

Opinnäytetyö AMK

Sosionomikoulutus

2024

Lastensuojelu

Nyman Elise ja Virtamo Sara

# TUKIHENKILÖTYÖN MATERIAALIPANKKI

–ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa  
työskentelyyn

OPINNÄYTETYÖ AMK | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

2024 | 46 sivua, 34 liitesivua

Nyman Elise ja Virtamo Sara

# TUKIHENKILÖTYÖN MATERIAALIPANKKI

- ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa tehtävään työhön

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda materiaalipankki ADHD oireisten lasten ja nuorten kanssa työskenteleville Ajallaan Oy:n tukihenkilöille. Kehittämistyömme tavoitteena oli koota asiakasryhmälle sopivia menetelmiä ja valita menetelmät vastaamaan heidän tuen tarpeisiin. Tuotoksena syntyi tukihenkilötyön materiaalipankki ADHD oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Materiaalipankin menetelmät ovat jaettuna viiteen eri teemaan, jotka ovat tunteet, itsetunto, sosiaaliset suhteet, harrastukset ja arjenhallinta. Kunkin teeman alle olemme koonneet teoretietoa jokaisesta teemasta. Materiaalipankki sisältää toiminnallisia menetelmiä, keskusteluharjoituksia sekä työkaluja lasten ja nuorten arkeen.

Toimeksiantajamme toimi Ajallaan Oy, joka tarjoaa sosiaalihuollon ja lastensuojelun avopalveluita Lounais-Suomen alueella. Heidän palveluihinsa kuuluu muun muassa ammatillinen tukihenkilötyö, joka on suunnattu lapsille ja nuorille, jotka ovat sosiaalihuollon tai lastensuojelun asiakkaita. Ajallaan Oy:n tukihenkilötyö on ennalta ehkäisevää sekä korjaavaa sosiaalityötä.

Tietoperustassa käsitelimme tukihenkilötyötä sekä ADHD:tä. Paneudumme kuvaamaan ammatillista tukihenkilötyötä, sitä ohjaavaa lainsäädäntöä sekä Ajallaan Oy:n tukihenkilötyön viitekehyksenä toimivaa toipumisorientaatiota. Lisäksi paneudumme kuvaamaan lasten ja nuorten ADHD:tä, heidän tuen tarpeita sekä tukimuotoja.

ASIASANAT:

Tukihenkilötyö, ADHD, toipumisorientaatio, materiaalipankki, lastensuojelun avohuolto

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2024 | 46 pages, 34 pages in appendices

Nyman Elise and Virtamo Sara

# PROFESSIONAL SUPPORT WORK MATERIAL BANK

- for work with children and young people with ADHD symptoms

The base for our thesis was to create a material bank for professional support workers working with children and young people diagnosed with ADHD for Ajallaan Oy. The purpose of our development work was to compile suitable methods for the customer group and to select methods that correspond to their needs for support. As a result, the material bank for working with children and young people with ADHD symptoms was born. The methods of the material bank are divided into five different categories: emotions, self-esteem, social skills, hobbies and everyday management. Under each theme we have gathered theoretical information about each theme. The material bank contains functional methods, discussion exercises and tools for children's and young people's everyday life.

Our client was Ajallaan Oy, which offers social care and child welfare open care in South-Western Finland. Their services include among other things, professional support work, which is aimed at children and youngsters who are already clients of social care or child protection services. Ajallaan Oy's work is preventive and corrective social work.

In the database, we addressed professional support work and ADHD. We will delve into portraying professional support work, the legislation that guides it and the recovery-oriented practices that serve as a reference for Ajallaan Oy's framework. In addition, we try to describe children's and youngsters ADHD, their needs and forms for support.

## KEYWORDS:

Professional support person work, ADHD, recovery-oriented practice, material bank, open child welfare services

# SISÄLLYS

<b>JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>1 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>3</b>
1.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut	3
1.2 Kehittämistyön toimeksiantaja Ajallaan Oy	4
1.3 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä	5
<b>2 TUKIHENKILÖTYÖ</b>	<b>6</b>
2.1 Tukihenkilötyötä ohjaava lainsäädäntö	6
2.2 Tukihenkilötyö lastensuojelun avopalveluna	8
2.3 Toipumisorientaatio Ajallaan Oy:n työskentelyn viitekehyksenä	8
<b>3 ADHD</b>	<b>11</b>
3.1 ADHD oireet ja vahvuudet	11
3.2 Perinnöllisyys ja riskitekijät	13
3.3 Diagnosointi	13
3.4 Tuen tarpeet	14
3.5 Hoitomuodot ja tukitoimet	15
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
4.1 Kehittämismenetelmät	18
4.1.1 Keskustelua edistävät menetelmät	18
4.1.2 8x8-menetelmä	19
4.1.3 3+tekniikka	21
4.1.4 Benchmarking	21
4.1.5 Kokeileva toiminta	22
4.1.6 Google Forms	23
4.2 Kehittämistyön prosessi	24
<b>5 TUKIHENKILÖTYÖN MATERIAALIPANKKI</b>	<b>29</b>
<b>6 POHDINTA JA ARVIOINTI</b>	<b>32</b>
6.1 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	32
6.2 Kehittämistyön arviointi	34
6.3 Ammatillinen kehittyminen	35

## **LÄHTEET**

**37**

## **LIITTEET**

Liite 1. Tukihenkilötyön materiaalipankki ADHD-oireisten lasten kanssa työskentelyyn

## **KUVAT**

Kuva 1 Toipumisorientaatio pähkinänkuoressa .....	9
Kuva 2 8x8-menetelmän tuotos .....	20

## **TAULUKOT**

Taulukko 1 Kehittämistyön vaiheet .....	24
---	----

## JOHDANTO

Kehittämistyömme tuotoksena loimme materiaalipankin, joka on koottu ADHD-diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten kanssa työskenteleville tukihenkilöille. Materiaalipankki tarjoaa monipuolisesti tietoa, tehtäviä ja harjoituksia, jotka muun muassa edistävät ADHD-oireisen lapsen tai nuoren toiminnanohjausta, tunnetaitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta. SOS-Lapsikylän (n.d.) mukaan ammatillisen tukihenkilön työn tavoitteena on tukea lapsen tai nuoren myönteistä kehitystä, toimintakykyä ja arjenhallinnan taitoja. Lisäksi lapsen tai nuoren oman motivaation tukemista, hänen minäkuvansa ja toiveikkuiden vahvistamista pidetään työskentelyn tärkeänä pohjana.

Opinnäytetyön ensimmäisessä pääluvussa esittelemme kehittämistyömme lähtökohdat, jolloin tuomme esiin kehittämistyömme taustan, tavoitteet sekä kerromme toimeksiantajastamme Ajallaan Oy:stä ja heidän tekemästään työstä. Tukihenkilöiden rooli on merkittävä, mutta usein heillä ei ole käytössään riittävästi välineitä, joilla tukea ADHD-oireisten lasten yksilöllisiä tarpeita. Tästä syystä tukihenkilötyöhön suunnattu materiaalipankki on tarpeellinen ja ajankohtainen. Halusimme luoda ajantasaisen ja joustavan materiaalipankin, jota voi tarpeen mukaan muokata ajan kuluessa. Ajallaan Oy on ollut mukana kehittämistyössä tarjoamalla asiantuntemustaan ja käytännön kokemustaan.

Toisessa pääluvussa paneudumme ensimmäiseen tietoperustamme tukihenkilötyöhön, sitä ohjaavaan lainsäädäntöön, tukihenkilötyöhön lastensuojelun avopalveluna sekä toipumisorientaatioon, johon Ajallaan Oy:n työ perustuu. Ammatillisella tukihenkilöllä voi olla suurikin vaikutus lasten hyvinvointiin. Lapsille tukihenkilö saattaa tuoda uusia kokemuksia ja perheen ulkopuolisen aikuisen huomiota. (Pelastakaa Lapset ry n.d.) Ajallaan Oy:n ammatillinen tukihenkilötyö perustuu toipumisorientaation. Toipumisorientaatiossa korostetaan asiakkaan omia voimavaroja ja toimintakyvyn vahvistamista. Toipumisorientaatiossa nähdään yksilön hyvinvoinnin koostuvan useasta eri osatekijästä. (THL 2023)

Kolmannessa pääluvussa käsittelemme toista tietoperustaamme ADHD:tä. Käymme läpi ADHD oireita, sen tuomia vahvuuksia, diagnosointia sekä tuen tarpeita. Huttunen ja Socada (2019) kertovat, että ADHD:lle ominaisia oireita ikään ja kehitystasoon liittäessä on liiallinen tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivinen käytös. Oireet ja niiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä ja ilmenevät eri tavoin. Toisilla saattaa korostua yliaktiivisuus, toisilla tarkkaamattomuus ja toisaalta oireiden yhdistelmä voi olla mahdollinen.

Neljännessä pääluvussa käsitellään kehittämistyön käytännön toteutusta. Tässä luvussa kuvaamme kehittämistyössä käytetyt kehittämismenetelmät ja kehittämisprosessin eri vaiheet. Kehittämismenetelminä käytimme keskustelua edistäviä menetelmiä, 8x8-menetelmää, 3+tekniikkaa, benchmarkingia, kokeilevaa toimintaa ja Google Forms-kyselyä.

Viidennessä pääluvussa syvennytään kehittämistyön tuotokseen eli tukihenkilötyön materiaalipankkiin. Kerromme sen konkreettisesta sisällöstä ja valitsemistamme menetelmistä. Viimeisessä, eli kuudennessa pääluvussa arvioimme kehittämistyötämme ja sen luotettavuutta sekä eettisyyttä. Pohdimme myös ammatillista kasvuamme sekä kehittämistämme kehittämisprosessin aikana.

# 1 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

## 1.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, joka näyttäytyy toimintakykyä haittaavina vaikeuksina keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä. ADHD:n oireet ilmenevät eri tavoin eri ikä- ja kehitysvaiheissa. Lapsen ympäristötekijät voivat vaikuttaa oireiden esiintymiseen. Häiriötekijät, voimakkaat tunnetilat, stressaavat tilanteet sekä unen ja liikunnan puute voivat lisätä oireita. ADHD:n hoidossa on hyödyllistä käyttää lapsen ohjaamiseen tarkoitettuja menetelmiä ja harjoitella tarvittavia taitoja. On erityisen tärkeää, että lapsen ympärillä olevat aikuiset osaavat tukea lasta oikealla tavalla. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 8–9.)

Opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen, sillä lasten ja nuorten ADHD-diagnoosit ovat yleistyneet Suomessa vuosina 2015–2022, mikä käy ilmi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen teettämän tilastoraportin mukaan. Tilastoraportin mukaan vuonna 2022 7–17-vuotiaista pojista 8,3 % on diagnosoitu ADHD ja vastaavasti tytöillä 3,3 %. ADHD-diagnoosien yleisyys on kasvanut vuodesta 2015 vuoteen 2022 pojilla 5,4 % ja tytöillä 2,6 %. Kansainvälisten tutkimuksien mukaan ADHD:n yleisyys lasten ja nuorten keskuudessa arvellaan olevan 5 %, vaihteluvälin ollessa 3,6–7,2 %. Tämä osoittaa, että ADHD-diagnoosien yleisyys on Suomessa pojilla jo ylittänyt 7,2 %, kun taas tytöillä diagnoosien yleisyys on selvästi alle 5 %. (THL 2024, 1.)

ADHD-oireiset lapset ja nuoret tarvitsevat onnistumisen kokemuksia, hyväksyntää, ymmärrystä sekä oikeaan suuntaan ohjaamista siinä missä muutkin lapset ja nuoret. Heille tulee havainnollistaa ja sanoittaa heissä esille tulevia myönteisiä piirteitä sekä ohjata tukitoimia yksilön psyykkiseen kehitykseen, itsetuntemukseen sekä osaamiseen. ADHD-oireiset lapset ja nuoret saattavat tarvita enemmän ja pidempikestoista tukea sekä ohjausta. Ennalta ehkäisevät tukitoimet tukevat ja auttavat nuoria heidän kasvaessaan ja kehittyessään kohti aikuisuutta. (Sandberg 2018, 16–17.)

Tukihenkilötyö on ennalta ehkäisevää työtä, joka ehkäisee ongelmien syntyä, tukee nuoren kasvua ja kehitystä sekä vahvistaa itsenäistymistä. Tukihenkilötyön tavoitteena on edistää tuettavan hyvinvointia tarjoamalla varhaista tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Tukihenkilö voi tarjota psykososiaalista tukea sekä konkreettista tukea arjen hallintaan,

mikä voi parantaa hyvinvointia ja vahvistaa nuoren kykyä selviytyä oman elämän haasteista. Tukihenkilötyö on myös tärkeässä roolissa nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. (Syrjänen 2010, 20.)

Kehittämistyölle koettiin tarvetta, sillä yrityksellä ei vielä ollut konkreettista materiaali-pankkia erityisesti neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten kanssa tehtävään tukihenkilötyöhön. Toimeksiantajalle tekemämme selvityksen pohjalta juuri ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn kaivattiin sopivia menetelmiä. Työntekijät kaipaivat selkeää yhtä konkreettista materiaalipankkia, johon olisi koottu työmenetelmiä, joita he voisivat käyttää asiakastyössään.

## 1.2 Kehittämistyön toimeksiantaja Ajallaan Oy

Ajallaan Oy tarjoaa sosiaalihuollon ja lastensuojelun avopalveluita Lounais-Suomen alueella. Heidän toimipisteensä sijaitsevat Turussa ja Raumalla. Kehittämistyömme toteutettiin Turun toimipisteelle. Yrityksen palveluihin kuuluu muun muassa ammatillinen tukihenkilötyö alle- ja yli kahdeksantoistavuotiaille, avomuotoinen perhekuntoutus, lapsiperheiden kotipalvelu, perhetyö, työnohjaus ja konsultointi, ryhmänohjaus ja tapaamispalvelut. Ammatillista tukihenkilötyötä tarjotaan Ajallaan Oy:ssä ostopalveluna sosiaalityöntekijöille erityisesti Turun seudulla. Ammatillinen tukihenkilötoiminta on suunnattu lapsille ja nuorille, jotka ovat sosiaalihuollon tai lastensuojelun asiakkaita ja hyötyvät ulkopuolisen aikuisen tuesta sekä ohjauksesta. Työ on ennaltaehkäisevää tai korjaavaa sosiaalista työtä, ja sen tavoitteet mukautetaan yksilöllisesti vastaamaan tuettavan tarpeita. Ammatillista tukihenkilötyötä toteutetaan säännöllisillä tapaamisilla, joiden kesto ja tiheys sovitaan asiakassuunnitelmassa. Tapaamisten sisältö muotoutuu yksilöllisesti tuettavan tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. (Ajallaan Oy n.d.)

Ajallaan Oy:n työn tarkoitus on luoda toimiva ja luottamuksellinen tukisuhde lapsen tai nuoren kanssa. Keskeisinä tavoitteina ovat sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistaminen sekä lapsen tai nuoren toiminnanohjauksen kehittäminen. Tavoitteena on myös auttaa lasta tai nuorta löytämään oma paikkansa perheessä, lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa. Ajallaan Oy:n toiminta pohjautuu luottamukseen, rehellisyyteen, yksilölliseen prosessiin sekä yhteiseen matkaan. (Ajallaan Oy n.d.)

### 1.3 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä

Kehittämisen kohteen selvittyä, pystytään määrittelemään tavoite, johon kehittämistyöllä pyritään (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 26). Kehittämistyömme tavoitteena oli koota tukihenkilötyön materiaalipankkiin ADHD-oireisille lapsille ja nuorille sopivia menetelmiä ja valita menetelmät vastaamaan heidän tuen tarpeisiin. Kehittämistyöllämme pyrimme myös lisäämään tietoisuutta ADHD-oireisten lasten ja nuorten vahvuuksista, jotka voivat jäädä oireilun taakse. Heidän parissaan työskentelevien ammattilaisten on tärkeää tunnistaa lasten ja nuorten vahvuuksia sekä sanoittaa niitä heille. (Sandberg 2018, 28.)

Kehittämistehtävä määrittää tarkasti, mihin kehittämisellä pyritään. Kehittämistehtävänä voi olla jokin konkreettinen tuotos. (Ojasalo ym. 2014, 32.). Kehittämistehtävänäimme syntyi tukihenkilötyön materiaalipankki ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Materiaalipankkiin olemme koonneet useita erilaisia toiminnallisia menetelmiä, keskusteluharjoituksia sekä työkaluja lapsille ja nuorille heidän arkeaan helpottamaan. Tukihenkilötyön materiaalipankin menetelmät ovat valittu ADHD-aiheiseen kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perustuen.

## 2 TUKIHENKILÖTYÖ

Opinnäytetyössämme käsittelemme ammatillista tukihenkilötyötä, mutta tukihenkilötyötä voidaan toteuttaa myös täysin vapaaehtoisesti ilman aineellista palkkiota mm. järjestöjen kautta. Vapaaehtoinen tukihenkilötyö soveltuu kevyempää tukea tarvitseville asiakkaille ammatillista paremmin. Ammatillisia tukihenkilöitä tarvitaan entistäkin enenevässä määrin vapaaehtoisiin tukihenkilöihin verrattaessa, sillä tuen tarve on moninaistunut. Ammatillisen tukihenkilön työskentelyä suunnitellaan, toteutetaan ja seurataan kirjallisten tavoitteiden ja arviointijärjestelmien avulla. (Lehti 2011, 15–16.)

Ammatillinen tukihenkilötoiminta on lastensuojelulakiin pohjautuvaa. Toimintaa tarjotaan lapsille ja nuorille. Tukitoimena ammatillinen tukihenkilö on asiakkaalle aikuisen malli, keskustelukumppani, tuki ja turva. Ammatilliselta tukihenkilöltä odotetaan ammatillista osaamista, kuten sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutusta. Ammatillisessa tukihenkilötyössä asiakas tulee kuulluksi ja saa aitoja kohtaamisen kokemuksia arkeensa. (Huotari & Tamski 2019, 15–16.)

Ammatillista tukihenkilöä voi hakea oman hyvinvointialueen sosiaalitoimesta, perheneuvolasta, lasten ja nuorten palvelupisteistä tai kouluterveydenhuollon ammattilaiselta. Hyvinvointialueen sosiaalitoimessa tehdään päätös palvelun myöntämisestä. Tukihenkilötoiminta on asiakkaalle maksutonta ja pidempiaikaista jaksottaista palvelua. Tapaamiset voivat tapahtua kotona tai muualla ennalta sovittuna aikana ja kestävät sovitusti tunnista muutamaan tuntiin asiakkaan tuen tarpeen mukaisesti. (Sos-Lapsikylä 2023) Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen (2024, 94) mukaan ammatillinen tukihenkilötyö sisältää tarvittaessa myös vanhemmille suunnattua kasvatuksellista tukea.

### 2.1 Tukihenkilötyötä ohjaava lainsäädäntö

Tukihenkilö toimii lapsen tai nuoren elämänhallinnan ja kasvun tukena. Työskentelyä raamittavat lapsen asioista vastaavan sosiaalityöntekijän, lapsen sekä hänen huoltajiensa kanssa sovitut tavoitteet. Palvelu perustuu varhaiseen tukemiseen, ennaltaehkäisyyn ja helposti saavutettavuuteen. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapin piiri n.d.)

