

Susanna Heinua

ERITYISIÄ KOHTAAMISIA

Kuinka tukea ADHD-oireista nuorta kasvatustyössä

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö

Toukokuu 2023



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2023	Tekijä/tekijät Susanna Heinua
Koulutus Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		☒ AMK ☐ YAMK
Työn nimi ERITYISIÄ KOHTAAMISIA. Kuinka tukea ADHD-oireista nuorta kasvatustyössä		
Työn ohjaaja Emilia Teerikangas TM		Sivumäärä 47 + 2
Työelämäohjaaja Nuorisotyönohjaaja Sirpa Karjalainen, Kokkolan suomalainen seurakunta		
Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työkalu kasvatustyöntekijöille, jotka kohtaavat työssään neuropsykiatrisesti oireilevia nuoria. Opinnäytetyön tilaajana oli Kokkolan suomalainen seurakunta. Aihe on hyvin ajankohtainen, sillä jokapäiväiseen elämään vaikuttavia neuropsykiatrisia oireita esiintyy nykyään yhä useammalla lapsella ja nuorella. Pääpaino opinnäytetyössä on nuoruuden ADHD:ssä. Tavoitteena on auttaa työntekijöitä ymmärtämään haastavan käytöksen syitä, huomioimaan nuoren yksilölliset tuen tarpeet sekä edistää nuoren positiivista kasvua ja minäkuva. Tämä opinnäytetyö sisältää teoreettisen osuuden sekä oppaan. Työn teoriaosuus sisältää yleistä tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä ja niiden vaikutuksista yksilön toimintakykyyn, sekä laajemmin tietoa ADHD:stä. Teoriaosuudessa käsitellän aihetta myös kristillisen kasvatuksen näkökulmasta ja siitä, mitä kirkko opettaa meille lähimmäisen rakkaudesta ja erilaisuuden hyväksymisestä. Opas sisältää erilaisia käytännön menetelmiä ja ohjeita siihen, miten ADHD-oireisen nuoren oppimista, keskittymistä ja toiminnanohjausta voidaan tukea. Oppaan aiheita ovat mm. myönteinen vuorovaikutus, toimintaympäristön muokkaus, toiminnanohjauksen tukeminen, tunnetaitojen vahvistaminen, aistiyliherkkyyksien huomioiminen, ajanhallinnan apukeinot, opetuksen eriyttäminen, vahvuusperustainen kasvatusta ja opetus sekä itsetunnon vahvistaminen. .		
Asiasanat ADHD, ADD, kirkon kasvatusta, nepsy, neuropsykiatrisen häiriö, nuoruus, positiivinen pedagogiikka,		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2023	Author Susanna Heinua
Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator		
Name of thesis SPECIAL ENCOUNTERS - How to support young people with ADHD symptoms in education work		
Centria supervisor Emilia Teerikangas TM	Pages 47 + 2	
Instructor representing commissioning institution or company Youth work supervisor Sirpa Karjalainen, The Finnish parish of Kokkola		
The purpose of this functional thesis was to create a tool for church educational workers who works with young people who have neuropsychiatric symptoms. The thesis was commissioned by Kokkola Finnish parish. The theme is current, because nowadays there are more children and young people who has neuropsychiatric symptoms that affect their everyday life. The focus of the thesis is on adolescent ADHD. The goal was to help employees understand the causes of challenging behavior, notice the young person's individual support needs, and promote the young person's growth and positive self-image. In the theory part, I also approach the subject from the point of view of Christian education and what the church teaches us about loving one`s neighbor and accepting differences. This thesis has a theoretical part and a guide. The theoretical part of the work includes general information about neuropsychiatric disorders and their effects on an individual's ability to function, as well as more versatile information about ADHD. The guide contains various practical methods and instructions on how to support the learning, concentration, and activity control of a young person with ADHD symptoms. The topics of the guide include e.g., positive interaction, changing the operating environment, support for activity control, strengthening emotional skills, considering sensory hypersensitivity, time management aids, differentiating teaching, strength-based training and teaching, and strengthening self-esteem.		

Key words

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Attention Deficit Disorder, church education, positive pedagogy, youth

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

ADHD = Kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jonka lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista attention deficit hyperactivity disorder. Se on tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö, jonka keskeisimmät oireet ovat toimintakykyä haittaavat tarkkaavuuden ja aktiivisuuden ongelmat sekä impulsiivisuus.

ERITYISPEDAGOGIIKKA= Oppimista, kasvatusta ja koulutusta tutkiva kasvatustieteen osa-alue, joka tutkii oppimisen poikkeavuutta sekä kehittää erityistä tukea tarvitseville soveltuvia toimintamalleja ja käytäntöjä.

KEHITYKSELLISET NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT= Yleisnimitys häiriöistä, joissa esiintyy niin tunnesäätelyn, kuin käyttäytymisen ongelmaa, sekä poikkeavuutta neurokognitiivisissa toiminnissa.

KOGNITIIVISET TOIMINNOT= Toimintoja, jotka liittyvät tiedon käsittelyyn, kuten esimerkiksi havaitsemiseen, muistamiseen ja ajatteluun.

KRONOLOGINEN IKÄ= Kalenteri-ikä.

NEPSY= Lyhenne sanasta neuropsykiatrinen. Sanalla kuvataan puhekielessä myös usein henkilöä, jolla on jokin neuropsykiatrinen häiriö.

NEUROKOGNITIIVISET TOIMINNOT= Toimintoja, joihin liittyy toiminnanohjaus, tarkkaavuus, muisti ja sosiaalinen havainnointi, kielelliset ja avaruudellisen hahmottamisen toiminnot sekä sensoriset toiminnot, joihin vaikuttavat aivojen kehityksen lisäksi ympäristö ja tausta.

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA= Pedagoginen suuntaus, jossa on keskiössä osallisuus, vahvuudet ja myönteiset tunteet.

SENSOMOTORISET TOIMINNOT= Tarkoituksenmukaista liikkeen ja aistimusten välillä tapahtuvaa toimintaa.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 MIKÄ IHMEEN NEPSY	3
2.1 Mitä neuropsykiatriset häiriöt ovat.....	3
2.2 Yleisimmät kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt	4
2.3 Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus toimintakykyyn.....	4
3 ADHD	6
3.1 Keskeiset oireet ja niihin vaikuttavat tekijät.....	9
3.2 Liitännäishäiriöt.....	11
3.3 Itsesäätelykyky ja aistit.....	12
3.4 Oppimisen haasteet	13
3.5 Hoitomuodot ja tukitoimet	15
4 ADHD-OIREISEN NUOREN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	18
4.1 Nuoren minäkuva.....	21
4.2 Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen	24
4.3 Toiminnanohjauksen tukeminen	25
4.4 Toimintaympäristön muokkaus.....	28
4.5 Positiivinen pedagogiikka	30
5 KIRKON KASVATUKSEN NÄKÖKULMA	35
5.1 Ulkopuolisuuden ehkäisy seurakunnassa	36
5.2 Nuoret seurakuntalaiset.....	37
5.3 Lasten ja nuorten oikeuksiin perustuvaa lainsäädäntöä.....	37
6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS	39
6.1 Kyselyn yhteenveto.....	40
6.2 Oppaan vaiheet ja tulokset.....	42
7 POHDINTA	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. ADHD:n esiintymismuodot ja ydinoireet	8
KUVIO 2. ADHD-oireita voimistavia tekijöitä.....	11
KUVIO 3. Tiedollisen osaamisen ja tarpeen kartoitus neuropsykiatrisista häiriöistä.....	41
KUVIO 4. Neuropsykiatristen häiriöiden tunnistettavuus.....	42
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Petterssonin ja Seligmanin kehittämä vahvuusfilosofia.....	32

1 JOHDANTO

Yhä useampi kasvatusalan työntekijä kohtaa työssään neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia ja nuoria, eli niin kutsuttuja nepsyjä. Nykyään neuropsykiatrisista häiriöistä tiedetään enemmän ja niistä puhuminen on arkipäivää monissa erilaisissa kasvatus- ja ohjausalan ympäristöissä, mm. koulumaailmassa, seurakunnassa, päiväkodissa jne. Huolimatta siitä, että tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä on saatavilla yhä enemmän, oman kokemukseni mukaan tietoa ei jaeta riittävästi käytäntöön. Samanlaisia kokemuksia on myös tullut esiin monen opetus- ja kasvatusalan työntekijän kanssa käymissä keskusteluissa. Tämä johtuu resurssien puutteesta ja siitä, että näihin asioihin ei ole aikaa perehtyä. Tiedon puute johtaa usein siihen, että neuropsykiatrisesti oireilevat lapset ja nuoret tulevat helposti väärin ymmärretyiksi.

Useimmiten neuropsykiatrinen diagnoosi ei näy ulospäin. Siitä huolimatta se tuo mukanaan monia haasteita, esimerkiksi omaan toiminnan ohjaukseen, selviytymiseen eri ympäristöissä olevien aistiärsykkeiden kanssa ja yhteiskunnan muissa tilanteissa, joissa vaaditaan vuorovaikutuksellista ja itseohjautuvaa toimintaa. Vääränlainen toimintamalli tai vaatimus neurokirjon lapselle ja nuorelle saattaa estää kokonaan hänen osallistumisensa, joten aikuisten tulee ennakoida ja selkeyttää toimintaa sekä ympäristöä, suhteuttaa henkilön yksilölliset tavoitteet taitoihin sekä ennen kaikkea ymmärtää poikkeavaa lapsen ja nuoren käytöstä. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 14.)

Koulutuksen merkitys nuorten tulevaisuuden rakentamisessa ja syrjäytymisen ehkäisemisessä on erittäin suuri. Usein ADHD-oireiseen nuoreen suhtaudutaan ongelmälähtöisesti, jossa oppimisen haasteet, rajoitteet ja negatiivinen kehitys ovat huomion keskipisteenä. Ongelmälähtöisen lähestymistavan sijaan meidän tulisi kiinnittää huomiota nuoren voimavaroihin ja vahvuuksiin. On muistettava, että jokainen nuori on yksilö. Toiset tarvitsevat paljon tukea opinnoissaan, kun toiset taas pärjäävät ilman. Hoitamaton ADHD vaikeuttaa opiskelua, sekä selviytymistä arjessa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 203). Luonteenvahvuuksia tunnistamalla ja niiden varaan rakentamalla avautuu tie itseluottamuksen ja onnistumisen kokemusten syntymiselle. Pyrkimys vaikuttaa jokapäiväiseen elämään on perusidea vahvuuksiin keskittyvässä ajattelussa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 36–37.)

Opinnäytetyön aihe nousi esiin pohtiessani seurakunnan kasvatustyöntekijöiden tietotaitoa kohdata neuropsykiatrisesti oireilevia nuoria seurakuntatyössä. Omakohtaiset kokemukset ADHD-oireisen nuoren vanhempana toivat myös omat merkityksensä aiheen valikoitumiseen. Pidän aihetta äärimmäisen

tärkeänä, koska aikuisilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa ja osaamista neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi. Tietoa jakamalla ymmärrys neuropsykiatrisesti oireilevia kohtaan lisääntyy ja sitä kautta nepsyt voivat kokea tulevansa aidosti kohdatuiksi ja oikein ymmärretyiksi, mikä on tärkeää myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kannalta. Tieto neuropsykiatrisista häiriöistä vähentää myös turhien ristiriitojen syntymistä, koska on helpompi ymmärtää, että nuoren erilaisen toiminnan taustalla on jokin syy.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa seurakunnan kasvatustyöntekijöille opas neuropsykiatrisista häiriöistä, niihin liittyvistä oireista, tuen menetelmistä nuoren itsetunnon vahvistamiseksi ja toiminnanohjauksen tueksi. Teoriaosuuden avulla on tarkoitus jakaa tietoa ja neuvoja ADHD:stä, auttaa sekä tukea kasvatustyöntekijöiden työtä erilaisten nuorten parissa sekä lisätä ymmärrystä erilaiseen käytökseen, toimintaan ja haasteisiin. Työn tarkoitus on helpottaa kasvatustyöntekijöiden työtä erilaisten nuorten parissa ja auttaa nuoria tulemaan oikein ymmärretyiksi. Opinnäytetyössä jaettavia tietoja ja käytännön neuvoja voidaan soveltaa niin lasten kuin nuorten parissa.

Kasvatustyöntekijöille teettämäni kyselyn avulla selvitin, minkälaista tietoa, osaamista ja kokemuksia heillä on neuropsykiatrisista häiriöistä (LIITE 1). Kyselyn tuloksia hyödynnän oppaan sisällön tuottamiseen, jotta opas vastaa mahdollisimman hyvin kasvatustyöntekijöiden tarvetta. Tutkimuskysymyksissä selvitin miten nepsynuoria tuetaan seurakuntatyössä jo olemassa olevien tietojen ja resurssien pohjalta sekä minkälaista tietoa kaivataan ja mitä pitäisi kehittää. Käsittelen työssäni myös kristillisen kasvatuksen näkökulmaa erilaisuuteen ja erilaisiin oppijoihin. Pääpaino opinnäytetyössä on nuoruuden ADHD:ssä. Oppaan avulla on tarkoitus jakaa erilaisia käytännön keinoja ADHD-oireisen nuoren tukemiseksi seurakunnan kasvatustyöntekijöille. Oppaan on tarkoitus olla selkeä ja helppolukuinen (LIITE 2.) Teoriaosuuden ja oppaan sisältöön olen käyttänyt useampia eri aloilla työskentelevien asiantuntijoiden teoksia sekä muuta kirjallista aineistoa, joista nostaisin keskeisimmiksi Berggrenin ja Hämäläisen (toim.) ADHD-käsikirjan vuodelta 2018, Oksasen ja Sollasvaaran (toim.) teoksen Esteille hyvästit! vuosilta 2017–2019 sekä Jaana Parikan, Niina Halonen- Malliarakiksen ja Anita Puustjärven teoksen Vaikeudesta voimaksi-Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa vuodelta 2017.

2 MIKÄ IHMEEN NEPSY

Nepsy on lyhenne sanasta neuropsykiatrinen, joka sisältää sanat neurologinen ja psykiatrinen. Nepsyllä tarkoitetaan yleisesti neuropsykiatrisista erityispiirteistä kärsivää henkilöä, jolla on jokin neuropsykiatrinen oireyhtymä, kuten ADHD/ADD, autismi, Asperger tai Tourette. Aivojen neurologinen poikkeavuus, joka aiheuttaa myös psykiatrisia oireita vaikuttamalla havainnointiin ja käyttäytymiseen, on syynä neuropsykiatriselle häiriölle. Taustalla neurobiologisissa häiriöissä on kehityksellinen eli synnynäinen neurobiologinen häiriö, joka sisältää poikkeavuuksia keskushermoston rakenteissa, toiminnassa ja neurokemioissa. Kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin luetaan myös edellä mainittujen häiriöiden lisäksi muut laaja- alaiset ja tarkemmin määrittämättömät kehityshäiriöt, hyperkineettiset häiriöt ja nykimishäiriöt. Yleensä jo lapsuudessa tai nuoruudessa alkavat toiminta- ja tunnehäiriöt, monimuotoiset kehityshäiriöt, puheen ja kielen kehityshäiriöt, motoriikan kehityshäiriö sekä muut ja määrittämättömät psyykkiset kehityshäiriöt luetaan myös kuuluvaksi kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin. (Jäntti & Savinainen 2018, 263.) Käsittelen tässä luvussa yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ja niihin liittyviä oireita.

2.1 Mitä neuropsykiatriset häiriöt ovat

Yleensä neurologisilla häiriöillä tarkoitetaan häiriöitä, joihin liittyy poikkeavuutta neurokognitiivisissa toiminnoissa sekä ongelmia käyttäytymisessä ja tunnesäätelyssä. Kognitiivisen tiedon käsittelyyn neuropsykiatrisilla oireilla on vaikutusta (mutta ei vaikuta älykkyyteen), samoin tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn, mitä kautta vaikutukset näkyvät usein myös sosiaalisissa suhteissa. Tapa hahmottaa maailmaa ja toimia siinä, poikkeaa oireilusta kärsivillä henkilöillä heistä, joilla ei tällaista neuropsykiatrista häiriötä ole. Aivot toiminnan rakenteellisiin ja /tai toiminnallisiin muutoksiin eli neurobiologisiin ongelmiin liittyy psykiatrista oireilua, mikä heijastuu psyykkiseen toimintakykyyn. Voidaan siis ajatella, että neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen ja mielen välimaastoon sijoittuvia häiriöitä, jotka edustavat kahta lääketieteen erikoisalaa, neurologiaa ja psykiatria. Henkilön käytös voi muiden mielestä olla ongelmallista tai hän voi oireilla psyykkisesti neurobiologisen häiriön vuoksi. Silti oirekuvaa ei voida pelkästään selittää aivojen toimintahäiriöllä. (Parikka, Halonen- Malliarakis & Puustjärvi 2017, 10.)

Aivojen kehityksen aikana syntyvää lapsuuden kehitysvaiheen viivettä tai poikkeavuutta, joka useimmiten kehittyy jo sikiövaiheessa, sanotaan kehitykselliseksi neuropsykiatriseksi häiriöksi. Vaikka osalla neuropsykiatriset oireet voivat lievittyä tai jäädä kokonaan pois aikuisuudessa, osalla ne kuitenkin jatkuvat aikuisuudesta vanhuuteen saakka. Toisaalta voi olla, että häiriö on niin sanotusti hankittu, jolloin toimintakyvyn muutokset tulevat näkyviin sairastumisen tai tapaturman seurauksena, kuten esimerkiksi aivovamman jälkitila tai Alzheimerin tauti. Lähes jokaiseen neurologiseen ja psykiatriseen häiriöön liittyy laajemmin ajateltuna neuropsykiatrista oireilua. (Parikka ym. 2017, 10.) Ongelmat ruokailussa, nukkumisessa, mielialoissa, käytöksessä, keskittymisessä, aistitoiminnoissa, motoriikassa, kielen kehityksessä ja yleisessä kehityksessä ovat varhaiseen neuropsykiatriseen häiriöön viittaavia oireita. On erittäin todennäköistä, että lapsella on neuropsykiatrinen häiriö, jos näistä oireista neljää tai useampaa esiintyy pitkäkestoisesti ennen neljättä ikävuotta. (Jäntti & Savinainen 2018, 265–266.)

2.2 Yleisimmät kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt

Kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat mm. ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, Touretten oireyhtymä ja autismikirjon häiriöt. Tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus ovat ADHD:n ydinoireita. (Kumpulainen, Aronen, Ebeling, Laukkanen, Marttunen, Puura & Sourander 2016, 243.) Keskushermoston kehityksellisiin häiriöihin kuuluvat autismi, ADHD ja Touretten oireyhtymä ovat neuropsykiatrisia häiriöitä, joissa oirekuva sisältää paljon samankaltaisuutta. Huolimatta diagnoosista ja siitä, että jokaisella neuropsykiatrisesta oireyhtymästä kärsivällä henkilöllä on yksilöllinen oirekuva, heitä yhdistävät mm. tarkkaavaisuuden ongelmat, tulkinnalliset ongelmat sosiaalisissa tilanteissa sekä aistitoimintojen erityisyydet. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 29.) Noin 15 prosentilla suomalaisista esiintyy neuropsykiatrisia oireita, joista noin 5–10 % on ADHD/ADD, noin 1–2 % autismikirjon häiriöitä ja noin 1 % Tourettea. Kun mukaan luetaan muut neuropsykiatriset häiriöt, kokonaismäärä kasvaa. Myös lisääntynyt tietoisuus häiriöistä ja tunnistettavuus nostavat neurokirjoon kuuluvien henkilöiden kokonaismäärää. (Jäntti & Savinainen 2018, 264.)

2.3 Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus toimintakykyyn

Eri tilanteet vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn vaihtelevasti ja monenlaisilla tekijöillä on siihen vaikutusta, kuten ympäristöllä, motivaatiolla, terveydentilalla, tunnetilalla, stressillä, odotuksilla ja omak-

sutuilla taidoilla. Lasten toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat ikä- ja kehitystaso. Perustoimintakyky on eri yksilöillä erilainen ja saman ihmisen toimintakyvyssä saattaa esiintyä huomattavaakin vaihtelua. Toiminnanohjauksen ongelmat sekä aistitoiminnan säätelyn vaikeudet liittyvät usein neuropsykiatriin häiriöihin, joilla on alentava vaikutus stressinsietokykyyn. Stressi puolestaan voimistaa näiden oireiden haitallisuutta. Hoputtaminen saattaa aiheuttaa lapselle, jolla on toiminnan ohjauksen ongelmia, totaalisen lamaantumisen, kun taas kiireettömässä ilmapiiirissä hän pystyy toimimaan täysin normaalisti. Taustaaani, joka ei häiritse muita kuin aistiylherkkää, tai kosketus, joka yllättää, saattavat aiheuttaa huomattavaa stressiä henkilölle aiheuttaen voimakkaan reaktion, joka voi muista tuntua liioitellulta. Toimintakyvyn ylläpitämisen näkökulmasta katsottuna on erittäin tärkeää ottaa stressi ja siihen vaikuttavat ympäristötekijät. (Parikka ym. 2017, 29–30).

Tavallisesti kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt alkavat jo lapsuusiässä, mutta oireet saattavat olla epäselviä ja yleisluontoisia, erityisesti alle kouluikäisillä lapsilla. Puheen tai motoriikan kehityksen viivästymä, univaikeudet, levottomuus, valikoivuus syömisessä, vaikeudet tunteiden säätelyssä ja kaverisuhteissa voivat olla varhaisia oireita. On myös mahdollista, että samankaltaisia oireita esiintyy lyhytkestoisesti ilman mitään erityistä syytä tai muiden syiden vuoksi. Tukitoimet ja tilanteen arviointi kannattaa kuitenkin käynnistää mahdollisimman nopeasti, jos huoli alle kouluikäisen kehityksestä herää. (Parikka ym. 2017, 11.)

Useimmiten neuropsykiatrista häiriötä on vaikea nähdä päällepäin. Siitä huolimatta se tuo usein mukanaan merkittäviä haasteita oman toiminnan ohjaamisessa, selviytymisessä erilaisten toimintaympäristöjen luomien aistiärsykkeiden verkossa sekä vuorovaikutukseen painottavan nyky-yhteiskunnan toimintakulttuurin luomassa paineessa. Siihen, kuinka helppoa tai vaikeaa lapsen ja nuoren on oppia ennen aikuisikää itsenäiseen elämään tarvittavia taitoja, voivat autismi, ADHD ja Tourette -oireyhtymä vaikuttaa merkittävästi. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 14.)

