



## ADHD-oppilas soittotunnilla

Elina Kauhanen  
Emilia Liimatainen

Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2022  
Kulttuuriala  
Musiikkipedagogi (AMK)

*Kauhanen, Elina & Liimatainen Emilia*

## **ADHD-oppilas soittotunnilla**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Maaliskuu 2022, 57

Kulttuuriala. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

### **Tiivistelmä**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten ADHD ilmenee soittotunnilla, miten se tulisi ottaa huomioon ja voiko ADHD:stä olla hyötyä soitonopiskelussa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta ADHD:stä ja sen vaikutuksesta oppimiseen. Lisäksi tarkoituksena oli vähentää ennakkoluuloja ADHD-oppilasta kohtaan ja tuoda ADHD:n positiivisia puolia esille. Tutkimus voi toimia apuna ADHD-oppilaita opettaville instrumenttiopettajille.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä ja haastattelua. Tutkimukseen osallistui viisi instrumenttiopettajaa ja kaksi ADHD-diagnoosin saanutta soitonopiskelijaa. Instrumenttiopettajat valittiin haastatteluun esikyselyn perusteella, jossa kartoitettiin opettajien kokemus ADHD-oppilaiden opettamisesta. Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysia.

Tutkimustulokset osoittivat, että musiikkipedagogit ja soitonopiskelijat kokivat ADHD-oireiden tuovan haasteita ja hyötyjä sekä soitonopetukseen että opiskeluun. ADHD-oireiden tuomat haasteet näkyivät eniten keskittymisvaikeutena. Keskittymisvaikeus näkyi muun muassa ohjeiden unohteluna, keskittymisen heikentymisenä ja omiin ajatuksiin uppoutumisena. ADHD koettiin vaikuttavan myös positiivisesti soitonopiskeluun. Tutkimuksen mukaan ADHD:hen liittyviä positiivisia ominaisuuksia ovat energisyys, luovuus, kekseliäisyys, uteliaisuus ja tehokkuus. Positiiviset vaikutukset näkyivät erityisesti silloin, jos oppilaalta löytyi intoa ja kiinnostusta soittamiseen. Tutkimuksesta selvisi, että ADHD-oppilaan opetuksessa opettajan on tärkeää osata havainnoida, mitä oppilas tarvitsee sekä selvittää, millaiset opetustavat toimivat oppilaalle parhaiten. Opettajan kannattaa ottaa oppilas mukaan opetuksen suunnitteluun, sillä se auttaa opettajaa paremmin ymmärtämään oppilaan ADHD-oirekuvaan sekä löytämään oppilaalle sopivat opetusmenetelmät. Tunnin rakenne, opetuksen monipuolinen sisältö, rakentavan ja positiivisen palautteen tärkeys sekä oppimisympäristö nousivat tärkeiksi teemoiksi ADHD-oppilaan opetuksen suunnittelussa ja sen toteuttamisessa.

Johtopäätöksenä tutkimuksesta voitiin todeta, että ADHD-oppilaan opettaminen haastaa opettajaa. ADHD-oppilaan kohdalla opettajan täytyy kiinnittää huomiota monipuolisiin opetusmenetelmiin, oppimisympäristöön ja palautteen antamiseen. Tutkimuksesta voitiin myös todeta, että oppilaan lämminhenkinen kohtaminen on äärimmäisen tärkeä. Opettajan tulisi ottaa selvää oppilaan diagnoosistaan ymmärtääkseen häntä paremmin. Opettajan ei myöskään tulisi vähätellä diagnoosia vaan olla aidosti kiinnostunut oppilaasta ja hänen diagnoosistaan. Tutkimus myös osoitti, että opettaja voi kokea ajoittain epäonnistumista ja riittämättömyyden tunnetta opetuksessaan. Opettajan tulisikin tehdä parhaansa oppilaan kohdalla ja samalla muistaa armollisuus itseään kohtaan.

### **Avainsanat (asiasanat)**

**ADHD, Musiikkipedagogi, musiikki, opettaminen**

**Kauhanen, Elina & Liimatainen, Emilia**

**Student with ADHD on music lessons**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, March 2022, 57 pages

Culture. Degree programme in Music

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

**Abstract**

The purpose of the research was to study how ADHD appears during music lessons, how it should be taken into consideration and could ADHD be useful when studying music. The goal was to raise awareness about ADHD and its effect on learning. In addition, the purpose was to reduce preconceptions towards students with ADHD and introduce positive sides of ADHD.

The study had a qualitative research approach. Research method was inquiry and interview. There were five music educators and two ADHD-diagnosed music students who participated to research. All interviews were transcribed and analysed using content analysis.

The results of the study showed that teachers and students felt that the symptoms of ADHD brought challenges and benefits to both teaching and studying. Challenges of ADHD were most evident in difficulty concentrating. The difficulty concentrating showed as forgetting instructions, impaired concentration and immersion in one's own thoughts. ADHD was also found to have a positive effect on learning. According to the study, the positive qualities associated with ADHD include energy, creativity, ingenuity, curiosity and efficiency. The positive effects were especially evident if the student found enthusiasm and interest in playing. The study revealed that in teaching the ADHD student, it is important for the teacher to be able to observe what the student needs and find out which teaching methods work best for the student. The teacher should involve the student in the planning of the teaching, because it will help the teacher to better understand the student with ADHD and to find suitable teaching methods for the student. The structure of the lesson, the diverse content of the teaching, the importance of constructive and positive feedback and the learning environment became important themes in planning and implementing the teaching of the ADHD student.

In conclusion about the research, music students with ADHD were challenged to teacher. The teacher must take notice of many-sided teaching methods, learning environments and feedbacks. A warm-hearted encounter with the students is very important. The teacher should find out about student's diagnosis to understand students. The teacher shouldn't underestimate the diagnosis of ADHD but be genuinely interested in students and their diagnosis. The results of the study also showed that the teacher may experience failure and feeling of inadequacy as a teacher. The teacher should do her best and remember mercy on yourself.

**Keywords/tags (subjects)**

**ADHD, music educator, music, teaching**

## Sisältö

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>6</b>
<b>2 Mikä on ADHD? .....</b>	<b>7</b>
2.1 Mistä ADHD johtuu?.....	8
2.2 ADHD:n oireet .....	9
2.3 ADHD:n diagnosointi ja hoito .....	13
2.4 ADHD vahvuutena .....	15
<b>3. ADHD lapsella ja nuorella .....</b>	<b>16</b>
3.1 ADHD:n vaikutus oppimiseen.....	18
<b>4. Musiikin vaikutukset ADHD:hen .....</b>	<b>20</b>
<b>5.Opetuksen yksilöllistäminen taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa.....</b>	<b>22</b>
<b>6 Tutkimuksen toteuttaminen .....</b>	<b>23</b>
6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	23
6.2 Tiedonhaku ja aiemmat tutkimukset .....	24
6.3 Tutkimusmenetelmät.....	24
6.4 Aineistonkeruu .....	25
6.5 Aineiston analyysi.....	26
6.6 Opinnäytetyön eettisyys .....	26
<b>7 Tutkimustulokset .....</b>	<b>27</b>
7.1 ADHD:n ilmeneminen instrumenttiopetuksessa .....	28
7.1.1 Yksilöopetus.....	28
7.1.2 Ryhmäopetus ja yhteismusisointi .....	30
7.1.3 Kotiharjoittelu.....	31
7.2 ADHD:n huomioiminen instrumenttiopetuksessa .....	32
7.2.1 Palautteen antaminen .....	33
7.2.2 Yhteydenpito kotiväkeen .....	34
7.4 Hyvät keinot ja välineet ADHD-oppilaiden opettamiseen .....	34
7.4.1 Opettajan jaksaminen .....	36
7.5 ADHD-oppilaiden kokemuksia soitonopiskelusta .....	38
7.5.1 ADHD:n ilmeneminen soitonopiskelussa .....	39
7.5.2 ADHD:n positiiviset puolet .....	41
7.5.3 Oppilaiden toiveita opettajille.....	42

<b>8 Yhteenveto</b> .....	<b>45</b>
<b>9 Pohdinta</b> .....	<b>47</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>52</b>
Liite 1. Haastattelukysymykset instrumenttiopettajille .....	56
Liite 2. Haastattelukysymykset ADHD-oppilaille .....	57

## **Kuviot**

Kuvio 1. ADHD:n ilmeneminen tunneilla .....	29
---	----

## **Taulukot**

Taulukko 1. Haastateltavien instrumenttiopettajien profiilit .....	28
Taulukko 2. Opettajien kokemus ryhmäopetuksesta/yhteismusisoinnista .....	30
Taulukko 3. Tiivistelmä huomioitavista asioista ADHD-oppilaan opetuksessa .....	37
Taulukko 4. Haastateltavien oppilaiden profiilit .....	39
Taulukko 5. Tiivistelmä ADHD-oppilaiden toiveista .....	44

# 1 Johdanto

Soitonopettajat kohtaavat työssään monenlaisia oppilaita ja soittotunnille saattaa myös tulla oppilas, jolla on haasteita oppimisessa. Oppilaalla olevat oppimisvaikeudet haastavat myös opettajaa ja hän joutuu miettimään opetustaan eri tavalla. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelmassa yhtenä tärkeänä tavoitteena on oppilaiden vahvuuksien, lähtökohtien ja kiinnostuksen kohteiden huomioiminen opetuksessa (Opetushallitus 2017). Jokainen oppilas on siis yhtä arvokas, vaikka hänellä olisikin haasteita oppimisessa ja jokaisella on oikeus yksilölliseen ja laadukkaaseen opetukseen. Erityisopetuksen keinojen heikko tuntemus voi tuoda opettajalle ylimääräisiä haasteita opetuksessa. Opettaja voi kokea opettamisen hankalaksi sekä sopivan ja vahvan tuen löytäminen erilaiselle oppilaalle voi tuntua haastavalta.

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, joka vaikeuttaa keskittymistä, impulssien hillintää ja aktiivisuuden säätelyä (Berggren & Hämäläinen 2018, 11). ADHD on synnynnäinen ominaisuus ja se ilmenee jokaisella yksilöllä eri tavoin elämän eri vaiheissa (Sandberg 2018, 17). ADHD-oireet ovat pitkäaikaisia ja ne tuovat merkittävää haittaa ADHD-oireisen toimintakyvylle. Oireet tuovat haasteita arjen hallintaan ja ne ilmenevät useammassa kuin yhdessä ympäristössä, kuten kotona ja koulussa. (Hansen 2017, 16.) ADHD tuo siis monella tavalla haasteita myös oppimiseen ja tämän vuoksi opetuksessa tämä tulee ottaa huomioon.

Opinnäytetyö käsittelee ADHD:n oirekuvaa sekä ADHD-oppilaan kohtaamista soittotunnilla. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoisuutta ADHD:sta ja sen vaikutuksesta oppimiseen sekä vähentää ADHD:hen liittyviä ennakkoluuloja. Monet näkevät ADHD:n ainoastaan negatiivisena piirteenä ja pelkästään elämää haittaavana tekijänä. Olemme olleet pitkään kiinnostuneita siitä, mitä positiivisia piirteitä ADHD:hen liittyy ja halusimme tuoda positiiviset piirteet myös esille tässä työssä. ADHD:hen liittyy monia positiivisia piirteitä mm. luovuus, idearikkaus ja tehokkuus ja nämä valitettavasti jäävät usein negatiivisten piirteiden varjoon (Jägerroos 2018, 151). Yhdeksi tärkeäksi tutkimuskysymykseksi nousi se, voiko ADHD:stä olla hyötyä soitonopiskelussa ja miten opettaja voisi opetuksessaan hyödyntää näitä oppilaan ADHD:n tuomia positiivisia piirteitä.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme lapset ja nuoret. Sandbergin (2018, 12) mukaan ADHD-piirteisen lapsen ja nuoren tuen tarpeen tunnistaminen varhaisessa vaiheessa on todella tärkeää,

koska sillä on vaikutusta oppilaan hyvinvointiin ja myöhempään kehitykseen. Tutkimuksessa halusimme löytää keinoja ja välineitä ADHD-piirteisen lapsen ja nuoren oppimisen tukemiseksi. Tutkimuksessa pyrimme löytämään soitonopettajan työn kannalta oleelliset asiat ADHD:sta sekä vinkkejä ja metodeja, joilla instrumenttiopettaja voi vahvistaa ja tukea oppilaan musiikillisia taitoja, oppimista, kasvua sekä hyvinvointia.

## 2 Mikä on ADHD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on joka päiväistä toimintakykyä heikentävä neuropsykiatrinen häiriö (Puustjärvi ym. 2018,13). ADHD on synnynnäinen ominaisuus ja se ilmenee jokaisella yksilöllä eri tavoin elämän eri vaiheissa. ADHD:ssa on kyse aivoverkkojen toiminnan häiriöistä. Aivojen eri osa-alueiden toiminnassa ja niiden välisessä yhteydessä ilmenee tehottomuutta ja tämä vaikeuttaa tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden säätelyä aiheuttaen ADHD-oireita. Tyypillisimpiä ADHD-oireita ovat aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden vaikeudet sekä impulsiivisuus. (Närhi, Karhu, Klenberg, Paananen & Puustjärvi 2019, 352.) ADHD:sta on todettu kolme eri ilmenemismuotoa, jossa jokaisessa oireet painottuvat hie- man eri tavalla. ADHD:n tyypillisin ilmenemismuoto on ns. yhdistetty muoto, jossa ilmenee tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. Toinen ilmenemismuoto on nimeltään ADD. Siinä oireet painottuvat tarkkaamattomuuteen ja hyperaktiiviset oireet puuttuvat. Kolmas ilmene- mismuoto on yliaktiivinen-impulsiivinen. Tällöin oireet painottuvat yliaktiivisuuteen ja impulsiivi- suuteen. Tarkkaamattomuutta ei puolestaan juurikaan esiinny tässä ilmenemismuodossa. (F.Rief 2016, 8-9.)

Puustjärven (2018, 14) mukaan ADHD ei ole uusi ilmiö, sillä ADHD-oireita on esiintynyt jo antiikin ajalla ja niitä on kuvattu antiikin kirjallisuudessa. Barkley (2008, 52) puolestaan huomauttaa, että lääketieteessä ADHD oireita on ensimmäisen kerran kuvattu tunnistettavasti vuonna 1902. Silloin ADHD nähtiin lasten vaikeutena hallita omaa käytöstään sekä noudattaa sääntöjä. Tällöin häiriötä kutsuttiin moraalisen kontrollin defektiksi. Seuraavina vuosikymmeninä häiriön ajateltiin johtuvan aivovaurioista ja sitä kutsuttiinkin aivovaurioihin liittyvillä termeillä mm. aivovauriolapsen syn- drooma. Nykyiseen nimitykseen ADHD päädyttiin vasta 1987. (Barkley 2008, 52-53.)

## 2.1 Mistä ADHD johtuu?

Sekä Barkley (2008) että Närhi ym. (2019) kertovat, että ADHD:ta on tutkittu paljon ja perintötekijöiden on todettu selittävän suurimmaksi osaksi ADHD:n. Ympäristötekijöillä on todettu olevan myös vaikutusta. Ympäristötekijät voivat lisätä ADHD:n riskiä tai pahentaa oireita. (Barkley 2008, 103; Närhi ym. 2019, 353.) Lisäksi Barkley (2008) tuo esiin, että ADHD:hen on aikaisemmin liittynyt myös paljon myyttejä sen syntyperästä. On ajateltu, että ADHD johtuisi liiallisesta sokerin syönnistä, ruoan lisäaineista tai liiallisesta television katselusta. Näille ei kuitenkaan löydy mitään tieteellisiä todisteita. (Barkley 2008, 105-114.)

### Aivotoiminta

ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, jolla tarkoitetaan kehityksellistä aivojen toimintaan liittyvää häiriötä (Närhi ym. 2019, 353). Sekä Puustjärven ym. (2018) että Barkleyn (2008) mukaan ADHD-oireisen aivotoiminta etuotsalohkon alueella on heikompaa. Hermoverkoston toiminnan ollessa heikompaa, keskittymistä ja vireystilaa säätelevät järjestelmät toimivat heikentyneesti aiheuttaen ADHD-oireita. (Puustjärvi ym. 2018, 30; Barkley 2008, 95-96.) Poikkeukselliseen aivotoimintaan saattaa osittain vaikuttaa myös aivojen rakenteelliset erot ja hermoratojen hidas kehittyminen. Kemiallisilla välittäjäaineilla on myös merkittävä rooli ADHD-oireiden syntymisessä. Aivotoiminnan kannalta tärkeimpiä välittäjäaineita ovat dopamiini ja noradrenaliini, jotka toimivat sähköisten impulssien välittäjinä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ADHD-oireisen aivoissa näiden tärkeiden välittäjäaineiden vapautumisessa ja takaisinotossa on heikkoutta. Tällöin sähköisen viestin eteneminen aivoissa on hitaampaa ja tämän myötä hermoverkoston toiminta on tehottomampaa. (Puustjärvi ym. 2018, 30-31.)

### Perinnöllisyys

Perintötekijöillä on todella suuri vaikutus ADHD: syntymiseen. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että perimä selittää jopa 60-90 % lasten ADHD-oireista. (Närhi ym. 2019, 353.) Sekä Barkleyn (2008) että Ahosen, Keren ja Parviaisen (2019) mukaan perinnöllisyyden merkitystä ADHD:n muodostumisessa on tutkittu mm. kaksostutkimuksilla. Kaksostutkimuksissa verrataan identtisten ja ei-identtisten kaksosten ADHD:n esiintymistä samanaikaisesti molemmilla jäsenillä. (Barkley 2008, 103; Ahonen ym. 2019, 104.) ADHD:n tausta on kuitenkin monitekijäinen ja minkään yksittäisen geenin

yhteyttä ei ole todistettu ADHD:hen. Alttiusgeenit todennäköisesti liittyvät dopamiinin ja serotoninin aineenvaihdunnan säätelyyn. (ADHD, käypä hoito- suositus 2019.)

### **Ympäristötekijät**

Ympäristötekijöillä on myös todettu olevan yhteyksiä ADHD-oireisiin. ADHD:n riskiä lapselle voi lisätä äidin raskaudenaikainen huumeiden, alkoholin tai tupakan käyttö. (ADHD, käypä hoito-suositus 2019.) Toisaalta Puustjärvi ym. (2018) huomauttaa, ettei sikiön altistus päihteille automaattisesti lisää riskiä lapsen ADHD:lle, jos alttiusgeeniä ADHD:lle ei perimässä ole. ADHD:n riskiä voi lisätä myös keskisuus, vastasyntyneen hapenpuute ja veren pieni glukoosipitoisuus. (Puustjärvi ym. 2018,29.)