Ammatilliseen tukihenkilötyöhön hakeutuvat haastatellaan ja tehtävään soveltuvuus tarkastetaan edellyttämällä hakijalta rikosrekisteriotteen näyttöä lain lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä 504/2002-nojalla, sekä sosiaalihuollon ammattihenkilörekisteriin kuulumista laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015 mukaisesti. (Keusote 2024, 94.)

Tukihenkilötyö toteutetaan lastensuojelun avohuollon tukitoimena ja se on tarkoitettu sosiaalihuollon ja/tai lastensuojelun asiakkaina oleville lapsille ja nuorille (Välitunti n.d.). Sosiaalityöntekijän arvio tuen tarpeesta kirjataan asiakassuunnitelmaan, minkä perusteella täytäntöön pannaan valituskelpoiset päätökset tukitoimista. Sosiaalityöntekijän arvioidessa lapsen lastensuojelun avohuollon tukitoimien tarvetta, hyvinvointialueen velvollisuus on järjestää tarvittavat tukitoimet asiakassuunnitelmassa sovitulla tavalla. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417) Lastensuojelun lainsäädännön valmistelusta ja toiminnasta kansallisesti vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvointialueet vastaavat lastensuojelupalveluiden alueellisesta järjestämisestä ja niiden palvelut voivat olla itse tuotettuja tai yksityiseltä palveluntuottajalta ostettuja. (STM 2023)

Tukihenkilötyötä ohjaavat lastensuojelulaki, sosiaalihuoltolaki, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä tietosuojalaki. Lastensuojelulain tarkoituksena on ”turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun.” (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417) Tukihenkilötoiminta pohjautuu lastensuojelulakiin, jonka mukaan lapselle tai nuorelle on tarvittaessa järjestettävä tukihenkilö tai tukiperhe (Korhonen 2005, 99). Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta, turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet, edistää asiakaskeskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa sekä parantaa yhteistyötä hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuollon ja kunnan eri toimialojen sekä muiden toimijoiden välillä. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301) Lain sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista tarkoitus on edistää asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa, edistää asiakaslähtöisyyttä ja luottamuksellisuutta (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812).

Tietosuojalaissa määritellään, että tietosuojalla tarkoitetaan henkilötietojen suojaamista valtuudettomalta ja vahingoittavalta käytöltä. Henkilötiedot on lain mukaan pidettävä salassa asiattomilta ja tietosuoja on jokaiselle perusoikeus. Henkilötietojen käsittely perustuu aina lakiin. (Tietosuojalaki 5.12.2018/1050)

## 2.2 Tukihenkilötyö lastensuojelun avopalveluna

Ammatillinen tukihenkilötyö on pääsääntöisesti lastensuojelun avohuollon tukitoimi, mutta sitä käytetään palveluna myös sijaishuollossa. Ammatillinen tukihenkilötyö toimii yhteistyössä muun hyvinvointialueen oman palveluverkoston kanssa. (MLL V-S piirin Perhepalvelut Oy 2023) Tukihenkilötyön tavoitteet, tapaamiset ja työskentelyn kesto määritetään lastensuojelun kanssa. Palvelun suunnittelu ja toteutus aloitetaan yleisesti sosiaalityöntekijän, tukihenkilön ja asiakkaan tapaamisella. Tapaamisen lähtökohtana on arvioida tavoitteiden toteutumista ja palvelun jatkoa. (Humana n.d.)

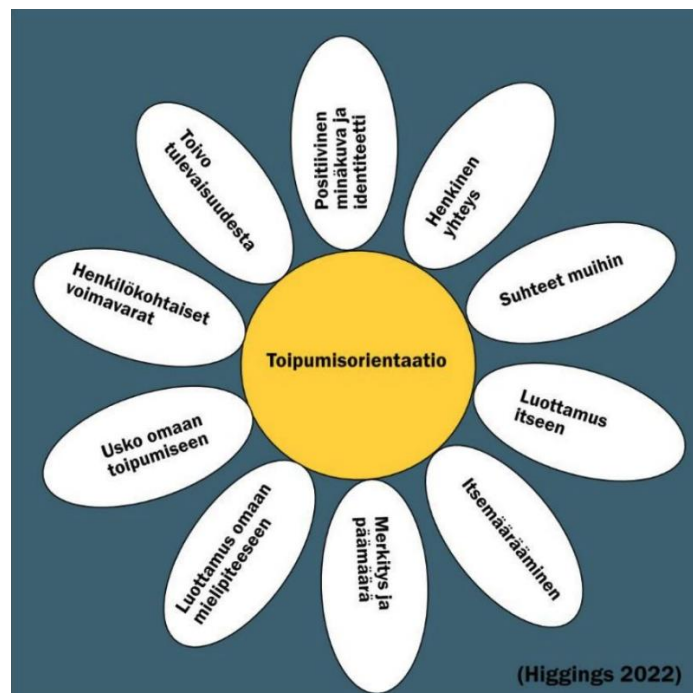
Lapsen tai nuoren lastensuojelun asiakassuunnitelmaan kirjataan tukihenkilön järjestämisestä sekä tukisuhteesta tehdään sopimus ja suunnitelma tavoitteista ja aikataulusta. (Minilex n.d.) Lapsen tai nuoren elämäntilanne lastensuojelun avohuollon asiakkaana voi vaihdella paljonkin, lapsi tai nuori voi olla sijoitettuna, asua kotona tai tarvita jälkihuoltoa (EHJÄ ry n.d.). Ammatilliset tukihenkilöt tarvitsevat riittävää koulutusta ja ohjausta tehtävänsä. On hyvinvointialueen vastuulla, että tukihenkilöillä on riittävät mahdollisuudet olla yhteydessä asiakkaan sosiaalityöntekijään. (THL 2023)

## 2.3 Toipumisorientaatio Ajallaan Oy:n työskentelyn viitekehyksenä

Toipumisorientaatio pohjautuu yksilöllisyyteen, osallisuuteen ja itsemääräämisoikeuksiin. Toipumisorientaatio perustuu moneen eri taustateoriaan kuten terveyden edistämisen teorioihin ja ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. Tätä viitekehystä voidaan käyttää esimerkiksi asiakastyössä ja työnohjauksessa. Toipumisorientaatiossa painottuvat osallisuus yhteisössä, yksilöllisyys, identiteetti, kokemuksellisuuden merkitys, positiivinen mielenterveys sekä toivon merkitys. Keskustellessamme toimeksiantajamme kanssa saimme selville, että Ajallaan Oy:n vuosikelloa, jota käytimme myös materiaalipankissa, käytetään heillä toipumisorientaation työvälineenä. Tukihenkilötyössä toipumisorientaatiota käytettäessä tulee keskittyä kokonaiskuvaan, eikä pelkästään mahdolliseen sairaus-

teen. Asiakkaan elämäntilanteeseen vaikuttavat usein monet asiat kuten läheiset, asuin- ympäristö, toimeentulo ja talous, osallisuus sekä ammatti ja työ- tai kouluhistoria. (THL 2023) Toipumista voidaan käsitteellistää kolmeen eri teemaan kliiniseen työhön, palveluiden näkökulmaan ja henkilökohtaiseen kokemukseen. Kliinisessä työssä pääasiassa on psyykkisen sairauden oireiden lievittäminen. Palveluiden näkökulmassa keskeisintä on katsoa toipumista organisaatioiden näkökulmasta ja henkilökohtaisen kokemuksen perusteella toipuminen käsitteenä on edeltäviä teemoja laajempi. Vahvuuksien ja taitojen esille tuominen on tärkeä osa toipumisorientaatiota. Erityisesti vuorovaikutus työotteessa auttaa tuomaan asiakkaassa esille hänen vahvuuksiaan ja taitojaan. (Nordling 2018a)

Toipumista voisi kuvailla itselle merkityksellisenä elämänä, uskona sekä toivona tulevaisuuteen. Asiakkaan oma osallisuus, ihmissuhteet ja voimaantuminen ovat pääosassa toipumisorientaatiassa. Toipumisorientaation periaatteiden mukaan ihmisen ei tarvitse toipua oireettomaksi, vaan oireista huolimatta elämä voi silti olla merkityksellistä. Lähtökohtana silti on, että mielenterveyshäiriöstä voi toipua luoden näin optimistisen ja toiveikkaan asenteen kohti toipumista. (Toipumisorientaatio ry n.d.)



Kuva 1 Toipumisorientaatio pähkinänkuoressa (Higgins & McBennett 2022, 852)

Toipumisorientaatio on alun perin tullut tutuksi 1960- ja 1970-lukujen Yhdysvalloissa erilaisten marginaaliryhmien puutteellisia ihmisoikeuksia esiin nostaneen yhteiskunnallisen

liikkeen ansiosta. Liikkeen jäsenet vaativat, että yhteiskunnassa tunnistettaisiin psykiatrisista häiriöistä kärsivien sorto ja syrjäytyminen. Suomeen toipumisorientaatio on rautautunut 2010 –luvulla. (Nordling 2018b, 1477.)

### 3 ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ADHD on kehityksellinen häiriö. ADHD:n yleisimpiä oireita ovat tarkkaavuuden vaikeudet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Oppimis- sekä lukivaikeus, psykiatriset sairaudet, kuten ahdistuneisuushäiriöt ja masennus voivat olla liitännäisoireina ADHD:lle. ADHD-oireet pystytään usein havaitsemaan jo ennen kouluikää ja oireiden tunnistaminen on pojilta sekä miehiltä helpompaa kuin tytöiltä ja naisilta. Oireet saattavat lieventyä iän myötä, mutta on myös mahdollista, että oireilu vaikuttaa merkittävämmiin elämään vasta aikuisiässä. (Mielenterveystalo n.d.)

Diagnoosi edellyttää oireiden pitkittymistä ja selvää poikkeavuutta muista samanikäisistä lapsista. On arveltu, että aivojen välittäjäaine dopamiinin säätelyn poikkeavuus on yksi epäilty syy ADHD-häiriön taustalla. Lapsen ylivilkkaus saattaa johtua siitä, että lapsella on aivojen välittäjäaineita muita lapsia vähemmän ja sitä korjatakseen lapsi pyrkii etsimään virikkeitä ympäristöstään aktiivisemmin. (Aivosäätiö n.d.) Diagnoosin saaneilla lapsilla ja nuorilla on suurentunut riski joutua vaaratilanteisiin. Nuoruusiässä tapaturmaalttius näkyy erityisesti liikenteessä. Nuoruusiässä diagnoosin saaneilla on todettu myös muita suurempi riski päihteiden ongelmakäyttöön ja rikollisuuteen. (Dufva ja Koivunen 2012, 42.)

#### 3.1 ADHD oireet ja vahvuudet

ADHD:n tavallisimpia oireita ovat tarkkaavuushäiriö, impulsiivisuus sekä yliaktiivisuus. Tarkkaavuushäiriöön kuuluvat huolimattomuusvirheet, keskittymisvaikeudet, ylikeskittyminen, ajatusten harhailu, häiriöherkkyys, asioiden unohtelu, jumiutuminen, vaikeus noudattaa ohjeita ja saattaa tehtäviä valmiiksi. Impulsiivisuuteen taas liittyvät harkitsemattomat päätökset, riskien otto, kyllästymisen, ärtyminen, kärsimättömyys, toisten keskeyttäminen ja liika puhuminen. Yliaktiivisuuteen puolestaan kuuluvat jatkuva levottomuus, vaikeus pysyä paikallaan, jatkuva näpertely, vaikeus rentoutua, elämyshakuisuus ja liiallinen äänekkyyys. Myös stressiherkkyys, mielialan vaihtelut, taipumus addiktiiviseen käyttäytymiseen, vaikeus noudattaa asianmukaisia sosiaalisia toimintatapoja, kekseliäisyys, tunteikkaus, luovuus ja korkea älykkyys ovat ADHD:n piirteitä. (Jäntti & Savinainen 2018, 302–303.)

Tarkkaamaton esiintymismuoto, entinen ADD (engl. attention deficit disorder) ei enää ole erillinen diagnoosi. Tarkkaamattomassa esiintymismuodossa ADHD:stä poiketen on vähäisesti tai ei lainkaan yliaktiivisuus- ja impulsiivisuusoireita. Tarkkaamaton muoto on yleisin ADHD:n muodoista, se kattaa jopa 70 % nuorten ADHD diagnooseista. Oireina tarkkaamattomassa esiintymismuodossa on usein häiriöherkkyys, huono työmuisti, tarkkaamattomuus ja heikko toiminnanohjaus, joka voi näyttäytyä esimerkiksi asioiden aloittaminen vaikeutena tai tehottomana ajankäytön suunnitteluna. (ADHD-liitto 2023)

Keskittymiskyvyn puute tulee ilmi koulutehtävien tekemisen ja leikkimisen lyhytkestoisuutena, ohjeiden noutamattomuutena, tavaroiden hukkaamisena ja ulkopuolisista ärsykkeistä häiriintymisenä. Yliaktiivisuus havaitaan usein vaikeutena pysyä paikoillaan, leikkien äänekkyytenä ja hillittömyytenä. Impulsiivisuus näkyy usein vaikeutena odottaa vuoroa, taipumuksena vastata kysymykseen ennen kuin kysymys on valmis tai liiallisena puhumisena. (Dufva & Koivunen 2012, 35–36.) Lapsen ADHD-oireet voivat pahentua ympäristötekijöiden, kuten liian suuren ryhmän tai meluisan ympäristön takia. Myös viireystila, kuten väsymys ja tekemiseen liittyvät asiat, kuten monimutkaiset ohjeet tai pitkäkestoinen työskentely, voivat lisätä oireilua. (Dufva & Koivunen 2012, 137.)

Hansen (2017, 94) kertoo, että voi olla haasteellista saada kunnon käsitystä siitä, mikä oikeasti lapsella tai nuorella tuo ADHD:n esiin. Myös ylikeskittyneisyys on yleinen ominaisuus ADHD-oireisilla ihmisillä. Ylikeskittyneisyyttä voi havaita lapsen tai nuoren keskittyessä johonkin häntä erityisesti kiinnostavaan aiheeseen niin, että lapsi tai nuori on tietämätön ympärillä tapahtuvista asioista, esimerkiksi tietokonepelit tai taiteilu. Tällöin lapsi tai nuori kadottaa täysin ajan ja paikan tajun, joskus saattaa joutua jopa transsin kaltaiseen tilaan.

ADHD-piirteisillä lapsilla ja nuorilla on oirehdinnan lisäksi paljon vahvuuksia. He ovat kekseliäitä, uteliaita, energisiä, tehokkaita ja luovia. He ovat helposti innostuvia ja upottuvat helposti heitä kiinnostavan tekemisen äärelle. Yliaktiiviset ja innokkaat lapset myös palautuvat nopeammin rasituksista. ADHD-oireisten lasten ja nuorten vahvuudet tulee tunnistaa ja sanoittaa heille. Ne vaikuttavat merkittävästi yksilön itsetuntoon ja minäkuvaan. Joskus vahvuudet voivat jäädä oireitten alle piiloon ja siksi on tärkeää erikseen kohdentaa niihin huomio. (Sandberg 2018, 24–31.)

### 3.2 Perinnöllisyys ja riskitekijät

Perinnölliset tekijät aiheuttavat noin 60–90 % alttiuksista saada ADHD, merkiten sitä, että jos yhdellä perheenjäsenellä on oireita, on 2–8 kertaa muuta väestöä korkeampi todennäköisyys ADHD-häiriöön. Lapsilla, joilla on geneettinen alttius, voi äidin raskauden aikainen päihteiden käyttö lisätä ADHD:n riskiä. Myös vakavat puutteet perushoidossa ja -turvassa ovat riskitekijöitä, sillä ne voivat heikentää lapsen toimintakykyä sekä lisätä yliaktiivisuutta. (Soisalo 2016, 110.)

Jallow (2024, 5) väitöskirjatutkimuksen perusteella useilla varhaiskehityksellisillä tekijöillä on yhteys lisääntyneeseen ADHD-riskiin. Tutkimuksessa tuodaan esiin alle kolme kuukautta kestäneen täysimetyksen yhteys yliaktiivisiin oireisiin 8-vuotiaana. Lisääntynyttä riskiä luo myös äidin raskauden aikainen stressi ja alle kuusi kuukautta kestänyt osittainen imetys. ADHD-diagnoosin saaneet nuoret olivat useammin elämishakuisia sekä vähemmän itseohjautuvia, yhteistyöhaluisia ja sinnikkäitä kuin ADHD-diagnoosittomat nuoret. Tutkimuksessa käytettiin valikoitumatonta, yleisväestöpohjaista kohorttia, jossa hyödynnettiin tietoja kansallisista rekistereistä, kliinisistä tutkimuksista, Borealis-biopankista, lasten neuvolakorteista ja kyselylomakkeista 18 vuoden seuranta-aikana. Kohortti koostui yli yhdeksästä tuhannesta raskaana olevasta naisesta ja heidän yli yhdeksästä tuhannesta elävänä syntyneestä lapsestaan.

Harvoin yksittäiset tekijät kuitenkaan johtavat ADHD:n syntymiseen. ADHD:n taustalla voi sen sijaan olla yhdistelmä biologisten, psykologisten ja ympäristöön liittyvien riskitekijöiden kasaantumisesta. Lapsen biologinen riskitekijä yhdessä ympäristöstä tulevan riskitekijän kanssa, voivat altistaa ADHD:n syntymiseen. (Dufva & Koivunen 2012, 68–69.)

### 3.3 Diagnosointi

ADHD:n diagnosointi perustuu kansainvälisesti sovittuihin kriteereihin. Diagnosointi vaatii pitkittynyttä ja vahvasti elämää haittaavaa oireilua. Oireiden selvittämisessä täytetään kyselylomakkeita yhdessä lääkärin kanssa ja lasten sekä nuorten kohdalla on suositeltavaa, että lomakkeita täyttäisi myös lapsen tai nuoren vanhemmat, isovanhemmat, opettajat tai muut läheiset aikuiset. Diagnoosia epäillessä lääkäri etsii potilaasta tarkkaamattomuus- ja hyperaktiivisuusoireita. Lapsen tai nuoren tutkimuksiin pääsy kulkee

yleensä koululääkärin tai terveyskeskuksen läheteellä esimerkiksi lastenneurologian-, lastenpsykiatrian- tai nuorisopsykiatrian vastaanotolle, josta lähete kulkee neuropsykiatrian poliklinikalle. (Durchman 2021, 26–29.)

Huolen herätessä lapsen tai nuoren oppimisen, käyttäytymisen tai tunne-elämän suhteen, kannattaa diagnoosin mahdollisuus pitää mielessä, vaikka näille ongelmille olisi saatu jo toinen syy. Kun lapsen tai nuoren lähipiirissä herää huoli, tulisi aloittaa syiden selvittäminen, sekä määritellä sopivat tukitoimet. Hoitamattomana ADHD voi altistaa masennuksen tai päihdehäiriön kehittymiselle. Laaja-alainen ja systemaattinen arviointi helpottaa varman diagnoosin saavuttamista. (Berggren & Hämäläinen 2018, 22.)

