




Lasten

A cartoon illustration of a young girl with blonde hair, wearing a red knitted hat with a pom-pom, large round glasses, a pink and white striped scarf, and a green sweater. She is sitting on a red chair, holding a pencil and writing in a green notebook. In the background, there is a red desk with a blue pencil holder containing several pencils, a pink backpack, and a brown teddy bear. A shelf with various items is visible in the distance. The scene is set in a classroom.


MUURAHAISIA  
PÖKSYISSÄ JA  
PÄÄSSÄ.

Vaikka adhd ei välttämättä näkyisikään päällepäin, niin usein se kyllä tuntuu koko kehossa.

Adhd voi aiheuttaa sen, että on vaikea istua paikoillaan, kuunnella tai odottaa vuoroaan. Jos vartalo tai aivot eivät osaa rauhoittua, voi olla vaikeaa nukahtaa ja levätä. Lopulta tulee niin väsyneeksi, ettei jaksa tehdä mitään.

HALUAISIN, MUTTA EN  
PYSTY. TUNTUU KUIN  
AIVOT YLIKUUMENISIVAT  
JA MUUTTUISIVAT  
PUNAISEKSI.

Adhd-oireisen voi olla joskus mahdotonta keskittyä. Voi tuntua vaikealta ajatella vain yhtä asiaa kerrallaan tai opetella jotakin uutta, mikä tuntuu tylsältä. Jos taas asia on todella kiinnostava, voi adhd-oireinen keskittyä jopa paremmin ja pidempään kuin muut. Silloin on ylikeskittynyt, eikä muita ympärillä tapahtuvia asioita edes huomaa.



PÄÄSSÄ ON VUORISTO-  
RATA, JOSSA ON NIIN KOVA  
VAUHTI, ETTEN PYSY  
MUKANA.

Adhd voi vaikuttaa myös niin, että toisinaan ajatuksia ja tunteita tulee mieleen niin paljon ja nopeasti, ettei ehdi ajattelemaan, ennen kuin toimii. Puhuu silloin, kun pitäisi olla hiljaa, suuttuu todella nopeasti tai tekee jotain pelottavaa, mitä kaverit eivät uskalla tehdä.




# KOULU

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (adhd) on toimintakykyä heikentävä tavallinen häiriö, jonka keskeiset oireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Adhd:n diagnosointiin tarvitaan lapsen tutkimus, perhetilanteen ja muiden ympäristötekijöiden kartoitus sekä riittävästi tietoa toimintakyvystä eri tilanteissa. Adhd:n hyvä hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Keskeisiä keinoja ovat lapsen ja hänen ympäristöönsä kohdistuvat tukitoimet, psykososiaaliset hoitomuodot sekä lääkehoito.

Käypä hoito -suositus

1A





NYT TULEE TAAS KAIKKI  
TUNTEET SAMAAAN AIKAAN,  
ENKÄ TIEDÄ MITÄ NIILLE TEKISIN.

Adhd-oireinen lapsi  
voi kokea tunteet todella  
vahvasti. Hän voi olla joko val-  
tavan surullinen tai hyppiä riemusta, mutta  
harvemmin siltä väliltä. Asiat eivät tunnu  
vain hieman mukavilta tai vähän surullisilta  
ihan niin usein kuin muilla lapsilla.

JOKA AAMU AJATTELEN,  
ETTÄ TÄNÄÄN KÄYTTÄY-  
DYN KOULUSSA KUTEN  
MUUTKIN, MUTTA SITTE  
KAIKKI MENE E PEELEEN.  
MUUT AJATTELEVAT, ETTÄ  
HÄIRITSEN HEITÄ.

Joskus voi olla ihan hyvä kertoa lapsen kavereille,  
että lapsella on adhd. Silloin voi olla helpompi  
ymmärtää, että joku voi olla loistava kaveri,  
vaikka joskus suuttuukin hirmuisesti tai sanoo  
jotain tilanteeseen sopimatonta. Lapset voivat  
myös helpommin uskaltaa kysyä, jos arvelevat  
jonkin asian johtuvan adhd:stä.

VÄHVVUUS  
VALTAVASTI ENER-  
GIAA TEHDÄ KIIN-  
NOSTAVIA JUTTUJA

VÄHVVUUS  
KEKSII PALJON  
HAUSKOJA  
AJATUKSIA JA  
UUSIA LEIKKEJÄ

HAASTE  
RAUHOITTUA  
LEPÄÄMÄÄN,  
NUKKUMAAN TAI  
AJATTELEMAAN

HAASTE  
LÄKSYJEN JA  
MUIDEN  
KOULUTEHTÄVIEN  
MUISTAMINEN

Adhd-oireiset lapset ovat keskenään erilaisia, kuten muutkin lapset. Oireet voivat esiintyä hyvin erilaisina, mutta on kuitenkin joitakin vahvuuksia ja haasteita, jotka useimmilla ovat samoja.





VAHVUUS  
TEHOKKUUS JA  
NOPEUS, KUN  
TEHTÄVÄ ON KIVA

VAHVUUS  
KESKITTYY  
TOTAALISESTI, KUN  
KYSEESSÄ ON KIVA  
TAI KIINNOSTAVA  
ASIA

HAASTE  
PÄÄLLEPUHUMINEN.  
OMAN VUORON  
ODOTTAMINEN VOI  
OLLA HANKALAA.

VAHVUUS  
TARTUTTAA  
ILON MUIHINKIN,  
KUN ON HYVÄL-  
LÄ PÄÄLLÄ

HAASTE  
KESKITTYMINEN  
TYLSIIN TAI IKÄVIIN  
TEHTÄVIIN

HAASTE  
ISOT TUNTEET.  
PIENIKIN ASIA VOI  
SAADA SUURESTI  
SUUTTUMAAN.