### **Psykososiaaliset tekijät**

Psykososiaalisten ympäristötekijöiden yhteydestä ADHD:hen on melko vähän tutkimusnäyttöä. Puustjärven ym. (2018, 29) mukaan psykososiaaliset ympäristötekijät eivät voi yksinään aiheuttaa ADHD:ta, mutta voivat lisätä yliaktiivisuutta ja ADHD:n riskiä lapselle. Närhi ym. (2019,353) mainitsee tällaisiksi riskitekijöiksi mm. varhaisen väkivallan kokemisen ja epäjohdonmukaisen kasvatuksen. Erityisesti lapsen ja vanhempien kiintymyssuhteella on todettu olevan yhteyttä toisiinsa. Jos lapsi kokee suhteensa vanhempiin turvattomana, voi tämä altistaa ADHD-oireiden kehittymiselle. On myös huomattu, että lapsen ADHD puolestaan suurentaisi kiintymyssuhteen häiriintymisen riskiä. (ADHD, käypä hoito- suositus, 2019.)

## **2.2 ADHD:n oireet**

Tyypillisimpiä ADHD-oireita ovat tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden säätelyn vaikeudet sekä impulsiivisuus. ADHD on hyvin yksilöllinen ja se voi painottua johonkin näistä osa-alueista tai oireita voi esiintyä myös näistä kaikista. ADHD:n oirekuva tyypillisesti myös muuttuu iän myötä. (Puustjärvi ym.2018, 14.) Aikuisiässä ylivilkkaus usein vähenee tai muuttuu enemmän sisäiseksi levottomuudeksi. ADHD:n oireet ovat kuitenkin pitkäaikaisia ja ne aiheuttavat merkittävää haittaa ADHD-oireisen lapsen ja nuoren toimintakyvylle. ADHD tuo monenlaisia haasteita arjen hallintaan ja sen

oireita ilmenee useammassa kuin yhdessä ympäristössä, kuten kotona ja koulussa. (Hansen 2017, 16.) Oireiden esiintyvyyteen vaikuttaa ympäristö- ja motivaatiotekijät. ADHD-oireita esiintyy keskimäärin enemmän, jos ympäristö on meluisa ja se sisältää paljon ärsykejä. Tällöin huomio helposti siirtyy ympäristön ärsykkeisiin ja ADHD-oireet tulevat esiin. Jos ympäristö on puolestaan rauhallinen, toimintaohjeet ovat selkeitä sekä palaute välitöntä, ovat ADHD-oireet silloin vähäisempiä. (Närhi ym.2019,353.) Tarkkaamattomuuden, yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden lisäksi ADHD:n oireisiin usein kuuluu myös toiminnanohjauksen ja tunteiden säätelyn vaikeuksia. Toiminnanohjauksen vaikeudet voivat näkyä mm. motivaation ylläpitämisessä ja asioiden aloittamisessa sekä viemisessä loppuun. (Puustjärvi ym.2018,20.) Toiminnanohjauksen vaikeudet näkyvät myös organisaatio- ja ajanhallintatiedoissa. ADHD-oireinen usein kadottaa tavaroitaan ja ajanhallinta on vaikeaa. Asioiden organisointi on usein myös vaikeaa ja asioiden hoito jää viime hetkeen. Tunteiden säätelyn vaikeudet puolestaan voivat näkyä mielialojen voimakkaina vaihteluina sekä vireystilan vaihteluina päivän mittaan. ADHD-oireisella henkilöllä tunteiden hallitseminen on usein vaikeaa ja ADHD-oireinen saattaa suuttua tai turhautua hyvin helposti. (F.Rief 2016, 7-8.)

### **Tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeudet**

Ongelmat tarkkaavaisuuden säätelyssä ilmenevät monin eri tavoin. Tyypillisiä ovat keskittymisvaikeudet, lyhytjänteisyys, suurpiirteisyys ja häiriöherkkyys. (Puustjärvi ym.2018,18.) Tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeudet ilmenevät vaikeutena mm. kuunnella ohjeita ja ylläpitää tarkkaavaisuutta. Tarkkaavaisuuden jakaminen eri kohteisiin samanaikaisesti on myös haastavaa. Tilanteet, joissa tarvitaan erilaisia kognitiivisia taitoja mm. kuuntelutaitoja ja kirjoitustaitoja, saattavat olla todella vaikeita. (Reid & Johnson 2011, 20-22.) On tyypillistä, että tarkkaavuuden ja keskittyneisyyden välillä ilmenee myös suurta vaihtelua. Välillä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen onnistuu hyvin, mutta välillä tämä tuntuu vaikealta ja henkilö vaipuu helposti omiin ajatuksiin. (Michelson, Miettinen, Saresma & Virtanen 2003, 47.) ADHD-oireisen saattaa olla hyvin vaikea keskittyä aiheeseen, joka ei itsestä tunnu kiinnostavalta. Keskittyminen on yleensä helpompaa, jos asia kiinnostaa itseä tai siinä on uutuuden viehätys. Tällöin saatetaan uppoutua todella tiiviisti asiaan ja on tyypillistä, että keskittyminen on niin voimakasta, että ihminen pääsee ylieskittyneeseen tilaan. Tällöin jopa ajantaju ja tilannetaju saattaa kadota. ADHD-oireiset ovat tyypillisesti myös hyvin häiriöherkkiä. Häiriöherkkyydellä tarkoitetaan sitä, että mielensisäinen tai ulkopuolinen häiriötekijä haittaa keskittymistä ja vie ajatukset pois olennaisesta. (Puustjärvi ym. 2018, 18.) ADHD-oireisen

on yleensä vaikea hallita mielensisäisiä ja ulkoisia ärsykeitä. Ulkona tapahtuvat asiat saattavat herkästi kiinnittää huomion ja epäolennaisiin ääniin saatetaan myös kiinnittää huomiota. Mielensisäiset ärsykkeet ja tuntemukset voivat myös kiinnittää liikaa huomiota ja ajatuksissa henkilö saattaa olla ihan jossain muualla kuin sillä hetkellä pitäisi olla. (Michelsson ym.2003, 47-48.)

### **Aktiivisuuden säätelyn vaikeudet**

Aktiivisuuden säätelyn vaikeudella tarkoitetaan oman aktiivisuuden ja toiminnan säätelyn vaikeutta. Yleensä tämä ilmenee ylivilkkautena ja levottomuutena. (Puustjärvi ym. 2018, 19.) Lapsella aktiivisuuden säätelyn vaikeus ilmenee tyypillisesti paikallaan olemisen vaikeutena. Lapsi saattaa liikehtiä koko ajan tai näprätä esineitä. Yliaktiivisuus tuo monenlaisia haasteita arkeen ja lapsi ja nuori saattaa kärsiä siitä, ettei pysty säätelemään aktiivisuuttaan, vaikka haluaisikin. Yliaktiivisuus tuo haasteita koulunkäyntiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Koulussa yliaktiivisuus haittaa keskittymistä ja monesti tämä häiritsee myös muita oppilaita. Yliaktiivisen käyttäytymisen myötä ADHD-oppilaat saavat paljon myös negatiivista palautetta ja syyllistämistä. Yliaktiivisuus tuo haasteita myös ihmissuhteisiin. Yliaktiivinen käyttäytyminen saattaa väsyttää ympärillä olevia ihmisiä kuten vanhempia, sisaruksia ja koulukavereita ja ristiriitoja syntyy myös helposti. (Young & Smith 2017, 75-77.) Närhi ym. (2019) huomauttaa, että aktiivisuuden säätelyn vaikeus ei pelkästään ilmene yliaktiivisuutena vaan se voi ilmetä myös aliaktiivisuutena. Tällöin vireystilan nostaminen tilanteisiin sopivaksi on vaikeaa. Tämä voi näkyä hitautena tai vaikeutena aloittaa asioiden tekeminen. (Närhi ym. 2019,352.)

### **Impulsiivisuus**

Impulsiivisuus tarkoittaa sitä, että toimitaan nopeasti ja harkitsemattomasti miettimättä tekemisen seurauksia. Impulsiivisuus voi ilmetä kärsimättömyytenä, ärtyisyytenä tai lyhytpinnaisuutena. (Puustjärvi ym.2018,19.) Impulsiivisuus näkyy ihmisessä usein myös siten, että hän sanoo suoraan mitä mieleen tulee, ilmaisee tunteita voimakkaasti ja toimii muutenkin ajatusten toiveiden mukaan ajattelematta toimintansa seurauksia. (Young & Smith 2017, 99.) Lapsilla impulsiivisuus saattaa ilmetä arvaamattomana käyttäytymisenä ja pienten ristiriitojen kärjistymisenä. Impulsiivinen käyttäytyminen lisää myös tapaturmariskiä, kun lapsi toimii ennen toiminnan seurauksien ajatte-

lua. (ADHD, käypä hoitosuositus 2019.) Impulsiivisuus vaikeuttaa opiskelua, työelämää ja myös sosiaalisia suhteita. Yhteistyön tekeminen muiden kanssa koetaan monesti vaikeaksi, sillä sopeutuminen erityisesti yhteisiin sääntöihin on vaikeaa. (Michelsson ym. 2003, 50-52.)

### **Rinnakkain esiintyvät häiriöt**

On tyypillistä, että ADHD:n kanssa esiintyy muita häiriöitä tai sairauksia. Liitännäishäiriöillä on usein ADHD:n kanssa samantyyppinen neurobiologinen perusta, mutta osa häiriöistä kuten masennus voi syntyä muulla tavoin mm. epäonnistumisten kautta. Rinnakkain esiintyviä häiriöitä ilmenee niin neurologisesti kuin myös psyykkisesti. (Michelsson ym. 2003, 58-59.)

Tyypillisimpiä **neurologisia liitännäishäiriöitä** ovat hieno- ja karkeamotoriikan ongelmat, kielen kehityksen vaikeudet, oppimisvaikeudet ja autisismikirjon häiriö. Hieno- ja karkeamotoriikan ongelmia ilmenee 30-50%:lla ADHD-oireisista lapsista. (ADHD, käypä hoito- suositus 2019.) Motoriikan ongelmat näkyvät kömpelyytenä ja vaikeutena sovittaa yhteen eri lihasryhmien toiminta. Hienomotoriikan osa-alueella ilmenee usein myös vaikeuksia, joka voi näkyä mm. kynän käytön kömpelyydessä tai vaikeutena taito- ja taideaineissa. (Michelsson ym.2003, 64.) Kielenkehityksen ja puheen häiriöitä ilmenee ADHD-oireisilla lapsilla selkeästi enemmän kuin muilla lapsilla (ADHD, käypä hoito-suositus 2019). On tyypillistä, että ADHD-oireinen henkilö puhuu sujuvasti ja paljon sekä ymmärtää hyvin lyhyitä lauseita. Kielen kehityksen häiriö näkyykin usein vaikeutena ymmärtää pitkiä lauseita ja yhdistää aakkosia foneemeihin ja sanoihin. Oikeinkirjoitus ja vieraat sekä abstraktit sanat tuottavat usein myös vaikeuksia. (Michelsson ym. 2003, 62-63.)

Tyypillisimpiä **psyykkisiä liitännäishäiriöitä** puolestaan ovat uhmakkuushäiriö, käytöshäiriö, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Uhmakkuushäiriö on yleisin psyykkinen liitännäishäiriö. Uhmakkuushäiriö näkyy usein uhmakkuutena, aggressiivisuutena ja vihamielisyytenä. Uhmakkuushäiriö on usein lievempi kuin käytöshäiriö. Uhmakkuushäiriössä aggressiivisuus ei yleensä kohdistu ihmisiin tai eläimiin toisin kuin käytöshäiriössä. Käytöshäiriö voidaan jakaa neljään eri kategoriaan: muita uhkaava aggressiivinen käyttäytyminen, toisten omaisuuden tuhoaminen, petollisuus ja varastaminen sekä vakavat sääntöjen rikkomukset. (Reid & Johnson 2011, 25-27.) Masentuneisuus ja ahdistuneisuus on todettu myös yleiseksi ADHD:n liitännäishäiriöksi. Syitä masentuneisuuteen ja

ahdistuneisuuteen ADHD-oireisilla on epäilty jatkuvia epäonnistumisia, koulupaineita ja jatkuvaa heikompaa sosiaalista pätevyyttä. (Young & Smith 2017, 121-126.)

## 2.3 ADHD:n diagnosointi ja hoito

### Diagnosointi

Suomessa käytössä olevan ICD-10 eli International Classification of Diseases –10-tautiluokituksen mukaan henkilöllä täytyy olla merkittävästi omaa toimintakykyään haittaavia oireita, jotta ADHD-diagnosointi voidaan tehdä. Irma Moilasen (2012) mukaan henkilöllä tulee olla vähintään kuusi yhdeksästä tarkkaamattomuusoiretta, kolme viidestä yliaktiivisuus- ja kolme neljästä impulsiivisuusoiretta. Oireiden kesto täytyy olla vähintään kuusi kuukautta. Diagnoosikriteerien perusteella oireiden tulee esiintyä useammassa kuin yhdessä tilanteessa, esimerkiksi kotona ja koulussa.

(Moilanen 2012, 38-39.) ADHD-oireiden arviointiin tarvitaan myös useamman ihmisen, kuten esimerkiksi vanhempien, opettajien ja lääkärin havaintoja diagnosoitavan käyttäytymisestä. (Moilanen 2012, 138.) ADHD-diagnoosikriteerien lisäksi on olennaista varmistaa mahdolliset samanaikahäiriöt ja erotusdiagnostiset vaihtoehdot. On hyvin tyypillistä, että ADHD:n kanssa esiintyy myös psyykkisiä tai neurologisia häiriöitä ja sairauksia. (Puustjärvi ym. 2018, 22.)

ADHD:sta on tullut yleinen neuropsykiatrinen häiriö lasten keskuudessa (Levinson 2019, 119). Yleisyyden vuoksi lapsen ADHD:n mahdollisuutta on hyvä pitää mielessä, jos lapsella esiintyy oppimiseen, käyttäytymiseen ja tunne-elämään liittyviä ongelmia. Jos lapsen oireet tai huonontunut toimintakyky kotona, koulussa tai päiväkodissa aiheuttaa huolta, on tärkeää aloittaa syiden selvittely ja tarjota tarvittavat tukitoimet. Lapsen toimintakyky voi vaihdella, sillä ympäristö ja erilaiset tilanteet voivat vaikuttaa siihen. Tästä syystä aikuisten tekemät havainnot lapsen toimintakyvystä voivat poiketa toisistaan. Epäily ADHD:tä kohtaan esiintyy usein jo lapsuudessa, mutta huoli oireyhtymästä voi herätä myös vasta aikuisiässä. Epäilyn ADHD:stä voi aiheuttaa muun muassa opiskeluun, työhön tai arkeen liittyvät ongelmat. (Puustjärvi ym. 2018, 22.)

Diagnostisen selvittelyn aikana oireista ja siihen viittaavista ja vaikuttavista tekijöistä kerätään kunnon tietoa lapsuudesta lähtien. Arvion aikana tutkitaan muun muassa taitojen kehittymistä ja niihin liittyviä mahdollisia poikkeavuuksia, aiempia tutkimuksia ja hoitoja sekä oireiden aiheuttamia

haittoja. ADHD-oireiden ilmenemistä eri ympäristöissä voidaan selvittää kyselylomakkeilla. Selvittämiseen tarvitaan myös tietoa suvun sairauksista ja häiriöistä. Lapsen diagnostisen arvioinnin aikana lapsi ja hänen vanhempansa käyvät tapaamisissa, joissa on mahdollisuus keskustella esimerkiksi lapsen tilanteesta aiheuttavista huolista, jaksamisen ja tuen tarpeista. Aikuisilla diagnostinen selvittely tapahtuu kokoamalla tietoa oireiden ilmenemisestä lapsuudesta lähtien. Tavoitteena on osoittaa, että oireet ovat pitkäaikaisia ja ne ovat esiintyneet jo lapsuudessa. (Puustjärvi ym. 2018, 23-24.)

## **Hoito**

ADHD:n oireet haittaavat usein arkea, joten oikeanlainen hoito on tärkeä. Oireiden lievittyessä elämän laatu usein paranee ja näin tuo helpotusta elämän eri osa-alueisiin. Hoito ja tukitoimet suunnitellaan aina yksilöllisesti jokaiselle diagnoosin jälkeen. ADHD:n hoidossa käytetään psykososiaalisia hoitomuotoja ja lääkehoitoa. (Huttunen & Socada 2019.) Psykososiaaliset hoitomuodot voidaan kohdistaa joko yksilön toimintakykyyn tai toimintaympäristöön. Yksilöön kohdistuvissa hoitomuodoissa pyritään vähentämään oireita ja vahvistamaan toivottua käyttäytymistä. Toimintaympäristöön kohdistuvilla hoitomuodoilla puolestaan muokataan ympäristöä niin, että se tukisi mahdollisimman paljon ADHD-oireisten arkea ja keskittymistä. (Puustjärvi ym. 2018, 34-35.) Yleisin psykososiaalinen hoitomuoto lapsille ja nuorille on käyttäytymishoito, jonka tarkoituksena on ohjata lapsen käyttäytymistä parempaan suuntaan. Sitä tulisi tapahtua kaikissa lapsen elinympäristöissä kuten koulussa ja kotona, jotta hoidosta olisi hyötyä. Käyttäytymishoidossa tulee määritellä selkeästi toivottu käyttäytyminen ja arvioida myös lapsen tai nuoren käytöstä. Palkitseminen ja positiivinen palaute on myös oleellinen osa käyttäytymishoitoa. Toivottu käyttäytyminen palkitaan aina jollakin tavalla. (ADHD, Käypä hoito-suositus 2019.) Toimiva vuorovaikutus on erittäin tärkeä käyttäytymishoidossa ADHD-oireisen lapsen ja vanhemman tai opettajan välillä. Kun lapsella on ongelmia säädellä omaa tarkkaavaisuuttaan ja keskittymistä, on hän enemmän muiden ohjauksen varassa ja tämän vuoksi on vuorovaikutukseen kiinnitettävä huomiota. ADHD-oireisten kohdalla on tärkeää, että ohjeet ovat mahdollisimman lyhyitä ja selkeitä. On hyvä myös kiinnittää huomiota siihen, miten antaa ohjeita lapselle. Lapseen kannattaa ottaa selkeä katsekontakti ja mennä lapsen lähelle, jotta hän huomaa, että hänelle puhutaan. (Serenius-Sirve ym. 2011.)

