

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

2019

Sini Rounamaa & Anne Uusilehto

VANHEMPI ADHD-PIIRTEISEN NUOREN TUKENA

– Opas Rasion perhepalveluiden asiakasperheille

Sini Rounamaa & Anne Uusilehto

VANHEMPI ADHD-PIIRTEISEN NUOREN TUKENA

- Opas Raision perhepalveluiden asiakasperheille

Kehittämistyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas Raision kaupungin perhepalveluiden asiakasperheiden vanhemmille, joiden nuorella on ADHD-piirteitä. Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä Raision kaupungin perhepalveluiden henkilökunnan kanssa. Kehittämistyömme alkoi joulukuussa 2018 ja päättyi marraskuussa 2019.

Raision kaupungin perhepalveluiden henkilökunnalta nousi kehittämisidea ja selkeä tarve vanhemmille toteutetusta oppaasta, joka antaisi vanhemmille informaatiota nuoruusiässä olevan lapsensa tukemisesta ja kohtaamisesta arjessa silloin, kun nuorella esiintyy ADHD-piirteitä, sekä sisältäisi konkreettisia käytännön vinkkejä arjessa pärjäämiseen ja vanhemman jaksamiseen. Opas toteutetaan niin, että sitä voivat myös Raision perhepalveluiden henkilökunta käyttää työvälineenä.

ADHD on oireyhtymä, jota on tutkittu monesta eri näkökulmasta eri-ikäisten ihmisten oireita tutkimalla ja tarkastelemalla sekä tehty useita kirjoja ja oppaita. Oikean tiedon löytäminen laajoista kirjoista ja oppaista vie aikaa, jota monilla ADHD-piirteitä omaavien nuorten perheissä voi olla niukasti. Oppaan avulla vanhemmat saavat tietoa oireyhtymästä ja neuvoja nuoren kanssa toimimiseen selkeänä ja ymmärrettävänä tekstinä, ja lisätiedon haku on helpompaa.

Tietoperustamme käsitteli nuoren ADHD:ta aina tyypillisimmistä oireista erilaisin hoitomuotoihin, ADHD-piirteisen nuoren haasteita arjessa ja koulussa, ADHD-piirteisen nuoren vanhemmuutta ja vanhemman rooleja sekä vanhemman toimivaa vuorovaikutusta ADHD-piirteisen nuoren kanssa. Käyttämiamme kehittämismenetelmiä olivat tiimityö, dialoginen keskustelu, muistiinpanot, aikaisemman tiedon käyttäminen, asiantuntijahaastattelu ja viestintä. Kehittämistyömme eteni konstruktivisen mallin mukaisesti alkuvaiheesta suunnitteluvaiheeseen sekä työstö- ja tarkistusvaiheen kautta viimeistelyvaiheeseen.

Tuotoksena syntyi alkuperäisen suunnitelman mukainen 19-sivuinen opas, joka käsittelee ADHD-piirteisyyttä nuorena, antaa vinkkejä vanhemman ja nuoren myönteistä vuorovaikutusta varten, arjen sujumiseksi, nuoren koulunkäyntiin sekä vanhemman jaksamiseen. Raision perhepalveluiden henkilökunta pystyy käyttämään opasta hyödykseen itse joko sähköisessä pdf-muodossa tai jakamaan sitä painetussa muodossa asiakasperheiden vanhempien käyttöön.

ASIASANAT:

ADHD, nuoruusikä, vanhemmuus, tukeminen, vuorovaikutus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2019 | 52 pages, 26 pages in appendices

Sini Rounamaa & Anne Uusilehto

AN ELDER AS A SUPPORTER OF AN ADHD-LIKE YOUTH

- A guide for customer families of Raisio family services

The goal of our development work was to design and implement a guide for Raisio's family service customers, families with young people showing behaviors and symptoms similar to that of ADHD. The development work was carried out in cooperation with Raisio's family services staff. Our development work began in December 2018 and ended in November 2019.

Raisio's family services staff came up with a development idea and a clear need for a guide that would provide parents with information on supporting and meeting the needs of the young people with concrete practical tips for parents to get on with their everyday lives and better improve their own coping skills. The guide will be implemented so that it can be used as a tool by Raisio's family service staff.

ADHD is a syndrome that has been studied from many different perspectives by studying and examining the symptoms of people of different ages, and has produced several books and guides. Finding the right information from extensive books and guides will take time which many families with young people living with ADHD may not have. The guide provides parents with information on the syndrome and advice on how to deal with the young people in a clear and understandable text and makes it easier to find more information

Our knowledge base covered adolescent ADHD including the most typical symptoms, a variety of treatments, the challenges of a young person with ADHD-like symptoms and behavioral patterns in everyday life and school, the parenting role of these young people and the parent's effective interaction with them. The development methods we used were teamwork, discussion, notes, and use of prior knowledge, expert interview and communication. Our development progressed from the initial to the design phase and through the machining and inspection phase to the finishing phase, according to constructive model.

The results was a 19 page guide as originally planned which deals with ADHD traits in young people, provides tips for interaction between the parent and the young person for everyday life, for young people's schooling and for coping with parenthood. Raisio's family services staff will be able to use the guide themselves either in electronic PDF format or in printed form for use by parents and customer families.

KEYWORDS:

ADHD, adolescence, parenting, support, interaction

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Rasion kaupungin perhepalvelut ja perhetyö	7
2.2 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet	9
3 ADHD – AKTIIVISUUS- JA TARKKAAVAISUUSHÄIRIÖ	11
3.1 Nuoren ADHD	11
3.2 ADHD-piirteisen nuoren haasteet arjessa	15
3.3 ADHD-piirteisen nuoren haasteet opinnoissa ja opintojen tukeminen	17
4 ADHD-PIIRTEISEN NUOREN VANHEMMUUS	20
4.1 Vanhemmuus, haasteet ja tehtävät	20
4.2 Vanhemman toimiva vuorovaikutus ADHD-piirteisen nuoren kanssa	27
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	31
5.1 Kehittämistyön menetelmälliset lähtökohdat	31
5.2 Kehittämisprosessi	33
6 KEHITTÄMISTYÖNÄ TOTEUTETTU TUOTOS	39
6.1 Hyvän oppaan tuntomerkit	39
6.2 Opas Rasion perhepalveluiden asiakasperheille	40
6.3 Tuotoksen arviointi toimeksiantajan ja ammattilaisten näkökulmasta	42
7 POHDINTA	44
7.1 Tiimin työskentelyn arviointi	44
7.2 Eettisyys ja tiimin ammatillinen kasvu	45
7.3 Jatkokehitysideat	47
LÄHTEET	49

LIITTEET

- Liite 1. Palaverimuistio
- Liite 2. Oppaan 1. versio
- Liite 3. Asiantuntijahaastatteluiden pääkohdat

Liite 4. Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena -opas

KUVIOT

Kuvio 1 Raison kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskuksen organisaatio (Hämäläinen 2018)	8
Kuvio 2 Vanhemmuuden roolikartta® (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013)	23
Kuvio 3. Kehittämistyön prosessimalli	38

1 JOHDANTO

Kehittämistyömme idea on kehittää Raision kaupungin perhepalveluiden yksikölle opas, joka antaisi asiakasperheiden vanhemmille informaatiota ja käytännön tukea ADHD-piirteisen nuoren tukemisesta ja kohtaamisesta arjessa. Idea oppaan kehittämiseen on tullut perhepalveluiden henkilökunnalta, jotka ovat havainneet työssään tarpeen tällaiselle oppaalle. ADHD:stä on olemassa jo paljon teoriatietoa ja erilaisia oppaita. Oppaan avulla vanhemmat saavat tietoa oireyhtymästä ja neuvoja nuoren kanssa toimimiseen selkeänä ja ymmärrettävänä tekstinä, ja lisätiedon haku on helpompaa.

Kehittämistyömme tavoitteeksi muotoutui kehittää opas ADHD-piirteisen nuoren vanhemmille, josta löytyy tietoa ADHD:stä, myönteisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja käytännön vinkkejä arkeen. Kehitetyn oppaan pääpainoksi muodostui myönteinen vuorovaikutus ja vahvuuksien sanoittaminen, koulun ja opiskelun tukeminen ja psykososiaalisten tukimuotojen soveltaminen vanhempien käyttöön.

Kehittämisraporttimme alkaa kehittämistyön lähtökohdilla. Tietoperustassa käsittelemme ADHD:n piirteitä ja ADHD-piirteisen nuoren vanhemmuutta, joita peilaamme vanhemmuuden roolikartan mukaisiin rooleihin. Lisäksi käsittelemme vanhemman ja nuoren välistä toimivaa vuorovaikutusta. Teoriaperustan jälkeen pohdimme käyttämiämme kehittämismenetelmiä ja kuvaamme kehittämistyömme etenemistä aloituspalaverista aina toteutukseen ja sen päättämiseen asti. Tuotoksen esittelyssä pohdimme hyvän oppaan tuntomerkkejä, esittelemme oppaan sisällön ja arvioinnin. Raporttimme päättyy tiimimme työskentelyn ja kehittämistyön arviointiin sekä pohdintaan.

