

KIRJAVINKKEJÄ

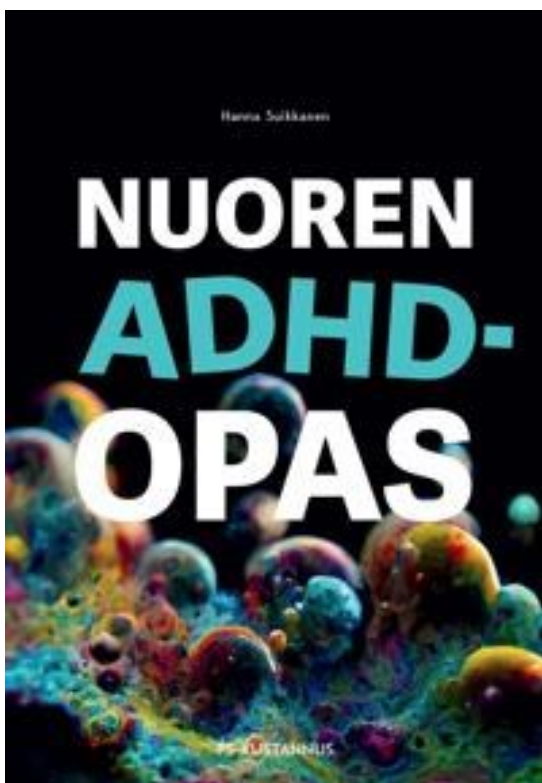


PIILOVOIMIA – ADHD-OPAS LAPSILLE **Hanna Suikkanen, PS-kustannus, 2022**

Adhd ei ole vain haasteita ja vaikeuksia vaan myös niiden takaa löytyviä piilovoimia! Piilovoimia on alakouluikäisille lapsille ja heidän lähiverkostolleen suunnattu taitoharjoitteluun painottuva adhd-opas. Kirjan avulla voi käsitellä adhd-diagnoosin herättämiä tunteita, harjoitella keskittymisen ja rauhoittumisen taitoja sekä löytää omia voimia ja vahvuuksia.

Kirja lisää tietoa ja ymmärrystä adhd:sta ja auttaa hyväksymään sen tuomia haasteita arjessa. Kirjan tehtävät ja harjoitukset antavat käytännönläheisiä vinkkejä ja ideoita sekä kotiin, kouluun että vapaa-ajalle. Opasta voivat hyödyntää lasten vanhempien ja muiden kasvattajien lisäksi myös muut adhd-perheitä kohtaavat sosiaali- ja terveydenhuollon, opetuksen ja kuntoutuksen ammattilaiset. Kirja on laadittu yhteistyössä ADHD-liiton kanssa.

Hanna Suikkanen elää värikästä adhd-elämää sekä töissä että kotona. Hän on imatralainen sosiaalityöntekijä, ammatillinen opettaja ja neuropsykiatrinen valmentaja. Lisäksi hän on ADHD-liiton kouluttama 6–12-vuotiaiden lasten strategiaohjaaja.



NUOREN ADHD-OPAS **Hanna Suikkanen, PS-kustannus, 2023**

Adhd ei ole tekosyy haasteille vaan selitys niille. Se voi olla myös mieletön voima ja mahdollisuus.

Tämä taitoharjoitteluun painottuva opas lisää tietoa ja ymmärrystä adhd:stä ja auttaa hyväksymään sen tuomia haasteita arjessa. Oppaan tehtävien avulla harjoitellaan tekniikoita muun muassa ajanhallinnan ja muistin tueksi sekä kirkastetaan omia tavoitteita ja suuntaa elämälle.

Opas sopii nuorille, vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Sitä voidaan käyttää apuna myös nepsy-valmennuksessa ja erilaisissa kuntoutuksissa. Kirja on laadittu yhteistyössä ADHD-liiton kanssa.

Hanna Suikkanen on sosiaalityöntekijä, ammatillinen opettaja ja neuropsykiatrinen valmentaja. Hän on tehnyt vuosia töitä sekä adhd-perheiden että nuorten adhd-aikuisten parissa.

