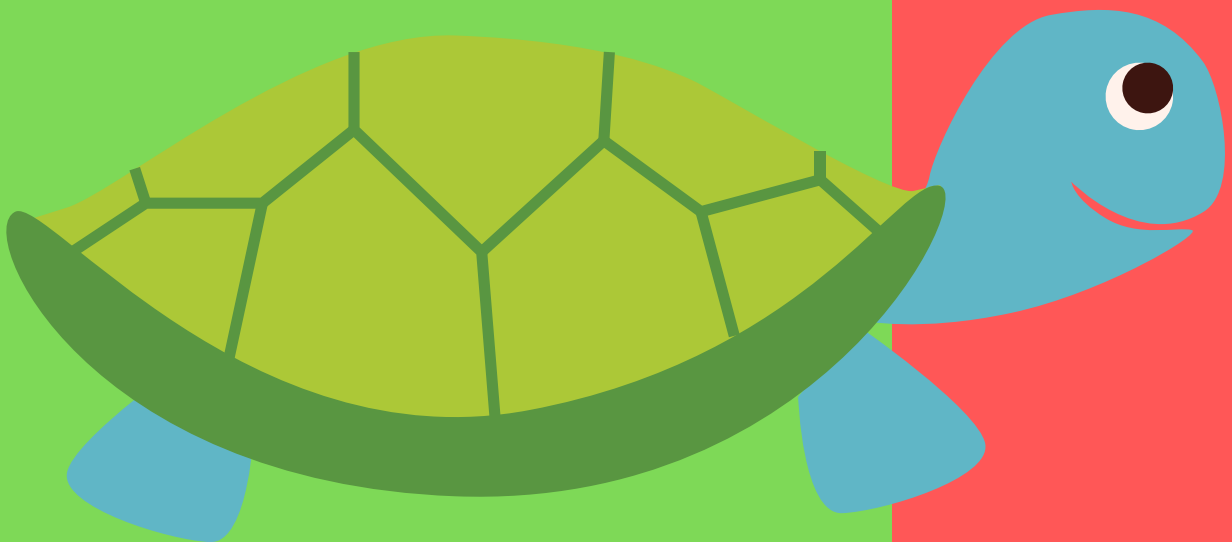


OPAS LIKKUMISEEN LAPSUSAJAN ADHD:N TUEKSI

Emma Lintula & Noora Nordström
Lapin AMK 2018



LASTEN LIKUNNAN ERITYISPIIRTEET

1

Lasten tulisi päivittäin saada harjoitella motorisia taitoa eri ympäristöissä ja saada tarvittaessa apua myös liikkumisen tuomiin haasteisiin.

2

Anna tilaa lapsen omaehtoiselle liikunnalle! Pidä silti huoli, että lapsi saa päivän aikana myös suunniteltua ja tavoitteellista liikuntaa.

3

Suunnittelulla ja tarkoituksenmukaisella liikunnalla voidaan saada paljon hyvää aikaan, sillä tuetaan kokonaisvaltaista kehitystä, vahvistetaan oppimisvalmiuksia, luodaan tervettä itsetuntoa, sekä harjaannutetaan sosioemotionaalisia taitoja.

4

Lapset ovat luotuja leikkimään ja liikkumaan. Liikkuminen auttaa lasta oppimaan uusia taitoja ja asioita.

LIKUNNASTA APUA ADHD:N HOITON

ADHD-lapsi pystyy suuntaamaan ylimääräistä energiaansa liikkumiseen ja urheiluun.

Muista valita liikuntamuoto aina lasten yksilöllisten tarpeiden mukaan!

On tutkittu, että urheilulla ja liikkumisella voi olla merkittävän suuri rooli ADHD:n hoidossa.

LIKUNNAN VAIKUTUKSET HOITOMUOTONA:

Viiden minuutin riehakas leikkiminen parantaa jo huomattavasti ADHD-lasten kykyä keskittyä.

Liikunnalla on todettu olevan sama vaikutus, kuin ADHD-lääkkeillä. Kun ADHD-lapsi liikkuu säännöllisesti, voidaan lääkeannostusta mahdollisesti pienentää. Tästä on kuitenkin aina keskusteltava ensin lääkärin kanssa.

Liikunta ADHD:n hoitomuotona on todettu hyväksi myös siksi, että siinä ei ilmene haittavaikutuksia, vaan se korostaa ADHD-oireisen hyviä ominaisuuksia, kuten luovuutta, ylikeskittymistä ja energisyyttä.

Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ADHD-lasten arjessa on ensiarvoisen tärkeää, näin ollen riittävän liikkumisen ja aktiivisuuden avulla pyritään pitämään mahdolliset haittaoireet mahdollisimman vähäisinä.

