

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

MSHTK15B

2017

Milla Perkola

# ADHD-OPAS LAPSELLE

– SUURET TUNTEET

Milla Perkola

## ADHD-OPAS LAPSELLE

- Minä osaan...

Opas on tehty toimeksiantosopimuksella Paraisten Koivuhaan koululle. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa sadun ympärille rakennettu opas ADHD-lapselle. Tavoitteena oli, että lapsi saisi tietoa ADHD:sta ja oppisi tunnistamaan positiivisuuden kautta omat vahvuutensa ja löytämään uusia toimintamalleja arjen helpottamiseksi. Tavoitteena oli myös luoda työväline, näiden lasten parissa työskenteleville aikuisille, sekä antaa ideoita ja tukea kasvatukseen, lasten vanhemmille.

Opas on koottu tarinasta, kuvista ja tehtävistä. Tarinassa käsitellään sitä tunteiden vuoristorataa, mitä näiden lasten päässä on. Tarinan päähenkilö on Joonas ja ajatuksena on ollut, että lapsi pystyisi käsittelemään omia tuntemuksiaan, niiden kommellusten kautta, joita Joonakselle, tänä yhtenä koulupäivänä ehtii tapahtua. Opas on ensisijaisesti suunnattu 0-3 luokkalaiselle, yhdessä aikuisen kanssa tehtäväksi. Lapsen kiinnostusta oppaaseen on yritetty lisätä väritettävillä kuvilla ja joka sivun lopussa olevan, itse tehtävän Hymykuva-palkinnon avulla. Opasta voi käyttää koulussa tai kotona. Tarkoituksena on auttaa lasta hyväksymään ja huomioimaan ADHD:n mukanaan tuomat rajoitteet tiedostamalla ne, mutta ennen kaikkea ymmärtämään ne vahvuudet, joita hänellä on. Kun lapsi oppii tuntemaan omat vahvuutensa ja hyödyntämään niitä arjen haasteissa, ei elämä ADHD:n kanssa ole ollenkaan mahdotonta.

### ASIASANAT:

ADHD, lapsi, oireet, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, ADHD ohjeita opettajille, oppimisympäristö, kouluntukitoimet

Milla Perkola

## GUIDEBOOK TO A CHILD WITH ADHD

- I CAN...

This guidebook has been put together with a joint agreement with Paraisten Koivuhaan koulu and the book is a part of a study that wanted to build a support tool to a child who suffers with ADHD. The guide has been based on a fictional story and the goal was to make the child more knowledgeable about their ADHD and help them to recognise positivity through their own strengths and find new ways to cope with their everyday life. The idea was to create a tool that would help and support adults and parents dealing with ADHD children.

The guidebook has been gathered together using stories, pictures and tasks. The storyline emphasises the emotional rollercoaster that an ADHD child goes through everyday. The main character is Joonas and the storyline tells how the child deals with his emotions and all the obstacles he goes through in a single school day. The guidebook is aimed at children from pre-school age to year 3 and should be used together with an adult for extra support and guidance. The book has been made more interesting for the child by including pictures that can be coloured in and also on completion every page includes a reward 'smiley face'.

The guidebook can be used at home and at school. The goal is to help the child to understand the limitations that ADHD brings them, but more importantly help them to recognise the strengths that they have. Life with ADHD is less challenging when the child recognises their strengths and learns how to use them in their everyday life.

### KEYWORDS:

ADHD, child, symptoms, attention deficit hyperactivity disorder, ADHD instructions to teachers, learning environment, school support actions

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 ADHD</b>	<b>7</b>
2.1 Oireet	7
2.2 Tutkimukset ja hoito	9
2.3 ADHD-lapsi koulussa	11
2.4 ADHD lapsi kotona	13
<b>3 ADHD LAPSEN OHJAUS</b>	<b>14</b>
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITE</b>	<b>16</b>
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
<b>6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>21</b>
<b>7 POHDINTA</b>	<b>23</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>25</b>

## LIITTEET

Liite 1. Taulukko: Kirjallisuushaku

Liite 2. SUURET TUNTEET

# 1 JOHDANTO

Lapsen aktiivisuuden ja tarkkaavaisuudenhäiriö (ADHD) näkyy ja kuuluu. Kaikki lapset juoksevat ja pitävät ääntä, mutta näillä lapsilla toiminta on kehitystasoon nähden sopimatonta ja jatkuvaa. He ovat impulsiivisia ja yliaktiivisia. Tällainen lapsi tarvitsee erityisiä tukitoimia kehityksensä tueksi. Ympäristön tuki ja ymmärrys ovat tärkeitä koko perheen jaksamisen kannalta. (ADHD-liitto 2016.) Vuonna 2007 suomalaiset lapset käyttivät pohjoismaisista lapsista vähiten ADHD lääkkeitä. Viime vuosina lääkkeiden käyttö on kuitenkin lisääntynyt niin, että 2011 jo joka viides suomalainen ADHD-lapsi käytti lääkettä oireiden lievittämiseksi. Lääkityksen tarkoitus on auttaa lasta selviytymään omassa arjessaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Puustjärvi ym. 2013.)

ADHD mielletään usein pelkästään negatiiviseksi asiaksi, vaikka näin ei ole. Näillä lapsilla on paljon hienoja piirteitä, kuten kekseliäisyys, rohkeus, idearikkaus ja luovuus. "Ilman ADHD –piirteisiä, rohkeita ja kekseliäitä ihmisiä, historian saatossa olisivat monet keksinnöt jääneet keksimättä, monet mantereet löytämättä moni taideteos julkaisematta..." (OSMO –hanke 2013.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas ADHD-lapselle. Se on ensisijaisesti suunnattu 0-3 luokkalaiselle, yhdessä aikuisen kanssa tehtäväksi. Ideana on, että opasta ei tarvitse lukea kerralla, vaan palasina puuhastellen, sisäistäen erilaisia toimintamalleja, jotka auttavat arjessa selviytymisessä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvän satu- / tehtäväkirjan muodossa olevan oppaan tavoitteena on, että lapsi saisi tietoa ADHD:sta ja oppisi tunnistamaan positiivisuuden kautta omat vahvuutensa ja löytämään uusia toimintamalleja arjen helpottamiseksi. Usko omiin vahvuuksiin ja ainutlaatuisuuteen lisää lapsen toimintakykyä. Myönteinen palaute kohottaa lapsen itsetuntoa ja sitä kautta lisää koulumenestystä ja helpottaa elämää kautta linjan. (Sandberg 2015). Oppaassa pyritään tarinan varjolla kuvaamaan erilaisia toimintamalleja, joilla lapsen ja perheen arkea voidaan helpottaa. Vaikka se on kirjoitettu lapselle, se

toivottavasti herättää myös aikuisen ajattelemaan, miten pienillä asioilla voidaan saada suuria muutoksia aikaan arjessa.

## 2 ADHD

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, josta on haittaa useilla elämän osa-alueilla. Maailmanlaajuisesti sen esiintyvyys lapsilla ja nuorilla on hieman yli viisi prosenttia. Pojilla sitä esiintyy tyttöjä enemmän, mutta tutkimuksissa on viitteitä siitä, että tytöillä se jää herkemmin diagnosoimatta. (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013)

### 2.1 Oireet

ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy vireystilan säätelyvaikeutta, toiminnan ohjauksen vaikeutta ja poikkeavaa reagointia käytöksestä saatuun palautteeseen. (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013). Ylivilkkaus, tarkkaamattomuus ja impulsiivinen käytös ovat joillekin ihmisille ominaispiirteitä, mutta kun se jatkuu yli kuusi kuukautta ja aiheuttaa selvästi haittaa, kuten ahdistusta ja koulumenestyksen heikkoutta, voidaan puhua oireyhtymästä. (ADHD-liitto 2016). ADHD:hen voi liittyä myös vireystilan säätelyvaikeuksia ja toiminnanohjauksen vaikeuksia ja poikkeavaa reagointia saatuun palautteeseen. (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013) Oireita täytyy esiintyä useissa eri tilanteissa ja ne ovat alkaneet viimeistään seitsemän vuoden iässä. Usein ADHD:seen liittyy myös muita neurologisia ja psykiatrisia ongelmia.

ADHD-oireet ovat oikeastaan joukko ominaisuuksia. Siksi tukitoimilla ja ympäristöllä on suuri merkitys siihen, muodostuuko siitä voimavara vai rajoite. (ADHD-liitto 2016.) Kun nämä oireet herättävät huolta aikuisissa, jotka ovat lapsen kanssa tekemisissä, on syytä ryhtyä laaja-alaiseen arvioon diagnoosin varmistamiseksi. Vaikka oireet ovat usein näkyvissä jo ennen kouluikää, on luotettavan diagnoosin tekeminen hankalaa alle viisivuotiaalle, oireiden epäspesifisyyden takia. Oireista 65-78 % pysyy mukana aikuisuuteen. Aikuistumisen myötä ulospäin näkyvät oireet kuitenkin vähenevät. (Puustjärvi ym. 2013).