Toteutimme kehittämistyömme yhteistyössä. Raision kaupungin perhepalveluiden kanssa. Kehittämistyö käynnistyi joulukuussa 2018 ja päättyi marraskuussa 2019. Kehittämistyönä valmistuneen valmiin "Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena" -oppaan löytää Raision perhepalveluiden tiloista painettuna tai sähköisenä tämän kehittämisraportin liitteenä.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Raision kaupungin perhepalvelut ja perhetyö

Lasten ja perheiden sosiaalipalveluista säädetään lastensuojelulaissa ja sosiaalihuolto-laissa. Sosiaalihuoltolain 13 §:ssä säädetään lapsen terveyden ja kehityksen turvaamisesta.

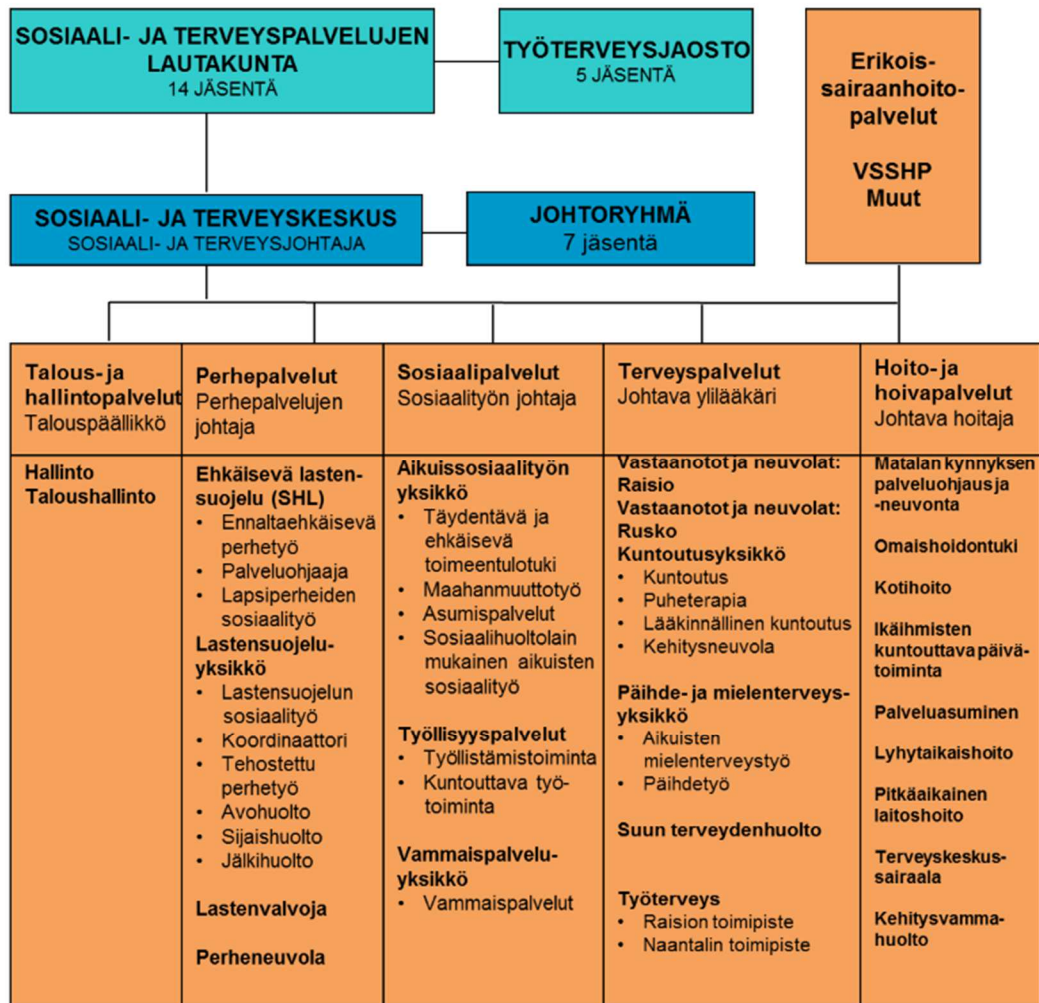
Lapsella ja hänen perheellään on oikeus saada viipymättä lapsen terveyden tai kehityksen kannalta välttämättömät sosiaalipalvelut. Palveluja on järjestettävä tarvittaessa laajuudessa niinä vuorokaudenaikoina, joina niitä tarvitaan. Palvelujen on tuettava vanhempia, huoltajia ja muita lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavia henkilöitä lapsen kasvatuksessa ja huolenpidossa.

Käytännössä säännös merkitsee sitä, että lapsella ja hänen perheellään on oikeus saada ilman lastensuojelun asiakuutta välttämättömät sosiaalipalvelut lapsen terveyden ja kehityksen turvaamiseksi. (Hämeen-Anttila 2017, 216–218.)

Kehitystyömme toimeksiantajana toimii Raision kaupungin perhepalvelut. Raision kaupungin perhepalvelut ovat osa Raision kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden organisaatiota. Organisaatio jakaantuu viiteen eri osaan; talous- ja hallintopalveluihin, perhepalveluihin, sosiaalipalveluihin, terveyspalveluihin sekä hoito- ja hoivapalveluihin. Raisiossa perhepalvelut on eriytetty omaksi osaksi erikseen muista sosiaalipalveluista. Perhepalveluihin kuuluvat ehkäisevä lastensuojelutyö, lastensuojeluyksikkö, lastenvalvoja sekä perheneuvola. (Hämäläinen 2018.)

Ehkäisevä lastensuojelutyö voidaan jakaa lapsiperheiden sosiaalityöhön, palveluohjaukseen ja ennaltaehkäisevään perhetyöhön (Hämäläinen 2018). Lapsiperheiden sosiaalityöhön voi ottaa yhteyttä, jos perhe tarvitsee apua, esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen, arjessa selviytymiseen, lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseen tai perheen vuorovaikutussuhteisiin. Perheen tuen tarpeen kartoittavat yhdessä perheen kanssa lapsiperheiden sosiaalityöntekijät. Perheelle tarjottava tuki voi olla sosiaalihuollon asiakuuden perusteella, esimerkiksi kotiin järjestettävä perhetyö, lapsiperheiden kotipalvelu, ohjaus ja neuvonta, lapsen koulunkäynnin tai harrastustoiminnan tukeminen tai tukihenkilön tai tukiperheen järjestäminen. (Raision kaupunki 2019a.) Palveluohjauksessa on tarkoitus

RAISION KAUPUNGIN SOSIAALI- JA TERVEYSKESKUKSEN ORGANISAATIO



Kuvio 1 Raision kaupungin sosiaali- ja terveyskeskuksen organisaatio (Hämäläinen 2018)

löytää tarvittavat palvelut asiakkaan ja perheen tilanteeseen, sekä ohjaamaan asiakas palveluiden äärelle. Palveluohjauksessa kootaan keskitetysti yhteen tiedot siitä, mitkä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut kuuluvat asiakkaalle. (Raision kaupunki 2019b.)

Sosiaalihuoltolain 18 §:ssä säädetään perhetyöstä.

Perhetyöllä tarkoitetaan hyvinvoinnin tukemista sosiaaliohjauksella ja muulla tarvittavalla avulla tarvittaessa, joissa asiakas ja hänen perheensä tai asiakkaan hoidosta vastaava henkilö tarvitsevat tukea ja ohjausta omien voimavarojensa vahvistamiseksi ja keskinäisen vuorovaikutuksensa parantamiseksi. Perhetyötä annetaan erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren terveyden ja kehityksen turvaamiseksi.

Perhetyöhön kuuluu kodin arjen ja arkirutiinien hallinnan tukeminen, vanhemmuuden tukeminen, perheen vuorovaikutustaitojen tukeminen ja sosiaalisten verkostojen laajentaminen, lasten hoidon ja kasvatuksen ohjaaminen, perheen toimintakyvyn vahvistaminen uusissa tilanteissa tai syrjäytymisen ehkäiseminen (Hämeen-Anttila 2017, 218). Perhetyötä voidaan tehdä ennalta ehkäisevänä tai niin sanottuna korjaavana työnä eli tehostettuna perhetyönä (Hämeen-Anttila 2017, 218; Rasion kaupunki 2019d). Tavoitteena on vahvistaa perheen arjessa selviytymistä ja tukea lapsiperheiden elämänhallintaa sekä omien voimavarojen käyttöönottoa. Perhe tarvitsee perhetyön varhaista tukea ja varmistuksen siitä, että perhe voi saada tukea oikea-aikaisesti osana peruspalveluja. Kun varhaista tukea annetaan, voidaan mahdollisesti estää perhetilanteen kriisiytyminen ja ongelmien kasautuminen. (Hämeen-Anttila 2017, 218.)

Rasion kaupungin perhepalveluiden perhetyön tiimiin kuuluu 11 henkeä, joista yksi on vastaava perhevalmentaja, viisi perhevalmentajaa, neljä perhetyöntekijää ja yksi psykiatrinen sairaanhoitaja (Hämäläinen 2018). Perhetyön tiimin tehtävänä on auttaa vanhempia niin, että arki alkaa taas sujua omin voimin ja elämä lasten kanssa helpottuu. Perhetyö on yleensä kotiinpäin tehtävää työtä. Apu voi olla, esimerkiksi kasvatusvinkkejä, ohjeita ja tukea uhmaikäisen tai murrosikäisen kanssa toimimiseen, vauvan hoitoneuvoja tai vanhempien erokriisistä selviämiseen. Perhetyön tarpeen arvioi yhdessä perheen kanssa joko palveluohjaaja tai sosiaalityöntekijä. (Rasion kaupunki 2019c.)

