



"Kukaan ei koskaan kysynyt
et mitä tukea mä tarviin"

Ajatuksia ADHD/ADD : sta ja nuoren kohtaamisesta, tukemisesta sekä tulevaisuuden rakentamisesta



OSMO

Osaamisverkostosta monimuotoinen tuki
lasten ja nuorten kehitysympäristöihin 2011-2013
TAMPERE, LEMPÄÄLÄ, PIKKALA JA SASTAMALA

Ministeriä tapaamassa

Kevättalvella 2012 Osaamisverkostosta monimuotoinen tuki lasten ja nuorten kehitysympäristöihin – hankkeen eli OSMO:n työntekijät tapasivat peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonin Tampereella. Kerroimme hankkeestamme, erityisesti nuorille suunnatusta palvelusta, ratkaisukeskeisestä neuropsykiatrisesta ADHD -valmennuksesta. Mukaan olimme pyytäneet 15-vuotiaan pojan äiteineen. Ajattelimme, että nuori mies on itse paras esimerkki kertomaan siitä, millaista työtä hankkeemme tekee.



"Eikä me puhuttu vaan siitä, mitä mä olen tehnyt väärin tai mikä mussa on vikana."

Taitavasti ja ikäisekseen hyvinkin kypsästi Ville (nimi muutettu) kertoili vaikeuksistaan koulumaailmassa. Villeä oli kiusattu, ja tilanne oli mennyt vielä pahempaan solmuun, kun poika oli puolustanut impulsiivisesti. Poissaoloja oli tullut paljon, ja lopulta perheelle oli ehdotettu huostaanottoa. Erilaisissa toimistohuoneissa – kuraattorin huoneessa, rehtorin kansliassa - kokoustaessa Villelle saneltiin, kuinka hänen tulisi parantaa tapojaan.

Kun hankkeemme projektityöntekijä sitten tapasi Villen ensi kertaa, hän lähti hieman uudesta kulmasta liikkeelle. Ville kertoi: *"Kukaan ei koskaan kysynyt, et mitä tukea mä tarviin. Sami kysyi sitä ensiksi. Sami ei käsenyt mua jonnekin toimistoon istumaan, vaan se tuli meille kotiin. Ja me alettiin miettiä, miten mä saisin koulun suoritettua ja pääsisin jatko-opiskelupaikkaan."* *"Eikä me puhuttu vaan siitä, mitä mä olen tehnyt väärin tai mikä mussa on vikana."*

Tässä vihkosessa on OSMO-hankkeen aikana mielessä kypsyneitä ajatuksia, havaintoja, provokaatioita ynnä kosolti muilta omakuttuja viisauksia. Sinä lukija, poimi näistä mukaan itsellesi parhaiten sopivat ideat ja ja ne eteenpäin.

–Ira Vihreälehto 2012

ADHD ja ADD –onko mitään toivoa?

Kouluissa ja kodeissa tiedetään nykyisin neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista. ADHD, ADD, Aspergerin syndrooma, autismin kirjo ja kielenkehityksen erityisvaikeus ovat tulleet normaaliin kielenkäyttöön, ja niistä puhutaan avoimesti. Nuorelle, jolla on ADHD-diagnosi on tyypillistä impulsiivinen käytös, yliviikkaus ja tarkkaavuuden ongelmat. Samanlainen tarkkaavuuden ongelma liittyy myös ADD:hen, mutta impulsiivisuuden ja yliviikkauksen sijaan esiintyy passiivisuutta. Tässä oppaassa esitellyt toimintamallit sopivat hyvin käytettäväksi myös kaikkien nuorten kanssa ja erityisesti niiden kanssa, joilla on ADHD/ADD piirteitä ilman diagnoosia. Uutisointi vaikkapa ADHD -diagnoosin ympärillä on negatiivista ja ongelmakeskeistä.