ADHD-LAPSI JA LIIKUNTA

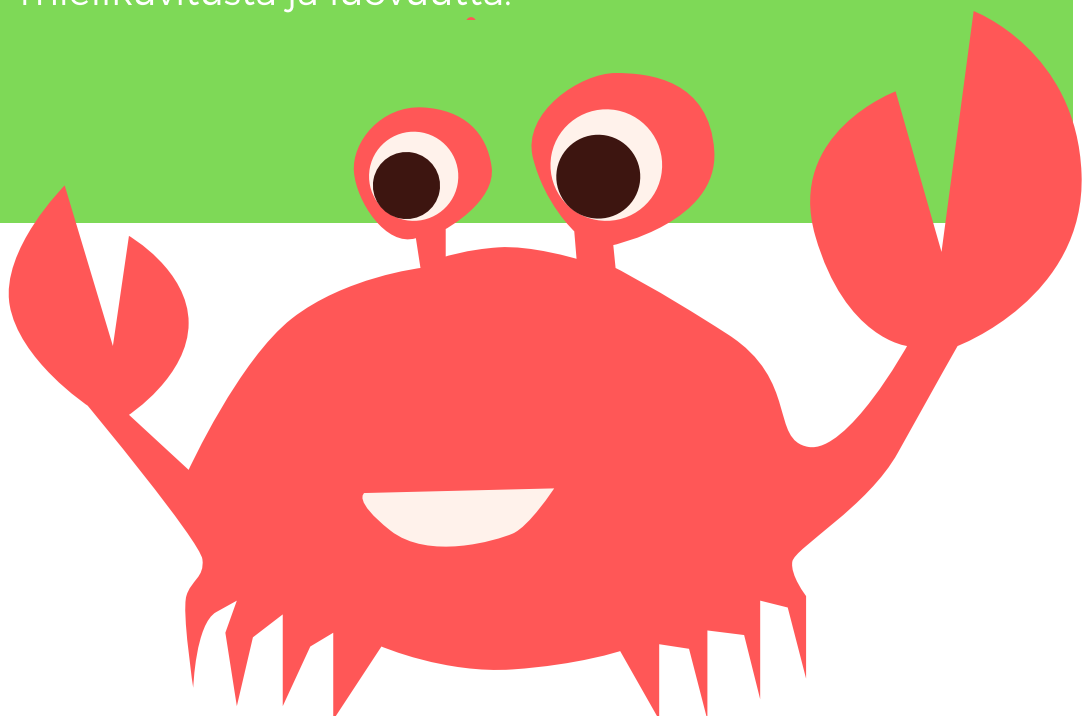
Säännöllisen liikunnan on tutkittu lisäävän välittäjäaineen dopamiinin määrää aivoissa. Tämän ansiosta tarkkaavaisuutta on mahdollista kohdistaa helpommin meneillä olevaan tehtävään.

Lapsen harrastaessa liikuntaa motoriset taidot kehittyvät, oli liikuntamuoto mikä tahansa.

Hienomotoriikan kehittyminen tapahtuu ADHD-lapsilla lähes huomaamatta liikunnan kautta.

Palaute ADHD-lapsen onnistumisesta liikuntahetkissä on tärkeää. Yksinkertaisilla sanoilla ja palautteella on suuri vaikutus lapsen motivoinnin ja liikunnallisen aktiivisuuden säilymisen kannalta.

Leikki on lapselle ominainen tapa liikkua. Leikin avulla lapsi oppii oppimaan, toimimaan muiden kanssa, ratkaisemaan erimielisyyksiä, sekä kehittämään mielikuvitusta ja luovuutta.



ADHD-LAPSI JA LIIKUNTA

Liikunnan vaikutukset keskittymiseen pidempiaikaisesti, tulevat näkyviin parhaiten ja tehokkaimmin silloin, kun liikunta jatkuu säännöllisesti useamman kuukauden ajan.

Liikunnasta saadaan esiin parhaat vaikutukset psyykkiselle hyvinvoinnille, kun se on tarpeeksi haastavaa, omaehtoista, myönteistä sekä elämyksellistä.

Liikunnan avulla on myös mahdollista rakentaa ja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Pienten onnistumisten, sekä ohjaajan tai lapsen itse luomien tavoitteiden kautta motivaatio ja itseluottamus omaan tekemiseen kasvaa.

ADHD-lapsen on toisinaan hankala noudattaa sääntöjä esimerkiksi erilaisissa ryhmätilanteissa. Liikunta auttaa ADHD-lasta ymmärtämään sääntöjen merkitystä ja leikin tai pelin toimivuuden kannalta myös ohjaa noudattamaan niitä.