2.2 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet

Kehittämällä tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen ja se nähdään usein konkreettisena toimintana. Kehittämällä usein tarkoitetaan hankeperustaista toimintaa. Hankkeelle asetetaan tavoitteet, määritellään toimintatavat sekä varmistetaan arviointiasetelma, ja sillä on ajallinen jatkumo. Kehittäminen tähtää muutokseen ja sillä tavoitellaan jotakin tehokkaampaa tai parempaa kuin aikaisemmat toimintarakenteet tai -tavat. Lähtökohtana kehittämistoiminnalle voivat olla nykyisen toiminnan tai tilanteen ongelmat tai toisaalta näky jostakin uudesta. (Toikko & Rantanen 2009, 14–16.)

ADHD on suhteellisen yleinen, mutta yhä melko huonosti tunnettu oireyhtymä. Moni tulkitsee oirehdinnan tarkkaavuuden häiriöksi, vaikka oirehdinta ei kuulu ADHD-diagnoosin piiriin. Toiset taas kärsivät ADHD:sta ilman tietoa oireyhtymästä tai sen diagnoosista. (Vallinkoski 2016.) ADHD-diagnoosien ja erityisesti hoidon piirissä olevien lasten ja

nuorten määrä on kasvanut, minkä arvellaan liittyvän ADHD:n aiempaa parempaan tunnistamiseen (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2019).

Raision kaupungin perhepalveluiden henkilökunnalta nousi kehittämisidea ja selkeä tarve vanhemmille toteutetusta oppaasta, joka antaisi vanhemmille informaatiota nuoruudessa olevan lapsensa tukemisesta ja kohtaamisesta arjessa silloin kun nuorella esiintyy ADHD-piirteitä tai on diagnosoitu ADHD, sekä sisältäisi konkreettisia käytännön vinkkejä arjessa pärjäämiseen. Oppaan tavoitteena on antaa konkreettisia neuvoja, vinkkejä arkeen, tukea koulu- ja opiskeluasioihin ja myönteiseen vuorovaikutukseen ADHD-piirteisen nuoren kanssa. Ajatuksena on antaa vanhemmille välineitä ja konkreettista tietoa, kuinka myötävaikuttaa positiivisesti ja ennakoivasti nuoren kokemuksiin tilanteisiin arjessa. Oppaassa halutaan myös korostaa vanhemman omaa jaksamista ja vertaistuen tärkeyttä. Opas suunnitellaan asiakaslähtöisesti ja sen sisältöön perehtyminen ei vaadi intensiivistä luku-aikaa, vaan opasta voi silmäillä helppolukuisesti. Opas toteutetaan niin, että sitä voivat myös Raision perhepalveluiden henkilökunta käyttää työvälineenä.

ADHD:stä on olemassa jo paljon teoretietoa ja erilaisia oppaita. ADHD on oireyhtymä, jota on tutkittu monesta eri näkökulmasta eri-ikäisten ihmisten oireita tutkimalla ja tarkastelemalla. Teoretietoa on kirjoitettu monesti laajoiksi kirjoiksi, joista oikein tiedon haku voi olla haastavaa. Myös monet oppaat kirjoitetaan usein pitkinä kappaleina ja monisivuisina. Tiedon löytäminen vie myös aikaa, jota monilla ADHD-piirteitä omaavien nuorten perheissä voi olla niukasti. Raision perhepalveluiden tilaaman tuotoksen tarkoituksena on kohdistaa tietoa juuri raisiolaisille perheille ja vanhemmille. Oppaan avulla vanhemmat saavat tietoa oireyhtymästä ja neuvoja nuoren kanssa toimimiseen selkeänä ja ymmärrettävänä tekstinä, ja lisätiedon haku on helpompaa.

3 ADHD – AKTIIVISUUS- JA TARKKA AVAISUUSHÄIRIÖ

3.1 Nuoren ADHD

ADHD (engl. attention deficit, hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkavaisuuden häiriö on neuropsykiatrinen häiriö, jossa esiintyy toimintakykyä haittaavia ja pitkäaikaisia vaikeuksia impulssien hillinnässä, aktiivisuuden säätelyssä ja keskittymisessä. (Puustjärvi ym. 2018, 13.) ADHD jaetaan usein kolmeen alamuotoon. Kaikkein yleisimmin esiintyvä ADHD:n alamuoto on yhdistelmä, jossa henkilöllä esiintyy sekä tarkkavaisuuden vaikeuksia että impulsiivisuuteen ja ylivilkkauteen liittyvää oireilua. Kahdessa muussa alamuodossa henkilö on enemmänkin ylivilkas ja impulsiivinen eikä tarkkavaisuusoireita ilmaannu tai henkilöllä on tarkkavaisuusongelmia, muttei ylivilkkauteen tai impulsiivisuuteen liittyvää oireilua. (Virta & Salakari 2012, 12.) Tätä kolmatta muotoa voidaan kutsua myös ADD:ksi, joka on lyhenne sanoista attention deficit disorder (Biocodex Oy 2019a).

ADHD:ssä ilmenevät ydinoireet eli yliaktiivisuus, impulsiivisuus ja tarkkaamattomuus vaihtelevat lievemmästä vaikeampaan eri tilanteissa, ja ne ilmenevät eri kehitys- ja ikävaiheissa eri tavoin. Oireiden aiheuttama haitta voi siten myös vaihdella. (Puustjärvi ym. 2018, 13, 17; Raevuori 2012, 211.) Yleensä oireita ilmaantuu jo alle kouluikäisenä, vaikka ne saatetaan tunnistaa vasta siinä kohtaa, kun lapsella ilmaantuu vaikeuksia koulunkäynnissä (Puustjärvi ym. 2018, 17). Nuoruusikään tultaessa tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus eivät useinkaan lievity, mutta ulospäin näkyvässä yliaktiivisuudessa näkyy selvää muutosta. On myös hyvin tavallista, että ADHD:ta osataan epäillä vasta nuoruusikässä suurten elämänmuutosten ja itsestään vastuunottamisen myötä. (Raevuori 2012, 211.) Joskus ADHD-oireet tunnistetaan vasta aikuisiässä, jolloin syynä on voinut olla se, että niitä ei ole lapsena tunnistettu tutkimuksissa, jolloin ADHD-diagnoosi on jäänyt saamatta. (Puustjärvi ym. 2018, 17; Leppämäki 2012, 255.)

ADHD:tä luultiin pitkään vain lasten oireyhtymäksi, joka ”parani” aikuisuuteen mennessä. Nykyisin tiedetään, että ADHD jatkuu aikuisuuteen saakka jopa 70%:lla ADHD-diagnoosin saaneista lapsista. (Virta & Salakari 2012, 16.) ADHD:n esiintyvyys on 6–18 -vuotiaille 3,6–7,2 %:lla ja aikuisilla 2,5–3,4 %:lla (Berggren & Hämäläinen 2018, 11). ADHD-diagnoseja on tehty pojilla enemmän kuin tytöillä. Tämä selittyy sillä, että pojilla on enemmän ulospäin näkyvää ylivilkkautta ja käytöshäiriöitä. Aikuisilla sukupuolten väliset

erot vähenevät niin, että ADHD on vain 1,5 kertaa yleisempää miehillä kuin naisilla. (Virta & Salakari 2012, 16.)

Luotettava ADHD-diagnoosi voidaan yleensä tehdä aikaisintaan 5–6 -vuotiaana, jolloin mahdollisuus lääkinnälliseen hoitoon katsotaan mahdolliseksi. ADHD-diagnoosin edellytyksenä on, että ongelmia ilmenee ainakin kahdessa ympäristössä, kuten kotona ja koulussa, oireet ovat kestäneet yli puoli vuotta sekä oireiden olisi tullut olla näkyvissä koko lapsuuden ajan. (Juusola 2012, 31–32.) ADHD:n diagnoosia tehtäessä ei ole olemassa yksiselitteisiä laboratorio- tai aivojen kuvantamistutkimuksia. Huolellisesti tehty diagnoosi pohjautuu lääkärin arvioon ja laaja-alaiseen nuoren ja hänen huoltajiensa haastatteluun, jossa pyritään keräämään tietoa nuoren erilaisista tilanteista eri ikäkausina. ADHD-piirteisen nuoren opettajien havainnot nuoren koulunkäynnistä voivat olla diagnoosin kannalta myös tärkeitä, koska oireet usein ilmenevät selvästi juuri koulussa. Diagnosoinnin tukena voidaan käyttää neuropsykologisia testejä tai erilaisia ADHD-oireiden kyselylomakkeita. (Raevuori 2012, 212–213.)