ADHD-lapsilla on usein vaikeuksia myös aistitoimintojen säätelyssä. Tämä tarkoittaa sitä, että aistit antavat vääristynyttä tai korostunutta tietoa, toisin sanoen aistit ovat joko yli- tai aliherkkiä. Ympäristön ymmärrystä asiaan ei helpota sekään, että reagointi aistiärsyksiin voi vaihdella. Lapsi saattaa myös olla aistihakuinen, joka tarkoittaa sitä, että hän ylenpalttisesti hakee aistikokemusta. (Sandberg 2016.) Aistien yli- tai aliherkkyvät voivat näkyä mm. äänyliherkkyysinä, jolloin lisääntyvä levottomuus, johtuu ylireagoinnista ääniin. Lapsi itse ei välttämättä tunnista levottomuuden syytä. (Jokinen & Ahtikari 2004, 58-61.) Aistiherkkyksiä esiintyy kuulo-, tunto-, liike-, asentotunto-, näkö-, ääni-, haju- ja makuaistissa. (Kranowitz 2004, 30). Tuntoaistin vääristymässä, vaatteet tai niiden saumat painavat. Lapsi ei kenties halua pitää vaatteita ollenkaan. Koskettaminen saattaa tuntua pahalta. Hipaisu muistuttaakin lyömistä. (Sandberg 2016.) Lapsi ei tunne kipua tai lämpötilaa tai törmäilee ihmisiin. (Kranowitz 2004. 30). Kuuloaistin herkkyys johtaa pahan olon tunteeseen isoissa ja hälyisissä tiloissa. (Sandberg 2016). Lapsi ei voi kenties sietää jonkun kodinkoneen ääntä. Vaihtoehtoisesti hän huudattaa televisiota tai jättää osan äänistä kokonaan huomiotta. (Kranowitz 2004. 31.) Hajuaistin yliherkkyys voi johtaa siihen ettei lapsi pysty olemaan tilassa, missä joku muu ei huomaa mitään erityistä. Heikosti reagoiva taas ei joko huomaa pahoja hajuja tai sitten hän halua nuuhkia kaikkea. (Kranowitz 2004. 31.) Valkoinen valo saattaa häiritä keskittymistä. (Sandberg 2016). Lapsi muuttuu ylivireiseksi, kun hänen ympärillään tapahtuu paljon ja on paljon katseltavaa. Toisaalta aistimuksiin heikosti reagoiva lapsi haluaa myös koskettaa näkemäänsä ymmärtääkseen saamansa informaation. (Kranowitz 2004. 31.)

Koulussa ja kotona on hyvä tiedostaa nämä mahdolliset aistiärsykkeet, jotta voidaan minimoida turha levottomuus. (Sandberg 2016.)



## 2.2 Tutkimukset ja hoito

Psykologisilla testeillä saadaan kartoitettua oppimisvaikeuksia ja selvitettyä tukitoimien tarvetta. Oireista riippuen myös puhe-, toiminta- ja fysioterapeutin arvio saattaa olla tarpeellinen. (Huttunen 2015.)

Lasta tutkittaessa kartoitetaan myös hänen elinpiirinsä. Tietoa lapsen toimintamalleista tarvitaan kodin lisäksi myös koulusta tai päiväkodista. Hoito suunnitellaan yksilöllisesti ja se on pitkäkestoista. Tukitoimia kohdistetaan niin lapseen kuin ympäristöön. Yksi tärkeä tukitoimi on vanhempien jaksamisen tukeminen. ADHD lapsen käytös lisää vanhempien stressiä ja sitä kautta vaikuttaa negatiivisesti heidän kykyynsä kasvattaa lasta. (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013). Vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta kasvatukseen ja arjen pyörittämiseen. Heidän käytöksellään on suora yhteys lapsen käytökseen ja psyykkiseen kasvuun. (Khan & Bano 2016.) Vanhemmat saattavat myös olla fyysisesti niin uupuneita, etteivät sen takia jaksaa toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Taipumus sairastua on vahvasti perinnöllistä, siksi myös lapsen vanhemmalla on usein ADHD. Merkityksellisiä näyttäisi olevan dopamiinin aineenvaihduntaa säätelevät geenit. Myös äidin raskauden aikainen tupakointi, päihteiden käyttö ja stressi ovat riskitekijöitä. Ympäristötekijöillä on merkitystä, mutta ei yksin, vaan perimän kanssa. (Saksi & Vikberg 2012).

Lapsen hoidon kannalta, on tärkeää selvittää vanhempien heikentynyt kyky auttaa lastaan omien oireidensa takia. (Puustjärvi ym. 2013.) Tukipalvelut tulee toteuttaa perheen ja eri ammattiryhmien välisenä yhteistyönä ja niiden tulee lähteä lapsen ja vanhempien tarpeesta. (Määttä & Rantala 2010, 54). Potilas- ja omaisneuvonnan lisäksi yli 6-vuotiaille voidaan käyttää psykososiaalista hoitoa ja lääkehoitoa. Hoito on yksilöllistä ja oireenmukaista. Sen vuoksi jokaiselle laaditaan oma yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma, johon kirjataan tavoitteet, tukitoimet, suunnitellut toimenpiteet, aikataulu, seuranta ja vastuuhenkilöt. (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013.) Lapsilla ei-lääkkeelliset hoitomuodot ovat aina ensisijaisia. Jos kuitenkin

päädytään lääkehoitoon, sen rinnalla on oltava psykososiaaliset hoitotoimet ja tukitoimet. (Huttunen 2015.)

Suomessa lääkitys aloitetaan tavallisimmin ensimmäisten luokkien aikana. ADHD lääkkeiden vaikutus perustuu dopamiini- ja noradrenaliinivälitteisten hermoratojen aktivoimiseen. Lääkehoitona käytetään ensisijaisesti dopamiinivälittäjäaineen kautta vaikuttavia psykostimulantteja. (Puustjärvi ym. 2013.) Concerta®, Equasym Retard®, Medikinet® ja Ritalin®, ovat tällaisia huumausainetta sisältäviä lääkkeitä, joissa vaikuttavana aineena on metyylyfenidaattia. Toinen Suomessa käytettävä psykostimulantti on dekstroomfetamiini. Psykostimulantit parantavat keskittymistä sekä kielellisiä ja matemaattisia kykyjä. (Huttunen 2015.) Tavallisimpia haittavaikutuksia psykostimulanteilla ovat päänsärky, väsymys, univaikeudet ja ruokahaluttomuus. (Valvira 2013). Atomoksetiivi ei ole psykostimulantti. Atomoksetiinia sisältävän Strattera-hoidon aloittamiseen tarvitaan lääkäri, joka on perehtynyt ADHD:n hoitoon. Strattera auttaa hallitsemaan impulsiivisuutta ja yliaktiivisuutta lisäämällä noradrenaliinin määrää aivoissa. (Lääkeinfo 2015.) Haittavaikutuksina voidaan mainita väsymys, uneliaisuus, unettomuus, ruokahaluttomuus, pahoinvointi, pulssin kohoaminen, hikoilu ja virtsavaivat. (Huttunen 2015). Stratterahoidon aikana seurataan maksa-arvoja, koska atomoksetiivilla on ilmennyt maksatoksisuutta. (Puustjärvi ym. 2013.) Joitakin masennuslääkkeitä voidaan myös käyttää ADHD:n hoitoon. (Valvira 2013).

Lääkkeitä käytettäessä tulee lapsilla seurata säännöllisesti painoa, pituutta, sydämen sykettä ja verenpainetta. (Lääkeinfo 2015). Pituuskasvu hidastuu lääkettä syötäessä, tätä voidaan kompensoida pitämällä lääkityksestä taukoa kesälomalla ja samalla saadaan selvitettyksi lääkkeen tarpeellisuus. (Huttunen 2015). Lääkkeiden käyttö vähenee peruskouluiän jälkeen, mutta osa lapsista tarvitsee lääkitystä läpi elämän. Lääkkeiden tarkoituksena on lievittää oireita ja siten mahdollistaa uusien toimintatapojen oppiminen niin, ettei lääkettä enää tarvittaisi. Psykykkiset oireet, kuten harhat, psykoosi- tai maniaoireet ja itsetuhoiset ajatukset, lääkkeistä ovat harvinaisia. (Puustjärvi ym. 2013).

### 2.3 ADHD-lapsi koulussa

ADHD lapsilla on usein koulunkäyntiin liittyviä vaikeuksia. Jos oireet ovat lieviä, saattavat koulun tukitoimet olla riittävä apu lapselle. Tukitoimien aloittamiseen ei tarvita diagnoosia. (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013.) Tukitoimilla pyritään vaikuttamaan koulumenestykseen. Pienet onnistumiset kasvattavat itsetuntoa. (Serenius-Sirve 2015.) ADHD-lapsi tarvitsee järjestelmällisyyttä ja pysyvyyttä. Luokkahuoneessa hänen keskittymistään voidaan auttaa monilla pienillä keinoilla. Pulpetin paikka olisi hyvä valita niin, että häiriötekijöitä olisi mahdollisimman vähän. Eturivin paikka, ei ikkunan eikä ääntä pitävien laitteiden esimerkiksi tuulettimien vieressä, auttaa lasta keskittymään annettuun työhön. (Nykänen 2012.) Toisaalta sellaiselle lapselle, joka ääniä kuullessaan kääntyilisi koko ajan taakseen niitä katsomaan, eturivi ei ole paras mahdollinen. (Serenius-Sirve 2015). Motorista levottomuutta voidaan kohdentaa esimerkiksi tuolille sijoitettavilla ilmatäytteisillä tyynyillä. Niillä keikkumalla lapsi saa kanavoitua levottomuuttaan, ilman että häiritsee muita. Levottomuuteen voi myös kokeilla stressipalloa tai vaikkapa sinitarraa, jonka puristeluun hän pystyy hiljaisella toiminnalla purkamaan tunteitaan. Energisyyttä kannattaa myös kanavoida ohjattuun toimintaan. Lapsi voi vaikkapa jakaa materiaalia tai toimittaa viestejä. Ohjeistuksen tulee olla selkeää ja mahdollisimman lyhyttä. Katsekontakti ja koskettaminen auttavat huomion saamisessa. Tarvittavaa materiaali voi järjestää värein ja numeroin. Vaihe vaiheelta etenevät kuvalliset toimintakortit auttavat ohjeiden muistamisessa. Oppitunnit kannattaa myös jakaa pienempiin hetkiin. (Jokinen & Ahtikari 2004. 33-34.)