### 3.4 Tuen tarpeet

Yhteiskunnallisesti yleisin harhaluulo on todennäköisesti se, ettei ADHD-oireinen lapsi pysty keskittymään mihinkään. Keskittymisen haasteet eroavat erittäin laajasti ja ovat jokaisella kantajallaan erilaiset. Usein ADHD-oireisen on vaikeaa päättää asioita, keskittyminen saattaa herpaantua oleellisesta tai tekemisen keskeytys vaikuttaa aiemmin tehdyn asian jatkamiseen. (Durchman 2021, 37–44.) Keskittymisvaikeudet ja tarkkaamattomuus näkyvät yleensä vaikeuksina keskittyä esimerkiksi koulutehtäviin, vaikeutena seurata ohjeita, tehtävien kesken jäämistä, asioiden unohteluna tai ulkopuolisista ärsykeistä häiriintymisenä (Huttunen & Socada 2019).

Samalla voidaan miettiä, miten ADHD-oireisen lapsen tai nuoren on mahdollista oirehtia ylikeskittyneesti sekä tarkkaamattomasti. Ylikeskittyminen tai hyperfokusointi tapahtuu, kun johonkin asiaan uppoutuu niin vahvasti, että ajantaju katoaa täysin ja se vaikuttaa muun muassa ihmisen muihin tehtäviin. Hyperfokusoinnin aikana huomiota ei pysty lainkaan siirtämään toisaalle sillä hetkellä käynnissä olevasta tehtävästä tai asiasta vähäisen motivaation, sekä aivojen välittäjäaineen dopamiinin vähäisen tuottamisen takia. (Hansen 2017, 86–93.)

Sosiaalisten suhteiden merkitys kasvaa lapsuudessa ja nuoruudessa. ADHD-oireisten lasten ja nuorten on usein vaikeaa ymmärtää ja hallita sosiaalisia taitojaan. Impulsiivisuuden takia lapsi saattaa keskeyttää toisia sekä tarkkaavaisuuden puutteen vuoksi hänen saattaa olla vaikeaa seurata toisten puhetta. Hyvät sosiaaliset taidot omaavilla on yleensä myös hyvät tunnetaidot, joiden avulla he pystyvät vaikuttamaan tunnetilojensa voimakkuuteen sekä keston. Erityistä tukea tarvitsevat hyötyvät erityisesti sosiaalisten-

ja tunnetaitojen opettelusta sekä harjoittelusta. Sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja ylläpitäminen voi olla ADHD-oireiselle lapselle vaikeaa ja he saattavat kokea kiusaamista tai olla kiusaajia vähäisten sosiaalisten taitojen takia. Diagnoosin saaneilla lapsilla ja nuorilla saattaa esiintyä raivonpuuskia ja uhmakkuutta, mikä hankaloittaa entisestään ihmissuhteita. (Soisalo 2016, 109; Sandberg 2018, 130–132.)

Usein miten ADHD-oireiset ihmiset tunnistavat itsessään ja elämässään erilaisia ajanhallinnan haasteita. Toiset saattavat oireilla jumiutumalla tai siirtymätilanteissa saattaa olla vaikeuksia, kun taas toisilla ongelmia tuottavat liian täyteen ahdetut päivät sekä epärealistiset suunnitelmat. (Suikkanen 2023, 104.) On hyvä huomioida, että diagnosoidut lapset ja nuoret saattavat olla oikeaa ikäänsä verraten arjen taidoiltaan nuoremmalla ikätasolla. Hajamielisyys on myös yleistä, jolloin lapsi tai nuori ei välttämättä muista, missä piti olla ja mitä tekemässä milloinkin (Sandberg 2018, 164.) Juusola (2012, 173) kertoo, että varsinkin ADHD-diagnosoitujen lasten ja nuorten saattaa olla vaikeaa aikatauluttaa päiviään ja tuloksena voi olla aivan liian kiireinen päivä, jolloin kaikkia suunniteltuja asioita ei pysty toteuttamaan suunnitellussa ajassa.

ADHD-oireinen lapsi tai nuori on tunne- ja toiminta-impulssien vietävänä. Hänen saattaa olla vaikeaa olla toimimatta tunneimpulssien mukaan, kun tunteiden säätely ei ole vielä kehittynyt. Lapsen tai nuoren kokemat tunnepurkaukset saattavat tuntua pelottavalta, jolloin aikuisen läsnäolo tuo turvaa. Aikuisen tuki lapsen omalle toiminnanohjaukselle auttaa lasta rauhoittumaan, kun tunteet ottavat vallan. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 175.)

Haastavan käyttäytymisen takana on lähes aina tunteiden ilmaisun vajavainen osaaminen. Tunteet koetaan yksilöllisesti ja ne vaihtelevat, muuttuvat ja ilmenevät eri tavoin. Tunnetaitojen harjoitteluun kuuluu tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, säätely sekä ilmaisu. Tärkeää on muistaa, että tunnetaitoja kuuluu harjoitella koko eliniän ajan taitotasoisesti. Tunteiden opettelua ja hallintaa auttaa esimerkiksi tunneharjoitukset, vuorokausirytmien selkiinnyttäminen, aistitoimintojen erilaisuuden huomioiminen, strukturointi, ennakointi ja kommunikoinnin kehittäminen. (Kerola & Sipilä 2017, 66–85.)

### 3.5 Hoitomuodot ja tukitoimet

ADHD:tä pyritään ensisijaisesti hoitamaan erilaisin arkea helpottavin tukimuodoin niin lapsen kotona, -vapaa-aikana kuin -koulumaailmassakin. Lisäksi neuropsykiatrisesta

valmennuksesta, psykoterapiasta, neuropsykologisesta kuntoutuksesta ja sopeutumisvalmennuksesta on hyötyä hoito- ja tukimuotoina. Hoito suunnitellaan yksilöllisesti lapsen tai nuoren tarpeiden mukaisesti. (Dufva & Koivunen 2012, 219.)

Lapsen tai nuoren koulunkäyntiä tukemassa saattaa olla koulunkäyntijärjestelyitä, jotka tähtäävät siihen, että oireet häiritsisivät mahdollisimman vähän opiskelua. Näihin tukitoimiin voi kuulua erillinen läksyvihko, koulutarvikkeiden säilytys koulussa mahdollisten unohdusten ehkäisemiseksi, luokassa istumapaikka mahdollisimman rauhallisessa sijainnissa. Koulun henkilökunta voi myös tarvittaessa selventää oppilaalle koulun sääntöjä ja käytäntöjä. Oppilaan huoltajille suunnatussa vanhempainohjauksessa pyritään edistämään nuoren käyttäytymiseen vaikuttavia ohjauskeinoja. Koulu- tai käytöspalautteen antaminen kielteisesti luo usein vain lisää pahaa oloa ja kielteisyyttä lapsessa, joten aikuisten ja ammattilaisten on hyvä oppia tunnistamaan ja käyttämään oikeanlaista, johdonmukaista sekä välittävää tapaa tuoda palautetta esiin. (Dufva & Koivunen 2012, 220–221.)

Neuropsykiatrinen valmennus vahvistaa ADHD-oireisen lapsen tai nuoren arjenhallintaa. Tavoitteet valmennuksessa ovat konkreettisia, osallistavia ja yksilöityjä. Tavoitteina voidaan pitää esimerkiksi arki-aamujen sujuvoittamista heräämisestä kouluun lähtemiseen. Valmentaja voi pohtia ja ehdottaa menetelmiä ja tarvittavia apukeinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmentaja voi käydä myös koululla ohjaamassa lasta tai nuorta siellä ilmenevien ongelmien ratkaisemiseksi. (Dufva & Koivunen 2012, 221.) Valmennuksessa voidaan käyttää kognitiivis-behavioraalisen ja ratkaisukeskeisen terapian sekä käyttäytymishoidon menetelmiä kuten ajanhallinnan menetelmiä, päivästruktuurin luominen, voimavarojen hyödyntäminen tavoite- ja palkkiomenetelmiä. (Puustjärvi 2019)

Kognitiivis-behavioraalista terapiasta erityisesti ADHD:n hoitoon suunnitellut ryhmäpsykoterapiat vähentävät ADHD-oireita. Kognitiivis-behavioraalisia terapioida käytetään yhdessä monimuotoista ja laajaa hoitoa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 71.) ADHD:n kognitiivisessä käyttäytymisterapiassa keskitytään pääosin itsesäätelyyn, sosiaalisten tilanteiden ongelmaratkaisuun, sosiaalisiin taitoihin, oman toiminnan arviointiin ja ADHD:n ydinoireiden hallintaan. (Puustjärvi 2016a)

Käyttäytymishoidossa hyödynnetään kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä sovellettuna asiakkaan henkilökohtaisen arjen tilanteisiin, esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa. Tavoitteena on toivotun myönteisen käyttäytymisen lisääntyminen ja ei-toivotun

haastavan käyttäytymisen vähentyminen. Käyttäytymishoito perustuu sosiaalisen oppimisen periaatteisiin ja menetelmiin kuuluu toivotun käyttäytymisen selkeä määrittely ja ohjeistus, toteutuneen käytöksen arvioiminen, toivotun käytöksen harjoittelu sekä palkitseminen. Hoidoista saadaksesen kaiken tehon irti, tulisi käyttäytymishoidon tapahtua laaja-alaisesti kaikissa lapsen elinympäristöissä. (Puustjärvi 2016b)

Neuropsykologisen kuntoutuksen osana on usein kognitiivis-behavioraalisen psykoterapian ja käyttäytymishoitojen eri menetelmiä. Tavoitteet kuntoutukselle voivat olla moninaiset ja yksilölliset, joita voivat olla tarkkaavuuden säätelyyn, toiminnanohjaukseen, muistiin, hahmottamiseen tai hienomotoriikkaan liittyvien ongelmien helpottaminen. Lisäksi puutteellisesti kehittyneitä taitoja voidaan yrittää vahvistaa korvaavilla taidoilla. ADHD:n kohdalla tavoitteena on useimmin tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnanohjauksen taitojen vahvistaminen esimerkiksi tietokoneohjelmien, keskustelun tai pelien avulla. Kuntoutuksessa pyritään lisäämään henkilön ymmärrystä omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan. Ryhmämuotoisessa neuropsykologisessa kuntoutuksessa harjoitellaan myös sosiaalisia taitoja. (Dufva & Koivunen 2012, 103–104.)

Lääkehoito aloitetaan viimeistään silloin, kun pelkästään muut tukitoimet ja hoitokeinot eivät tuo riittävää apua. Joskus lääkehoito aloitetaan osittaisena tukitoimena, jos muita tukitoimia ei ole saatavilla. Lääkitys voi olla tilanteen mukaan päivittäistä tai tarvittaessa otettavaa. Eri lääkkeitä käytetään iästä, tilanteesta ja tarpeesta riippuen. (adhdutuksi.fi n.d.) Puustjärvi ym. (2013) mukaan lääkityksen avulla voidaan mahdollistaa lapsen tai nuoren oppimista. Heillä on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia ja oppia uusia toimintatapoja, jotka voivat auttaa myös tulevaisuudessa ilman lääkkeitä. Psykososiaalisia hoitomuotoja ja toimintakykyä parantavia tukitoimia käytetään usein lääkehoidon tukena juuri tästä syystä.

## 4 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Kehittäminen nähdään usein käytännön toimintana, jolla pyritään saavuttamaan jokin tarkasti määritelty tavoite. Kehittäminen voidaan nähdä sisältävän uusien ideoiden keksimisen sekä niiden levittämisen että käyttöönoton. Tällöin kehittäminen on käytännöllisten asioiden korjaamista, parantamista ja edistämistä. Kehittämisellä pyritään muutokseen, sillä tavoitellaan entistä parempaa tai tehokkaampaa toimintatapaa. Kehittämistyössä keskeistä on selkeät tavoitteet, jotka voivat perustua nykyisten ongelmien ratkaisuun tai uusien mahdollisuuksien havaitsemiseen. Tavoitteellisuus sisältää ajatuksen muutoksesta, jota voidaan pitää erottumisena aikaisemmista toimintatavoista. (Toikko ja Rantanen 2009, 14–16.)

### 4.1 Kehittämismenetelmät

Kehittämismenetelmät ovat käytännön keinoja ja työtapoja, joilla saavutetaan kehittämisen tavoitteet (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 55). Kehittämisen tukena käytetään kehittämismenetelmiä (Ojasalo ym. 2014, 104). Kehittämisessä luovuus on tärkeässä roolissa. Erilaisilla luovuusmenetelmillä ja työkaluilla voidaan tuoda uusia näkökulmia, ideoita sekä ratkaisuja kehityshankkeisiin. Luova ongelmanratkaisu edellyttää avointa ja positiivista ilmapiiriä osallistujilta. Tällainen ilmapiiri voidaan tehdä ja sopivilla menetelmillä sitä voidaan ylläpitää. On tärkeää ymmärtää, että mitä enemmän ideoita syntyy, sitä todennäköisemmin löytyy laadukkaita ratkaisuja. (Ojasalo ym. 2014, 158.)

#### 4.1.1 Keskustelua edistävät menetelmät

Käytimme kehittämistyössämme keskustelua edistäviä menetelmiä, jotka olivat dialoginen keskustelu ja palaverit toimeksiantajamme kanssa (Salonen ym. 2017, 55). Tukihenkilötyön materiaalipankin teossa merkittävässä roolissa oli yhteistyö toimeksiantajamme kanssa. Pidimme palaverin, jossa pääsimme yhdessä pohtimaan ja suunnittelemaan juuri heidän tarpeisiinsa sopivan tukihenkilötyön materiaalipankin.

Materiaalipankin työstämistä varten kävimme toimeksiantajamme kanssa dialogista keskustelua. Dialogisessa keskustelussa keskustelu on avointa ja suoraa, missä tavoitteena

on yhteisymmärrys. Menetelmää implementoidessa annetaan tilaa erilaisille näkemyksille ja niitä pohditaan yhdessä. Valitsimme dialogisen keskustelun kehittämismenetelmäksemme, koska dialogisuus auttaa kehittämistoiminnassa, kun tavoitteena on löytää uusia toimintatapoja. Halusimme myös saada kehittämistyömme kannalta kaikkien osallisten osaamisen, motivaation ja luovuuden käyttöön ja se onnistuu aidon dialogin avulla. (Salonen ym. 2017, 61.) Keskusteluissa saimme lisätietoa kehittämisen tarpeista ja toiveista. Dialogisen keskustelun myötä huomioimme materiaalipankin menetelmissä toimisorientaation sekä Ajallaan Oy:n vuosikellon hyödyntämisen.

Pidimme kesällä toimeksiantajamme kanssa kehittämistyöpajan, jossa oli tarkoitus ideoida tulevaa tukihenkilötyön materiaalipankkia ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Työpaja on tapaaminen, jossa osallistujat tuodaan yhteistyöhön erilaisilla vuorovaikutuksellisin menetelmin. Sen keskiössä on mielipiteiden, tiedon, ajatusten, ideoiden ja näkökulmien vaihtaminen toiminnan ja keskustelun kautta. (Salonen ym. 2017, 64.) Työpajassa käytimme kahta kehittämismenetelmää, jotka olivat 8x8-menetelmä ja 3+tekniikka.

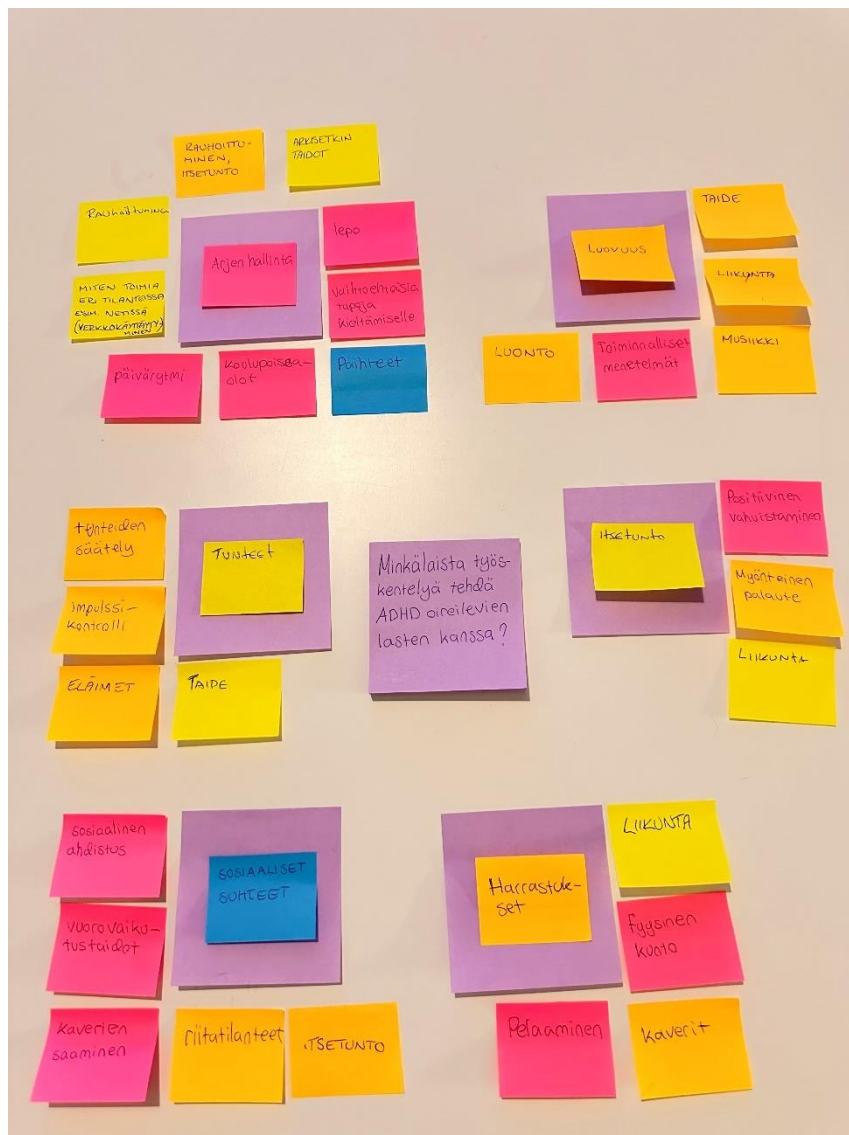
Olisimme halunneet myös tukihenkilöiden osallistuvan työpajaan, mutta se ei valitettavasti onnistunut, joten päädyimme lähettämään heille sähköpostilla kyselyn heidän toiveistaan ja tarpeistaan materiaalipankkia kohtaan. Sähköpostikyselyistä saimme selville, että materiaalipankkia toivotaan verkkomuotoiseksi sekä siihen toivotaan arjenhallintaan, tunteiden hallintaan ja rauhoittumiseen suunnattuja menetelmiä. Otimme nämä toiveet huomioon materiaalipankissa ja materiaalipankkiin tuli jokaisesta ainakin yksi menetelmä.

#### 4.1.2 8x8-menetelmä

8x8-menetelmä on ideointitekniikka, joka muistuttaa ajatuskarttaa, mutta on järjestelmällisempi. Ongelma kirjoitetaan keskelle A4-paperia ja sen ympärille asetetaan kahdeksan muuta paperia, joille kirjoitetaan eri näkökulmia ongelmasta. Näitä kahdeksaa näkökulmaa käytetään lähtökohtina, ja jokaisesta kehitetään kahdeksan uutta ideaa. (Ojasalo ym. 2014, 163.)