Oma äitini ei tiennyt, että en osannut yhdeksän vuotiaana lukea. Oppiminen on aina ollut todella vaikeaa, mutta tein pitkään kaikkeni, ettei sitä huomattaisi. Koulussa vaikeuksien peittely johti lintsaimiseen. Poissaoloilla pystyin pitämään kasvoni, koska ne selittivät huonoja arvosanoja eikä kukaan huomannut, että en oikeasti oppinut yhtä nopeasti kuin muut. Koulun lopussa yritin pinnistää kovasti, mutta minua ei huollittu edes kymppiluokalle.

YLIOPPILASLEHTI 16.2.07
LEVOTTOMAT SIELUT -ÄITI
AINA HUIPPUKIERROKSILLA.

Psykiatrisen vankisairaalan psykologi Tiina Tuomisen terveystutkimuksen mukana olleista 78 vangista yli puolella oli ADHD-piirteitä, kun toisaalta normaali-väestössä ADHD todetaan enimmilläänkin noin kahdeksalla prosentilla. Lähes puolella oli oppimisvaikeuksia, kun väestössä yleensä tämänkin ongelma on noin kahdeksalla prosentilla.

HS 28.11.2007
HOITAMATON ADHD VOI
KYMMENKERTAISTAA
RISKIN JOUTUA VANKILAAN

Olen opiskellut Taideteollisessa korkeakoulussa yli 30 vuotta valmistumatta. ADHD:hen kuuluu alkuun saamisen ja toisaalta loppuun saattamisen ongelma.

MTV3 13.3.2012
OPISKELLUT YLI 30 VUOTTA
VALMISTUMATTA
- ADHD PILASI AIKUISEN
NAISEN ELÄMÄNSUUNNITELMAT

Varhaisnuoruuden ADHD-oireet lisäävät päihdeongelmien riskiä.
STT 8.6.2011

Hetkinen nyt!
Miksi ADHD-diagnoosin saaneista nuorista kirjoitetaan näin?
Heillä on paljon vahvuuksia!

vahvuuksia:

- poikkeuksellisen elinvoimaisia
- kekseliäitä, mielikuvitusrikkaita
- uteliaita
- empaattisia
- halukkaita ottamaan riskejä
- toipuvat vastoinkäymisistä nopeasti
- pyytävät anteeksi ja tarkoittavat sitä
- energisiä, luovia, innokkaita....
- ADHD ei liity älykkyyteen, eikä se ole mielenterveysongelma. Ymmärtämättömästi kohdeltu on kuitenkin suuressa vaarassa masentua, syrjäytyä
- Ilman ADHD-piirteisiä, rohkeita ja kekseliäitä ihmisiä historian saatossa olisivat monet keksinnöt jääneet keksimättä, monet mantereet löytämättä, moni taideteos julkaisematta...



“Onhan sulla ADD, mutta oletko sä kuitenkin vain laiska?”

Ammattilaiset kokoontuvat päivittäin Suomessa keskittymisen pulmista kärsivien oppilaiden asioissa. Kenttä on täynnä ammattilaisia. Millaisia ne keskustelut ovat? Tavallisessa koulupalaverissa ADD-diagnosoidusta tytöstä, joka oli paikalla perheensä kanssa, sanottiin esimerkiksi näin:

“Mietin, että onhan sulla ADD, mutta oletko sä kuitenkin vain laiska?”

“Mikset sä yritä?”

“Mikset sä tule ajoissa?”

“Etkö sä välitä sun tulevaisuudesta?”

“Ei me muitakaan auteta enempää. Ei yhden takia voi enempää tehdä.”

“Eihän sulla tällä luokalla kavereita ole, mutta ei sua sentään ole kiusattu.”

“Et sä pärjää missään muuallakaan tällä menolla.”

