hva består målet av?
* Hva annet handler det om?
* Forklar hva som er essensen i dette målet?
* Utdyp det

**Målet skal være *målbart* slik at man lett vil forstå når man har oppnådd målet.**   
Det blir ekstra motiverende når man bryter ned det overordna målet i flere delmål.

* Hvordan kan du måle hvorvidt dette målet er innfridd?
* Hvorfor er dette en god måte å måle det på?
* Hva er et kortsiktig mål i denne spesifikke situasjonen?
* Hva er et langsiktig mål i dette tilfellet?

**Studenter med ADHD kan ha utfordringer med å holde seg til saken, så avklarende spørsmål rundt *relevans* har stor betydning.** **Målet må være *attraktivt* for å være relevant.**   
Når det gjelder studenter med Asperger syndrom foretrekker de ofte at man spør direkte om relevans og realisme.

* Er det relevant å skrive om Karl Marx hvis oppgaveteksten spør om filosofen Kant? I så fall, hvorfor?
* Er det nødvendig å lese kapittelet om karriereveiledning like godt som kapittelet om organisasjonsutvikling dersom du allerede har fått oppgaveteksten som sier at du skal skrive om organisasjonsutvikling? I så fall, hvorfor?

**For å sikre at målet er *realistisk* er det viktig å stille spørsmål rundt hvordan det skal gjennomføres**.   
Når studenten får et klart bilde av de ulike delmålene og hvordan de skal oppnås er det lettere å gjennomføre.

* Hvilke aktiviteter må du gjøre for å nå dette målet?
* Hvilke milepæler ser du på veien?

**Hvorvidt målet er tidsbestemt henger sammen med hvorvidt det er målbart.**For at målet skal gjennomføres er det mer motiverende for studenter med ADHD og Asperger syndrom at det går kort tid mellom gjennomføring av oppgaver og når de får vurdering/feedback. Det er derfor hensiktsmessig å sette frister for både delmål og hovedmålet. Det bør ikke gå for lang tid mellom milepælene/målene.

* Hvis du skal jobbe mandag, tirsdag og torsdag og delta på Taekwondo onsdag og fredag, når skal du få tid til å lese til eksamen?
* Hvis eksamen er om 3 dager, har du tid til å gjøre det du har satt deg som mål nå?

|  |
| --- |
| **Formål: Gå fra planlegging til gjennomføring** |

**Virkningsfulle spørsmål**

**Bli kjent med drivkraften til studenten (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005, Berg,2006).**

* Hva kan motivere deg for å komme i gang – fortsette – begynne på nytt igjen?
  + Mestring?
  + Få en utdannelse
  + Få en jobb
  + Folk?
  + Arbeidsmåter – hvilke?
  + Mer av det som virker? Hva virker?
  + Ha det godt – gjøre det godt?
  + Mat?

**Utforsk hva studenten trenger for å komme i gang. Utforsk hindringer[[2]](#footnote-2).**

* Hva hindrer deg for å komme i gang?
* Hva er det første lille steget du kan ta for å komme i gang?
* Hva klarer du selv?
* Hva kan medstudenter bistå med?
* Hva trenger du av mentor/rådgiver/faglærer for å komme i gang/fortsette/begynne på nytt?

**Avklar tid brukt på studier kontra fritid**

* Når skal du studere?
* Hvilke tidspunkt/dager skal du ha studiefri?
* Hvor skal du være når du arbeider med skole?
* Hvor skal du være når du ikke arbeider med skole?
* Hva skal du gjøre når du ikke studerer?

**Forbered studenten på hva en skal gjøre for å unngå utsettelser.**  
Det er ofte tre ulike forklaringer på hvorfor man utsetter arbeidet:

* Mangel på klarhet – jeg vet ikke hvor jeg skal starte
* Følelse av å bli overveldet – Det er så mye
* Tvil på egne evner – Hvordan gjør jeg dette?

Mye av dette kan unngås ved at man inngår avtale med medstudent/rådgiver/mentor om tidsfrister for det man skal gjøre. Dette gjør oppgaven forpliktende. Det er også nyttig å visualisere hvordan man skal gjøre oppgaven sammen med andre før man gjør den. Da er man mer mentalt forberedt på hva man skal gjøre for å unngå utsettelser. Følgende spørsmål kan være virkningsfulle:

* Hva skal du gjøre hvis du plutselig skulle få lyst til å gjøre noe annet før du skal skrive på semesteroppgaven?
* Hva kan du selv gjøre for å gjøre oppgaven(e) forpliktende for deg?
* Hva kan andre gjøre for å gjøre aktivitetene mer forpliktende for deg?