Lääkkeet ovat toinen hoitomuoto ADHD:n oireisiin. Närhen ym. (2019) mukaan tutkimusnäyttö lääkehoidosta on hyvin vahva. Lääkkeet aktivoivat hermoyhteyksiä ja aivoalueita, jolloin ADHD:n oireet lievittyvät. (Närhi ym. 2019, 357.) Lääkehoidon aloittaminen vaatii kuitenkin tarkan diagnoosin ADHD:sta ja hoidon tarpeen arvioinnin. Lääkehoito vaatii myös tarkkaa seuranta ja etenkin alkuvaiheessa seurataan tiiviisti lääkkeen tehokkuutta ja mahdollisia haittavaikutuksia. Osalla lääkkeiden tarve vähenee ajan myötä, mutta joillakin sitä on hyvä jatkaa myös aikuisuudessa. (Puustjärvi, Raevuori & Voutilainen 2013.)

## **2.4 ADHD vahvuutena**

ADHD:n tuomat vaikeudet ja haasteet ovat todellisia, mutta diagnoosin voi kääntää voimavaraksi. ADHD-piirteisellä on mahdollisuus käyttää ADHD voimavarana ja hallita sen tuomia varjopuolia. (Hansen 2017, 8.) ADHD:n kääntäminen eduksi vaatii kuitenkin tietämystä ADHD:sta, siihen liittyvistä vahvuuksista ja vahvuuksien hyödyntämisestä (Hansen 2017, 9). ADHD:hen liittyvistä positiivisista ominaisuuksista ei puhuta paljon (Hansen 2017, 13). ADHD-oireisen henkilön toimintamallit nähdään usein negatiivisina ja hän saa usein kielteisiä kommentteja ja huomautuksia omista heikkouksistaan (Sandberg 2018, 30). Monesti ADHD-oireisen käyttäytymistä herkästi arvostellaan tai paheksutaan, jos hän ei ole toiminut tiettyjen normien mukaisesti (Durchman 2021, 4). Sekä Sandbergin (2018, 30) että Hansenin (2017, 14) mukaan jatkuva negatiivisten asioiden korostaminen ja niiden muistuttaminen vaikuttaa henkilön henkiseen hyvinvointiin, itsetuntoon ja minäkuvaan. ADHD-piirteinen henkilö voi kokea riittämättömyyden ja yksinäisyyden tunnetta sekä hänelle voi syntyä itsetunto ongelmia. ADHD-oireisen vahvuuksien huomiotta jättäminen voi jättää vahvuudet oireiden, kuten esimerkiksi levottomuuden varjoon. ADHD:n positiivisista ominaisuuksista puhuminen onkin tärkeää, sillä se ylläpitää yksilön hyvää psyykettä, itsetuntoa ja minäkuva. Vahva psyyke auttaa selviämään vaikeista ja ylivoimaisista tuntuista tilanteista sekä suojelemaan jaksamista. ADHD-oireet eivät korostu, kun yksilön vahvoja puolia otetaan enemmän huomioon. (Sandberg 2018, 25, 31.)

### **ADHD:hen liittyvät positiiviset ominaisuudet**

Hansen (2017) kertoo, että ADHD:hen liittyy monenlaisia vahvuuksia: energisyyttä, kekseliäisyyttä ja luovuutta. Lisäksi ADHD-piirteinen voi olla tehokas, sinnikäs, rohkea, heittäytymiskykyinen, joustava ja aikaansaava sekä hän saattaa uppoutua täysillä itseään kiinnostavaan aiheeseen. (Hansen

2017, 13-14.) Myös Sandberg (2018, 24) toteaa, että ADHD-oireiset lapset, nuoret ja aikuiset ovat yleensä eloisia ja idearikkaita. ADHD:n positiiviset piirteet ovat yksilöllisiä, joten kaikilta ei löydy kaikkia ADHD:hen liittyviä positiivisia ominaisuuksia. Aivan kuten ADHD:n tuomat haasteet ja niiden voimakkuus vaihtelevat ADHD-oireisesta riippuen (Hansen 2017, 14).

Koulussa tukea tarvitsevat ADHD-piirteiset lapset ja nuoret kuulevat usein negatiivisen sävyisiä kommentteja ja huomautuksia itsestään. Jatkuvien kielteisten kommenttien ja arvostelujen saaminen vaikuttaa oppilaan itsetuntoon ja opiskeluun. Oppilas voi päätyä siihen uskoon, ettei erilaisuutensa vuoksi kelpaa tai pärjää koulussa. Negatiivispainotteiset kommentit vaikeuttavat opiskelua ja ne voivat jättää ikäviä jälkiä aikuisuuteen. Aikuisena voi olla haastavaa lähteä korjaamaan lapsuudessa ja nuoruudessa lytättyä itsetuntoa. Oppilas tarvitsee itselleen sopivat menetelmät, jotka vahvistavat ja tukevat itsetuntoa koko opiskeluajan. Lapset, joilla on vaikeuksia oppimisessa, tarvitsevat opettajalta myönteistä palautetta ja hyväksyntää. He haluavat tuntea, että heillä on mahdollisuus kehittyä ja kasvaa oppijoina vaikeuksista riippumatta. Monelta ADHD-piirteiseltä oppilaalta löytyy vahvuuksia ja taitoja eri osa-alueista oireistaan riippumatta. Vahvuudet voivat kuitenkin jäädä oireiden taakse, jos opettaja ei löydä sopivia työvälineitä niiden tukemiseksi ja vahvistamiseksi. (Sandberg 2018, 123-127.) Sandberg (2018) ja Jägerroos (2018) molemmat painottavat, että opettajan on hyvä tukea ja kannustaa oppilasta, tunnistaa oppilaan vahvuudet ja kertoa niistä hänelle. Omien vahvuuksien tunnistaminen auttaa tiedostamaan omia vahvuuksia ja heikentämään itseensä kohdistuvia negatiivisia ajatuksia. (Sandberg 2018, 127; Jägerroos 2018, 207.)

### **3. ADHD lapsella ja nuorella**

#### **ADHD lapsella**

ADHD:n oireet voivat esiintyä jo vauvaiikäänä. Oireet voivat ilmetä vauvaiässä säätelytaitojen kehityksen vaikeutena, ärtyisyytenä tai uniongelmina. Kävelemään oppinut lapsi puolestaan voi liikkueessaan olla vilkas ja toimelias. ADHD-lapsella voi olla myös vaikeuksia pysyä paikoillaan, kuunnella sekä noudattaa hänelle annettuja ohjeita ja kehotuksia. Pienelle lapselle ADHD:n diagnosointi on kuitenkin haastavaa, sillä lapsen rauhattomuus voi johtua muista syistä kuin ADHD:sta. Esimerkiksi nälkä, väsymys, kipu tai pelko voivat olla syitä lapsen levottomuuteen. Muut samanaikaisesti esiintyvät häiriöt ovat tyypillisiä ADHD:ssa. Pienet ADHD-lapset kärsivät usein ADHD-oireiden lisäksi kielen kehitykseen ja oppimiseen liittyvistä ongelmista. (Puustjärvi ym. 2018, 21, 44.) Lapsen

puheen kehitys voi viivästyä sekä hänellä voi olla vaikeuksia omaksua ja ymmärtää sanoja ja lauseita sekä erilaisia käsitteitä (Michelsson ym. 2003, 27). Lapsella voi myös olla vaikeuksia motorisen kehityksen ja aistitoiminnan säätelyn kanssa. Joskus nämä muut samanaikaiset häiriöt huomataan ennen ADHD-oireita. (Puustjärvi ym. 2018, 44.)

ADHD vaikuttaa lapsen arkeen monella tavalla. Lapsi voi helposti päätyä onnettomuuksiin tai ongelmiin, sillä hänellä on taipumusta toimia hetken mielijohteesta miettimättä seurauksia. Tavallisten taitojen oppiminen, kuten pukeminen tai syöminen voi tuntua lapsesta haastavalta ja joskus ne vaativat enemmän toistoa ja kertausta. (Puustjärvi ym. 2018, 45.) Lapsen sosiaaliset taidot voivat olla myös ikätasoaan heikommat, joten lapsen epäselvä itseilmaisu ja heikot sosiaaliset taidot voivat johtaa väärinymmärrykseen vuorovaikutustilanteissa. (Sandberg 2018, 38.) Lapsi saattaa jäädä helposti ulkopuoliseksi ikäistensä seurasta ja ystävyyssuhteiden luominen ikäisiin on vaikeampaa. Leikkien sääntöjen rikkominen, tunteiden hallinnan vaikeudet ja malttamattomuus aiheuttavat helposti ristiriitatilanteita ja näin ollen häntä voidaan alkaa jättämään ulkopuolelle leikeistä. Lapsi tarvitseekin varhain aikuisen tukea ja apua sosiaalisissa tilanteissa ja suhteissa. (Serenius-Sirve, Kippola-Pääkkönen, Marin & Hietaranta 2011, 38-41.) Lapsen ADHD vaikuttaa koko perheen elämään niin vanhempiin kuin sisaruksiinkin. Haastavasti käyttäytyvä lapsi haastaa vanhempien kasvatustyötä ja vie paljon energiaa. Sisarusuhteet ovat myös usein koetuksella jatkuvien ristiriitatilanteiden myötä. Sisarukset voivat monesti kokea myös ulkopuolisuuden tunnetta perheessä, sillä ADHD- lapsi vie jatkuvasti vanhempien huomion. (Serenius-Sirve ym. 2011, 38-41.)

Lapsen arkea voi tukea monella tavalla. Päivittäisissä toiminnoissa mm. ruokailussa ja nukkumaanmenossa on tärkeä muistaa johdonmukaisuus ja rutiinit. ADHD-oireisille lapsille on tärkeää, että toimintatavat ja säännöt ovat etukäteen tiedossa ja ne pysyvät samana. Päivittäisten toimintojen sujuvuus on hyvä perusta ADHD-lapselle. Jos hän hallitsee hyvin toiminnot ja hän saa niistä positiivista palautetta, vahvistuu hänen itsetuntonsa ja hän saa positiivisia onnistumisen kokemuksia. (Serenius-Sirve ym. 2011, 11.) Arjen toimintojen selkeyttämiseksi voi käyttää kuvallisia toimintaohjeita tai päiväjärjestyksen voi laittaa etukäteen esille kuvallisessa muodossa. Ympäristön muokkaaminen on arjessa auttaa myös selviytymistä. Keskittymistä vaativissa toiminnoissa mm. läksyjen tekemisessä on hyvä poistaa kaikki turhat ärsykkeet ja näin helpottaa keskittymistä. Keskittymistä vaativat asiat on hyvä myös ajoittaa sellaiseen ajankohtaan, että keskittyminen on vielä mahdollista. (Puustjärvi 2016.)

## **ADHD nuorella**

Nuoruusiässä ADHD ilmenee useimmiten tarkkaamattomuuden vaikeuksina. Nuorella voi olla vaikeuksia kohdentaa tarkkaavaisuuttaan tai ylläpitää sitä. Nuori voi vaikuttaa hajamieliseltä tai poisaovalta, koska tarkkaavaisuudessa on haasteita. (Sumia 2018, 186-187.) Lapsuusiässä yksi tyypillisimmistä ADHD-oireista on motorinen levottomuus. Nuoruusiässä tämä oire yleensä vähenee tai häviää jopa kokonaan. Ylivilkkaus ilmenee enemmän sisäisenä levottomuutena ja rauhattomuutena. (Närhi ym. 2019, 352.)

ADHD vaikuttaa monella tavalla nuoren elämään. ADHD-oireet vaikeuttavat koulunkäyntiä ja vaikuttavat myös sosiaalisiin suhteisiin. ADHD:n myötä ihmissuhteissa voi olla vaikeuksia impulsiivisuuden ja kärsimättömyyden vuoksi. Nuori saattaakin hakea hyväksyntää muilta käyttäytymällä riskialttiisti. Tämä voi näkyä kaahailuna ja harkitsemattomuutena liikenteessä ja runsaana päihteiden käyttönä. ADHD-oireiset nuoret ovat tapaturma-alttiimpia, erityisesti jos nuorella on ADHD:n lisäksi käytöshäiriö tai päihdehäiriö. (Sumia 2018, 187.) Leppämäen (2014) mukaan päihteiden käyttö on yleistä ADHD-oireisilla ja arviolta noin 15%:lla ADHD-oireisista on samanaikainen päihdehäiriö. ADHD:n tyypilliset oireet kuten levottomuus ja impulsiivisuus helposti johtavat nuoren kokeilemaan päihteitä. Moni kokee saavansa niistä sisältöä ja helpotusta muuten levottomaan elämään. (Leppämäki 2014.)

ADHD vaikuttaa myös nuoren itsetuntoon. ADHD-oireista johtuen he saavat jatkuvasti negatiivista huomauttelua omasta käytöksestään ja tämä heikentää itsetuntoa. Jatkuva negatiivisen palautteen myötä nuori voi alkaa pitää itseään tyhmänä ja huonona. Aikuisten onkin tärkeä huomata myös vahvuudet, joita nuorella on. (Riihimaa 2020.) Arjen säännöllisyys ja terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen on tärkeää myös nuorelle. Säännöllisestä ruokailusta ja riittävästä unenmäärästä kannattaa pitää kiinni, sillä nämä tukevat vireystilaa ja jaksamista. (Puustjärvi 2016.)

### **3.1 ADHD:n vaikutus oppimiseen**

#### **ADHD:n vaikutus lapsen oppimiseen**

Koulumaailmassa opiskelu vaatii pitkäjänteisyyttä ja lapsen toimintakykyyn kohdistuvat odotukset ja vaatimukset kasvavat. ADHD tuo monesti monenlaisia haasteita koulunkäyntiin ja opiskeluun.

Haasteet voivat näkyä mm. asioiden ja tavaroiden unohteluna, keskittymisvaikeutena, poissa-olevuutena ja haaveiluna. (Puustjärvi ym. 2018, 46.) Kouluikäisellä lapsella voi myös olla vaikeuksia istua hiljaa ja keskittyä tunnilla, osallistua muiden kanssa työskentelyyn sekä noudattaa opettajan antamia ohjeita ja tehtäviä (Michelsson ym. 2003, 29). On myös hyvin tyypillistä, että ADHD:n rinnalla ilmenee oppimisvaikeuksia, kuten esimerkiksi lukivaikeutta (Naamanka 2019). Tehtävien tekeminen ja kokeeseen valmistautuminen voi tuntua lapsesta haastavalta ja työläältä. Kokeiden arvosanat voivat jäädä kykyihinsä nähden heikommaksi, sillä lapselle voi helposti sattua huolimattomuusvirheitä ja hän saattaa lukea tehtävänannot huolettomasti. Ajatukset saattavat lähteä herkästi harhailemaan ja viedä huomion johonkin muuhun. Samoin lapsen ympärillä tapahtuvat asiat, kuten esimerkiksi äänet ja toiminnot voivat häiritä lapsen keskittymistä ja keskeyttää opiskelun. Lapsi voi kuitenkin uppoutua opiskeluun ja saada paljon aikaan erityisesti silloin, jos aihe kiinnostaa. (Puustjärvi ym. 2018, 46-47.) Kiinnostava aihe tai tekeminen usein vähentää lapsen ADHD-oireita (Sandberg 2018, 51).

### **ADHD:n vaikutus nuoren oppimiseen**

ADHD muuttaa muotoaan iän myötä (Sandberg 2018, 17). Lapsen kasvaessa yleensä motorinen ylivilkkaus vähenee ja ADHD ilmenee vähäisenä hyperaktiivisuutena. Nuori ei välttämättä käytädy niin ylivilkkaasti ja impulsiivisesti kuin lapsena, mutta hänellä voi esiintyä sisäisiä levottomuuden ja rauhattomuuden tunteita. Esimerkiksi nuorelle voi tulla tarve näperrellä tavaroita tai hänellä on vaikeuksia pysyä kärsivällisesti paikallaan. Nuoren ADHD-oireet näkyvät yleensä tarkkaamattomuusvaikeutena. Nuori uppoutuu herkästi omiin ajatuksiinsa ja tiettyyn aiheeseen keskittyminen ja sen ylläpitäminen tuntuu haastavalta. Nuori voi hajamielisenä unohtaa tai kadottaa tavaroita. Koulussa motivaation löytäminen, koulutehtävien aloittaminen ja niiden ajoissa palauttaminen voi tuntua ylivoimaiselta, jos aihe ei kiinnosta. (Sumia 2018, 186-188; Käypä hoito -suositus 2017.)

### **Apuvälineet ADHD-oppilaan oppimiseen**

Jokainen ihminen on oma yksilönsä, joten jokaisella on omat vahvuutensa, haasteensa, kehittämis-kohteensa sekä tuen tarpeensa. ADHD-piirteiselle oppilaalle täytyy suunnitella sopivat tukemisen muodot ja mahdolliset apuvälineet oppimiseen, sillä ADHD-oireiden tuomat haasteet ovat yksilöllisiä. Toinen voi tarvita enemmän tukea ja apua opiskelussa, kun taas toinen voi pärjätä pienillä tuki-

toimilla yleisopetuksessa. On tärkeää tarkastella oppilaan käyttäytymistä sekä suunnitella tai tarvittaessa vaihtaa sopivat tukitoimet ja oppimisympäristö yksilöllisen tarpeen mukaan. (Sandberg 2018, 84.) Närhen mukaan (2018, 148) tukitoimet, jotka perustuvat käyttäytymispsykologiseen lähestymistapaan, vaikuttavat tehokkaasti ADHD-oireisen toimintakykyyn. Lähestymistapaan perustuvan tukitoimen tarkoituksena on tarkkailla ympäristöä ja seurata eri tekijöitä, jotka ohjaavat oppilaan toimintaa. Myös oppilaan käyttäytymisestä annetulla palautteella on positiivisia vaikutuksia ADHD-oppilaan koulunkäynnin tukemiseen. Johdonmukainen, välitön ja säännöllinen palaute edistää oppilaan oppimista. Palaute on silloin tehokas, kun se annetaan suoraan ja säännöllisesti. Johdonmukainen ja sopivan vahva kommentti auttaa oppilasta ymmärtämään, millainen käytös on toivottua ja ei niin toivottua. (Närhi 2018, 148, 150.) Välittömän positiivisen palautteen antaminen on tärkeää, sillä se tukee oppilaan oppimista ja auttaa viemään eteenpäin. Negatiivisella palautteella voi olla haitallisia vaikutuksia oppimiseen ja ne voivat vahvistaa ADHD-oireita. ADHD-oppilas tarvitsee kannustusta ja rauhallisen ympäristön, jossa hän voi työskennellä. Lisäksi selkeät ja lyhyet ohjeet lieventävät ADHD-oireita. (Käypä hoito -suositus 2017; Sumia 2018, 195.)