ADHD-piirteisen henkilön aivot ovat erilaiset, ja eroja löytyy sekä aivojen toiminnassa että rakenteessa. Aivojen etuosassa olevien otsalohkojen alueet ovat rakenteeltaan pienempiä kuten myös syvillä aivoissa sijaitsevat tyvitumakkeet verratessa henkilöihin, joille ei ole tehty ADHD-diagnoosia. Nämä edellä mainitut aivojen alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja ovat tärkeässä roolissa silloin, kun henkilö käyttäytyy hyvin ja on kyvykäs hillitsemään itseään. Myös se aivojen alue, joka estää meitä toimimasta väärin, aktivoituu ADHD-piirteisillä henkilöillä vähemmän. (BBC 2017.)

Lapsuus- (alle 12 vuotta) ja nuoruusiässä (noin 12-22 vuotta) perinnölliset tekijät selittävät 60–90 % ADHD-alttiudesta (Nuorten mielenterveystalo 2019; Moilanen 2012, 37). Rauhallisessa ja johdonmukaisessa kasvuympäristössä perinnöllinen ADHD ei kuitenkaan välttämättä aktivoitu tai sen haittavaikutukset ovat lievemmät (Juusola 2012, 31). Vanhemmalla, jolla on todettu ADHD, on suurella todennäköisyydellä lapsi, jolla on sama häiriö. Sama pätee myös päinvastoin. Samassa perheessä voi useammalla tai joskus kaikilla lapsilla olla ADHD. (Adler & Florence 2009, 39.) Myös ADHD-piirteisten lasten biologisilla sukulaisilla on todettu usein olevan psykologisia ongelmia, kuten masennusta, alkoholismia, epäsosiaalista käytöstä tai käytöshäiriöitä (Barkley 2008, 103). ADHD:hen liittyvistä tuhansista geeneistä tunnetaan tällä hetkellä noin 20–30. Geenit ja ympäristö ovat vuorovaikutuksissa toisiinsa, jolloin eri tekijät ovat kytköksissä ADHD:n syntyyn ihmisessä. (BBC 2017.) ADHD:n syntymiselle vaikuttavia muita riskitekijöitä ovat muun muassa ympäristömyrkyt, synnytyskomplikaatiot (myös keskosena syntyminen),

lapsen kaltoinkohtelu, raskaudenaikaiset tekijät ja sikiön keskushermoston kehitykseen vaikuttavat tekijät (kuten äidin aliravitsemus ja sairaudet) (BBC 2017; Adler & Florence 2009, 55).

ADHD-piirteisillä nuorilla tarkkaavaisuushäiriöön liittyviä oireita on useita. Niitä voivat olla, muun muassa nuoren vaikeus tarkkaavuuden ylläpitämisessä lukiessa, keskittymisen katkeaminen, tavaroiden hukkaaminen tai huolimattomuusvirheiden tekeminen. Toisinaan nuorella on vaikeus seurata tai kiinnittää huomiota keskusteluun sekä hän voi olla hajamielinen ja vaipua ajoittain omiin ajatuksiinsa. Impulsiivisuuteen ja ylivilkkauteen liittyviä oireita taas voivat olla, muun muassa nuoren vaikeus istua paikallaan, joka voi näkyä levottomuutena luokkatilanteessa, muiden keskeyttäminen ja häiritseminen sekä kärsimättömyys heitä kohtaan. Lisäksi nuorella voi näkyä ärtymystaipumusta, äänekyyttä, toimimista ajattelematta seurauksia sekä vaikeutta odottaa omaa vuoroaan. (Käypä hoito -suositus 2017.)

Toiminnan ohjaus tarkoittaa kaikkea sitä ihmisen tiedonkäsittelyä, joka pyrkii tavoitteiden saavuttamiseen. Se on oman toiminnan suunnittelemista, toteuttamista ja lopuksi arviointia. Toiminnan ohjausta tarvitaan kaikessa tekemisessä, jossa on jokin tavoite. (Virta & Salakari 2012, 27.) Toiminnan ohjauksen häiriöitä esiintyy myös ADHD:ssä usein (Puustjärvi ym. 2018, 20). Oireita nuorilla ovat, muun muassa vaikeus tehtävän suunnittelemisessa, aloittamisessa ja loppuun saattamisessa, motivaation ylläpitäminen sekä herkkyys kuormittua (Käypä hoito -suositus 2017).

ADHD:n kanssa samanaikaisesti voi esiintyä liitännäishäiriöitä, jotka tulee ottaa hoidossa huomioon. ADHD-piirteisellä nuorella esiintyviä liitännäisoireita voivat olla muun muassa masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, eri ahdistuneisuushäiriöt (esimerkiksi traumaperäinen stressihäiriö), käytöshäiriöt, päihteiden ongelmakäyttö ja päihdehäiriöt, syömishäiriöt ja lihavuus sekä oppimishäiriöt. Nuorella voi olla ADHD-diagnoosin kanssa samanaikaisesti, esimerkiksi päihdehäiriö- ja masennusdiagnoosit, koska muut diagnoosit eivät yleensä estä ADHD-diagnoosin asettamista. Osa psykiatrisista häiriöistä voi kehittyä ADHD:n seurauksena. (Raevuori 2012, 214–219.)

ADHD-piirteisen nuoren hyvään hoitoon kuuluvat yleensä koti- ja kouluympäristössä toteutettavat tukitoimet ja lääkehoito. Näiden on tarkoitus helpottaa ADHD-piirteisen nuoren jokapäiväistä elämää. Lisäksi psykoterapiasta, toimintaterapiasta, neuropsykiatriasta valmennuksesta, neuropsykologisesta kuntoutuksesta sekä vertaistuesta ja sopeutumisvalmennuksesta on usein apua. Hoidon suunnittelussa otetaan huomioon riittävän pitkäjänteisesti nuoren motivaatio ja yksilölliset tarpeet. On myös tärkeää, että

nuori itse ja hänen vanhempansa hankkivat tietoa ADHD:sta hoidon onnistumisen kannalta ja ymmärtävät hoidon perusteet. (Raevuori 2012, 219.)

Psykoterapiamuotoja ovat mm. kognitiivinen käyttäytymisterapia, perheterapia sekä psykodynaaminen ja psykoanalyttinen yksilöpsykoterapia. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa käytetään nuoren ADHD-oireiden, käyttäytymisongelmien ja tunne-elämän ongelmien hoitoon. (Raevuori 2012, 221.) Hoidon tavoitteena on muokata nuoren käyttäytymistä siten, että käyttäytymisen suunta muuttuisi haastavasta myönteiseen suuntaan (Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 101). Muut edellä mainitut psykoterapiamuodot sopivat paremmin ADHD:n liittyvien oheisongelmien ja samanaikaisten psykiatristen häiriöiden hoitoon. (Raevuori 2012, 221.)

Toimintaterapia perustuu terapeutin ja nuoren vuorovaikutukseen sekä toiminnan hoidolliseen käyttöön. Toimintaterapian tavoitteena on tukea nuorta itsenäistymisessä ja oman elämänsä valintoihin osallistumisessa. Terapia kehittää nuorella niitä taitoja ja valmiuksia, joita nuori tarvitsee arkielämässään, esimerkiksi opettelemalla ympäristön ärsykkeiden rajaamista, olennaisiin tehtäviin keskittymistä, aikataulujen priorisoimista ja raha-asoiden hallintaa. Toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden taitoja voidaan tukea muokkaamalla nuoren ympäristöä sellaiseksi, että se helpottaa toiminnan sujuvaa etenemistä sekä tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä. (Raevuori 2012, 221; Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 102.)

Neuropsykiatrinen valmennuksen tarkoitus on vahvistaa ADHD-piirteisen nuoren arjenhallintaa, esimerkiksi ihmissuhteisiin tai opiskeluun liittyvissä asioissa. Valmennuksen tavoitteet ovat yksilöllisiä ja konkreettisia, ja nuori osallistuu itse niiden asettamiseen. Valmennuksen tavoitteena voi olla, esimerkiksi arki-aamujen sujumisen parantuminen niin että nuori herää, tekee aamutoimet ja lähtee kouluun ajoissa. Systemaattisten rutien ja erilaisten apukeinojen käyttäminen voivat auttaa näissä tilanteissa. (Raevuori 2012, 221.)

Neuropsykologisessa kuntoutuksessa kartoitetaan nuoren heikkoudet ja vahvuudet. Kuntoutus pohjautuu laajaan neuropsykologiseen tutkimukseen, ja siinä voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, jotka sopivat nuoren yksilöllisiin tavoitteisiin. Erityisesti nuorilla harjoitusmenetelmänä toimivat hyvin kuntoutukseen suunnitellut tietokoneohjelmat. Kuntoutuksessa tehtävät harjoitteet voivat liittyä, muun muassa omien neuropsykologisten vahvuusalueiden, kuten visuaalisen muistin, parempaan hyödyntämiseen. (Raevuori 2012, 222.)

Vertaistuellla tarkoitetaan tavallisesti keskinäistä tukea sekä kokemusten ja tiedon jakamista samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kesken (Käypä hoito -suositus 2016). Monet kunnan ja järjestöt tarjoavat alueillaan muutaman päivän tai viikon mittaisia tiiviitä tieto- ja taitopaketteja, ADHD-sopeutumisvalmennuskursseja, joissa vanhemmat saavat tavata kokemusasiantuntijoita sekä saavat vertaistukea muilta samoja vaikeuksia kokevilta vanhemmilta. (Puustjärvi ym. 2018, 34.)