Aloitimme työpajamme 8x8-menetelmällä ja toteutimme menetelmän hyödyntäen post-it lappuja. Aloitimme nimeämällä kysymyksen, johon halusimme löytää ideoita. Kysymyk-

semme oli ”Minkälaista työskentelyä tehdä ADHD oireilevien lasten kanssa?”, jonka laitoimme pöydän keskelle. Tämän jälkeen lähdimme vapaasta ideoimaan. Ideat muutettiin uusiksi keskipisteiksi ja jokaisesta ideasta lähdettiin ideoimaan taas kahdeksan uutta ideaa. Kaikista ideoista emme kuitenkaan saaneet kehitettyä kahdeksaa ideaa, joten päätimme ettemme, anna sen haitata työskentelyä, vaan tärkeämpää oli ideoida vapaasti ja päästää luovuus valloilleen. Menetelmän avulla saimme ideoita materiaalipankkiin valittaviin menetelmiin. Ohessa kuva tuotoksesta, josta käy ilmi, mitä tietoa saimme kerättyä 8x8-menetelmän avulla.



Kuva 2 8x8-menetelmän tuotos

#### 4.1.3 3+tekniikka

Työpajassa toisena kehittämismenetelmänä käytimme 3+tekniikkaa. Tässä ideana on, että luova ongelmanratkaisu edellyttää avointa ja positiivista ilmapiiriä. Toinen meistä toimi ryhmän vetäjänä ja vaati osallistujilta, että jokaisesta ideasta esitetään ensiksi ainakin kolme hyvää puolta ja vasta sen jälkeen kiinnitetään huomiota mahdollisiin puutteisiin. Puutteiden esille ottamisessa oleellista oli esittää ”miten”-kysymyksiä, sillä ne ovat luonteeltaan positiivisia ja keskittyvät ratkaisujen löytämiseen. Kiireettömyys ja avoimuus ovat tärkeitä luovan ilmapiirin luomiseksi. Kielteisyys puolestaan on vahingollista tuottavalle luovalle ilmapiirille. (Ojasalo ym. 2014, 159.) Valitsimme tämän kehittämismenetelmän, koska halusimme tarkastella aikaisemmassa kehittämismenetelmässä saatuja ideoita kokonaisvaltaisesti sekä keskittyä ongelman ratkaisuun, sen sijaan että torjuisimme ideoita.

Hyödynsimme 3+tekniikkaa 8x8-menetelmästä saadun tuotoksen pohjalta. Lähdimme tarkastelemaan 8x8-menetelmässä saatuja ideoita ja keksimään niistä ainakin kolme hyvää puolta. 3+tekniikkaa käyttäessämme saimme tietää, että luovat ja toiminnalliset menetelmät olisivat toimivia asiakasryhmän kanssa. Näistä keksittiin eniten hyviä puolia ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Kehittämismenetelmän käytön tarkoituksena oli löytää tukihenkilötyön materiaalipankkiin teemat. Keskustellessamme pöydällä olevista ideoista, tärkeimmiksi teemoiksi ADHD-oireisten lasten ja nuorten kannalta nousivat itsetunto, tunteet, arjenhallinta, sosiaaliset suhteet ja harrastukset, joten päädyimme valitsemaan nämä materiaalipankin teemoiksi. Kehittämismenetelmää käyttäessä nousi esille, että kyseisiä teemoja voitaisiin käsitellä luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta.

#### 4.1.4 Benchmarking

Ennen kuin aloimme työstämään materiaalipankkia, käytimme benchmarking menetelmää selvittääksemme, minkälaisia materiaalipankkeja lasten ja nuorten kanssa tehtävään työhön muissa organisaatioissa on käytössä, joista otimme myös inspiraatiota meidän materiaalipankkiamme varten. Benchmarking menetelmässä ideana on verrata omaa toimintaa toisten mahdollisesti parempaan toimintaan. Tarkoituksena on ymmärtää toisten menestyksen taustalla olevia tekijöitä ja omaksua muualla toimiviksi todettuja

käytäntöjä. Toisten toiminnasta tehdyt havainnot voivat tuoda esiin uusia asioita, jotka voivat olla suoraan sovellettavissa omaan toimintaan. (Ojasalo ym. 2014, 186.)

Benchmarking-menetelmää käyttäessämme saimme tietää, että muihin vastaavanlaisiin materiaalipankkeihin sisältyy kansilehti, sisällysluettelo, johdanto ja lähdeluettelo sekä materiaalipankeissa on useita eri teemoja, joiden alle on koottu useita menetelmiä. Vastaavanlaisissa materiaalipankeissa oli käytetty valmiita jo olemassa olevia menetelmiä. Huomasimme, että tekemämme havainnot muista materiaalipankeista toimisivat myös meillä, joten noudatimme samaa sisällön rakennetta sekä valitsimme valmiita menetelmiä. Koimme kuitenkin puutteelliseksi, kun tarkastelemissamme materiaalipankeissa ei ollut teoriaosuus, joista olisi käynyt ilmi, miksi nämä teemat ja menetelmät ovat valittu materiaalipankkiin, joten päätimme lisätä meidän materiaalipankkiimme teoriaosuudet.

#### 4.1.5 Kokeileva toiminta

Keskustelua edistävien menetelmien lisäksi käytimme myös osallistumista edistävää välinettä, joka oli kokeileva toiminta. Kokeilevan toiminnan avulla pystyttiin selvittämään, miten hyvin tukihenkilötyön materiaalipankki ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyssä toimi työskentelyn apuna. Materiaalipankki vietiin käyttäjien eli tukihenkilöiden aitoon toimintaympäristöön, jossa tukihenkilöt kokeilivat materiaalipankkia käytännössä. (Toikko & Rantanen 2009, 99–100.)

Otimme syksyllä kokeilevan toiminnan käyttöön ja lähetimme Ajallaan Oy:n tukihenkilöille testattavaksi tukihenkilötyön materiaalipankin ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää, miten materiaalipankki toimii käytännössä. Kokeilevaa toimintaa pidetään yhtenä osallistumista edistävänä välineenä, tällöin käyttäjät eli Ajallaan Oy:n tukihenkilöt voivat osallistua kehittämistoimintaan henkilökohtaisen kokemuksensa perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 98–99.) Tavoitteenamme oli saada tukihenkilöiltä kokemuspohjaista tietoa materiaalipankin toimivuudesta käytännön työssä, hyvistä puolista, heikkouksista sekä toiveista sen kehittämisen suhteen. Viimeisessä päätöspalaverissamme saimme kuulla toimeksiantajalta, että kokeilevassa toiminnassa oli materiaalipankki koettu hyödylliseksi ja sitä aiotaan jatkossakin käyttää.

#### 4.1.6 Google Forms

Kokeilevan toiminnan jälkeen keräsimme tukihenkilöiltä palautetta materiaalipankista Google Forms -kyselyn avulla. Google Forms -palvelun avulla pystyimme luomaan kyselyn verkossa. Kyselyssä käytimme valintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Google Forms -kyselyssä vastaukset tulevat anonyymisti. (Google Forms n.d.) Kyselyssä kysyimme palautetta materiaalipankin ulkoasusta, menetelmistä, ohjeistuksista, teoriaosuuksista sekä menetelmien sopivuudesta ADHD oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Lisäksi kysyimme muutostarpeista materiaalipankin suhteen sekä vapaata palautetta.

Käytimme Google Forms -kyselyä osana kehittämismenetelmiämme, koska tavoitteenamme oli saada tietoa materiaalipankin toimivuudesta käytännön työssä ja kysely oli hyvä tiedonkeruumenetelmä siihen. Emme kuitenkaan saaneet kuin yhden vastauksen. Sanallista palautetta saimme siitä, ettei materiaalipankkiin kaivattu muutoksia. Valintakysymysten vastausten mukaan materiaalipankki koettiin toimivaksi työvälineeksi ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Kyselyn jälkeen kehitimme materiaalipankin lopulliseen muotoonsa. Palautteiden puuttuessa teimme kuitenkin pientä hienosäätöä materiaalipankkiin ja korjasimme tuotoksen ulkoasua hillitymmäksi ja selkeytimme vuosikelloa, johon sisällytimme kaikki materiaalipankin menetelmät. Tämän jälkeen lähetimme materiaalipankin uudestaan toimeksiantajallemme.

## 4.2 Kehittämistyön prosessi

Taulukko 1 Kehittämistyön vaiheet (mukailten Salonen ym. 2017, 68).

Aika	Menetelmä	Toimijat	Tuotos
<i>SUUNNITTELU</i>			
<b>10/2023</b>	Toimeksiantajan kontaktointi, keskustelut sähköpostitse	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja	Kehittämistyön aiheen valinta ja ilmoittaminen
<b>11/2023</b>	Etäpalaveri, dialoginen keskustelu, keskustelut sähköpostitse	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja	Kehittämistyön aiheen rajaaminen, kehittämistyön suunnitelma
<b>11/2023–6/2024</b>	Perehtyminen kirjallisuuteen ja vertaistöihin, kirjoittaminen	Opinnäytetyön tekijät, opinnäytetyön ohjaava opettaja	Kirjallinen opinnäytetyön suunnitelma, tietoperustan koostaminen
<b>1/2024</b>	Käynti Ajallaan Oy:n toimistolla	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja	Organisaation käytössä oleviin työmenetelmiin perehtyminen
<i>TOTEUTUS</i>			
<b>8/2024</b>	Sähköinen kysely tukihenkilöille, kehittämistyöpaja: 8x8 menetelmä & 3+tekniikka, Google Forms -kysely tukihenkilöille	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja, organisaation työntekijät	Palaverimuistio, luonnostelma materiaalipankin sisälöstä

<b>8–9/2024</b>	Tiedonhaku, vertaistöihin perehtyminen, benchmarking	Opinnäytetyön tekijät	Materiaalipankin suunnittelu
<b>9/2024</b>	Etäpalaveri, dialoginen keskustelu	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja, organisaation työntekijät	Palaute, alustava materiaalipankki toimitettu
<b>10/2024</b>	Kokeileva toiminta	Opinnäytetyön tekijät, organisaation työntekijät	Kokemukset, materiaalipankin muokkaaminen käyttöön
<b>10/2024</b>	Google Forms -kysely organisaation tukihenkilöille	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja, organisaation tukihenkilöt	Palaute, materiaalipankin kehittämisen
<i>ARVIOINTI</i>			
<b>10–11/2024</b>	Kirjoittaminen	Opinnäytetyön tekijät	Kehittämistyöosa, valmis tukihenkilötyön materiaalipankki
<b>11/2024</b>	Dialoginen keskustelu, etäpalaveri	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja	Tuotoksen arviointi, kokemukset
<i>LEVITYS</i>			
<b>11/2024</b>	Kehittämistyön esittely	Opinnäytetyön tekijät	Levitys ja juurruttaminen

Kuvaamme kehittämisprosessiamme lineaarisen mallin kautta. Lineaarinen malli etenee ensiksi tavoitteen määrittelyllä suunnitteluvaiheeseen, jonka jälkeen siirrytään toteutusvaiheeseen sekä lopuksi päättämisen- ja arviointivaiheeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Seuraavaksi kuvaamme, miten nämä vaiheet ovat toteutuneet kehittämisprosessissamme.

Kehittämistyömme prosessi alkoi syksyllä 2023 valitsemalla Turun ammattikorkeakoulun aihepankista opinnäytetyölle aihe ja toimeksiantaja. Päädyimme valitsemaan tukihenkilöityön materiaalipankin Ajallaan Oy:lle, jonka jälkeen otimme toimeksiantajaan yhteyttä ja sovimme aloituspalaverin marraskuussa 2023. Kehittämisen alkusysäyksenä toimii kehitystarpeen tunnistaminen. Käytännön työssä havaitaan jokin muutostarve, jonka takia kehitystoimintaa aletaan toteuttamaan. Tunnistamisvaiheessa on oleellista muodostaa yhteinen käsitys kehittämisen kohteesta sekä rajata aihealue. (Salonen ym. 2017, 56.) Ajallaan Oy oli havainnut kehitystarpeen käytännön työssään koskien asiakastyössä käytettäviä materiaaleja, koska materiaalit eivät täysin vastanneet työn tarpeisiin eikä ne olivat hajanaisesti eri paikoissa. Tehtävänäimme oli koota olemassa olevat materiaalit yhteen kansioon ja tuoda uusia työmenetelmiä. Toimeksiantajan kanssa rajattiin aihe ensin neuropsykiatrisesti oireileviin 7–17-vuotiaisiin, mutta opettajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen aihetta tarkennettiin edelleen ja päädyimme muuttamaan opinnäytetyön aiheeksi tukihenkilöityön materiaalipankki ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn.

Kehitystarpeen tunnistamisen ja aiheen rajaamisen jälkeen seuraava vaihe on ideointi. Tällöin ideoidaan vapaasti, mitä muutettavaa nykyisissä toimintatavoissa on sekä miten haluttuun muutokseen päästään. Ideointi vaiheessa on tärkeää osallistaa kaikkia asianosaisia, jotta saadaan erilaisia näkökulmia. (Salonen ym. 2017, 58.) Toisella tapaamisella tammikuussa 2024 vierailimme Ajallaan Oy:n toimistolla, jolloin tarkoituksenamme oli ideoida kehittämistyötä. Tällöin keskustelussa nousi esiin Ajallaan Oy:n hyödyntävän työssään kalenterikuukausittaista teemoittelua. Jokaiselle kalenteri kuukaudelle on määrätty oma teema, joka näkyy tukihenkilötapaamisilla toimintana tai yhtenä keskustelun aiheena. Ideoinnin seurauksena päädyimme kokoamaan tukihenkilöityön materiaalipankin näiden teemojen mukaisesti. Pääsimme tällöin myös tutustumaan heidän olemassa oleviin materiaaleihinsa.

Kolmas kehittämistyön vaihe on suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa pyritään määrittelemään realistiset tavoitteet ja niiden toteutumisedellytykset. Suunnitteluvaiheessa tehdään taustaselvitystä perehtymällä kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Suunnitelmassa käsitellään tavoitteet, etenemisvaiheet, toimijat, kehittämismenetelmät sekä tiedon dokumentointi, viestintä, arviointi ja levittämistavat. (Salonen ym. 2017, 59–60.) Ajallaan Oy:llä on runsaasti erilaisia materiaaleja ja menetelmiä tukihenkilöityöhön, joten päätimme, ettemme vain kokoa näitä yhdeksi kansioksi, vaan lähdemme kehittämään heille aivan uuden materiaalipankin juuri kohdennettuna ADHD-oireisten lasten ja nuorten

kanssa tehtävään tukihenkilötyöhön. Suunnitteluvaiheessa määrittelimme kehittämistyömme tavoitteen. Aloimme perehtyä kirjallisuuteen ADHD:stä sekä tukihenkilötyöstä ja lisäksi perehdyimme aikaisempiin kehittämistöihin. Aloimme koota tietoperustaamme sekä teimme opinnäytetyön suunnitelman.

Neljäntenä vaiheena on toteutusvaihe, joka käynnistyy, kun suunnitelma on valmis ja organisaatio on sen hyväksynyt. Toteutusvaiheessa on tarkoitus edetä suunnitelman mukaisesti, mutta toteutuksen edetessä suunnitelma voi tarkentua. Uutta toimintatapaa kokeillaan ja kehitetään. (Salonen ym. 2017, 62.) Siirryimme toteutusvaiheeseen, kun materiaalipankin suunnitelma oli valmis. Toteutusvaiheessa järjestimme kehittämistyöpajan, johon osallistui opinnäytetyön kirjoittajat sekä toimeksiantaja. Kokosimme päivän antimista kokousmuistion ja aloimme hahmotella tulevaa materiaalipankin sisältöä. Teimme alustavan suunnitelman tukihenkilötyön materiaalipankista ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn, johon kokosimme noin 15 menetelmää viiden eri teeman alle. Menetelmiä valitessamme otimme huomioon, että ne sopivat Ajallaan Oy:n oman vuosikellon teemoihin.

Alustavan materiaalipankin valmistuttua pidimme etäpalaverin, jossa esittelimme toimeksiantajallemme sekä Ajallaan Oy:n työntekijöille materiaalipankin ja kerroimme sen käytöstä. Esittelyn lopuksi keräsimme osallistujilta palautetta materiaalipankista, minkä pohjalta lähdimme jatkokehittämään tuotosta. Tässä vaiheessa liitimme vuosikellon osaksi materiaalipankkia ja lisäsimme siihen jokaisen kuukauden kohdalle materiaalipankista hyödynnettävät menetelmät sekä muokkasimme materiaalipankin ulkoasua Ajallaan Oy:n väriteeman mukaiseksi. Lisäksi lisäsimme sosiaaliset suhteet teemaan lisää menetelmiä. Tämän jälkeen lähetimme materiaalipankin toimeksiantajallemme ja materiaalipankki laitettiin kokeilevaan toimintaan, jossa tukihenkilöt pääsivät testaamaan sitä käytännön työssä.

Kuudentena kehittämistyön vaiheena on arviointi, jossa tarkastellaan kriittisesti kehittämistoimintaa suhteessa sille asetettuihin tavoitteisiin (Salonen ym. 2017, 64–65). Paneudumme kuvaamaan kehittämistyömme sekä kehittämistyömme tuotoksen arviointia luvussa 6.2. Koko prosessin aikana tehtiin arviointia opinnäytetyön kirjoittajien, toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan välillä. Jatkuvan arvioinnin avulla pystyimme tunnistamaan kehittämistyömme vahvuudet sekä heikkoudet, mikä edesauttoi tavoitteemme saavuttamisessa (Salonen ym. 2017, 64).

Kehittämistyön viimeinen vaihe on päättämisvaihe, jossa huolehditaan tulosten levityksestä ja juurruttamisesta käytäntöön. Kehittäminen on toteutettu onnistuneesti, kun asetetut tavoitteet ja tulokset on saavutettu ja loppuraportti laadittu. (Salonen ym. 2017, 66.) Kehittämistyömme valmistuttua aloitettiin materiaalipankin juurruttaminen käyttöön.

## 5 TUKIHENKILÖTYÖN MATERIAALIPANKKI

Kehittämistyömme tuotoksena syntyi tukihenkilötyön materiaalipankki ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Materiaalipankki on suunnattu Ajallaan Oy:n tukihenkilöiden työvälineeksi. Materiaalipankki sisältää teoretietoa ADHD:stä lapsilla ja nuorilla sekä noin 20 eri menetelmää. Olemme pitäneet teoriaosuudet lyhyinä ja ytimekkäinä, jotta lukeminen olisi miellyttävämpää. Lisäksi kiinnitimme huomiota kieliasuun, jotta käytetty kieli olisi mahdollisimman ymmärrettävää sekä helppolukuista, jonka takia valitsimme myös fontin yksinkertaiseksi sekä koon hieman isommaksi. Olemme keränneet materiaalipankkiin jo valmiita olemassa olevia menetelmiä. Menetelminä olemme käyttäneet toiminnallisia menetelmiä, joissa on hyödynnetty draamallisia sekä erilaisia taidelähtöisiä keinoja, kuten kirjoittamista ja piirtämistä. Lisäksi menetelmistä löytyy keskusteluharjoituksia sekä työkaluja lapsille ja nuorille heidän arkeensa.