## **4. Musiikin vaikutukset ADHD:hen**

### **Musiikin kuuntelu**

Musiikin kuuntelulla on todettu olevan lukuisia hyötyjä hyvinvointiimme. Kuunnellessamme mieleistä musiikkiamme aivot aktivoituvat laajasti. Aivoissamme aktivoituu ns. limbinen järjestelmä, johon kuuluu mm. tyvitumake, mantelitumake, hippokampus ja otsalohkon alaosa. Tämän järjestelmän tehtävänä on säädellä hormonitoimintaamme, immuunijärjestelmän toimintaa ja autonomista hermostoamme sekä säädellä mielihyvää ja tunteita. Pitkäaikaisen musiikinkuuntelun on todettu kehittävän myös tunnetaitoja. Tunnetaitoihin kuuluu mm. omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja huomiointi, tunteiden säätely ja ilmaiseminen. Musiikin avulla pystymme prosessoimaan omia kokemuksiamme, purkamaan negatiivisia tunteita, rentoutumaan ja kokemaan voimakkaita elämyksiä. (Huotilainen 2013, 98-101.) Musiikin kuuntelun on todettu vaikuttavan positiivisesti myös ADHD:n oireisiin. Tutkimusten mukaan musiikki auttaa parantamaan keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Kaikki on tietenkin yksilöllistä ja musiikki ei paranna kaikkien ADHD-oireisten keskittymistä. Jokaisella on omat musiikkimieltymykset ja on hyvin yksilöllistä, mikä musiikkityyli parantaa keskittymistä. (Drake 2021.) ADHD:n oireisiin voi auttaa rauhallinen ja keskitempoinen

musiikki, jossa on helppo seurata sen rytmiä. Erittäin raskas tai nopeatempoinen musiikki tai musiikki, jossa ei ole selkeää rytmiä voi puolestaan vaikeuttaa keskittymistä. Jos haluaa parantaa keskittymistä niin kannattaa myös välttää musiikkia, josta ei pidä lainkaan. Valkoisen kohinan eli taustaisen taustamelun on todettu myös auttavan monen ADHD-henkilön keskittymiseen. (Raypole 2019.)

## **Musiikin harrastaminen**

Musiikin harrastaminen kehittää laajasti tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen taitoja. Musiikki on harrastuksena hyvin vaativa. Instrumentin soittaminen vaatii tarkkaa keskittymistä, asioiden mieleen painamista, tarkkaavaisuuden suuntaamista ja sen jakamista eri kohteisiin. Soittaminen kehittää myös tunteiden ilmaisua sekä hienomotorisia taitoja. (Huotilainen 2013, 105-106.) Musiikin kuuntelu sekä harrastaminen vaikuttavat vahvasti myös psyykkiseen hyvinvointiin. Musiikki tuo mielihyvää ja rentouttaa. (Soinila 2018.) Ylilääkäri Seppo Soinilan mukaan (2018) musiikki aktivoi aivojemme palkitsemisjärjestelmää ja erityisesti oman mielimusiikin kuunteleminen saa aivot erittämään dopamiinia. Musiikki voikin tuoda helpotusta ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen ja stressaavaan elämäntilanteeseen. (Soinila 2018.)

ADHD:n liitännäishäiriönä esiintyy usein kielenkehityksen vaikeuksia ja motorisia vaikeuksia. Musiikin harrastamisen vaikutuksia on tutkittu paljon ja sen on todettu vaikuttavan myönteisesti kielenkehitykseen ja myös motoriseen kehitykseen. Musiikin vaikutusta kielenkehitykseen on perusteltu sillä, että musiikin harrastamiseen liittyy paljon tarkkaa kuulemistä ja äänensävyjen analyysiä, jotka ovat tärkeässä asemassa äidinkielen ja vieraan kielen oppimisessa. Musiikin harrastamisen on todettu laajentavan myös kuuloaivokuoren alueita. Motoriseen kehitykseen musiikin harrastamisen on todettu myös vaikuttavan positiivisesti. Soittimen soittaminen vaatii hienomotorisia taitoja kuten sormien itsenäisiä toimintoja. Soittaminen kehittääkin motorisia taitoja ja tekee muutoksia motoriseen järjestelmään. Motoriikan kehittyessä hienomotoristen liikkeiden ja liikesarjojen oppiminen on helpompaa ja nopeampaa. (Huotilainen 2013, 102-108.)

## 5. Opetuksen yksilöllistäminen taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa

Taiteen perusopetuksen laajassa ja yleisessä opetussuunnitelmassa tuodaan esille opetuksen yksilöllistäminen. Yksilöllistäminen tarkoittaa opetussuunnitelman mukaan tavoitteiden, sisältöjen, opiskeluajan, opetuksen toteuttamistavan, tarvittavien tukitoimien ja arviointimenettelyn yksilöllistämistä vastaamaan opiskelijan lähtökohtia ja valmiuksia. Tarvittaessa oppilaalle tehdään oma henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, johon kirjataan mm. yksilöllistetyt tavoitteet, opiskelu-aika ja arviointimenettely. (Opetushallitus 2017.) Opetuksen yksilöllistäminen tuli taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan vuonna 2002. Tämä oli suuri edistysaskel taiteen perusopetuksessa. Muutos antoi mahdollisuuden hakeutua musiikkioppilaitoksiin myös oppilaille, joilla on oppimista vaikeuttavia tekijöitä. Yksilöllistäminen tarkoittaa käytännössä sitä, että oppilaan oppimista vaikeuttavat tekijät tulee ottaa opetuksessa huomioon ja yksilöllistää opetusta oppilaalle sopivaksi. Päätös yksilöllistetyistä opetuksesta tehdään kuitenkin vasta silloin, kun joustava opetus ja kevyemmän tuen muodot eivät oppilaalle riitä. Lavasteen (2012) mukaan valtaosalle oppilaista riittääkin opinnoissa joustava menettely, mutta joidenkin kohdalla joustavat menettelytavat eivät kuitenkaan riitä ja tällöin koko opiskelupolku voidaan joutua yksilöllistämään. Tällöin oppilaalle laaditaan henkilökohtainen opetussuunnitelma eli HOPS. Siihen kirjataan yksilöllistetyn opetuksen tavoitteet ja sisällöt. Oppilaan opiskelupolku alkaa pääsykokeesta ja yksilöllistetyssä suunnitelmassa tavanomainen pääsykoe korvataan yksilöllistetyillä valintamenettelyillä. Musiikkioppilaitoksissa tulee vastaan myös tasosuorituksia ja näitä myös tarvittaessa yksilöllistetään. Jos oppilaalle on esimerkiksi hahmotushäiriö, voidaan prima vista-tehtävä jättää kokonaan pois tasosuorituksesta. (Lavaste 2012.)

Oppimisvaikeudet ovat hyvin yleisiä ja ne haastavat musiikkioppilaitosten arkea. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2017) todetaan: "Taiteen perusopetus perustuu käsitykseen jokaisen ihmisen ainutlaatuisuudesta ja arvokkuudesta yksilönä ja yhteisön jäsenenä." Tähän vedoten musiikkioppilaitosten on pystyttävä mukauttamaan opetusta jokaiselle sopivaksi ja tämä haastaa myös musiikkipedagogeja. Viime vuosien aikana musiikkipedagogeilta on vaadittu entistä enemmän laaja-alaisuutta ja tulevaisuudessa laaja-alaisuutta vaaditaan entistä enemmän. (Mokkila-Karttunen nd.) Koulussa erityisoppilaalla on yleensä mahdollisuus saada avustaja tueksi, mutta musiikkiopistossa sellaista ei pystytä järjestämään. Oppilaan täytyy itsenäisesti sekä opettajan

avustuksella pärjätä muun muassa laulu- tai soittotunneilla, orkesterissa ja musiikin perusteiden tunneilla sekä arvioida, mihin edellä mainittuihin opintoihin hän kykenee osallistumaan. Opettaja ja oppilas suunnittelevat yhdessä oppilaalle henkilökohtaisen opetussuunnitelman. On tärkeää, että oppilas pystyy keskustelemaan omista haasteistaan ja vaikeuksistaan opettajan kanssa. Opetussuunnitelman luominen tuo kuitenkin pedagogeille suuria haasteita, sillä tavoitteiden asettaminen voi olla vaikeaa. Opettajan täytyy ajoittain tarkastella opetussuunnitelmaa, jotta oppilaan motivaatio säilyy oppimisessa. (Kiviranta 2008, 10.)

Erityisoppilaiden lisääntyneen määrän vuoksi musiikkipedagogeille tulee antaa työkaluja, jotka tukevat heidän työtään ja auttavat haastavien oppilaiden opettamisessa. Myös oppilaat saisivat mielekästä ja omia tavoitteita tukevaa opetusta, jos opettajien koulutusta lisättäisiin. Ympäristön tarjoama tuki ja moniammatillinen yhteistyö auttaisivat opettajia selviytymään erityisoppilaan opettamisen tuomista haasteista. (Kiviranta 2008, 9, 11.)

## **6 Tutkimuksen toteuttaminen**

### **6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia ADHD:n ilmenemistä instrumenttitunneilla ja sen vaikutuksia soittamiseen ja opettamiseen. Lisäksi tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää ADHD:hen liittyviä positiivisia ominaisuuksia ja niiden hyötyjä instrumenttiopetuksessa. Haastattelimme sekä instrumenttiopettajia että ADHD-oppilaita saadaksemme laajan käsityksen ADHD:sta ja soitonopiskelusta. Tutkimuskysymykset olivat:

- Miten ADHD ilmenee instrumenttiopetuksessa?
- Miten opettajan tulisi huomioida oppilaan ADHD soittotunneilla?
- Millaisia keinoja ja välineitä opettajalla voi olla opettaessaan ADHD-oppilasta?
- Onko ADHD:sta hyötyä soitonopiskelussa?

## 6.2 Tiedonhaku ja aiemmat tutkimukset

Opinnäytetyötä varten tietoa kerättiin ADHD:n oirekuvasta, ilmenemisestä lapsilla ja nuorilla, ADHD:n hoidosta ja diagnoosista sekä ADHD:n positiivisista puolista. Perehdyimme myös taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan ja opetuksen yksilöllistämiseen. Tietoa haimme ammattikorkeakoulun ja yliopiston Finna-tietokannoista. Käytössä oli myös Google Scholar. Hakusanoina käytettiin ADHD:hen, oppimisvaikeuksiin, instrumenttiopetukseen ja musiikkiin liittyviä sanoja suomeksi ja englanniksi. Tietoperustaa laatiessa kiinnitimme huomiota lähteen julkaisuvuoteen saadaksemme luotettavaa tietoa. Valitsimmekin lähteiksi sellaisia, jotka on pääsääntöisesti julkaistu kymmenen vuoden sisällä. Vanhempien lähteiden kohdalla käytimme harkintaa ja pohdimme, onko tieto yhä ajankohtaista.

ADHD:ta on tutkittu varsin paljon ja opinnäytetöitä on myös tehty ADHD:sta. Opinnäytetöitä on tehty eri instrumenttien näkökulmasta. Sonja Kangastalo on tehnyt ADHD-oppilaiden laulunopetuksesta opinnäytetyön vuonna 2017. Elina Karjalainen on tehnyt vuonna 2007 opinnäytetyön, jossa hän tutki ADHD:ta ilmiönä ja selvitti ADHD:n huomioimista instrumenttiopetuksessa. Tämä työ oli tehty kirjallisuuskatsauksena.

Meidän tutkimuksemme ei keskity yhteen instrumenttiin vaan käsittelee yleisesti ottaen ADHD:n huomioimista jokaisen instrumentin opetuksessa. Löysimme ADHD:n positiivisista puolista ainoastaan yhden opinnäytetyön. Fanni Vaaranmaa on tehnyt vuonna 2019 opinnäytetyön positiivisista piirteistä ja voimavaroista. Emme kuitenkaan löytäneet yhtään opinnäytetyötä, jossa olisi käsitelty ADHD:n positiivisia vaikutuksia soittamiseen.

## 6.3 Tutkimusmenetelmät

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on tutkimusmenetelmä, jonka tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Tutkimuksessa tutkijan tulee perehtyä tutkimuksessa olevien henkilöiden ajatuksiin, kokemuksiin ja tunteisiin. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu se, että tutkimus antaa laajan käsityksen tutkittavasta ilmiöstä. Jotta tutkimuksella saadaan laaja käsitys ilmiöstä, se vaatii tutkijan ja tutkittavan läheistä suhdetta ja hyvää vuorovaikutusta. Näin tutkija tavoittaa tutkittavien näkökulman paremmin ja tutkimuksesta

saadaan kattava. (Puusa & Juuti 2020.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrä on pieni ja niiden analysointi pyritään tekemään huolellisesti. Aineistonkeruu tapahtuu laadullisessa tutkimuksessa harkinnanvaraisesti ja tutkimuksen aineiston laatu on määrää tärkeämpi. Aineisto kerätään henkilöiltä, joilla on paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. (Eskola & Suoranta 2014, 18.)

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen, koska halusimme saada kattavan käsityksen ADHD:n ilmenemisestä soittotunneilla ja ADHD-oppilaan huomioimisesta opetuksessa. Määrällinen tutkimus ei olisi antanut meille laajaa tietoa aiheesta, sillä määrällisessä tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan numeerisesti ja määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon ja miten usein (Vilkkä 2007, 13).

## 6.4 Aineistonkeruu

Keräsimme tutkimuksen aineiston käyttämällä kahta aineistonkeruumenetelmää: kyselyä ja haastattelua. Nämä kaksi aineistonkeruumenetelmää ovat havainnoinnin ja dokumentteihin perustuvan tiedon ohella yleisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Kevään 2021 ja syksyn 2021 aikana lähetimme esikyselyn ympäri Suomea eri musiikkioppilaitoksiin. Esikyselyn tarkoituksena oli kartoittaa instrumenttiopettajat, joilla oli kokemusta ADHD-oppilaiden opettamisesta. 27 opettajaa vastasi kyselyyn ja heistä 14 oli kiinnostuneita osallistumaan jatkohaastatteluun. Otimme neljään opettajaan yhteyttä, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan jatkohaastatteluun. Valitsimme nämä opettajat haastatteluun esikyselyssä ilmenneen kokemuksen ja ADHD-oppilaiden määrän perusteella. Näiden neljän instrumenttiopettajan lisäksi haastattelimme yhtä instrumenttiopettajaa, jolle ei lähetetty esikyselyä, mutta tiesimme hänellä olevan kokemusta ADHD oppilaiden opettamisesta. Halusimme saada tutkimukseemme myös ADHD-oppilaiden näkökulmaa, joten haastattelimme myös kahta soitonopiskelijaa, joilla on diagnosoitu ADHD. Oppilaiden kartoittamiseen emme tarvinneet esikyselyä, sillä tunsimme nämä soitonopiskelijat ja tiesimme, että heillä on diagnosoitu ADHD. Sekä opettajien että oppilaiden haastattelut toteutimme elo-lokakuun aikana ja ne toteutettiin etänä Zoomissa.

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, koska se on aineistonkeruumenetelmänä hyvin joustava. Haastattelutilanteissa voitiin edetä aina tilanteen mukaan ja kysymyksiä voitiin myös täsmentää. Sen etuna on myös se, että siihen valitaan haastateltavat, joilla on runsaasti tietoa aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009,71-74.)

## 6.5 Aineiston analyysi

Tutkimuksemme analyysimenetelmänä toimii sisällönanalyysi. Tuomi ja Sarajärvi (2009) kertovat, että Kyngän ja Vanhasen (1999) mukaan sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Tutkimuksen dokumenttina voi toimia mikä tahansa kirjallinen materiaali, kuten esimerkiksi kirjat, artikkelit, haastattelut, puhe ja raportit. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Tutkimuksemme dokumenttina toimi esikysely ja sen pohjalta tehdyt haastattelut. Haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanatarkasti kirjalliseen muotoon. Litteroinnin myötä pystyimme keräämään ja luokittelemaan dokumenteista saatua aineistoa.

Sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda tutkittavasta ilmiöstä selkeä sanallinen kuvaus, jotta siitä voi tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Analyysissä aineistoa pyritään saamaan mahdollisimman tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että sen sisältämää informaatiota menetetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Sisällönanalyysi jakautuu kolmeen eri sisällönanalyysin tyyppiin: aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108, 113, 117). Tutkimuksessamme hyödynsimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Aineistolähtöisen analyysin ensimmäinen vaihe on redusointi eli pelkistäminen. Aineiston pelkistämässä aineistosta etsitään tutkimuksen näkökulmasta olennainen informaatio. Informaatio voidaan esimerkiksi alleviivata ja tiivistää tai pilkkoa osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Tutkimuksessamme alleviivasimme haastatteluista tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot ja kirjoitimme ne tiivistettyyn muotoon. Aineiston pelkistämistä seuraa klusterointi eli ryhmittely, jossa tutkija yhdistää samaa tai eri asiaa tarkoittavat kuvaukset omiin alakategorioihin eli alaluokkiin. Luokittelua jatketaan siten, että samansisältöisiä alaluokkia yhdistetään toisiinsa, jonka seurauksena syntyy yläluokkia. Yläluokista muodostetaan pääluokkia ja lopulta pääluokkien ryhmittelystä syntyy yksi yhdistävä luokka. Luokittelu auttaa tutkijaa vastaamaan tutkimusongelmiin. Kaikille luokille annetaan otsikko, joka kuvaa luokan sisältöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 109-112.)

## 6.6 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu mm. rehellisyys, tieteellisten menetelmien käyttö, asianmukaiset lähdeviittaukset ja tietosuoja (Kananen 2017,190). Huolehdimme hyvästä tieteellisestä

käytännöstä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa varmistaaksemme tutkimuksen eettisyyden. Tietoperustan laatimisessa olimme tarkkoja lähteistä, jotta tieto on luotettavaa. Lähdemateriaalin valinnassa huomioimme lähdekriittisyyden kiinnittämällä huomiota mm. lähteen aitouteen, puolueettomuuteen, ikään ja kirjoittajaan. Viittasimme myös lähteisiin asianmukaisesti. Asianmukaisella viittaamisella osoitamme tutkimuksen tieteellisyyttä sekä kunnioitusta aiempia tutkijoita kohtaan. (Mäkinen 2006, 128-130.)