ADHD:n lääkehoidosta on runsaasti tutkimustietoa ja se on tehokasta verrattuna monien muiden psyykkisten häiriöiden ja sairauksien lääkehoitoihin. Lääkkeen valinta perustuu nuoren yksilöllisiin tekijöihin. Näitä ovat, esimerkiksi ADHD-oireiden haittaavuus eri tilanteissa päivän aikana, fyysiset sairaudet joko nuorella itsellään tai hänen lähisuvussa, arkijärjestelyt liittyen lääkkeenottoon, lääkkeen aiheuttamat sivu- ja haittavaikutukset sekä nuoren itsensä tai jonkun perheenjäsenen päihdeongelma, joka voi joskus johtaa ADHD-lääkkeiden väärinkäyttöön. (Raevuori 2012, 222.) Alaikäisen lääkitys on aina pidettävä aikuisen vastuulla, jotta sen toteutuminen onnistuu sovitusti. Säännöllisen lääkityksen käyttäminen voi joskus aiheuttaa nuorelle itsetunnon heikentymistä ja nuori voi kokea itsensä erilaiseksi kuin muut. Tässä tilanteessa luottamuksellinen keskustelu lääkärin ja nuoren välillä sekä vanhempien ja opettajan kuuleminen auttavat selkiyttämään tilannetta. (Sumia 2018, 193.)

3.2 ADHD-piirteisen nuoren haasteet arjessa

Nuoruus on monien muutosten aikaa kaikille nuorille. Nuori ei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Nuoren keho muuttuu ja tunteet vaihtelevat. (ADHD-liitto 2019.) Murrosiästä eli puberteetista (alkaen 8–13 -vuoden iässä) alkaa nopea fyysisten ja psyykkisten muutosten vaihe (Nuorten mielenterveystalo 2019; Väestöliitto 2019). Nuoruusikä (noin 12–22 -vuotta) on vähittäistä psykologista sopeutumista näihin ulkoisiin ja sisäisiin muutoksiin. Nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat keskeiset kehitystehtävät, joita ovat vanhempien sijasta ikätovereihin turvautuminen, vanhemmista irrottautuminen, murrosiän fyysisiin muutoksiin sopeutuminen ja oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. (Nuorten mielenterveystalo 2019.)

Puberteetin aikana aivojen koko ja hermoyhteyksien määrä kasvaa. Vaikka aivojen kapasiteetti lisääntyy, monilla nuorilla on vaikeuksia sopeutua ympäristön lisääntyviin odotuksiin ja oman itsenäisen elämän haltuunottoon. Tätä murrosiässä normaaliin kehitykseen kuuluvaa ilmiötä, psyykkistä taantumaa, leimaavat nuoren impulsiivisuus,

hämmennys ja itsekontrollin heikkous. ADHD:hen liittyykin jo lähtökohtaisesti itsekontrollin heikkoutta ja impulsiivisuutta, jolloin nämä piirteet korostuvat ADHD-piirteisellä nuorella hyvin voimakkaasti juuri murrosiän nopean fyysisen kasvun aikana. (Raevuori 2012, 224.)

ADHD-piirteisellä nuorella on usein sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ongelmia. ADHD-piirteinen nuori toimii usein ajattelematta seurauksia, ja tunteiden hillitseminen tuottaa hänelle vaikeuksia. Nuori voi joutua usein riitoihin kavereidensa ja perheenjäsentensä kanssa, jolloin tilannetta helpottaa se, että antaa nuorelle paljon huomiota ja hienotunteisuutta. Nuoren moittiminen voi kuitenkin johtaa nuoren suuttumiseen. ADHD-piirteisen nuoren itsearvostus voi olla matalalla ja nuori voi pyrkiä hakemaan hyväksyntää ikätovereiltaan riskialttiillakin käyttäytymisellä. Kaverisuhteiden ongelmat voivat johtaa siihen, että nuori lahjoo kavereitaan ostamalla heille, esimerkiksi tupakkaa, ja hän voi myös hankkia suosiota sekä lisää ystäviä hankkimalla rahaa joko näpistelemällä sitä kotoa tai varastamalla tavaroita lähikaupasta. (Michelsson ym. 2003, 36; Käypä hoito -suositus 2017.) Tällaisen mahdollisen käyttäytymisen vuoksi on tärkeää, että nuoren vanhemmat tietävät, missä nuori menee ja mitä tekee kavereiden kanssa. Tässä auttaa myös yhteistyö kaveripiirin muiden vanhempien kanssa. (Salmela 2019.)

Kaveriporukalla on murrosiässä erityinen rooli sen suhteen, miten paljon ADHD-piirteinen nuori lähtee testaamaan rajojaan (Biocodex Oy 2019b). Nuori voi herkemmin, esimerkiksi käyttää päihteitä. Päihteillä tarkoitetaan alkoholia, tupakkaa, joitakin keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä sekä suurta määrää erilaisia huumeita, esimerkiksi stimulantteja, opiaatteja ja hallusinogeenia. Alttius päihdekäyttöön kattaa sekä varsinaiset päihderiippuvuudet että satunnaisen käytön, ja niitä ilmenee sekä tytöillä että pojilla. Päihdeongelmaiset nuoret voivat myös päihtymistarkoituksessa väärinkäyttää ADHD-lääkkeitä tai välittää niitä eteenpäin, minkä takia nuorten ADHD-lääkitykseen suhtaudutaan pidättyvästi. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että ADHD-lääkitys vähentää päihteitä käyttävän nuoren ADHD-oireita eikä pahenna päihdeongelmaa. Lisäksi on myös tutkimuksellista näyttöä siitä, että ennen päihdekäytön alkamista aloitettu ADHD-lääkitys suojaa myöhemmin ilmenevältä päihteiden ongelmakäytöltä. (Raevuori 2012, 217.)

ADHD-piirteisillä nuorilla ilmenevissä käytöshäiriöissä keskeistä on antisosiaalinen eli laaja-alainen yhteiskunnan normien vastainen toiminta sekä uhkaava ja aggressiivinen käyttäytyminen. Häiriötä esiintyy enemmän pojilla kuin tytöillä ja ilmenee, esimerkiksi riitely-, valehtelu- ja varastelutaipumuksena, karkailuna sekä muista velvollisuuksista pinnaisena. Käytöshäiriöinen nuori on usein myös päihteiden käyttäjä. ADHD:n

tunnistaminen käytöshäiriön oireista on tärkeää nuoren tulevaisuuden kannalta. Jos käytöshäiriöinen nuori ei saa hoitoa ADHD:en, se voi lisätä päihdeongelmien, rikollisuuden, syrjäytymisen ja ennenaikaisen kuoleman vaaraa. Hyvällä hoidolla näitä riskejä voidaan pystyä pienentämään. (Raevuori 2012, 216.)

ADHD-piirteinen nuori saattaa aliarvioida ADHD-oireitaan ja hänen on usein vaikeaa tunnistaa niitä (Käypä hoito -suositus 2017). Nuori tarvitsee usein ohjausta omien vahvuuksien löytämisessä ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa. Nuorelle ei ole itsestään selvää se, miten hän huolehtii säännöllisestä päivärytmistä ja riittävästä yöunesta, täysipainoisesta ravinnosta ja oikeista ruokailutottumuksista tai terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä toimivien ihmissuhteiden ja liikunnan avulla. Monilla ADHD-piirteisillä nuorilla on vaikeuksia rakentaa arkeen toimivat rutiinit, jotta nuori säilyttää oman jaksamisensa ja kykenee suoriutumaan itselle suunnatuista tehtävistä. Myös oman osaamisen ja omien voimavarojen arvioinnissa voi nuorella olla vaikeuksia. (Jägerroos 2018, 208.)

Omana itsenään hyväksytyksi tuleminen ja onnistumisen kokemusten saaminen on kaikille nuorille tärkeää. Itsenäistyvän nuoren saama myönteinen huomio sekä kodin, koulun ja kavereiden tuki auttavat vahvistamaan nuoren itsetuntoa sekä luomaan ja ylläpitämään unelmia tulevaisuuden suhteen. ADHD-piirteisen nuoren tulee olla itse valmis ottamaan vastuuta hyödyntääkseen vahvuuksiaan ja voittaakseen haasteensa, jotta hän voisi saavuttaa tavoitteensa opinnoissa ja muussa elämässä. ADHD-piirteisen nuoren vahvuuksia ovat usein, esimerkiksi taitavuus keksiä poikkeuksellisia ratkaisuja, luovuus ja nokkeluus, nopeaälyisyys ja empaattisuus, avuliaisuus ja oikeudenmukaisuus, hauskuus sekä sitkeys ja määrätietoisuus omista projekteistaan. (Biocodex Oy 2019b.)

3.3 ADHD-piirteisen nuoren haasteet opinnoissa ja opintojen tukeminen

Perusopetuslaissa (21.8.1998/628) määritellään, että koulunkäynnissä ja oppimisessa voidaan tarjota kolmiportaista tukea: yleistä tukea, tehostettua tukea ja erityistä tukea. Suunniteltaessa tukea tarvitsevan lapsen koulunkäyntiä pedagogisena lähtökohtana on aina yleinen tuki, mikäli lapsella ei ole nähtävissä suuria pulmia jo ennen koulun aloitusta. Mikäli oppilas on jo ennen alkuopetusta otettu erityisopetuksen piiriin, voidaan tukitoimet aloittaa suoraan vahvempina ja laajempina, esimerkiksi erityisen tuen tasolta. (Sandberg 2018, 85–86.)