Neuropsykiatriset häiriöt esiintyvät yleensä yhdessä toistensa kanssa päällekkäin. Esimerkiksi Aspergeriä, ADHD:tä ja Tourettea sairastavalla voi olla päällekkäin monia muita neurologisia ja psykiatrisia häiriöitä liitännäisinä. On enemmänkin sääntö kuin poikkeus, että neurokirjon henkilöistä suurimmalla osalla on vähintään yksi liitännäishäiriö. Neurobiologinen alkuperä on samankaltainen osassa häiriöitä, ja osa saattaa kehittyä sekundaarisina, kuten esimerkiksi yksilöön kohdistuvien jatkuvien negatiivisten kokemusten ja kehitystä haittaavien ympäristötekijöiden myötävaikutuksesta. (Jäntti & Savinainen 2018, 264.)

3 ADHD

Käsittelen tässä luvussa laajemmin ADHD:tä, eli tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriötä, sen diagnostisia kriteerejä, ilmenemismuotoja, liitännäishäiriöitä, hoitomuotoja ja tukitoimia sekä muita kasvatus- ja opetustyön näkökulmasta huomioitavia tärkeitä ADHD:hen liittyviä ominaisuuksia, kuten muun muassa aistiyliherkkyyksiä ja oppimiseen liittyviä haasteita.

Lapsuudessa alkava ja aikuisuuteen jatkuva ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on neuropsykiatrisista häiriöistä yleisin ja luultavasti myös tutuin (Parikka ym. 2017, 31). Tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö eli ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, joka aiheuttaa henkilölle pitkäaikaisia ja toimintakykyä haittaavia keskittymisen, aktiivisuuden sekä impulssien hallinnan ongelmia. Joissakin tilanteissa oireet saattavat olla vaikeampia ja toisissa lievempiä, ja ne voivat toimia toisinaan myös voimavarana. Aivojen tarkkaavuuden, aktiivisuuden ja impulsiivisuuden säätelyn vaikeus korostuu ADHD:ssä silloin, kun on esimerkiksi kiire tai väsymys painaa. ADHD-oireiselle henkilölle tällaiset niin sanotut häiriötekijät aiheuttavat enemmän haittaa kuin muille. Toisilla oireiden painopiste on keskittymisvaikeuksissa, toisilla impulsiivisuudessa ja yliaktiivisuudessa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 13.) Perintötekijät ja ympäristö vaikuttavat ADHD:n kehittymiseen. Noin 80 % lasten ja nuorten ADHD:stä on selitettävissä perintötekijöillä. Heterogeneettisestä taustasta riippumatta tärkeimmät alttiuserit ovat ne geenit, jotka säätelevät dopamiini- ja serotoniniaineenvaihduntaa. (Kumpulainen ym. 2016, 249.)

Huolimatta siitä, että lapsen oppimiseen, käytökseen ja tunne-elämän ongelmiin on löydetty jokin toinen selittävä tekijä, olisi syytä pitää mielessä lapsen mahdollinen ADHD sen yleisyyden vuoksi. Siinä vaiheessa, kun huoli lapsen oireista tai toimintakyvystä herää kotona, koulussa tai päivähoidossa, olisi syytä aloittaa perusteellisempi syiden selvitys sekä tarpeelliset tukitoimenpiteet. On tyypillistä, että aikuisten havainnot eivät välttämättä vastaa toisiaan, koska lapsen toimintakyky saattaa muuttua riippuen ympäristöstä. Huolimatta havaintojen poikkeavuudesta ne voivat kaikki pitää paikkaansa, ja lapsen diagnosoinnin kannalta oleellista on eri lähteistä saatava tieto. (Berggren & Hämäläinen 2018, 22.)

Ei ole vaikeaa tunnistaa ADHD:lle tyypillisiä oireita, mutta myös muissa häiriöissä esiintyy samankaltaisia oireita. Muiden häiriöiden, kuten psyykkisten tai neurologisten häiriöiden ja sairauksien esiintyvyys samanaikaisesti ADHD-oireisella henkilöllä on tyypillistä. Varhain alkavat ADHD-oireet vaikuttavat useaan elämänalueeseen laajasti ja etenkin hoitamattomana ne voivat vaikuttaa masennuksen

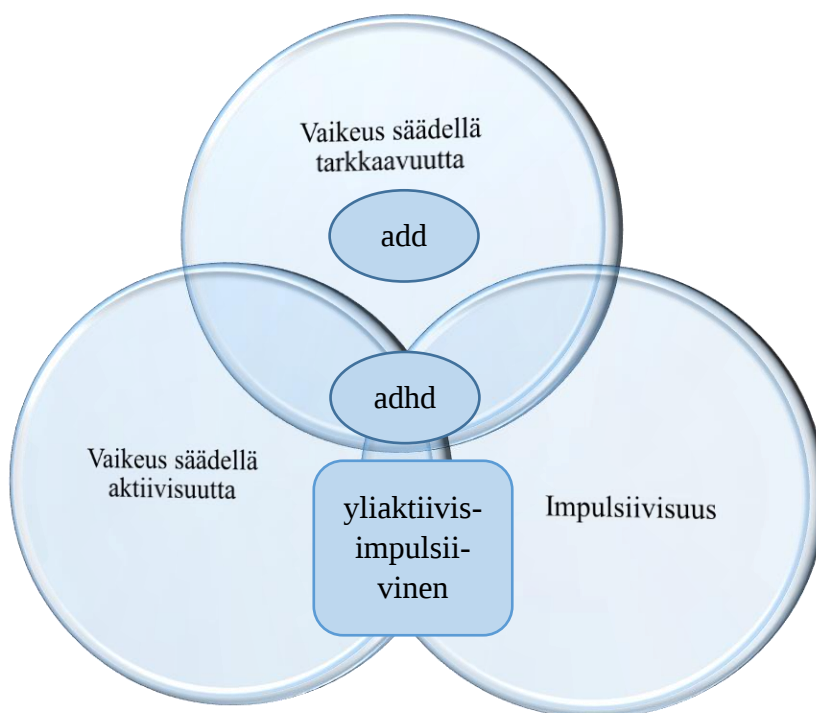
syntyy ja altistaa päihdeongelmien syntymiseen. Diagnoosikriteerien täyttymisen varmistamisen lisäksi oleellista ADHD-diagnostiikassa on myös mahdollisten samanaikaishäiriöiden huomiointi ja erotusdiagnostisten vaihtoehtojen arviointi. (Berggren & Hämäläinen 2018, 22.)

Kansainvälisen tautiluokituksen kriteeristön perusteella tehtävä ADHD-diagnoosi sisältää perusteellisen taustojen kartoituksen, haastatteluja sekä kliinisen tutkimuksen. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö kuuluu Suomessa käytössä olevassa ICD-10-tautiluokituksessa hyperkineettisten häiriöiden luokkaan (F90). Kun yhdeksästä tarkkaavuusosion kohdasta täyttyy kuusi ja yhdeksästä impulsiivisuus-hyperaktiivisuutta käsittelevästä osiosta täyttyy yhteensä kuusi, täyttyvät aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön diagnostiset kriteerit. Edellytyksenä diagnoosin saamiseksi on myös oireiden alkaminen ennen seitsemän vuoden ikää, sekä se, että niistä on aiheutunut merkittävästi haittaa ja että ne ovat ilmenneet kahdessa eri ympäristössä, kuten mm päiväkodissa ja kotona tai harrastuksissa yhtä jaksaisesti 6 kk:n ajan. Myöskään mikään muu häiriö tai sairaus ei saa olla oireiden taustalla. (Kumpulainen ym. 2016, 244–246.)

Vaikka ADHD:stä voidaan erottaa kolme esiintymismuotoa, on kyse kuitenkin yhdestä ja samasta häiriöstä. Muodossa, joka painottuu tarkkaamattomuuteen, ilmenevät keskittymisvaikeudet ilman yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. Muodossa, jossa painottuu yliaktiivis- impulsiivisuus, ei ilmene huomattavia keskittymisvaikeuksia. ADHD:ssä, jossa yhdistyvät kaikki muodot oireineen ja on vaikeuksia kaikilla osa- alueilla, on tunnetuin ADHD:n muodoista. Lapsuusiän yhdistetyn muodon ADHD saattaa aikuisuudessa ilmentyä tarkkaamattomuuspainotteisena muotona, sillä iän myötä yleensä yliaktiivisuus vähenee. On hyvä painottaa hoidossa oirekuvaan, vaikka peruslähdekohdat ovat kaikissa muodoissa samankaltaiset. (Berggren & Hämäläinen 2018, 28.)

Yleisesti ADHD:stä puhuttaessa tarkoitetaan kaikkia kolmea ydinoiretta sisältävää esiintymismuotoa, jotka haastavat henkilön toimintakykyä. Haasteet esiintyvät henkilön arjessa, hänen omassa toiminnassaan hallinnan ja suunnittelun vaikeutena, motorisena levottomuutena, impulsiivisena käytöksenä sekä alentuneena häiriönsietokykynä keskittymistä vaativissa tehtävissä. Puolestaan yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta ei esiinny lainkaan tai esiintyy vain vähän ADHD:ssä, joka painottuu tarkkaamattomuuteen. Tämä ADHD:n muoto tunnetaan myös lyhenteenä ADD (attention deficit disorder) (ADHDtuksi.fi- Mikä on ADHD.)

Alla olevassa kuviossa on esitetty ADHD:n esiintymismuodot sekä ydinoireet. Kuvio auttaa havainnollistamaan, kuinka eri ilmenemismuodot ovat erilaisia, mutta silti kytkeytyvät vahvasti toisiinsa.



KUVIO 1. ADHD:n esiintymismuodot ja ydinoireet (mukaillen Berggren & Hämäläinen 2018, 28)

Kansainvälisessä tautiluokituksessa, joka on käytössä Suomessa (ICD-10), käytetään oirekuvan mukaan useita diagnoosinumeroita. ADHD:n Käypä hoito -työryhmän suositus on, että kaikista käytetään diagnoosinumeroa F90.0 ja häiriö jaetaan ADHD:n eri esiintymismuotoihin, koska kyseessä on kuitenkin sama häiriö. Esiintymismuotoihin jakaminen perustuu ADHD:n diagnostisten kriteerien täyttymiseen tarkkaamattomuuden ja yliaktiivisuus- ja impulsiivisuusoireiden osalta. Yleisin ADHD:n muodoista on meta-analyysien mukaan tarkkaamaton muoto (ADD). Noin 70 %:lla nuorista ja noin puolella aikuisista on tämä ADHD:n esiintymismuoto. Yleensä lapsuuden ja nuoruuden yliaktiivisuus iän myötä vähenee ja aikuisuudessa tilalle tulevat tarkkaamattomuuden ja levottomuuden oireet. (Määttä 2022, 12–13.)

Tarkkaamattomuusmuotoinen ADHD, joka tunnetaan myös lyhenteellä ADD on yleisempää tytöillä ja naisilla kuin ADHD, johon on yhdistettynä yliaktiivisuus-impulsiivisuusoireita. Oireiden väärintulkinnan vuoksi heillä saattaa ADHD jäädä diagnosoimatta, koska oireet tulkitaan usein stressistä, ahdistuksesta tai masennuksesta johtuviksi. Lapsuudessa ja nuoruudessa tarkkaamattomuusoireet saattavat helposti jäädä huomaamatta, mutta vastuun lisääntyessä aikuisuudessa ne alkavat korostua. Tarkkaamattomuus, heikko toiminnanohjaus, huono työmuisti sekä häiriöherkkyys ovat ydinoireita tarkkaamattomuusmuotoisessa ADHD:ssä. Asioiden aloittamisen ja loppuun saattamisen hankaluus sekä niiden lykkääminen ja ajankäytön ja asioiden tehoton suunnittelu ovat tyypillisiä toiminnanohjauksen haasteita. Tylsien ja vaikeiden tehtävien aikana huomion karkaaminen ulkoapäin tuleviin ärsykkeisiin tai ajatuksiin on tarkkaavuuden häiriössä hyvin tavallista. Ylikeskittyminen johonkin asiaan, jolloin ajantaju katoaa, on myös tarkkaavuuden suuntaamisen häiriössä tavallista. (Määttä 2022, 13.)

3.1 Keskeiset oireet ja niihin vaikuttavat tekijät

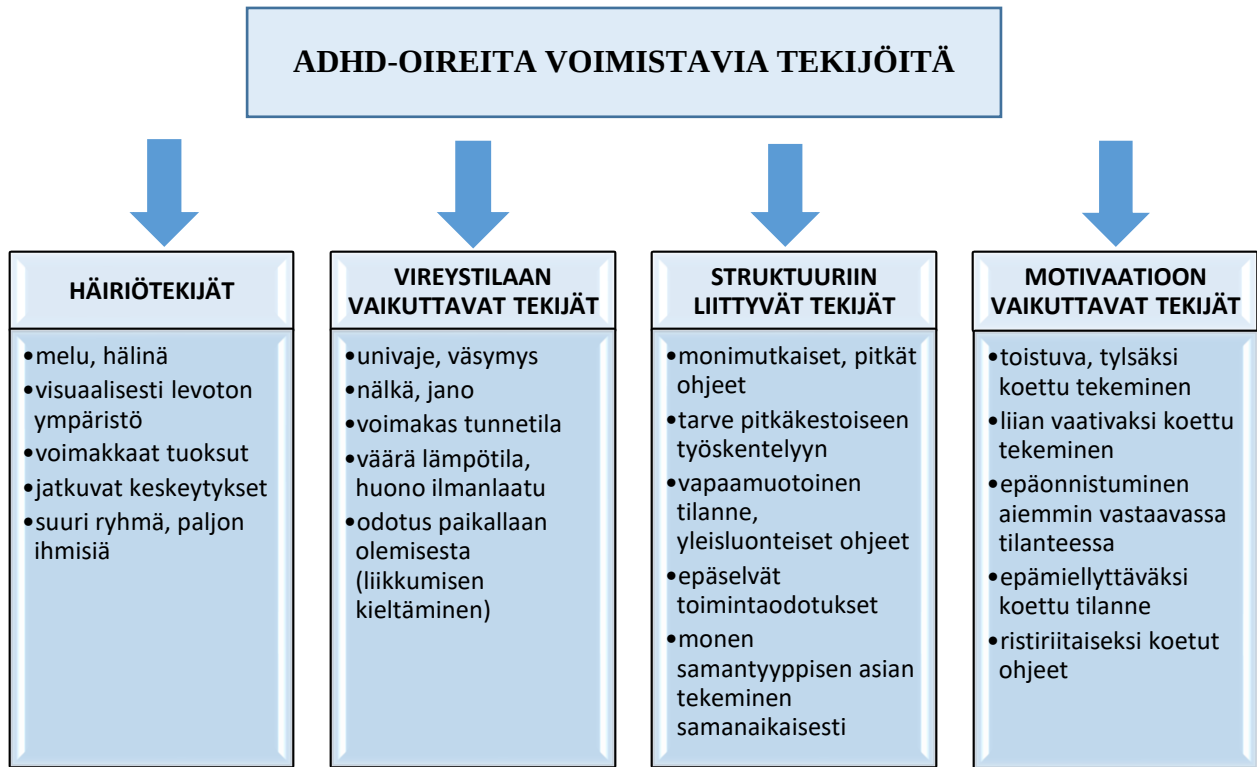
Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus ovat ADHD:n keskeisimmät oireet. Henkilön iästä ja kehitysvaiheesta riippuen oireet voivat vaihdella ja ilmetä eri tavoin. Oireet saattavat tulla näkyväksi vasta koulunkäynnissä ilmenevien vaikeuksien myötä tai joskus vasta aikuisuudessa, mutta tavallisesti ne tulevat esiin jo ennen kouluikää. (Berggren & Hämäläinen 2018, 17.) Noin 5–7 %:lla kouluikäisistä esiintyy ADHD:tä ja noin 2–4 %:lla aikuisista, joten todennäköistä on, että ainakin yhdellä jokaisessa luokassa on ADHD-oireita. Pojilla ADHD on yleisempää kuin tytöillä, ja tyttöjen oireet jäävät usein huomaamatta, etenkin, jos käytös ei ole ylivilkasta. On tavallista, että henkilöllä saattaa ilmetä satunnaisesti keskittymis-, ylivilkkaus- ja impulsiivisuusoireita, mutta ADHD:ssä oireet ovat pitkäkestoisia ja haittaavat selkeästi toimintakykyä. Motivaatio, ympäristö ja muiden ihmisten toiminta saattavat vaikuttaa oireiden voimakkuuteen. Oireet eivät välttämättä näy joka paikassa ja jatkuvasti, vaan on tyypillistä, että ne ilmenevät eri tilanteissa eri tavoin. ADHD:n mahdollisuutta ei sulje pois hyvää koulumenestys. (Parikka ym. 2107, 31.)

Oireiden voimistumiseen vaikuttavat ympäristötekijät, kuten liiallinen melu ja muut ärsykkeet tai iso ryhmäkoko. Oireita ei ilmene välttämättä ollenkaan rauhallisessa ympäristössä, kun tekeminen on mielekästä ja liikkuminen on mahdollista vireystilan säatelemiseksi. Muiden häiriöiden, kuten lukivaikeuden tai autismin kirjon häiriön esiintyvyys saman aikaisesti on mahdollista. ADHD-oireet saattavat

altistaa masennukselle, mikäli tuki ei ole riittävää. Siitä huolimatta, että tietyt oireet, kuten keskittymisvaikeudet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus ovat häiriölle tyypillisiä, oirekuva ei ole aina niin selkeä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 17–18.)

ADHD on paljon muutakin kuin ainoastaan häiriökäyttäytymistä aiheuttava hillitsemiskyvyn ongelma. Se on monimutkainen häiriö, johon liittyy kognitiivisten toimintojen-, tunne- ja motivaatiopuolen- sekä toiminnan ohjauksen ongelmia. ADHD:tä pidetään myös itsesäätelyn häiriönä ja puutteellista aivojen toiminnanohjausta voidaankin pitää häiriön ydinongelmana. Tarkkaavuuden, vireystilan, yllykkeiden hillinnän ja välittömien reaktioiden ja omien toimintojen ohjaamisen säätely on ADHD-oireiselle vaikeaa. Tahaton, jyrkkä vaihtelu aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden ylläpitämisessä ja säätelyssä on keskeisin ongelma. Itsehillinnän ja tahdonvoiman hallinnassa on ongelmia, jotka ADHD-oireisella johtuvat biologisista syistä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 17–18.)

Dopamiinin puute niillä aivojen alueilla, jotka säätelevät motivaatiota ja palkitsevuutta on ADHD-oireisella henkilöllä kroonista. Sen vuoksi aktiivisuustaso on matalampi kuin niillä aivojen alueilla, jotka säätelevät tarkkaavaisuutta, motivaatiota ja tunteiden hallitsemista. Aktivaation vähäisyys vaikeuttaa henkilön asioiden organisointia, sosiaalista kanssakäymistä, ennakointi, päätöksen tekoa, keskittymistä, oppimista ja muistamista. (Jäntti & Savinainen 2018, 300–301.) Alla olevaan kuvioon on jaettu ADHD-oireita voimistavia tekijöitä, jotka vaikuttavat eri tavoin ADHD-oireisen henkilön toimintakykyyn. Huomioitavaa on, että ADHD-oireisilla henkilöillä oireet ja niiden voimakkuus on yksilöllisiä ja myös saattaa vaihdella vireystason mukaan.



KUVIO 2. ADHD-oireita voimistavia tekijöitä (mukaillen Parikka ym. 2017, 34)

3.2 Liitännäishäiriöt

ADHD-oireisella lapsella ja nuorella saattaa olla samanaikaisesti neuropsykiatrisen häiriön lisäksi tunne-elämän ongelmia ja käytöshäiriöitä liitännäisoireina. Liitännäishäiriöiden kirjo on hyvin laaja ja moninainen. Riski näiden oireiden kehittymiseen kasvaa sekä pahenee, mitä kauemmin avun ja tuen saanti kestää. Tähän auttaa oman kokemuksen mukaan se, että lapsi saa diagnoosin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi saa diagnoosin, sitä parempi tilanne on hänen tulevaisuutensa kannalta.

Liitännäishäiriöitä esiintyy ADHD-oireisilla henkilöillä eri tutkimusten mukaan noin 80–90 prosentilla. Liitännäishäiriöiksi luetellaan mm. muut neuropsykiatriset häiriöt, kuten Tic-oireet, Tourette ja autismikirjon häiriöt. Muita liitännäishäiriöitä ovat uhmakkuus- ja käytöshäiriöt, sosiaalisen vuorovaikutuksen poikkeavuudet, oppimisvaikeudet, hahmottamisvaikeudet, puheen ja kielenkehityksen häiriöt, aistitiedon käsittelyn ongelmat, psyykkiset sairaudet, kuten masennus, ahdistuneisuushäiriöt, mielialahäiriöt, persoonallisuushäiriöt ja syömishäiriöt. Liitännäishäiriöiksi luetellaan myös pakko-oireet,

unihäiriöt, viivästynyt unijakso sekä erilaiset riippuvuudet, kuten päihderiippuvuus ja peliriippuvuus. (Jäntti & Savinainen 2018, 304).

Kielen kehityksen erityisvaikeudet, oppimisen erityisvaikeudet, kuten lukivaikeus, aistitiedon käsittelyn ja motoriikan ongelmat sekä poikkeavuudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ovat häiriöitä, joita usein saattaa esiintyä samanaikaisesti ADHD:n kanssa. Kaikki nämä yhdessä vaikuttavat negatiivisesti koulunkäyntiin, oppimiseen, ihmissuhteisiin ja arjen sujuvuuteen. Nuori hermostuu jos asiat eivät tapahdukaan hänen toivomallaan tavalla ja impulsiivisuus saa nuoren sanomaan tai tekemään asioita, joista koituu hänelle hankaluuksia. Nuori voi satuttaa kavereitaan olemalla tahattomasti kovakourainen, mikäli hänellä on poikkeavuutta tuntoaistin tai voimankäytön säätelyssä. Hän voi kokea, ettei kuulu joukkoon ja hän voi tuntea itsensä yksinäiseksi tai erilaiseksi. Nuori saattaa olla rauhaton eikä hän pääse tekemisessään alkuun, toiminta on epäjärjestelmällistä ja ajan taju katoaa, eivätkä asiat edisty. Nuoren itseilmaisussa saattaa olla puutteita, eikä hän tule välttämättä oikein ymmärretyksi. Suullisten ja kirjallisten ohjeiden ymmärtäminen voi olla vaikeaa, eikä hän välttämättä ymmärrä sanatomia tai sanallisia viestejä, joita hän saa muilta ihmisiltä. Kiire ja paine voimistavat näitä piirteitä. Sujuvuus päivittäisissä toiminnoissa ja arjesta selviytymisessä edellyttää selkeitä rutiineja. (Ruoho-Petersson, Ruutu & Serenius-Sirve 2015, 11).