Tutkimusaineistoa kerätessä kiinnitimme huomiota reliabiliteettiin ja validiteettiin, jotka ovat tutkimuksen eettisyyden kannalta tärkeitä. Mäkisen (2006, 92-93) mukaan tutkimuskysymykset eivät saa olla liian johdattelevia tai yksiselitteisiä. Esikyselyä tehdessä kiinnitimmekin erityistä huomiota kysymysten laatuun ja puolueettomuuteen, jotta kyselytutkimuksella saimme luotettavaa tietoa. Kanasen (2017) mukaan aineistonkeräämisessä on tärkeää informoida tutkittavalle tarkasti tutkimuksesta, johon hän osallistuu. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta täytyy myös korostaa ja tutkittaville on kerrottava mihin tulokset päätyvät. (Kananen 2017, 193-194.) Haastatteluita tehdessämme kiinnitimmekin huomiota näihin seikkoihin. Haastattelu oli jokaiselle vapaaehtoinen ja haastateltavilla oli myös oikeus keskeyttää halutessaan haastattelu. Eettisten periaatteiden mukaisesti kerroimme myös haastateltaville tarkasti jokaisen haastattelun alussa mistä haastattelussa on kyse, mikä sen tavoite on ja mihin tutkimustulokset päätyvät. Kerroimme haastateltaville myös, että tutkimus toteutetaan täysin anonymisti ja heidän henkilötietojaan ei tule näkyviin missään muodossa.

## **7 Tutkimustulokset**

Haastattelimme viittä eri instrumenttiopettajaa. Haastateltavana oli kaksi pianonsoiton opettajaa, rumpujen ja lyömäsoittimien opettaja, sellonsoiton opettaja ja varhaisiän musiikkikasvatuksen/pianon ja kanteleensoiton opettaja. Käytämme jatkossa haastateltavista nimityksiä A,B,C,D ja E. Instrumenttiopettajilla oli ADHD-oppilaita 1-4 ja ADHD-oppilaiden ikä oli yleisesti ottaen 3-17-vuotta. Haastateltavalla B oli lisäksi ADHD-aikuisoppilaita, joiden tarkkaa ikää hän ei tiennyt. ADHD-oppilaiden opettamisesta opettajilla oli yleisesti ottaen kokemusta 4-35-vuotta.

Taulukko 1. Haastateltavien instrumenttiopettajien profiilit

Haastateltava	Instrumentti	ADHD-oppilaiden määrä	ADHD-oppilaiden ikä	Kokemus ADHD-oppilaiden opettamisesta vuosina
A	Piano	3	8-11 v	4 vuotta
B	Rummut ja lyömäsoittimet	4	10-	10 vuotta
C	Piano	3	7-16 v	n.15 vuotta
D	Sello	1	7-17 v	10 vuotta
E	Varhaisiän musiikkikasvatus, piano ja kantele	Ei ole varmuutta	3-15 v	35 vuotta

## 7.1 ADHD:n ilmeneminen instrumenttiopetuksessa

### 7.1.1 Yksilöopetus

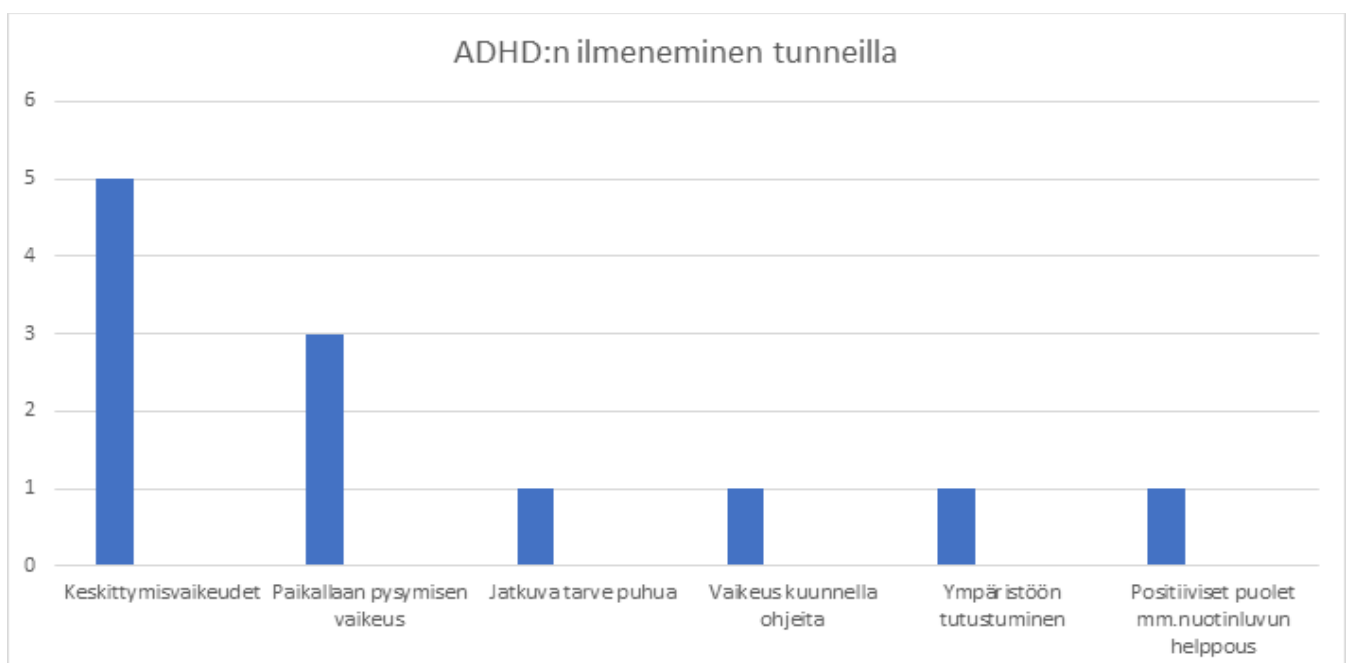
Kaikkien haastateltujen mukaan oppilaan ADHD näkyy instrumenttitunneilla keskittymisvaikeuksina. Keskittymisen ohjaaminen haluttuun asiaan on vaikeampaa kuin muilla oppilailla. Haastateltavan D mukaan kappaleiden soittaminen alusta loppuun on vaikeaa, koska oppilaan päässä liikkuu monenlaisia asioita. Haastateltava B kertoi, että hankalimmissa tilanteissa ADHD-oppilaat ovat maksimissaan kymmenen sekuntia paikallaan ja sitten juoksevat ympäri luokkaa. Myös haastateltava C totesi, että yksi hänen ADHD-oppilaistaan oli niin villi, ettei hän pysynyt oikein missään ruudussa ja tuolilla istuminen oli haastavaa. Haastateltavan E mielestä sählääminen ja pelleily tunneilla saattaa osittain johtua pelosta tehdä väärin. Oppilasta saattaa myös nolottaa, ettei hän kuunnellut ohjeita. Hän kertoi, että ADHD-lapset saavat paljon kielteistä palautetta ja he saattavat sähläämisellä peittää omaa osaamattomuuttaan. Haastateltava E kertoi ADHD:n ilmenevän myös

tarpeena puhua koko ajan. Ohjeiden kuunteleminen on myös haastavaa ja monesti ohjeet menevät oppilailta täysin ohi. ADHD ilmenee tunneilla haastateltavan A ja E mukaan myös tarkkaavaisuutena ympäristöä kohtaan. Haastateltavan A mukaan ADHD-oppilas huomioi kaiken mitä ympäristössä tapahtuu ja tämä tietysti vaikeuttaa keskittymistä.

Haastateltava A toi esiin ADHD:n ilmenemisestä myös positiivisia puolia. Hän kertoi ADHD:n ilmenevän tunneilla melkein positiivisesti, vaikka toki keskittymisen ohjaaminen on vaikeampaa kuin muilla. Hän kertoi, ettei ole nähnyt ADHD:ssa kovin paljon negatiivista ja etenkin yksilöopetuksessa ADHD ei ole välttämättä negatiivinen juttu.

*-Sitten kun sen niin kun saa keskittymään johonkin asiaan niin sit itseasiassa esimerkiksi nuotinluku on yllättävänkin helppoo. Sitten kun niin kun kaverilla on se moodi päällä et se lukee niitä, niin sit niin kun se onkin tosi helppoo joskus --(Haastateltava A).*

Haastateltavalla B on ollut myös muutama ADHD-oppilas, jolla ADHD ei ole ilmennyt tunneilla mitenkään. Haastateltu B on ihmetellyt, mistä diagnoosi on oppilaille tullut, kun ADHD ei ilmene tunneilla mitenkään. Oppilaat keskittyvät aivan kuten muutkin, joilla ei ole diagnosoitu ADHD:ta.



Kuvio 1. ADHD:n ilmeneminen tunneilla

### 7.1.2 Ryhmäopetus ja yhteismusisointi

Kaikilla haastatelluilla oli kokemusta myös ryhmäopetuksesta/yhteismusisoinnin ohjaamisesta. Haastateltavalla A oli kokemusta musiikkiopiston ryhmien mm. musiikin teorian, musiikkitekniikan, sävellys- ja sovituskurssin sekä bändien ohjaamisesta. Myös haastateltavalla B oli kokemusta bändiohjauksesta. Haastateltavilla C, D ja E oli kokemusta yhteismusisoinnin ohjaamisesta ja lisäksi haastateltavalla E oli kokemusta muskarien ohjaamisesta. Kaikilla haastatelluilla oli myös kokemusta ryhmäopetuksesta tai yhteismusisoinnin ohjaamisesta, jossa on ADHD-oppilaita. Haastateltu B kertoi, että hänellä on ollut ryhmäopetuksessa sellaisia ADHD-oppilaita, joiden käyttäytyminen ei ole ollut impulsiivista eivätkä he ole tuoneet mitään haasteita ryhmäopetukseen. Kaikki muut haastatellut kokivat ADHD:n haasteeksi ryhmäopetuksessa ja yhteismusisoinnissa.

Taulukko 2. Opettajien kokemus ryhmäopetuksesta/yhteismusisoinnin ohjaamisesta

Haastateltu	Kokemus ryhmäopetuksesta tai yhteismusisoinnista
A	Musiikin teorian, musiikkitekniikan, sävellys- ja sovituskurssin opetus sekä bändien ohjaus
B	Bändiohjaus
C	Yhteismusisoinnin ohjaaminen
D	Yhteismusisoinnin ohjaaminen
E	Muskareiden vetäminen ja yhteismusisoinnin ohjaaminen

Haastateltu A koki todella haastavaksi, jos samassa ryhmässä on monta ADHD-oppilasta. Hän kertoi, että jos jollekin näyttää jotakin niin muut oppilaat villiintyvät luokassa. Hän totesi, että ryhmäopetuksessa on niin paljon virikkeitä ADHD-oppilaille. Siellä on kavereita, soittimia ja kaikkea muuta kivaa ja nämä vievät helposti huomion. Haastateltu A kertoi, että tällaisissa ryhmissä käy helposti niin, että ryhmä eriytyy. Muutamat osaavat asiat todella hyvin ja sitten osa ei niinkään osaa. Haastateltava A kertoi hyväksi opetusmenetelmäksi teoriaryhmissä pelit ja kilpailut. Hän kertoi, että pelit ja kilpailut innostavat yleensä myös ADHD-oppilaita ja usein he ovat myös todella hyviä niissä. Yhteissoittaminen on ollut myös hyvä keino opettaa teoria-asioita. Hän kertoi, että erään ryhmä kanssa oli yhdessä soitettu Arttu Wiskaria ja siinä samalla opeteltu sointuja ja muita teoriaan liittyviä asioita. ADHD-oppilaat olivat myös lähteneet hyvin mukaan yhteissoittamiseen.

Haastateltavat C, D ja E kokivat yhteismusisoinnin haastavaksi ADHD-oppilaiden kohdalla. Haastateltava D sanoi, että ADHD-oppilaat helposti häiriköivät koko ajan ja näin hankaloittavat ja rasittavat koko ryhmää. ADHD-oppilaiden kohdalla käy yhteismusisoinnissa helposti siten, että he eivät ehdi mukaan tai kappale katkeaa kesken soiton. Haastateltava D kertoi, että yhden ADHD-oppilaan kohdalla he yhteisestä päätöksestä luopuivat yhteismusisoinnista, koska se oli oppilaalle liian haastavaa. He korvaavat yhteismusisoinnin säestysharjoituksilla pianistin kanssa. Myös haastateltu E kertoi, että jos oppilas häiritsee vilkkauksellaan tai jatkuvalla puhumisella koko ryhmää, niin on hyvä miettiä voisiko yhteismusisoinnin tehdä hänen kohdallaan toisin. Hän kertoi, että pienempi kokoonpano esim. duo voi olla mainio ratkaisu ADHD-oppilaiden yhteismusisointiin. Jos tämäkään ei onnistu niin sitten kannattaa aloittaa yhteismusisointi pelkästään opettajan kanssa. Haastateltava C kertoi itse suhtautuvansa yhteismusisointiin hieman varovaisesti ADHD-oppilaiden kohdalla. Hän kertoi olevansa erityisen tarkka siinä, ettei hän aseta oppilasta liian isojen haasteiden eteen yhteissoittotilanteissa.

### **7.1.3 Kotiharjoittelu**

Haastatteluista kävi ilmi, että ADHD vaikuttaa kotiharjoitteluun negatiivisesti. Haastateltu A kertoi, että ADHD ilmenee tunneilla hänen mielestään melkein positiivisesti, mutta kotiharjoitteluun se

kyllä vaikuttaa negatiivisesti. Hänen mielestään monesti ADHD-oppilaiden kohdalla tunneilla opiskellaan se mitä opiskellaan. Hän on huomannut, että kotiharjoittelu jää helposti vähiin varsinkin, jos ADHD-oppilas ei saa kotoa tukea harjoitteluun ja harjoittelun säännöllisyyteen. Haastateltavat B ja D kertoivat puolestaan olevansa hieman epävarmoja ADHD-oppilaiden kotiharjoittelusta. Haastateltavan B mielestä vilkkaimmilla ADHD-tapauksilla soittaminen oli aina samanlaista tunneilla, joten hänen mielestään oli vaikea sanoa, harjoittelivatko he kotona ja kuinka paljon. Myös Haastateltu D oli samoilla linjoilla, ettei osannut sanoa vaikuttaako ADHD varsinaisesti harjoitteluun. Haastateltu E kertoi, että ADHD-oppilailla ryhtyminen harjoitteluun on todella vaikeaa. Vaikka olisi halu harjoitella, niin ryhtyminen siihen on todella haastavaa. Haastateltu E toi kuitenkin esiin, että tämä meinaa olla yleispiirre kaikilla, että soittaminen on kivaa, mutta harjoittelu ei niinkään. Hän kertoi, että kotiharjoitteluun pitäisi keksiä kaikkia apukeinoja ja harjoittelussa pitäisi lähteä pienin askelin eteenpäin.

*--Niihin pitäisi keksiä kaikkia porkkanoita ja varsinkin niin, että tehdään vaan joku pikku juttu aina kerrallaan, et jos sanotaan et tehdään minuutin juttu, seuraavan kerran se voi olla jo puolitoista minuuttia, sitten se venytetäänkin kahteen minuuttiin-- (Haastateltava E).*

Myös haastateltu A toi esiin hyvän keinon, joka on hänen mielestään auttanut kotiharjoittelussa.

*-Oikeestaan kaikista paras on se, et jos niillä on jokin esitys tulossa tai jokin semmonen juttu niin se on niinkun kaikista paras, et kyllä sitten melkein kaikki oppilaat harjoittelee sit-- (Haastateltava A).*

Haastateltava A mukaan esiintyminen ei kuitenkaan saa olla liian pitkän matkan päässä vaan siihen tulisi olla korkeintaan neljä viikkoa aikaa. Hän on huomannut, että tällaisten tavoitteiden myötä melkein kaikki oppilaat sitten harjoittelevat kotona.

## **7.2 ADHD:n huomioiminen instrumenttiopetuksessa**

Haastatteluista kävi ilmi, että pienistä askeleista koostuva opetus on tärkeä metodi ADHD-oppilaan opettamisessa. Haastateltavien C ja E mukaan ADHD-oppilaat jaksavat keskittyä paremmin, jos tunnit jaetaan pienempiin osioihin ja niissä edetään pienin askelin. Haastateltavan E mukaan on

tärkeää, että ADHD-lapsen opetus on monipuolista sekä opettaja osaa käyttää erilaisia opetusmenetelmiä, jotta oppilaan motivaatio pysyy yllä. Haastateltavat C ja E korostivat myös tuntisuunnittelun tärkeyttä. Haastateltava C kertoi, että tunnin rakenne tulee suunnitella ennen tuntia ja pohtia, miten se mahdollisesti etenee. Haastateltava E totesi, että tunnit suunnitellaan tarkasti ja niin, että ne ovat monipuolisia. E suositteli, että opettajan kannattaa ottaa oppilas mukaan opetuksen suunnitteluun. Yhdessä suunnittelu ja pohtiminen auttaa opettajaa hahmottamaan, mitkä keinot tukevat oppilaan oppimista. E lisäsi, että instrumenttiopetuksen suunnittelussa tärkeä lähtökohta on musiikin ja oman instrumentin perusasioiden opettaminen. Hänen mukaansa ADHD-oppilaan opetuksessa ei lähdetä diagnoosi edellä vaan tärkeää on keskittyä musiikin ja oman instrumentin opettamiseen sekä löytää ja käyttää erilaisia opetusmenetelmiä, joilla tuetaan ja edistetään oppilaan kehitystä. Haastateltavat A ja B kertoivat, että tunnit eivät aina ole samanlaisia, eivätkä ne välttämättä aina mene suunnitelmien mukaisesti. A totesikin, että sen vuoksi tuntisuunnitelmasta on kyettävä joustamaan.

Haastateltavat A ja E kertoivat ottavansa oppimisympäristön huomioon ADHD-oppilaan opettamisessa. E totesi, että oppimisympäristön tulisi olla selkeä ja siellä ei saa olla liikaa virikkeitä. Samoin A oli sitä mieltä, että tilan ja tilanteen tulisi olla rauhallinen ja luokkatilassa ei saa olla liikaa ärsykettä, mikä kiinnittäisi oppilaan huomion muuhun kuin soittamiseen. Hän myös totesi, että opettajan on hyvä huomioida ikkunan takana tapahtuvat liikkeet ja äänet. A mielestä on tärkeää, ettei soittotunnilla ole muita kuin opettaja ja oppilas. Myös haastateltava E kertoi, ettei vanhemman läsnäolo tunnilla ole välttämättä aina hyvä asia, sillä se voi häiritä opetusta sekä opettajan ja oppilaan välinen suhde ei välttämättä pääse kunnolla kehittymään.

### **7.2.1 Palautteen antaminen**

Palautteen antamisen merkitys nousi esille haastatteluissa. Haastatteluista kävi ilmi, että palautteella on tärkeä rooli ADHD-oppilaan opettamisessa. Haastateltavat kertoivat, että he ovat palautteen antaessa hellävaraisempia ja tarkempia, millaista palautetta he antavat ADHD-oppilaalle. A ja D kertoivat, että he antavat palautetta keskustelemaan tyyliin. Molemmat haastateltavat ottavat oppilaan mukaan keskusteluun ja kysyvät oppilaan omia ajatuksiaan, fiiliksiään ja mielipidettään tunnista ja omasta soitostaan. A kertoi, että hän yhdessä keskustelee ja pohtii oppilaan kanssa, mitkä asiat sujuvat soitossa hyvin ja mitkä taas vaativat enemmän harjoitusta.