Nuoruusiässä lapsi siirtyy alakoulusta yläkouluun noin 13-vuotiaana. Tämä tuo nuoren koulunkäyntiin sisällöllisesti monenlaisia muutoksia. (Raevuori 2012, 225.) Tukitoimia

tarvitsevan ADHD-piirteisen nuoren vanhempien on hyvä kuudennen luokan keväällä aloittaa pohtimaan ja valmistelemaan nivelvaihetta alakoulusta yläkouluun. Yläkoulussa opetusjärjestelmä vaihtuu luokanopettaja järjestelmästä aineopettajavetoiseen järjestelmään. Tällainen järjestelmämuutos on ADHD-piirteiselle nuorelle iso ja hämmentävä. Yläkoulujärjestelmän oletus nuorten omatoimisuudesta on suurempi kuin alakoulussa. Nuoren tulisi järjestelmän oletuksen mukaan pystyä kulkemaan eri opetustilojen välillä, pitää tarvittavat koulutarvikkeet mukana ja olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Yläkoulujen aineenopettajat ovat koululla läsnä tuntiopetuksessa, mutta eivät, kohdenna samanlaista tiivistä huolenpitoa kuin alakoulun luokanopettajat. (Sandberg 2018, 81–82.)

Vanhemmilla ja usein myös koulussa opettajilla on huonot ennakkotiedot siitä, mitä tukitoimia koulu voi nuorelle järjestää (Salmela 2019). Mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä järjestää tapaaminen, jossa nuori, huoltajat sekä tietyt alakoulun ja yläkoulun opettajat, vaihtaisivat tietoja oppilaan asioista, vahvuuksista ja aikaisemmin todetuista tuen tarpeista. Tärkeimmäksi asiaksi jääkin varmistaa tiedon siirtyminen yläkoulun puolelle ja saada samalla suunniteltua nuorelle sopivia tukemuotoja alkavalle lukuvuodelle. (Sandberg 2018, 81–82.)

Siirtymä toisen asteen koulutukseen saattaa aiheuttaa vaikeuksia ADHD-piirteiselle nuorelle. Silloin nuoren opiskelusta vähenee opettajien ja vanhempien kontrolli, ja oppimisympäristö muuttuu strukturoiduksi. Lisäksi toisen asteen opiskelu edellyttää nuorelta kykyä tunnistaa tarve lisätuelle ja voimia hankkia tarvittavat tukitoimet sekä enemmän oma-toimista ja aktiivista otetta kuin peruskoulussa. Osa ADHD-piirteisistä nuorista tarvitsee yksilöllistä tukea ja yksilöopetusta esimerkiksi erityisopettajalta. Osa nuorista hyötyy parhaiten pienryhmäopetuksesta tai työpainotteisesta opetuksesta, jossa tutkinnon sisällöstä suurin osa suoritetaan työssä oppimalla. (Jägerroos 2018, 209–210.) Tukimuotoina voivat olla myös, esimerkiksi kevennetty työjärjestys, lyhyemmät opiskelupäivät ja pidentetty opiskeluaika (Jägerroos 2018, 215).

Korkea-asteen opinnoissa on monia mahdollisuuksia tukea aikuistuvia nuoria. Korkea-asteen koulutuksista puuttuvat erityisopettajien palvelut, jolloin vastuu jakautuu yhä enemmän jokaiselle korkea-asteen kursseja opettavalle opettajalle, lehtorille tai koulutajalle. Jokaisen tukea tarvitsevan aikuistuvan nuoren tulee saada tarvitsemansa tukitoimet tavoitteiden ja unelmiensa saavuttamiseksi, ja samalla opiskelijan hyvinvointi lisääntyy. Tukitoimia korkea-asteen opinnoissa ovat, muun muassa joustavat suoritustavat, tukihenkilö muistuttamaan aikatauluista sekä aistien kuormittavuuden huomiointi,

esimerkiksi mahdollistamalla tenttitilanteessa opiskelijalle rauhallinen tila. (Sandberg 2018, 198–199.)

Ihmisten, ympäristön ja odotusten vaihtelu saa häiriöherkän ADHD-piirteisen nuoren keskittymisen heikentymään ja huomion helposti sinkoilemaan. (Raevuori 2012, 225.) Oppimishäiriöt ovat ADHD-piirteisen nuoren tyypillinen liitännäishäiriö. Oppimishäiriöillä tarkoitetaan sellaisia vaikeuksia opillisissa perustaidoissa, jotka ovat opetuksen laadusta ja yleisestä älykkyystasosta riippumattomia. Niihin kuuluvat kirjoittamiskyvyn häiriö (dysgrafia), lukemiskyvyn häiriö (dysleksia) ja laskemiskyvyn häiriö (dyskalkulia). Kun puhutaan lukihäiriöstä, tarkoitetaan lukemiskyvyn ja kirjoittamiskyvyn häiriöiden yhdistelmää. Oppimishäiriö voidaan todeta psykologin tutkimuksella, joka voidaan toteuttaa yleensä koulupsykologin vastaanotolla. Oppimishäiriöiden hoitona ovat yleensä koulujärjestelyt ja erityisopetus, joissa nuorella on mahdollisuus saada, esimerkiksi kokeissa lisäaikaa. (Raevuori 2012, 219.)

Kun ymmärretään nuoren ominaisuuksia, oireita ja tuen tarpeita sekä tuetaan nuorta määrätietoisesti, se vahvistaa kasvavan ja kehittyvän nuoren itsetuntoa (Sandberg 2018, 138). Koulutuksella on suuri merkitys nuoren rakentaessa omaa tulevaisuuttaan sekä syrjäytymisen ehkäisyssä. Jotta ADHD-piirteinen nuori etenisi opinnoissaan, on tärkeää opetella toimintatapoja, jotka auttavat, esimerkiksi realistisen opiskelusuunnitelman laatimisessa, opintojen aikatauluttamisessa ja aikataulussa pysymisessä sekä ADHD-oireiden huomioimisessa. Pääpaino tulisi opiskelussa olla nuoren voimavaroissa ja vahvuuksissa eikä oppimisen esteissä, kielteisessä kehitymisessä ja rajoitteissa. On tärkeää huomata ne asiat, joihin nuorella riittää valmiuksia, motivaatiota ja osaamista sekä asiat, jotka sujuvat hyvin. ADHD-piirteinen nuori onnistuu omalla opiskelu- ja työurallaan parhaiten, kun hänelle annetaan mahdollisuus käyttää parhaita kykyjään ja omia persoonallisia vahvuuksiaan. On tärkeää rytmittää opiskelua ja vapaa-aikaa sekä varata aikaa rentoutumiselle ja omista tarpeista huolehtimiselle. Arkiohjauksen tuominen opintojen tueksi ja opiskelijan kokonaistilanteen huomioiminen myös auttavat ADHD-piirteistä nuorta menestymään opinnoissaan ja lopulta valmistumaan. (Jägerroos 2018, 203, 208.)

4 ADHD-PIIRTEISEN NUOREN VANHEMMUUS

4.1 Vanhemmuus, haasteet ja tehtävät

Vanhemmuus on vanhemmalle pitkä kasvun ja muutoksen prosessi, joka on moniulotteinen ja saa alkunsa lapsen syntymästä. Vanhemmuus muuttuu ja kehittyy vanhempien ja lapsen keskinäisessä vuorovaikutussuhteessa läpi elämän. Vanhemmuus on äitiyttä ja isyyttä. Se kulkee vanhemman rinnalla ja pohjaa vanhemman omaan koettuun lapsuuteen tuoden vanhemmuuteen vanhemman omat vivahteet lapsuudessa sisäistetyistä ja opituista vuorovaikutustaidoista. Vanhemmalla on valta valita, miten hänen perheensä elää. Vanhempien ei tarvitse kasvattaa lapsiaan omilta vanhemmiltaan oppimien kasvatustallien ja kaavojen mukaisesti. Vanhemmalla on kykyä ja valtaa saada aikaan tarvittaessa muutos ja kasvattaa lastaan itse kokemallaan hyvällä tavalla sekä saada aikaan toimiva malli perheelle. (McGraw 2008, 53; Hellströmkin 2010, 249; Pitkänen 2011, 19; Värri 2002, 108.)

Juvakka (2005, 28) painottaa vanhempien määrittelevän vanhemmuutensa kuitenkin itse, jolloin elämän tavoitteet ja niiden tavoittelu tuottavat vanhemmille onnellisuuden ja hyvinvoinnin tunteen. Hän painottaa myös, ettei kahta samanlaista vanhempaa ole, ja jokainen saa olla oma itsensä vanhempana. Hän kuvaa riittävän vanhemmuuden olevan haastavaa, mutta ei näe sitä mahdottomana vanhemmuuden tehtävänä. Hän myös realisoi tunteiden, kuten syyllisyyden ja riittämättömyyden, olevan osa vanhemmuutta, painottaen vanhemman luottamaan itseensä. Käsitteenä riittävän hyvä vanhemmuus on moninainen ja sen ominaisuuksia ovat vanhemman riittävä psyykinen tasapaino, kyky asettua lapsen asemaan ymmärtääkseen lasta, kyky erottaa omat tarpeet lapsen tarpeista, johdonmukaisuus ja selkeys kasvatuksessa, kyky ylläpitää turvallisia rajoja lapselle sekä kyky sietää lapsen tunnereaktioita. (Marttunen 2005, 5; Vilén ym. 2014, 126–131.)