3.3 Itsesäätelykyky ja aistit

Usein jo varhaiskasvatusiässä voidaan nähdä osaltaan ADHD:hen kuuluvaa impulsiivisuutta. Oman vuoron odottaminen erilaisissa ryhmätilanteissa, kuten leikissä tai keskusteltaessa, saattaa olla lapselle vaikeaa. Pettymyksensietokyky ei myöskään ole välttämättä kehittynyt. Lapsen voi olla vaikeaa säädellä itseään, kuten esimerkiksi omaa toimintaa, äänenkäyttöä, tunteita ja käytöstä ja hän haluaa olla aina ensimmäinen kaikessa. Lapsen tunnetila saattaa heitellä merkittävästi äärilaidasta toiseen ja lapsi saattaa kiihtyä hyvinkin nopeasti pienenkin ärsykkeen, kuten kaverin toiminnan tai toteamuksen seurauksena. (Sandberg 2020, 39.)

Itsesäätelyn pulmiin voi olla moniakin syitä, joista yksi selittävä tekijä on ADHD:hen liittyvät haasteet. Itsesäätelyn ongelmia voi osittain selittää myös riittämätön hoivan ja kosketuksen määrä, sekä läsnä olevan aikuisen ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen vähäisyys. Vaikeudet itsesäätelyssä voivat olla myös aistisäätelyn häiriöstä johtuvia. Tämä johtuu sekä ADHD:ssä, että aistisäätelyn häiriössä esiintyvistä poikkeavasta keskushermoston toiminnasta. Aistisäätelyn pulmat ovat tyypillisiä ADHD:n

yhteydessä, sillä ADHD-oireisista lapsista kolmasosalla tai jopa puolella on poikkeavuutta aistitiedon käsittelyssä ja aistisäätelyssä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 120.)

Lapsen aistisäätelyn kehitys riippuu siitä, kuinka aikuinen on vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja kuinka hän reagoi lapsen viesteihin sekä vastaa niihin. Joko yksin tai yhdessä ADHD:n kanssa aistisäätelyn pulmat aiheuttavat itsesäätelyn pulmia. Ilman ymmärtävän vanhemman tai muiden ympärillä olevien aikuisten tukea ei aistisäätelyhäiriöisen lapsen itsesäätely pääse toivotulla tavalla kehittymään. Jos lapsi ymmärretään jatkuvasti väärin eikä hänen viestejään osata oikein tulkita, se aiheuttaa jatkuvaa stressiä niin lapselle kuin aikuiselle. Lapselle voi syntyä epämiellyttävää oloa sekä pelko- ja stressireaktioita aistiärsykkeiden erilaisista kokemuksista ja niistä syntyvistä aistiärsykkeiden poikkeavuuksista. Ne näyttäytyvät lapsen toiminnassa muun muassa hallitsemattomana käytöksenä, tunneryöppyinä tai jähmettymisenä ja vetäytymisenä. Mummon hellä päänsilitys voi tuntua tuntoherkästä lapsesta epämiellyttävältä, joka saattaa aiheuttaa vetäytymisen kauemmaksi tai mummon välttelyn. Mahdollisiin aistitiedon käsittelyn ja aistisäätelyn pulmiin pitäisikin tästä syystä kiinnittää huomiota jo lapsen vauva-, taapero- ja leikki-iässä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 120–121.)

Kyseinen aistikokemus saa aistiyliherkän lapsen reagoimaan hyvin nopeasti ja voimakkaasti vähäiseenkin ärsykkeiden määrään. Ennakoimaton kova ääni jonka toiset lapset huomaavat vain ohimennen voi tuntua kuuloyliherkän lapsen korvissa vihlovana kipuna. Lapsen vireystila ja aistikuormitus nousee päivän mittaan, koska yliherkkä reagointi vaikuttaa keskeisesti niin tunteisiin kuin käyttäytymiseen. Lapsi, jolla on aistiyliherkkyys, välttelee ärsykeitä, jotka tulevat kehosta ja ympäristöstä, kuten kirkkaat valot, kovat äänet, meteli, vauhdikkaat leikit, hankaavat vaatteet ja muiden kosketus. Lapsen motoriset taidot, oppimisen valmiudet ja taitojen kehitys voivat kaventua välttelevän käyttäytymisen vuoksi, josta usein seuraa yhteisistä kaverisuhteista ja leikeistä ulkopuoliseksi jäämistä. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 99.)

3.4 Oppimisen haasteet

Oppimisvaikeudet ovat vaikeutta omaksua sellaisia akateemisia taitoja, mitkä eivät johdu yleisen kognitiivisen tason heikkoudesta, aistitoimintojen puutteesta tai heikosta opetuksen tasosta. Näitä taitoja ovat lukeminen, kirjoittaminen ja matemaattiset taidot. Eri tutkimukset ovat määritelleet oppimisvaikeuksia eri tavoin. Tapa, jolla määritelmää on tehty, on merkittävä havaittuun oppimisvaikeuksien

esiintyvyyteen. Verrattuna verrokkeihin määrittelytavasta riippumatta, oppimisvaikeudet ovat niin väestöpohjaisissa, kuin kliinisten aineistojen toistuvissa havainnoissa yleisempiä ADHD-diagnoosin saaneilla lapsilla. Oppimisen vaikeudet, jotka liittyvät ADHD:hen, saattavat hankaloittaa merkittävästi koulunkäyntiä ja opiskelua. Jos oppimisvaikeudet ovat osasy syy ADHD-oireisen haasteisiin selviytyä koulun vaatimuksista, näkyvät ne lisääntyneenä tuen tarpeena. (ADHD: Käypä hoito- suositus, 2019.)

Koska tarkkaavaisuushäiriöt tai hyperaktiivisuus (ADHD) sekä oppimisen haasteet näkyvät koulussa yhdessä sekä tytöillä että pojilla, on tärkeää käytännön diagnostisen työn kannalta pohtia tarkkaavaisuushäiriöiden ja oppimisen haasteiden keskinäistä suhdetta (Lyytinen, Ahonen, Korkman & Riita 2002, 298). Heikko koulumenestys tai sen heikkeneminen saattaa olla merkki oppimisvaikeudesta, mutta lapsi tai nuori saattaa oireilla myös muilla tavoin, kuten psyykkisellä ja fyysisellä oireilulla, hänellä voi olla masennusta, väsymystä, heikko itsetunto tai käytösoireita, ja hän voi kokonaan kieltäytyä menemästä kouluun. (Parikka ym. 2017,66.)

Hidas lukeminen, työläys ääneen lukemisessa ja kirjoittamisessa, kirjoitusvirheet, matematiikan ja vieraiden kielten oppimisen vaikeus ovat helpoiten tunnistettavissa olevia piirteitä. Isot asiakokonaisuudet, asian löytäminen tekstistä, tiedon soveltaminen, sanalliset, matemaattiset tehtävät ja itsenäistä opiskelua vaativat tehtävät voivat olla erityisen haastavia. Lapsista noin 5–10 %: lla arvioidaan olevan oppimisvaikeuksia. Oppimisvaikeuksista kärsivien henkilöiden aivojen rakenne tai toiminta on poikkeavaa, sekä tiedon käsittelyn tavoissa saattaa olla poikkeavuutta. Huolimatta siitä, että perimmäinen kognitiivinen ongelma olisikin kapea-alainen, kuten esimerkiksi hahmottamisen vaikeus, vaikutukset oppimiskykyyn saattavat olla laajat. (Parikka ym. 2017, 66.)

Monet muut ongelmat ovat kytköksissä oppimisvaikeuksiin ja niihin liittyvät toistuvat epäonnistumisen kokemukset lisäävät riskiä sairastua muun muassa masennukseen. Osa oppii ajan saatossa muita taitoja, joilla kompensoida oppimisvaikeuksia ja saattavat yllättävänkin hyvin pärjätä ylimääräisellä ponnistelulla. Selviytyminen oppimisvaikeuksien kanssa on kytköksissä saatuun kannustukseen ja tukeen, mutta se on samalla myös hyvin yksilöllistä. Selviytymiseen vaikuttavat oman oppimisen erilaisuuden ymmärtäminen ja vahvuuksien tunnistaminen. (Parikka ym. 2017, 66.)

Oppilaalla on oikeus perusopetuslain mukaan saada koko perusopetuksen ajaksi opetussuunnitelman mukaista oppilaanohjausta sekä riittävää koulunkäynnin ja oppimisen tukea. Tarpeen ilmetessä tukea on järjestettävä viipymättä. Vaikeuksien kasaantuminen ja lisääntyminen vältetään sitä paremmin, mitä

aiemmin oppilas saa tarvitsemaansa tukea. Saumaton tuen jatkuminen eri siirtymävaiheissa varhaiskasvatuksesta perusopetukseen ja muihin opintoihin, on tärkeää. Oppimisen ja koulunkäynnin tuki jaetaan kolmeen eri tuen tasoon, yleiseen, tehostettuun ja erityiseen tukeen. Oppilaan on mahdollista saada kerralla yhtä tuen tasoa. Tukiopetus, osa-aikainen erityisopetus, avustajapalvelut ja erityiset apuvälineet ovat esimerkkejä erilaisista tukimuodoista. (Opetushallitus 2023.)

3.5 Hoitomuodot ja tukitoimet

ADHD-oireiden vaikutukset jokapäiväisessä elämässä, niin päiväkotia, -koulu, -opiskelu, -työ, -kuin kotiympäristössä, haastavat monin tavoin. Keskeisessä asemassa ADHD-oireisen henkilön arjen tukemisessa ovat tukitoimet, jotka liittyvät eri toimintaympäristöissä toimimiseen. Tukimuodoissa on tärkeää huomioida yksilölliset tarpeet sekä niiden kohdentaminen paikkoihin, asioihin ja tilanteisiin, joissa haasteita esiintyy. (Jäntti & Savinainen 2018, 304–305.)

Tukitoimet tulisi järjestää välittömästi, vaikka diagnoosia ei vielä olisikaan, mikäli lapsella tai nuorella esiintyy toimintakykyä heikentävää levottomuutta ja keskittymisvaikeutta. Näitä tukitoimia ovat perheneuvonta lapsen kasvattamisessa ja ohjaamisessa, lasta tukevat järjestelyt ja ympäristön muokkaus päivähoitossa ja koulunkäynnissä, johon sisältyy pedagogista suunnittelua, moniammatillinen ohjaus, sekä sosiaalitoimen tuki tarvittaessa. Asuinkunnan peruspalvelut yhteistyössä perheen kanssa vastaavat tukitoimien järjestämisestä. ADHD:n hoito on yleensä monimuotoista ja sen suunnittelussa otetaan huomioon ikä, oireiden voimakkuus ja haittaavuus. Lääkehoito ja psykososiaalinen hoito vähentävät keskeisiä oireita. (Kumpulainen ym. 2016, 250–251.)

ADHD-oireista ja hänen omaisiaan helpottaa usein diagnoosin löytyminen ja tiedon saanti. Psykososiaaliset hoitomuodot ovat ensisijainen hoitomuoto silloin, kun kyseessä on joko alle kouluikäinen lapsi, tai ADHD on lieväoireinen. Jos kyseessä on vaikeaoireinen ADHD, aloitetaan tukitoimien rinnalla tarvittaessa myös lääkehoito. Mikäli muut hoidot koetaan riittämättömiksi tai ne ovat sopimattomia käytettäväksi, voidaan myös samanaikaisesti aloittaa lääkehoito. ADHD:n keskeisimpien oireiden hoidossa on tutkimusten mukaan lääkehoito tehokkain hoitomuoto. Sillä on myös muiden hoitomuotojen toimivuuteen suotuisia vaikutuksia. Lääkehoidon, tukitoimien ja psykososiaalisen hoidon yhdistelmät ovat osoittautuneet tehokkaimmiksi hoitomuodoiksi ADHD:n hoidossa. (Jäntti & Savinainen 2018, 305.)

On tärkeää laatia yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma diagnoosin saaneelle. Siinä tulee huomioida muut samanaikaiset häiriöt, yksilölliset tarpeet ja tavoitteet, elämäntilanne sekä hoidon pitkäjänteisyys ja kokonaisvaltaisuus. On tärkeää, että hoidon suunnitteluun osallistuu diagnoosin saaneen lisäksi myös muut perheen jäsenet. Yksi tärkeä ADHD-oireisen henkilön hoidon tavoitteista on löytää vahvuuksia ja oppia hyödyntämään niitä. Siirtymävaiheissa tukeminen on myös tärkeä tavoite. Tärkeää on myös se, että vanhempien ja muiden ADHD-oireisen lapsen ja nuoren huoltajien jaksamista ja hyvinvointia tuetaan. Nämä tukitoimet kaikki yhdessä voivat vaikuttaa merkittävästi ADHD-oireisen henkilön sekä koko perheen hyvinvointiin ja menestymiseen elämässä. (Jäntti & Savinainen 2018, 305.)

Vanhempien keinoja ohjata lapsensa käytöstä pyritään parantamaan vanhempainohjausmenetelmien avulla. Vanhempainkoulut toteutetaan yleensä teemoittain 5–10 kerran ryhmätapaamisina, joita asian tuntija ohjaa. ADHD:n keskeisiä oireita, lasten sosiaalista kuormaa ja vanhempien kokemaa stressiä on pystytty vähentämään strukturoidulla vanhempainohjauksella ja niiden vaikutus on myönteistä ja pitkäkestoista. ADHD-oireisia lapsia ja nuoria pyritään päivähoidossa ja koulussa tukemaan eri ryhmä- ja oppimistilanteissa oman toiminnan ja vireystilan säätelyssä ja reagoinnissa annettuun palautteeseen, monin erilaisin menetelmin. Näitä menetelmiä ovat mm. keskittymistä häiritsevien tekijöiden minimointi, mahdollisuus liikehtiä, välitön, johdonmukainen palaute, toivotun käytöksen huomioiminen ja taukojen pitäminen tarvittaessa. Tehostettu tai erityinen koulunkäynnin tuki, joka perustuu pedagogiseen selvitykseen, voi olla hyödyllistä osalle ADHD-oireisista lapsista ja nuorista. (Kumpulainen ym. 2016, 251.)

Muissakin psykososiaalisissa hoidoissa sovellettavia kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä voidaan käyttää ADHD-oireisen lapsen ja nuoren käytös- ja tunne-elämän ongelmien hoidossa. ADHD:n samanaikaissairauksien hoitomuodoksi voi soveltua muita psykoterapiamuotoja, vaikkei niiden vaikutuksista ADHD:n hoidossa ole näyttöä. Toimintaterapiasta, joka tukee toimintakykyä, hahmotusta ja motoriikan valmiuksia, voi olla myös hyötyä, jos ADHD-oireisiin liittyy tyypillisiä motoriikan ja aistitoiminnan säätelyn ja käsittelyn vaikeuksia. Tutkimusnäyttöä sen vaikutuksista ei kuitenkaan ole ADHD:n keskeisiin oireisiin. Jos ADHD-oireisiin liittyy erityisen haastavia toiminnan ohjauksen ja oppimisen ongelmia, voi yksilö- tai ryhmämuotoinen neuropsykologinen kuntoutus olla tarpeen. Tutkimusnäyttöä sen vaikutuksista ADHD:n ydinoireisiin ei ole saatavilla. (Kumpulainen ym. 252.)

Neuropsychiatriassa valmennuksessa pyritään vahvistamaan konkreettisia ajanhallinnan taitoja muun muassa koulunkäynnissä, oman talouden hoidossa ja ihmissuhteissa valmentajan tuella. Pääasiassa valmennus toteutetaan valmennettavan henkilön toimintaympäristössä, jossa hän arkeaan elää. Valmennus on pääasiassa kolmannen sektorin järjestämää, ja sosiaalitoimesta voi saada siihen tukea. Valmennuksesta saattaa hyötyä sellainen perhe, jossa lapsella ja vanhemmalla on molemmilla ADHD, vaikka se soveltuukin ensisijaisesti nuoruus- ja aikuisiässä oleville ADHD-henkilöille. (Kumpulainen ym.2016, 252–253.)

4 ADHD-OIREISEN NUOREN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Edellisessä luvussa käsittelin yleisesti tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriöön, eli ADHD:hen liittyviä piirteitä ja ominaisuuksia. Tässä luvussa tarkastelen ADHD:tä nuoren ja nuoruuden kehityshaasteiden näkökulmasta, jossa painopiste on nuoren myönteisen minäkuvan vahvistamisessa, erilaisissa toiminnanohjauksen menetelmissä, apuvälineissä ja positiivisessa pedagogiikassa.

Yli puolella ADHD-diagnoosin lapsuudessa saaneista henkilöistä oireet jatkuvat nuoruusikään, joko täysin tai osittain. Oireilevista lapsista ja nuorista osa saa vasta nuoruusiällä ADHD-diagnoosin. ADHD-diagnoosin saamisen edellytyksenä on oireiden ilmaantuvuus 5–7 vuoden iässä. ADHD:n liitännäisoireita esiintyy nuoruusiässä melko usein, jotka voivat olla myös ADHD:hen kuulumattomia itsenäisiä oireita, kuten esimerkiksi masennus tai ahdistus. Silloin on riskinä, että ADHD jää huomaamatta. Tämän vuoksi, etenkin nuoruusiässä on tärkeää vanhempien ja opettajien valppaus, jotta ADHD voidaan tunnistaa. (Kumpulainen ym. 2016, 244–245.)

Jos nuorella epäillään ADHD:tä, on tärkeää huomioida nuoruusiän kehitys. Kehon hormonaalisten muutosten käynnistäessä nuoruusiän eli puberteetin, tapahtuu kehossa voimakkaita fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia nuoren kehittyessä aikuiseksi. Nuoruusikään kuuluu kolme vaihetta, jotka määrittävät iän mukaan. Nämä vaiheet ovat varhaisnuoruus (12–14 vuotta), keskinuoruus (15–17 vuotta) ja myöhäisnuoruus (18–22 vuotta). (Berggren & Hämäläinen 2018, 185.) Nuoruusiässä tapahtuvaa kehitystä voidaan kuvata myös kriisien ratkaisuiksi, joita on kolme; ihmissuhteisiin liittyvä kriisi, identiteettiin liittyvä kriisi ja ideologiaan liittyvä kriisi. Tavallisesti kriisit etenevät ajallisesti peräkkäin, mutta ne voivat osittain esiintyä myös yhtä aikaa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011, 72.)

Aivojen eri osa-alueet kehittyvät eri aikaan ja hermosolumäärä on korkeimmillaan ennen murrosikää. Tarpeettomat hermosolut karsiutuvat murrosiän myötä ja yhteydet hermosolujen välillä kehittyvät nopeammiksi. Kehityksen edetessä, muodostuvat aivojen eri osia yhdistävät hermoverkot toimivammiksi ja tehokkaimmiksi. Hermoverkot saattavat nuorella olla vielä tehottomia. Aivojen osa-alueilla, jotka säätelevät tunteita, käyttäytymistä, oman toiminnan ohjausta ja suunnittelua, tapahtuu sekä myöhäisettä varhaisnuoruudessa edelleen kehitystä. Nuorilla mielihyväkeskus reagoi voimakkaasti jännityksestä ja palkinnosta, kun aivojen etuotsalohkojen kontrollialueet eivät ole samaan aikaan kehittyneet vielä täysin. Mahdollisesti tämä on syynä nuorten riskinottoon ja nopeaan tyydytyksen tarpeeseen. (Berggren & Hämäläinen 2018, 185.)

län myötä ADHD muuttaa muotoaan ja murrosikäisellä eritoten motorinen ylivilkkaus saattaa vähentyä. Nuoren ADHD näyttäytyy käytännössä lähinnä tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeutena, välipitämättömyytenä, itsek kontrollin ongelmina, uhmakkuutena ja aggressiivisuutena tai kavereiden, vanhempien ja opettajien kanssa sosiaalisina ongelmina (ADHDtutuksi.fi -ADHD nuorella). Nuorilla hallitsevina ADHD-oireina ovat tarkkaamattomuuteen painottuvat oireet, jotka näyttäytyvät vaikeutena kohdentaa, ylläpitää ja siirtää tarkkaavaisuutta (Berggren & Hämäläinen 2018, 187).

Koulussa ja opinnoissa ADHD-oireinen nuori saattaa olla kykyihinsä nähden alisuoriutuja, hän myöhästelee ja unohtelee asioita, hänen huoneensa on epäsiisti, samoin koulureppu, keskeneräisiä tehtäviä ja töitä on runsaasti, eikä hän saa oikein mitään kunnolla tehdyksi. Nuori saattaa helposti vaipua omiin ajatuksiin ja vaikuttaa hajamieliseltä. Hän on fyysisesti läsnä, mutta hänen ajatuksensa ovat muualla. Tarkkaavuuden ylläpitäminen on vaikeaa lukiessa, huomio kiinnittyy ympäristöstä tuleviin häiriöihin ja omiin ajatuksiin, jolloin keskittyminen katkeaa. Läksyjen tekeminen vie paljon aikaa. Tavarat menevät helposti hukkaan tai rikki, sekä unohtuvat. Tällä kaikella saattaa olla negatiivisia vaikutuksia nuoren tunnekokemukseen omasta itsestään, hän voi kokea erilaisuutta, joka aiheuttaa sosiaalista arkuutta ja ongelmia itsetunnolle (ADHDtutuksi.fi. -ADHD nuorella.) Nuorilla, joiden koulumenestys on tavalista, eikä nuorella esiinny yliaktiivisuus-impulsiivisuusoireita, saattaa joskus tarkkaamattomuusoireet olla vaikeasti tunnistettavissa (Berggren & Hämäläinen 2018, 187).

Harkitseamattomuus sosiaalisissa tilanteissa ja riskinotossa voivat olla ADHD:hen liittyviä impulsiivisuusoireita. Nuori ei ennätä ajatella seurauksia, vaan toimii ensin. Nuorella on vaikeuksia odottamisessa, ja usein ohjeiden loppuun kuuntelu on haastavaa ja nuori saattaa vastata kysymykseen ennen kuin kysyjä on lopettanut puhumisen. Nuori aloittaa uusia harrastuksia innokkaasti, mutta innostus loppahtaa hyvin äkkiä. Liiallinen, äänekäs puhuminen, toistuvat keskeytykset sekä yllättävät nopeat aiheeseen ja tilanteeseen sopimattomat kommentit häiritsevät keskustelua toisten kanssa. Kärsimättömyys muita kohtaan sekä ärsyyntyminen ja reagoiminen tunteella pieniinkin erimielisyyksiin saattaa aiheuttaa vaikeuksia ihmissuhteissa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 187.)