Haastateltu E totesi, että ADHD-oppilaalle täytyy aina antaa positiivista palautetta. E mukaan on tärkeää, että opettaja aina löytää jokin asian, josta voi antaa positiivista palautetta oppilaalle. Hän kertoi, että ADHD-oppilaat kuulevat jo pienestä pitäen kielteisiä kommentteja, huomautuksia ja arvosteluja omasta käyttäytymisestään. Siksi säännöllisen positiivisen palautteen antaminen on merkittävää, sillä se ruokkii oppilaan hyvää itsetuntoa ja minäkuvaa sekä auttaa oivaltamaan oppilasta, että hänessä on jotain hyvää.

### 7.2.2 Yhteydenpito kotiväkeen

Yhteydenpito kotiväkeen vaihteli haastateltavien välillä. Haastateltavat E ja D kertoivat, että he pitivät aktiivisesti yhteyttä ADHD-oppilaidensa kotiväkeen. Haastateltu E kertoi, että hänellä on tapana käydä vanhempien kanssa kotiharjoitukset ja tunnilla käytyt asiat läpi. Hän myös korosti, että yhteistyö vanhempien kanssa on todella tärkeää. Haastateltava D kertoi, että hänen oppilaansa toinen vanhemmista kävi aktiivisesti seuraamassa tuntia oppilaan murrosikänsä asti. Haastateltava B puolestaan kertoi, että hänen ja oppilaiden vanhempien välinen yhteydenpito on heikkoa. Haastateltavien A ja C mukaan yhteydenpidon aktiivisuus vaihteli oppilaiden kohdalla. A kertoi, että yhteydenpito on hänen puoleltaan yleensä heikkoa. Hän kertoi, että yhteydenpito vanhempiin on joidenkin oppilaiden kohdalla aktiivisempaa, sillä osa vanhemmista ovat säännöllisemmin häneen yhteydessä. C puolestaan toivoi yhden oppilaan kohdalla, että hänen vanhempansa olisivat olleet aktiivisemmin yhteydessä häneen, sillä oppilas oli haastava. C kertoi pitävänsä kahden muun oppilaan kotiväen kanssa paremmin yhteyttä.

### 7.4 Hyvät keinot ja välineet ADHD-oppilaiden opettamiseen

Haastateltu A kertoi hyväksi ja toimivaksi opetusmenetelmäksi ADHD-oppilaiden kohdalla pelit ja nuotinlukusovellukset. Hän kertoi, että on huomannut ADHD-oppilaiden tykkäävän niistä todella paljon.

*-Ne on aika perusjuttuja, mitä tommosella pystyy niin kun tekemään, että sillä pystyy esimerkiksi niin kun sävelet opettamaan g-avaimella ja f-avaimella niin kun tosi helposti ja jos se kerta on hauskaa niin eihän sen parempaa voi olla.” --(Haastateltava A).*

Haastateltu A on vienyt pelillistämistä myös soittoon ja tunneilla on pidetty mm. kisoja kumpi lukee nuotteja paremmin ja nopeammin. Nämä ovat hänen mukaansa olleet todella toimivia opetuskeinoja ADHD-oppilaiden kohdalla.

Oppilaan ottaminen mukaan opetuksen suunnitteluun nousi esille haastateltavalta E. Erityisesti tilanteissa, joissa ADHD-oppilas ei jaksaa keskittyä, niin olisi hyvä ottaa oppilas mukaan keskusteluun. Oppilaan kanssa voi yhdessä miettiä, mitkä voisivat olla ne keinot, että oppilas jaksaisi paremmin keskittyä. Hän nosti myös esiin taiteen perusopetuksen suunnitelman, jossa myös tuodaan esille lapsen aktiivinen osallistuminen oman opetusprosessin suunnitteluun. Haastateltava A myös kertoi, että joka tunti on mentävä oppilaan oman fiiliksen mukaan, jotta opiskelijalla pysyy pitkäjänteisyys ja hän tulee seuraavallakin kerralla paikalle. Hän kertoi, että kun oppilaalla löytyy hyvä into niin opettajan täytyy hyödyntää se tilanne hyvin ja antaa kaikkensa opetukseen.

Haastateltava D ja E ovat kokeneet hyvänä keinona ADHD-oppilaiden kohdalla tunnin rakenteen laittamisen näkyville esim. kuvakortein. Haastateltava D kertoi, että tunnin rakenne voi olla esim. alkulaulu, läksy ja loppulaulu ja näistä voi laittaa kuvat esille. Suunnitelmasta on hyvä katsoa oppilaan kanssa, että tämä osio on tehty ja nyt voidaan siirtyä seuraavaan osioon. Haastateltava E kertoi, että kuvien avulla oppilaalle kannattaa tunnin alussa kertoa mitä kukin osio pitää sisällään. Hän kannusti myös ottamaan lapsen mukaan tunnin suunnitteluun ja kysyä missä järjestyksessä hän haluaa, että nämä osiot tehdään.

Sopivan ohjelmiston merkitys nousi esille haastateltavilta A ja C. Haastateltava A piti tärkeänä, että ohjelmisto on oppilaalle mielekästä ja sopivaa. Hän kuitenkin korosti, että tämä ei koske ainoastaan ADHD-oppilaita vaan kaikkia oppilaita. Haastateltava C piti tärkeänä sitä, että ohjelmisto on sellaista, joka tukee oppilaan musikaalisuutta. Ohjelmiston tulisi olisi myös sellaista, että oppilaalla olisi mahdollisuus kehittyä vaikeissa asioissa siinä määrin kuin se on mahdollista.

Monipuoliset opetusmenetelmät nousivat esille haastateltavalta E. Hän kertoi, että fokus täytyy ehdottomasti olla instrumentin oppimisessa, mutta tämä ei tarkoita sitä, että lapsen pitää istua koko tunti soittimensa ääressä. Erilaiset työtavat auttavat motivaation ylläpitämisessä ja vähitellen voidaan lisätä varsinaista soittamista tunneilla. Hän kertoi, että soittokäden motoriikan kehittämi-

nen on myös tärkeä osa soitonopetusta ja sitä voidaan kehittää hyvin monella tavalla. Hän toi esimerkkeinä esille djembe-rummun, triangelin, rytmikapulat ja piirtämisen. Nämä kaikki kehittävät käden motoriikkaa hieman eri tavalla. Karkeamotoriikan kehittäminen on myös tärkeää, sillä ADHD on neurologinen oireyhtymä ja keskittymisvaikeuden piirteitä näkyy monesti myös motorikassa. Haastateltu E kertoikin tekevänsä oppilaiden kanssa alkujumppaa, välijumppaa ja joskus myös loppujumppaa kehittääkseen oppilaiden karkeamotorisia taitoja. Haastateltu E kertoi, että ADHD-oppilaan kohdalla täytyy olla perustietämys hyvä, jotta osaa suunnitella tunteja. Lisäksi ADHD-oppilasta opettaessa täytyy olla luova ja joustava, mutta samalla täytyy muistaa soittamisen tavoitteet ja pyrkiä tuntityöskentelyssä niihin.

#### 7.4.1 Opettajan jaksaminen

ADHD-oppilaan opettaminen haastaa opettajaa monella tavalla ja vaatii opettajalta paljon. Haastateltu B ja C kertoivat, että ADHD-oppilaan opettaminen vaatii opettajalta pitkää pinnaa ja kärsivällisyyttä. Haastateltu E antoi hyvän vinkin tähän liittyen.

*-Jos sä oot niin ku väsyny ja jotenkin kyllästyny niin sit ei kyllä ADHD-oppilaan opetus suju. Et ennen ADHD-oppilaan opetusta niin oo syöny hyvin ja levänny ja käyny ulkona, et sä jaksat olla positiivisella mielellä -- ( Haastateltava E).*

Haastateltu E kertoi, että vaikka ADHD-oppilaat haastavat opettajia niin he kehittävät valtavasti opettajien pedagogista osaamista. Hänen mielestään erityislapset ovatkin lahja musiikkioppilaitoksille, sillä pedagogit ovat monesti kapea-alaisia ja erityislapset laajentavat opettajien pedagogista osaamista. ADHD-oppilaan opettaminen voi kuitenkin toisinaan turhauttaa opettajaa ja saada epäilemään omaa pedagogista osaamistaan. Haastateltu B nostikin esiin armollisuuden itseään kohtaan. Hän kertoi, että ADHD-oppilaiden kohdalla opettajan on turha vaatia itseltään liikoja ja opettajan on oltava armollinen myös itseään kohtaan.

Taulukko.3 Tiivistelmä huomioitavista asioista ADHD-oppilaan opettamisessa

Oppilaan kohtaaminen	Opetustilanne	Opetusmenetelmät	Opettajan jaksaminen
Muista hyvä huumorintaju	Ole luova ja joustava opetuksessasi	Erilaiset pelit ja kilpailut	Syö hyvin ennen tuntia
Jämäkkä ja samalla lämminhenkinen pedagoginen ote	Ota oppilas mukaan opetuksen suunnitteluun	Nuotinlukusovellukset	Lepää ennen tuntia, jos vain mahdollista
Tunti kestää vain 30-60 min viikossa, pedagogina selviät kyllä	Jaa tunnit pienempiin osiin, jotta oppilas jaksaa keskittyä paremmin	Erilaiset työtavat	Ole armollinen itseäsi kohtaan
Muista antaa positiivinen palaute	Järjestä oppimisympäristö mahdollisimman siistiksi	Oppilaalle sopiva ja monipuolinen ohjelmisto	Näe ADHD-oppilas mahdollisuutena kehittää omaa pedagogista osaamistasi
	Laita tunnin rakenne näkyville esim. kuvakorttein		

#### 7.4 Onko ADHD:sta hyötyä soitonopiskelussa?

Suurin osa haastateltavista olivat sitä mieltä, että ADHD:lla voi olla positiivisia vaikutuksia soitonopiskeluun. Haastateltavat A ja C kertoivat, että oppilaiden ADHD:lla on positiivisia vaikutuksia instrumenttitunneilla erityisesti silloin, kun he ovat kiinnostuneita soitonopiskelusta. Molempien haastatteluista kävi ilmi, että ADHD-oppilaat olivat yleensä hyvin tehokkaita ja aikaansaavia, jos

heitä kiinnosti soitonopiskelu. Haastateltava C kertoi, että hänen kahden ADHD-oppilaidensa kohdalla kiinnostus ilmeni aktiivisuutena ja haluna panostaa omaan soittamiseensa. Haastateltavan A mukaan, oppilaiden mielenkiinto näkyi keskittymällä ja tarttumalla kunnolla itseään kiinnostaviin asioihin tunneilla. Haastateltavat A ja B myös kertoivat oppilaiden muistin olevan todella hyvä, jos heitä kiinnosti jokin asia.

Haastateltava E kertoi, että oppilaan ADHD voi positiivisesti näkyä uteliaisuutena ja kekseliäisyytenä esimerkiksi säveltämiseen ja improvisointiin. Haastateltava E kertoi, että ADHD:hen liittyvät positiiviset ominaisuudet eivät kuitenkaan anna oppilaalle merkittävää etua soitonopiskelussa, vaan hänellä on periaatteessa samanlaiset lähtökohdat kuin muilla oppilailla. Haastateltavan E mukaan opettajan vaan täytyy valita ADHD-oppilaalle sopivat opetusmenetelmät, jotta oppilas innostuu ja motivoituu soittamisesta. Silloin musiikin vaikutukset soittajana ovat samat kuin kaikilla muilla.

Haastateltavat A ja E kertoivat, että ADHD-oppilaat ovat yleensä positiivisia, iloisia ja empaattisia ihmisiä. Haastateltu A kertoi, että ADHD ilmenee tunneilla yleensä reippautena sekä joidenkin oppilaiden kohdalla usaliaisuutena ja innokkuutena ottaa haasteita vastaan. Haastateltava C kertoi pitävänsä oppilaansa energisyyttä ja ulospäinsuuntautuneisuutta ADHD:n positiivisina ominaisuuksina.

## **7.5 ADHD-oppilaiden kokemuksia soitonopiskelusta**

Halusimme saada tutkimukseemme myös oppilaiden näkökulmaa, joten haastattelimme kahta soitonopiskelijaa, joilla on diagnosoitu ADHD. Tutkimuskysymykset näille oppilaille olivat lähes samat kuin instrumenttiopettajille.

-Miten ADHD ilmenee instrumenttitunneilla?

-Mitä positiivisia puolia ADHD tuo soittamiseen?

-Mitä oppilaat toivoisivat opettajan huomioivan opettaessaan ADHD-oppilasta?

Käytämme jatkossa oppilaista nimityksiä A ja B. Oppilaat olivat iältään 24-35- vuotiaita. Haastateltavan A instrumentti oli viulu sekä pop/jazz-laulu ja haastateltavan B instrumentti oli rummut. Haastateltava A oli käynyt 17 vuotta viulutunneilla ja seitsemän vuotta laulutunneilla. Haastateltava B puolestaan oli käynyt rumputunneilla 27 vuotta. Nykyään hän opettaa myös itse rumpujen soittoa.

Taulukko 4. Haastateltavien oppilaiden profiilit

Haastateltava	Instrumentti	Kuinka kauan soittanut instrumenttia?
A	Viulu, Pop/jazz-laulu	17 vuotta
B	Rummut	27 vuotta

### 7.5.1 ADHD:n ilmeneminen soitonopiskelussa

#### Yksilöopetuksessa

Haastattelujen mukaan, molempien haastateltavien ADHD ilmenee instrumenttitunneilla keskittymisvaikeutena. Haastateltava A kertoi, että hänellä on usein vaikeuksia ylläpitää keskittymistä. Hän kertoi, että tunneilla annetut ohjeistukset menevät häneltä helposti ohi, sillä hänellä on taipumusta vaipua omiin ajatuksiinsa kesken tunnin. Myös haastateltava B kertoi, että hänen fokuksensa saattaa lopahtaa kesken tunnin ja keskittyminen tuntuu tällöin haastavalta. Haastateltava A lisäsi haastattelussaan, että hänen ADHD näkyy soittotunneilla myös tavaroiden unohteluna. Hän kertoi, että on ollut muutamia kertoja, jolloin hän on unohtanut ottaa soittimen tai nuotit mukaan tunnille.

Haastateltava A ja B kertoivat, että heidän ADHD on tuonut keskittymisvaikeuksien lisäksi muitakin haasteita instrumenttitunneille. Haastateltava A kertoi, että hän voi instrumenttitunnin jälkeen unohtaa tunnilla käydyt asiat. Hän totesi, että hänen ajatuksensa kulkevat todella nopeasti ja hän ei pysty muistamaan kaikkia asioita

*-No sit ehkä se, et jos mulle näytetään tunnilla joku asia, et mun pitää tehdä jotenkin tietyllä tavalla vaik joku tekninen juttu niin en mä muista sitä enää kotona tai en mä muista enää miten se meni. Et mun oikeesti pitäis varmaan videokuvata kaikki tai jotakin, et mä muistaisin ne kaikki. Mulla ajatus kulkee niin nopeesti, et sit se menee vaan jonnekin. --(Haastateltava A).*

Haastateltava B kertoi, että hänen ADHD:hen liittyvä liitännäisoire on tuonut haasteita nuotinlu-  
kuun ja musiikinteorian opiskeluun. Hän myös kertoi, että hänellä on vaikeuksia harjoitella tunnilla asioita, mitkä eivät kiinnosta häntä.

### **Kotiharjoittelussa**

Molempien haastateltavan ADHD:lla on ollut sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia kotiharjoitteluun. Haastateltava B kertoi, että hän pystyy harjoittelemaan paljon kotona, jos harjoitus tuntuu mielenkiintoiselta. Vaikeiden asioiden harjoittelu tuntuu haastavalta, joten hän pyrkii välttämään niitä. Haastateltava A kertoi, ettei hän harjoittele viulunsoittoa kotona melkein lainkaan. Hän kertoi, ettei hän saa itseään harjoittelemaan, vaikka yrittäisi. Hänen mukaansa harjoittelun aloittaminen tuntuu ADHD:n vuoksi todella vaikealta. Haastateltava A kertoi, että laulun harjoittelu tuntuu kuitenkin helpommalta. Hän kertoi, että laulaminen kiinnostaa häntä ja häneltä löytyy motivaatiota ja energiaa harjoitella sitä.

Molemmat haastateltavat kertoivat, että heillä on keskittymisen kanssa ongelmia kotiharjoittelussa. Haastateltava B totesi, että hänen keskittymisensä saattaa yhtäkkiä kadota kesken harjoittelun.

*-Ja sit toisaalta semmonen tietty niin kun fokuksen katoaminen yhtäkkii. Muistan silloinki ku mä reenasin niin ku mun tutkintoo varten niin sit jotenki niin ku mä huomasin, et oho, et mä oon ollu täs nyt 20 minuuttii puhelimella vaa et sillee, et se vaan katoaa se fokus --(Haastateltava B).*

Myös haastateltava A kertoi, että hänen keskittymisensä saattaa kiinnittyä aivan muuhun kesken tekemisen.

*-Tai yhtäkkiä mä alotan tekee, mä teen viis minuuttia ja sit mä yhtäkkiä löydän itteni tekemästä jotakin ihan muuta -- (Haastateltava A).*

### 7.5.2 ADHD:n positiiviset puolet

Molemmat haastateltavat kertoivat, ettei ADHD ole pelkästään negatiivinen asia, vaan molemmat näkivät siinä positiivisia puolia. Haastateltava B kertoi, että hän on pystynyt kääntämään ADHD:n positiiviseksi voimavaraksi vuosien saatossa. Hän kertoi, että ADHD:sta on hyötyä soittamisessa, opettamisessa sekä ihmisten kohtaamisessa. Haastateltava B kertoi ADHD:n positiivisiksi piirteiksi myös heittäytymiskyvyn ja luovuuden. Hän kertoi, että opetustilanteissa luovuudesta on todella paljon hyötyä ja hän uskaltaa luottaa opetustilanteissa siihen, että vaikeiden tilanteiden tullessa kohdalle hän kyllä keksii nopeasti ratkaisun tilanteeseen.

