

YRITETÄÄN YHDESSÄ

AUTA MINUA KESKITTYMÄÄN

Luo minulle selkeä toimintaympäristö, jossa rutiinit tukevat minua.

ODOTA, AIVONI AJATTELEVAT VIELÄ

Salli minun toimia oman aikatauluni mukaisesti. Kun hermostun, minä sekoan ja raivostun.

MINÄ JUMIUDUN ENKÄ SELVIÄ TEHTÄVISTÄNI

Auta minua löytämään erilaisia ongelmanratkaisutapoja. Minä tarvitsen vaihtoehtoja selvittääkseni pulmatilanteista.

RATKAISINKO TEHTÄVÄN OIKEIN? HALUAN TIETÄÄ SEN HETI

Anna minulle paljon välitöntä palautetta, kun onnistun tehtävissäni.

EN UNOHDA, KORVANI EIVÄT VAIN KUULE KAIKKIA OHJEITA

Anna ohjeet yksi kerrallaan ja varmista, että ymmärsin, mitä haluat minun tekevän.

TOIMIN VÄÄRIN, KUN OLIN MALTAMATON

Muistuta minua: pysähdy, ajattele, toimi!

HETKESSÄ VALMISTA

Pilko tehtäväni osatehtäviksi, joista selviän nopeasti.

KAIKKI MITÄ TEEN ON VÄÄRIN, VAI ONKO?

Kehu minua pienestäkin onnistumisesta. Palkitse myös hyvä yritys ilman täydellistä lopputulosta.

MIKSI MINUA AINA HAUKUTAAN?

Huomaa hyvät tekoni ja positiivinen käyttäytymiseni. Huonona päivänäni muistuta minua ja itseäsi kaikesta siitä, mikä minussa on hyvää.

*Newsletter of Delaware Association For Education of Young Children,
julkaistu 4/2007 ADHD-lehdessä*

Julkaisija



ADHD-liitto ry/ADHD-förbundet rf
adhd@adhd-liitto.fi
www.adhd-liitto.fi

Tukijat



Keskustoimisto
Sitratie 7, 00420 Helsinki
puh. 050 354 4325



Pohjois-Suomen aluetoimisto
Isokatu 47, 90100 Oulu
puh. 045 657 8720

KOULUIKÄISEN ADHD



JC-110668-1



MIKÄ ON ADHD?

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, josta käytetään myös nimitystä tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö. ADHD tulee englannin kielen sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Kyseessä on neuropsykiatrinen häiriö, jonka ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Nämä ydinoireet voivat eri lapsilla näkyä ja painottua eri tavoin.

Tarkkaamattomuuspainotteisesta häiriöstä voidaan käyttää nimitystä ADD (Attention Deficit Disorder) tai ADHD, tarkkaamaton alamuoto. Suomessa käytössä olevassa WHO:n ICD-10-tautiluokituksessa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöitä kutsutaan yleisnimekkeellä hyperkineettiset häiriöt.

ADHD on yleinen toimintakykyä heikentävä häiriö, jonka esiintyvyys vaihtelee käytetyistä kriteereistä riippuen noin 4–10 %:n välillä. ADHD on pojilla jonkin verran yleisempää kuin tytöillä. Tarkkaavaisuusongelmiin liittyy usein samanaikaisesti muita psykiatrisia ja neurologisia häiriöitä.

MISTÄ ADHD JOHTUU?

ADHD on neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö, jonka oirekuvan kehittymiseen voivat vaikuttaa perinnölliset tekijät, raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät, synnynnäiset rakenteelliset ominaisuudet ja erilaiset psykososiaaliset tekijät.

KÄYTTÄYTYMISEN PIIRTEET YDINOIREIDEN MUKAAN

TARKKAAMATTOMUUS

- huolimattomuusvirheet
- keskittymisvaikeudet
- ei näytä kuuntelevan
- vaikeus noudattaa ohjeita ja saattaa tehtäviä valmiiksi
- vaikeus suunnitella toimintaansa
- tehtävien välttely
- tavaroiden hukkaaminen
- ärsykeistä häiriintyminen
- asioiden ja tehtävien unohtaminen

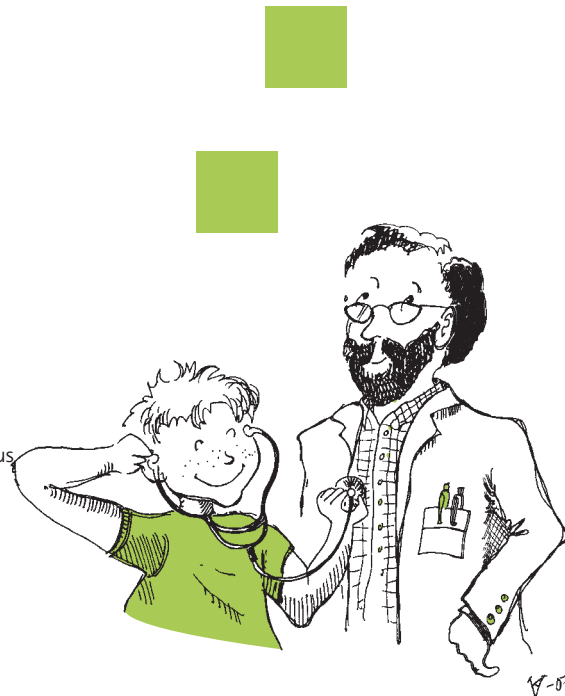
YLIAKTIIVISUUS

- kiemurtelu istuessa tai käsien/jalkojen hermostunut liikkuttelu
- vaikeus pysyä paikallaan
- juoksentelu tai kiipeily sopimattomissa paikoissa
- vaikeus tehdä asioita rauhallisesti
- on "jatkuvasti menossa" tai "käy kuin kone", liiallinen vauhdikkuus
- jatkuva puhuminen

IMPULSIIVISUUS

- vastailu kesken kysymysten
- toistuvat vaikeudet vuoron odottamisessa
- toisten keskeyttäminen tai tunkeilevaisuus

(Lähde: DSM-IV)



MITEN ADHD DIAGNOSOIDAAN?