Nuorille on tyypillistä käytös, jolla haetaan välitöntä mielihyvää ja voimakkaita tunnekokemuksia. Tämä käytös saattaa korostua ADHD-oireisilla nuorilla, joilla on alttiut kokeilla päihteitä herkemmin tai voivat elämishakuisuutensa vuoksi joutua alttiiksi onnettomuuksille. Riskialttiilla käytöksellä yleensä haetaan ikätovereilta hyväksyntää. Päihteiden käytössä, liikenteessä, seurustelu- ja kaverisuhteissa esiintyy riskialtista käyttäytymistä. Erityisesti nuorilla, joilla on ADHD:n lisäksi käytöshäiriö tai

päihdehäiriö, saattaa olla suurentunut riski tapaturmille. (Berggren & Hämäläinen 2018, 187.) Kaikkea tarkoituksenmukaista hölmöilyä ei voida kuitenkaan laittaa diagnoosin syyksi. Nuoren rajojen testaamisen suhteen on kaveriporukalla erityisesti murrosiässä iso merkitys. ADHD-oireisen nuoren tunteiden ja energian positiiviseen kanavointiin on apua niin harrastuksilla kuin hyvällä kaveripiirillä. (ADHDtutuksi.fi. -ADHD nuorella.)

Toistuvat negatiiviset kokemukset, mitkä johtavat itsetunnon laskuun, voivat altistaa masennukselle. ADHD-oireiden kanssa selviytymistä vaikeuttaa oppimiseen ja suoriutumiseen heikentävästi vaikuttavat samanaikaissairaudet. Pitkäaikaisennusteeseen vaikuttaa merkittävästi se, että samanaikaissairaudet tunnistetaan ja niitä hoidetaan asianmukaisesti. Yleisimpiä nuorten mielenterveyden häiriöitä ovat ahdistuneisuus-, mieliala-, käytös- ja päihdehäiriöt. Erityisesti tytöillä ja naisilla, joilla on ADHD-diagnoosi, on suurentunut riski sairastua syömishäiriöön. Yleisimmät ADHD:hen liittyvät syömishäiriöt ovat ahmimishäiriöt. (Berggren & Hämäläinen 2018, 190–191.)

Omaan hyvinvointiin kannattaa panostaa. Meidän jokaisen ihmisen toimintakykyyn ja selviytymiseen on myönteisiä vaikutuksia terveellisillä elämäntavoilla. Ihminen jaksaa paremmin, kun tekemisen ja levon välillä vallitsee tasapaino. Pienetkin omaa hyvinvointia tukevat positiiviset päätökset auttavat paremmin jaksamaan. ADHD-diagnoosin saaneilla on unihäiriöt muita yleisempiä ja ne ilmenevät vaikeutena saada unta, vaikeutena herätä aamuisin, yöllisinä heräilyinä ja pitkäaikaisena väsymyksenä. Tärkeää on huolehtia säännöllisestä unirytmistä. Nukkumaan kannattaa mennä silloin, kun väsyttää sopivasti, jolloin unensaanti onnistuu parhaiten. Murrosiässä nuori tarvitsee edelleen paljon unta, vaikka nukahtaminen siirtyykin fysiologisista syistä myöhempään. Rentoutumisharjoituksia voi kokeilla nukahtamisen tueksi, joita on internetissä runsaasti saatavilla. Vireystilaan ja jaksamiseen vaikuttaa myös säännöllinen ruokailu, noin 4–5 kertaa päivässä. Tärkeimmät ateriat nuoren kehityksen kannalta ovat aamupala ja lounas. On tärkeää panostaa niiden monipuolisuuteen ja energian määrään. Keskittyminen vaikeutuu liian pitkän paastoamisen seurauksena, koska verensokeri laskee liian matalalle. Se voi johtaa sokeripitoisten tuotteiden syömiseen ja energiajuomien juomiseen, jotka vain hetkellisesti piristävät, mutta eivät ole pidemmän päälle hyvä ratkaisu. (Berggren & Hämäläinen 2018, 193–195.)

Tehtävien suunnittelu, aloitus ja loppuun saattaminen ajoissa voi olla toiminnanohjauksen ongelmien vuoksi äärimmäisen hankalaa. Nuori saattaa valittaa tehtävien tylsyyttä, koska motivaatiota ei ole ylimääräistä ponnistelua vaativien tehtävien tekemiseen. Toisaalta nuori saattaa uppoutua mielenkiintoiseen aiheeseen pitkäänkin, ja muutenkin kiinnostaviin asioihin keskittyminen yleensä onnistuu erittäin

hyvin. Toisinaan saattaa olla hankalaa erottaa impulsiivisuus- ja tarkkaamattomuusoireita tavanomaisesta nuoruuteen liittyvästä käyttäytymisestä. On kuitenkin muistettava, että tavanomaiseen murrosikäisen kehitykseen kuuluva impulsiivisuus ja näennäinen tarkkaamattomuus ovat ohimeneviä, eivätkä ilmene kaikissa tilanteissa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 188.) Jos kuitenkin huoli nuoren käytöksestä herää, on tärkeää, että siihen puututaan mahdollisimman varhain. Sillä on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnin kannalta nyt ja tulevaisuudessa, että hän saa avun ja mahdolliset tukitoimet niin kotiin, kuin kouluun tai opintoihin mahdollisimman nopeasti.

4.1 Nuoren minäkuva

Lapsuuden aikana syntyneet mielikuvat itsestä muokkaantuvat ja rakentuvat uudelleen nuoruusiän haasteiden myötä. On mahdollista, että nuori vapautuu arkuudesta ja ujoudesta sekä muista lapsuuden ajan haasteista. Nuoruuden kehityshaasteina pidetään yksilöllisyyden ja erillisyyden löytämistä, jolloin nuori opettelee yhä itsenäisemmäksi irtaantuen samalla vanhemmistaan. Nuoren minäkuva laajenee yhä moninaisemmaksi. Nuoren kyky nähdä itsensä fyysisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja kognitiivisesti vahvistuu. Mitä monipuolisempi nuoren minäkäsitys on, sitä suojaavampi vaikutus sillä on tutkimusten mukaan kielteisten elämäntapahtumien mukanaan tuomien psyykkisten ongelmien, kuten syrjäytymisen, itsetuhoisen ajattelun ja masennuksen syntymiseen. (Nurmiranta ym. 2011, 75–76).

Nuoruusikä tuo mukanaan erilaisia kehitystehtäviä eli haasteita, joista nuoren on selviydyttävä. Fyysinen kypsyminen, ulkonäkö sekä oman kehon hallinta ovat osa kehityshaasteita. Toiset kehitystehtävät liittyvät yhteiskunnan asettamiin normeihin, joihin liittyy irtaantuminen kodista, opiskelu ja urasuunnitelmat, parisuhteen aloittaminen ja itsenäiseen elämään siirtyminen. Robert J. Havinghurstin kehittämän teorian mukaan nuoruuden kehitystehtävät ovat sisäisiä, itsenäisyyttä korostavia ja toisaalta nuoren ulkopuolelta tulevia normatiivisia kehitystehtäviä, joissa on keskeistä:

- Oman fyysisen sukupuolen, kehon ja ominaisuuksien hyväksyminen ja ymmärtäminen.
- Kumpaakin sukupuolta kohtaan kypsä suhtautuminen.
- Itselle sopivan roolin löytäminen omassa sukupuoleessa.
- Itsenäisen tunne-elämän saavuttaminen suhteessa toisiin aikuisiin sekä vanhempiin.
- Perheen perustamisen valmiudet.
- Henkilökohtaisen arvomaailman ja moraalin kehittyminen.
- Vastuullisten sosiaalisten toimintatapojen kehittyminen. (Nurmiranta ym. 2011, 76.)

Varhaisnuorelta odotetaan tietynlaista käytöstä ja tunteiden hallintaa enemmän kuin lapselta, huolimatta siitä, että nuoren aivot ovat vielä kehitykseltään keskeneräiset. Nuorelta odotetaan kykyä vastuun kantamiseen, toiminnan suunnitteluun ja tavoitteiden asettamiseen. Yläkoulussa ja toisen asteen opinnoissa koulutyön vaatimukset kasvavat. Nuorelta odotetaan kykyä ryhmässä työskentelyyn ja tiedon hakemiseen omatoimisesti. Iän karttuessa myös harrastuksissa vaaditaan suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa harjoittelua. Muutoksia tapahtuu myös sosiaalisissa suhteissa, jolloin vanhemmista irtaantumisen myötä kavereiden merkitys kasvaa. Seurustelusuhteet tulevat mukaan, kun nuoren seksuaalinen ja romanttinen kiinnostus herää. Arjesta selviytyminen saattaa vaatia ylimääräisiä ponnisteluja, jos nuorella on tavallisten nuoruuteen liittyvien haasteiden lisäksi ADHD. Oli ongelmia tai ei, jokaiselle nuorelle on tärkeää läheisten aikuisten positiivinen kannustus, tuki ja apu. (Berggren & Hämäläinen 2018, 186.)

Nuoret saavat osakseen monenlaista palautetta kyvyistään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan ahkeroidessaan tavoitteidensa saavuttamiseksi. Nuoren minäkuva rakentuu saamansa palautteen pohjalta. Muiden ihmisten palaute esimerkiksi ulkonäöstä, ikätoverien hyväksyntä sekä menestys koulussa ja urheilussa ovat keskeisiä tekijöitä nuoren minäkuvan määrittäjinä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen. P, Lyytinen. L, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 160.) Tärkeää positiivisen minäkuvan kehittymisen kannalta nuorelle on se, että hän voi kokea onnistumista omissa kehityshaasteissaan (Aaltonen, Ojanen, Vihinen & Vilen 2003, 82). Nuoren minäkäsitykseen on havaittu olevan vaikutusta myös erilaisilla siirtymävaiheilla, kuten ala-asteelta yläasteelle siirtymisellä, sekä stressaavilla elämäntapahtumilla. Nuoren minäkuvan muutokset ovat siirtymien aikana suurempia kuin niiden välissä tapahtuvat muutokset ja muutokset ovat yleensä negatiivisia. Siirtymien tuomat muutokset kuitenkin yleensä palautuvat ajan kuluessa. Minäkuvalla on merkitystä siihen, miten nuoret toimivat tilanteissa, jotka ovat haastavia ja vaikeita. (Nurmi ym. 2014, 160.)

Itseluottamus ja minäkuva vahvistuvat onnistumisten myötä, ja nuori uskalttaa ottaa uusia haasteita vastaan. Nuorelle, kuten aikuisellekin positiivinen palaute on tärkeää, niin kavereilta, perheeltä, opettajilta, kuin muiltakin kasvattajilta, ja se tuntuu hyvältä. Erityisen paljon nuori saa itseluottamusta onnistumisen kokemuksista, joissa hän on ottanut kehityshaasteita muodostaessaan omat voimavaransa huomioon. Silloin hän uskaltaa jatkossa tehdä yhä itsenäisempiä päätöksiä sekä luoda muiden mielipiteistä riippumattomia uusia kehityshaasteita. (Aaltonen ym. 2003, 82.)

Nuoren kanssa kannattaa ottaa tavoitteet puheeksi silloin, jos nuori epäonnistuu kehityshaasteissaan tai hänelle tulee toistuvasti huonouden ja epäonnistumisen kokemuksia. Syynä voi olla nuoren itselleen asettamat liian korkeat ja epärealistiset tavoitteet tai ympäristön asettamat liian suuret odotukset. Nuori stressaantuu ympäristön asettamista liian suurista vaatimuksista ja toistuvasta negatiivisesta palautteesta. Se voi johtaa nuoren turhautumiseen ja hän lakkaa yrittämästä. Pienistäkin arjen askareista on tärkeää antaa nuorelle positiivista palautetta, vaikkakin sen vastaanottaminen voi nuoresta tuntua vaikealta. Siitä huolimatta nuorelle on tärkeää kuulla se ja se tuntuu hänestä hyvältä. (Aaltonen ym. 2003, 82–83.)

Nuori, jolla on ADHD, on ikätovereitaan pidempään riippuvainen ulkopuolisesta palautteesta, koska omia onnistumisia on vaikea nähdä. Tähän on syynä aivojen mielihyväjärjestelmän puutteellinen toiminta, joka saattaa estää nuorta kokemasta omista onnistumisistaan mielihyvää. Useat epäonnistumisen kokemuksen voivat myös totuttaa nuoren saamaan kielteistä palautetta ja huomioimaan enimmäkseen sitä. Tällöin on välitön myönteinen palaute tärkeää, jotta nuori pystyy yhdistämään palautteen toimintaansa. (Ruoho-Petterson, Ruutu & Serenius-Sirve 2015, 9.) On tärkeää, että nuori saa kasvun ja kehityksen tueksi osakseen rakkautta, ymmärrystä, hellyyttä ja turvaa (Aaltonen ym. 2003, 15). Vahvan itsetunnon kehittymiselle on olennaista kannustava palaute ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta. Turvallisuuden tunne kasvaa, kun lapsi kokee tulleen hyväksytyksi omana itsenään eikä pelkästään suoritusten perusteella. Kannustavassa palautteessa huomioidaan pienetkin edistymiset ja yrittäminen sekä ohjataan oikeaan suuntaan. Pieleen menneiden asioiden käsittely ja rakentava palaute kuuluu myös kannustavaan palautteeseen, mikä antaa luvan ja mahdollisuuden oppia virheistä. (Parikka ym. 2017 150–151.)

Neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivät lapset ja nuoret tarvitsevat aikaa ja aikuisten tukea sopeutuakseen ulkomaailmaan. Sen vuoksi lapsen ja nuoren lähellä olevien aikuisten tehtävä on muokata omaa toimintaansa ja vaatimuksiaan niin, että neuropsykiatrisen diagnoosin saanut lapsi tai nuori sopeutuu vaatimukseen, joita ulkomaailma hänelle asettaa. Sopeutuminen tapahtuu asteittain yhdessä aikuisen tuella. Jos lapselle tai nuorelle asetetaan vääränlaisia vaatimuksia tai toimintamalleja, hänen osallistumisensa kärsii, minkä vuoksi on tärkeää ennakoida, selkeyttää toimintaa sekä ympäristöä ja suhteuttaa tavoitteet yksilön taitoihin. Halu ymmärtää lapsen ja nuoren poikkeavaa käyttäytymistä on erittäin oleellista. On tärkeää ymmärtää, että tällainen ympäristön ja kasvattajien toiminta hyödyttää kaikkia ryhmässä olevia henkilöitä. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 14.)

Usein neurokirjon lapsella ja nuorella itsetuntemus kehittyy keskimääräistä hitaammin, joten on hyvä antaa aikaa itseensä tutustumiselle. Kun tutustuu itseensä, oppii sen mistä pitää sekä oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan. On tärkeää, että erityislapsen minäkuva rakentuu positiiviseksi. Yhdessä tunnistamalla vahvuuksia voidaan positiivista minäkuva vahvistaa. Toisinaan vahvuudet jäävät tunnistamatta oireilun vuoksi, kuten esimerkiksi ADHD-lapsen levottomuuden ja sähläyksen vuoksi, mikä on sekä lapselle, että ympäristölle suuri menetys. On tärkeää korostaa vahvuuksien merkitystä positiivisen minäkuvan rakentamisessa. Kun vahvuuksiin kiinnitetään riittävästi huomiota, neurokirjon lapsen persoonaan liittyvät positiiviset piirteet pääsevät esiin, hän saa osakseen myönteistä palautetta ja tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Joskus myös lääkitys on tarpeen vahvuuksien esille pääsemiseksi. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 46.)

4.2 Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen

Ihmisen tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat yhteydessä toisiinsa. Tunteidensäätelytaitojen on havaittu olevan usein hyvät ihmisillä, jotka ovat sosiaalisesti taitavia. Heillä on kykyjä vaikuttaa tehokkaasti tunnetilojen keston ja voimakkuuteen, sekä kykyjä säädellä tunnetilan aiheuttamaa käyttäytymistä. Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kuuluvat ihmisen tietoisuustaitoihin laajemmasta näkökulmasta katsottuna. Hyväksyvän tietoisuuden läsnäolon taidot, johon sisältyy oman kehon tuntemukset, tunteet ja ajatukset, kuuluvat tähän samaan taitokokonaisuuteen (mindfulness). Tutkimukset osoittavat, että tunnetaidot eli omien tunteiden säätely vaikuttaa merkittävästi oppimiseen. Huolimatta siitä, että tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat muun oppimisen kannalta oleellisia taitoja, on niiden oppiminen ja opettaminen suomalaisessa koulussa saanut liian vähän huomiota. Etenkin tukea tarvitseville lapsille ja nuorille, joilla on huomattavia haasteita sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa, olisi äärimmäisen tärkeää opettaa ja harjoituttaa, niin sosiaalisia taitoja, kuin tunnetaitoja. (Sandberg 2020, 130.)

Sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset tilanteet ovat usein hankalia ADHD-oireisille lapsille ja nuorille. He kokevat kavereiden keskuudessa olevansa epäsuosittuja, tulevat syrjityiksi tai kokevat yksinäisyyttä. Kaverisuhteiden luominen ja niiden ylläpitäminen on vaikeaa. Väärinymmärryksiä ja yllättäviä ristiriitoja voi seurata ikätasoa heikompien sosiaalisten taitojen vuoksi. Tunteiden säätely liittyy myös osaltaan tähän. Jos henkilön on vaikea tunnistaa omaa tai toisen tunnetilaa, se voi johtaa ongelmiin sosiaalisissa suhteissa näistä tilanteista johtuvien väärinkäsitysten takia. (Sandberg 2020, 130–131.)

Positiivinen emootio puuttuu lapsen ja nuoren arjesta, jos hän ei saa tuntea positiivisia tunteita ja onnistumisia omasta toiminnastaan. Kaikenlaisten tunteiden tunnistaminen on tärkeää. On tärkeää tunnistaa negatiiviset tunteet, jotka osaltaan auttavat yrittämään ja selviytymään tietyissä tilanteissa, mutta myös positiivisten tunteiden tunnistaminen on yhtä tärkeää. Oleellista on keskinäinen tasapaino erilaisten tunteiden tunnistamisen, sanoittamisen ja käytön suhteen. Lapselle ja nuorelle voi olla vaikeaa sanoittaa positiivisia tunteita itsestään ja ympäristöstään, mikäli hänen on vaikea tunnistaa omia hyviä puoliaan ja vahvuuksiaan. Vaikka kaikkien oppijoiden kanssa on tärkeää opetella, harjoitella sekä vahvistaa erilaisia tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja, tämä tarve korostuu tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa erityisesti. Näillä taidoilla on läpi elämän suojaava vaikutus, ja niillä on lapsen ja nuoren pedagogisen hyvinvoinnin tukemisessa suuri merkitys. (Sandberg 2020, 132–133.)

4.3 Toiminnanohjauksen tukeminen

Toiminnanohjauksen taidot alkavat kehittyä ihmisellä pikkulapsi-iässä. Vauva on täysin riippuvainen aikuisen avusta ja tuesta. Lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät hänen ollessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, jolloin hänen kykynsä itsenäisempään ja omatoimisempaan toimintaan vahvistuvat. Tarve ulkopuoliselle ohjaukselle vähenee, kun lapsen taidot kehittyvät aikuisten mallia seuraamalla ja itsenäisesti harjoittelemalla. Toiminnanohjaus ei kuitenkaan kehity kaikilla lapsilla samalla tavalla, vaan toiset tarvitsevat tukitarpeiden mukaista toiminnanohjauksen taitojen harjoittelua. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 59.)

Sandbergin mukaan ADHD-oireisen oppijan kohdalla kannattaa lähteä siitä ajatuksesta, että hänellä saattaa olla elämänhallinnan tai arjenhallinnan taidot vasta kehittymässä. Hän käyttää usein vertausta, jonka mukaan toiminta voi tasoltaan olla kronologisesta iästä kolmasosan jäljessä niillä lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD. Esimerkiksi 7-vuotiaan koululaisen arjen taidot voivat olla 4–5-vuotiaan tasolla. Emme oleta 5-vuotiaan kykenevän toimimaan itsenäisesti arjen asioissa tai kulkemaan yksin koulumatkaa. On huomioitavaa, ettei kaikkia lapsen valmiuksia erilaisiin toimintoihin koulussa ja vapaaajalla voida ajatella pelkästään iän perusteella. Oppilas voi olla niin sanotusti koulukypsä kognitiivisilta taidoiltaan, mutta tarvitsee kuitenkin samaan aikaan aikuisten tukea ja ohjausta kouluun kulkemisessa, tavaroiden mukana pitämisessä sekä koulussa eri tilanteissa. (Sandberg 2020, 94.)

Toiminnanohjaukseen kuuluu oman toiminnan suunnittelu, valmistelu, aloitus, loppuun saattaminen ja arviointi. On tiedettävä tavoite, mitä tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi sekä kyettävä arvioimaan

omaa toimintaa päämäärään pyrkiessä. Oman toiminnan ja annettujen ohjeiden yhdistämiseen liittyy haasteita toiminnanohjauksessa. Nuori on vastaanottanut ja ymmärtänyt annetut ohjeet, mutta hänellä on vaikeuksia ohjata sekä kontrolloida annettujen ohjeiden ja tavoitteiden mukaisesti omaa toimintaansa. On kyettävä myös ehkäisemään tilanteeseen kuulumatonta tekemistä, jotta tavoitteeseen päästään. Juuri tässä ehkäisevässä toiminnassa, jossa ADHD-nuori tarvitsee tukea tehtävässä pysymiseen, on puutteita. Nuoren sen hetkiseen kykyyn ohjata omaa toimintaansa vaikuttaa myös osaltaan motivaatio, kiinnostus asiaan, tunnetila ja muut tilanteeseen liittyvät asiat. (Ruoho-Pettersson ym.2015, 9–10.)

Aikuisten on tarjottava lapselle tukea, jotta toiminnanohjauksen ongelmista olisi hänelle mahdollisimman vähän haittaa. Erityisiä toiminnanohjausta tukevia toimintatapoja on suositeltavaa hyödyntää erilaisissa haastavissa toiminnanohjaustilanteissa. Keinot ovat helppo toteuttaa käytännössä ja niitä on useita. Aikuisen on kuitenkin ensisijaisen tärkeää ymmärtää tuen tarve ja pyrittävä tarjoamaan yksilöllisesti juuri sitä tukea, mitä lapsi tarvitsee sillä hetkellä. Lasta tuettaessa on tärkeää asioiden toistaminen, järjestelmällisyys ja ennakointi. Aikuisen täytyy muistaa se, että haasteet toiminnanohjauksessa ovat tahattomia. Myöhästely, unohtelu, asioiden sekoittaminen tai huolimattomuus eivät ole tahallista toimintaa. Rankaisemisen sijaan tulisi etsiä yhdessä ratkaisuja sujuvampaan, vähemmän kuormittavaan toimintaan, joka helpottaa oppimista. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 65.)