Järvinen ym. (2007, 91) kuvaavat vanhemman vastuualueisiin kuuluvan lapsen elämän ehtojen turvaamista kuten fyysisistä tarpeista huolehtiminen, maailmaan ja yhteiskunnan sääntöihin orientoitumisen opettaminen, sosiaalisten taitojen opettaminen sekä kulttuuri-tietämyksen tukeminen. Vanhemman tulisi pystyä havainnoimaan lapselle olemisen mysteeriä, toisin sanoen vanhempi opettaa lapselle arvoja ja auttaa lasta löytämään oman maailmankuvansa ja tapansa elää. Tärkeintä vanhemmuudessa on saada lapselle tunne turvallisuudesta ja jatkuvuudesta. Törrönen ym. (2016, 243) painottavat lapsen

olevan riippuvainen aikuisesta ja tarvitsee vanhemman, jonka kanssa hän voi onnistua, epäonnistua, ihmetellä ja saada vastauksia.

Vanhemmuus ja perhe rakentavat omanlaisensa perhekulttuurin, joka sisältää tavat, arvot ja ajattelumallit, jolloin jokainen perhe on ainutlaatuinen systeeminsä. (Juusola 2012,119.) Vanhemmilla on ensisijainen ja suuri rooli nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa, jolloin myös vanhempien hyvinvointi vaikuttaa myönteisesti nuoren jaksamiseen. ADHD-piirteisten lasten ja nuorten vanhempien on havaittu kokevan vanhemmuudesta stressiä, ahdistusta ja syyllisyyden tunteita, jotka vaikuttavat vanhempien kykyyn toteuttaa vanhemmuutta, jolloin myös vanhemman pahoinvointi heijastuu koko perheen hyvinvointiin. (Theule ym. 2013, 3–17; Berggen & Hämäläinen 2018, 108–109.) Hyvinvointia heikentäviä kielteisiä ajatusmalleja tulisi vanhemman oman hyvinvoinnin kannalta välttää. Kielteiset ajattelumallit, kuten ”lapseni ei ikinä opi” tai ”minä en kyllä kestä tätä”, syövät vanhemman voimavaroja kuormittamalla, eivätkä edesauta voimaantumista arjessa. Myönteiset ajattelumallit, kuten ”lapseni tarvitsee tukea tässä”, ”minulla on vielä opittavaa” ja ”pohditaanpa, miten saadaan tämä ratkaistua”, tuottavat iloa, tyytyväisyyttä, onnellisuutta sekä tukevat asioita ratkeamaan myönteisellä tavalla. Vanhemman voimavarojen vahvistamisessa on tärkeä tarkastella käytössä olevia ajatus- ja käyttäytymismalleja ja pyrkiä myönteiseen suuntaan. (Berggen & Hämäläinen 2018,108–109.)

ADHD-piirteisen nuoren vanhemmuus kuvataan haastavana, koska ADHD-piirteiset nuoret ovat tarkkaamattomia, impulsiivisia tai estottomia, ylivilkkaita ja vaativia. ADHD-piirteisen nuoren tarpeet asettavat vanhemman roolille taakan, koska vanhemman tulee etsiä tietoa, löytää ymmärtäviä ja yhteistyökykyisiä opettajia ja ammattilaisia sekä muita yhteiskunnallisia resursseja. Vanhempi saattaa ajaa nuorensa asioita ja puolustaa nuorta. ADHD-piirteisen nuoren vanhempi nähdään valvovan, tarkkailevan, opettavan, organisoivan, suunnittelevan, palkitsevan, opastavan, suojaavan ja hoivaavan nuorta paljon enemmän kuin, mitä vanhemmilta yleensä vaadittaisiin. Vanhemmat tapaavat myös paljon useammin nuoren elämäänsä kuuluvia muita aikuisia, kuten koulun henkilökuntaa, lastenlääkäreitä ja mielenterveyden ammattilaisia. (Barkley 2008, 19–20.; Juusola 2012,119–121.)

McIntry & Hennessy (2012, 65–82) kiteyttävät tutkimuksessaan, että ADHD-diagnoosin saaneen lapsen käyttäytymisen haasteilla on suuri vaikutus vanhempien hyvinvointiin. Vanhemmat puntaroivat taitojaan vanhempana suhteessa siihen, miten he pystyvät hallitsemaan lapsensa käyttäytymisen haasteita. Osalle vanhemmista lapsen ADHD-oireet

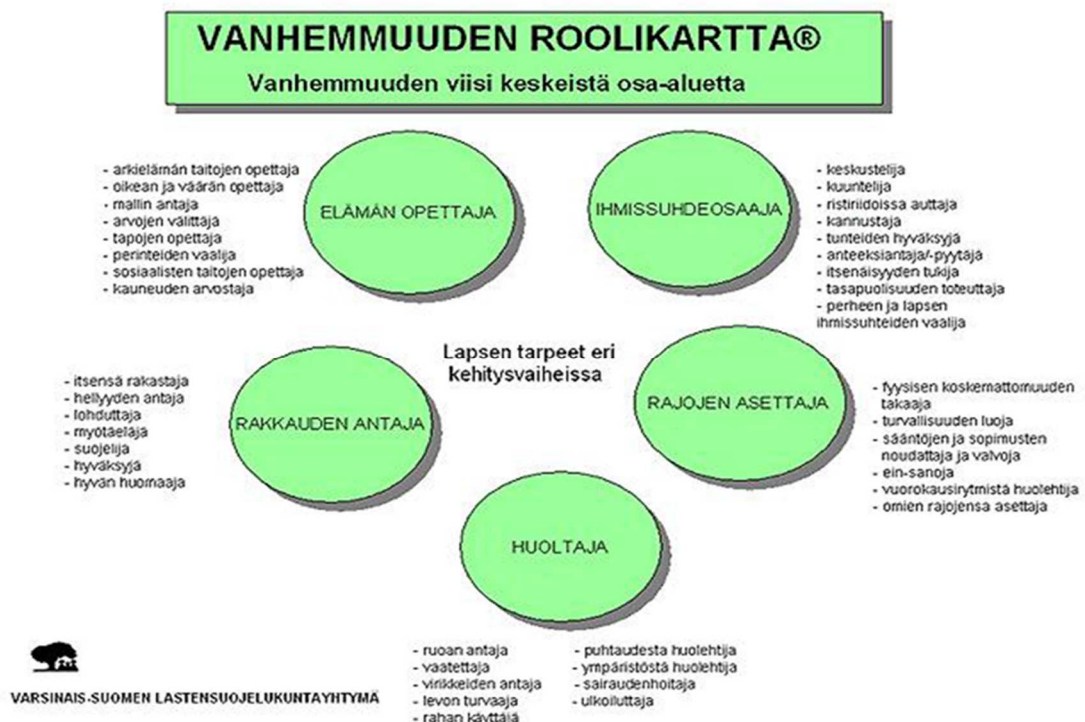
aiheuttavat epätietoisuutta ja vanhemmat ovat neuvottomia lapsensa epäjohtonmukaisen käytöksen myötä. Tutkimuksessa vanhemmat toivovat enemmän koulutusta ammatillisille, jotta he pystyvät tukemaan ja ohjaamaan ADHD-diagnoosin saaneita lapsia ja perheitä. Toiveena oli myös parempia yhteistyömuotoja kodin ja koulun välille kuten varhaisessa vaiheessa ongelmiin puuttumista ja yksilöllisiä sopimuksia lapsiin kohdistuvista interventioista (McIntry & Hennessy 2012, 65–82). Sandberg (2012, 50–66) tutkii ADHD-piirteisten lasten ja nuorten vanhemmuutta ja korostaa perheen sisäisen kommunikation ja sosiaalisen tukiverkoston erityisen tärkeäksi osatekijäksi silloin, kun havainnoitiin hyvinvointia, kasvatusta ja arjessa jaksamista.

ADHD-piirteisen nuoren vanhemmuus haastaa ja jättää jälkensä myös vanhempien väliseen parisuhteeseen, perheen vuorovaikutukseen, ansiotyöhön ja talouteen. Parisuhteessa, jos vain toinen vanhemmista vastaa nuoren tukemisesta ja hoidosta tai vanhemmilla on vaikeuksia käsitellä nuorensa erityispiirteitä, on riski, että parisuhde alkaa rakoilla. (Barkley 2008, 202; Juusola 2012, 119–121.) ADHD-piirteisen nuorten vanhemmat jaksavat paremmin silloin, kun vanhemmilla on voimavaroja ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se auttaa jaksamaan yli vaikeiden tilanteiden (Barkley 2008, 141–148). Vanhempien välinen parisuhde nähdäänkin perheen ydinsuhteena, jonka vahvistaminen ja tukeminen on nuoren ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta arvokasta ja ennaltaehkäisevää (Vilen 2014, 120). Vanhempi voi vahvistaa omia voimavaroja vähentää väsymystä, kohentaa mielialaa ja lisätä stressinsietokykyä, erityisesti painottamalla terveellisiä elämäntapoja. Voimavaroja kerryttää säännöllinen liikunta, lepo, terveellinen ja säännöllinen ravinto. Lisäksi terveelliset elämäntavat vahvistavat omaa arjessa jaksamista. Samalla vanhempi antaa arvokkaan mallin voimauttavista tavoista arjessa. (Berggen & Hämäläinen 2018, 108–109.)