- Jos oppilaalla on lukivaikeus, vaaditaanko häntä lukemaan muiden lailla? Ei.
- Jos oppilaalla on diabetes, otetaanko se huomioon koulupäivän järjestelyissä ja ruokailuissa? Kyllä.
- Mutta jos oppilaalla on ADD-piirteitä ja ongelmana tarkkaavaisuuden ylläpitäminen, oman toiminnan ohjaaminen ja ajantajun heikkous, ymmärretäänkö koulussa, että oppilas ei ole laiska, tahallaan myöhässä eikä saa hommiaan hoidettua muiden lailla? Ei taideta ymmärtää.

Miten toimia, kun vastassa on nuori, jolla on ADHD/ADD -piirteitä?

- Tuo aina esiin nuoren vahvuudet ja sano ne ääneen.
- Tällainen nuori tarvitsee kannustavaa palautetta monikertaisesti enemmän kuin muut nuoret. Anna välitöntä positiivista palautetta usein.
- Koulussa pitää olla niin turvallinen ilmapiiri, että siellä voi epäonnistua ja mokata. Se, joka ei ole koskaan tehnyt virheitä, ei ole tehnyt paljon mitään muutakaan.
- Oppimista tapahtuu myös luokkahuoneen ulkopuolella.
- Nämä ihmiset ovat usein visuaalisia. Tue viestiäsi esimerkiksi piirtämällä.
- Voiko tunnin aikana liikkua? Puristella palloa kädessä? Piirtää? Juoda vettä? Istua paikassa, jossa ei ole monia ärsykeitä näkökentässä?
- Pilko ja jaottele tehtävät. Käy läpi mitä, miten ja milloin. Ennakoi. Käytä selkokieltä.
- Sitouta. Anna hänen kirjata tapaamiset, kokeet, läksyt ja muut itse.
- Haastava lapsi tai nuori on haastava kotonakin. Syyllistämisen sijaan vanhemmille voisi usein myöntää mitalin. Keinot, joita kotona käytetään, eivät ehkä miellytä koulussa mutta saattavat olla välttämättömiä perheen kuormittuneen arjen sujumiseksi.
- Puhu arvostavasti

Miten puhua, kun vastassa on toinen ammattilainen?

Oppilaiden asioista kokoonnutaan usein moniammatillisella kokouksella, oppilashuoltoryhmissä ja vastaavissa. Moniammatillinen yhteistyö on

- Keskustelua, jossa ei valita puolta. Ei korosteta esimerkiksi vain koulun tilannetta ja sitä mitä koulu haluaa ja tarvitsee.
- Yhdessä tapahtuvaa ajattelua ja miettimistä. Kaikilla läsnäolijoilla on varmasti asiantuntemusta, jonka kuuleminen hyödyttää kaikkia.
- Energiaa ei suunnata näkemyseroihin vaan uuden näkemyksen luomiseen. Dialogi on tulevaisuuteen suuntautunutta, ei sitä, että jokainen vuorollaan "öksentää" harminsä asian tiimoilta.
- Ammattitaitoa on osata ottaa muita rinnalleen. Pitäisikö opettajien muodostaa työpareja?

Varmoja kompastuskiviä

- Tuputa omia neuvoja
- Anna valmiita ratkaisuja
- Vähättele toisen ongelmaa
- Saarnaa ja jumitu yksityiskohtiin
- Varoittele siitä, mikä kaikki voi vielä mennä pieleen
- Kuittaa koko juttu leikiksi



Onko suomalainen koulu sittenkään paras?

Kansainväliset PISA-tutkimukset ovat tuodittaneet suomalaisia opettajia ja koululaitosta myönteisillä tuloksilla vuodesta toiseen. Suomalaiset koululaiset oppivat lukemaan ja laskemaan matemaatiikkaa tasaisena rintamana. Samalla kuitenkin kouluviihtyvyydessä Suomi edustaa jumbosijoilla.

Meillä panostetaan paljon koulun nivelvaiheisiin, mutta panostetaanko todella, jos jo päiväkodin täti tietää, kuka tipahtaa ammattikoulun ensimmäisellä luokalla? Kulkeeko tieto ja hyödynnetäänkö sitä?