Lapset ovat kuitenkin yksilöitä, omine ongelmineen ja vahvuuksineen. Siksi myös tukitoimien tulee olla yksilöllisesti suunniteltuja, jotta niistä saadaan maksimaalinen apu. (Serenius-Sirve 2015.) Annettujen tehtävien tulisi olla lapsen kehitystasoa vastaavia, niin että hän tuntee ne mielekkäiksi. Ei liian vaikeita, mutta ei myöskään liian helppoja. (ADHD-liitto 2016.) Onnistumisen tunne on tärkeää. Myös hyvästä yrityksestä tulisi antaa myönteistä palautetta.

Lasta tulisi myös auttaa ymmärtämään onnistumisen hyödyt hänelle itselleen. Tämä lisää työn mielekkyyttä ja auttaa jaksamaan. (Serenius-Sirve 2015.) Positiivisten ominaisuuksien korostaminen auttaa itsetunnon kohotuksen kautta minäkuvan rakentamista ja parantaa tuloksia. (Sandberg 2016.) Kouluissa valitsevasta ongelmakeskeisestä ajattelusta pitäisi siirtyä positiivisen pedagogiikan keinoihin. Tällä tavalla autettaisiin lasten itsetunnon kehitystä. Jatkuva ongelmiin paneutuminen saa lapsen tuntemaan, ettei hänessä ole mitään hyvää, mistä voi olla psyykkisiä seurauksia. Tällaisen negatiivislähtöisen mallin sijaan pitäisi keskittyä yksilön vahvuuksiin ja tukea itsetunnon ja positiivisen minäkuvan kehitystä. Hyvä itsetunto auttaa oppimisessa. Vahvuuksia tukemalla ja niitä kehittämällä voidaan ennaltaehkäistä riskikäyttäytymistä ja parantaa lapsen elämänlaatua myös myöhemmällä iällä. Vahvuudet ja niiden tunteminen todennäköisesti auttavat lasta myös elämän varrella sattuvissa epäonnistumisissa. Koska lapsi viettää ison ajan hereillä oloajastaan koulussa, on opettajan toiminnalla ja sanoilla erittäin suuri merkitys. Niillä sanavalinnoilla, joita aikuinen valitsee lapsesta puhuessaan, luodaan pohjaa sille minäkuvalle, jonka pohjalta lapsi elämäänsä lähtee rakentamaan. (Sandberg 2015.) Ominaisuudet voidaan myös nähdä positiivisina tai negatiivisina riippuen katsantokannasta. Esimerkiksi ylivilkas, energinen lapsi, jolla on heikko keskittymiskyky, huomaa monia ulkoisia ärsykeitä. (Jokinen & Ahtikari 2004. 27.)

Weber ym. (2016) lapsille tekemässä tutkimuksessa tutkittiin miten oppilaan sellaiset luonteenpiirteet, jotka eivät suoranaisesti liity koulumenestykseen sekä opettajan kannustus vaikuttavat oppimiseen ja yleiseen käyttäytymiseen kuten koulumotivaatioon. Tuloksena oli, että positiivisina tekijöinä koettiin oppimisen halu, sinnikkyys ja sosiaalinen älykkyys, kun taas toivo, itsesäätely ja rakkaus vaikuttivat negatiivisesti. Tulokset osoittavat oppilaan persoonallisuuden piirteiden vaikuttavan vahvasti koulunkäyntiin ja koulumenestykseen. Kodin ja koulun välinen yhteydenpito, yhteistyö ja yhteistoiminta, koskien tätä ”yhteistä lasta” on erittäin tärkeää. Lapsi saattaa toimia erilailla kotona ja koulussa. Jatkuva vuoropuhelu mahdollistaa myös ongelmatilanteiden selvittämisen. (Määttä & Rantala 2010. 129-131.)

## 2.4 ADHD lapsi kotona

Koti ja perhe ovat käsitteitä, joita saattaa olla nykypäivänä vaikea hahmottaa. Perheitä on monenlaisia ja lapsella saattaa olla useampi koti. Avioeron jälkeen perheen alkuperäiset jäsenet saattavat asua eri osoitteissa ja toisaalta perheeseen on saattanut tulla useitakin uusia jäseniä. Arkielämän jatkuminen, huolenpidon organisointi ja sukupuolen ja sukupuolten väliset oikeudet ja velvollisuudet vaikuttavat perhekäsitykseen. Lapset, jotka asuivat kahdessa kodissa vuorotellen kokivat, että heillä on kaksi kotia, mutta vain yksi perhe. Omaksi perheekseen he nimittivät alkuperäisen perheen jäseniä, asuinpaikasta riippumatta. (Määttä & Rantala 2010, 66-70.)

Lapsen ensisijainen kasvuympäristö on koti. Perheet toimivat niiden tarpeiden ja resurssien pohjalta, joita heillä on. Näihin tarpeisiin tulee myös yhteiskunnan antamien tukitoimien vastata. Tavoitteena tulee olla arkielämän tukeminen ja vanhempien kannustaminen. Arkipäiväiset tilanteet voidaan valjastaa ennalta suunnitelluiksi oppimistilanteiksi. Tällöin lapsi oppii osallistumalla ja jäljittelemällä vanhemmiltaan, sisaruksiltaan ja muilta arkipäivässä mukana olevilta. (Määttä & Rantala 2010, 53-57.) Rutiinit ja rituaalit ovat tärkeitä lapsen kehityksen kannalta. Ruokailutilanteet ovat esimerkki tällaisista säännöllisesti toistuvista tilanteista, joissa esiintyy niin rutiineja kuin rituaaleja. Niiden rikkoutuminen aiheuttaa hämmennystä. (Määttä & Rantala 2010, 73-74.) Vanhemmat kokevat pulmia juuri näissä arkipäivän tilanteissa, kuten ruokailussa ja nukkumaanmenossa. (Määttä & Rantala 2010, 85). Lapsi, jolla on keskittymisvaikeuksia, hyötyy siitä, että tavaroilla on paikkansa ja asiat tapahtuvat ajallaan. Tällöin hän voi keskittyä olennaiseen. Rituaalit auttavat lasta kun osaa odottaa ja valmistautua tulevaan. Järjestys luo turvallisuutta. Toisaalta muutoksen hallinnan opettelu on myös tärkeää. Tässä lapset ovat erilaisia. Toisille muutoksesta pitää kertoa hyvissä ajoin, kun taas toisille viime tipassa kertominen toimii paremmin. (Jokinen & Ahtikari 2004, 29-30).

### 3 ADHD LAPSEN OHJAUS

ADHD-lapsi tarvitsee paljon ohjausta. Jotta ohjauksesta olisi toivottu hyöty, sen pitää olla selkeää ja johdonmukaista. Lapsen kuntoutumiseen voidaan vaikuttaa tukemalla lapsen itsetuntoa, ohjaamalla tunteiden käsittelyä ja luomalla turvalliset puitteet kasvua tukemaan. Jokainen lapsi on yksilö. Ohjauksen tarve on myös yksilöllistä ja vaihtelee eri elämäntilanteissa samallakin ihmisellä. (ADHD-liitto 2016).

Toiminnan ohjaus ja toimintayllykkeiden ehkäisy ovat vaikeita näille lapsille. Toimintayllykkeiden ehkäisy eli inhibitio tarkoittaa vaikeutta sisäisten impulssien ja ulkoisten yllykkeiden säätelyssä. Toiminnan aloittaminen, jatkaminen, tavoitteen muodostaminen ja suunnitelmallisuus vaativat usein ohjausta. Lapsella tämä ohjaus toteutetaan parhaiten suullisesti ja ympäristöön vaikuttamalla. Lapsen perustarpeista huolehtimisen jälkeen, tärkeää on järjestelmällisyys ja rutiinit. Asioista ja niiden tekemättä jättämisen seurauksista pitää sopia. Selkeät ohjeet ja ennakointi auttavat lasta selviytymään tehtävistään. Palautteen tulisi olla välitöntä ja johdonmukaista. Vaikeita tilanteita voidaan käydä läpi sadun keinoin. Satu on hyvä toiminnanohjauskeino. Lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja, kun tavoitteet ovat oikein määriteltynä ja saavutettavissa, voidaan motivaatiota lisätä pienillä palkinnoilla. (HUS 2017)