**Utforsk gode måter studenten kan belønne seg selv[[3]](#footnote-3)**

* Hva unner du deg selv når du har jobbet strukturert og har hatt en bra dag?
* Hva er en god belønning når du har arbeidet godt en hel uke?
* Hvordan vil du feire når du har nådd første delmål?
* Hva skal du gjøre for å belønne deg selv for å ha nådd målet?

|  |
| --- |
| **Formål: Kartlegging av egnet læringsstrategier og studieteknikk** |

**Virkningsfulle spørsmål**

**Utforsk studentens erfaringer med strategier og teknikker fra tidligere fag.**   
Dette har stor nytteverdi fordi studenten blir bevisst tidligere handlingsmønstre – når det har gått galt og når det gikk bra (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005, Berg, 2006).

Det er nyttig å stille spørsmål som handler om videregående skole kontra høyere utdanning for å bevisstgjøre på forskjellen og behov for ulike tilnærminger når studiet er lagt opp annerledes.

* Hvis du tenker tilbake på tidligere emner du har tatt på videregående skole, hvordan ser en typisk studiedag/studieuke/semester ut?
* Hvis du ser tilbake på et tidligere emne du har tatt i høyere utdanning, hvordan var en typisk studiedag/uke/semester?
* Hvordan må du studere annerledes i høyere utdanning kontra videregående skole for å lære faget?
  + Hva er annerledes?
  + På hvilken måte?
  + Hvorfor det?

**Utforsk studentens konkrete måte å studere på i dag**

* Hvordan forbereder du deg til en forelesning?
  + Hvordan syns du det fungerer?
* Hvilke teknikker tar du i bruk for å holde konsentrasjonen i en forelesning?
* Hva er viktig for deg å gjøre etter en forelesning?
* Hvilke læringsstrategier benytter du når du skal lese i læreboka?
  + Hvordan får du oversikt?
  + Hvordan lærer du best?
  + Hvordan husker du best lærestoffet etter å ha lest et kapittel?
  + Er det andre måter å gjøre det på? Hva skulle du da gjort?
* Hva kjennetegner det å ha oversikt over pensum for deg?
  + Hva skal til for at du får oversikt over pensum
  + Hva har vært til hjelp tidligere?
  + Hva vil du gjøre mer av fremover for å trekke ut essensen av lærestoffet?
  + Hvilke strategier og teknikker vil du ta med deg videre i studiene?

|  |
| --- |
| **Formål: Bevisstgjøring av studietilfredshet og egen påvirkning av dette** |

**Virkningsfulle spørsmål**

**Bruk av skala er nyttig for å få studentens egen opplevelse/vurdering av studietilfredshet[[4]](#footnote-4).**

* På en skala 1-10, hvordan trives du som student i høyere utdanning?
  + Forklar hvilke faktorer som påvirker dette?
  + Hva skal ha skjedd for at du føler en 8’ er i stedet for en 4’ er?
  + Hva er det du selv kan gjøre for å komme høyere opp på skalaen?
* På en skala 1-10, i hvilken grad føler du at du har påvirkningskraft på din trivsel i høyere utdanning?
  + Utdyp det?
  + Hva skal til for at du føler en 9’ er i stedet for en 5’ er?

**For å få et bredere bilde av studentens studietilfredshet kan man få studenten til å avslutte setningene[[5]](#footnote-5):**

* Det jeg ønsker å gjære mer av som student er…
* Det jeg ønsker å gjøre mindre av som student er…..
* Jeg har det godt som student når jeg…..
* Jeg har det ikke godt som student når jeg….
* Hvis jeg skulle endret en vane så skulle det vært…
* Det jeg trenger av tilrettelegging for å få det bedre er…..

1. Kartlegging av styrker og utviklingspotensial er helt sentralt i enhver veiledningsrelasjon (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005; Berg, 2006 og Kvalsund, 2006). [↑](#footnote-ref-1)
2. Når man utforsker hindringer kan studenten avklare mulige løsninger på problemet som de kan ta i bruk hvis/når en slik hindring skulle oppstå (Gjerde, 2010; Kvlasund, 2005; Berg, 2006). [↑](#footnote-ref-2)
3. Belønning kan være en viktig motivasjon til å gjennomføre en aktivitet (Kvalsund, 2006; Berg, 2006; Gjerde, 2010). [↑](#footnote-ref-3)
4. Skalering gir studenten et tydeligere bilde av forholdet mellom dagens situasjon og ønsket situasjon (Berg, 2006; Gjerde, 2010; Kvalsund, 2006). Noen ganger kan det være lettere å sette tall på følelser og tanker enn ord. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ofte er det vanskelig for studentene å finne ord som beskriver det de tenker og føler. Når noen andre har startet på setningen kan det være enklere (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2006). [↑](#footnote-ref-5)