Välillä kuulee myös väitteitä siitä, että meillä on tyttöjen koulu. Sitran raportissa Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma (2007) todetaan, että 20-25 prosenttia koulun arvosanoista määräytyy oppilaan temperamentin pohjalta, ei hänen taitojensa tai motivaationsa perusteella.

Professori Liisa Keltikangas-Järvinen toteaa tutkimusraportin johdannossa: *"Temperamentti vaikuttaa siihen, millaisena opettaja näkee oppilaan, miten paljon hän oppilaasta pitää, ja se vaikuttaa jopa siihen, miten opettaja oppilasta opettaa. Tietyt temperamenttipiirteet tulkitaan kypsytyksen, kiinnostuksen ja motivaation osoituksiksi, toiset taas kypsyttämättömyyden ja motivaation puutteen, jopa lahjattomuuden osoituksiksi. Näillä arvioilla on vaikutusta oppilaan saamaan arvosanaan"*

Opetetaanko koulussa oppimaan? Usein opettajat suosivat sitä pedagogista tapaa, jolla he itse oppivat. Esimerkiksi auditiivinen opettaja saattaa opettaa puhumalla paljon. Puhetulvasta ei jää visuaaliselle oppijalle montaa työkalua hyödynnettäväksi.

Kiinnitetäänkö koulussa huomio tekemiseen, yrittämiseen, hyvään alkuperäiseen aikomukseen vai yksinomaan lopputulokseen?

Voiko elämässä oppia jotain ilman oppilaitoksia ja todistuksia? Ja voiko kaikkea koulussa opittavaa arvioida? Joskus oppimistulokset näkyvät vasta vuosien päästä. Ja jos kaikkia kohdellaan samalla tavalla, onko se tasa-arvoa?

Kaikki myöntävät, että meidän kouluissamme kiusataan. Suhtaudutaanko siihen tarpeeksi vakavasti? Koulussa lyöminen on vain kiusaamista, muualla yhteiskunnassa se on pahoinpitelyä.

Amerikkalaisten tutkimusten mukaan paras tapa estää koulusurmat on varmistaa, että kaikilla on kavereita. Kaikki me tarvitsemme kavereita, mutta kaikki eivät osaa ystävystyä.

Muista: saa suosia, mutta älä syrji!



Aikuiseksi vasta 24-vuotiaana

Professori Liisa Keltikangas-Järvinen on todennut, että haasteellisin ja kriittisin vaihe aivoissa tapahtuu 18-21-vuotiaana. Myytti murrosiästä, joka on ohi muutamassa vuodessa jossain yläkoulun viimeisillä luokilla, ei ole totta.

Nuorille tämä merkitsee sitä, että he joutuvat tekemään isoja päätöksiä tulevaisuudestaan vaiheessa, jolloin he eivät vielä tunne itseään. Minäkuva rakentaminen on kesken. Ei ole vielä käsitystä omista vahvuuksista tai mahdollisuuksista toteuttaa tulevaisuuden haaveita. Yhteiskunta, vanhemmat ja koulu kuitenkin vaativat suorituksia, todistuksia ja valmiita suunnitelmia.

Aivotutkimuksen ja psykologisen tiedon mukaan aikuisuudesta voidaan puhua vasta 23-24-vuotiaiden kohdalla. Silloin ajattelun ja tunteiden säätelystä vastaavat otsalohkot ovat valmiit. Neuropsykiatrisista pulmista kärsivien aivot kehittyvät hitaammin kuin muilla. Esimerkiksi 15-vuotias ADHD -diagnooitu poika saattaa olla jopa 3-4 vuotta ikätovereitaan jäljessä.