Sosiaalisten taitojen kehityksen vaikeudet ovat yleisiä ADHD-lapsilla. Puutteet sosiaalisissa taidoissa aiheuttavat ongelmia arkitilanteisiin. Yksi niistä on vaikeus ystävyysuhteiden luomisessa. Syrjäytyminen on vakava riski myös lapsen tulevaisuudelle. Sosiaalisia taitoja oppiakseen, lapsen tulee ymmärtää toisia ihmisiä ja arvioida ympäristön antamia vihjeitä. Mallioppiminen ja roolileikit auttavat sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Toisen asemaan asettuminen, tunnetilojen havaitseminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen ovat tärkeitä taitoja sosiaalisten suhteiden luomisen kannalta. Kun ongelma identifioidaan ja mallitetaan, lapsen on helpompi ymmärtää toivottu käytösmalli. (Korteikko, 2011.) Kuvien avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista ja hyväksyttävää reagointia. (Malkki 2013). ADHD-diagnoosin saaminen voi aiheuttaa erilaisia tuntemuksia koko perheessä. Sairauden kohtaaminen on yksilöllistä ja

siihen vaikuttaa aikaisemmat tiedot ja kokemukset. Kun pitkään jatkuneille oireille saadaan nimi, se voi olla toiselle helpotus ja jollekin taas tuntua ylitsepääsemättömältä. Lapselle tulee antaa tietoa sen mukaan, mikä on hänen vastaanottokykynsä. Myös vanhemmat tarvitsevat ohjausta. (ADHD-liitto 2016). Keskeisiä tekijöitä ohjauksessa ovat vuorovaikutus, ohjaussuhde ja tavoitteellinen toiminta. Tarkoituksena on itsehoitovalmiuksien lisääminen. Asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja ohjauksen tulisi rakentua niiden asioiden ympärille, jotka hän kokee tärkeäksi. Ohjaajan tehtävä on tunnistaa ohjaustarpeita yksilöllisesti. Lapsen ohjauksessa tulee miettiä lapsen iän mukaan, millaista ohjausta hänelle voidaan antaa. (Jääskeläinen 2013)

ADHD-lapselle suunnatun oppaan olisi hyvä olla jaettavissa pienempiin osakokonaisuuksiin. Esimerkkien antaminen mahdollistaa visuaalisen oppimisen. Tehtävien tulisi vastata ikätasoa ja olla siten sopivalla tavalla mielekkäitä ja kiinnostavia. Tylsän tuntuisten tehtävien tekemistä voi motivoida sivun väriytyksellä, toisaalta taas värit saattavat myös hajottaa tarkkaavaisuutta (ADHD-liitto 2016.) Lauserakenteiden tulee olla selkeitä. Otsikointi ja kappalejaot auttavat kokonaisuuden selkiyttämässä. Ymmärrettävyyttä voi lisätä kuvilla. Kuva saattaa olla ymmärrettävämpi ja selkeämpi tapa tuoda jokin asia esille kuin teksti. Myös oppaan pituudella, väriytyksellä ja kirjasintyyppillä on merkitystä. Päiväohjelma tai jokin yksittäinen tapahtuma, kuten pukeutuminen, voidaan selkiyttää kuvilla. Tällaiset kuvasarjat helpottavat lapsen toimintaa ja luovat turvallisuuden tunnetta arkeen. Kuvasarjoilla saadaan toivottu käytös pilkottua ymmärrettävämpään muotoon. Kuvia seuraamalla lapsi pystyy toimimaan askel kerrallaan. (Malkki 2013.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Toiminnallisessa työssä tehtävänä on ollut luoda ADHD –opas lapsen käteen. Opas on tehty toimeksiantosopimuksella Paraisten Koivuhaan koululle. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa sadun ympärille rakennettu opas ADHD-lapselle. Tavoitteena oli, että lapsi saisi tietoa ADHD:sta ja oppisi tunnistamaan positiivisuuden kautta omat vahvuutensa ja löytämään uusia toimintamalleja arjen helpottamiseksi. Tavoitteena oli myös luoda työväline, näiden lasten parissa työskenteleville aikuisille, sekä antaa ideoita ja tukea kasvatukseen, lasten vanhemmille. Opas rakentuu sadun ympärille. Sadun avulla lapsen voi olla helpompi työstää ja käsitellä omia tunteitaan. Hän pystyy ehkä samaistumaan tarinan henkilöihin. Tarina voi toimia lapselle tiedonanto välineenä. Oppaan yhtenä tarkoituksena on ollut saada lapsi huomaamaan, että hän osaa tehdä kaikenlaista. Hänessä on rajoitteistaan huolimatta, paljon erilaisia taitoja. Mielialan kohottaminen tällä tavoin on erityisen tärkeää näiden lasten kohdalla. (Olli 2011.)

Tarinan päähenkilö on Joonas ja ajatuksena on ollut, että lapsi pystyisi käsittelemään omia tuntemuksiaan, niiden kammellusten kautta, joita Joonakselle, tänä yhtenä koulupäivänä ehtii tapahtua. Se on ensisijaisesti suunnattu 0-3 luokkaliselle, yhdessä aikuisen kanssa tehtäväksi. Opas sisältää sadun lisäksi, pieniä tehtäviä. Jokaisen tehtäväsivun lopussa, lapsi saa piirtää palkinnoksi onnistuneesta tehtävästä Hymykuvan. Joissain tehtävissä omaa palautetta naaman piirtämisen merkeissä annetaan koko viikolta. Opasta voidaan käyttää koulussa tai kotona. Tarkoituksena on saada lapsi pohtimaan omaa toimintaansa ja mahdollisia uusia toimintamalleja sekä auttaa lasta hyväksymään ja huomioimaan ADHD:n mukanaan tuomat rajoitteet tiedostamalla ne, mutta ennen kaikkea löytämään omat vahvuutensa. Opas on tarkoitettu aikuisen ja lapsen yhdessä tehtäväksi ja keskittyy lähinnä kouluun, mutta oppaan viimeinen osuus, joka käsittelee iltarutiineja, on ajateltu kotona tehtäväksi, jolloin myös vanhemmat pääsevät tutustumaan lapsensa ajatuksiin. Iltarutiiniosuus toimii samalla myös lapsen ja vanhempien välisenä



sopimuksena.

Opas on kirjoitettu tarinan muotoon lapsen kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Lapsen pelkoja, vääriä käsityksiä ja ahdistusta voidaan ehkäistä parhaiten kertomalla hänelle hänen sairaudestaan käsityskykynsä mukaisesti. (Takala & Takala 1992, 108). Lastenkirjallisuudessa pyritäänkin usein tarjoamaan lapsille samaistumisen kohteita. (Takala & Takala 1992, 30-31). Lapsen kiinnostus suuntautuu tunnelmaan. Mielikuvitus auttaa häntä käsittelemään elämässä eteen tulevia asioita. Tarinat antavat mahdollisuuden lapselle peilata kertomuksia omaan elämäänsä ja siten auttavat ymmärtämään omaa sisäistä maailmaa. Kuvat auttavat ymmärtämään tarinaa ja voivat sellaisenaankin ilman tekstiä kertoa tarinan, mitä ei varsinaisesti ole edes kirjoitettu. (Luumi 1995, 9-13.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena. Toiminnallisella opinnäytetyöllä eli työelämän kehittämistyöllä tavoitellaan toiminnan järjeistämistä, ohjeistamista ja kehittämistä. Se on prosessi, jonka tuotoksena tässä opinnäytetyössä syntyi ADHD-opas lapselle. Tutkimus toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittaa usein lähinnä selvityksen tekemistä. Tutkimuksellinen ote näkyy kriittisenä suhtautumisena omaan kirjoittamiseen. (VirtuaaliAMK 2006.)

Aiheen olen valinnut omasta kiinnostuksesta asiaan. ADHD on aihe, joka minua on kiinnostanut aina sekä henkilökohtaisista syistä, että siksi, että olen jonkun verran työskennellyt näiden lasten parissa. Ennen varsinaisen työn aloittamista, etsin tietoa siitä, millaista materiaalia lapsille oli aiemmin aiheesta tehty. Oppaita oli paljon, mutta suurin osa oli tarkoitettu aikuiselle.

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantosopimuksella Paraisten Koivuhaan koulun kanssa. He ovat tarjonneet mahdollisuuden tutustua oppilaiden koulunkäyntiin ja niihin tukitoimiin, joita siellä jo on käytössä. Koivuhaan koulu on Paraisten kaupungin suomenkielinen koulu, jossa on vuosiluokat 0-6. Oppilaita koulussa on 310. Koivuhaan koulussa on mahdollista saada erityisopettajan antamaa osa-aikaista erityisopetusta koulutuntien aikana joko yksilöllisesti tai pienryhmässä. Tavoitteena on tukea oppilaan oppimista ja kehitystä ja huomioida yksilölliset oppimisedellytykset. Koulussa on myös erityisluokkia laajamittaista erityistukea tarvitseville oppilaille.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta tein A4-kokoisen ADHD-oppaan lapselle. Oppaan työnimi oli Minä osaan, koska tarkoitus oli keskittyä positiivisiin seikkoihin näiden lasten pedagogisena menetelmänä. Lopulliseksi nimeksi tuli kuitenkin Suuret Tunteet, näin siksi että tunnetaitojen harjoittelu kasvoi merkittäväksi lopullisessa versiossa.

Opinnäytetyönä tuotoksena syntyvä toiminnallinen opas annetaan koulun oppilaiden käyttöön tukemaan heidän oppimistaan ja kehitystään. Opas on tarkoitettu oppilaan ja opettajan / koulunkäyntiavustajan yhdessä tehtäväksi, tai kotona lapsen ja vanhemman yhteiseksi projektiksi. Se sisältää tarinan lisäksi

paljon pohdintaa vaativia tehtäviä, joista osa on arjen toiminnan seuraamista. Tämän takia opasta ei voi, eikä ole tarkoituskaan tehdä kerralla, vaan sen täyttäminen on pidemmän aikavälin prosessi. Jokaisen tehtäväsivun alareunaan, on laitettu päähenkilö Joonaksen tyhjä pää, johon lapsi saa piirtää hymykuvan saatuaan sivun valmiiksi. Tämän on tarkoitus toimia pienenä palkkiona hyvästä työstä ja samalla jaksottaa opasta pienemmiksi palasiksi, jotta lapsi jaksaisi pakertaa sen parissa paremmin. Opas on laadittu yhteistyössä opettajien kanssa. Tämän oppaan mielikuvitukselliset ja hauskat kuvat ovat Helena Ahlqvistin käsialaa.

