

SISÄLLYS

ALKUSANAT.....	9
1 MIKÄ IHMEEN ADHD?.....	13
Tietoa aikuiselle.....	13
Piilovoimia etsimässä.....	15
<i>Tehtävä: Testaa tietosi adhd:stä</i>	19
2 MATKATOVERIT TUTUIKSI.....	21
Tietoa aikuiselle.....	21
Leijonankesyttäjää.....	24
Tutustu matkatoveriisi.....	26
<i>Tehtävä: Matkatoverini adhd</i>	26
Tietoja minusta.....	28
<i>Tehtävä: Ystäväkirja</i>	28
<i>Tehtävä: Perheeni</i>	30
<i>Tehtävä: Vahvuuksia ja piilovoimia</i>	32
<i>Tehtävä: Minulle tärkeät asiat</i>	34

3 LÄHTÖPISTE: KOTI.....	37
Tietoa aikuiselle.....	37
Adhd-arjen aakkoset.....	41
<i>Tehtävä: Lepoa ja energiaa.....</i>	42
<i>Tehtävä: Päiväjärjestys.....</i>	44
<i>Tehtävä: Energian kartoitus.....</i>	48
<i>Taitoharjoittelua: Rauhoittuminen ja nukkuminen.....</i>	50
Tunteet tutuiksi.....	52
<i>Tehtävä: Tunneperi.....</i>	52
<i>Tehtävä: Tunnemittari.....</i>	54
<i>Taitoharjoittelua: Pysähdy ja harkitse!.....</i>	56
Kaaoksesta järjestykseen.....	58
<i>Taitoharjoittelua: Rutiinit ja ajanhallinta.....</i>	58
<i>Taitoharjoittelua: Oman huoneen siivoaminen.....</i>	60
<i>Tehtävä: Apuna perheessä sovitut säännöt.....</i>	62
4 VÄLIETAPPI: KOULU.....	65
Tietoa aikuiselle.....	65
Vahvuudet ja haasteet koulussa.....	68
<i>Tehtävä: Vauhdikas viilettäjä vai rauhallinen haaveilija?.....</i>	68
<i>Tehtävä: Helppoa vai vaikeaa?.....</i>	70
<i>Taitoharjoittelua: Työskentelytaidot ja keskittyminen.....</i>	72
Kun koulu herättää ajatuksia ja tunteita.....	76
<i>Tehtävä: Meni tunteisiin!.....</i>	76
<i>Tehtävä: Rauhoittumisen keinoja.....</i>	78
<i>Tehtävä: Apuna koulun aikuiset.....</i>	80

5	TAUKOPAIKKA: HARRASTUKSET JA KAVERIT.....	83
	Tietoa aikuiselle.....	83
	Voimaa harrastuksesta.....	86
	<i>Tehtävä: Löydä harrastus.....</i>	86
	<i>Tehtävä: Motivaatio keinulaudalla.....</i>	88
	Kavereiden kanssa.....	90
	<i>Tehtävä: Millainen kaveri haluan olla?.....</i>	92
6	MÄÄRÄNPÄÄ.....	95
	Tietoa aikuiselle.....	95
	Kohti uusia seikkailuja!.....	97
	<i>Tehtävä: Apuna tukijoukot.....</i>	98
	<i>Tehtävä: Matkanjohtajan taidot.....</i>	100
	<i>Tehtävä: Adhd:n karttamerkit.....</i>	102
	LIITTEET.....	104
	Matkanjohtajan todistus.....	105
	ADHD-liitto: tukea vanhemmalle ja kasvattajalle.....	106
	Käsitteet ja sanasto.....	108

ALKUSANAT

Kun lapsella todetaan keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteita, tilanne vaatii vanhemmilta ja muilta arjen tukijoukoilta uudenlaista suhtautumista ja näkökulmaa. *Adhd*-diagnoosin saanut lapsi on edelleen sama lapsi kuin ennenkin, mutta nyt käyttäytymisen ja arjen haasteilla on nimi ja selitys.