Meillä on Suomessa tilastojen mukaan 10% väestöä, joka on syrjäytynyt eli ei ole onnistunut saamaan koulutusta tai työuraa peruskoulunsa jälkeisenä vuosikymmenenä. Tämä joukko tarvitsee yhteiskunnan tukea ja apua, sillä alttius päihteisiin, mielenterveyden ongelmiin ja muihin pulmiin on heillä suuri.

Ajoissa löydetty, varhain tuettu ja pitkään pidetty ei ehkä syrjäydy?



Myytti murrosiästä,
joka on ohi muutamassa vuodessa
jossain yläkoulun viimeisillä luokilla,
ei ole totta.

Suojassa syrjäytymiseltä

Syrjäytymistä on tutkittu paljon ja sen suojatekijätkin ovat yleisesti tunnustettuja:

- opiskelutaidot
- tunnetaidot
- parisuhde (erityisesti nuorilla miehillä)
- vanhempien koulutustaso (erityisesti äidin korkea koulutustaso)
- terveet aikuiskontaktit
- yhteisöllisyys



Voisikin samalla kysyä:

- Opetetaanko lapsille taitoja tunnistaa ja nimetä omia tunteita?
- Miten opetetaan empatiaa?
- Mistä nuoret saavat parisuhdemallinsa?
- Eikö peruskoulu tarjoa kaikille lapsille samoja mahdollisuuksia?
- Onko suomalaisessa yhteiskunnassa yhteisöllisyyttä?
- Voiko harrastuksen aloittaa itse sitä halutessaan?
- Saako harrastuksista tarpeeksi tietoa?
- Onko meillä matalan kynnyksen harrastuspaikkoja?
- Mikä kotouttamisessa on pielessä, jos maahanmuuttajat syrjäytyvät?



Tarinan uudelleen kirjoittaminen

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus tähtää uuden, paremman tarinan vahvistamiseen. Esimerkiksi Milla (nimi muutettu) oli ensi kertaa tavatessamme pian 18 vuotta täyttävä nuori nainen, jolla oli ADHD-diagnoosi.

Jos Milla olisi saanut diagnoosin, kuntoutusta ja tukea ajoissa, voi olla, että hänellä ei ADHD:n lisäksi olisi muuta ilmennytäkään. Nyt hänellä kuitenkin oli masennusta, syömishäiriötä, keskeytynyttä ammattikoulua, päihdeongelmaa, huumeokeiluja, hänet oli pidätetty kerran ja vanhemmat olivat ymmärrettävästi kohtuullisen epätoivoisia.

Tämä Millan vallitseva tarina ei kuitenkaan ollut koko totuus. Milla on ihastuttava, karismaattinen, rohkea, helposti uusiin ihmisiin tutustuva ja seikkailunhaluinen. Lisäksi hän on menestynyt hyvin ravintolatyössä, jonne on ammattikoulun harjoittelujaksolta päätenyt ekstraajaksi. Milla on uskollinen ystävä, joka ei jätä kavereita pulaan. Baarireissulla hän saattaa poimia sammuvan tuntemattoman mukaan ja viedä hänet omalla kustannuksellaan taksilla kotiin.

Tämä toinen tarina on ihan yhtä vahva kuin se sosiaalityöntekijän kertoma. Ja Millan kohdalla tätä uutta tarinaa on lähdeittävikä pikaisesti ja voimallisesti vahvistamaan.



Vahvuusbongaamaan

Tarinaa vahvistetaan vahvuusbongauksella. Vahvuusbongaus on positiivisen psykologian keinoja, jossa etsitään nuoren tai aikuisen luontaisia vahvuuksia. Omat luontaiset vahvuutensa voi löytää miettimällä lapsuuttaan. Mikä oli silloin ylivoimaisesti parasta puuhaa? Mitä olisi jaksanut tehdä loputtomasti? Kirjoittaa, lukea, keinoa, kiivetä puihin, leikkiä koulua, piirtää, kalastaa? Jokaisella on joku lapsuuden juttu, jota jaksaa tehdä väsymättä, jota tehdessä saa vielä lisäenergiaa.