Tässä opinnäytetyössä tuotettava ADHD –opas on toiminnallinen opas alakouluikäiselle lapselle. Opas on tarkoitettu käytettäväksi, kun lapsi on saanut ADHD-diagnoosin. Oppaan on tarkoitus olla sellaisessa muodossa ja sellaisella kielellä kirjoitettu, että lapsi jaksaa sitä lukea. Tämän takia muodoksi on valittu satu, jossa lapsi voi samaistua sadun päähenkilöön. Päähenkilön sukupuoli olisi voinut olla kumpi tahansa, mutta koska ADHD-poikia on suhteessa hieman enemmän (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret : Käypä hoito –suositus, 2013)., päädyin poikaan.

Oppaassa on pyritty saamaan satuun sisälle monia niistä arkipäivän haasteista, joita nämä lapset kohtaavat, sekä luomaan niihin toiminta- / ratkaisumalleja, joita he voisivat sieltä poimia oman arjen tueksi. Kannustaminen ja vahvuuksien tukeminen, on erityisen tärkeää ADHD-lasten kanssa toimimisessa (Sandberg 2015). Siksi oppaaseen on haluttu liittää myös tehtäviä jotka tukevat positiivista ajattelua. Samasta syystä oppaan alareunaan on tehty Hymykuva-palkintopää. Kirjassa on runsaasti kuvia ja pieniä yksityiskohtia. Tehtäviä voi tehdä vähän kerrallaan ja samalla oppia pilkkomaan asioita pienemmiksi yksityiskohdiksi ja tällä tavalla saamaan askel kerrallaan tehtäviä tehtyä. Pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys ovat usein tuntemattomia käsitteitä näille lapsille ja tähän ongelmaan on pyritty löytämään ratkaisu ”pikkuvälitunnilla”, joka tarkoittaa oppituntien pilkkomista pienempiin paloihin. Lyhyet tuokiot toimivat tehokkaammin näillä lapsilla. (ADHD-liitto 2016).

Opas on kohdennettu alakouluikäiselle, ja siitä syystä se tarkoituksellisesti ei sisällä tarkkaa informaatiota lääkkeistä ja niiden vaikutuksesta, vaan pyrkii olemaan ensimmäinen ajatuksia ja arkea tukeva opas lapselle. Tarkoituksena on kertoa lääkkeiden olemassaolosta ja antaa vertaistukea lääkkeiden tarpeellisuudesta monille ihmisille. Opas on tarkoitettu erilaisten toimintamallien esittelijäksi. Oppaan tarkoitus on toimia ajatusten herättäjänä. Jos lapsi osaa jo lukea, hän voi käyttää opasta yksin tai opettajan/avustajan avulla koulussa, mutta miksei myös äidin tai isän kanssa kotona. Myös lapsen vanhemmat voivat löytää apua ja uusia toimintamalleja oppaasta.

Opas sisältää sadun lisäksi, väritys- ja ympäröimistehtäviä. Siinä on pyritty kerrotaan ja kuvien avulla kuvaamaan yhtä päivää lapsen elämässä ja niitä keinoja, joilla hän tästä päivästä selviytyy. Sadun tarkoitus on saada lapsi pohtimaan omaa toimintaansa ja mahdollisia toimintamalleja.

## 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Vaikka kyse on toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jossa työn tarkoitus on tuotos eli tässä tapauksessa opas, sen on täytettävä tietyt tutkimukselliset vaatimukset. (Vilka & Airaksinen 2003, 82-83). Tässä työssä se tarkoittaa, sitä että opas pohjautuu tutkimusosion tietoperustaan. Opinnäytetyön raportissa tulee perustella, miten käytettyihin lähteisiin ollaan päädytty. Näin vakuutetaan lukijalle työn ja tekijän luotettavuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 80-81.) Omassa työssäni olen ottanut huomioon Suomessa 2013 voimaan astuneen HTK-ohjeen, jolla pyritään edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja ehkäisemään tutkimusvilppiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013). Sen periaatteiden mukaisesti, olen pyrkinyt tekemään työni rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Lähdeviitteeni ovat asiallisia. Tiedonhankintatavat ja saatujen tietojen käyttö työssäni on eettisesti mietittyä. Luotettavuutta lisää se, että prosessin varrella olen luetuttanut opasta niillä opettajilla, jotka näiden lasten kanssa työskentelevät.

Opinnäytetyössä pyritään neutraaliin ja asiasisältöiseen tekstiin, usein kirjoittamalla se passiivimuodossa. Yhtä oikeaa tapaa ei kuitenkaan ole ja kirjoittajan persoonallisuus saa näkyä tekstissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 111-112.) Syy ryhtyä tekemään tällaista toiminnallista opasta, on oma kiinnostus aiheeseen. Olen joutunut pohtimaan näitä asioita sekä työssä että henkilökohtaisessa elämässäni. Käsiteltävät asiat ja kielelliset ilmaisut ovat omia valintojani. Näistä syistä teksti ei kirjoitusmuodosta huolimatta ole kuitenkaan täysin neutraalia.

Jos laittaa Googleen hakusanaksi ADHD, saa 1 310 000 osumaa 0,42 sekunnissa. Internetissä oleva tiedon määrä on siis valtava. Sen luotettavuuden arvioiminen on vaikeaa. Löydettyyn tietoon pitää suhtautua kriittisesti ja sen oikeellisuuden arvioiminen on hankalaa. Hyvällä terveydenluktaidolla on iso merkitys, mutta sekään ei takaa tiedon luotettavuutta. Yksi tapa etsiä luotettavaa tietoa on vuonna 1996 perustettu sveitsiläinen Health On the Net Foundation (HON) merkintä. Hon tarjoaa logoa sellaisille sivustoille, jotka noudattavat heidän ohjeistustaan tiedon laadun varmistamiseksi. Tiedon tuottajien määrästä johtuen, valvonta on kuitenkin täysin mahdotonta. (Räty 2011).

Yleisesti suomenkielisiltä sivuilta saatu terveystieto on melko luotettavaa. Luotettavuutta pohdittaessa merkintä tiedon tekijästä on tärkeä. Saman informaation antavien lähteiden lukumäärä lisää luotettavuutta. Kaupallisten sivustojen tieto ei välttämättä ole sen huonompaa, mutta siinä tulee muistaa olla erilailla kriittinen. (Hurme 2016.) Tämän vuoksi tässä työssä ei ole käytetty kaupallisia sivuja lähteinä.

Muita asioita, luotettavuutta pohdittaessa, on sivustojen mahdolliset sponsorit ja se pystyykö tiedon perusteena olevat viitteet jäljittämään. Fimea on tehnyt luotettavuuden tarkistamiseksi KATSE-tarkistuslistan, jossa sana katse tulee sanoista kirjoittaja, ajankohtaisuus, tarkoitus, sponsorointi ja evidenssi. (Fimea 2015.) Näitä KATSE-kriteerejä olen pyrkinyt käyttämään opinnäytetyöni luotettavuuden takaamiseksi. Kaikki työssäni käyttämät lähteet on ilmoitettu lähdeluettelossa. Olen pyrkinyt analysoimaan käyttämäni tietoa ja jättämään sponsoroidut sivut pois. Lähteitä tässä opinnäytetyössä on runsaasti ja niiden informaatiota on verrattu toisiinsa, luotettavuuden lisäämiseksi. Olen etsinyt mahdollisimman tuoretta tietoa ja karsinut pois kaikki yli viisi vuotta vanhat ADHD:tä koskevat aineistot. Suuret Tunteet oppaan ovat lukeneet Koivuhaan Koulun erityisopettajat. Opas on jo käytössä heillä, mutta aikataulu ongelmien vuoksi, varsinaista testausta sen toimivuudesta, ei voitu järjestää.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi eteni hyvin ja odotetusti. Tarina syntyi jo kesällä 2016 ja siitä oli helppo jatkaa itse oppaan tekoa. Eniten työtä läpi prosessin on tuottanut viimeistely ja ulkoasulliset seikat.

Oppaan lähes jokaisella sivulla alareunassa oleva hymykuva, toimii niin itsearviointina kuin positiivisena kannustiminenä. Omien taitojen tuntemus ja vahvuuksien korostaminen ovat olleet kantava teema läpi oppaan. Erja Sandberg, joka on tutkinut ja kirjoittanut ADHD:stä paljon, puhuu nimeomaan vahvuusperusteisesta opetuksesta positiivisen pedagogiikan keinoin. Hänen ajatuksiin, olen yrittänyt nojata opasta tehdessäni. Haasteita näillä lapsilla riittää, mutta vain vahvuuksia korostamalla, niistä päästään yli. Vaikeita tilanteita voidaan käydä läpi sadun keinoin. Kuten nyt esimerkiksi tässä oppaassa voidaan seurata, millaisiin kummelluksiin Joonas joutuu ja, miettiä miten siihen olisi voitu vaikuttaa toiminnanohjauksen keinoin.