Yksinkertaiset leikit ja pelit ovat yleensä toimivimpia. Leikin ollessa yksinkertainen se mahdollistaa lapselle jäljittelyä, toistoja ja onnistumisen kokemuksia.



YMPÄRISTÖN MERKITYS ADHD- LAPSEN LIIKUNNASSA

Ympäristöllä on suuri merkitys jokaisen lapsen liikkumiselle. Yleensä koemme ja huomioimme vain fyysinen ympäristön vaikutukset, emmekä psyykkistä- ja sosioemotionaalista ympäristöä.

Suosittelavaa on luoda ympäristö, jossa ADHD-lapsi voi kehittää itseään monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti liikkuen ja leikkien.

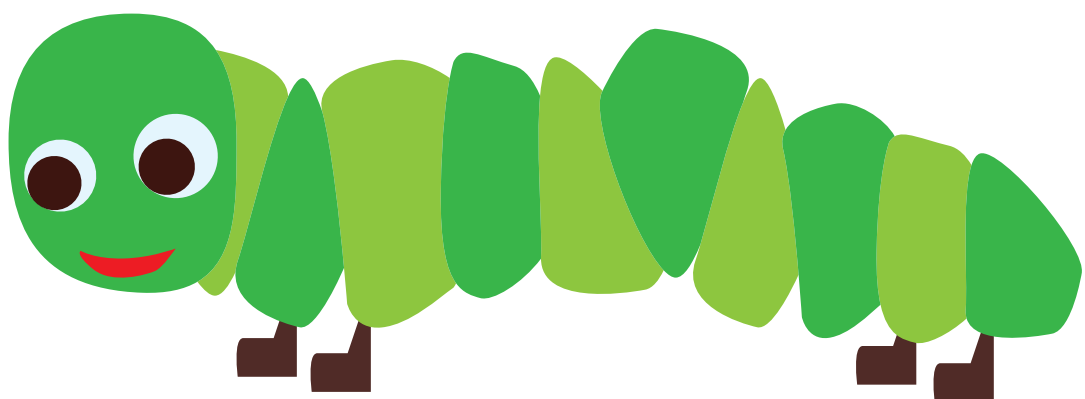
Suunnitellessa tiloja, jätä pois sokkeloiset ja pienet tilat, vahvat värit sekä pienet tavarat. Näin teet ympäristöstä miellyttävämmän ja autat vähentämään levottomuutta ja lisäämään tarkkaavaisuutta.

Lisäämällä yhteistoimintaa autat ADHD-lastat kehittämään sosioemotionaalisia taitoja ja luomaan yhteisöllisyyden kokemuksia.

Pysyvyydellä vaikutat ADHD-lapsen ympäristöön, siten että hän tuntee olonsa levolliseksi ja turvalliseksi.

Monipuolisilla välineillä ja virikkeillä mahdollistat ADHD-lapsen aktiivisuuden ja kiinnostuksen säilymisen. Muista pitää välineet aina lasten saatavilla!

Muista kannustaa lasta liikunnallisten leikkien aikana ja kehua kekseliäisyydestä, nämä ovat tärkeitä toimintamalleja lapsen liikunnallisuuden lisäämisessä.



LIIKUNNAN MERKITYS ADHD-LAPSEN UNEEN JA PALAUTUMISEEN

Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia ADHD-lapsen uneen. Päivittäisellä liikunnalla ja fyysisen aktiivisuuden purkamisella lapsi rauhoittuu illalla paremmin ja hänet on helpompi saada nukkumaan.

ADHD-lapselle monesti riittävät myös lyhyemmät päiväunet ja silti hän herää aamuyöstä energisenä.

Vähäinen unensaanti ei kuitenkaan vaikuta lapsen palautumiskykyyn, vaan palautuminen on hyvä.

ADHD-lapsen unentarve onkin huomattavasti vähäisempi, kuin muilla samanikäisillä lapsilla.

Aktiivisen lapsen unen saannista tulee kuitenkin huolehtia, sillä uni ja rauhoittuminen on tärkeä ottaa huomioon, jotta vireystila säilyy päivällä.



HARRASTUSTEN MERKITYS

1

Lapset 4 – 7 vuoden iässä ovat jo hyvinkin ahkeria käymään erilaisissa harrastuksissa eri urheiluseuroissa. Yli puolet tämän ikäisistä lapsista harrastaa jo jotain ohjattua liikuntaharrastusta!