Lapsuuden muistojen lisäksi voi miettiä, mistä mielipuhasta nykyään saa lisäenergiaa. Enää ei haeta välttämättä sitä tekemistä, jossa on kehittynyt hyväksi, sillä jos se ei ole luontaista vahvuutta, sen tekeminen kuormittaa, väsyttää. Vaikka olisi siinä hyväkin. Luontainen vahvuus ilmenee myös reagoinnissa, siinä mitä ja miten huomaa. Milloin tuntee olevansa kotona? Omissa nahoissansa? Ensimmäiset tapaamiskerrat Millan kanssa selvitin hänen luontaisia vahvuuksiaan. Auttavaisena, seikkailunhaluisena, energisenä ja rohkeana hänellä on elämässä mahdollisuuksia vaikka mihin. Milla tosin itse ajatteli olevansa tyhmä, luuseri ja että kukaan ei ymmärrä häntä...

Aloitimme vahvuusbongauksen. Keskityimme niihin asioihin, jotka olivat hyvin. Väsymättä käänsin Millan tarinoita osoituksiksi siitä, että hän osaa, hänellä on vahvuuksia. Vähitellen alkoi muodostua suunnitelmia, ajatuksia siitä, mitä Milla haluaa tehdä.

Kuinka syntyy motivaatio?

Jotta ihminen voi olla motivoitunut tekemään jotain, seuraavien asioiden on toteutuminen:

1. Hänellä pitää tuntea vahvasti valinneensa tulevan tekemisensä itsenäisesti ja omasta halustaan.
2. Tekemisen pitää saada tuntemaan itsensä pystyväksi - että pystyn, en epäonnistu.
3. Jokaisella pitää olla mahdollisuus liittyä muihin. Me kaikki haluamme olla toisten ihmisten kanssa, vaikka emme aina osaisikaan.

Nämä kaikki kolme asiaa toteutuivat Millalla baarissa. Hän valitsi paikan itse, meni sinne omine rahoineen, hänen hurmaava ja virkeä olemuksensa sai myönteistä huomiota ja kyllä, nyt hänellä oli mahdollisuus olla muiden kanssa.

Kun hän meni ammattikouluun, siellä odotti opon valitsema linja, joka ei Millaa kiinnostanut alussakaan. Koulussa Millalla ei ollut pystyvyyden tunnetta, ei kiinnostanut. Koska poissaoloja oli paljon, hän oli muita ainaisesti jäljessä. Poissaolojen takia koulusta ei löytynyt pysyviä kaverisuhteitakaan. Koulussa ei ollut oikeastaan juuri mitään, mikä olisi Millaa sinne vetänyt.



Tavoitteen on oltava

- myönteisesti määritelty
- konkreettinen
- pilkottavissa osatavoitteiksi
- mieluummin olemassa olevan vahvistaminen kuin jonkin poistaminen
- taito- ja vaatimustasoltaan realistinen
- aikataulutettu
- palautteen mahdollistava

Tavoite ei voi olla mitään poistettavaa negatiivista - en pinnaa enää koulusta. Tavoitteen on oltava konkreettinen, selvästi ymmärrettävä: tästä lähtien käyn koulussa joka päivä. Tavoite pitää voida pilkkoa: aloitetaan siitä, että tulet huomenna kouluun. Ja ylihuomenna. Tavoitteen on oltava realistinen, sille on luotava aikataulu ja siitä on annettava palautetta.

Nämä kaikki kohdat toteutuvat esimerkiksi tietokonepeleissä. Niissä on tavoitteena jonkin toiminnan lisääminen, peleissä on taitotasoja, niissä on määritelty peliaika, ja palaute tulee yleensä välittömästi. Ei kannata ihmetellä, että niihin jää koukkuun.