Tunnetaitojen harjoittelu sai oppaassa melko suuren osuuden, johtuen juuri näiden taitojen puutteesta ADHD-lapsilla. Tunnetaidoilla on ratkaiseva merkitys sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ne ovat erittäin tärkeitä läpi elämän. Oppaassa pyritään löytämään jokaisen omat ratkaisumallit arjen haasteisiin ja siten luomaan paremmat edellytykset niin koulunkäyntiin kuin arjen hallintaan. Nämä harjoitteet toimivat apuna erityisesti ADHD-lapsilla, mutta olisivat varmasti ihan käyttökelpoisia kaikille oppilaille. Opas on tarkoitettu keskustelun herättäjäksi. Siinä on annettu valmiita ratkaisumalleja, mutta jätetty myös tilaa omille toimintamalleille. Näin siksi, että varsinkin pienile lapsille, voi joskus olla hankala synnyttää omia ajatuksia aivan tyhjästä. Opas on tarkoitettu aikuisen ja lapsen yhdessä tehtäväksi ja keskittyy lähinnä kouluun, mutta oppaan viimeinen osuus, joka käsittelee iltarutiineja, on jätetty lapsen ja hänen vanhemman yhdessä tehtäväksi. Yhtenä ajatuksena tämän takana on ollut se, että näin lapsi vie lähes valmiiksi tehdyn oppaan kotiin, jolloin myös vanhemmat pääsevät tutustumaan lapsensa ajatuksiin. Iltarutiiniosuus toimii samalla myös lapsen ja vanhempien välisenä sopimuksena. Jos tällä tavalla onnistutaan turvaamaan

hyvä yöuni, hyödyttää se tietysti myös koulua, koska lapsi on virkeämpi ja jaksaa taas seuraavana päivä keskittyä opiskeluun. Näin opas saattaa toimia myös koulun ja kodin välisenä keskusteluna. ADHD-lapsilla riittäisi arjen haasteita enemmältikin myös kotona, mutta opas on ollut pakko rajata jollain lailla. Siksi olen päätenyt tällaiseen ratkaisuun. Jatkoideana voisi toki olla samantyyppinen kirja, joka käsittelisi enemmän kotia, sisaruksia, harrastuksia.

Opettajilta saamani palautteen perusteella opas on hyvin onnistunut. Se on mielekäs. Se on helppo jakaa pienempiin osiin. Lauserakenteet Tarinamuotoisena se jaksaa kiinnostaa pieniä oppilaita. Koska se on lähinnä vertaistuellinen ja omiin taitoihin keskittyvä, eikä sisällä paljonkaan faktatietoa, joka voisi vanheta, se on toimiva vielä vuosienkin päästä. Oppaan tekeminen loi minulle uskoa itseeni kirjoittajana. Koin tällaisen lapsille suunnatun oppaan teon niin hauskaksi ja mielekkääksi, että jäin miettimään, josko joskus tulevaisuudessa syntyisi useampikin kirjanen.



## LÄHTEET

- ADHD-liitto ry. 2016. Ohjeita opettajille. Viitattu 2.11.2016. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/ohjeita-opettajille>.
- ADHD-liitto ry. 2016. Perustietoa. Viitattu 25.08.2016. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa>.
- Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret (online). Käypä hoito –suositus, 2013) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2013. Viitattu 9.11.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/hoi/hoi50061.pdf>.
- Fimea. 2015. Lääketiedon luotettavuus. Viitattu 4.11.2016. [http://www.fimea.fi/vaestolle/laaketiedon\\_luotettavuus](http://www.fimea.fi/vaestolle/laaketiedon_luotettavuus)  
[http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx).
- Hurme, T. 2016. Voiko internetin terveystietoon luottaa ?. Työterveyslaitos. Viitattu 4.11.2016. [http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Voiko\\_internetin\\_terveystietoon\\_luottaa.aspx](http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Voiko_internetin_terveystietoon_luottaa.aspx).
- HUS. 2017. Toiminnan ohjaus. Viitattu 17.01.2017
- Huttunen, M. 2015. Duodecim, Terveyskirjasto, ADHD. Viitattu 26.08.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00353](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353).
- Huttunen, M. 2015. Tarkkaavuushäiriön lääkehoito lapsilla ja nuorilla. Terveyskirjasto. Viitattu 5.11.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00096](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00096).
- Jääskeläinen, V. 2013. Lastenpsykiatriseen kriisiosastohoitoon valmistavan ohjausmateriaalin kehittäminen. Viitattu 17.01.2017. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70072/Jaaskelainen\\_Viivi.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70072/Jaaskelainen_Viivi.pdf?sequence=1).
- Jokinen, K. & Ahtikari, K. 2004. AD/HD-opas koulunkäyntiavustajille. Juva: PS-kustannus.
- Khan, S. & Bano, S. 2016. To study behavior modification of school children through parental counselling. Indian Journal of Health and Wellbeing. Viitattu 2.11.2016. <http://search.proquest.com/openview/75c14e32c74152555d67c8ff083332eb/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>.
- Korteikko, M. 2011. Sarjakuvittaminen lasten toiminnanohjauksen ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukena. Pro –gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu

17.01.2017.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37352/URN:NBN:fi:jyu-201202121161.pdf?sequence=1>.

Kranowitz, C. 2004. Tahatonta tohellusta. Juva: : PS-kustannus.

Lääkeinfo.fi. 2015. Strattera kapseli. Viitattu 5.11.2016.  
[http://www.laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=5184&i=LILLY\\_STRATTERA](http://www.laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=5184&i=LILLY_STRATTERA).

Luumi, P. 1995. Kertominen, kertomus ja satu surutyön välineinä. Teoksessa K. Kettula (toim) Lapsi ja kriisit. Turku : Cultura Oy, 6-13.

Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Juva: : PS-kustannus.

Malkki, H. 2013. ADHD-lapsen toiminnan ohjaaminen. Viitattu 18.01.2017.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62829/oppari%20valmis.pdf?sequence=1>.

National Institute of Health. 2016. Health On the Net's 20 Years of Transparent and Reliable Health Information. Viitattu 4.11.2016.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27577475>.

Nykänen, H. 2012. Tarkkaavuuden suuntaaminen oppimisessa. Viitattu 9.11.2016.  
<http://www.kotu.oulu.fi/hokes/docs/matskut/TARKKAAVUUDEN%20SUUNTAAMINEN%20OPPIMISESSA.pdf>.

Olli, J. 2011. Leikki lasten hoitotyön keinona. Viitattu 13.1.2017.  
<https://lastenneurologianhoitajat.yhdistysavain.fi/@Bin/160336/Leikki+lasten+hoitotyön+keinona.pdf>.

Osmo –hanke. 2011-2013. Ajatuksia ADHD/ADD:sta ja nuoren kohtaamisesta, tukemisesta ja tulevaisuuden rakentamisesta. Viitattu 4.11.2016.  
[http://www.tampere.fi/liitteet/k/68PRzLNwi/osmo\\_opas.pdf](http://www.tampere.fi/liitteet/k/68PRzLNwi/osmo_opas.pdf).

Puustjärvi, A.; Raevuori, A. & Voutilainen, A. 2013. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkitys. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 5.11.2016.  
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito/>.

Räty, T. 2011. Internetin sisältämä terveystieto. Pro gradu- tutkielma. Itä Suomen yliopisto. Viitattu 4.11.2016. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110320/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110320.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf).

Saksi, R. & Vikberg, S. 2012. Lapsen ADHD – Verkkosivut terveystietiin. Opinnäytetyö AMK. Viitattu 2.11.2016  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38833/Vikberg\\_Sina\\_Saksi\\_Rebekka.pdf;jsessionid=D1DCD270DF888803442D6F3EAFD84D1B?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38833/Vikberg_Sina_Saksi_Rebekka.pdf;jsessionid=D1DCD270DF888803442D6F3EAFD84D1B?sequence=1).

- Sandberg, E. 2015. ADHD –liiton jäsenlehti 1/2015. Kohti vahvuusperustaista opetusta positiivisen pedagogiikan keinoin. Viitattu 4.11.2016. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155103/adhd1\\_2015kevyt.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155103/adhd1_2015kevyt.pdf?sequence=1).
- Sandberg, E. 2016. Tunnistatko aistiherkkyden ?. Viitattu 4.12.2016. <http://www.erjasandberg.eu/adhd/tunnistatko-aistiherkkyden-minna-kertoo-kokemuksensa-aistien-toiminnasta/>.
- Sandberg, E. 2016. Vahvuudet käyttöön. Viitattu 2.11.2016. <http://blogs.helsinki.fi/esandber/?p=191>.
- Serenius-Sirve, S. 2015. ADHD ja Koulu. ADHD tutuksi.fi. Viitattu 2.11.2016. <http://adhdutuksi.fi/adhd-ja-koulu/>.
- Takala, A. & Takala, M. 1992. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.
- Tutkimuseittinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 4.11.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.
- Valvira. 2013. ADHD ja lääkkeiden määrääminen. Viitattu 5.11.2016. [http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattiharjoittaminen/laakehoito/adhd\\_ja\\_laakkeiden\\_maaraaminen\\_2](http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattiharjoittaminen/laakehoito/adhd_ja_laakkeiden_maaraaminen_2).
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003, Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- VirtuaaliAMK. 2006. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>.
- Weber, M.; Wagner, L. & Ruch, W. 2016. Positive feelings at school: On the relationships between students' character strengths, school related affect, and school functioning. Journal of Happiness Studies. Viitattu 4.11.2016. <http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9597-1>.