Käypä hoito -suosituksen mukaan arjen tukitoimia on annettava heti, kun niille huomataan olevan tarvetta. Tietoa *adhd*:stä saa hyvin, mutta edelleen siihen liittyy myös paljon vääriä uskomuksia, ennakkoluuloja ja kielteisyyttä. Lasten vanhemmille on tarjolla tietoa ja vertaistukea esimerkiksi valtakunnallisen *ADHD-liiton* kautta, mutta itse hoito- ja kuntoutusmuodot vaihtelevat alueellisesti samoin kuin koulujen valmiudet ja resurssit.

Adhd:n hyväksyminen voi olla vaikeaa niin lapselle kuin vanhemmalle. Lapsen voi olla vaikea ymmärtää, mistä on kysymys ja miksi hänelle tulee niin paljon pulmia koulussa tai kavereiden kanssa. Myös vanhemman voi olla vaikeaa hyväksyä tai tunnistaa lapsensa haasteita. *Adhd* on vahvasti periytyvä ominaisuus, joten monet vanhemmat voivat huomata tuttuutta myös omassa käytöksessään ja kouluajassaan. Se mikä itselle ja perheelle on ollut normaalia, onkin ehkä ulkopuolisin silmin kaoottista ja poikkeavaa.

Tämä kirja jakautuu lapsen arjen mukaisesti eri osa-alueisiin, joita ovat koti, koulu ja vapaa-aika. Kirjan näkökulmat ovat itselleni tuttuja sekä oman vanhemmuuden että työelämän perusteella. Kun

oma esikoiseni sai adhd-diagnoosin noin kymmenen vuotta sitten, olisin kovasti toivonut lapsille suunnattua opasta, jota olisimme yhdessä voineet käydä läpi. Sama toive nousi mieleeni myöhemmin työskennellessäni adhd-oireisten lasten ja heidän perheidensä parissa. Vanhemmat tarvitsevat sanoja ja vinkkejä arkeen, työntekijät kaipaavat lapsille suunnattua materiaalia ja lapset ansaitsevat juuri heille kirjoitetun oppaan.

Olen kirjoittanut tämän lasten adhd-oppaan avuksi diagnoosin saaneille alakouluikäisille lapsille, mutta myös helpottamaan lasten kanssa arkea jakavien vanhempien ja tukijoukkojen kasvatustyötä ja asioiden sanoittamista. Kirjaa voi käydä läpi pikkuhiljaa ja sitä mukaan, kun lapsi on siihen valmis tai asioista tulee arjessa ajankohtaisia. Kirjan teemoihin on helppo palata myös aina uudelleen tarpeen vaatiessa. Kirja koostuu pääasiassa lapsille suunnatuista tietoisuista ja tehtävistä. Lisäksi jokaisen pääluvun alussa on aikuisille osoitetut infosit luvun temasta. Kun kirjan teemat on käyty läpi, kannattaa taitettua matkaa juhlistaa yhdessä lapsen kanssa täyttämällä liitteissä oleva Matkanjohtajan todistus. Liitteissä on myös ADHD-liiton koostama esittely liiton toiminnasta ja sanasto, jossa on selitetty kursivoidut sanat.

Tässä kirjassa adhd:tä ei jaotella eri ilmenemismuotoihin vaan pyritään tuomaan esiin, kuinka monin eri tavoin haasteet voivat näkyä lapsilla. Tarkkaamattomuuspainotteisessa esiintymismuodossa eli *add:ssä* ulospäin näkyvä aktiivisuus on vähäisempää mutta *keskittymisen* ja *tarkkaavuuden* haasteet ovat yhtäläisiä. Kirjan tehtävät ja harjoitukset sopivat ilmenemismuodosta riippumatta kaikille.

Piilovoimia on pitkällisen työskentelyn, kasvun ja oman ymmärryksen pohjalta syntynyt opas, josta on erityisesti kiittäminen Kansan sivistysrahastoa, ADHD-liiton Katariinaa sekä äitiyden korkeakoulun parhaita opettajia Jusua ja Tiliä.

Toivottavasti tämä kirja tuo konkreettista apua sekä vinkkejä värikkääseen adhd-elämään ja nostaa esiin myös usein haasteiden alle jäävät piilovoimat. Onnea matkaan!