Ratkaisukeskeisyydestä

- Huomion kohdistaminen lisää asian merkittävyyttä. Kiinnitä siis huomiosi johonkin hyvään, ei huonoon.
- Kokeile jotain muuta, jos jokin ei toimi.
- Jatka sitä, mikä toimii.
- Muista kannustava ja arvostava puhetapa.



Vaihda roolia!

Opettajan on helppo olla asiantuntija. Joskus kannattaa kuitenkin irrottautua asiantuntijuudesta hetkeksi, keskustella vaikkapa siitä, mitä kukakin on tehnyt viikonloppuna, keskustella ihan tasavertaisesti, ihminen ihmiselle. Jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. Jos huomiota ei saa hyvällä, sitä haetaan toisella tavalla.

Tasavertaisen roolista voi siirtyä ns. tyhjän pään tilaan, jota kutsutaan myös nimellä flow. Silloin ollaan vielä rennompia kuin tasavertaisuudessa, silloin ei ole selkeää päämäärää eikä kukaan johda keskustelua tietoisesti minnekään. Hyvän oppitunnin tai asiakastapaamisen aikana on mahdollista siirtyä asiantuntijan roolista tasavertaisuuteen, piipahtaa flow'ssa ja palata asiantuntijaksi.

Kehu! Yes you can!

Kehuminen aktivoi alueita ympäri aivoja. Kehusta jää vahvoja muisti-jälkiä. Me elämme voimakkaammin, kun meitä kehuaan. Kehu ihminen päivässä!

Opi myös vastaanottamaan kehuja. Tunne kuinka ne imeytyvät.



Carpe diem!

Ole läsnä tässä hetkessä. Hellitä, jos jokin menee pieleen nuoren kanssa. Koita antaa asian olla hetken aikaa. Hengitä syvään. Tunne myötätuntoa itseäsi, nuorta ja tilannetta kohtaan Usein ratkaisu löytyy hellittämällä.

Tiedot pohjautuvat ensisijaisesti:

Kirsi Saukkolan Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen ADHD/valmentaja-koulutus –Päijät-Hämeen kesäyliopistossa 2011-2012

Kirjallisuutta aiheesta

R. Hanson & R. Mendius: Buddhan aivot –käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen
Huotari, Tamski: Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta.
Katajainen, Lipponen, Litovaara: Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet.
Keltikangas-Järvinen: Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma, Sitran raportin johdanto ja luento Helsingissä 20.4.2012 Heron 10-vuotis juhlaseminaarissa
Mannström-Mäkelä, Saukkola: Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja.

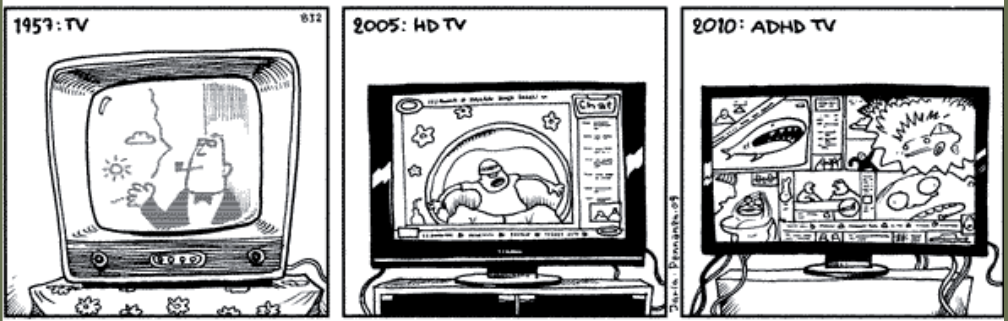
Linkkejä:

www.tamperefi/neptunus
www.facebook.com/osmohanke
www.positiveplanet.eu
www.mindfulsolutions.fi