**VÄÄRIN**  
VAIN VIKKAILLA LAPSILLA  
VOI OLLA ADHD

**OIKEIN**  
VOI OLLA VIKKAITA POIKIA TAI  
VIKKAITA TYTTÖJÄ. VOI OLLA  
MYÖS RAUHALLISIA POIKIA TAI  
RAUHALLISIA TYTTÖJÄ. KAIKKI  
ME OLEMME ERILAISIA OLI  
SITTEEN ADHD TAI EI.

**VÄÄRIN**  
KAIKKI ADHD-OIREISET LAPSET  
OVAT TOTTELEMATTOMIA  
JA LAISKOJA

**OIKEIN**  
EI VOISI OLLA ENEMPÄÄ  
VÄÄRIN. SE JOKA NÄIN  
SANOO, EI TIEDÄ MITÄÄN  
ADHD:STÄ.





**VÄÄRIN**  
ADHD-OIREINEN EI OLE  
KOVIN FIKSU

**OIKEIN**  
ADHD EI VAIKUTA MITENKÄÄN  
ÄLYKKYYTEEN. MONET ADHD-  
OIREISET OVAT TODELLA  
ÄLYKKÄITÄ JA OVAT OPPINEET  
KOMPENSOIMAAN ÄLYLLÄ  
ADHD:N AIHEUTTAMIA  
HAASTEITA.

**VÄÄRIN**  
ADHD:TÄ EI OLE  
OLEMASSA

**OIKEIN**  
ADHD ON HYVIN TODELLINEN. SE  
LÖYTYY VIRALLISISTA TAUTILUO-  
KITUKSISTA JA TUTKIMUSTIETOA  
LÖYTYY VALTAVASTI. JO VUONNA  
1902 LÄÄKETIETEESSÄ KUVAILTIIN  
LAPSI, JOILLA OLI KESKITTYMISVAI-  
KEUSIA JA YLIMILKKAUTTA.

HEI ♡

3B

HEI



Aina löytyy keino tehdä vaikea asia helpommaksi.  
Tässä muutamia vinkkejä lapsilta, joilla on adhd.

KANNUSTAMINEN,  
MUISTUTTAMINEN  
JA KEHUMINEN  
AUTTAVAT MINUA  
TOIMIMAAN.

MINUN ON HELPOMPI  
TEHDÄ MATIKAN  
TEHTÄVIÄ, KUN  
KUUNTELEN SAMALLA  
MUSIIKKIA.



JOSKUS RIIDAN JÄLKEEN EN  
VÄLTTÄMÄTTÄ JAKSA  
PUHUA, MUTTA HALAUS  
TUNTUU MUKAVALTA.

JOS EN MILLÄÄN JAKSA ENÄÄ  
ISTUA PAIKALLANI, NIIN JUOKSEN  
KIERROKSEN TALON YMPÄRI.

SAAN LUOKASSA VALITA SELLAISEN  
ISTUMAPAIKAN, MISSÄ PYSTYN  
KESKITTYMÄÄN NIIN HYVIN KUIN  
MAHDOLLISTA.

KANNATTAA YRITTÄÄ LÖYTÄÄ  
JOKU JUTTU, MISSÄ ON HYVÄ JA  
MIKÄ TEKEE ILOISEKSI.  
JALKAPALLON PELAAMINEN  
TEKEE MINUT ILOISEKSI.

MEILLÄ ON LOKOISA NURKKAUS,  
MISSÄ VOI MAKOILLA JA VAIKKA  
LUESKELLA, JOS TUOLI TUNTUU  
LIIAN KOVALTA.







MIKÄ ON ADHD? JONKUN MIELESTÄ SE TUNTUU KUIN OLISI MUURA-  
HAISIA PÖKSYISSÄ JA PÄÄSSÄ, JA JONKUN MIELESTÄ SE TAAS  
ON KUIN VALTAVAN NOPEA VUORISTORATA.

ADHD VOI OLLA NIIN VAHVUUS KUIN HAASTEKIN. TÄSTÄ ESITTEES-  
TÄ LÖYDÄT HIEMAN TIETOA ADHD:STÄ SEKÄ ADHD-OIREISTEN  
LASTEN ANTAMIA VINKKEJÄ.

ADHD-liitto ry on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan järjestö ja jäsenyhdistystensä kattojär-  
jestö. Liitto toimii asiantuntijana, voimien kokoajana ja yhteistyön rakentajana vuorovaikutuksessa  
adhd-oireisten henkilöiden, heidän lähiyhteisöjensä, yhteistyötahojen ja yhteiskunnan kanssa. Liiton  
tehtävänä on koota, arvioida ja välittää adhd:hen ja sen liitännäisoireisiin liittyvää tietoa. Liitto toimii  
adhd-oireisten henkilöiden edunvalvojana. Toteuttaakseen näitä tehtäviä liitto tiedottaa, järjestää  
sopeutumisvalmennuskursseja sekä suunnittelee, toteuttaa, arvioi ja kehittää palveluja yhdessä  
jäsenyhdistystensä ja sidosryhmiensä kanssa. Raha-automaattiyhdistys (RAY) tukee liiton toimintaa.

Esitteen tekstit pohjautuvat Riksförbundet Attentionin esitteeseen

Kuvitus: Aura Kangasniemi

Paino: Kirjapaino Uusimaa 2015

ADHD-liitto ry - ADHD-förbundet rf  
Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki  
[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)  
Puh. 050 354 4325