Koululaisen keskittymisen vaikeuksien ja levottomuuden syyt voivat olla moninaiset. Tarkemmat selvittelyt ovat paikallaan, kun oireisto heikentää toimintakykyä. Yksilöllisesti suunnitellut tukitoimet on kuitenkin aloitettava välittömästi, kun lapsella havaitaan toiminta- tai oppimiskyvyn ongelmia. Kun lapsesta tai nuoresta herää huoli, niin asia kannattaa ottaa puheeksi kouluterveydenhoitajan, koulupsykologin, kuraattorin tai oman lääkärin kanssa. Alueellisesti sovitun työnjaon mukaan tarkemmat tutkimukset voidaan tehdä perusterveydenhuollossa, perheneuvolassa tai erikoissairaanhoidossa. ADHD:n diagnosointiin tarvitaan lapsen tai nuoren tutkimus, perhetilanteen ja muiden ympäristötekijöiden selvittäminen sekä tietoa toimintakyvystä eri tilanteissa. Yksilöllisen hoito- ja kuntoutussuunnitelman laatimisessa lasta tai nuorta ja hänen perhettään auttaa moniammatillinen työryhmä. Työryhmään voi kuulua esimerkiksi lääkäri, psykologi, toiminta-, fysio- tai puheterapeutti, hoitaja, opettaja, erityisopettaja, avustaja tai muita erikoisasiantuntijoita. Diagnoosin tekee aina lääkäri.

KASVATUS JA KUNTOUTUS

Lapsella tai nuorella ilmenevät tarkkaavuuden ongelmat, levottomuus ja impulsiivisuus haittaavat usein merkittävästi lapsen oppimista, koulusuoriutumista ja toisten lasten kanssa toimimista. Tiivis yhteistyö kodin ja koulun välillä onkin ensiarvoisen tärkeää, jotta pystytään löytämään koululaista parhaiten palvelevat tukitoimet. Eri asiantuntijat ja kouluilla toimivat oppilashuoltotyöryhmät ovat apuna tässä tärkeässä tehtävässä.

Koululaiselle hyödyllinen tukitoimi saattaa olla esimerkiksi opetuksen eriyttäminen eli opetustavan, -paikan ja/tai -menetelmien muokkaaminen yksilöllisiä tarpeita paremmin palvelevaksi. Lapsi saattaa tarvita joissakin oppiaineissa myös yksilöllistämistä. Osa lapsista tai nuorista, joilla on ADHD, hyötyy pienemmästä ryhmäkoosta, avustajan tuesta ja erityisopetuksen eri toimenpiteistä. Selkeät säännöt, tavoitteet, rutiinit ja johdonmukainen ohjaaminen tukevat lapsen kehitystä. Opetuksen strukturointi, päivä- ja viikko-ohjelmien läpikäyminen yhdessä, konkreettiset toimintaohjeet, tilanteiden ennakointi, ylimääräisten ärsykkeiden karsiminen, asioiden rajaaminen ja toiminnallisuuden lisääminen opetustilanteissa edistävät lapsen kykyä keskittyä.

Levoton liikehdintä on usein näkyvä ja häiritsevä käyttäytymisen piirre luokkatyöskentelyssä. Se voi olla myös lapsen keino ylläpitää vireyttä. Onkin syytä pohtia, miten tämä levottomuus voidaan kanavoitaa yleisesti hyväksytympään toimintaan. Jotakin lasta voi auttaa lupa liikkua sovitusti tunnin aikana, käsissä olevan "stressilelun" näpertely, purukumin pureskeleminen tai oppiaineen opiskelu toiminnallisella tavalla.

Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi saa herkästi ympäristöstä paljon negatiivista palautetta. Valloittavimmillaan ADHD:hen liittyy kuitenkin runsaasti positiivisia piirteitä, joita ovat esimerkiksi energisyys, kekseliäisyys, tunteikkaus, rohkeus, spontaanisuus, idearikkaus ja sanavalmius. Lapsen tai nuoren kasvatuksessa vahvuuksien korostaminen onkin ensiarvoisen tärkeää.

ADHD:n oireet muuttavat muotoaan lapsuudesta nuoruuteen tultaessa. Erilaisissa siirtymävaiheissa tiedon siirto ja moniammatillinen yhteistyö ovat tärkeitä. ADHD-diagnoosin saanut lapsi tarvitsee useimmiten pitkäjänteisiä hoidollisia, kuntoutuksellisia ja kasvatuksellisia suunnitelmia ja ratkaisuja.

Pedagogisten menetelmien lisäksi lapsi tai nuori voi tarvita yksilöllisten tarpeiden mukaan, erilaisia terapiota tai lääkitystä. Hyvä harrastus voi tarjota onnistumisen elämyksiä ja kehittää sosiaalisia taitoja. Vanhemmilla on mahdollisuus saada tukea kasvatustyöhön perheneuvoloista, vertaistukiryhmistä, sopeutumisvalmennuskursseilta tai erilaisista ohjatuista vanhempien ryhmistä. Varhain aloitetut tukitoimet parantavat ADHD:n ennustetta ja vahvistavat koulussa ja elämässä pärjäämistä.