Noin 50 täydellisen mahtavaa ADHD -ominaisuutta

Hauskuttaa kamujaan nokkelilla sutkautuksilla ja terävillä komenteilla ♥ Unet-tomuus antaa enemmän aikaa surffata netissä ♥ Hyper-keskittymiskyky ♥ Kaksi sanaa: facebook & chatti ♥ Ylivilkkaus ♥ Luovuus ♥ Hieman estynyt libido, joka tytön/pojan unelmaseuralainen ♥ Sitkeä: tapaa jonkun, rakastuu syvästi, avioituu, riitelee, vihaa ja eroaa, Kaikki tämä 35 minuutissa, jopa nopeammin • Säkenöivä PERSONALLISUUS ♥ Vaihtuvat työpaikat ♥ Voi fiksoitua yhteen asiaan sillä aikaa, kun koko muulla maailmalla menee surkeasti • Kykenee surutta näkemään koko omaisuutensa yhdellä kertaa... kaikkihan on levällään lattialla ♥ On antelias, kun on kyse rahasta, ajasta tai tuesta ~Joustava ^ Innostunut * Innovatiivinen - Tuntee vahvasti ♥ Ottaa RISKEJÄ!! Valpas • Innokas, jopa liian ♥ Tuottaa ideoita – eikä pelkää varastaa niitä ♥ Menee pitkälle päätelmissään, joita kukaan muu ei ymmärrä - Kirjoittaa niitä sitten "syvällisinä mietteinä" ♥ Teoreettinen ♥ Abstrakti • Ajattelija, siis olen! ~ Spontaani, AINA ^ Toiveikas toiveajattelija ♥ Pitää neuvottelut eloisina ♥ Esteettisesti orientoitunut @ Yllättyy yhä uudelleen iloisesti löytäessään unohtamiaan vaatteita – Kyky yhdistää toisiinsa selvästi erillisiä ideoita ~ HAUSKA ^ Kyky nähdä kokonaisuus silloin, kun muut ovat hakoteillä ♥ itsenäinen ♥ Haluaa aina tietää + Uteliaampi kuin paparazzi • Ikuinen ROMANTTIKKO, kohteet vain vaihtuvat ♥ Laaja valikoima mielenkiinnon kohteita + Taitava keskustelija ~ Melkein NERO^ Intuitiivinen - Äänestettiin aina luokassa "Kaikista HAUSKIMMAKSI" ♥ MEGAtarmokas keskeyttäjä, kaikessa • Loistava Improvisaattori ♥ Uskoo rehellisesti, että MIKÄ tahansa on mahdollista ♥ Puhuu mitä vaan, milloin vaan, ilman valmistautumisia ♥ Omaksuu uutta tietoa nopeasti ~ Yllytetävissä helposti mihin tahansa, milloin vain - Valmis astumaan esiin ^ Harvoin tyytyväinen nykyiseen tilanteeseen, muutosmyönteinen ! EMPAATTINEN ♥ Löytää koko ajan unohtamiaan rahoja : Räjähää, mutta yleensä tyyntyy nopeasti & Ihmisenergian dynamo : Ei tiedä milloin pitäisi lopettaa * Intuitiivinen + Muuttaa usein\ Sinnikäs / Kätetty LAHJAKKUUS – Erittäin virittäytynyt aistimaan ympärillä olevien ihmisten tunnetiloja ^ Yllättyy löytäessään unohtamiaan puolisoita ♥ ADHD on erityisen yleistä taiteilijoilla, ja muilla luovilla ihmisillä!! Avarakatseinen Individualisti : Monella menestyneellä yrittäjällä on ADHD –piirteitä & Mahtava sietokyky kaaokselle ♥ Taistelee sen puolesta, mihin uskoo ♥ Taitava eksymään - Erinomaisia motivoimaan muita...

Erittäin järjestelmällisiä, täsmällisiä ja harvinaisen vastuuntuntoisia. (Okei, nyt valehtelin).



Fingerpori 832

Ira Vihreälehto/OSMO-hanke, ulkoasu Nepsykuvat tmi Elina Nikkola



 www.facebook.com/osmohanke



 KASTE
stm.fi/kaste