Materiaalipankin alkuun olemme laittaneet Ajallaan Oy:n käyttämän vuosikellon ja lisänneet siihen kullekin kuukaudelle materiaalipankista sopivia menetelmiä. Sisällysluetteloon olemme koonneet viisi teemaa tunteet, itsetunto, sosiaaliset suhteet, harrastukset ja arjenhallinta pääluvuiksi ja niiden alle käytetyt menetelmät. Sisällysluettelon jälkeen tulee johdanto, jossa kerromme materiaalipankista sekä ADHD:stä lapsille ja nuorilla sekä siitä, miksi on hyödyllistä käyttää lapsen ohjaamiseen tarkoitettuja menetelmiä.

Toisessa pääluvussa kerromme tietoa tunteista sekä tuomme esiin, että ADHD-oireinen lapsi tarvitsee aikuisen avustusta tunteiden käsittelyyn, tunteiden nimeämiseen sekä tunteiden ilmaisuun ja hallintaan. Teoria osuuden jälkeen tulee neljä erilaista menetelmää, joissa harjoitellaan tunteiden tunnistamista sekä tunteiden ilmaisua ja arviointia draaman keinoin. Tunteet -teemasta löytyy myös taidelähtöisiä menetelmiä, jotka toimivat tunnekeskustelun pohjana ja joiden tarkoituksena on synnyttää myönteisiä tunnekokemuksia. Valitsemiemme taidelähtöisten menetelmien tarkoituksena on yhdistää luovuus, itsetutkiskelu, sekä elämän tapahtumien tarkastelu, mikä herättää erilaisia tunteita. Taidelähtöiset menetelmät ovat hyviä tunteiden ilmaisemiseen. Ne tukevat hyvinvointia ja ovat hyviä ennaltaehkäisevässä työssä. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tuottaa positiivisia ja vahvistavia kokemuksia. (Karjalainen 2019, 70–72.)

Kolmannessa pääluvussa luomme ensiksi tietokatsauksen itsetuntoon, jossa otamme esille vahvuusnäkökulman ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyssä

sekä kuvaamme, miksi on tärkeää vahvistaa lapsen ja nuoren vahvuuksia. Itsetunto teeman alle valikoitui kolme menetelmää, joissa on tarkoituksena etsiä lapsen/nuoren vahvuuksia, keskittyä positiivisen mielikuvan rakentamiseen itsestä ja tulevaisuudesta sekä paneudutaan unelmiin taiteen kautta.

Neljännessä pääluvussa kerromme kolmannelle teemastamme, joka on sosiaaliset suhteet. Tässä kappaleessa tuomme esiin ADHD:n voivan hankaloittaa ihmissuhteita sekä kuvaamme, miksi sosiaalisten taitojen harjoittelu aikuisen kanssa on tärkeää. Sosiaaliset suhteet -teeman alle kokosimme neljä erilaista menetelmää, joiden tarkoituksena on harjoitella sosiaalisia taitoja keskusteluharjoitteen avulla sekä selvittää ihmissuhdekartan avulla lapsen/nuoren ihmissuhdeverkostoa. Tämä menetelmä on hyvä myös tutustumisessa sekä käytettäväksi puheeksi ottoon. Lisäksi toisen keskusteluharjoitteen avulla tutustutaan ja löydetään positiivisia asioita arjesta ja neljännessä menetelmässä paneudutaan kaveritaitoihin ja mietitään, minkälaisia ominaisuuksia hyvässä kaverissa on leikin ja toiminnallisten menetelmien kautta.

Viidennessä pääluvussa esittelemme neljännen teemamme, joka on harrastukset. Alkuun kerromme harrastuksen merkityksestä, jonka jälkeen siirrymme kuvaamaan kolme eri menetelmää. Menetelmien tarkoituksena on keskustelun kautta pohtia lapsen/nuoren vapaa-ajan mielenkiinnon kohteita, kartoittaa harrastusvaihtoehtoja sekä tehdä erilaisia toiminnallisia harjoitteita ulkona.

Viimeisessä pääluvussa otamme käsittelyyn viimeisen teemamme, joka on arjenhallinta. Ensimmäisenä kerromme ADHD-oireisten lasten ja nuorten hyötyvän rutiineista sekä tuomme esiin, että heillä saattaa esiintyä ajanhallinnan haasteita. Teoriaosuuden jälkeen olemme lisänneet kolme menetelmää, joiden tarkoituksena on selkeyttää lapselle/nuorelle mitä hänen arjessaan tapahtuu keskusteluharjoitteen kautta, antaa lapselle työkalu rauhoittumiseen arjessa sekä pohtia eri stressaavia tilanteita ja keksiä niihin ratkaisuja keskusteluharjoitteen avulla.

Materiaalipankin ulkoasu on suunniteltu Canva -kuvankäsittelyohjelmalla (Canva n.d.). Canvan avulla saimme materiaalipankista selkeän, helposti luettavan sekä pystyimme toteuttamaan materiaalipankin luovasti. Saimme materiaalipankin ulkoasun toteuttamiseen muuten vapaat kädet, mutta toimeksiantaja toivoi meidän hyödyntävän Ajallaan Oy:n teemaväriä sekä heidän logoaan, jotta tuotos olisi ulkoisesti personalisoitu juuri Ajallaan Oy:lle. Valitsimme materiaalipankin väreiksi Ajallaan Oy:n turkoosin teemavärin

sekä kukkateeman, sillä mielestämme se toi pientä koristeellisuutta, mutta muuten pidimme tuotoksen simppeleinä. Materiaalipankin muuten valkoisia sivuja koristavat muuttamat turkoosit kukat, jotta saimme Ajallaan Oy:n väriteemaa pidettyä yllä koko materiaalipankissa. Materiaalipankissa on 34 sivua mukaan lukien kansilehti ja lähdeluettelo.

Materiaalipankin menetelmät ovat laadittu ulkoasultaan selkeiksi. Sivun keskellä ylhäällä on menetelmän nimi ja nimen alla menetelmän lähde. Menetelmissä on helposti nähtävillä niissä tarvittavat tarvikkeet ja tavoitteet. Nämä kohdat ovat korostettu lihavoitulla tekstillä ja/tai turkoosilla pohjalla. Menetelmien ohjeistus etenee kronologisesti ja pidemmät ohjeet ovat järjestetty esimerkiksi a-d-kohtiin. Näin menetelmän kulkua on helpompi seurata sekä menetelmän käyttäjä tietää, montako vaihetta kyseinen menetelmä sisältää.

## 6 POHDINTA JA ARVIOINTI

### 6.1 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyössä luotettavuudella tarkoitetaan käyttökelpoisuutta, jolloin syntynyt tieto on todenmukaista, mutta myös hyödyllistä (Toikko & Rantanen 2009, 121–122). Seuraavaksi paneudumme pohtimaan kehittämistyömme luotettavuutta eri näkökulmista. Olemme kuvanneet tarkasti kehittämistyön prosessin kaikkine vaiheineen, mikä osaltaan puoltaa kehittämistyömme luotettavuutta. Kehittämistyömme tuotoksessa tukihenkilötyön materiaalipankissa olemme kiinnittäneet huomiota menetelmien valinnassa. Menetelmät ovat peräisin muun muassa ADHD:tä käsittelevästä kirjallisuudesta, lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille suunnatuista materiaaleista sekä toiminnallisten menetelmien kirjallisuudesta. Vaikka valittujen menetelmien valinta on ollut meidän päätettävissä, olemme pitäneet valitessamme mielessä ADHD-oireisten lasten ja nuorten tuen tarpeet ja pohtineet, palvelevatko valitut menetelmät juuri tämän asiakasryhmän kanssa työskentelyä.

Kirjallisuutta valitessamme olemme noudattaneet lähdekritiikkiä lähteitä valitessamme ja niitä hyödyntäessä. Olemme huomioineet, että valitsemamme kirjallisuus on ajantasaista ja lähteet monipuolisia. Olemme huomioineet myös lähteiden iän, alkuperän, uskottavuuden sekä kirjoittajien tunnettavuuden. Käyttäessämme lähteitä, olemme huolellisesti merkinneet lähteet lähdeluetteloon sekä merkinneet lähdeviitteet tekstiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113–115.) Kehittämistyötä tehdessämme olemme tunnistanee tiedontarpeemme ja käyttäneet eri tiedonhankintatapoja. Tietoa aiheestamme on ollut paljon saatavilla, mutta kriittisyyden avulla olemme pystyneet erottamaan oleellisen epäoleellisesta sekä opimme jäsentämään paremmin aihealuettamme. Arvioimme jatkuvasti löydetyn tiedon merkitystä kehittämistyömme edistämisessä. (Ojasalo ym. 2014, 31–32.) Olemme kunnioittaneet muiden teoksia ja olemme viitanneet asianmukaisesti muiden tekemiin julkaisuihin (TENK 2023, 14).

Kehittämistyömme luotettavuutta kuitenkin haastaa se, että kehittämistyöhön osallistujien määrä on ollut pieni. Kehittämistyöpajaan emme saaneet osallistumaan kuin yhden tukihenkilön, ja toinen osallistui vain hetkeksi aikaa alussa. Sähköiseen kyselyymme sähköpostiviestien välityksellä saimme vain kaksi vastausta. Etäpalaveriin, jossa esitte-

limme alustavan tukihenkilötyön materiaalipankin, osallistui kolme Ajallaan Oy:n työntekijää. Palautekyselyyn puolestaan emme saaneet kuin yhden vastauksen. Näiden seikkojen valossa, voimme todeta, ettemme varmastikaan saaneet tukihenkilötyön materiaalipankista täysin Ajallaan Oy:n tukihenkilöiden tarpeisiin vastaavaa työvälinettä. Lisäksi heikon vastausmäärän ja osallistumismäärän takia materiaalipankissa ei välttämättä ole kaikkea tarpeellista eli jotain on voinut jäädä uupumaan, sillä emme ole tienneet kaikista tarpeista. Tällöin kyselyiden vastaukset eivät edusta välttämättä koko joukon mielipidettä, vaan kuvaavat ennemminkin yksittäisen ihmisen näkemyksiä. Laajempi vastaaja- sekä osallistujajoukko olisi antanut meille enemmän tietoa, jonka pohjalta olisimme voineet saada tuotoksestamme entistä kattavamman.

Kehittämistyötä tehdessämme olemme pitäneet huolta kehittämistyömme eettisyydestä. Kehittämistyössä tavoitteemme on ollut korkean moraalin mukainen sekä olemme tehneet työmme rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Kehittämistyömme tuotos tukihenkilötyön materiaalipankki voidaan nähdä hyödyttävän tukihenkilötyön käytäntöä. (Ojasalo ym. 2014, 48.)

Olemme pitäneet huolta, ettei kehittämistoiminta ole loukannut ketään eikä väheksynyt eri ihmisiä tai ihmisryhmiä. Olemme puolueettomasti tarkastelleet ilman ennako oletuksia ja asenteita aihettamme tukihenkilötyötä ADHD oireisten lasten ja nuorten kanssa. On tärkeää valita tietolähteet sen perusteella, mihin kysymyksiin pyritään löytämään vastauksia. Tietolähteiden käytössä on tärkeää ottaa huomioon, että ne voivat vaikuttaa kehittämisen suuntaan tai jopa vääristää sitä. Siksi kehittämistoiminnassamme olemme arvioineet lähteiden eettisyyttä ja luotettavuutta. Huolellinen lähdekritiikki parantaa myös eettistä turvallisuutta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 44.)

Kehittämistyömme eettisyyttä myös tukee se, että Ajallaan Oy:n työntekijät saivat itse päättää osallistumisestaan kehittämistoimintaan, jolloin heillä on ollut myös oikeus kieltäytyä osallistumasta. Emme myöskään paljasta kehittämistoimintaan osallistuneiden henkilötietoja. Eettisyyden toteutumiseksi on myös tärkeää arvioida kehittämistyön luotettavuutta sekä arvioida koko kehittämistyötä. (Heikkilä ym. 2008, 45.)

## 6.2 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön viimeinen vaihe on arviointi. Arviointia voidaan tehdä myös kehittämistyön aikaisemmissa vaiheissa, jolloin arviointi suuntaa kehittämistyötä sekä toimii palautteena osallistujille. Loppuarvioinnin tarkoitus puolestaan on tuoda esiin, miten kehittämistyössä onnistuttiin. Arvioinnissa olemme keskittyneet tarkastelemaan kehittämistyön tavoitteen saavuttamista, kehittämistyössä käytettyjä menetelmiä sekä tuotoksen arvioinnissa materiaalipankin helppokäyttöisyyttä ja toimivuutta ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyssä. (Ojasalo ym. 2014, 47.)

Kehittämistyön arvioinnissa tarkastellaan kriittisesti kehittämistoimintaa suhteessa sille asetettuihin tavoitteisiin. Tärkeitä pohdittavia kysymyksiä ovat esimerkiksi ”Miten asiat muuttuivat ja vastasivatko ne odotuksia?” ja ”Millaisia vaikutuksia toiminnalla oli kohdeyhmään?” (Salonen ym. 2017, 64–65.) Kehittämistyön arviointia teimme useamman kerran kehittämisprosessin aikana varmistaaksemme, että tuotos vastaa tavoitetta. Arvioinneissa tarkastelimme menetelmien sopivuutta ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn sekä vastaako materiaalipankki Ajallaan Oy:n tukihenkilöiden toiveita.

Kehittämistyömme tavoitteena oli koota tukihenkilötyön materiaalipankkiin ADHD-oireisille lapsille ja nuorille sopivia menetelmiä ja valita menetelmät vastaamaan heidän tuen tarpeisiin. Emme saaneet kummassakaan sähköisessä kyselyssä läheskään kaikilta tukihenkilöiltä vastauksia ja viimeisessä Google Forms -kyselyssä saimme vain yhden vastauksen, joten emme saaneet varmuudella tietää, miten tukihenkilötyön materiaalipankki vastasi Ajallaan Oy:n tarpeisiin, oliko se toimiva ja helppokäyttöinen tai millaisia muutoksia siihen olisi kaivattu. Joten emme voi varmaksi sanoa, kuinka hyvin tavoitteemme sopivista menetelmistä toteutui palautteiden puuttumisen vuoksi, mutta saimme kuitenkin luotua Ajallaan Oy:lle tukihenkilötyön materiaalipankin ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Nähtäväksi jää vakiinnuttaako materiaalipankki asemansa yhtenä organisaation työvälineenä.

Marraskuun alussa pidimme toimeksiantajamme kanssa päätöspalaverin, jossa kävimme työskentelyämme ja tuotostamme läpi sekä kuulimme toimeksiantajan palautteen. Toimeksiantaja oli tyytyväinen työskentelyymme kehittämisprosessin aikana sekä ammattimaiseen työotteeseemme. Hänen mukaansa materiaalipankki vastasi heidän tarpeitaan sekä se tulee toimimaan heillä hyödyllisenä työvälineenä. Saimme kuulla, että

tukihenkilöt olivat päässeet kokeilemaan materiaalipankkia ja työntekijät sekä asiakkaat olivat pitäneet siitä.

Koemme, että valitsemamme kehittämismenetelmät olivat oikeanlaisia ja saimme niillä haluttuja vastauksia. Olisimme mahdollisesti voineet saada kehittämismenetelmien avulla enemmän vastauksia kehittämispajassa, jos osallistujia olisi ollut enemmän. Kehittämismenetelmät toimivat, sillä ne rohkaisivat ideointiin, luovien ratkaisujen miettimiseen, sekä suuntasivat ajattelua ongelmanratkaisuun.

Aineistoja valitessamme tietoperustaamme kohtasimme haasteen. ADHD:stä oli saatavilla paljon kirjallisia teoksia sekä muita aineistoja, jolloin aiheesta oli laajasti tietoa käytettävissämme. Haasteeksi tämä muodostui, kun aloimme rajaamaan, mitä aiheita aineistoista haluamme käsitellä opinnäytetyössämme. Käytimme paljon aikaa selaillessa eri aineistoja sekä punnitessa, mitkä aihealueet olisivat merkityksellisimmät meidän opinnäytetyömme kannalta. Tukihenkilötyöstä puolestaan löytyi huomattavasti niukemmin tietoa, joka osaltaan rajoitti kirjoittamistamme aiheesta. Koemme, että loppujen lopuksi onnistuimme valitsemaan kummastakin aiheesta oleellimmat asiat opinnäytetyömme kannalta.

Heikosta osallistujamäärästä huolimatta koemme, että kehittämistyö onnistui. Kehittämistyön onnistumista edesauttoi tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa sekä ohjaavalta opettajalta saatu tuki. Tärkeässä roolissa oli myös kehittämistyön onnistumisen kannalta kehittämistyön tekijöiden toimiva yhteistyö. Kehittämisprosessin aikana refleктоimme jatkuvasti omaa toimintaamme.

### 6.3 Ammatillinen kehittyminen

Kehittämistyö on kasvattanut omaa ammatillista osaamistamme. Koemme, että oppimastamme kehittämistyön saralla, perehtymisestämme ADHD:n tietoperustaan sekä materiaalipankkiin valittuihin menetelmiin on hyötyä meille tulevaisuudessa työskennellessämme sosiaalialan kentällä lasten ja nuorten parissa. Kehittämistyön myötä saimme eväitä oman työmme kehittämiseen sekä organisaation toimintatapojen kehittämiseen. Voimme siis todeta, että ammatillista kasvua eli kasvua kohti aikaisempaa laajempaa ammattilaisuutta on meillä tapahtunut (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 34).

Sosionomin kompetensseilla tarkoitetaan ulkopuolelta määriteltyjä eri osaamisalueita, työntekijän valmiuksia, kykyjä ja taitoja suoriutua työtehtävistään. Sosionomin kompetensseihin kuuluu kuusi eri osa-aluetta, jotka ovat asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, tutkimuksellinen kehittämistyö ja innovaatio-osaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen ja työyhteisöjohtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 19–21.) Koemme oppineemme kehittämistyöskentelyn aikana sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti eettisestä työskentelyotteesta ja sosionomin kompetensseista kokonaisvaltaisesti. Lisäksi koemme kehittyneemme yhteistyö-, kommunikaatio- sekä projektihallinnan taidoissa kehittämistyömme aikana.

## LÄHTEET

- ADHD-liitto 2023. ADD on yksi ADHD:n kolmesta esiintymismuodosta. Verraton-lehti. Viitattu 31.5.2024. <https://adhd-liitto.fi/add-on-yksi-adhdn-kolmesta-esiintymismuodosta/adhdtutuksi.fi> n.d. Lääkkeellinen hoito. Biocodex Oy. Viitattu 4.6.2024. <https://adhdtutuksi.fi/adhd-hoito/laakkeellinen-hoito/>
- Aivosäätiö n.d. Mikä on ADHD? Viitattu 29.5.2024. <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/mika-on-adhd/>
- Ajallaan Oy n.d. Viitattu 15.2.2024. <https://www.ajallaan.fi/>
- Berggren, K. ja Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Canva n.d. Saatavilla 3.11.2024. [https://www.canva.com/fi\\_fi/](https://www.canva.com/fi_fi/)
- Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Durchman, S. 2021. Supervoimani ADHD. Helsinki: Into Kustannus Oy.
- EHJÄ ry n.d. Tukihenkilötoiminta. Viitattu 1.11.2024. <https://www.lastensuojeluntukihenkiloksi.fi/mita-tukihenkilotoiminta-on>
- Google Forms n.d. Google Formsin avulla saat tärkeät tiedot käyttöösi nopeasti. Viitattu 13.10.2024. <https://www.google.com/intl/fi/forms/about/>
- Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana – missä kohtaa kirjoa olet? Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Heikkilä, A.; Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 uud.p. Helsinki: Tammi.
- Humana n.d. Ammatillinen tukihenkilötyö. Viitattu 1.11.2024. <https://www.humana.fi/palvelumme/avopalvelut/palvelut/ammattillinen-tukihenkilotyö>
- Huotari, A. ja Tamski, E. 2019. Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta. Uusittu painos. Eeva-Liisa Tamski.