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Käytetty Tutkimus/Aineisto
GOOGLE Suomen kieli 2015-2016	ADHD lapsi oireet aktiivisuuden ja tark- kaavaisuuden häiriö	816	ADHD-liitto ry <a href="http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa">http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa</a>
GOOGLE Suomen kieli 2013-2016	adhd käypähoi- tosuositus ADHD ak- tiivisuuden ja tark- kaavaisuuden häiriö lapset	358	Käypähoitosuositus 2013 <a href="http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/hoi/hoi50061.pdf">http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/hoi/hoi50061.pdf</a>
GOOGLE Suomen kieli	adhd terveyskirjasto aktiivisuuden ja tark- kaavaisuudenhäiriö	690	Huttunen, M. 2015. <a href="http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353">http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353</a>
<b>GOOGLE SCHOL- AR</b> Published Date from: 2016 0101 2016 0211 English Language	adhd and measure of support and children and teaching aids in school and elemen- tary and well- structured interven- tion	22	Khan & Bano To study behavior modi- fication of school children through parental counsel- ling <a href="http://search.proquest.com/openview/75c14e32c74152555d67c8ff083332eb/1?pq-origsite=gscholar&amp;cbl=2032134">http://search.proquest.com/openview/75c14e32c74152555d67c8ff083332eb/1?pq-origsite=gscholar&amp;cbl=2032134</a>
FINNA Verkossa saatavilla AMK-opinnäytetyö	Lapsen ADHD	3	Lapsen ADHD verk- kosivut Terveysnettiin <a href="http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38833/Vikberg_Sina_Saksi_Rebekka.pdf;jsessionid=D1DCD270DF888803442D6F3EAFD84D1B?sequence=1">http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38833/Vikberg_Sina_Saksi_Rebekka.pdf;jsessionid=D1DCD270DF888803442D6F3EAFD84D1B?sequence=1</a>
GOOGLE Suomen kieli 2011-2016	ADHD ohjeita opetta- jille oppimisympäristö	1620	<a href="http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/ohjeita-opettajille">http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/ohjeita-opettajille</a>
GOOGLE Suomen kieli	ADHD lapsi oireet	2270	ADHD ja Koulu <a href="http://adhd-tutuksi.fi/adhd-">http://adhd-tutuksi.fi/adhd-</a>

01.01.2016-31.12.2016			<a href="#">ja-koulu/</a>
GOOGLE Suomen kieli 2016	Koulun tukitoimet ADHD positiivinen	174	Sandberg 2016-11-02 <a href="http://blogs.helsinki.fi/esandber/?p=191">http://blogs.helsinki.fi/esandber/?p=191</a>
HELDA	Sandberg Erja 2016	20	Sandberg.E , väitöskirja, ADHD perheessä 2016 <a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161374/adhdperh.pdf?sequence=1">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161374/adhdperh.pdf?sequence=1</a>
GOOGLE Suomenkieli 2011-2016	Internetin sisältämä terveystieto	3800	Internetin sisältämä terveystieto, pro gradu - tutkielma Rätty 2011 <a href="http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf">http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf</a>
GOOGLE	voiko internetin terveystietoon luottaa	2830	Hurme, T. 2016. Työterveyslaitos <a href="http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Voiko_internetin_terveystietoon_luottaa.aspx">http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Voiko_internetin_terveystietoon_luottaa.aspx</a>
GOOGLE Suomenkieli 2015-2016	Lääketiedon luotettavuus fimea	1230	Fimea 2015 <a href="http://www.fimea.fi/vaestolle/laaketiedon_luotettavuus">http://www.fimea.fi/vaestolle/laaketiedon_luotettavuus</a>
GOOGLE SCHOLAR 2016	reliable health information on internet HON	2870	National Institute of Health 2016 <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27577475">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27577475</a>
GOOGLE 2013-2016	Hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyön eettisyys	8050	Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013 <a href="http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta">http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta</a>
GOOGLE	Ilman ADHD – piirteisiä, rohkeita ja	1	OSMO –hanke Ajatuksia ADHD/ADD:sta

	keksiliitä ihmisiä historian saatossa olisivat monet keksinnöt jääneet keksimättä, monet mantereet löytämättä moni taideteos julkaisematta		ja nuoren kohtaamisesta, tukemisesta ja tulevaisuuden rakentamisesta 2013 <a href="http://www.tampere.fi/liitt eet/k/68PRzLNwi/osmo opas.pdf">http://www.tampere.fi/liitt eet/k/68PRzLNwi/osmo opas.pdf</a>
HELDA	Adhd lapsi koulussa	26	Sandberg. E ADHD –liiton jäsenlehti 1/2015 Kohti vahvuusperustaista opetusta positiivisen pedagogiikan keinoin <a href="https://helda.helsinki.fi/bit stream/handle/10138/155103/adhd1_2015kevyt.pdf?sequence=1">https://helda.helsinki.fi/bit stream/handle/10138/155103/adhd1_2015kevyt.pdf?sequence=1</a>
GOOGLE SCHOLAR 2016	values in action inventory of strengths children in school	8120	Weber, Wagner & Ruch 2016 Positive Feelings at School: On the Relationships Between Students' Character Strengths, School-Related Affect, and School Functioning <a href="http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9597-1">http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9597-1</a>
GOOGLE	adhd ja lääkkeiden määrääminen valvira	1170	Valvira 2013, ADHD ja lääkkeiden määrääminen <a href="http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattiharjoittaminen/laakehoito/adhd_ja_laakkeiden_maaraaminen_2">http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattiharjoittaminen/laakehoito/adhd_ja_laakkeiden_maaraaminen_2</a>
GOOGLE Suomenkieli 2016	Strattera-hoito	596	Lääkeinfo.fi, 2015, Strattera, <a href="http://www.laakeinfo.fi/Mediacine.aspx?m=5184&amp;i=LILLY_STRATTERA">http://www.laakeinfo.fi/Mediacine.aspx?m=5184&amp;i=LILLY_STRATTERA</a>

GOOGLE suomenkieli	psykostimulantit	2510	Huttunen. M. 2015 Terveyskirjasto. <a href="http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00096">http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00096</a>
GOOGLE Suomenkieli 2013-2016	Adhd lääkitys lasten lääkehoito dopamiini- ja noradrenaliinivälitteiset hermoradat	2	Puustjärvi, Raevuori, Voutilainen. 2013. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito. Potilaan lääkkärehti. <a href="http://www.potilaanlaakarehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito/">http://www.potilaanlaakarehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito/</a>
GOOGLE Suomenkieli 2012-2016	Ohjeita opettajille tarkkaavuuden suuntaaminen	607	Nykänen. H. Tarkkaavuuden suuntaaminen oppimisessa <a href="http://www.kotu oulu.fi/hokes/docs/matskut/TARKKAUUUDEN%20SUUNTAA MINEN%20OPPIMISES SA.pdf">http://www.kotu oulu.fi/hokes/docs/matskut/TARKKAUUUDEN%20SUUNTAA MINEN%20OPPIMISES SA.pdf</a>
GOOGLE Suomenkieli 2016	Aistiherkkydet JA ADHD	65	Sandberg. 2016. Tunnistatko aistiherkkyden ? <a href="http://www.erjasandberg.eu/adhd/tunnistatko-aistiherkkyden-minna-kertoo-kokemuksensa-aistien-toiminnasta/">http://www.erjasandberg.eu/adhd/tunnistatko-aistiherkkyden-minna-kertoo-kokemuksensa-aistien-toiminnasta/</a>
GOOGLE Suomenkieli 2011-2016	tarina satu ohjauksen välineenä keinona lapsi	8070	Korteikko. 2011. Sarjakuvittaminen lasten toiminnanohjauksen ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukena <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37352/URN:NBN:fi:ju-201202121161.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37352/URN:NBN:fi:ju-201202121161.pdf?sequence=1</a>
GOOGLE Suomenkieli	kirjallisen ohjausmateriaalin laatimisen	130	Jääskeläinen 2013 Lastenpsykiatriseen

2011-2016	periaatteet opas lapselle		kriisosastohoitoon valmistavan ohjausmateriaalin kehittäminen <a href="https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70072/Jaaskelainen_Viivi.pdf?sequence=1">https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70072/Jaaskelainen_Viivi.pdf?sequence=1</a>
GOOGLE Suomenkieli 2013-2017	adhd lapsi oppimateriaali	582	Malkki 2013 ADHD-lapsen toiminnan ohjaaminen <a href="https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62829/oppari%20valmis.pdf?sequence=1">https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62829/oppari%20valmis.pdf?sequence=1</a>



# SUURET TUNTEET



On huhtikuun loppu. Ulkona on melkein 20 astetta lämmintä ja aurinko paistaa pilvettömältä taivaalta. Joonas istuu pulpetissaan ja katselee ulos ikkunasta.

Opettaja piirtää taululle jotain numeroita, mutta Joonas ei jaksa kuunnella. Ulkona olisi paljon kivempaa. Keltainen perhonen lentää ikkunan ohi ja ikkunalaudalla istuu kärpänen.

Yhtäkkiä Joonas hyppää ylös tuoiltaan ja huutaa : Hei tuolla on kissa ja sillä on vauvoja. Äitikissan perässä taapertaa 3 pentua. Joonas ei malta pysyä paikoillaan vaan ryntää avaamaan ikkunan. Samalla Liisan pulpetti kaatuu, mutta siitä ei Joonas välitä. Opettaja, opettaja : Missä kissat synnyttää ? Nyt koko luokka ryntää ikkunaan ja matikan tunti on pilalla. Opettaja, kun sinä sanoit että äidin ja lapsen välissä on se sellainen napanuora, niin onko kissa äidin ja kissavauvankin välissä sellainen? Ja kuka sen katkaisee ? Onko kissaisällä sakset ?