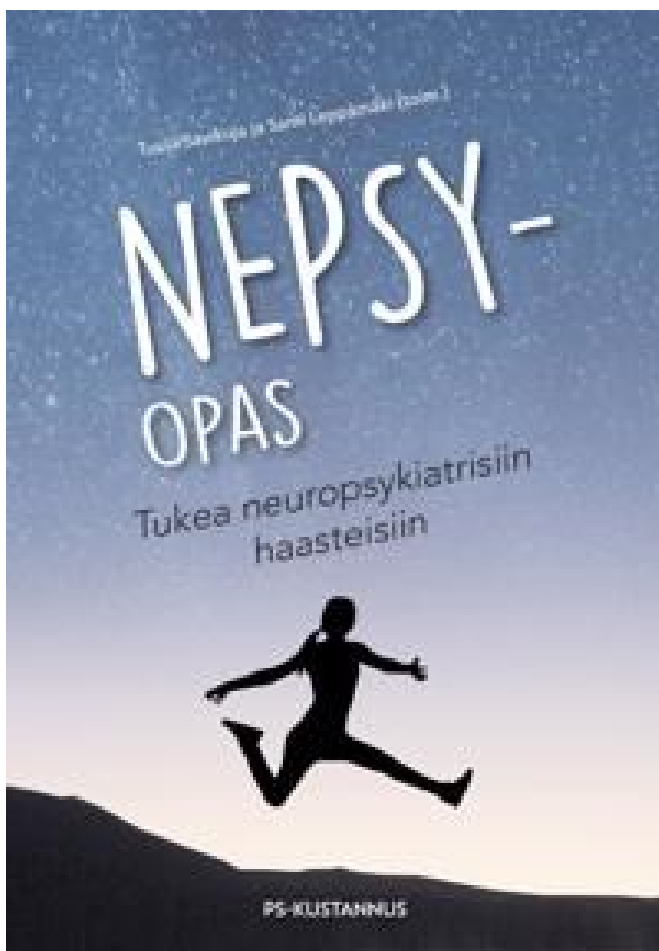


ADHD-LAPSEN TOIVEET JA TARPEET **Sharon Saline, Viisas elämä, 2023**

Tue ja kannusta ADHD-lasta kohti onnistumisia ja pysyviä muutoksia. Toistuvatko lasten ja nuorten haasteet läksyjen, kotiaskareiden ja harrastusten kanssa perheessäsi päivittäin? Tämä oivaltava ja käytännönläheinen opas on juuri sinulle. Teoksen tosielämän esimerkit ja neuvot selvittävät, miten vanhemmat voivat muuttaa yhteistä dynamiikkaa ja auttaa ADHD-lapsia onnistumaan.

Kokenut psykologi Sharon Saline perehtyy kirjassaan lasten ja nuorten kokemuksiin tarkkaavaisuushäiriöstä. Salinen menestysresepti kannustaa toimimaan yhteistyössä, joka motivoi ja innostaa lasta tekemään positiivisia muutoksia.

Kirjassa käsitellään muun muassa yhteisten tavoitteiden asettamista, opiskeluhaasteiden helpottamista, ystävyyssuhteiden muodostamista, järjestelmällisyyden kohentamista sekä muiden arkipäiväisten haasteiden selättämistä. Kirjan harjoitusten ja helposti muistettavien tekniikoiden avulla löydät useita erilaisia käytännöllisiä tapoja pysyviin muutoksiin.



NEPSY-OPAS Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin **Tuula Savikuja (toim.), PS-kustannus, 2022**

Tässä oppaassa syvennytään täyden elämän elämiseen neuropsykiatristen erityisvaikeuksien kanssa! Kirja pohjautuu positiiviseen psykologiaan ja ratkaisukeskeisiin menetelmiin, joissa korostuvat esimerkiksi itsemytätunto, resilienssi ja mindfulness. Opas tarjoaa tutkittua tietoa neuropsykiatrisista oireyhtymistä ja hyviä käytänteitä arjen eri tilanteisiin. Teosta elävöittävät kokemusasiantuntijoiden tarinat.

Nepsy-opas toimii käsikirjanomaisena apuna arjen haastavien tilanteiden selvittämisessä. Kirja on toteutettu yhteistyössä Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry:n kanssa.

Teoksen toimittajina ovat FM, lehtori, Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen toiminnanjohtaja Tuula Savikuja ja lastenpsykiatrian erikoislääkäri, Kuopion yliopistollisen sairaalan lastenpsykiatrian linjajohtaja Anita Puustjärvi.