Molemmat haastateltavat kertoivat, että innostus musiikkiin on niin kova, että he pystyvät keskittymään musiikkiin paremmin kuin mihinkään muuhun. Haastateltava B kertoi, että hän on ollut aina niin kiinnostunut rumpujen soitosta, että oppiminen on ollut aika helppoa. Hän kertoi, että monesti hän pääsee soittaessa ns. ylikeskittyneeseen tilaan, jolloin hän saa todella nopeasti uusista asioista kiinni ja pystyy soittamaan paljon. Myös haastateltava A kertoi, että kun hän saa itsestään treenaamisen irti ja joku kappale innostaa todella paljon, niin hän oppii sen todella nopeasti. Hän kertoi myös pääsevänsä helposti flow-tilaan ja silloin oppiminen tapahtuu todella nopeasti. Haastateltava A kertoi yhtenä positiivisena puolena sen, ettei hänen ole tarvinnut koskaan treenata soittamista kovin paljon. Hän kertoi, että hänen päässään pyörii jatkuvasti kappaleet, sormijärjestykset ja jousenkäyttö. Hän kertoi oppivansa tällä tavoin hirveällä vauhdilla ilman konkreettista soittamista. Hän kertoi, että hän oppii kappaleet myös todella nopeasti ulkoa,

*-Jos mul on ollu joku viisisivuinen konsertto niin mun on tarttenu soittaa se tyylillä kaks kertaa läpi ja sit mä oisin osannu soittaa suunnilleen ulkoo. Et niin kun mä opin hirveen nopeesti silleen-- ( Haastateltava A).*

### 7.5.3 Oppilaiden toiveita opettajille

#### Oppilaan kohtaaminen

Haastateltava A kertoi, että olisi toivonut opettajien olevan tietoisempia ADHD:sta. Hän kertoi, että ADHD selittää hänen käytöksestään ja toimintatavoista monta asiaa, joten opettajan olisi hyvä olla tietoinen ADHD:n oirekuvasta. Hän kertoi, että hänellä ADHD vaikuttaa tunteiden kokemiseen vahvasti. Hän kertoi kokevansa ilot ja surut todella voimakkaasti ja pieninkin vastoinkäyminen voi viedä hänet todella synkkään olotilaan, jolloin keskittyminen ei onnistu lainkaan. Välillä hänellä oli tällainen olotila soittotunneilla ja hän koki sen haastavana, jos soitonopettajalle ei pystynyt kertomaan mikä hänellä on. Hän toivoisikin, että opettajat ottaisivat asioista selvää, jos oma oppilas kertoo ADHD-diagnoosista. Hän toi myös esille, että ADHD-oireisen aivot toimivat eri tavoin kuin muiden aivot, joten silloin ei yleensä toimi samat tavat opettaa kuin muille. Opettajien tulisi olla kiinnostuneita siitä, mikä on toimiva opetustapa tällaiselle oppilaalle. Haastateltu A kertoi, että olisi toivonut opettajien olevan myös kiinnostuneempia kertoessaan opettajille ADHD-diagnoosista. Hän kertoi, että moni opettaja ikään kuin sivuutti koko asian. Myös haastateltu B kertoi, että hän koki joidenkin opettajien vähättelevän asiaa, kun hän kertoi heille diagnoosistaan.

#### Tunnin rakenne

Haastateltava B kertoi, että selkeä tunnin rakenne on ADHD-oppilaille todella tärkeä. Hän kertoi, että hänellä itsellään on myös muutama ADHD-oppilas ja heille hän kertoo heti tunnin alussa selkeästi tunnin rakenteen ja kirjoittaa sen myös taululle näkyville. Hän tekee oppilaiden kanssa myös vuorotellen haastavia ja helppoja tehtäviä, jotta keskittyminen pysyisi hyvänä ja onnistumisen kokemuksia tulisi myös hyvin tunnilla. Haastateltava A kertoi ahdistuvansa helposti, jos heti tunnin alussa opettaja kääntää soittamaan läksykappaleen. Hän kertoikin, että soittotunneilla ei pitäisi tehdä sellaista, joka luo hirveästi paineita oppilaalle.

Haastateltava B harmitteli sitä, ettei hän saanut diagnoosia lapsena vaan vasta parikymppisenä. Hän kertoi, että jos hän olisi saanut diagnoosin jo lapsena, olisi hän toivonut, että hän olisi saanut selkeämpiä ohjeita soittotunneilla. Hän kertoi, että olisi myös tärkeää, että opettaja huomaisi milloin oppilaan keskittyminen on kadoksissa ja tunneilla pidettäisiin taukoja, jos keskittyminen meinaa kadota. Haastateltava A myös kertoi, että hänellä menee opettajan ohjeet helposti ohi ja hän

olisikin toivonut, että opettaja olisi sanonut kaksi kertaa ohjeistuksen ja varmistanut vielä, että ohje on varmasti ymmärretty.

### **Palautteen antaminen**

Haastateltavat toivoivat, etteivät opettajat unohda antaa positiivista palautetta instrumenttitunneilla. Haastateltava A toivoi, että tunnilla annettu palaute olisi rakentavaa ja enemmän kannustavaa. Hän kertoi, että rakentavan palautteen yhteydessä on tärkeää antaa myös positiivista palautetta oppilaalle. Haastateltavan B mukaan, oppilaalle kannattaa antaa suoraa palautetta, jotta hän tietäisi omat haasteensa paremmin. Hän kertoi, että palautteen lisäksi on annettava myös positiivista palautetta. Haastateltava ajatteli, että tyyliltään suora palaute voisi sopia aikuisille paremmin.

Haastateltavan A mukaan suora ja vähäinen positiivinen palaute on vaikuttanut negatiivisesti hänen soitonopiskeluunsa. Hän kertoi, että tunneilla annetut vahvat ja suorat kommentit ovat jääneet vaivaamaan hänen mieltään instrumenttituntien jälkeen ja täten osittain vaikuttaneet hänen motivaatioonsa viulunsoittoa kohtaan.

### **Oppimisympäristö**

Haastateltava A kertoi, että mahdollisimman siisti ja tyhjä oppimisympäristö toimii hänelle parhaiten. Hänen huomionsa kiinnittyy muuhun kuin soittamiseen, jos luokkatilassa on liikaa erilaisia viirikkeitä. Hänen mukaansa peili on ollut hänelle hyvä opetusväline viulunsoitossa ja laulussa, sillä hän on pystynyt seuraamaan ja matkimaan opettajaansa sekä tarkkailemaan omia liikkeitään peilin kautta. Hän kertoi, että peilistä on kuitenkin ollut haittaa silloin, kun hän on soittanut peilin edessä. Pelin edessä hänen huomionsa saattaa kiinnittyä esimerkiksi omiin hiuksiin tai johonkin muuhun. Hän kertoi, ettei luokkatilassa kannata säilyttää montaa eri peliä, jotta oppilaan fokus ei kiinnity muuhun kuin soitonopiskeluun.

Haastateltavan B mukaan ainakin avoimet luokat eivät sovi hänelle yhtään. Hän kertoi tarvitsevänsä rajatun tilan, jossa on rauhallista. Hän mainitsi, että tilan antaminen ja esimerkiksi stressipallojen käyttö olisivat voineet sopia hänelle.

Taulukko. 5 Tiivistelmä ADHD-oppilaiden toiveista

Oppilaan kohtaaminen	Tunnin rakenne	Palautteen antaminen	Oppimisympäristö
Älä vähättele oppilaan diagnoosia vaan ole aidosti kiinnostunut oppilaasta ja hänen diagnoosistaan	Selkeä tunnin rakenne näkyville	Positiivinen palaute on todella tärkeää	Mahdollisimman kliininen ja rauhallinen ympäristö
Ota selvää oppilaan diagnoosista ja sen oirekuvasta	Älä vaadi tunneilla selkeä laista, joka asettaa oppilaalle liikaa paineita	Rakentavan ja suoran palautteen yhteydessä tulee antaa myös positiivista palautetta	Ei liikaa ylimääräisiä virikkeitä
Kehitä oppilaalle sopivia opetustapoja	Anna selkeitä ohjeita ja varmista, että oppilas on ymmärtänyt ne		Rauhallinen oppimisympäristö auttaa keskittymään
	Tarkkaile oppilaan keskittymistä ja pidä tarvittaessa taukoja		

## 8 Yhteenveto

### ADHD:n ilmeneminen instrumenttiopetuksessa

Tutkimuksen mukaan ADHD näkyy soittotunneilla eri tavoin. Haastateltavien instrumenttiopettajien ja soitonopiskelijoiden mukaan ADHD näkyy instrumenttitunneilla eniten keskittymisvaikeutena. Soitonopiskelijoiden mukaan heidän keskittymisvaikeutensa näkyi muun muassa ohjeiden unohteluna, omiin ajatuksiin uppoutumisena ja keskittymisen lopahtamisena. Myös oma instrumentti ja nuotit saattoivat vahingossa unohtua kotiin. Opettajien mukaan ADHD voi ilmetä myös jatkuvana tarpeena puhua koko ajan tai vaikeutena kuunnella ohjeita. Hankalimmissa tilanteissa oppilaat eivät pysy montaa sekuntia paikallaan ja tällöin tuntityöskentely on haastavaa näiden oppilaiden kohdalla. Tutkimuksesta selvisi, että joskus oppilaalla voi olla myös sellainen ADHD, että se ei näy tunneilla lainkaan eikä vaikuta näin ollen tuntityöskentelyyn.

Yhteismusisointi koettiin myös haasteeksi ADHD-oppilaiden kohdalla. Opettajat kertoivat, että oppilaiden on usein vaikea pysyä mukana yhteissoittamisessa ja usein he häiriköivät ja hankaloittavat koko ryhmän soittamista. Opettajat kertoivat, että ADHD oppilaiden kohdalla on järkevää miettiä vaihtoehtoja yhteismusisoinnille, jos se on liian haastavaa. Duo tai vain säestys harjoitukset pianistin kanssa voivat olla paljon parempi ja myös oppilaalle antoisampi ratkaisu.

Tutkimuksen mukaan ADHD vaikuttaa kotiharjoitteluun sekä negatiivisesti että positiivisesti. Opettajat näkivät ADHD:n vaikuttavan enemmän negatiivisesti kotiharjoitteluun, kun taas oppilaat näkivät ADHD:sta olevan myös hyötyä harjoittelussa. Oppilaiden mukaan kotiharjoittelu tuntuu erityisesti silloin helpolta, jos se vaikuttaa kiinnostavalta. Tutkimuksen mukaan harjoittelun aloittaminen on kuitenkin vaikeaa ja erityisesti haastavilta tuntuvat harjoitukset ja ei riittävä kiinnostus soittamiseen vaikeuttavat harjoittelun aloittamista. Opiskelijoiden mukaan harjoituksen aloittaminen voi välillä olla vaikeaa, vaikka se kiinnostaisikin. Esimerkiksi haastateltava A totesi haastattelussaan, ettei hän ADHD:n vuoksi saa aina itseään harjoittelemaan, vaikka hän kuinka yrittäisi ja haluaisi. Tutkimuksen mukaan keskittymisvaikeus vaikeuttaa myös kotiharjoittelua. Molemmat opiskelijat kertoivat, että heidän keskittymisensä voi herkästi kiinnittyä muuhun asiaan kesken harjoittelun. Myös opettajat kertoivat huomanneensa, että harjoittelun aloittaminen on erityisesti vaikeaa ADHD-oppilaille ja harjoittelu jää helposti, jos oppilas ei saa kotona tukea har-

joitteluun. Osa opettajista kuitenkin kertoi, että heidän oli vaikea sanoa vaikuttaako ADHD varsinaisesti harjoitteluun. Osan mielestä soittaminen tunneilla oli aina samanlaista ja näin ADHD:n vaikutusta oli vaikea arvioida harjoitteluun.

### **ADHD:n huomioiminen opetuksessa**

Instrumenttiopettajien haastattelujen perusteella on tärkeää, että opettaja osaa hyödyntää monipuolisia työtapoja ja löytää oppilaalle sopivat opetusmenetelmät, jotka tukevat ja edistävät oppilaan oppimista. Opettajan kannattaa myös ottaa oppilas mukaan opetuksen suunnitteluun, koska yhdessä suunnittelu voi auttaa opettajaa ymmärtämään, mitkä keinot ja menetöt auttaisivat oppilasta. Myös opiskelijoiden haastatteluista kävi ilmi, että opettajan on hyvä löytää oppilaalle toimivat opetustavat, sillä ADHD-oireisen aivotoiminta on erilainen kuin muilla. Lisäksi opiskelijat toivoivat, etteivät opettajat vähättelisi ADHD:ta ja että he tutustuisivat paremmin ADHD-oireyhtymään. Esimerkiksi haastateltava A toivoi, että hänen opettajansa olisivat olleet tietoisempia ADHD:n oirekuvasta, sillä se olisi auttanut heitä paremmin ymmärtämään syitä opiskelijan käyttäytymiselle ja toimintatavoille.

Tunnin monipuolinen sisältö, pienistä askeleista koostuva opetus sekä tuntisuunnitelma ovat tärkeitä metodeja ADHD-oppilaan opettamisessa. Tutkimuksen mukaan tuntisuunnitelma, monikeskeisyys ja tunnin pilkkominen osiin tukevat oppilaan oppimista ja auttavat häntä keskittymään paremmin. Myös selkeä tunnin rakenne sekä siisti ja rauhallinen oppimisympäristö ovat tärkeitä ADHD-oppilaalle. Tutkimuksen perusteella rauhanomainen ja mahdollisimman tyhjä luokkatila auttoivat opiskelijoita keskittymään paremmin tunnilla. Liiallinen virikkeiden määrä häiritsivät heidän keskittymistään ja oppimistaan. Opiskelijoiden mukaan on tärkeää, että opettaja kiinnittää myös selkeään ohjeistukseen huomiota ja tunnistaa, milloin oppilaan keskittyminen on kadoksissa.

Kaikki opettajat kertoivat kiinnittävänsä huomionsa palautteen antamiseen. Tutkimuksen mukaan opettajien antama palaute on tavanomaista hellävaraisempaa ADHD-oppilaan kohdalla. Osa haastateltavista kertoivat antavansa palautetta keskustelemaan tyyliin. Haastateltavien mukaan he keskustelvat yhdessä oppilaan kanssa oppilaan omista tuntemuksistaan ja ajatuksistaan sekä vahvuuksistaan ja haasteistaan. Tutkimuksessa nousi esille positiivisen palautteen tärkeys. Palautteen

tulee olla säännöllistä, kannustavaa ja motivoivaa. Myönteisen palautteen jättäminen pois voi vaikuttaa ADHD-oppilaan oppimiseen ja oppimiskokemukseen negatiivisesti.

Yhteydenpito kotiväkeen vaihteli opettajien kohdalla. Osa haastateltavista kertoivat pitävänsä aktiivisesti yhteyttä ADHD-oppilaan kotiväkeen, kun taas osa kertoi heidän yhteydenpitonsa olevan heikkoa.

### **ADHD:n positiiviset puolet**

Lähes kaikki haastatellut opettajat sekä molemmat soitonopiskelijat näkivät ADHD:ssa myös positiivisia puolia ja positiivisia vaikutuksia soittamiseen. Molemmat oppilaat kertoivat, että heille soiton oppiminen on ollut aina helppoa sillä he ovat olleet aina niin kiinnostuneita soittamisesta ja sen takia pystyvät keskittymään musiikkiin paremmin kuin mihinkään muuhun. Tutkimuksen mukaan positiiviset vaikutukset soittamiseen näkyvätkin silloin, kun oppilaalta löytyy kiinnostusta soittamiseen. Opettajien mukaan ADHD-oppilaat ovat usein energisiä, kekseliäitä, uteliaita, reippaita ja luovia ja kun intoa soittamiseen löytyy niin nämä positiiviset piirteet nousevat esiin ja auttavat soitonopiskelussa. Opettajien mukaan ADHD-oppilaat ovat yleensä tehokkaita ja aikaansaa- via silloin, kun kiinnostusta löytyy soittamiseen. Oppilaat muistavat myös hyvin asioita. Haastateltu opettaja B kertoi, että ADHD-oppilaat voivat olla välillä käveleviä tietosanakirjoja, koska todellisen mielenkiinnon kohteen löydyttyä ottavat asiasta kaiken tiedon irti. Oppilas B toi esiin myös muistin ja kertoi oppivansa todella nopeasti kappaleet ulkoa.

## **9 Pohdinta**

### **Ajatuksia päätuloksista**

Tutkimuksen mukaan ADHD vaikeuttaa tuntityöskentelyä, yhteismusisointia ja kotiharjoittelua. Haastatteluissa keskittymisvaikeudet osoittautuivat yleisimmäksi oireeksi. Puustjärven ym. (2018) mukaan ADHD:n yleisimpiin oireisiin kuuluukin tarkkaavuuden säätelyn vaikeus, joka ilmenee tyypillisesti mm. keskittymisvaikeutena. Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus voi myös vaihdella eli kiinnostavaan asiaan saatetaan keskittyä todella intensiivisesti. (Puustjärvi ym. 2018, 18.) Tämä kävi ilmi tekemässämme tutkimuksessa. Opiskelijoista molemmat kertoivat, että mielekkääseen

asiaan keskittyminen on helppoa ja he pääsevät helposti myös flow-tilaan, jolloin ajantaju katoaa. Myös muutama opettaja kertoi, että keskittyminen on silloin tehokasta, kun aihe on kiinnostava oppilaalle. Tutkimuksesta myös selvisi, että oppilaalla voi olla sellainen ADHD, että se ei näy millään tavalla soittotunnilla. Opettaja voi myös ihmetellä, mistä oppilaan ADHD-diagnoosi on tullut, koska ADHD ei näy millään tavalla soittotunnilla. Tämä voi selittyä hyvällä lääkehoidolla tai erilaisella ilmenemismuodolla. Puustjärven ym. (2018) mukaan lääkehoito on nykyään todella tehokas helpottamaan ADHD-oireita. Oikeanlainen lääkehoito voi vähentää niin paljon oireita ja parantaa toimintakykyä, ettei esimerkiksi erityisiä tukitoimia tarvita lainkaan koulussa ADHD:n vuoksi. (Puustjärvi ym. 2018, 66.) Täytyy myös muistaa, että ADHD ilmenee hyvin yksilöllisesti jokaisella ihmisellä. Jokaisella oireet painottuvat hieman eri tavalla ja oireiden voimakkuus myös vaihtelee yksilöllisesti. (Mikä on ADHD? nd.)