2

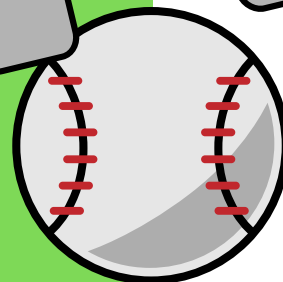
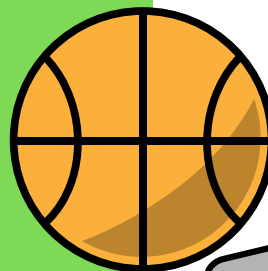
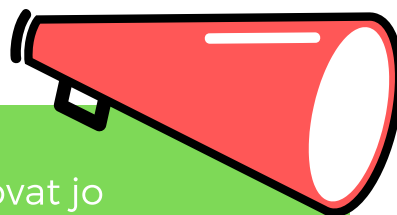
Urheiluseurat ovat hyvä paikka harjoittaa sosiaalisten taitojen kehittämistä, seuroissa yhteenkuuluvuuden tunne on vahva ja lapset saavat helposti uusia kavereita!

3

Urheiluseuroissa sekä ohjatuissa liikuntaharrastuksissa on myös ADHD-lasten luonnollista oppia toimimaan erilaisten sääntöjen ja rituaalien mukaan!

4

Useat ADHD-lapset ovatkin hyödyntäneet omaa aktiivisuuttaan erilaisissa urheilulajeissa ja menestyneet huippu-urheilijoina!



PERHEEN JA LÄHIYMPÄRISTÖN MERKITYS

Lapsen ylivilkkaus on usein iso haaste lähiympäristölle ja perheelle, erityisesti vanhemmuudelle, koska ylivilkkään lapsen on hankala hallita impulssejaan hän rikkoo helposti sopimuksia ja sääntöjä.


Ylivilkkaiden lasten vanhemmilta vaaditaan enemmän kärsivällisyyttä, sekä myönteistä vuorovaikutusta.

Aikuinen on lapselle aina esimerkkinä ja antaa mallia omalla käytöksellään vuorovaikutuksesta, toiminnanohjauksesta ja käyttäytymisestä.

Arkipäiväisten asioiden kognitiivinen mallintaminen sanoittamalla omaa tekemistään, auttaa myös lasta ymmärtämään tilanteita.

Vanhempien on myös saatava riittävästi apua ja opastusta, miten kohdata haastavat tilanteet.

Vertaistukea onkin hyvin saatavilla ja yksi esimerkki siitä onkin toimeksiantajamme Erityislusten omaiset ELO ry.



On erityisen tärkeää, että lapsen lähiympäristö ymmärtää, mistä ADHD:ssa on kysymys

VINKKEJÄ ADHD-LAPSEN ARKEEN

Lapsen tulisi tuntea olevansa yhdenvertainen toimija kuten muutkin, eikä ainoastaan tuen tarvisija, joka otetaan toiminnallisen osallistamisen kohteeksi.

Lapsi ei välttämättä jaksaa keskittyä yhteen leikkiin kauaa, vaan vaihtelee leikkiä ja kavereita usein. Tämä saattaa näyttää aikuisen silmin levottomalta ja negatiiviselta toiminnalta. Usein kuitenkin tämä on ylivilkkaalle lapselle mieluinen toimintamuoto.



Energinen ja ylivilkas lapsi kaipaa myös leikkien aikana liikettä ja siksi liikkuu paikasta toiseen leikin aikana mahdollisuuksien mukaan. Olisikin tärkeää tarjota lapselle mahdollisimman paljon monipuolisia virikkeitä, jotta lapsi ei kyllästyisi nopeasti.

Aikuisten tulisi taata jokaiselle lapselle turvallinen toimintaympäristö, säilyttäen lapsen vapaus ja luovuus.

ADHD-lapsi pystyy keskittymään ja sisäistämään ohjeet paremmin kun ne on annettu kahden kesken ilman ylimääräistä taustahälyä.

VINKKEJÄ ADHD-LAPSEN ARKEEN

1

Koulumatkojen kulkeminen pyöräillen tai kävellen auttaa ADHD-lasta keskittymään jo huomattavasti paremmin päivän aikana tuleviin haasteisiin.

2

On tärkeää muistaa, että ADHD-lapsen taitoja ei tule verrata muiden lasten taitoihin tai liikuntasuorituksiin.

3

Impulsiivisella lapsella on usein halu jatkaa meneillä olevaa toimintaa, eikä siirtyä muualle uusiin tehtäviin. Uuteen tilanteeseen ja tilaan siirtyminen voi aiheuttaa usein hermostuneisuutta ja tuntua vastenmieliseltä. Näissä tilanteissa aikuisen ohjaus ja ennakointi auttavat lasta.

4

Tehtävänannossa ADHD-lasta auttaa ohjeiden kertaaminen ja jakaminen osiin.