Toiminnanohjauksessa on suositeltavaa käyttää selkeitä rutiineja, sääntöjä ja toimintatapoja. Koulupäivissä on hyvä olla selkeä struktuuri ja se on hyvä tehdä henkilön kanssa yhdessä. Päivä- ja tehtäväjärjestykset on hyvä yksilöidä. Toiminnanohjauksessa on johdonmukaisuus tärkeää. Tehtävien tavoitteet määritellään yhdessä henkilön kanssa ja ohjeistusten tulee olla lyhyitä ja selkeitä. Ohjeita annetaan yksi kerrallaan ja tarvittaessa pilkotaan vielä pienempiin osiin. Luokassa ja etäopiskelussa voidaan käyttää myös tehtävälistaa sekä lukujärjestystä apuna. Siirtymätilanteista ja tapahtumista on hyvä ilmoittaa ajoissa, eli ennakointi on tärkeää. Tärkeää on myös kehottaa, muistuttaa ja kannustaa. (Jäntti & Savinainen 2018, 313–314.)

Haasteet ajanhallinnassa ovat ADHD- oireiselle henkilölle arkipäivää. Aikatauluissa saattaa tulla usein sekaannuksia tai niistä on vaikeaa pitää kiinni. Tärkeät asiat voivat jäädä kokonaan hoitamatta, tai niiden hoitaminen venyy viime tippaan. On haastavaa hahmottaa ajankulua, arvioida jonkin tehtävän tekemiseen tai siirtymiseen paikasta toiseen tarvittavan ajan määrä. Taito huolehtia sovituista asioista ja omista vastuista on tärkeässä roolissa arjen sujuvuuden kannalta. (Berggren & Hämäläinen 2018, 275.)

ADHD-piirteisten opiskelijoiden arjen taidot saattavat usein olla kronologista ikätasoaan nuorempien taitotasoa, mikä täytyy ottaa huomioon opetuksessa ja kasvatuksessa. Nuori voi myös vaikuttaa hajamieliseltä ja unohtaa missä pitäisi mihinkin kellon aikaan olla, koska hänellä saattaa olla verrokkejaan huonompi työmuisti. Nuori saattaa myös tahattomasti tulla väärään paikkaan väärään aikaan ilman opiskeluun tarvittavia välineitä. Nuorelle voi olla haastavaa toimia itsenäisesti arjessa ilman kodin ja oppilaitoksen jokapäiväistä tukea. Tästä syystä ei voida ajatella, että ainoa mittari nuoren omatoimisuuden ja elämänhallinnan taitojen mittaamiseen olisi täysi-ikäisyys. 18-vuotias ADHD-oireinen opiskelija tarvitsee aikuisen tukea samalla tavalla kuin 16-vuotias opiskelija. (Sandberg 2020, 164.)

ADHD:n oirekuvaan liittyy usein myös vaikeudet hahmottaa aikaa ja ajan kulua sekä kellonaikaa. Yhdessä säännöllinen päivä- ja viikkojärjestyksen tarkastelu oppilaiden kanssa, jossa samalla pohditaan tarvittavan ajan määrä erilaisissa toiminnoissa ja niihin varautumisessa, on tärkeää. Vaikka kalenteri työstäminen yhdessä vaatiikin aikaa, sen avulla saadaan lisättyä tehokasta työskentelyaikaa. (Parikka ym. 2017, 169.) Oman ajankäytön hallinnan kartoittamiseksi on ensimmäisenä selvitettävä oma arki-rytmi. Useampi tunti saattaa aivan huomaamatta kulua digilaitteiden parissa. Ajankäytön tarkasteluun on olemassa apuvälineitä, kuten esimerkiksi vuorokausiympyrä. Eri askareisiin päivän aikana käytetty aika väritetään vuorokausiympyrästä, joita ovat esimerkiksi nukkuminen, harrastukset, opiskelu, työ, ruutuaika jne. On helpompaa tehdä muutoksia ajankäyttöön sen jälkeen, kun on kartoittanut aikaa vievät tekijät arjessa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 275.)

Monelle kalenterista on tullut korvaamaton apuväline. Päivä- ja viikkokohtaisten kokonaisuuksien, tapaamisten, tekemisten ja aikataulujen hahmottamista helpottaa se, kun merkitsee aina kalenteriin heti kaikki tulevat tapaamiset kestoineen. Näin voidaan myös välttää muistin ylikuormittumista. Kalenteriin kannattaa merkitä myös lisätiedot, jos kyseessä on tärkeä tapaaminen. Tällaisia tietoja ovat esimerkiksi osoite, henkilö nimi sekä yhteystiedot, huoneen numero tai kerros sekä mihin voi ilmoittaa mahdollisesta muutoksesta. Toisille on myös ollut siitä apua, että lukee ääneen sen, mitä on juuri kirjannut kalenteriin tapaamista sopiessa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 277.)

Luokassa ja tehtäviä tehtäessä ajankulun hahmottamista voidaan helpottaa visuaalisen ajastimen käytöllä. Erilaiset kalenterit, kännykät, kellot, päiväjärjestykset, munakellot, tiimalasit helpottavat myös ajan kulun hahmottamista ja ovat hyviä apukeinoja. (Jäntti & Savinainen 2018, 314.) Moni kokee visuaalisesta merkkijärjestelmän äänimerkkejä paremmaksi. Jäljellä olevaa aikaa on helppo seurata tiimalasista tai time timerista, ja isommilla oppilailla erilaiset itse tehdyt muistilaput helpottavat tehtävien

etenemisessä. Muistilappuihin oppilas voi itse rytmittää ajankäyttöä tehtävien ja taukojen välillä. Toisinaan oppilas unohtuu tekemään jotain mielenkiintoista esimerkiksi välitunnilla, jolloin kellon soiminen saattaa jäädä kuulematta. Välttääkseen tällaisia tilanteita voidaan kokeilla laittaa äänimuistutus omasta kännykästä. (Parikka ym. 2017, 17.)

4.4 Toimintaympäristön muokkaus

ADHD-oireisten nuorten oppimisen tukemisessa on aikuisten tärkeää kiinnittää huomiota toimintaympäristöön niin koulussa, kuin vapaa-ajalla. Oikeanlaisilla oppimista tukevilla toimenpiteillä nuoren on mahdollista saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Toimintaympäristön muokkauksessa ja opetuksessa on myös huomioitava jokaisen lapsen ja nuoren yksilölliset tuen tarpeet, koska jokainen on erilainen ja tarpeet vaihtelevat, vaikka diagnoosi olisi sama. Tässä kappaleessa tarkastelen keskittymiseen liittyviä haasteita ja käyn läpi keskittymistä tukevia keinoja sekä apuvälineitä.

Suurin haaste useimmilla ADHD-oireisista oppijoista on itsesäätelytaitoihin kuuluva tarkkaavainen keskittyminen. Keskittymisen lyhytjänteisyys ja pitkät oppitunnit haastavat oppilasta. Opettajan on hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten kauan oppilas jaksaa kuunnella tarkkaavaisesti, olla paikoillaan oppitunnilla ja opiskella sen hetkisissä olosuhteissa 45 minuuttia tai jopa 90 minuuttia. Aihealueesta riippumatta opettajan ammattitaitoon kuuluu kyky muokata oppitunteja, sekä toiminnaltaan, että aika-tilalutuksiltaan jokaiselle oppijalle sopivaksi. Lapsen ja nuoren pitäisi kyetä sulkemaan ulkoiset ärsykkeet mielestään opetuksen ajaksi. Oppimista häiritseviä tekijöitä ovat mm. ryhmästä tai sen ulkopuolelta kantautuva melu ja hälinä, liian kirkas valaistus, kehon tuntemukset, kuten kylmyys, kuumuus, väsymys tai nälkä. (Sandberg 2020, 95.)

Opettajan on tuettava oppitunneilla jokaisen lapsen ja nuoren keskittymistä. ADHD-oireinen oppija kykenee yhtäjaksoisesti säilyttämään keskittymiskyvyn korkeintaan 15 minuuttia. Jos tunnilla on häiriötekijöitä, jotka haittaavat keskittymistä, tuntuu 45, 60 tai jopa 90 minuutin oppitunnit oppilaasta pitkältä ajalta, eikä keskittymiskyky riitä enää opetuksen seuraamiseen. Osa tunnilla käsiteltävistä asioista menee ohi, koska oppilas ryhtyy puuhaamaan muita asioita, ja hän saattaa samalla aiheuttaa häiriötä niin opettajalle kuin oppilaille. (Sandberg 2020, 97.) Jotta välttyään näiltä tilanteilta, opettajan on kyettävä ennakoimaan ja tukemaan oppilaan keskittymistä ottamalla huomioon neuropsykiatrinen häiriö. Alle on lueteltu keinoja, joilla voidaan tukea oppilaan keskittymistä tunneilla ja erilaisissa ryhmätilanteissa.

Huomioitavia asioita oppimisympäristöä muokattaessa ovat ympäristön rauhallisuus ja aistiystävällisyys. Turhat visuaaliset ärsykkeet, hajuärsykkeet ja ääniärsykkeet on hyvä poistaa tilasta. Istumapaikka kannattaa valita tarkkaan ja pitää vakiona. On tärkeää, että nuorella on paikallaan sopivasti virikkeitä, joita hän voi tarvittaessa hypistellä, kuten sinitarra, spinnerit jne. Jos ei ole mahdollisuutta mennä toiseen huoneeseen tekemään tehtäviä, on opetustilassa hyvä olla sermi, jolla tila voidaan jakaa. On hyvä sallia vapaa liikkuminen sekä oheistoiminta luokkatilassa, ja luokkatila kannattaa pitää siistissä järjestyksessä. Se helpottaa myös tavaroiden löytymistä. Rauhoittumistilaa kannattaa hyödyntää ja antaa fyysistä tilaa tarvittaessa. Tilojen hahmottamiseen on hyvä käyttää erilaisia kuvia tueksi. Positiiviseen ryhmähenkeen ja ryhmäytymiseen kannattaa panostaa, koska se lisää ryhmään kuulumisen tunnetta ja on tärkeää nuoren hyvinvoinnin ja itsetunnon kannalta. (Jäntti & Savinainen 2018, 316.)

Oppimisessa voi hyödyntää monia tapoja, kuten istumista, seisomista, makuulla tai kippurassa olemista. Kaikki lapset ja nuoret eivät koe perinteistä pulpettityöskentelyä toimivana työskentelytapana. Jokainen oppilas tietää parhaiten asennot, jotka hyödyttävät hänen oppimistaan ja keskittymistään. Oppitunnilla onkin suositeltavaa vaihtaa välillä työskentelyasentoa riippumatta työskentelyasennosta. Koko tuntia ei kannata paikoillaan istua, mutta jos se on välttämätöntä, tuetaan keskittymistä antamalla oppilaalle mahdollisuus hypistellä pulpetin päällä pikkutavaroita, esimerkiksi sinitarran, helmien, stressilelun tai palikoiden hypistely. Osittain myös kännykän tai muun teknologian käyttö antaa hienomotorista liikettä ja auttaa keskittymään tunnilla. Paikoillaan istumista voidaan myös helpottaa ilmatäytteisillä aktiivituynyillä, jalkatuilla ja kuminauhoilla, joita kiinnittää pulpetin jalkoihin vastukseksi. (Sandberg 2020, 103.)

Keskittymiseen liittyvien haasteiden lisäksi monella ADHD-häiriöisellä oppijalla on myös haasteita aistisäättelyssä, minkä vuoksi istumapaikalla on oleellisesti merkitystä oppimisen ja keskittymisen kannalta. Häiriöherkkä oppilas kannattaa sijoittaa luokassa sellaiseen paikkaan, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä, kuten hälyä ja ohikulkua sivuilta tai selän takaa. Tässä tapauksessa opettajan pöydän edessä ei ole ihanteellisin paikka. Paras paikka pulpettityöskentelylle on istumapaikka seinän vieressä luokan reunustalla. (Sandberg 2020, 104–105.) Monissa neurokirjon lasten ja nuorten toimintaympäristöissä aikuisten vaihtuvuus on suurta. Koska neurokirjon lasten ja nuorten on haastavaa sopeutua vaihtuviin sääntöihin ja käytäntöihin, on ensisijaisen tärkeää vaihtuvuudesta riippumatta, että aikuiset noudattavat samoja käytäntöjä, ja neurokirjon lapsilla ja nuorilla säännöt pysyvät koko ajan samoina. (Oksanen & Sollasvaara 2017–2019, 33.)

ADHD: oireisista löytyy myös lahjakkaita ja taitavia lapsia. Toinen lapsi saattaa olla lahjakas tietyssä aineessa, toisella voi olla oppimiseen tai toiminnan ohjaukseen liittyviä haasteita ja hän voi tarvita toistoja ja harjoitusta enemmän omaksuakseen asian. Osa oppii nopeammin, osa hitaammin. Suunnittele tunti erilaiset oppijat huomioiden eriyttämällä opetusta. Virheellisesti usein ajatellaan, että tukea tarvitseva oppija tarvitsee yksinkertaisempaa opetusta ja helpotettuja tehtäviä. Asia ei ole aina niin, koska tuen tarve voi liittyä toiminnanohjaukseen, käyttäytymiseen, sosiaalisiin taitoihin ja tunnetaitoihin, ei kognitiivisiin taitoihin. (Sandberg 2020, 116.)

Eriyttäminen alaspäin voi olla tarpeen silloin, jos lapsella on oppimisvaikeus, jokin muu sairaus tai tuen tarve, mikä vaikuttaa oppimiseen. Silloin kun opetusta eriytetään alaspäin, voi kokeilla selkokieltä ja helpotettua materiaalia. Tehtävistä valitaan vain oleelliset asiat, esimerkiksi vain perustehtävät. Opetusta voidaan myös havainnollistaa oppilaan iän ja kehitystason mukaan esimerkiksi erilaisilla peleillä. Kun kyseessä on kognitiivisesti taitava oppija, voi eriyttäminen ylöspäin olla tarpeen, koska nuori saattaa turhautua liian helpoista tehtävistä, jotka hän jo osaa. Etenkin lapsilla ja nuorilla, joilla on tuen tarvetta, oirehdinta usein kasvaa, jos hän osaa jo opetettavan asian tai opetus ei sisällä riittävästi haasteita. Huomioi ja sanoita oppijan kognitiivinen taito, sillä sekin on vahvuus. Anna positiivista palautetta osaamisesta ja anna taitotason mukaan mahdollisuus lisähaasteisiin. (Sandberg 2020, 117.)

Jos oppijalla on keskittymis- ja impulsiivisuushaasteita, käytös saattaa olla levotonta ja häiritsevää silloin, jos hän osaa jo asian tai ei saa taitotasoaan vastaavia tehtäviä. Se voi johtaa siihen, että kognitiivisesti taitava lapsi saa negatiivista huomiota sen sijaan, että hänen kuului saada osaamisestaan ja taitavuudestaan palautetta. Opettajan on siis tärkeää tarjota oppijalle lisähaasteita, jolloin hän saa mahdollisuuden näyttää kykynsä ja saada positiivista palautetta, mikä vahvistaa onnistumisen kokemuksen kautta nuoren itsetuntoa. (Sandberg 2020, 118.)

4.5 Positiivinen pedagogiikka

Kasvattajien yksi tärkeä tehtävä on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia, jota voidaan edistää vahvistamalla itseluottamusta esimerkiksi positiivisen pedagogiikan kautta. Vahvuuksiin keskittyvä positiivisen kasvatuksen malli luo hyvän pohjan myönteiselle minäkuvalle ja hyvälle itsetunnolle. Positiivista pedagogiikkaa käytetään nykypäivänä monissa eri kasvatusympäristöissä. Sillä on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykselle, sillä se perustuu arvostamaan kohtaamiseen, vaikeuksissa auttami-

seen ja hyvän huomaamisen. Positiivinen pedagogiikka perustuu positiiviseen psykologiaan, joka keskittyy ihmisen vahvuuksiin. Käsittelen tässä luvussa positiivisen pedagogiikan merkitystä myönteisen minäkuvan vahvistamisessa.

Positiivisen psykologian tavoitteena on kuvata, selittää ja ennustaa yksilön persoonallisuuden eri ominaisuuksia. Persoonallisuuden katsotaan kehittyvän positiivisen psykologian näkökulmasta ympäristön ja yksilön geneettisen taustan vuorovaikutuksessa. (Sandberg 2020, 26.) Positiivinen psykologia terminä tuo helposti mieleen positiivisen ajattelun, mutta se on paljon laajempi aihepiiriltään. Positiivinen psykologia perustuu tutkimustuloksiin, mutta positiivinen ajattelu on käsite populaaripsykologiassa. Positiivista ajattelua voidaan katsoa positiivisen psykologian kautta siitä näkökulmasta, että riittävän tarkasti määriteltynä sillä on ihmisen hyvinvointia edistävä vaikutus. (Ojanen 2014, 10.)

Useat psykologian eri haarat ovat keskittyneet ihmisen heikkouksien tutkimiseen ja kuvaamiseen. Niimensä mukaisesti positiivinen psykologia keskittyykin tutkimaan heikkouksien sijaan ihmisen voimavaroja ja vahvuuksia. Positiivisen psykologian keskeinen teoreettinen lähtökohta keskittyy huomioimaan yksilön eheyttä ja toimivuutta. Kasvatuksellisia ja pedagogisia sovelluksia on positiivisessa psykologiassa kehitetty iän ja kehitystason mukaan mm. varhaiskasvatukseen ja eri kouluasteille. Positiivinen kasvatus, positiivinen pedagogiikka, vahvuuspedagogiikka ja vahvuusperustainen opetus ovat usein käytettyjä nimityksiä pedagogisille sovelluksille. Yksilön vahvuuksiin ja hyviin ominaisuuksiin tietoinen keskittyminen sekä kannustava ja innoittava tulevaisuuteen suuntautuva toiminta ovat keskeisiä asioita pedagogisissa sovelluksissa. Pedagogiikan näkökulmasta on positiivisen psykologian sovelluksissa tavoitteena henkilön itsetunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistaminen, joilla on tutkimusten mukaan suuri merkitys vaikeiden tilanteiden kohdatessa. (Sandberg 2020, 26–27.)

Positiivisessa pedagogiikassa tähdätään jokaisen oppijan tietoisuuden lisäämiseen omista kyvyistään, jotta jokainen koulunsa päättävä nuori voisi kokea olevansa hyvä jossain. Lasten ja nuorten auttamiseksi koulun tehtävä on pyrkiä yhdessä löytämään jokaisen oma potentiaali ja kirkastamaan vahvuudet. Tämä tarkoittaa tietoista vahvuuksien esiin nostamista, mitkä perustuvat tehtyihin havaintoihin. Ennaltaehkäisy ja mahdollistaminen ovat positiivisen pedagogiikan tavoitteet. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 10). Perinteisesti erityispedagogiikassa on tavoitteena tunnistaa yksilön heikkouksia erilaisten testien avulla ja tukea heikkouksissa, kuten oppimisen haasteissa. Jos henkilö kuulee joka päivä muistuttelua heikkouksistaan, hänen ajattelutapa itsestään ja ominaisuuksistaan saattaa vinoutua. Heikkousperustaisen ajatusmallin rinnalla tuleekin huomioida samanaikaisesti yksilön vahvuuksia. Vahvuusperustaisella kasvatuksella ja opetuksella ei tarkoiteta haastavissa tai kehittämistä vaativissa

tilanteissa auttamatta jättämistä, vaan yksilön hyviin puoliin tietoista keskittymistä. (Sandberg 2020, 27.)

Kaikissa ihmisissä on erilaisia vahvuuksia, kuten tiedollisia, taidollisia ja persoonaan liittyviä luonteen vahvuuksia. Yksilön persoonan piirteet ja luonteenvahvuudet voivat jäädä jonkin ominaisuuden taakse piiloon, kuten esimerkiksi ADHD:n. Vahvuuksia kehittämällä ja vahvistamalla myös ADHD-oireinen henkilö saa itsestään positiivisia piirteitä esiin ja sitä kautta hän voi kokea onnistumisia ja saa osakseen tärkeää positiivista palautetta. (Sandberg 2020, 28.) Keskeistä positiivisen psykologian käytännöissä on huomioida jokaisen ihmisen erikoislaatuisuus sekä tarjota kieltojen sijaan ratkaisuja ja myönteisiä toimintamalleja (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2016, 35).

Jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus hyvään ja merkitykselliseen elämään. Hyvä ja merkityksellinen alku pitäisi kyetä takaamaan erityisesti lapsille. Lapsen käyttäytymisestä riippumatta, niin kotona kuin koulussa, on tärkeää, että hän saa osakseen läheisyyttä, arvostusta ja hyväksyntää. Jos ihmisen perustarpeita laiminlyödään, kiintymyssuhteet epäonnistuvat ja torjutuksi tuleminen on jatkuvaa, siitä seuraa helposti ei-toivottua käytöstä ja negatiivinen kierre. Tunnistamalla luonteenvahvuuksia ja niitä vahvistamalla vahvistamme samalla itseluottamusta, joka kasvaa onnistumisen kokemusten myötä. (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2016, 35–36.) Kaikkein eniten luonteenvahvuuksiin keskittyvästä opetuksesta hyötyvät oppilaat, joiden vahvuuksiin ei kuulu akateemiset opiskelutaidot (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 63).

Martin Seligman työtovereineen kehitti 2000-luvun alussa VIA-nimisen luonteenvahvuusfilosofian, jossa lähtökohtana on toteuttaa jokapäiväisiä toimintojamme hyveisiin keskittymällä ja niihin sisältyviä luonteenvahvuuksia hyödyntämällä. VIA tulee englanninkielisistä sanoista ”Values in Action”, mikä tarkoittaa ”arvot toiminnassa”. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32–33.)

Alla kuvattuna (TAULUKKO 1) Petersonin ja Seligmanin kehittämän VIA- luokittelun mukaan 6 hyvettä ja niihin kuuluvat 24 vahvuutta.

Hyveet	Luonteenvahvuudet
I Viisaus ja tieto: kognitiiviset vahvuudet	1.Luovuus 2.Uteliaisuus 3.Arviointikyky 4.Oppimisen ilo 5.Näkökulmanottokyky
II Rohkeus: emotionaaliset vahvuudet	6.Rohkeus 7.Sinnikkyys 8.Rehellisyys 9.Innostus
III Inhimillisyys: sosiaaliset vahvuudet	10.Rakkaus 11.Ystävällisyys 12.Sosiaalinen älykyys
IV Oikeudenmukaisuus: yksilön ja yhteisön välisissä suhteissa tarvittavat vahvuudet	13.Ryhmätyötaidot 14.Reiluus 15.Johtajuus
V Kohtuullisuus: äärimmäisiä tunteita suojaavat vahvuudet	16.Anteeksiantavuus 17.Vaatimattomuus 18.Harkitsevaisuus 19.Itsesäätely
VI Henkisyys: laajempaa yhteyttä korostavat vahvuudet	20.Kauneuden arvostus 21.Kiitollisuus 22.Toiveikkuus 23.Huumorintaju 24.Hengellisyys

TAULUKKO 1. Petersonin ja Seligmanin kehittämä vahvuusfilosofia. (mukaillen Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 33.)