Liisan jalka on jäänyt pulpetin alle ja Liisa itkee, mutta Joonas ei sitä huomaa.

Hän juoksee ulos ovesta, nähdäkseen kissat paremmin, mutta ei niitä enää pihalta löydy. Onkohan ne menneet viereiseen metsään ? Joonas hyppää ojan yli. Hyppy jää vähän lyhyeksi ja toinen sukka kastuu, mutta hän jatkaa juoksuaan. Missä ne kissat on ? Juostessaan hän kompastuu kanton ja kaatuu mahalleen. Siinä maatessaan hän huomaa muurahaisten armeijan. Ne marsivat rivissä kuin oikeat sotilaat. Sotilaaksi hänkin haluaisi isona.

Yhtäkkiä hän havahtuu siihen että punanaamainen opettaja huohottaa hänen vieressään. Onkohan opettajakin tullut katsomaan muurahaisia ? Opettaja ei näytä kovin iloiselta, ehkä se ei tykkää sotilaista? Opettaja tarttuu häntä kädestä ja nostaa pystyyn. Ei tuolla tavalla saa lähteä juoksemaan kesken tunnin ! Ai niin, Joonas oli unohtanut jo koko tunnin ja ne kissatkin mitä varten hän lähti. Opettaja lähtee raahaamaan häntä takaisin kohti koulua. Samalla hän jupisee jotakin jaksamisesta. Tarkoittaakohan opettaja ettei hän jaksa juosta ? Vanhat ihmiset ei aina jaksa. Mummikin on sanonut monta kertaa ettei jaksa juosta minun perässä. Mummi on kiva. Mummi kertoo usein isästä. Pienenä isä putosi likakaivoon ja oli yhtä musta kuin pojat Afrikassa. Mummi sanoo että mina olen ihan samanlainen kuin isä piienenä. Äiti ei taida tykätä siitä, kun isä ei enää asu meillä.

Nyt ollaan takaisin koulussa ja opettaja käskee riisumaan märät sukat. Ei kuul-emma ole viisasta juosta metsässä ilman kenkiä. Housutkin on mennyt rikki ja polvesta tulee verta. Äiti ei taida ilahtua. Juuri eilen äiti suutui kun takki oli hävinnyt. Mutta kun oli niin kuuma, ettei sitä voinut pitää päällä, enkä mina muista missä sen riisuin. Kyllä me käytiin äidin kanssa sitä etsimässä, mutta ei sitä löytynyt. Äiti vaan huokaili. Aikuiset aina huokailee, minkäköhän ikäisenä huokailu alkaa? Mahtaakohan kissaäiditkin huokailla? Äiti sanoo että mina voisין kysellä vähän vähemmän tai kysyä vaikka siltä opettajalta, mutta ei opettajakaan tänään vastannut siihen onko kissa isällä ne sakset. Ja eikö siinä hommassa tarvittaisi pihtejäkin ?

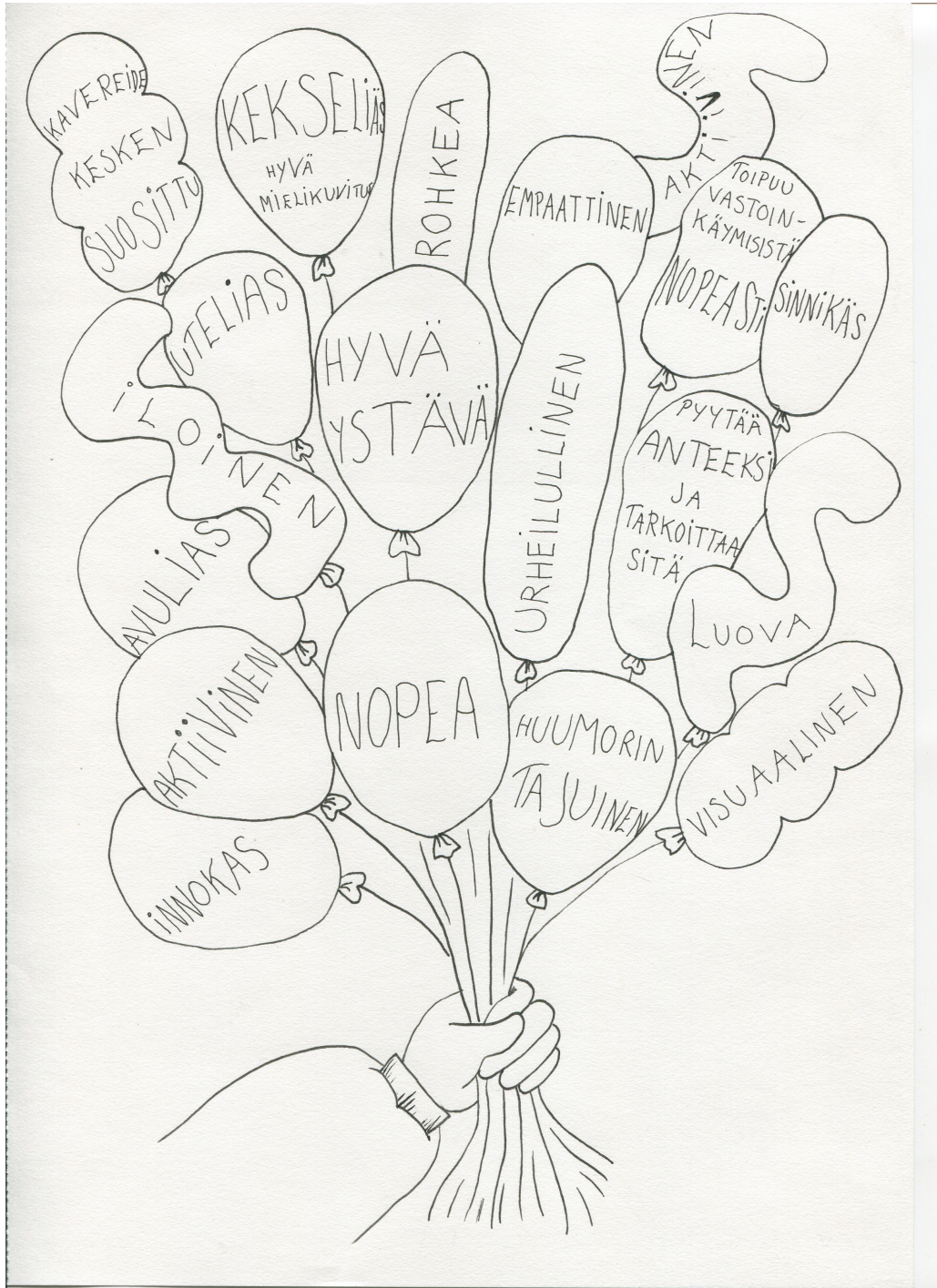
Opettaja hakee laastarin minun polveen ja sanoo että nyt meidän pitää mennä pyytämään Liisalta anteeksi. Miksi ? En mina Liisaa satuttanut, se oli se pulpetti... Koulussa pitää pyytää tosi usein anteeksi. Se ei ole kiva. Ja istua pai-koillaan kamalan kauan. Sekään ei ole kiva. Kamalan paljon sääntöjä. Onneksi minulla on vähän niinkuin oma huone luokassa. Opettaja on tehnyt minulle sel-laiset seinät pulpetin ympärille, eitteivät muut häiritsisi minua niin paljoa. Siinä seinässä on joka päivä minun oma lukujärjetyks, mistä minun on helpompi katsoa mitä tapahtuu seuraavaksi ja yhdessä kulmassa roikkuu kuulokkeet, jot-ka saan laittaa korville, jos en halua kuunnella muita. Istuminenkin on kivempaa kun tuolilla on sellainen pallo, minkä päällä peppua voi heiluttaa. Tuoleilla kun ei kuulemma saa keikkua. Sinne omaan majaan mina menen nyttienkin.

Vähän ajan päästä välitunti kello soi ja mina lähdin juoksemaan ulos luokasta. Mutta mitä ihmettä, ovella seisoo äiti. Opettaja on soittanut äidille ja nyt meidän pitää jäädä juttelemaan luokkaan. Kaikki muut lähtee ulos. Opettaja kertoo äi-dille mitä tänään on tapahtunut ja paljon muutakin. Äiti huokailee taas. Sitten opettaja sanoo, että me rupeamme kokeilemaan ihan uutta lukujärjestystä. Sel-laista missä on PIKKUVÄLITUNTEJA. Hän selittää äidille ja minulle, että aina kun olen jaksanut hienosti lukea tai laskea 15 minuuttia, alkaa pikkuvälitunti. Silloin saa tehdä jotain kiva, niinkuin värittää tai jaloitella avustajan kanssa. Sit-ten jaksaa taas paremmin tehdä töitä.

Seuraavana päivänä on taas matikkaa. Minä yritän laskea reippaasti, koska olen luvannut äidille ja vähän minua jännittää mitäköhän kiva sillä pikkuväli-



tunnilla tehdään. Ensimmäisellä pikkuvälitunnilla opettaja antaa minulle monis-  
teen missä on erilaisia adjektiivejä. Ne kertovat millaisia hienoja ominaisuuksia  
ADHD-lapsilla on. Nyt minä saan ympäröidä omat vahvuuteni.



OLIPA MINULLA PALJON TAITOJA



HYVÄ MINÄ