- Huttunen, M. ja Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 1.11.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>
- Jallow, J. 2024. Early risk factors for ADHD a Northern Finland birth cohort 1986 study. Väitöskirjatutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Tampere: Punamusta. Viitattu 4.11.2024. <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/49650/nbnfioulu-202404303038.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juusola, M. 2012. Levottomat aivot: ADHD ja Asperger vahvuuksia. Helsinki: Otava.
- Jäntti, E. & Savinainen, R. 2018. Nepsyt: Erityistä elämää. Tallinna: Karisto Oy.
- Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat - Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kerola, K. ja Sipilä, A. 2017. Haastava käyttäytyminen. Muutoksen mahdollisuuksia. Teraväylä: Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri.
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2024, 94. Hyvinvointialueen palvelukatalogi. Viitattu 2.11.2024. <https://www.keusote.fi/wp-content/uploads/2024/04/Hyvinvointialueen-palvelukatalogi-16.5.2024.pdf>
- Korhonen, A. 2005. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Jyväskylä: Kirjapaino Oy.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. Viitattu 16.11.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 29.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Lehti, S. 2011. Ammatillisen tukihenkilötyön roolikartta. Opinnäytetyö. Sosiaalialan ylempi AMK. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.4.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27813/Lehti\\_Sirpa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27813/Lehti_Sirpa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapin piiri n.d. Tukihenkilötyö. Viitattu 23.4.2024. [https://lapinpiiri.mll.fi/ammattilaisille/ammattilliset\\_perhepalvelut/tukihenkilotyö/](https://lapinpiiri.mll.fi/ammattilaisille/ammattilliset_perhepalvelut/tukihenkilotyö/)
- Mielenterveystalo n.d. Perustietoa ADHD:stä. Viitattu 29.5.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/perustietoa-adhdsta>

Minilex n.d. Lastensuojelun tukihenkilö. Viitattu 1.11.2024. <https://www.minilex.fi/a/las-tensuojelun-tukihenkil%C3%B6>

MLL V-S piirin Perhepalvelut Oy 2023. Ammatillinen tukihenkilötoiminta. Suomi.fi. Viitattu 7.11.2024. <https://www.suomi.fi/palvelut/ammattillinen-tukihenkilotoiminta-mll-v-s-piirin-perhepalvelut-oy/d5fca720-8c04-494d-a387-350779aa2dac>

Nordling, E. 2018a. Toipumisorientaation perusteet. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.11.2024. [https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2018/10/Nordling\\_10.10.18.pdf](https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2018/10/Nordling_10.10.18.pdf)

Nordling, E. 2018b. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyössä? Duodecim. Viitattu 1.6.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uud.p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Pelastakaa Lapset ry n.d. Tukihenkilöksi. Viitattu 15.11.2024. [https://www.pelastakaa-lapset.fi/osallistu/tule-vapaaehtoiseksi/tukihenkiloksi/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiA\\_9u5BhCUARI-sABbMSPuGwF\\_VA3HUgh7dMtN0Q4h96DgCEfZoqxiH-haPrca5cxA8KF7w\\_5cYaAjnYEALw\\_wcB](https://www.pelastakaa-lapset.fi/osallistu/tule-vapaaehtoiseksi/tukihenkiloksi/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA_9u5BhCUARI-sABbMSPuGwF_VA3HUgh7dMtN0Q4h96DgCEfZoqxiH-haPrca5cxA8KF7w_5cYaAjnYEALw_wcB)

Puustjärvi, A. 2016a. Lasten ja nuorten kognitiivinen käyttäytymisterapia. Käypä hoito. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.11.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix00939>

Puustjärvi, A. 2016b. ADHD ja käyttäytymishoito. Käypä hoito. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.11.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix00947>

Puustjärvi, A. 2019. Neuropsykiatrinen valmennus. Käypä Hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 3.6.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix01018>

Puustjärvi, A.; Raevuori, A. & Voutilainen, A. 2013. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 3.6.2024. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito/>

Raatikainen, E.; Rahikka, A.; Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Raatikainen, E.; Rahikka, A.; Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisenmenetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print.

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

Soisalo, R. 2016. Systemia 2 - Aiheita ammattiauttajille. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Lastensuojelu. Viitattu 1.11.2024. <https://stm.fi/lastensuojelu>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Viitattu 29.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

Sos-Lapsikylä 2023. Ammatillinen tukihenkilötoiminta. Suomi.fi palvelu. Viitattu 23.4.2024. <https://www.suomi.fi/palvelut/ammattillinen-tukihenkilotoiminta-sos-lapsikylya/4dba9cc9-7613-40d9-8ffc-c49b3d616a80>

Sos-Lapsikylä n.d. Ammatillista tukea nuorille. Viitattu 16.11.2024. <https://www.sos-lapsikylya.fi/ammattillinen-tukihenkilotoiminta/>

Suikkanen, H. 2023. Nuoren ADHD-opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Syrjänen, J. 2010. Tukihenkilötoiminnan laatukäsikirja Tuexi. 2. päivitetty painos. Kaarina: Paino-Kaarina.

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 28.10.2024. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Toipumisorientaatio. Viitattu 15.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Tukihenkilöt ja -perheet. Viitattu 7.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet#Tukisuhde%20sosiaalipalveluna>

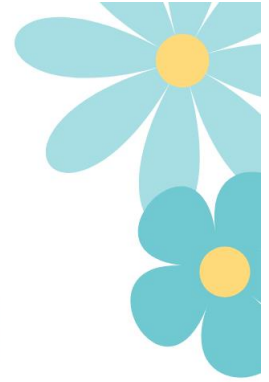
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Lasten ja nuorten ADHD-diagnoosien yleisyys 2022 ADHD-diagnoosit yleistyvät tasaisesti – sukupuoli- ja alue-erot ovat melko suuria. Tilastoraportti 1/2024. Viitattu 31.10.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148196/Lasten%20ja%20nuorten%20ADHD-diagnoosien%20yleisyys%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tietosuojalaki 5.12.2018/1050. Viitattu 29.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tietosuojalaki>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämis- prosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

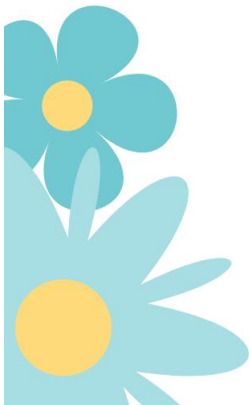
Toipumisorientaatio ry. Toipuminen -on merkityksellisen elämän luomista. Viitattu 17.5.2024. <https://toipumisorientaatio.fi/>

Välitunti n.d. Ammatillinen tukihenkilötyö. Viitattu 22.4.2024. <https://www.valitunti.fi/ammatillinen-tukihenkilotyö/>



# TUKIHENKILÖTYÖN MATERIAALIPANKKI

ADHD OIREISTEN  
LASTEN JA NUORTEN KANSSA  
TYÖSKENTELYYN



Elise Nyman & Sara Virtamo  
Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyö  
Sosionomi (AMK)  
2024



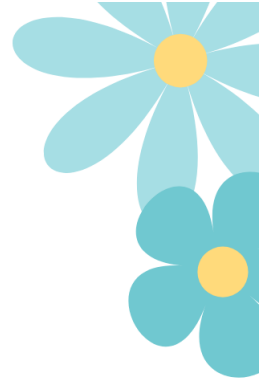


## Vuosikello



# Sisällysluettelo

---



## Johdanto

## Tunteet

Tunnepeli  
Omien tunteiden ilmaisu ja arviointi  
Oman elämän puu  
Voimauttava musiikkielämäkerta

## Itsetunto

Olen hyvä!  
Kuulumisia tulevaisuudesta  
Unelmien kartta

## Sosiaaliset suhteet

Opetellaan yhdessä osoittamaan myötätuntoa toiselle  
Ihmissuhdekartta  
Keskustellaan  
Kaveritaidot yhdessä kuntoon (monta eri tehtävää)

## Harrastukset

Parasta vapaalla!  
Löydä harrastus  
Ulkoilu (au)ttaa (monta eri tehtävää)

## Arjenhallinta

Ajanottaja  
Salainen rauhoittava hengitys  
Ole oman elämäsi tähti

## Lähteet



# JOHDANTO



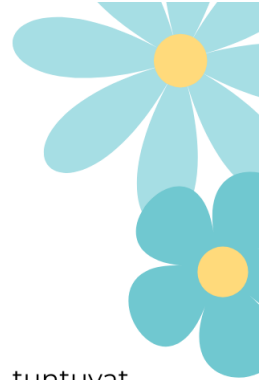
Tämä materiaalipankki on Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Elise Nymanin ja Sara Virtamon suunnittelema opinnäytetyön tuotos, joka on tehty yhteistyössä Ajallaan Oy:n kanssa. Materiaalipankki on tehty Ajallaan Oy:lle tukihenkilötyön työvälineeksi. Tähän materiaalipankkiin on koottu tukihenkilöille työmenetelmiä ADHD oireisten lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Tähän kansioon valitsemissamme menetelmissä olemme ottaneet huomioon ADHD oireilevien lapsien tuen tarpeita ja valinneet niiden pohjalta heille soveltuvia harjoitteita. Valitsimme viisi erilaista teemaa - tunteet, itsetunto, sosiaaliset suhteet, harrastukset ja arjenhallinta. Näiden teemojen alle olemme lisänneet erilaisia menetelmiä, joiden kautta käsitellään edellä mainittuja teemoja. Lisäksi materiaalipankkiin on koottu tietoa ADHD:sta sekä valitsemistamme teemoista. Valitsemamme menetelmät mukailevat myös Ajallaan Oy:n omaa vuosikelloa. Olemme pyrkineet ottamaan kansioon yhden menetelmän jokaista vuosikellon kuukautta kohden.

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, joka näyttäytyy toimintakykyä häittävinä vaikeuksina keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä. ADHD:seen vaikuttavat perimä, biologiset ja psykososiaaliset tekijät ja niiden yhteisvaikutukset. ADHD:n oireet ilmenevät eri tavoin eri ikä- ja kehitysvaiheissa. Lapsen ympäristötekijät voivat vaikuttaa oireiden esiintymiseen. Häiriötekijät, voimakkaat tunnetilat, stressaavat tilanteet sekä unen ja liikunnan puute voivat lisätä oireita. ADHD:n hoidossa on hyödyllistä käyttää lapsen ohjaamiseen tarkoitettuja menetelmiä ja harjoitella tarvittavia taitoja. On erityisen tärkeää, että lapsen ympärillä olevat aikuiset osaavat tukea lasta oikealla tavalla. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 8-9.)





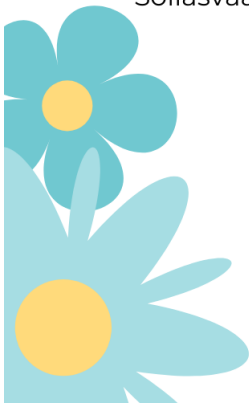
# TUNTEET

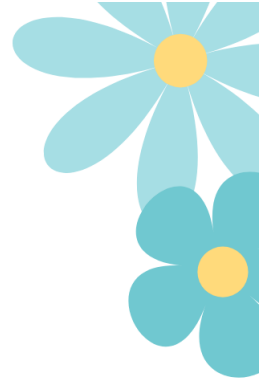


Tunteita voi olla välillä vaikeaa tunnistaa ja joskus ne tuntuvat kehossa asti. Jännittäminen voi tuntua nipistelyltä mahassa ja säikähtäminen saa sydämen lyömään nopeammin. Vaikeatkin tunteet menevät aina ohitse ja usein siihen auttaa, että huomaa tunteen ja nimeää sen ääneen. Tunteiden tunnistamista on hyvä harjoitella aikuisen kanssa. (Suikkanen 2022, 52.)

Neurokirjon lapsi tarvitsee aikuisen avustusta tunteiden käsittelyyn, miten hän voi tunnistaa, ilmaista ja hallita tunteitaan. Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää hyväksyä lapsen haastavat tunteet ja sanoittaa ne ääneen. Myös toisten tunnetilojen sanoittaminen on tärkeää, jotta lapsi oppii havaitsemaan myös muiden tunnetiloja. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 171.)

ADHD-oireinen lapsi on tunne- ja toimintaimpulssien viettävänä. Hänen on vaikeaa olla toimimatta vahvojen tunneimpulssien mukaan, kun tunteiden säätely ei ole vielä kehittynyt. Voimakkaat tunnepurkaukset saattavat tuntua lapsesta pelottavilta, jolloin aikuisen läsnäolo tuo tarvittavaa turvaa. Aikuisen vahva tuki lapsen omalle toiminnanohjaukselle auttaa lasta rauhoittumaan, kun tunteet ottavat vallan. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 175.)





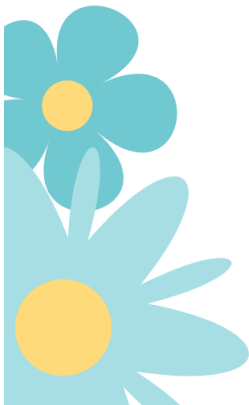
---

# Tunnepeli

(Suikkanen 2022, 52.)

Seuraavalla sivulla on listattu tunteita. Käykää tunteet yhdessä lapsen kanssa läpi ja pyydä lasta kertomaan esimerkkitalanteita, joissa hän on niitä kohtannut. Jos lapsi ei tiedä, mitä jokin tunne tarkoittaa, aikuinen selittää sen hänelle. Kun olette lapsen kanssa käyneet kaikki tunteet läpi, lapsi piirtää ruutuun tunnetta kuvaavan emojiin. Jos piirtäminen tuottaa vaikeuksia leikatkaa seuraavalta sivulta emojiin kuvia ja yhdistäkää ne sopiviin tunteisiin.

Tehtävässä on listattu 18 erilaista tunnetta, mutta niitä on olemassa enemmän. Aikuinen voi kysyä lapselta ”Mitä muita tunteita tunnistat?”. Peliä voi pelata yksin sekä yhdessä. Ruudukko on toisella sivulla.



ILO

SURU

VIHA

PELKO

INHO

HÄMMENNYS

PETTYMYS

YKSINÄISYYS

ROHKEUS

JÄNNITYS

SUUTTUMUS

KATEUS

ONNELLISUUS

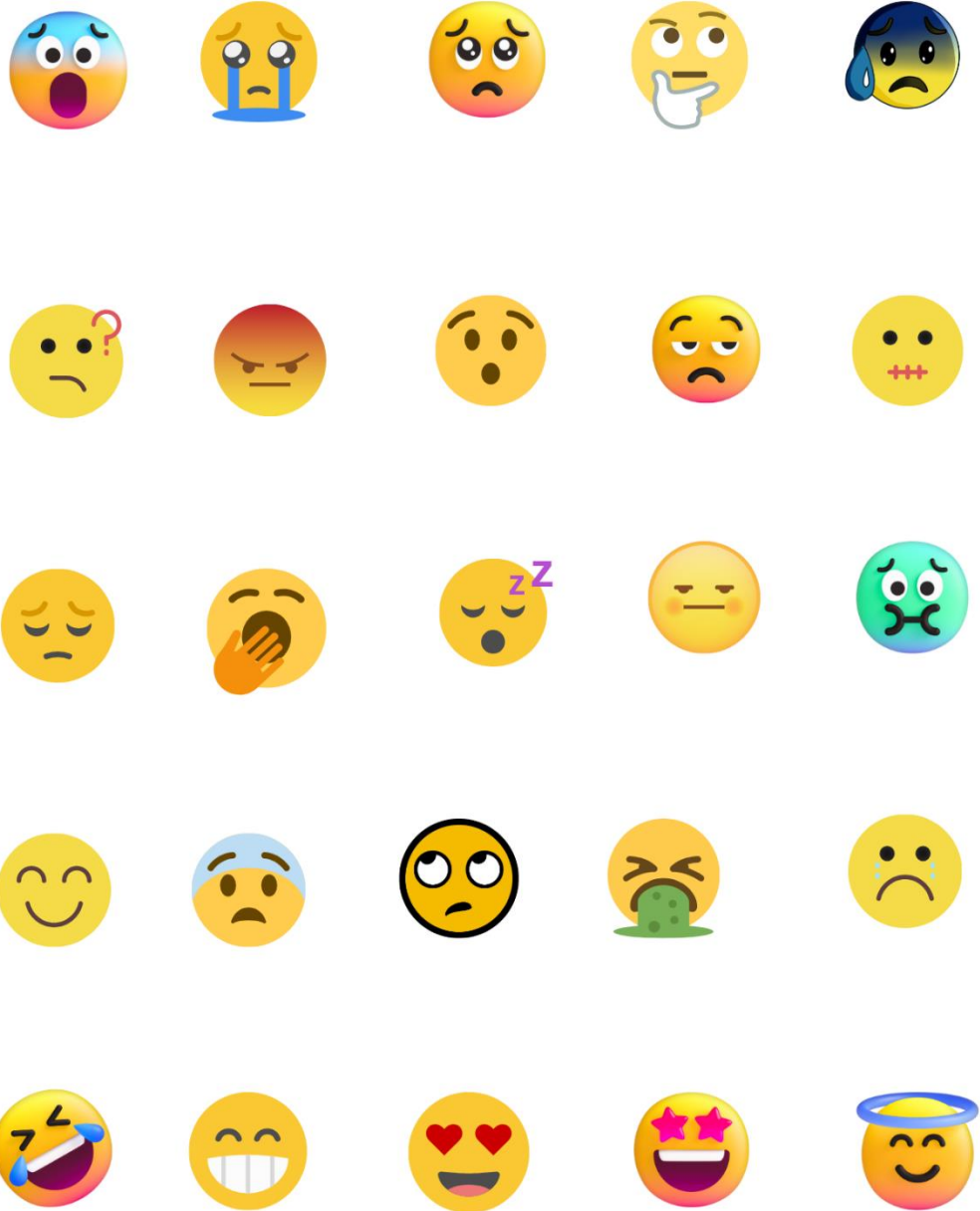
EPÄVARMUUS

TYTYVÄISYYS

KYLLÄSTYMINEN

VÄSYMYS

HÄPEÄ



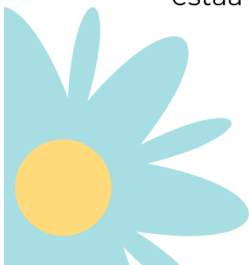


---

# OMIEN TUNTEIDEN ILMAISU JA ARVIOINTI

(Kalliopuska 1995, 73-75.)