Kasvatus- ja ohjaustyössä hyvän huomaamisen voi aloittaa lisäämällä vahvuussanoja aktiivisesti ja tietoisesti kommunikointiin. Ohjaajan tulee pohtia, minkälaisissa arjen pienissä hetkissä on mahdollista havaita vahvuuksia lapsen käytöksessä. Tilaisuuteen kannattaa tarttua heti, kun huomaa esimerkiksi

rohkeutta, itsesääätelyä tai ystävällisyyttä käyttäytymisessä. Vahvuuskieltä käyttämällä toimintaa sanoittaessa on lapsen saama palaute rikkaampaa ja monipuolisempaa. Yhdistämällä pelkän kehun sijaan lapsen toiminnan vahvuuteen, hänen oma ajattelunsa kehittyminen saa tukea: ”Olin rohkea, koska uskalsin maistaa uutta ruokaa!”. Lapsi alkaa oivaltamaan pikkuhiljaa oman toiminnan merkityksen. Vahvuuksien sanallistaminen edistää tilanteissa lapsen oman ajattelun kehittymistä ja lapsi saa omaan myönteiseen ja rakentavaan sisäiseen ajatteluun työkaluja. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 44.)

Jokainen lapsi saa välittävän viestin, kun käytämme vahvuuksiin perustuvaa sanastoa. Lapsen on helppompaa kohdata tulevaisuudessa haasteita, mitä aiemmin hän oppii tunnistamaan omia luontenvahvuuksiaan. Lapsi kehittyy jatkuvasti, ja jokainen kohtaaminen on merkityksellinen. Oma esimerkki ja vahvistava kieli ovat parhaita keinoja opettaa lapselle taitoja, jonka jokainen kohtaaminen mahdollistaa. Oli kyseessä sitten arki tai juhla, koulu tai koti, tuttu tai tuntematon, vahvuuksien bongaamisen avulla voidaan opettaa lapsille ja nuorille hyvän spontaanin palautteen antoa toisille ilman turhaa ujostelua. Kannustavaan ja positiiviseen palautteeseen on erityisen tärkeää oppia suhtautumaan luontevasti, antautumalla tunteeseen hetkellisesti ilman turhaa ujostelua. Hyvän vastaanottamisen taito on myös palautteen antajaa kohtaan kohteliaisuus, joka parhaimmillaan nostaa hetkeksi arjen yläpuolelle, niin antajan, kuin vastaanottajan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 44.)

Lapsen ja nuoren minäkuvan kehittymiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi se, miten hän tulee nähdyksi ja kuulluksi sekä minkälaista tukea hän saa vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta arjen erilaisissa tilanteissa. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään erityisine piirteineen. Myönteisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttavat pienetkin onnistumiset, jotka luovat uskoa omaan kykyihin. On tärkeää, että aikuisilla on kykyä ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta. Olisi tärkeää, että kaikilla lasten ja nuorten parissa työskentelevillä aikuisilla olisi työkaluja neuropsykiatristen erityispiirteiden tunnistamiseen sekä tietoa ja käytännön ohjeita siihen, kuinka nähdä ja kohdata nepsy-oireiset lapset ja nuoret oikealla, myönteisellä ja ymmärtävällä tavalla. Aikuisten antama ymmärrys ja tuki vahvistavat lapsen ja nuoren minäkuvaa edistämällä näin hänen hyvinvointiaan. Negatiivisuuden sijaan vahvuuksiin panostaminen ja positiivinen asenne kasvattavat erityisistä lapsista ja nuorista vahvoja, itseensä luottavia aikuisia.

5 KIRKON KASVATUKSEN NÄKÖKULMA

Kirkon kasvatustyöntekijät kohtaavat lapsia ja nuoria monissa eri ympäristöissä kasvatuksen kentällä, kuten päivä- ja perhekerhoissa, varhaisnuorten kerhoissa, nuorten toiminnassa, rippikoulussa ja pyhäkoulussa. He tekevät yhteistyötä monien eri tahojen, kuten kuntien, koulujen, järjestöjen ja harrastusryhmien parissa. Seurakunnan kasvatustyöntekijät myös vierailevat kysyttäessä kouluilla ja päiväkodeissa. Evankelis-luterilaisen kirkkomme kasvatusta tähtää kaikenikäisten kokonaisvaltaiseen kasvuun ja sen tukemiseen, mikä tarkoittaa yhdessä olemista, tekemistä ja ihmettelemistä. Päämääränä on luoda hyvät elämän edellytykset jokaiselle lapselle ja nuorelle. Tässä luvussa tarkastelen kirkon kasvatuksen näkökulmasta sitä, mitä kirkko opettaa ihmisarvosta, lähimmäisyydestä ja erilaisuuden hyväksymisestä.

Kristillisessä kasvatuksessa näkemys ihmisestä perustuu kokonaisvaltaiseen näkemykseen, jossa ihminen on kokonaisuus, jota ei voida jakaa osiin. Ihmisessä on sielu, ruumis ja henki, jotka ovat samanarvoisia. (Muhonen & Tirri 2008, 91.) Kirkon kasvatusta perustuu kirkon kasvatuksen linjausten (2012) mukaan kaikenikäisten ihmisten kokonaisvaltaiseen kasvun tukemiseen ja sen mahdollistamiseen (Että kukaan ei jää yksin 2021,10). Kaikki ihmiset ovat Jumalan kuvaksi luotuja ja jokaisella ihmisellä on erilaisia kykyjä ja lahjoja. Oman itsensä ja omien mahdollisuuksien löytäminen ja siinä auttaminen ovat kasvatuksen tavoitteita (Kuusi & Porkka 2006, 10). Tyttöjä ja poikia tuetaan kokonaisvaltaisesti kirkon linjausten mukaisesti, niin fyysisessä, sosiaalisessa, henkisessä kuin hengellisessä kasvussa. Jokaisesta lasta tuetaan kasvamaan omana itsenään, sillä jokainen on arvokas ja ainutlaatuinen. Se on toinen kirkon linjauksen tärkeä periaate, mikä tarkoittaa aitoa erilaisuuden kunnioittamista. (Tytöt ja pojat seurakuntalaisina 2012,16.)

Kristillisessä ajattelussa erilaisuus, vajavaisuus ja riippuvuus muista ihmisistä on hyväksyttävää. Samanarvoisuus ja ehdoton ihmisarvo kuuluu kristuksen kirkon perusolemuksen, jota ei lunasteta teoin vaan se saadaan Jumalan luotuina ja lunastettuna olemisen myötä. Kirkon tulee vahvistaa yksilön omanarvontuntoa ja voimavaroja toiminnallaan. Pelkän sietämisen ja erilaisuuden hyväksymisen sijaan kirkon ja seurakunnan tulisi rakastaa erilaisuutta. (Kuusi & Porkka 2006, 13.) Kasvaakseen ja kehittyäkseen lapsi tarvitsee tukea aikuisilta, joiden tehtävä on ohjata lasta kohti sellaisia päämääriä, joista lapsi saa arvokkaita kokemuksia. Pedagogisessa suhteessa ihmiset ovat tasa-arvoisia huolimatta erilaisista rooleistaan ja asemistaan. Kansanen (2003) mukaan lapsen ja aikuisen välisessä pedagogisessa

suhteessa on ainakin kuusi tyypillistä tunnusmerkkiä, joita ovat lapsen parhaaksi toimiminen, kontekstisidonnaisuus, vuorovaikutus, vapaaehtoisuus, väliaikaisuus ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Pedagoginen suhde on siis lapsen kasvua parhaalla mahdollisella tavalla tukevaa ja lapsen itseisarvoa kunnioittavaa. Luovuttamaton elementti pedagogisessa suhteessa on vuorovaikutus, jossa lapsi voi turvautua ja luottaa aikuiseen, joka pyrkii aina toimimaan lapsen parasta ajatellen. (Muhonen & Tirri 2008, 73.)

Kirkon vammaispoliittinen ohjelma Kirkko kaikille perustuu Raamatun sanomaan Kristuksesta ja Hänen sanomastaan, jonka mukaan Kristus ja Hänen sanomansa kuuluu kaikille, jolloin myös kirkko kuuluu kaikille. Kirkko ja yhteiskunta ovat silloin hyviä kaikille ihmisille, jos ne ovat hyviä vammaisille ihmisille. Kirkkojen Maailmanneuvoston välikannanotossa (A Church of All and for All 2003) muistutetaan kirkon olevan yhteisö, joka sulkee sisäänsä ja poistaa häpeän, vihan, pelon, kilpailun, ennakkoluulot, tietämättömyyden ja muureja kulttuuristen väärinkäsitysten tieltä. Se muistuttaa myös siitä, että ihan jokainen ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. (Kuusi & Porkka 2006, 13–14.)

5.1 Ulkopuolisuuden ehkäisy seurakunnassa

Luoja loi ihmisen yhteyteen muiden kanssa, Hänen, ihmisten ja luonnon väliseen suhteeseen. Suhde on aina vuorovaikutusta, eikä se ole koskaan yksisuuntainen. Ihmisellä on Jeesuksen käskyn mukaisesti auttamisen ja lähimmäisenä olemisen vastuu, sekä samaan aikaan oikeus haavoittuvuuteen, lähimmäisyyteen ja tuen saamiseen, niin muilta ihmisiltä, kuin Jumalalta. Molemmat puolet ovat osa ihmisyyttä. Seurakunnan yhtenä ydintehtävänä, joka kuuluu sekä työntekijälle, että seurakuntalaiselle, on ehkäistä ja torjua ulkopuolisuutta. (Että kukaan ei jää yksin 2021,7.)

Raamatulliset perusteet ulkopuolisuuden ehkäisyssä nousevat *lähetyskäskystä* (Matt.28:18–20), *rakkauden kaksoiskäskystä* (Mark.12:28–32) ja *kultaisesta säännöstä* (Matt.7:12). Ihmiset elävät Jumalan rakkautta todeksi teoillaan: *”Niin kuin ruumis ilman henkeä on kuollut, niin on uskokin kuollut ilman tekoja.”* (Jaak.2:26). Jumalan rakkauden voima motivoi ihmisiä rakkaudellisiin tekoihin: *Rakkaat ystävät! Kun Jumala on meitä näin rakastanut, tulee meidänkin rakastaa toisiamme.”* (1.Joh. 4:11).

Ulkopuolisuuden ehkäisemiseen liittyy myös kirkon kasvatuksen yhteiset arvot, joita ovat: pyhän kunnioitus (ihminen Jumalan kuvana), vastuullisuus (lähimmäisestä huolehtiminen), oikeudenmukaisuus (heikkojen ja syrjäytyneiden oikeuksien puolustaminen) ja totuudellisuus (opetamme ja elämme kuten uskomme.) (Että kukaan ei jää yksin 2021, 11.)

5.2 Nuoret seurakuntalaiset

Kasvatus, julistus, lähetys ja palvelu ovat kirkon perustehtäviä. Kirkon nuorisotyö perustana on lasten ja nuorten oikeus tulla kohdatuksi, saada tukea kasvulleen, kehittyä ja kokea oppimisen iloa. Kasvun tukemisella tarkoitetaan niiden piirteiden ja ominaisuuksien tukemista ja vahvistamista, joita luomissa on lahjaksi annettu. Yleisiä tavoitteita kasvatukselle ei ole kirjattu kirkossa, vaan kasvun tukeminen on aina henkilöön, ryhmään, aikaan ja paikkaan sidottua. (Nuoret seurakuntalaisina 2012, 4.) Lapsuutta ja hidasta kehitystä halutaan suojella pitkään kirkon kasvatustyössä, sillä sen katsotaan olevan lapsen etu. Kirkon kasvatustyössä pidetään tärkeänä sitä näkökulmaa, että lapsia ovat kaikki alle 18-vuotiaat ja että heille on suotava kasvurauha. (Nuoret seurakuntalaisina 2012, 8.)

Kirkon diakoniseen perustehtävään kuuluu myös etsivä nuorisotyö, joka pohjautuu kristilliseen rakkauteen. Siinä auttaminen kohdistuu erityisesti niihin lapsiin ja nuoriin, jotka ovat ulkopuolella kaikesta muusta toiminnasta ja joilla on avun tarve suurin. Lapsen ja nuoren yksilöllisyys, itsemääräämisoikeus, omaehtoisuus ja luovuttamaton arvo korostuu etsivässä nuorisotyössä. Työssä luottamuksellisuus on tärkeää. Kirkon etsivän nuorisotyön tavoite on kasvun kokonaisvaltainen tukeminen ja sitä haittaavien tekijöiden minimoiminen. Nuoren huomioiminen ja tukeminen muutenkin kuin kehitykseen tai koulumaailmaan liittyvissä siirtymävaiheissa, on tärkeää. (Nuoret seurakuntalaisina 2012, 34.)

5.3 Lasten ja nuorten oikeuksiin perustuvaa lainsäädäntöä

Vuonna 1948 hyväksytyssä YK:n yleismaailmallisessa julistuksessa määriteltiin ihmisoikeuksien käsite. Käsite määriteltiin myös muissa ihmisoikeussopimuksissa, esimerkiksi vammaisten oikeuksien julistuksessa (1975), joka ei ole kuitenkaan oikeudellisesti sitova. Suomen perustuslakiin (1999) ja yhdenvertaisuuslakiin (2004) on sisällytetty ihmisoikeussopimusten käsitteitä. Tärkeät ihmisoikeuksia määrittävät ulottuvuudet ovat universaaleja, perustavanlaatuisia ja luovuttamattomia eli ne eivät ole keneltäkään pois otettavissa. Vammaisella henkilöllä on myös oikeus saada ihmisarvoista kunnioitusta osakseen. (Kuusi & Porkka 2006,12.)

Koko yhteisö on vastuussa lapsistaan ja nuoristaan kansainvälisten sopimusten mukaan. Sopimus lasten oikeuksista perustuu vuoden 1959 YK:n lasten oikeuksien julistukseen. Sopimus lasten oikeuksista

hyväksyttiin 20.11.1989 YK:n yleiskokouksessa. Suomessa sopimus astui voimaan laintasoisena säädöksenä vuonna 1991. YK:n lasten oikeuksien komitea valvoo sopimuksen noudattamista, sillä se on sitova. Lapsen taloudelliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset oikeudet määritellään sopimuksessa. Taivoitteet ja periaatteet lapsen oikeuksien sopimuksessa voidaan tiivistää kolmeen asiaan, joita ovat osallisuus yhteiskunnan voimavaroista, suojele ja osallistumisoikeudet. (Että kukaan ei jää yksin 2021,11.)

Perustuslaki, nuorisolaki, lastensuojelulaki, kuntalaki, kirkkolaki ja yhdistyslaki ovat lainsäädäntöä, mitkä määrittävät Suomessa nuorisotyötä. Suomen ratifioima YK:n yleissopimus lasten oikeuksista on myös nuorisotyön kannalta tärkeä. Lapseksi määritellään perustuslaissa alle 18-vuotiaat. Heitä tulee kohdella yhdenvertaisina yksilöinä ja heidän tulee kehitystasonsa mukaisesti saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Nuorisolain piiriin, joka määrittää nuorisotyötä ja nuorisopolitiikkaa, luetaan kuuluvaksi kaikki alle 29-vuotiaat. Lisäksi lainsäädäntö sisältää mm. nuorten kuulemisen, osallisuuden ja vaikuttamisen tapoja. Lastensuojelulain piiriin kuuluu alle 18-vuotiaat. Laissa määritellään ehkäisevä lastensuojelu, jota on lasten ja nuorten kasvua tukeva ja ongelmia ehkäisevä yhteistyö eri toimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa, kuten nuorisotyö. Kirkko määrittelee nuorisotyön osaksi kristillistä kasvatus-työtä. Kristillisestä kasvatuksesta ja opetuksesta tulee seurakunnan huolehtia kirkkolain ja kirkkojärjestyksen mukaisesti niin, miten ne on kirkon hallinnon säännöissä määritelty. Erityisnuorisotyön strategia, lapsi- ja nuorisotyön missio, visio ja strategia määrittävät myös kirkon nuorisotyön suuntaa. (Nuoret seurakuntalaisina 2012, 19–20.)

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Kaikkia opinnäytetyöprosesseja yhdistää niiden perusajatus pyrkiä luotettavuuteen. Sillä tarkoitetaan eri opinnäytetyötyyppien eroavaisuuksien lisäksi yhdistäviä piirteitä. Opinnäytetyöprosessissa ei pitäisi esiintyä kehittämisehdotuksia tai tuloksia, jotka ovat sattumanvaraisia. Sisäiset ristiriidat eivät myöskään kuulu luotettavaan tutkimukseen. Prosessin läpäisevä järjestelmällisyys ja johdonmukaisuus korostuu opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa. Prosessin aikana on tehtävä reflektointia, joka tarkoittaa valintojen perustelua suhteessa tavoitteisiin. Lähteiden laatu ja aineisto vaikuttaa myös opinnäytetyön luotettavuuteen. Luotettavassa opinnäytetyössä korostuu huolellinen aineiston suunnittelu, toteutus ja lähdekritiikin taso. (Vinkka 2021, 186.) Olen käyttänyt monipuolisesti opinnäytetyössäni eri asiantuntijoiden kirjallisuutta sekä lehtijulkaisuja.

Tutkimustyyppiselle opinnäytetyölle on vaihtoehtona toiminnallinen opinnäytetyö. Lähtökohtaisesti ajatus siitä, että se olisi vaihtoehto voi olla ongelmallinen, koska siinä helposti unohtuu se, että myös toiminnalliseen opinnäytetyöhän sisältyy tutkimuksellinen osuus. Asiantuntijaosaaminen välittyy toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillisen käytännön kautta, johon sisältyy kirjallinen tuotos, portfolio tai ammatillinen artikkeli. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi jokin ohje, opas, esite tai käsikirja, joka nousee ammatillisesta tarpeesta. (Vilkka 2021, 32.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työkalu kasvatustyöntekijöille, jotka kohtaavat työssään nuoria, joilla on neuropsykiatrisia haasteita. Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui neuropsykiatrisesti oireilevat lapset ja nuoret sekä heidän toimintakykynsä ja keskittymisen tukeminen seurakunnan kasvatustyön erilaisissa ympäristöissä. Opinnäytetyön tilaajana oli Kokkolan suomalainen seurakunta. Aiheen tärkeys ja tarve oppaalle tuli puheeksi suorittaessani yhteisöpedagogiopintoihini kuuluvaa varhaisnuorisotyön harjoittelua seurakunnassa. Työntekijät kokivat tarvitsevänsä perustietoa ja käytännön vinkkejä siihen, miten kohdata ja tukea neuropsykiatrisesti oireilevaa nuorta seurakunnassa. Koin myös itse ADHD-nuoren vanhempana aiheen erittäin tärkeäksi ja inspiroivaksi. Itselleni oli alusta asti selvää, että haluan tehdä opinnäytetyön liittyen neuropsykiatrisiin häiriöihin, jossa pääpaino on nuoruuden ADHD:ssä, yleisimmässä neuropsykiatrisessa häiriössä. ADHD:hen suunnatut toiminnan ohjauksen ja käytännön apukeinot sekä muut toimintamallit ovat sovellettavissa muihinkin neuropsykiatrisiin häiriöihin.

Aloitin opinnäytetyöprosessini keväällä 2022, jolloin lähdin kartoittamaan seurakunnan kasvatustyötä tekevien tietoutta neuropsykiatrisista häiriöistä sekä kokemuksia neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten parissa toimimisesta. Tein kyselyn kasvatustyöntekijöille, jonka pohjalta lähdin kokoamaan teoriatietoa (LIITE1.) Kyselyssä selvitin, miten paljon kasvatustyöntekijöillä on kokemusta nepsyistä, miten neuropsykiatrisesti oireilevia nuoria tuetaan seurakuntatyössä jo olemassa olevien tietojen ja resurssien pohjalta sekä minkälaista tietoa kaivataan ja mitä pitäisi kehittää. Tärkeänä osana opinnäytetyötä oli myös kristillisen kasvatuksen näkökulma. Halusin tehdä tulostettavan oppaan liitteeksi, joka on koottu kyselyn pohjalta. Olen pyrkinyt kokoamaan siihen kasvatustyön näkökulmasta oleelliset asiat, jotta se palvelee seurakunnan kasvatustyöntekijöiden tarpeita mahdollisimman hyvin. Halusin tehdä oppaasta selkeän ja helppolukuisen, josta asiat löytyvät helposti (LIITE 2.)

6.1 Kyselyn yhteenveto

Opinnäytetyöaiheen varmistuttua aloitin opinnäytetyöprosessin teoriapohjan kartoittamisen kyselyn avulla, jonka toteutin Webropol- ohjelmalla Kokkolan suomalaisen seurakunnan kasvatustyöntekijöille. Tutkimuskysymyksissä selvitin, miten neuropsykiatrisesti oireilevia nuoria tuetaan seurakuntatyössä jo olemassa olevien tietojen ja resurssien pohjalta sekä minkälaista tietoa kaivataan, ja mitä pitäisi kehittää. Tutkin myös aihetta kristillisen kasvatuksen näkökulmasta. Kyselyn avulla selvitin, minkälaista tietoa seurakunnan kasvatustyöntekijöillä on ennestään neuropsykiatrisista häiriöistä ja minkälaiselle oppaalle on tarvetta. Kyselyyn vastanneiden ikäjakama on 28–60 vuotta, vastanneista viisi on miehiä ja kolme naisia. Vastaajien ammattinimikkeitä ovat nuorisotyönohjaaja, seurakuntapastori, pastori ja kappalainen. Vastaajien iän, sukupuolen tai ammatin merkitystä kyselyssä esitettyjen kysymysten vastauksiin ei ole tarkoitus analysoida. Tähän lukuun olen koonnut tärkeimpiä kysymyksiä ja vastauksia, joiden pohjalta olen opinnäytetyön teorian tiedon rakentanut.