Opettajien haastatteluista kävi ilmi, että oppilaan diagnoosista ei aina kerrota opettajalle. Joskus diagnoosista tulee tieto opettajalle toimiston kautta tai joskus tieto ei tule opettajalle lainkaan. Moni opettaja joutuukin päättellemään oppilaan käytöksestä, että hänellä voisi olla ADHD. Tämä on harmillinen asia, koska tieto diagnoosista auttaisi opettajaa työssään. Serenius-Serveen ja Berggrenin (2018) mukaan avoimuus onkin tärkeää ADHD-diagnoosin kohdalla. Lapsen tai nuoren kohdalla on paljon helpompi toimia myönteisellä tavalla, kun opettaja tietää mistä on kyse. Kun opettaja tietää oppilaan diagnoosin ja mahdolliset toimivat keinot, on hänen helpompi opettaa (Serenius-Serve & Berggren 2018, 118.) Opettajat kertoivatkin toivovansa tähän muutosta ja lisää avoimuutta diagnoosista kertomiseen. Haastateltu E epäili, että diagnoosista ei kerrota aina opettajalle, koska pelätään lapsen leimautumista. Suominen (2018) toteaaakin, että diagnoosin saaminen on monelle helpotus, koska se selittää käyttäytymisen ja haasteet. Moni voi ajatella olevansa tyhmä tai laiska, mutta diagnoosi tuo näihin ajatuksiin vapauden. Suomisen mukaan diagnoosin saamisen ikävänä puolena kuitenkin voi olla leimautuminen. ADHD-lapseen tai nuoreen voidaan suhtautua poikkeavasti verrattuna muihin. (Suominen 2018, 324.)

Närhen (2012) mukaan koulussa käytetyillä tukitoimilla voidaan vaikuttaa ADHD-oireisen käyttäytymiseen. Järjestelmällisesti sovelletut ja meta-analyysissä arvioidut tukitoimet perustuvat käyttäytymispsykologiseen lähestymistapaan. Lähestymistavassa tukitoimien suunnittelussa huomioidaan tekijät, jotka vaikuttavat ADHD-oireisen käyttäytymiseen. Tukitoimien suunnitteluvaiheessa on tärkeää etsiä ympäristöstä tilannetekijöitä, mitkä vaikuttavat ADHD-piirteisen käyttäytymiseen

ja käytöksen ylläpitämiseen. ADHD-oireisen toimintaa ohjaavat tilannetekijät voivat esimerkiksi olla suulliset ja kirjalliset ohjeet, säännöt ja istumapaikka (Närhi, 2012, 188.) Tutkimuksessa selvisi, että osa instrumenttiopettajista hyödynsivät tätä kyseistä lähestymistapaa ADHD-oppilaan opetuksessa. Osa opettajista kertoi kiinnittävänsä huomionsa esimerkiksi oppimisympäristöön ja siellä ilmeneviin tekijöihin, jotka häiritsivät oppilaan keskittymistä. Opettajat huomasivat, että levoton ilmapiiri ja ylimääräisten virikkeiden määrä häiritsivät oppilaan keskittymistä ja veivät kaiken huomion muuhun. Opettajien mukaan ADHD-oppilas tarvitsee selkeän ja rauhallisen luokkatilan, jossa ei ole liikaa ärsykettä oppilaalle. Myös tutkimuksessa haastatellut opiskelijat kertoivat, että mahdollisimman siisti ja rauhanomainen oppimisympäristö auttavat heitä keskittymään tunnilla paremmin. On erittäin hyvä, että osa opettajista kertoivat kiinnittävänsä huomiota käyttäytymiseen ohjaaviin tekijöihin ja järjestävänsä oppimisympäristön oppilaalle sopivaksi. Ympäristöllä on selvästi iso vaikutus ADHD-oppilaan oppimiseen.

ADHD-oireiset saavat monesti kuulla kielteistä palautetta omasta toiminnastaan, joten heidän itsetuntonsa on usein koetuksella (Jägerroos, 2018, 213). Jägerroosen (2018) mukaan osalla heistä on muutenkin tapana ajatella asioita negatiivisesti ja tämä negatiivinen ajattelutapa voi johtaa noidankehään, josta ulospääsy voi olla haastavaa ilman ulkopuolisen tukea. Tutkimuksessa myös haastateltava E kertoi ADHD-oppilaiden kohtaavan usein negatiivisen sävyisiä kommentteja ja huomautuksia omasta käyttäytymisestään. Opettajalla onkin mahdollisuus auttaa ADHD-oppilasta vahvistamaan hänen itsetuntoaan. (Jägerroos, 2018, 213). Tutkimus osoitti, että oppilaalle säännöllisesti annettu positiivinen palaute voi vahvistaa oppilaan itseluottamusta ja tukea oppimista. Haastateltavat opiskelijat kokivat rakentavan ja suoran palautteen yhteydessä annetun myönteisen palautteen tärkeänä, sillä sen jättäminen pois voi vaikuttaa oppimiseen ja oppimiskokemukseen negatiivisesti. Esimerkiksi haastateltava A kertoi, että vähäinen positiivinen palaute vähensi hänen motivaatiotaan soitonopiskelua kohtaan. Myönteinen palaute onkin merkittävä osa oppimista. Palauteen täytyy aina olla rehellistä ja myös rakentavaa, jotta oppilas oppii tiedostamaan, mitkä asiat vaativat huomion. (Jalanne, 2012, 204). Opettaja voi positiivisen palautteen lisäksi tukea oppilaan itsetuntoa esimerkiksi muistuttamalla hänen onnistumisiaan, kertomalla hänen vahvuuksistaan ja voimavaroistaan ja ohjaamalla häntä pyytämään oma-aloitteisesti palautetta ja yrittämään uudestaan vastoinkäymisistä huolimatta. Opettajan tehtävänä on luoda myönteinen oppimisilmapiiri ja auttaa oppilasta saamaan onnistumisen kokemuksia. Rehellisellä, säännöllisellä ja kannustavalla palautteella voidaan vaikuttaa oppilaan käyttäytymiseen ja auttaa ohjaamaan hänen oppimisprosessiaan tavoitteiden mukaisesti. (Jägerroos, 2018, 212, 213.)

ADHD nähdään helposti vain negatiivisena asiana ja oppimista vaikeuttavana tekijänä. Halusimme tuoda opinnäytetyössä esille positiivisia puolia, jotka helposti jäävät negatiivisten piirteiden takalalle. Halusimme myös selvittää voiko ADHD:stä olla hyötyä soitonopiskelussa. Oli hienoa huomata, että lähes kaikki opettajat olivat huomanneet ADHD:stä myös positiivisia puolia. Myös opiskelijat näkivät olevan siitä hyötyä itselleen. Sandbergin (2017) mukaan ADHD on mahtava etu ja se tulisi kääntää voimavaraksi. Haastattelemamme opiskelija B olikin osannut kääntää ADHD:n voimavaraksi omassa elämässään. Sandberg (2017) korostaa, että ADHD-oireisten ympärillä tulisi olla ihmisiä, jotka kannustavat ja tsemppaavat heitä eteenpäin kohti omia vahvuuksiaan. Jos oppilas ei malta istua tunnilla sekuntia pidempään paikallaan ja hän on todella vilkas, koetellaan todellakin opettajan hermoja. Tällöin vahvuuksien löytäminen pedagogina sekä niiden hyödyntäminen opetuksessa voi olla vaikeaa. Jokainen on kuitenkin oma yksilönsä ja kaikki tarvitsevat myös positiivista palautetta mennäkseen elämässä eteenpäin. Mieleemme jäi erityisesti opettaja E:n kommentti siitä, että soitonopettaja on oppilaan kanssa vain pienen hetken viikossa toisin kuin vanhemmat tai luokanopettajat. Soitonopettajilla on siis mahdollisuus antaa se hyvä palaute ja kylvää lapseen ja nuoreen usko siitä, että hänessäkin on jotakin hyvää. Tämä on mielestämme tärkeä muistutus meille kaikille, jotka opettavat ADHD-oppilaita ja myös muitakin oppilaita. Aina pitää löytää jotakin hyvää sanottavaa.

### **Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys**

Tutkimuksemme luotettavuutta vähentää se, että osalla opettajista ei ollut montaa vuotta kokemusta ADHD-oppilaiden opettamisesta tai ADHD-oppilaita oli ollut vain muutama. Luotettavuutta vähentää myös se, että osalta haastateltavista tuli vähemmän tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Aineiston tulkinta on laadullisessa tutkimuksessa taitolaji ja samasta aineistosta voi helposti tehdä erilaisia tulkintoja (Kananen 2017,179). Aineistoa analysoitaessa kohtasimmekin tämän ongelman ja joissakin haastatteluissa tulkinnan tekeminen oli haasteellisempaa. Luotettavuutta ja oikeanlaista tulkintaa lisää kuitenkin se, että aineistoa oli tulkitsemassa kaksi tutkijaa. Kananen (2017, 179) mukaan päädytään ristiriidattomaan tulkintaan, jos kaksi tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen aineistoa analysoitaessa. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tutkimusaineiston tietoperustan yhteneväisyys. Tutkimusaineistosta nousi esille niitä ADHD:hen liittyviä haasteita ja positiivisia puolia, joita myös tietoperustassa tuli esille. Opiskelijoiden haastattelut myös lisäsivät

luotettavuutta, sillä he kertoivat henkilökohtaisesta diagnoosistaan ja sen tuomista haasteista sekä mahdollisuuksista.

### **Ajatuksia opinnäytetyöprosessista ja jatkotutkimustarpeet**

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tutkia, miten ADHD ilmenee soittotunneilla, miten ADHD tulisi ottaa huomioon opetuksessa ja onko ADHD:sta hyötyä soitonopiskelussa. Näihin kysymyksiin haimme vastauksia instrumenttiopettajilta, joilla oli kokemusta ADHD-oppilaan opettamisesta. Haastattelimme myös kahta soitonopiskelijaa, joilla oli diagnosoitu ADHD. Opiskelijoiden haastattelu oli hyvä lisä instrumenttiopettajien näkökulman lisäksi. Onnistuimme saamaan kattavan kuvan ADHD:n ilmenemisestä ja sen vaikutuksista soittamiseen. Saimme instrumenttiopettajien haastatteluista myös paljon hyviä vinkkejä ADHD-oppilaan opettamiseen ja oppilaiden toiveet täydensivät näitä. Tämä tutkimuksen myötä opimme paljon ADHD:sta ja tulemme varmasti hyötymään näistä tulevaisuuden työelämässä musiikkipedagogeina. Tutkimuksen tavoitteena oli myös vähentää ADHD-oppilaisiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja nostaa esille myös ADHD:hen liittyviä positiivisia puolia. Onnistuimme hyvin tuomaan myös näitä esille. Toivomme, että tämä tutkimus auttaa myös muita musiikkipedagogeja ADHD-oppilaiden opetuksessa. Olisi mielenkiintoista tutkia vielä lisää ADHD:n positiivisia puolia ja erityisesti sitä, miten ADHD:n positiivisia puolia voisi hyödyntää opetuksessa.

## Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.4.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>.

Barkley, R.A. 2008. Kuinka hallita ADHD. Kuopio: Unipress.

Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.). 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. (luvat: Berggren & Hämäläinen: Esipuhe; Jägerroos: ADHD-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen, Närhi: ADHD-oireinen lapsi koulussa, Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski: Mitä on adhd?, Lapsen adhd, Serenius-Sirve & Berggren: Lapsen tukeminen arjessa, Sumia: ADHD nuorella, Suominen: Onko ADHD vai yksilön huoli? Diagnoosin sosiaalinen ulottuvuus).

Drake, K. 2021. ADHD: How music may help ypu focus. PsychCentral. Viitattu 4.1.2022. <https://psychcentral.com/adhd/adhd-music>.

Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus. (luvat: Jalanne: Ikkuna huoneeseen, Närhi: ADHD-oireinen lapsi koulussa, Moilanen: ADHD).

Durchman, S. 2021. Supervoimani ADHD. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J.2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

F.Rief, S. 2016. How to Reach and Teach Children and Teens with ADD/ADHD. John Wiley & Sons, incorporated. Viitattu 19.1.2022. Jyu.finna.fi

Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana. Atena kustannus oy.

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö). Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 11.1.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>.

Huotilainen, M. 2013. Musiikin oppimisen erityisyys neurotieteen näkökulmasta. Julkaisussa Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Toim. Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. Tampere: Juvenes print-Suomen Yliopistopaino oy.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.2.2022. [Janet.finna.fi](http://janet.finna.fi)

Kiviranta, T. 2008. Erilaiset oppijat musiikkiopistoissa. Pedagoginen opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.1.2022. [jamk\\_1218697491\\_9.pdf](http://jamk.1218697491_9.pdf) ([theseus.fi](http://theseus.fi)).

Lavaste, A-E. 2012. Musiikin erityispedagogiikka-mitä se on? Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.1.2022. <https://taidepedagogiikka.savonia.fi/wp-content/uploads/2020/04/musiikin-erityispedagogiikka-mita-se-on.pdf>.

Leppämäki, S. 2014. ADHD ja päihteet. Diacor Terveyspalvelut oy. Viitattu 19.1.2022. <https://adhdtutuksi.fi/adhd-ja-paihteet/>.

Levinson, H. 2019. Feeling smarter and smarter. Discovering the Inner-Ear Origins and Treatment for Dyslexia/LD, ADD/ADHD, and Phobias/Anxiety. Great Neck, NY: Levinson Medical Center for Learning Disabilities.

Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. ADHD nuorilla ja aikuisilla. Juva. WS-Bookwell oy.

Mikä on ADHD? N.d. ADHD tutuksi.fi. Viitattu 2.2.2022. <https://adhdtutuksi.fi/mika-on-adhd/>.

Mokkila-Karttunen, S. N.d. Tulevaisuuden musiikkipedagogit. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.1.2022. <https://taidepedagogiikka.savonia.fi/wp-content/uploads/2020/04/tulevaisuuden-musiikkipedagogit.pdf>.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Naamanka, E. 2019. Mikä vikana, kun oppiminen takkuu? Adhd-liitto. Viitattu 13.2.2021. <https://adhd-liitto.fi/mika-vikana-kun-oppiminen-takkuu/>.

Närhi, V., Karhu, A., Klenberg, L., Paananen, M. & Puustjärvi, A. 2019. Tarkkaavuuden, itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen vaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K. & Siiskonen, T. (toim.) Oppimisen vaikeudet. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Viitattu 26.1.2022. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920\\_taitteen\\_perusopetuksen\\_laajan\\_oppimaaran\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2017-1\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920_taitteen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf).

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Viitattu 13.1.2022. <https://janet.finna.fi>

Puustjärvi, A., Raevuori, A., Voutilainen, A. 2013. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito. Potilaan lääkirilehti 42/12. Viitattu 12.1.2022 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito/>.

Puustjärvi, A. 2016. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisessa. Duodecim Käypä hoito. Viitattu 19.1.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>.

Raypole, C. 2019. Trouble focusing with ADHD? Try listening to music. Healthline. Viitattu 4.1.2022. <https://www.healthline.com/health/adhd-music#what-to-listen-to>.

Reid, R. & Johnson, J. 2011. Teachers Guide to ADHD. Guilford Publications. Viitattu 20.1.2022. [Jyu.finna.fi](https://www.jyu.fi/finna)

Riihimaa, N. 2020. Tunnista ja näe ADHD-lapsen supervoimat. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.1.2022. <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/tunnista-ja-nae-adhd-lapsen-supervoimat/>.

Sandberg, E. 2017. Adhd on upea vahvuus. Blogi-kirjoitus. Viitattu 14.2.2021 <https://www.erja-sandberg.eu/adhd-on-upea-vahvuus/>.

Sandberg, E. 2018. Adhd ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Serenius-Silve, S., Kippola-Pääkkönen, A., Martin, C. & Hietaranta, S. 2011. Arki toimimaan: vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. Helsinki: ADHD-liitto. [https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki\\_toimimaan\\_kevyt\\_valmis.pdf](https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf).

Soinila, S. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Aivoliitto. Viitattu 25.1.2022. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/musiikki-antaa-aivoille-siivet/>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Viitattu 24.4.2021 [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 13.1.2022. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Young, S. & Smith, J. 2017. Helping children with ADHD: CBT guide for practitioners, parents and teachers. John Wiley & Sons, incorporated. Viitattu 4.1.2022. [Jyu.finna.fi](http://ju.finna.fi)

## Liite 1. Haastattelukysymykset instrumenttiopettajille

### Taustakysymykset

- Minkä instrumentin opettaja olet?
- Miten kauan olet opettanut?
- Minkä ikäisiä opettamasi ADHD-oppilaat ovat olleet?
- Ovatko ADHD-oppilaat olleet tyttöjä vai poikia?
- Kuinka pitkältä ajalta löytyy kokemusta ADHD-oppilaiden opettamisesta?

#### 1. Miten ADHD ilmenee soittotunneilla?

- Miten ADHD vaikuttaa oppilaan oppimiseen?
- Onko ADHD vaikuttanut oppilaan kotiharjoitteluun? Onko kotiharjoittelun parantamiseen löytynyt keinoja?
- Onko kokemusta ryhmäopetuksesta/yhteismusisoinnin ohjaamisesta, jossa on ollut ADHD-oppilaita?
- Miten ADHD on vaikuttanut yhteismusisointiin? Haasteet/positiiviset puolet?

#### 2. Miten olet huomionnut ADHD:n opetuksessa?

- Oppimisympäristö?
- Oppilaan kohtaaminen?
- Palautteen antaminen?
- Tunnin rakenne/tunnin suunnittelu?
- Ovatko vanhemmat olleet seuraamassa pienten oppilaiden soittotunteja?
- Onko yhteydenpito kotiväkeen ollut aktiivisempaa ADHD-oppilaiden kohdalla?

#### 3. Millaisia keinoja ja välineitä soitonopettaja tarvitsee ADHD-oppilaan opettamiseen?

- Miten ADHD oppilaan opettaminen eroaa "normaalin" oppilaan opettamisesta?
- Hyviä keinoja/ välineitä opetukseen?

#### 4. Onko ADHD:sta hyötyä soitonopiskelussa?

- Oletko huomannut ADHD:hen liittyvän positiivisia piirteitä?
- Oletko hyödyntänyt mahdollisia positiivisia puolia opetuksessa? Miten?

## Liite 2. Haastattelukysymykset ADHD-oppilaille

### Taustakysymykset

- Mitä instrumenttia soitat?
- Kuinka kauan olet harrastanut soittamista/käynyt soittotunneilla?
- Onko ADHD muuttanut muotoaan iän myötä? Millä tavoin?

### 1.Miten ADHD ilmenee soittotunneilla?

- Miten vaikuttaa kotiharjoitteluun?
- Millaisia haasteita ADHD tuo soittamiseen?

### 2. Millaisia positiivisia vaikutuksia ADHD tuo soittamiseen?

- Onko opettaja hyödyntänyt näitä positiivisia puolia tunneilla?
- Miten toivoisit, että niitä olisi huomioitu?

### 3.Miten toivoisit opettajan huomioivan ADHD:n tunneilla?

- Tunnin rakenne?
  - Palautteen antaminen?
  - Oppimisympäristö jne.?
- 
- Onko opettajilla ollut ennakkoluuloja ADHD:ta kohtaan?
  - Onko soittotunneilla ollut ikäviä tilanteita?