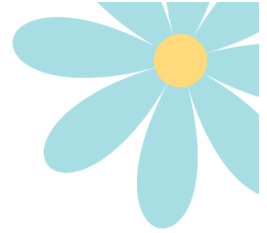
- Harjoitelkaa tunteiden ilmaisemista. Voitte valita vapaasti mielestänne tunteita, jotka esitätte toisillenne. Toisen on arvioitava, mitä tunnetta esitätte. Arvioinnissa pitää päästä täsmällisesti samaan tunteeseen. Jos tunteen nimeäminen ei onnistu, toisen tulee ilmaista uudelleen sama tunne ehkä vielä selkeämmin vihjein.
- Esittäkää tunteita pelkästään suun viestillä. Onko koko kasvojen tunneviesti monipuolisempi kuin suun viesti? Keskustelkaa yksilöllisistä eroista.
- Jos et osaa ilmaista jotakin tunnetta, onko niin, ettet edes koe sitä tunnetta.
- Onko helpompi arvioida omia tunteita vai toisten tunteita?
- Miettikää, mikä rohkaisee tunteiden ilmaisuun? Mikä taas estää sitä?





## Oman elämän puu

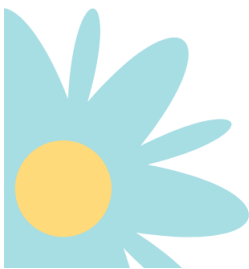
(Karjalainen 2019, 72.)



### Tarvikkeet

-värillisiä isoja kartonkeja  
-vahaliituja, tusseja tms  
-aikakausilehtiä  
-liimapuikko  
-sakset  
-lyijykyniä

- a). Aloitetaan tehtävä katselemalla kuvia erilaisista puulajeista ja keskustelemalla niistä.
- b). Jokainen valitsee itselleen oman puun tai suunnittelee kokonaan uuden lajin, jonka kokee jollakin tavalla kuvaavan itseään.
- c). Pohtikaa:  
-vaatiiko puu ympärilleen paljon tilaa vai viihtyykö se tiheinä ryhminä -  
onko puulla laajat ja syvät juuret vai juurtuisiko se helposti uuteen paikkaan  
-kasvaako oksilla hedelmiä tai marjoja  
-viihtyykö puu isomman puun suojassa vai tarjoaako se suojaa muille
- d). Piirretään oma puu vahaliiduilla tms valitun väriselle kartongille isoon kokoon
- e). Lisätään omaan puuhun kuvia leikkaamalla ja liimaamalla lehdistä sopivia kuvia ja sanoja. Kuvia ja sanoja voi myös piirtää ja kirjoittaa.
- f). Puun juuriin lisätään elementtejä, jotka symboloivat menneitä tapahtumia. Runkoon ja sen ympärille lisätään nykyhetkeen liittyviä kuvia ja sanoja. Puun latvaan lisätään tulevaisuuden toiveisiin ja unelmiin liittyviä asioita.
- g). Keskustelkaa tekemisen herättämistä ajatuksista ja huomioista (Harjoitteen voi tehdä myös digitaalisena esimerkiksi Canva -sovelluksella)



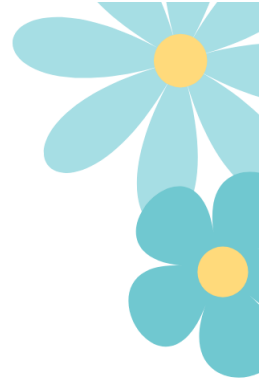
Tunteiden tiedostamisessa, tunnistamisessa sekä tunteiden käsittelyssä voi auttaa kuvallinen ilmaisu. Taidelähtöiset menetelmät ovat hyviä tunteiden ilmaisemiseen. Ne tukevat hyvinvointia ja ovat hyviä ennaltaehkäisevässä työssä. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tuottaa positiivisia ja vahvistavia kokemuksia. (Karjalainen 2019, 70-72).




---

# VOIMAUTTAVA MUSIIKKIELÄMÄKERTA

(Saukko P 2020.)



Menetelmää asiakkaan kanssa hyödyntävän on hyvä olla tietoinen myös omasta historiastaan, sekä taitoa ja tietoa riskien tunnistamisesta ja tiedostamisesta. Musiikin tulkinnan tehtävänä on tässä menetelmässä toimia musiikissa ilmenevien roolihenkilöiden tunteiden ja vuorovaikutuksen ilmaisuna. Menetelmän tavoitteena voi tilanteesta riippuen olla esimerkiksi tunne-elämän laajentaminen tai myönteisten tunnekokemusten synnyttäminen. (Leino 2011, 42-43.)

Lapselle tai nuorelle lempimusiikki saattaa olla se yksi ja ainoa tuki ja turva, jonka kautta asioista pystyy keskustelemaan ja vaikeissa tilanteissa tukeutumaan. Lempimusiikin kautta on helpompi tutustua lapseen tai nuoreen ja viestiä hänelle ymmärryksestä ja hyväksynnästä.

**Tarvikkeet:**

Kynä, kumi (ja viivotin)

**Ohjeet:**

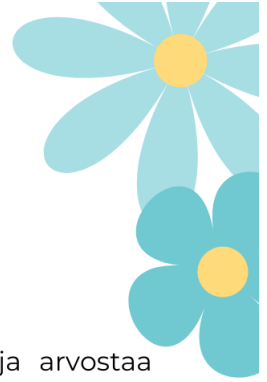
Musiikkielämäkertaa tehdessäsi voit hyödyntää elämäkerta -menetelmästä tuttua piirrettyä vaakaviivaa, jonka alkuun kirjoitat syntymä ja loppuun nykyisyys/tulevaisuus. Väliin pystyt merkitsemään tietyille ajanjaksoille sinulle tärkeitä tapahtumia, joihin esim. tietyt kappaleet liittyvät vahvasti.

Tässä joitain apukysymyksiä:

- Mitkä kappaleet tai millainen musiikki liittyy sinun lapsuuteesi?
- Millaista musiikkia kuuntelit, ketä artistia tai yhtyettä ihailit/ihailit?
- Millainen musiikki on sinulle merkityksellistä tällä hetkellä?
- Onko sinulla jokin tietty kappale tai artisti/yhtye jonka yhdistät johonkin sinulle tärkeään hetkeen elämässäsi?
- Oletko harrastanut, opiskellut tai tehnyt itse musiikkia? Millaista?
- Millaisia tunteita koet kuullessasi itsellesi tärkeintä kappaletta/artistia/yhtyettä?



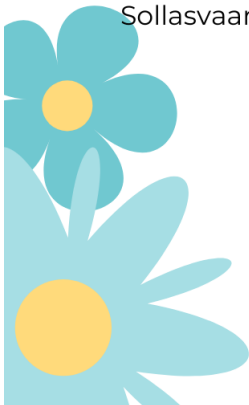
# ITSETUNTO



Itsetunto on kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään sekä kykyä nähdä oma elämä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Itsetunto on hyvä, silloin kun ihminen liittyy itseensä enemmän positiivisia ominaisuuksia kuin negatiivisia. Hyvään itsetuntoon liittyy myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan ja toiminnan seuraukset puolestaan vaikuttavat ihmisen itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16-17.)

Neurokirjon lapsen positiivisen minäkuvan rakentumiseen auttaa, että aikuinen ja lapsi yhdessä tunnistavat lapsen vahvuuksia. ADHD-oireisella lapsella vahvuudet saattavat joskus jäädä levottomuuden ja sähellyksen alle piiloon. Tällöin ne jäävät helposti huomaamatta, eikä niistä pääse kehittymään lapsen voimavaroja. Vahvuuksia vahvistamalla lapsen persoonaan liittyvät positiiviset piirteet tulevat esiin sekä hän saa myönteistä palautetta ja onnistumisen kokemuksia. Aikuisen tulee antaa lapselle positiivista palautetta ja kehuja, aina kun siihen on syytä. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 42-46.)

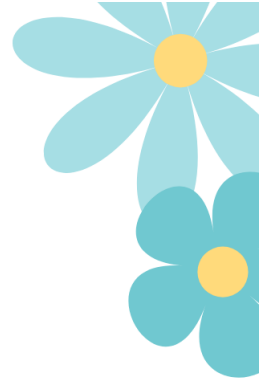
Vahvuuksien tarkastelu vaatii erityisyyden näkemistä uudesta ja erilaisesta näkökulmasta. ADHD voi tuoda lapselle vahvuuksia, kun se suunnataan oikein ja tarjotaan sopivaa tukea. ADHD-oireinen lapsi on usein kekseliäs, energinen ja jaksava. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 47.)





# OLEN HYVÄ!

(Toivakka & Maasola 2011, 63-64.)



## Tarvikkeet

- Muistiinpanovälineet
- A3-kokoisia ruutupapereita

## Tavoitteet

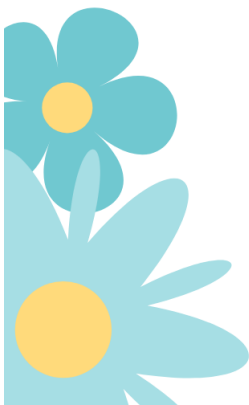
Tavoitteena on tarkastella, missä asioissa tuntee olevansa hyvä ja mitkä taidot vaativat vielä harjoittelua.

## Harjoituksen kulku

### Virittäytyminen

- Ohjaaja kertoo ohjattavalle olevansa hyvä jossakin: *Olen ahkera, hyvä leipoja, järjestelmällinen, hyvä kuuntelija ja...*
- Ohjaaja pyytää ohjattavaa sanomaan mielessään jatkoa lauseelle: *(ohjattavan nimi), olet hyvä x:ssä, x:ssä ja x:ssä.*
- Ohjaaja pyytää ohjattavaa miettimään, osaako sanoa tuon lauseen itselleen ilman suuria vastalauseita.
  - Ohjaaja pyytää mieltä ohittamaan mahdolliset vastalauseet: *Anna vastalauseiden lipua ohi. Älä anna mielesi toistaa sitä, että olisit epäonnistunut tai joissakin asioissa vielä vajaa. Vahvista ajatusta siitä, että olet hyvä tyyppi ja olet monella tavalla hyvä.*
- Ohjaaja kysyy vielä: *Mistä käsityksesi itsestäsi ovat peräisin? Isältä, äidiltä, kavereilta, opettajilta, valmentajilta vai joltain muulta?*

1/2







# KUULUMISIA TULEVAISUUDESTA

(Toivakka & Maasola 2011, 109.)

## Tarvikkeet

- Paperia, kyniä, kirjekuoria
- Halutessasi musiikkia

## Tavoitteet

Tavoitteena on vahvistaa positiivisia mielikuvia itsestä ja tulevaisuudesta sekä havaita omia arvoja, toiveita ja asenteita.

### **Ohjeita tulevaisuuskirjeen kirjoittamiseen**

a). Valitse jokin ajankohta tulevaisuudessa esimerkiksi vuoden, viiden tai kymmenen vuoden päästä, mihin kirjeesi sijoitat. Kirjoita yläkulmaan se päivämäärä. Kirjoita tervehdys itsellesi.

b). Kuvittele, että vuodet ovat kuluneet ja kuvaat elämäsi nyt, tulevaisuudessa. Voit kuvitella eläväsi iloista, tervettä ja kaikin puolin onnellista elämää, haaveidesi elämää. Kuvaile ensin tätä toiveidesi elämää. Kerro saajalle eli nykyisyyden minällesi, miltä elämäsi näyttää tulevaisuudessa. Keitä siihen kuuluu? Missä asut? Mitä teet? Millainen perhe sinulla on? Ketkä ovat ystäviäsi? Mitä harrastat tai teet vapaa-ajallasi? Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mistä nautit?

c). Kerro myös ajatuksia siitä, miltä menneisyytesi tuntuu. Mitä menneisyydestä eli ajasta, jossa nyt elät, muistat mukavana tai opettavaisena? Mistä tahtoisit menneisyyden minääsi kiittää, muistuttaa tai kannustaa? Voit myös kertoa, mitä ajattelet nyt jälkeinpäin niistä asioista, kun kirjettä todellisuudessa laadit.

d). Kerro myös, miten olet selviytynyt elämän eteen tuomista ongelmista. Millaisia vaikeuksia on ollut? Miten niistä selviydyit ja kenen avulla? Mistä sait voimaa ja tahtoa?

e). Kiitä lopuksi itseäsi kaikesta yrittämisestä ja elämisestä. Kirjoita oikein paljon mukavia sanoja itsellesi ja toivota jotakin hyvää myös tulevaisuudelle. Lisää lopuksi allekirjoituksesi.

1/2





## Harjoituksen kulku

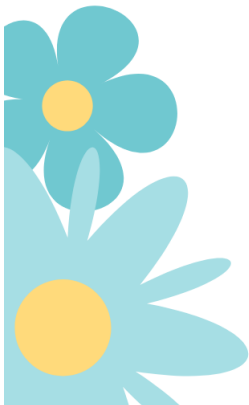
a). Ohjaaja voi laittaa musiikkia taustalle ja kertoa ohjattavalle, että nyt saa kirjoittaa itselleen kirjeen tulevaisuudesta. Kirje on tarkoitus sulkea kuoreen ja tallettaa avattavaksi joskus myöhemmin. Ei ole pakko pyrkiä realismiin, vaan voi leikkiä syvimmillä toiveillaan ja unelmillaan.

b). Suunnitelkaa ensin kirjeitänne ja sen jälkeen kirjoittakaa kirjeet rauhassa omaan tahtiin. Valmistumisen jälkeen kirjeet suljetaan kirjekuoriin. Halutessaan kirjekuoret voi koristella. Kirjekuoreen kirjoitetaan saajan nimi.

c). Kirjeet säilytetään ja ojennetaan kirjoittajalleen tietyn ajan kuluttua tai yhteisen taipaleen päättyessä. Kirjeen voi antaa myös kirjoittajalle säilytettäväksi.

d). Keskustelkaa:

- Millaisia asioita ja arvoja kirjeeseesi kirjasit?
- Millaista elämää toivoit itsellesi? Mitä asioita arvostit?
- Miten olit selviytynyt vaikeuksista?
- Miksi oli hyvä unelmoida ja ajatella tulevaisuutta?
- Miksi itselleen on viisasta toivoa hyviä asioita?





# Unelmien kartta

(Mielenterveydenkeskusliitto 2019, 2-5.)



## Unelmista

Meillä kaikilla on unelmia; mielen aitoja ilmaisuja jostain paremmasta. Unelmat vievät meitä eteenpäin ja kehittävät meitä ihmisinä.

### Tarvikkeet

- Aikakausilehtiä
- Sakset
- Liima
- Kyniä
- Kartonki

Antamalla tilaa ja aikaa unelmoinnille annat unelmille mahdollisuuden nousta esiin. Unelmat voivat olla lupaava askel kohti itselle merkityksellisistä, enemmän oman näköistä elämää.

Unelmat ovat elämän tärkeimpiä ja vahvimpia voimavaroja.

## Ohjeistusta Unelmien kartan tekemiseen

- a). Ota itsellesi lehtiä ja selaile niitä kaikessa rauhassa. Poimi sieltä sellaisia kuvia, jotka puhuttelevat sinua. Valitse sellaisia kuvia, jotka ilmaisevat sitä, mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluat elämääsi.
- b). Voit valita kuvien lisäksi sanoja, lauseita, värejä ja tunnelmia - ja voit myös piirtää kartongille. Älä mieti mikä on mahdollista tai realistista, vaan anna unelmillesi lupa tulla esiin.
- c). Etsi ja leikkaa materiaalia niin kauan, että sinusta tuntuu, että nyt sinulla on kaikki Unelmien karttaasi tuleva materiaali koossa.
- d). Ota sitten kartonki ja ala sommitella ja liimata kuvia ja mahdollisesti tekstiä kartongille.

Pidä taukoja tarpeen mukaan.





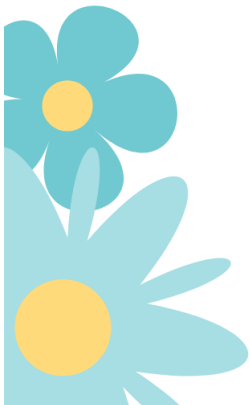
## SOSIAALISET SUHTEET



ADHD voi hankaloittaa ihmissuhteita. Impulsiivisuuden takia lapsi saattaa keskeyttää toisia sekä tarkkaavaisuuden puutteen vuoksi hänen on vaikeaa kuunnella toisen puhetta. Yliaktiivisuuden myötä lapsella on puolestaan usein haasteita leikkiä rauhallisesti sekä hän saattaa puhua koko ajan. Lisäksi ADHD diagnosoimalla lapsilla saattaa esiintyä usein raivonpuuskia ja uhmakkuutta, mikä hankaloittaa entisestään ihmissuhteita (Soisalo 2016, 109.)

Sosiaaliset taidot ovat opeteltavissa ja neurokirjon lapsen kanssa tulee harjoitella järjestelmällisesti ja kerraten ihmissuhteissa toimimista. Tällöin opitut asiat muuttuvat automaattisiksi toimintatavoiksi. ADHD lapsilla voi olla vaikeuksia toimia oikealla tavalla ihmissuhteita. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 232–236.)

Sosiaalisten taitojen harjoittelu on hyödyllistä, sillä kukaan ei tule taitavaksi ilman harjoitusta. Parasta on harjoitella sosiaalisia tilanteita silloin, kun lapsi tai nuori tuntee olonsa rennoksi ja jaksavaiseksi. Stressaantuneena sosiaalinen osaaminen usein heikkenee. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 243.)





## Opetellaan yhdessä osoittamaan myötätuntoa toiselle

(Oksanen & Sollasvaara 2019, 236.)



Myötätunnon ja jakamattoman huomion osoittaminen toiselle luo hyvää oloa. Empaattisuuden osoittamista voi harjoitella yhdessä neurokirjon lapsen tai nuoren kanssa seuraavilla keskusteluohjeilla:

- Käännä rintakehäsi kohti keskustelukumppania.
- Kuuntele rauhallisesti, keskeyttämättä toisen puhetta.
- Tee myönteisiä eleitä: nyökkää tai käytä lyhyitä kannustavia sanoja, kuten "niin" ja "kyllä".
- Rohkaise toista puhumaan lisää.

Harjoitelkaa näitä ohjeita yhdessä keskustellen niin, että kumpikin vuorollaan noudattaa ohjeita, toisen kertoessa itselleen tärkeästä asiasta.

Muistakaa vaihtaa rooleja!





# Ihmissuhdekartta

(Suikkanen 2023, 52.)



Keitä ihmisiä elämässäsi on? Kirjoita nimesi keskellä olevaan ympyrään ja hahmota ympärillesi muun muassa perheesi ja ystäväsi ajatuskartan tapaan. Mitä läheisempi tai tärkeämpi ihminen sinulle on, sitä lähempänä sinua hän on kuvassa. Jos tykkäät hahmottaa asioita sydämillä, väreillä ja piirustuksilla, lisää niitä myös tähän!





# Keskustellaan

Mielenterveystalo.fi



**Tavoitteena** on harjoittaa vastavuoroisen keskustelun -taitoja. Harjoituksen aikana osallistujat harjoittelevat kuuntelua, vuorottelua, kertomista ja oman vuoron odottamista.

Valitkaa yksi esine, jota puhuja pitää kädessään. Esine voi olla vaikka avaimenperä, kynä, aurinkolasit tai pehmolelu. Valitkaa aihe, josta keskustellaan. Keskustelu etenee kysymysten avulla henkilöltä toiselle. Tärkeää on, että yksi kertoo ja toinen kuuntelee.

## Keskusteluharjoitus

Henkilö 1: Kerro jotain aiheeseen liittyvää. Kysy sen jälkeen kysymys toiselta. Ojenna esine toiselle henkilölle.

