





MUURAHAISSIA
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
PUNAISIKSI.

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 ajatuk-
sia ja tunteita tulee mieleen niin paljon ja nopeasti,
ettei ehdi ajattelemaan, ennen kuin toimii. Puhuu
silloin, kun pitäisi olla hiljaa, suuttuu todella nope-
asti 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 SAMAAIN 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 SITTEN
KAIKKI MENEE PIELEEN.
MUUT AJATTELEVAT, ETTÄ
HÄIRITSEN HEITÄ.

Joskus voi olla ihan hyvä kertoa lapsen kavereil-
le, että lapsella on adhd. Silloin voi olla helpom-
pi 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.



VAHVUUS
VALTAVASTI ENER-
GIAA TEHDÄ KIIN-
NOSTAVIA JUTTUJA

VAHVUUS
KEKSII PALJON
HAUSKOJA
AJATUKSIA JA
UUSIA LEIKKEJÄ

HAASTE
RAUHOITTUA
LEPÄÄMÄÄN,
NUKKUMAAN TAI
AJATTELEMAAN

HAASTE
LÄKSYJEN JA
MUIDEN
KOULUTEHTÄVIEN
MUISTAMINEN

Adhd-oireiset lapset
ovat keskenään eri-
laisia, kuten muutkin
lapset. Oireet voivat
esiintyä hyvin erilaisi-
na, mutta on kuitenkin
joitakin vahvuuksia ja
haasteita, jotka useim-
milla ovat samoja.



VAHVUUS
TEHOKKUUS JA
NOPEUS, KUN
TEHTÄVÄ ON KIVA

VAHVUUS
KESKITTYÄ
TOTAALISESTI, KUN
KYSEESSÄ ON KIVA
TAI KIINNOSTAVA
ASIA

HAASTE
KESKITTYMINEN
TYLSTIIN TAI IKÄVIIN
TEHTÄVIIN

HAASTE
PÄÄLEPUHUMINEN.
OMAN VUORON
ODOTTAMINEN VOI
OLLA HANKALAA.

VAHVUUS
TARTUTTAA
ILON MUIHINKIN,
KUN ON HYVÄL-
LÄ PÄÄLLÄ

HAASTE
ISOT TUNTEET.
PIENIKIN ASIA VOI
SAADA SUURESTI
SUUTTUMAAN.



VÄÄRIN
VAIN VILKKAILLA LAPSILLA
VOI OLLA ADHD

OIKEIN
VOI OLLA VILKKAITA POIKIA TAI
VILKKAITA TYTTÖJÄ. VOI OLLA
MYÖS RAUHALLISIA POIKIA TAI
RAUHALLISIA TYTTÖJÄ. KAIKKI
ME OLEMME ERILAISIA OLI
SITTEN 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 LÄÄKETETEESÄ KUVAILTIIN
LAPSI, JOILLA OLI KESKITTYMISVAI-
KEUSIA JA YLIVILKKAUTTA.

LUOKKA

3B

LHEI



Väärin ja oikein



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-
HAIŠIA 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 liitännäisoiroiisiin 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: Erweko Oy 2015

ADHD-liitto ry - ADHD-förbundet rf
Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki
www.adhd-liitto.fi
Puh. 050 354 4325
Puhelinneuvonta arkisin klo 9-11 puh. 040 541 7696