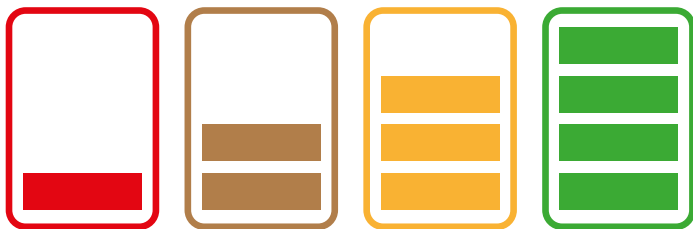
Imatralla 21.2.2022

Hanna Suikkanen

TEHTÄVÄ: ENERGIAN KARTOITUS

Adhd voi olla toisinaan oikea energiapiikki. Se saa innostumaan uusista asioista ja jatkamaan vaikka kuinka kauan kiinnostavaksi koetun tekemisen parissa. Toisessa hetkessä adhd voi taas käyttäytyä toisin. Se voi saada jumiutumaan, eikä aloittamisesta tule mitään. Aika usein oman energisyyden säätely on vaikeaa.

Oman *vireystilan* voi ajatella olevan kuin kännykän akku. Kuinka monta palkkia energiaa sinulla on vielä jäljellä? Mistä tiedät, että energia on vähissä ja tarvitset akun latausta? Kun lataat kännykän akun täyteen, osaat hieman arvioida, kuinka kauan akku siinä kestää. Puhelimen akun kuva näyttää, milloin laturi on taas syytä kytkeä puhelimeen.



Ihmiset tarvitsevat jaksakseen myös akun latausta. Parhaiten se onnistuu huolehtimalla nukkumisesta, syömisestä sekä riittävästä liikunnasta. Kun energia on vähissä, alkaa helposti ärsyttää ja tulee riitoja. Mieti, mikä vie energiaa päivän aikana ja missä kohtaa akkusi tarvitsee latausta. Mitä voit tehdä, että akussasi riittäisi energiaa koko päivälle?

Väritä seuraavalle sivulle akkusi tasot eri tilanteissa ja pohdi, miten voit itse vaikuttaa niihin.

Millainen on akkusi taso aamulla, kun olet herännyt? Mitä teet?

Millainen on akkusi taso koulupäivän jälkeen? Mitä teet?

Millainen on akkusi taso, kun tulet kotiin harrastuksista? Mitä teet?

Millainen on akkusi taso nukkumaan käydessä? Mitä teet?

TAITO HARJOITTELUA: RAUHOITTUMINEN JA NUKKUMINEN

KYMMENEN IDEAA NUKAHTAMISEEN

Kun mielessä on paljon asioita, voi olla tosi vaikeaa rauhoittua iltaisin. Edellisessä tehtävässä huomasit, että riittävä uni on akkujen latautumisen vuoksi tärkeää, joten erilaisia rauhoittumisen keinoja kannattaa opetella. Tässä on kymmenen ideaa – kokeile vaikka kaikkia:

1. Kuuntele äänikirjaa tai rauhoittavaa musiikkia.
2. Pyydä jotain toista lukemaan sinulle ääneen.
3. Jätä puhelin yöksi toiseen huoneeseen.
4. Käy ennen nukkumaanmenoa lämpimässä suihkussa tai saunassa.
5. Keskity tekemään Salainen rauhoittava hengitys -harjoitus (ks. seuraava harjoitus).
6. Pyydä vanhempiasi tekemään unimaalaus (ks. s. 51).
7. Siirrä tyyny toiseen päähän sänkyä ja nuku eri päin kuin yleensä.
8. Kirjoita mielessä pyörivät asiat paperille.
9. Lue kirjaa – mitä tylsempi, sen parempi.
10. Nuku painavamman peiton alla tai makuupussissa.

SALAINEN RAUHOITTAVA HENGITYS

Päivän aikana voi tulla paljon tilanteita, joissa vauhti ei tahdo pysähtyä. Joskus ajatuksia tulee liikaa tai erilaiset tunteet, esimerkiksi jännitys tai suuttumus, eivät mene ohi. Tiesitkö, että näihin voit vaikuttaa itse harjoittelemalla rauhoittavaa hengitystä?

Tämän harjoituksen voit tehdä missä vain. Harjoitus on lyhyt, ja opit sen nopeasti ulkoa. Tämän jälkeen sinulla on aina mukana salainen apu rauhoittumiseen.