Aluksi koin tärkeäksi selvittää, kuinka paljon neuropsykiatrisista häiriöistä ylipäättään tiedetään. Tämän kysymyksen vastausten perusteella; Onko sinulle nepsy aiheena ennestään tuttu? (tässä kysymyksessä sanalla nepsy tarkoitetaan yleisesti koko neurokirjoa ja vastaajat ovat saaneet valita useamman vaihtoehdon) voidaan jo tehdä päätelmä siitä, että tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä tarvitaan lisää.

	n	Prosentti
Ei ole	1	12,5%
Olen kuullut joskus	3	37,5%
Olen käsitellyt aihetta työssäni	3	37,5%
Kohtaan aihetta työssä ja vapaa- ajalla	5	62,5%
Aihe on minulle arkipäivää	2	25,0%
Tarvitsen lisää tietoa aiheesta	5	62,5%
Aiheesta ei puhuta riittävästi	2	25,0%
Haluaisin, että työssäni käsiteltäisiin aihetta enemmän	4	50,0%
Koen, että aiheesta olisi tärkeää puhua enemmän, niin työssä, kuin yleisesti	4	50,0%

Kuvio 3. Kasvatustyöntekijöiden tiedollisen osaamisen ja tarpeen kartoitus neuropsykiatrisista häiriöistä.

Kolmannessa kysymyksessä selvitin, kuinka tuttu häiriö ADHD/ADD ja kuinka ne eroavat toisistaan. Kysymykseen tuli mm. seuraavanlaisia vastauksia:

“Ero taitaa olla siinä, että ADHD sisältyy joskus hyperaktiivisuutta. ADD on puolestaan tarkkaavaisuushäiriö, mihin ei puolestaan välttämättä liity hyperaktiivisuutta, vaan kyseessä voi olla esimerkiksi ajatuksen keskittämisen haaste.”

“Adhd on aktiivisuuden ja tarkkaavuden häiriö. add on sama mutta ilman ylivilkkautta.”
“ADHD viittaa tarkkaavaisuus ja keskittymisvaikeuksiin. ADD on yksi ADHD:n ilmenemismuoto, johon liittyy erityisesti keskittymisvaikeutta.”

“Jonkun verran, mutta diagnoosien eroa en osaa kertoa.”

“ADHD - keskittymishaasteet näkyvät ulkoisena levottomuutena, vaikeutena keskittyä yhteen asiaan kerralla, ADD - keskittymishaasteet eivt välttämättä näy ulospäin, mielen sisäistä vaeltelua.”

“Adhd on tarkkaavaisuuden häiriö, joka ilmenee ylivilkkautena ja tarkkaavaisuuden häiriönä (neuropsykiatrinen häiriö)”

Kyselyssä selvitin myös, kuinka moni vastaajista on työssään tekemisissä nepsylasten tai/ja nuorten kanssa? Kysymykseen vastanneista 14% kertoi olevansa tekemisissä viikottain ja 43% kuukausittain. Vastaavasti 43% ei osannut sanoa, kuinka usein on tekemisissä työssään nepsyjen kanssa.

Neljännessä kysymyksessä selvitin, kuinka hyvin vastaaja osaa tunnistaa neuropsykiatrisia oireita, johon vastattiin seuraavasti:

	n	Prosentti
En lainkaan	2	25,0%
Jossain määrin	2	25,0%
Joskus jäänyt pohtimaan lapsen/nuoren käytöstä	2	25,0%
Melko usein	1	12,5%
Helposti	1	12,5%

Kuvio 4. Neuropsykiatristen häiriöiden tunnistettavuus.

Seitsemännessä kysymyksessä selvitin, että minkälaiset asiat neuropsykiatrisissa häiriöissä askarruttaa kasvatustyöntekijöitä ja minkälaista tietoa he kokevat tarvitsevänsä aiheesta. Vastauksista selvisi, että kaivattiin perustietoa, konkreettisia esimerkkejä, jotka voi siirtää käytännön työhön. Haluttiin myös tietoa siitä, kuinka toimia erilaisissa tilanteissa sekä käytännön vinkkejä siihen, kuinka nuoren keskittymistä voidaan tukea. Kaivattiin myös ohjeita siihen, kuinka kohdata neuropsykiatrisen häiriön omaava nuori rippikoulussa ja kuinka rippikoulunuoren opetusta voisi eriyttää.

Kahdeksannessa ja viimeisessä kysymyksessä selvitin, minkälaisia työkaluja seurakunnan kasvatustyöntekijöillä on jo käytössä kohdatessaan haasteita neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa sekä heidän tukemiseksensa. Kyselyssä selvisi, että työkaluja on vaihtelevasti. Yhtenä tärkeänä työkaluna koettiin jokaisen työntekijän oma osaaminen sekä työkaverit, joilta kysyä neuvoa. Varhaisnuorisotyöllä on käytössä time-timer kelloja ajan kulkua kuvaamaan, kuvia, kortteja, erilaista symboliikkaa ja havaintopalloja, sekä pieni puristeltavia palloja. Ryhmätilanteita varten on suunnitteilla kori, jossa on välineitä ryhmätilanteiden rahoittamiseen. Yhdellä vastaajista löytyi erilaisia menetelmiä myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen ja tukemiseen yksilö- ja ryhmätilanteisiin. Vastauksista tuli myös esille yhteistyön tärkeys, koska resurssit ovat vähäisiä ja toiminta nojaa jokaisen kokemukseen ja tietoon. Vastaajilta löytyi myös jonkin verran neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyvää kirjallisuutta.

6.2 Oppaan vaiheet ja tulokset

Kyselyn pohjalta nousseiden vastausten perusteella lähdin rakentamaan opinnäytetyön tutkimuksellista teoriaosuutta. Pyrin rakentamaan sisällön johdonmukaiseksi, jossa edetään vaihe vaiheelta keskittyen aluksi yleisesti neuropsykiatrisiin häiriöihin ja niiden vaikutuksiin yleisesti yksilön toimintakykyyn.

Tämän jälkeen siirryin tutkimaan yleisintä neuropsykiatrista häiriötä eli ADHD:tä. Olen pyrkinyt vastaamaan sisällön toteuttamisessa seurakunnan kasvatustyöntekijöiden tarpeita vastaamalla tutkimuskysymyksiin. Koin tärkeäksi lähestyä opinnäytetyön aihetta nuoren myönteisen kasvun tukemisen sekä itsetunnon vahvistamisen kautta. Vahvuuksia korostamalla ja niihin keskittymällä on merkitystä siihen, kuinka nuori näkee itsensä ja minkälaiseksi hänen minäkuvansa muovautuu. On siis tärkeää keskittyä vahvuuksiin. Tästä syystä otin positiivisen pedagogiikan näkökulman huomioon opinnäytetyössäni. Positiivisessa pedagogiikassa keskitytään vahvuuksiin, joten sen omaksuminen työskentelytavaksi vahvistaa muun muassa nuoren itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaa, vaikuttaen samalla positiivisesti oppimiseen.

Varsinaisen teoriaosuuden valmistuttua ryhdyin suunnittelemaan opasta. Opinnäytetyön alkuvaiheessa oivalsin, että opas on helpompi toteuttaa viimeisenä teoriaosuuden pohjalta. Suunnittelin oppaan Canva-suunnittelutyökalulla, joka on minulle ennestään tuttu. Pyrin tekemään oppaasta visuaalisesti miellyttävän, selkeän ja helppolukuisen, jonka värimaailma on rauhoittava. Kuvat oppaassa ovat myös Canva-ohjelmasta poimittuja. Oppaaseen olen koonnut oleelliset asiat ADHD:stä, myönteisestä vuorovaikutuksesta, toimintaympäristön muokkauksesta, toiminnanohjauksen tukemisesta, tunnetaitojen vahvistamisesta, aistiyliherkkyyksien huomioimisesta, ajanhallinnan apukeinoista, opetuksen eriyttämisestä, vahvuusperustaisesta kasvatuksesta ja opetuksesta sekä itsetunnon vahvistamisesta. Tarkoituksena oli luoda helppolukuinen ja lyhyt opas, joka on tulostettavissa. Opinnäytetyön nimeksi valikoitui lopulta *”ERITYISIÄ KOHTAAMISIA- Kuinka tukea ADHD-oireista nuorta kasvatustyössä”*, mikä kuvaa hyvin selkeästi työni sisältöä niin teoriaosuudessa, kuin oppaassa.

Ehkä haastavimmaksi koin työskentelyssä aiheiden ja asioiden rajaamisen, sekä aikataulussa pysymisen. Opinnäytetyön valmistuminen ei toteutunut ajallaan, koska tein viime syyslukukauden 2022 varhaiskasvatuksen opettajan sijaisuutta toisella paikkakunnalla. Pitkät työmatkat ja päivät verottivat voimavaroja, enkä jaksanut keskittyä opinnäytetyön kirjoittamiseen. Alkuvuodesta 2023 pääsin kunnolla keskittymään opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyön aihe on laaja, kun mietitään neuropsykiatrisia häiriöitä yleisesti. Päädyin rajaamaan työn sisällön yleisimpään häiriöön eli ADHD:hen. Pyrin pitämään rajan niissä aiheissa, mitä nousi seurakunnan kasvatustyöntekijöille teettämän kyselyn pohjalta, ja mitkä koin oleellisiksi kasvatustyön kannalta sekä nuoren näkökulmasta.

7 POHDINTA

Koin tämän opinnäytetyön aiheen tärkeäksi henkilökohtaisesta kokemuksesta ADHD- nuoren vanhempana. Tietoa ja työkaluja ADHD-oireista ja arjen apukeinoista ei ole ollut tarpeeksi saatavilla siihen aikaan, kun oma lapsi on ollut alle kouluikäinen. Onneksi nykyään tietoa on yhä enemmän ja oireita tunnistetaan paremmin. Lapsen tulevaisuuden kannalta on tärkeää tunnistaa neuropsykiatrinen häiriö riittävän varhaisessa vaiheessa, koska sillä on syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. On tärkeää, että tietoa oireista jaetaan lasten ja nuorten parissa toimiville kasvatus- ohjaus- ja opetustyötä tekeville, sekä moniammatillisen yhteistyön henkilökunnan ja vanhempien välillä on toimivaa. Jokainen lapsi ja nuori ansaitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi. Kasvattajien onkin hyvä kiinnittää huomiota omiin asenteisiin, toimintatapoihin ja vuorovaikutustaitoihin, koska niillä on merkitystä toimiessa neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten parissa.

Tarve tiedolle neuropsykiatrisista häiriöistä nousi esiin Kokkolan suomalaisessa seurakunnassa suorittamani varhaisnuorisotyön harjoittelun aikana. Vaikka tietoa on olemassa jonkin verran jo ennestään, sitä tarvitaan lisää, sillä oireilevien lasten ja nuorten määrä on kasvanut. Teettämäni kyselyn pohjalta nousi paljon tärkeitä asioita esiin. Kyselyn perusteella kaivattiin muun muassa yleistä tietoa häiriöistä, sekä kuinka huomioidaan erityisherkkyyksiä, miten nuoren keskittymistä voidaan tukea sekä miten voidaan eriyttää opetusta. Laadin toiminnallisen oppaan, josta löytyy erilaisia ohjeita kaikkiin kyselystä esiin nousseisiin aiheisiin.

Tulevana yhteisöpedagogina koin tärkeäksi lähestyä opinnäytetyön aihetta myös kirkon kasvatuksen näkökulmasta. Kirkon kasvatuksen näkökulmassa korostuu kirkon linjausten mukainen tyttöjen ja poikien kokonaisvaltainen kasvun tukeminen. Jokainen saa kasvaa omana itsenään, koska jokainen on ainutlaatuinen ja arvokas. Se tarkoittaa aitoa erilaisuuden kunnioittamista. Lähteinä käytin mm. kirkkohallituksen julkaisuja *Nuoret seurakuntalaisina* ja *Että kukaan ei jää yksin*. Perehdyin myös Polku-materiaaliin, ja tein havainnon, että materiaalista ei suoranaisesti voinut ammentaa sisältöä opinnäytetöihin, mutta Polku- materiaalia voisi kehittää erityislapsen ja – nuoren sekä heidän perheidensä näkökulmasta katsottuna. Se olisi mielenkiintoinen aihe jatkotutkimukselle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa seurakunnan kasvatustyöntekijöille opas neuropsykiatrisista häiriöistä, joka sisältää erilaisia käytännön keinoja erilaisiin kasvatusalan ympäristöihin nuoren

keskittymisen ja toiminnan ohjauksen tueksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työkalu, joka helpottaa kasvatustyöntekijöiden työtä nepsynuorten parissa, sekä auttaa nuoria erilaisten nepsyhaasteiden kanssa. Mielestäni opinnäytetyöstä muodostui kaiken kaikkiaan selkeä ja toimiva kokonaisuus, joka vastaa hyvin tarpeeseen.

Oman ammatillisen identiteetin ja oppimisen näkökulmasta opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin merkityksellinen sekä opettavainen. Olen oppinut paljon uutta aiheesta, ja se on auttanut minua myös ymmärtämään paremmin omaa ADHD-oireista nuorta. Prosessi on syventänyt omaa tietoutta neuropsykiatrisista häiriöistä ja se innosti minut syventämään vielä lisää osaamistani lähtemällä kouluttautumaan ratkaisukeskeiseksi neuropsykiatriseksi valmentajaksi.

Elämä ADHD- oireisen nuoren vanhempana on tuonut monenlaisia haasteita eteen. Haasteet ovat opettaneet paljon ja rikastuttaneet elämää, mutta ne ovat myös vaatineet voimavaroja. Jokainen lapsi kasvattaa meitä aikuisia ihmisinä ja myös auttaa meitä näkemään sen, mikä on elämässä tärkeää. Olen oppinut paremmin ymmärtämään erilaisuutta ja sitä, että me ihmiset toimimme sekä opimme asioita eri tavoin, eikä ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa. Olen myös oppinut ymmärtämään sitä, mikä merkitys on vahvuuksiin keskittymisellä ja kannustavalla puheella toimiessamme vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa. Kiinnitän näihin asioihin tietoisesti huomiota nykyään myös työssäni. Vanhemmat tarvitsisivat myös enemmän tukea, apua sekä ymmärrystä, koska neuropsykiatriset haasteet vaikuttavat usein koko perheeseen. Haasteiden kanssa ei kannata jäädä yksin. Toivon voivani auttaa tämän opinnäytetyön kautta niitä aikuisia, jotka työskentelevät neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten parissa, sekä lapsia ja nuoria, joita neuropsykiatriset haasteet koskettaa.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2003. *Nuoren aika*. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy

ADHDtutuksi.fi. ADHD nuorella. Saatavissa: <https://adhdutuksi.fi/mika-on-adhd/adhd-nuorella/> Viitattu 10.2.2023

ADHDtutuksi.fi. Mikä on ADHD. Saatavissa: <https://adhdutuksi.fi/mika-on-adhd/> Viitattu: 13.2.2023

Ahonen, T. & Korhonen, T. Lasten psyykkisten häiriöiden neuropsykologiasta. Teoksessa Lyytinen, H., Ahonen, T., Korhonen, T., Korkman, M. & Riita, T. 2002. *Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WS Bookwell Oy

Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. *ADHD-käsikirja. Keuruu. Otava*.

Jäntti, E. & Savinainen, A. 2018, *Nepsyt. Erityistä elämää*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Kuusi, R. 2006. Erillään ja yhdessä. Teoksessa R. Kuusi & J. Porkka (toim.) *Yhtä paljon kaikille ei ole yhtä paljon kaikille. Erilainen oppija rippikoulussa*. Helsinki: Kirkkohallitus.

Käypä hoito- suositus, 2019. *ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50061.pdf> Viitattu: 24.2.2023.

Muhonen, K. & Tirri, M. Mitä on kristillinen kasvatus. Teoksessa Porkka, J. (toim.) 2008. *Johdatus kristilliseen kasvatukseen*. Helsinki: Lasten keskus/ LK-kirjat.

Määttä, M. *Add on yksi adhd:n kolmesta esiintymismuodosta*. s. 12–13. Teoksessa Verraton. *Adhd:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti*. ADHD-liiton ja Aivoliiton julkaisu. 2/2022.

Nuoret seurakuntalaisina. Saatavilla: <https://evl.fi/documents/1327140/51750376/Nuoret+seurakuntalaisina+-kehitt%C3%A4misasiakirja.pdf/2bbd7ddc-10c1-8290-d1b1-dd812bfb48ec?t=1558512820000> Viitattu: 6.4.2023. Helsinki: Kirkkohallitus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. *Ihmisen psykologinen kehitys*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS- Kustannus

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2011. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. 3. painos. Helsinki: Kirjapaja

Opetushallitus 2023. *Oppimisen ja koulunkäynnin tuki*. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki> Viitattu: 17.3.2023.

Ojanen, M. 2014. *Positiivinen psykologia*. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) 2017–2019. *Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille*. 2. painos. Helsinki: Into kustannus Oy.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. *Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa*. 2. painos. Helsinki: Finn Lectura Oy.

Pihlajakoski, L. & Rintahaka, P. *Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)*. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, Puura, K. & Sourander, A (toim.) 2016. *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. 1. painos. Kustannus Oy Duodecim

Ruoho-Pettersson, T., Ruutu, J. & Serenius-Sirve, S. 2015. *Arki toimimaan nuoren kanssa- vinkkejä nuoren myönteiseen tukemiseen*. Helsinki: Painojussit Oy.

Sandberg, E. 2020. *ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet*. 2. painos. Keuruu: Otava.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen ulkopuolisuuden ehkäisyn suuntaviivat. 2021. Saatavilla: https://evl.fi/documents/1327140/39461555/ETTA_KUKAAN_EI_JAA_YKSIN_UlkopuolisuudenEhkaisynSuuntaviivat.pdf/81628a60-b999-e152-fcdb-9fa39fc184cf?t=1611669889289 Viitattu: 4.4.2023. Helsinki: Kirkkohallitus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. 2021. *Näin onnistut opinnäytetyössä*. Keuruu: Otava

Kysymyksiä seurakunnan kasvatustyöntekijöille

1. Vastaajan tiedot
2. Onko nepsy sinulle aiheena tuttu? (voit valita useamman) Tässä kysymyksessä sanalla nepsy tarkoitetaan yleisesti koko neurokirjoa.
3. Onko ADHD/ADD sinulle häiriönä tuttu? Osaatko kertoa, mitä eroa on ADHD ja ADD? Kuvaile omin sanoin.
4. Koetko pystyväsi tunnistamaan nepsyoireita? Voit halutessasi kertoa esimerkin tekstikenttään oireista ja jos tiedossa, mikä nepsyhäiriö on ollut kyseessä.
5. Oletko joutunut tilanteeseen nepsylapsen-tai nuoren kanssa, jossa et ole tiennyt miten toimia? Miten tilanne hoidettiin? Kuvaile omin sanoin.
6. Kuinka usein olet tekemisissä työsi puolesta nepsylasten tai/ja nuorten kanssa?
7. Minkälaiset asiat aiheessa mietityttää? Minkälaista tietoa haluaisit tai koet tarvitsevasi aiheesta?
8. Minkälaisia työkaluja/metodeja sinulla tai työyhteisölläsi on tällä hetkellä käytössä nepsyhaasteiden kohdatessa?

ERITYISIÄ KOHTAAMISIA

**Kuinka tukea ADHD-oireista nuorta
kasvatustyössä**

Opas kasvatustyöntekijöille



Susanna Heinua

1 ALUKSI

Nuoruus on aikaa, jolloin ihminen käy läpi monenlaisia muutosvaiheita. Nuoren minäkuva laajenee yhä moninaisemmaksi ja nuoren kyky nähdä itsensä fyysisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja kognitiivisesti vahvistuu. Varhaisnuorelta odotetaan tietynlaista käytöstä ja tunteiden hallintaa enemmän kuin lapselta, huolimatta siitä, että nuoren aivot ovat vielä kehitykseltään keskeneräiset. Nuorelta odotetaan kykyä vastuun kantamiseen, toiminnan suunnitteluun ja tavoitteiden asettamiseen, sekä kykyä ryhmässä työskentelyyn ja tiedon hakemiseen omatoimisesti.

län karttuessa myös harrastuksissa vaaditaan suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa harjoittelua. Arjesta selviytyminen saattaa vaatia ylimääräisiä ponnisteluja, jos nuorella on tavallisten nuoruuteen liittyvien haasteiden lisäksi ADHD. Nuoret saavat osakseen monenlaista palautetta kyvyistään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan ahkeroidessaan tavoitteidensa saavuttamiseksi. Yhdessä tunnistamalla vahvuuksia voidaan positiivista minäkuva vahvistaa.

Neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivät lapset ja nuoret tarvitsevat aikaa ja aikuisten tukea sopeutuakseen ulkomaailmaan. Sen vuoksi lapsen ja nuoren lähellä olevien aikuisten tehtävä on muokata omaa toimintaansa ja vaatimuksiaan niin, että neuropsykiatrisen diagnoosin saanut lapsi tai nuori sopeutuu vaatimuksiin, joita ulkomaailma hänelle asettaa. Halu ymmärtää lapsen ja nuoren poikkeavaa käyttäytymistä on erittäin oleellista.

Tähän oppaaseen on poimittu hyödyllisiä käytännön ohjeita ja apukeinoja ADHD-oireisten parissa työskenteleville aikuisille erilaisiin kasvatustyön ympäristöihin. Pääpaino oppaassa on ADHD-oireisten nuorten tukemisessa, mutta ohjeita voi soveltaa keneen tahansa lapseen ja nuoreen, jolla on toiminnan ohjauksen ja keskittymisen haasteita. Tärkeää on muistaa, se mikä toimii toiselle, ei välttämättä toimi kaikille. Ohjeet ovat sovellettavissa eri ympäristöihin ja tilanteisiin aina koulumaailmasta seurakunnan kasvatustyöhön.

Erityisiin kohtaamisiin!



SISÄLLYS

1 ALUKSI

2 ADHD:N ESIINTYMISMUODOT JA YDINOIREET

3 LIITÄNNÄISHÄIRIÖT

4 MYÖNTEINEN VUOROVAIKUTUS

5 TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUOKKAUS

6 TOIMINNANOHJAUKSEN TUKEMINEN

7 TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN

8 AISTIYLIHERKKYYKSIEN HUOMIOIMINEN

9 AJANHALLINNAN APUKEINOJA

10 OPETUKSEN ERIYTTÄMINEN

11 VAHVUUSPERUSTAINEN KASVATUS JA OPETUS

12 ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

13 LÄHTEET



2 ADHD:N ESIINTYMISMUODOT JA YDINOIREET

TARKKAAVUUSPAINOTTEINEN MUOTO

(attention deficit disorder, ADD)

Painotus keskittymisen ja toiminnanohjauksen haasteissa.

Keskittymisvaikeudet, ylikeskittyminen mielenkiintoiseen asiaan, huolimattomuusvirheet, ajatusten harhailu, ohjeiden noudattamisen ja tehtävien loppuun saattamisen vaikeus, oman toiminnan ohjaamisen haasteet, vaikeus toimia järjestelmällisesti, suunnitella toimintaa ja siirtyä tehtävästä toiseen, hankalien tehtävien välttely, häiriöherkkyys, hajamielisyys, tavaroiden kadottaminen, asioiden unohtelu, jumiutuminen, myöhästely ja haaveilu.