Henkilö 2: Vastaa toisen kysymykseen. Kerro jokin oma kokemus tai ajatus aiheesta. Kysy sen jälkeen jotain toiselta. Ojenna esine toiselle henkilölle.

Henkilö 1: Vastaa toisen kysymykseen. Kerro jokin oma kokemus tai ajatus aiheesta. Kysy sen jälkeen jotain toiselta. Ojenna esine toiselle henkilölle.

Henkilö 2: Vastaa toisen kysymykseen. Kerro jokin oma kokemus tai ajatus aiheesta. Kysy sen jälkeen jotain toiselta. Ojenna esine toiselle henkilölle.

Jatkakaa keskustelua näin vuorotellen, kunnes ette enää keksi kerrottavaa tai kysyttävää. Tällöin on aika vaihtaa aihetta. Kun vuorottelu, kuuntelu ja kysyminen alkaa sujua, voitte jättää ohjeen pois ja keskustella vapaammin.





# Kaveritaidot yhdessä kuntoon

(Haapsalo ym 2016, 27 & 74-78.)



## Leikkipata

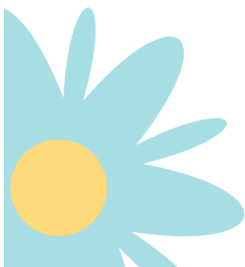
Pataan laitetaan puuhelmiä (tai esim. hamahelmiä), keitetään hyvän leikin keittoa. Mausteena eriväriset puuhelmet; mitä hyviä asioita, tapoja toimia tarvitaan leikkiin, jota on hyvä leikkiä yhdessä ja joka on kaikista kivaa? Nimetään asioita ja viedään kunkin asian merkiksi puuhelmi keittoon. Lopuksi mietitään, miltä keitto mahtaa maistua. (Haapsalo ym 2016, 78.)

## Ystävyysvideo

Keksikää tarinoita siitä, miten ystävälle voi näyttää, että tämä on tärkeä. Videoikaa keskustelunne, tämä saattaisi olla mieluinen tehtävä kuvaamisesta, sosiaalisesta mediasta tai teatterista pitävälle. Video voidaan esittää myös vanhemmille tai muulle lapselle tärkeälle aikuiselle ja keskustella lasten ystävyyksistä (Haapsalo ym. 2016, 74.)

## Reilun kaverin passi

Varataan paperia, sakset ja värejä. Askarrellaan passit kaikille, johon saa itse piirtää oman kuvan tai voidaan käyttää kopiota oikeasta kuvasta. Kun käyttäytyy reilusti ja huomaavaisesti toista kohtaan, saa passiin merkin, leiman, tarrat, tms. Tätä voidaan jatkaa vaikka monenakin eri tapaamiskertana. (Haapsalo ym. 2016, 27.)





# HARRASTUKSET



Harrastusten tarkoitus on toimia vastapainona koululle ja velvollisuuksille. Joskus saattaa kuitenkin käydä niin, että harrastukset ja mielenkiinnon kohteet vievät liikaa aikaa muulta päivän tärkeältä toiminnalta. ADHD-oireisten lasten ja nuorten ei yleensä ole ongelmallista keksiä mielenkiinnon kohteita tai tekemistä, vaan päinvastoin. Liiallinen ajan käyttö mielenkiinnon kohteisiin tai harrastuksiin on pois muualta ja saattaa liiallisuudessa vaikuttaa muun muassa unen laatuun, kokonaisvaltaiseen mielialaan ja koulusuoriutumiseen. (Suikkanen H 2023, 71.)

Vaikka on totta, että ADHD-oireiset lapset ja nuoret joutuvat rasittamaan itseään koulussa toisia enemmän pystyäkseen toimimaan ympäristön mukaisesti, on silti tärkeää, että lapset ja nuoret saavat onnistumisen kokemuksia itselleen merkityksellisestä toiminnasta. Harrastukset ovat oiva mahdollisuus oppia uusia taitoja ja kuulua joukkoon. Lapsen ja nuoren vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet auttavat myös löytämään samanhenkisiä ystäviä koulusta ja harrastuksista. (Haukilahti P 2021.)

Harrastukset ja vapaa-aika on jokaiselle lapselle ja nuorelle tärkeä lisä arjen sujuvuuteen ja rytmittämiseen. Harrastukset tuovat kaivattua lisää lasten ja nuorten päivään ja ehkäisee sitä myöden myös häiriökäyttäytymistä. Ammatillista tukihenkilötyötä tehdessä olisi varmasti hyvä tietää asiakkaan mielenkiinnon kohteista ja harrastuksista, jotta asiakkaalla olisi mielekästä toimintaa yhdessä tukihenkilön kanssa. Näin ADHD-oireilevan lapsen mielenkiinto pysyy yhteisessä tekemisessä paremmin ja tekeminen on mielekästä.

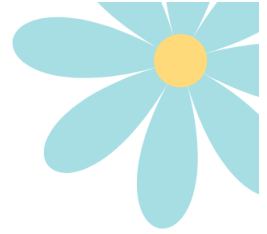




---

## PARASTA VAPAALLA!

(Suikkanen 2023, 72.)

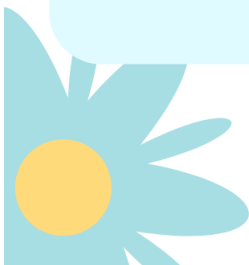


Pohdi, mitkä asiat tuovat vapaa-aikaasi iloa, onnistumista ja motivaatiota? Mitä asioita tehdessä huomaat rentoutuvasi? Näin saatat löytää itsellesi uuden harrastuksen liityen mielenkiinnon kohteeseen tai tekemiseen.

Vapaa-ajalla pidän erityisesti:

Paras tapa rentoutua on mielestäni:

Vapaa-ajalla minua motivoi erityisesti:





# Löydä harrastus

(Suikkanen 2022, 86-87.)



**Rasti** seuraavista harrastuksista ne, joita olet jo kokeillut. **Alleviivaa** ne harrastukset, jotka sinua kiinnostaisivat. Jos haluat aloittaa uuden harrastuksen, selvittääkää yhdessä aikuisen kanssa, onko kotipaikkakunnallasi tähän mahdollisuutta.

## Ulkona seikkailija

Partio	Skuuttaus	Frisbeegolf
Parkour	Geokätköily	Motocross
Skeittaus	Suunnistus	Kalastus

## Luova taiteilija

Kuvataidekoulu	Tanssi	Sirkuskoulu
Kuoro	Teatterikerho	Valokuvaus
Musiikkiopisto	Käsityökerho	

## Liikkuva urheilija

Jalkapallo	Yleisurheilu	Paini
Jääkiekko	Liikuntakerhot	Karate
Salibandy	Hiihto	Judo
Koripallo	Laskettelu	Nyrkkeily
Pesäpallo	Lumilautailu	Voimistelu
Sulkapallo	Luistelu	Uinti

## Kotona viihtyvää

Lukeminen	Keräily	Palapelit
Sarjakuvat	Pienoismallit	Lautapelit
Päiväkirja	Legorakentelut	Konsolipelit

## Käsillä tekijä

Kokkikerhot	Keppihevoseet	Askartelukerhot
4H-kerhot	Robotiikka	Bujoilu
Vapaapalokunta		




---

## ULKOILU (AU)TTAA



### **Kuuma kanto (Tampio ja Tampio 2017, 78.)**

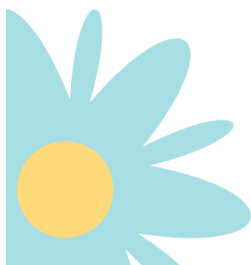
Etsikää yhdessä metsästä kanto, tai jokin muu istumapaikka (kuten kivi). Toinen teistä istahtaa kannolle. Istujalta kysytään positiivisia kysymyksiä esimerkiksi onnistumisista, opituista asioista, toiveista tai odotuksista tulevalta. Vaihtakaa rooleja halutessanne.

### **Mitä tulevaisuus tuo tullessaan? (Tampio ja Tampio 2017, 76.)**

Kirjoita itsellesi kirje syksyksi metsässä. Luonnolla on rauhoittava vaikutus ja usein myös niin sanottua runosuonta alkaa kolottaa. Tarvitset siis kynän, kumin ja halutessasi myös jonkin kirjoitusalueen. Kirjeen voi kirjoittaa esimerkiksi koulun aloitusta/jatkoa pohtien, erityisesti jos koulu tuntuu vaikealta. Halutessaan kirjeen voi kirjoittaa myös pidemmälle aikavälille, kuten vuoden päähän ja aiheen voit päättää itse.

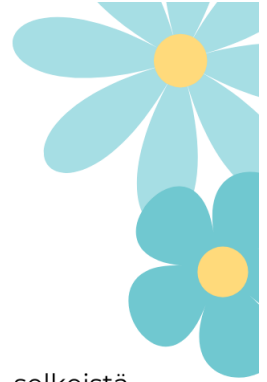
### **15 minuutin rauhoittumishetki piirtäen (instagram @luovatmenetelmat)**

Mene ulos jonnekin itsellesi tärkeään paikkaan ja ota mukaasi paperia sekä eri värisiä kyniä. Etsi itsellesi kiinnostava muoto tai vaikka useampi luonnosta (kuten lehti, kivi, oksa tai käpy). Keskity muodon piirtämiseen noin 15 minuutin ajan. Älä lopeta missään vaiheessa. Älä korjaile tai ole pikkutarkka, lisähaastetta saat jos piirät epätasaisella alustalla. Halutessasi voit vaikka laittaa tuotoksen seinääsi koristamaan!





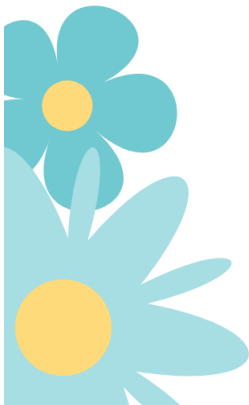
# ARJENHALLINTA

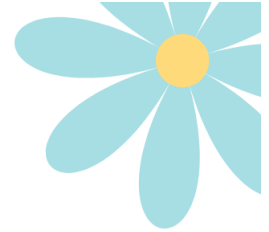


ADHD-oireinen lapsi ja nuori hyötyy arjen säännöllisistä, selkeistä ja strukturoiduista rutiineista. Vaikka usein kuulee ADHD:n olevan haaste, se tuo silti mukanaan uniikkejakin vahvuuksia, kuten luovuutta sekä energiaa ja kykyä nähdä asioita eri näkökulmista. Lapsi tai nuori, jolla on ADHD, saattaa olla hukassa vaikeuksiensa kanssa ja kokea että niihin ei voi vaikuttaa.

Suikkanen H. (2023, 104) kertoo, että usein miten ADHD-oireiset ihmiset tunnistavat itsessään ja elämässään erilaisia ajanhallinnan haasteita. Toiset saattavat oireilla jumiutumalla tai siirtymissä saattaa olla vaikeuksia, kun taas toisilla ongelmia tuottavat liian täyteen ahdetut päivät ja aikaoptimismi (epärealistiset suunnitelmat).

Näitä edellä mainittuja haasteita ajanhallinnassa ja tarkkaavaisuudessa on hyvä työstää tukihenkilön kanssa, jotta lapsella tai nuorella on aikuisen tuki ja apu läsnä harjoitteluvaiheessa. Tukihenkilö voi myös tarjota työkaluja selvittää tilanteista, jotka vaativat tarkkavaisuuden kohdentamista ja ajan hallintaa.





## AJANOTTAJA

(Suikkanen 2023, 104–105.)

Omaa ajanhallintaa voi tarkastella kirjoittamalla muistiin, mitä oikeasti päivän aikana tekee. Pohdi ja kirjaa seuraavilla sivuilla oleviin taulukoihin miltä normaali päiväsi tai -viikko näyttää (valitse oman tarpeesi mukaan taulukko tarkoitettu päivälle tai taulukko tarkoitettu viikolle).

Käytä apunasi eri värisiä kyniä tai tusseja ja merkitse/”värikoodaa” niiden avulla omat teemasi ruutuihin (esimerkiksi nukkuminen vihreällä, harrastukset punaisella, ruokailut keltaisella, koulu ruskealla ja kaverit sinisellä jne. Jos käytät päivästäsi johonkin asiaan esim. puoli tuntia, voit merkitä vain puolikkaan sarakkeen.)

Kysymyksiä ja ohjeita avuksi:

- Mitä rutiineja päivissä toistuu?
- Mitä asioita tai tekemistä toivoisit päiviisi enemmän?
- Mitä asioita puuttuu päivästäsi?
- Onko jokin aihe alue, missä vietät mielestäsi liikaa aikaa? Miten voisit toimia, jotta tilanne muuttuisi?
- Riittääkö käyttämäsi aika (esim. unen määrä, läksyt, kaverit tai harrastukset)?
- Katso taulukon kokonaisuutta: Oletko siihen tyytyväinen? Mitä korjattavaa/parannettavaa tai mikä mielestäsi onnistuu erityisesti arjessasi?

Seuraavalla sivulla näet taulukon, jota voit käyttää apuna tehtävän suorittamiseen. Taulukko on tehty yhdelle päivälle, mutta samaista pohjaa käyttäen voi tehdä taulukon myös esimerkiksi viikolle kerrallaan.

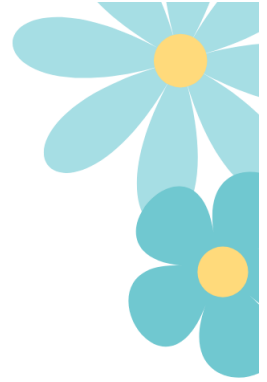
**Halutessasi voit täyttää taulukkoa jo tulevaisuutta ajatellen, minkä pitäisi muuttua ja mikä on jo hyvin?**



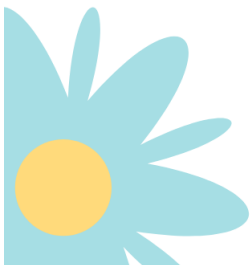


# AJANOTTAJA

Taulukko yhdelle päivälle, käytä apuna  
edellisen sivun ohjeita



KELLO	TEKEMINEN	KELLO	TEKEMINEN
06-07		18-19	
07-08		19-20	
08-09		20-21	
09-10		21-22	
10-11		22-23	
11-12		23-00	
12-13		00-01	
13-14		01-02	
14-15		02-03	
15-16		03-04	
16-17		04-05	
17-18		05-06	





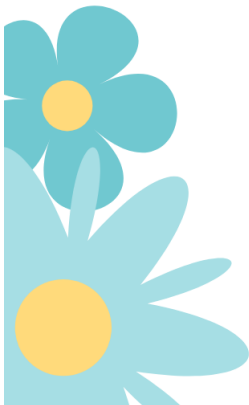
# Salainen rauhoittava hengitys

(Suikkanen 2022, 50-51.)

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

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

1. Laita silmät kiinni hetkeksi, jos se tuntuu hyvältä.
2. Hengitä pari kertaa syvään ja huomaa, missä kohtaa kehoasi hengitys tuntuu.
3. Kuvittele mieleesi pitkä liukumäki, jonka laelle voi kiivetä ja laskea alas.
4. Kun hengität nenän kautta sisään, kapuat liukumäen portaita ylös.
5. Liukumäen päällä pidätä hetki hengitystä.
6. Hengitä nyt suun kautta ulos ja laske pitkä liukumäki mielessäsi rauhallisesti alas.
7. Laske liukumäki mielessäsi viidesti keskittyen hengittämiseen.





# Ole oman elämäsi tähti

(Nyyti ry 2016, 51.)



## Arjen peruspalikat ja stressi

Miten seuraavat asiat ovat yhteydessä stressiin omalla kohdallasi? Voit pohtia, miten kokemasi stressi näkyy näissä arjen peruspalikoissa. Voit toisaalta pohtia myös sitä, miten voit lievittää stressiä näiden arjen toimintojen kautta.

### A. Liikunta

Näin stressi vaikuttaa liikkumiseeni:	Näin liikkuminen voi lievittää stressiäni:

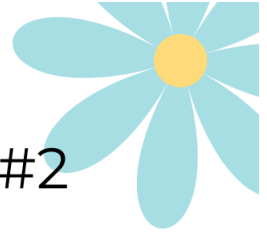
### B. Ruokailu

Näin stressi vaikuttaa syömiseeni:	Näin ruokailu voi lievittää stressiäni:





## Ole oman elämäsi tähti #2



### Arjen peruspalikat ja stressi

Tehtävä jatkuu: Miten seuraavat asiat ovat yhteydessä stressiin omalla kohdallasi? Voit pohtia, miten kokemasi stressi näkyy näissä arjen peruspalikoissa. Voit toisaalta pohtia myös sitä, miten voit lievittää stressiä näiden arjen toimintojen kautta.

### C. Nukkuminen

Näin stressi vaikuttaa nukkumiseeni:	Näin nukkuminen voi lievittää stressiäni:

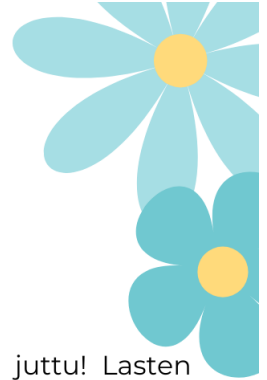
### D. Päivärytmi

Näin stressi vaikuttaa päivärytmiini:	Näin päivärytmi voi lievittää stressiäni:





## LÄHTEET



Haapsalo, T.; Kirkkopelto, K. ja Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten keskus.

Kalliopuska, M. 1995, 73-75. Sosiaaliset taidot. 2. painos. Helsinki: Painatuskeskus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat - Käsikirja sosiaali- ja terveystalolle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauliomäki K.; Kohta P.; Lindberg A.; Siltanen M.; Savolainen M. ja Tuuttila L. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki: Nyyti ry. Viitattu 3.10.2024. <https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

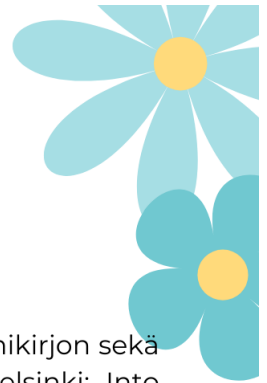
@luovatmenetelmät. Julkaisu Instagram -palvelussa 24.7.2022. Viitattu 19.9.2024. <https://www.instagram.com/p/CgZttLDgJaO/>

Mielenterveyden keskusliitto n.d. Tervetuloa Unelmakeitaaseen. mtkl.fi-sivusto. Viitattu 22.9.2024. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/06/9d834389-unelmakeidas.pdf>

Mielenterveystalo.fi. n.d. Keskusteleminen. Viitattu 2.10.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-09/Keskusteleminen.pdf>



## LÄHTEET



Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Saukko, P. 2020. Päivän vinkki 3: Laadi itsestäsi "musiikkielämäkerta". Musiikkivoimavarana.fi. Viitattu 20.9.2024. <https://musiikkivoimavarana.fi/paivan-vinkki-3-laadi-itsestasi-musiikkielamakerta/>

Soisalo, R. 2016. Systemia 2 - Aiheita ammattiauttajille. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.

Suikkanen, H. 2023. Nuoren ADHD-opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suikkanen, H. 2022. Piilovoimia : ADHD-opas lapsille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tampio, H. ja Tampio, M. 2017. Ulkoloikka - Hyppää ulko-opetuksen ideoiden maailmaan. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.