YLIAKTIIVIS-IMPULSIIVINEN MUOTO.

Painotus yliaktiivisuudessa ja impulsiivisuudessa.

Toiminta hetken mielihohteesta miettimättä seurauksia, tärkeissäkin asioissa nopeat ja harkitsemattomat päätökset, uhkarohkeus, riskienotto, kärsimättömyys, nopea turhautuminen, ärtyminen ja kyllästyminen, vaikeus odottaa vuoroa tai jonottaa, muiden keskeyttäminen, kesken kysymyksen vastaaminen, aikaan tai paikkaan sopimaton puhe tai liiallinen puhuminen.

YHDISTETYN MUODON ADHD, jossa kaikilla keskeisillä oirealueilla esiintyy haasteita.

Levottomuus tai hermostuneisuus, joka on jatkuvaa, käsien ja jalkojen liikuttelu, näpertely ja tavaroiden sormeilu, kiemurtelu istuessa, paikoillaan pysymisen vaikeus, jatkuva liiallinen motorinen aktiivisuus, vaikeus työskennellä rauhassa, sopimattomissa paikoissa juokseminen ja kiipeily, jatkuva menossa oleminen tai puhuminen, liiallinen äänekkyyys, rentoutumisen vaikeus ja elämynshakuisuus.



- Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus ovat ADHD:n keskeisimmät oireet. Henkilön iästä ja kehitysvaiheesta riippuen oireet voivat vaihdella ja ilmetä eri tavoin.
- Oireet saattavat tulla näkyväksi vasta koulunkäynnissä ilmenevien vaikeuksien myötä tai joskus vasta aikuisuudessa, mutta tavallisesti ne tulevat esiin jo ennen kouluikää.

3 LIITÄNNÄISHÄIRIÖT

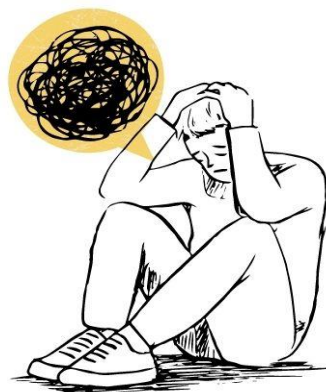
Eri tutkimukset osoittavat, että liitännäishäiriöitä esiintyyt ADHD-oireisista henkilöistä n 80-90 %. Tavallisimpia liitännäishäiriöitä ovat:

- Tic-oireet
- Tourette
- Autismikirjon häiriöt
- Pakko-oireet
- Käytös- ja uhmakkuushäiriöt
- Aistitiedon käsittelyn ongelmat
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen poikkeavuudet
- Unihäiriöt
- Viivästynyt unijakso
- Oppimisvaikeudet
- Hahmottamisen vaikeudet
- Puheen ja kielen kehitykset häiriöt
- Hieno- ja karkeamotoriikan ongelmat
- Psykykkiset sairaudet, kuten masennus, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, persoonallisuushäiriöt ja mielialahäiriöt
- Erilaiset riippuvuudet (päihde, peli jne.)

ADHD ja liitännäishäiriöt tuovat haasteita koulunkäyntiin, oppimiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jotka hoitamattomina lisäävät riskiä sairastua masennukseen ja käytöshäiriöihin nuoruudessa.



Lasten ja nuorten ADHD:n hoidossa on käytössä samat perusperiaatteet.



4 MYÖNTEINEN VUOROVAIKUTUS

- Toimivaan vuorovaikutukseen sisältyy onnistunut viestin välittäminen ja vastaanottaminen. Jotta viesti menee perille ja tulee ymmärretyksi, tulee vuorovaikutuksen olla selkeää ja helposti ymmärrettävää.
- Strukturoitu päiväohjelma/toiminta, joka sisältää toiminnan vaiheet ja tavoitteet, helpottaa nuorta. Käytä kuvia apuna tarvittaessa.
- Muista, että neuropsykiatrisia haasteita omaavien lasten ja nuorten aivotoiminta on erilainen ja sillä on usein lapsen ja nuoren käyttäytymismalleja rajoittava vaikutus.
- Pyri ajattelemaan niin, että neurokirjon lapsi ja nuori toimii toivotulla tavalla aina, jos hän vain osaa ja kykenee.
- Älä pakota paljon yksinään viihtyvää neurokirjon lasta ja nuorta sosiaaliseen toimintaan, vaan tarjoa sosiaalisia kontakteja vähän kerrallaan.
- Anna myönteistä huomiota, rohkaise ja käytä hyväksyviä sanoja. Huomioi ja huomaa hyvät asiat. Silloin ruokit myös positiivisen vuorovaikutuksen kierrettä.
- Nuoren kaikkiin provosointiyrityksiin ei kannata reagoida. Jos näyttää siltä, että nuori pyrkii käytöksellään ärsyttämään ja haluaa huomioita, pyri ennakoimaan ja antamaan huomiota ennen kuin hän hakee sitä huonolla käytöksellä.
- Nuoren itseluottamus vahvistuu, kun annat myönteistä palautetta hänen tekemisistään ja ominaisuuksistaan.
- Huomioi aistiyliherkkyydet sosiaalisissa tilanteissa, sillä vuorovaikutus saattaa estyä kokonaan tai heikentyä ympäristötekijöistä johtuvan kuormituksen vuoksi.
- Harjoitelkaa yhdessä sosiaalisia tilanteita, jotka vahvistavat nuoren vuorovaikutustaitoja, esimerkiksi kuvien, sarjakuvien, draaman, näytelmien ja elokuvien avulla.

5 TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUOKKAUS

Keskeistä ADHD-oireisen henkilön arjen tukemisessa on toimintaympäristöön liittyvät tukitoimet, sillä oireet hankaloittavat jokapäiväistä elämää eri toimintaympäristöissä. Suurin haaste useimmilla ADHD-oireisista oppijoista on itsesääätelytaitoihin kuuluva tarkkaavainen keskittyminen. Opettajan on tuettava oppitunneilla jokaisen lapsen ja nuoren keskittymistä. ADHD-oireinen oppija kykenee yhtäjaksoisesti säilyttämään keskittymiskyvyn korkeintaan 15 minuuttia.

ADHD: n oireita lievittäviä ympäristötekijöitä, jotka tukevat keskittymistä:

- Toiminnan strukturointi. Oppitunnin on oltava sekä toiminnaltaan, että aikataulutuksiltaan jokaiselle oppijalle sopiva.
- Lyhyet ja selkeät ohjeet, suoraan yksilölle kohdennettuna, yksi kerrallaan annettuna.
- Lyhytkestoinen ja jaksotettu tekeminen.
- Välitön ja kannustava palaute.
- Pienryhmässä tai kahden kesken työskentely.
- Rauhallinen ympäristö. Poista tai minimoi oppimista häiritsevät tekijät tilasta. Niitä ovat melu ja hälinä, liian kirkas valaistus, kehon tunteukset, kuten kylmyys, kuumuus, väsymys tai nälkä.
- Vapaa liikkuminen tilassa ja erilaiset työskentelytavat.
- Lupa toisessa tilassa työskentelyyn, jos se ei ole mahdollista, jaa tila sermillä.
- Liikehtimisen mahdollistaminen, kuten jumppapallo tai pikkutavaroiden hypistely, esimerkiksi sinitarra.
- Olosuhteiden luominen vireystilan säätelyä helpottaviksi, jolloin mahdollisuus lepohetkeen tai välipalaan.
- Kiinnitä huomio istumapaikkaan. Nuori, joka on häiriöherkkä, kannattaa sijoittaa istumaan sellaiseen paikkaan, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä, kuten hälyä ja ohikulkua sivuilta tai selän takaa.
- Panosta positiiviseen ryhmähenkeen ja ryhmäytymiseen, koska se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja edistää nuorten hyvinvointia.



6 TOIMINNANOHJAUKSEN TUKEMINEN

Toiminnanohjaukseen kuuluu oman toiminnan suunnittelu, valmistelu, aloitus, loppuun saattaminen ja arviointi. On tiedettävä tavoite, mitä tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi sekä kyettävä arvioimaan omaa toimintaa päämäärään pyrkiessä. Jos nuorella on tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnan ohjauksen vaikeuksia, hänen voi olla vaikeaa ottaa vastaan ohjeita ja toimia niiden mukaan.

Seuraaviin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota antaessasi ohjeita tai pyytäessäsi nuorta tekemään jotain:

- Varmista menemällä nuoren luokse, että hänen on mahdollista ottaa viesti vastaan, kiinnittämällä hänen huomionsa. Muista katsekontakti.
- Anna selkeitä, tarkkoja ja lyhyitä ohjeita. Anna aina yksi ohje kerrallaan. Pilko tarvittaessa ohje vielä pienempiin osiin, jos se on mahdollista.
- Ilmaise itseäsi niin, että nuori ymmärtää sanomasi. Voit pyytää nuorta toistamaan antamasi ohjeen.
- Ennen kuin annat seuraavan ohjeen, odota, että nuori toimii toivotulla tavalla.
- Viestin perille saattamisen tueksi voit käyttää esimerkiksi kuvia, muistilistaa, näyttämällä mallia ja/tai käyttämällä ääneen ajattelua.
- Ennakoi. Valmista nuori ajoissa siirtymätilanteeseen ja lopettamaan meneillä olevan tehtävän kertomalla, kuinka kauan tekeminen kestää.
- Yksilöi päivä- ja tehtäväjärjestys. Strukturoitu päiväjärjestys auttaa nuorta ennakoimaan tulevia tapahtumia ja tilanteita sekä vähentää stressiä.
- Ole johdonmukainen, kehoita, muistuta ja kannusta.
- Anna välitön palaute tehdystä työstä.
- Muista kehua. Anna myönteistä palautetta kun nuori on tehnyt, mitä on pyydetty. Anna positiivista palautetta myös yrittämisestä. Näin vahvistat nuoren itseluottamusta.



7 TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN

Etenkin tukea tarvitseville lapsille ja nuorille, joilla on huomattavia haasteita sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa, on äärimmäisen tärkeää opettaa ja harjoituttaa, niin sosiaalisia taitoja, kuin tunnetaitoja. Heillä tunnetaitojen kehitys on usein muista jäljessä.

Tärkeitä asioita tunnetaitojen harjoittelussa:

- Hyväksy lapsen ja nuoren haastavat tunteet ja sanoita ne ääneen tai käytä kuvia apuna. Esimerkiksi " Olet nyt pettynyt ja se on ihan ok, ja voit jatkaa sanomalla "tule tänne niin halataan, niin paha olosi helpottaa", mikäli halaaminen ei tunnu lapsesta ja nuoresta epämukavalta.
- Myönteisten tunteiden elehtiminen kasvoilla ja elein. Se vahvistaa viestiäsi. myönteisestä tunnetilasta lapselle ja nuorelle ja tunne tarttuu vuorovaikutuksessa myös häneen.
- Opeta voimakkaidenkin tunnetilojen sietämistä; jokainen, niin positiivinen, kuin negatiivinen tunne on ohimenevää.
- Sanoita myös ääneen muiden ihmisten tunnetiloja lapsen omien tunteiden lisäksi.
- Yritä pysyä rauhallisena haastavissa tilanteissa.
- Voit yrittää kiinnittää lapsen ja nuoren huomion johonkin muuhun asiaan, joka auttaa hänet irti negatiivisesta tunteesta.
- Keskustele lapsen ja nuoren kanssa, kun tilanne on rauhoittunut, miten suuttumuksen voisi estää tai siitä pääsisi eroon hyväksyttävällä keinolla.
- Jos lapsi ja nuori tuntee jotain haastavaa tunnetta, anna positiivista palautetta tilanteesta, esimerkiksi " Hienosti jaksat yrittää".
- Keksikää yhdessä rauhoittumissäännöt, johon nuori voi luvan kanssa suuttuessaan tai hermostuneena turvautua. Esimerkiksi

- mennä rauhoittumistilaan
- piirtää omaan vihkoon hetken aikaa
- poistua tilanteesta hetkeksi vessaan tai käytävälle
- rypistellä ja repiä sanomalehteä käytävällä
- puristella stressipalloa
- purra purukumia
- käydä juomassa vettä



Tunnetaitoja voi harjoitella erilaisilla keinoilla, esimerkiksi kirjoittamalla tunteista ja sanoittamalla niitä, tunnistamalla tunnekorteista erilaisia tunteita, valokuvaamalla tunteita yhdessä parin kanssa, jossa toinen esittää ilmeen ja toinen kuvaa tunneilmeen, sekä leikkaamalla sanomalehdistä kasvokuvia erilaisista ilmeistä, joista voi koota vaikka omat tunnekortit.

8 AISTIYLIHERKKYYKSIEN HUOMIOIMINEN

- Aistisäätelyn pulmat ovat tyypillisiä ADHD:n yhteydessä, sillä ADHD-oireisista lapsista kolmasosalla tai jopa puolella on poikkeavuutta aistitiedonkäsittelyssä ja aistisäätelyssä.
- Kyseinen aistikokemus saa aistiyliherkän lapsen reagoimaan hyvin nopeasti ja voimakkaasti vähäiseenkin ärsykkeiden määrään. Ennakoimaton kova ääni, jonka toiset lapset huomaavat vain ohimennen, voi tuntua kuuloyliherkän lapsen korvissa vihlovana kipuna.
- Lapsen vireystila ja aistikuormitus nousee päivän mittaan, koska yliherkkä reagointi vaikuttaa keskeisesti niin tunteisiin kuin käyttäytymiseen. Lapsi, jolla on aistiyliherkkyys, välttelee ärsykejä, jotka tulevat kehosta ja ympäristöstä, kuten kirkkaat valot, kovat äänet, meteli, vauhdikkaat leikit, hankaavat vaatteet ja muiden kosketus.
- Koulunkäynti ja oppiminen vaikeutuvat, jos oppilas ei saa tarvitsemaansa tukea aistisäätelyn vaikeuksiin.

Apuvälineitä aistiyliherkkyyksien hallintaan

Ääniyliherkkyys:

- kuulokkeet, kuulosuojaimet, korvatulpat

Valoyliherkkyys:

- aurinkolasit, valaistuksen huomioiminen tiloissa, ikkunaverhojen asettelu, istumapaikan huomioiminen

Kosketusyliherkkyys:

- jämäkkä kosketus hipaisun sijaan, vältetään kosketusta kiihtymyksen aikana, ellei ole sovittu sopivasta tavasta lapsen ja nuoren kanssa, jonossa ensimmäisenä tai viimeisenä tai vierellä

Visuaalisten ärsykkeiden yliherkkyys:

- näkösuoja, sermi

Ilmatyynyä eli aktiivityynyä tai jumppapalloa voi kokeilla liikehakuisuuteen. Aistivaha tai stressipallo antaa tekemistä käsille, ja painotuotteet tukevat kehonhallintaa ja asentoa.



9 AJANHALLINNAN APUKEINOJA

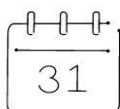
Haasteet ajanhallinnassa ovat ADHD- oireiselle henkilölle arkipäivää. Aikatauluissa saattaa tulla usein sekaannuksia tai niistä on vaikeaa pitää kiinni. Tärkeät asiat voivat jäädä kokonaan hoitamatta, tai niiden hoitaminen venyy viime tippaan. On haastavaa hahmottaa ajankulua, arvioida jonkin tehtävän tekemiseen tai siirtymiseen paikasta toiseen tarvittavan ajan määrä. Taito huolehtia sovitusta asioista ja omista vastuista on tärkeässä roolissa arjen sujuvuuden kannalta.

Hyviä keinoja ja apuvälineitä ajanhallinnan harjoitteluun ja ajankäytön hallitsemiseen ovat:

- Erilaiset kalenterit, lukujärjestykset ja viikkojärjestykset, johon merkitä muistiin tärkeät ajat ja asiat
- Ajastimet ja muistuttajat: munakello, herätyskello, tiimalasi, matkapuhelimen kalenterit ja muistutukset ja muistilaput
- Time timer

Esimerkki päiväjärjestyksestä

Kello	Toiminta/oppiaine	Vastuuaikuinen	Paikka	Projekti, pari, ryhmä, yksilötyö	Huomio! Muista



10 OPETUKSEN ERIYTTÄMINEN

- **ADHD:** oireisista löytyy myös lahjakkaita ja taitavia lapsia. Toinen lapsi saattaa olla lahjakas tietyssä aineessa, toisella voi olla oppimiseen tai toiminnan ohjaukseen liittyviä haasteita ja hän voi tarvita toistoja ja harjoitusta enemmän omaksuakseen asian. Osa oppii nopeammin, osa hitaammin. Suunnittele tunti erilaiset oppijat huomioiden eriyttämällä opetusta.
- Virheellisesti usein ajatellaan, että tukea tarvitseva oppija tarvitsee yksinkertaisempaa opetusta ja helpotettuja tehtäviä. Asia ei ole aina niin, koska tuen tarve voi liittyä toiminnanohjaukseen, käyttäytymiseen, sosiaalisiin taitoihin ja tunnetaitoihin, ei kognitiivisiin taitoihin.
- Eriyttäminen alaspäin voi olla tarpeen silloin, jos lapsella on oppimisvaikeus, jokin muu sairaus tai tuen tarve, mikä vaikuttaa oppimiseen.
- Voit käyttää selkokieltä ja helpotettua materiaalia alaspäin eriyttämisessä. Valitse tehtävistä vain oleelliset asiat, esimerkiksi vain perustehtävät. Voit myös havainnollistaa opetusta oppilaan ikä- ja kehitystason mukaan esimerkiksi erilaisilla peleillä.
- Kun kyseessä on kognitiivisesti taitava oppija, voi eriyttäminen ylöspäin olla tarpeen, koska nuori saattaa turhautua liian helpoista tehtävistä, jotka hän jo osaa.
- Etenkin lapsilla ja nuorilla, joilla on tuen tarvetta, oirehdinta usein kasvaa, jos hän osaa jo opetettavan asian tai opetus ei sisällä riittävästi haasteita.
- Huomioi ja sanoita oppijan kognitiivinen taito, sillä sekin on vahvuus. Anna positiivista palautetta osaamisesta ja anna taitotason mukaan mahdollisuus lisähaasteisiin.
- Jos oppijalla on keskitymis- ja impulsiivuushaasteita, käytös saattaa olla levotonta ja häiritsevää silloin, jos hän osaa jo asian tai ei saa taitotasoaan vastaavia tehtäviä. Se voi johtaa siihen, että kognitiivisesti taitava lapsi saa negatiivista huomiota sen sijaan, hänen kuului saada osaamisestaan ja taitavuudesta palautetta.
- Opettajan on siis tärkeää tarjota oppijalle lisähaasteita, jolloin hän saa mahdollisuuden näyttää kykynsä ja saada positiivista palautetta, mikä vahvistaa onnistumisen kokemuksen kautta nuoren itsetuntoa.
- Muista aina kehua onnistumisista ja yrittämisestä. Ole kannustava!

11 VAHVUUSPERUSTAINEN KASVATUS JA OPETUS

Kaikissa ihmisissä on erilaisia vahvuuksia, kuten tiedollisia, taidollisia ja persoonaan liittyviä luonteen vahvuuksia. Yksilön persoonan piirteet ja luonteenvahvuudet voivat jäädä jonkin ominaisuuden taakse piiloon, kuten esimerkiksi ADHD:n. Vahvuuksia kehittämällä ja vahvistamalla myös ADHD-oireinen henkilö saa itsestään positiivisia piirteitä esiin ja sitä kautta hän voi kokea onnistumisia ja saa osakseen tärkeää positiivista palautetta.

Kasvatus- ja ohjaustyössä hyvän huomaaminen:

- Lisää vahvuussanoja aktiivisesti ja tietoisesti kommunikointiin.
- Pohdi minkälaisissa arjen pienissä hetkissä on mahdollista havaita vahvuuksia lapsen ja nuoren käytöksessä.
- Tartu heti tilaisuuteen, kun huomaat esimerkiksi rohkeutta, itsesääätelyä tai ystävällisyyttä käyttäytymisessä.
- Käytä vahvuuskieltä sanoittaessasi näkemääsi toimintaa, jolloin lapsen ja nuoren saama palaute on rikkaampaa ja monipuolisempaa.
- Yhdistämällä pelkän kehuksen sijaan lapsen ja nuoren toiminnan vahvuuteen, hänen oma ajattelunsa kehittyminen saa tukea: ”Olin rohkea, koska uskalsin esiintyä luokan edessä!”. Lapsi ja nuori alkaa oivaltamaan pikkuhiljaa oman toiminnan merkityksen.
- Vahvuuksien sanallistaminen edistää tilanteissa lapsen ja nuoren oman ajattelun kehittymistä ja hän saa omaan myönteiseen ja rakentavaan sisäiseen ajatteluun työkaluja.

Vahvuuksia kutsutaan myös voimatyökaluiksi. Niillä on merkittävä vaikutus yksilön psyykkeeseen, minäkuvaan ja itsetuntoon.

Tunnistamalla luonteenvahvuuksia ja niitä vahvistamalla vahvistamme samalla itseluottamusta, joka kasvaa onnistumisen kokemusten myötä.

Kaikkein eniten luonteenvahvuuksiin keskittyvästä opetuksesta hyötyvät oppilaat, joiden vahvuuksiin ei kuulu akateemiset opiskelutaidot.

Vahvuusperustainen kasvatus ja opetus on oppijan hyviin puoliin tietoista keskittymistä.



12 ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

- Luo kannustava ja positiivinen ilmapiiri.
- Kannusta epäonnistumisen jälkeen yrittämään uudelleen- muistuta onnistumisista.
- Kiinnitä huomio onnistumisiin ja hyvän yrittämiseen.
- Hyväksy nuoren erityisyys ja erilainen tapa toimia.
- Selkeät rutiinit ja säännöt tukevat toiminnan sujumista.
- ADHD-oireinen nuori tarvitsee ikäisiään pidempään aikuisen tukea ja apua- suorat toimintaohjeet ja muistuttelu auttavat toiminnan tukemisessa.
- Anna välitöntä ja kannustavaa palautetta- palaute voi olla myös ele, peukku tai hymy.
- Älä vaadi liikoja.
- Kuuntele, kehu ja kannusta!



13 LÄHTEET

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) 2017–2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd-ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Into kustannus Oy.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 2. painos. Helsinki: Finn Lectura Oy.

Sandberg, E. 2020. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. 2. painos. Keuruu: Otava.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvat: Canva- ohjelma

RAKKAUDELLA KASVATETUISTA
PIENISTÄ TAIMISTA KASVAA VAHVOJA
OMILLA JUURILLAAN
SEISOVIA PUITA.