ADHD-piirteisen nuoren vanhemman vanhemmuuteen liittyy erilaisia tehtäviä, joita voidaan hahmottaa vanhemmuuden erilaisten roolien kautta. Jacob Levy Morenon (1889–1974) kehitti aikanaan rooliteoriaan. Hän näki roolien toteutuvan suhteessa odotuksiin ja roolien aina tuottavan myös vastaroolin. Morenon kuvaakin vanhemmuuden toteutuvan erilaisten roolien kautta. Hän määrittelee roolit yksilöllisiksi, sosiaalisiksi ja vuorovaikutuksellisiksi. Määritelmässä rooli on osa vanhemman persoonallisuutta, mikä on jatkuvasti kytköksissä sosiaalisissa tilanteissa käytökseen ja toimintaan. Morenon uskoi roolien vaihtelevan tilanteiden mukaan sekä kypsyvän ja kehittyvän läsnä olevan vanhemmuuden myötä. Vanhemmuuden roolit kehittyvät kuitenkin aina lapsen tarpeista käsin, jolloin rooleihin voi vanhempi tietoisesti vaikuttaa. (Ylitalo 2011, 7–10.) Morenon teorian

ja määritysten pohjalta Suomessa kehiteltiin käytännönläheinen työväline ammattilaisille, kuin vanhemmille itselleenkin, jonka avulla voidaan tarkastella, arvioida ja jäsentää vanhemmuutta ja vanhemmuuden roolien sisältöä. (Ylitalo 2011, 7–10.; Vilen ym. 2014, 136.)

Vanhemmuuden roolikartta konkretisoi roolit kolmeen eri tasoon, jotka ovat motivaatorooli, tavoiterooli sekä tekorooli. Motivaatoroolit eli pääroolit ovat muodostuneet aina lapsen tarpeiden näkökulmasta, ja ne ovat roolikartan viisi pääroolia. Motivaatoroolit ovat: elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Nämä kuvaavat vanhemman toiminnan perusmotiiveja. Tavoiteroolit ovat vanhemman valitsema rooleja pääroolin alueelta, joita vanhempi toiminnallaan tavoittelee. Tavoiteroolit pitävät sisällään tekoroolit, mitkä kuvaavat vanhemman käytännön tekoja, jotka vaikuttavat lapsen tarpeen toteutumiseen. Nämä ”näkyvät” tekoroolit ovat konkreettisia käytännön asioita. Vanhemmuuden roolit kypsyvät vanhemmuuden myötä. Ehtona on, että vanhempi on lapselleen läsnä, jotta heidän välilleen syntyisi tiivis vastavuoroinen yhteys. Roolien luonnollisen kypsymisen lisäksi vanhempi voi myös tietoisesti kehittää vanhemmuuden roolejaan. (Ylitalo 2011, 10-11, 47.; Vilén ym. 2013, 119.)



Kuvio 2 Vanhemmuuden roolikartta® (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013)

Vanhempi elämän opettajana kuvastaa sitä, että nuorelle opetetaan arkielämän taitoja, luodaan ymmärrystä oikeasta ja väärästä, annetaan malli ja opetetaan arvoja, tapoja sekä perinteitä. Nuoruusiässä tulevan lapsen fysiologiset ja biologiset muutokset voimistuvat, jolloin nuori saattaa kokea hämmennystä. Nuoren kyky hahmottaa ympäröivää maailmaa lisääntyy, jolloin hän kiinnostuu erilaisista ilmiöistä ja arvoista, mitkä voivat poiketa kodin ideologiasta. Vanhemman tehtäviin kuuluu tuolloin tukea ja keskustella nuorta hämmentävistä asioista, jossa aikuisen elämäkokemuksesta voi olla apua. (Rautiainen 2001, 46–47.) Vanhempi opettaa nuorelle myös sosiaalisia taitoja, kuten huomioon ottamista, vuoron odottamista, sallii nuoren kokea kohtuullisia pettymyksiä ja opettaa häntä sietämään ikäviä tunteita. (Ylitalo 2011, 48.) ADHD-piirteisen nuoren kanssa vanhemman on löydettävä itsestään ymmärrys nuoren käyttäytymisen syiden näkemiseen. Kun vanhempi ymmärtää nuoren käyttäytymisen syiden liittyvän keskusreiston toiminnan poikkeavuuteen ja kehityksellisiin haasteisiin itsesääätelykyvyssä, muotoutuu nuoren kohtaaminen ja vuorovaikutus erilaiseksi. (Berggen & Hämäläinen 2018, 132–133.)

Vanhempi ihmissuhdeosaajan roolissa tehtäviin kuuluu toimia keskustelijana, joka on tarpeeksi usein vuorovaikutuksessa nuorensa kanssa, ja osaa käyttää nuoren ikä- ja kehitystasoon sopivaa kommunikointia. Nuoruusiässä nuorella ei ole vielä kovinkaan paljoa kokemusta sosiaalisesta kentästä, jolloin vanhemman esimerkki on tärkeää ja vanhempi välittää nuorelleen ihmissuhdetaitoja. Vanhemman tulisi kuunnella ja ottaa aidosti huomioon nuoren puheet ja varoa tulkitsemasta yksipuolisesti nuoren sanomisia. ADHD-piirteisen nuoren kanssa ristiriitatilanteissa nuoren tunteiden tukeminen ja tilanteiden sanottaminen konkretisoi nuoren omaa kykyä ilmaista itseään. ADHD-piirteisen nuoren voi olla vaikeampi toimia suunnitelmallisesti tai hänen voi olla vaikeampaa kehittää itsehillinnan kykyä. Nuori tarvitsee tuekseen aikuisen, joka ohjaa lempeään kärsivällisesti, on tahdonlujutta ja kykenee konkreettiseen ja johdonmukaiseen ohjaamiseen. Vanhemman tulisi kyetä ottamaan vastaan nuoren erilaiset ilmaisut ja auttaa nuorta tekemään ratkaisuja. Kannustajana vanhempi antaa myönteistä palautetta ja rohkaisee nuorta tutustumaan uusiin ihmisiin. Vanhempi myös tunnistaa ja tukee nuoren erilaisia tunteita ja sallii nuoren ilmaista niitä. (Ylitalo 2011, 47.; Rautiainen 2001, 48–49.; Berggen & Hämäläinen 2018, 112–113.)

Rajojen asettajana vanhempi takaa nuorelle fyysisen koskemattomuuden. Vanhempi hallitsee oman käyttäytymisensä ja valvoo muiden ihmisten käyttäytymistä, jotta nuori pysyy suojassa hyväksikäytöltä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin seksuaalisestikin. Vanhempi toimii turvallisuuden luoja, sääntöjen ja sopimusten noudattajana ja valvojana. Vanhempi on ei-sanan sanoja, jolloin hän rajaa tarvittaessa lapsen käyttäytymistä sanallisesti ja puuttuu lapsen toimintaan konkreettisesti. Vanhempi toimii myös johdonmukaisesti ja kestää lapsen pettymykset. Rajojen asettajana vanhempi huolehtii lapsen vuorokausirytmistä, jolloin vanhempi takaa lapselle riittävän unen ja levon. ADHD-piirteisen nuoren kanssa rajojen asettajan rooli joutuu haasteen eteen. Nuoren hermoverkkojen keskeneräisyys vaikuttaa nuoren tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn, oman toiminnan ohjaukseen ja suunnitteluun. Jännitys ja palkinnot tuottavat voimakasta reagoitua, kun aivojen etuotsalohkojen kontrollialueet eivät ole vielä täysin kehittyneet, jolloin nuori helposti valitsee riskinoton ja nopean tarpeen tyydytyksen. Vaikka vanhemmat ymmärtävät nuorten koheltamisen syvemmän psykologisen mielen, ei vanhemman tule kuitenkaan kaikkea sallia eikä hyväksyä. Vastan asettunut turvallinen aikuinen turhauttaa nuorta, mutta luo samalla nuorelle turvallisen aikuisen, jolle olla vihainen. Vanhempi toimii turvallisena vastaan kapinoinnin kohteena, jolloin nuoren hauras minuus ja minäkokemus selkiintyy. (Berggen & Hämäläinen 2018, 185; Rautiainen 2001, 46.)

Vanhempi on myös rajojen asettajan roolissa omien rajojen asettaja, jolloin hän tunnistaa omat voimavaransa ja jaksamattomuutensa. Vanhempi tunnistaa ja hallitsee omia tunteitaan kuten turhautumisen ja aggressiivisuuden. (Rautiainen 2001, 49.; Ylitalo 2011, 46.) ADHD-piirteisen nuoren kanssa kodin säännöt ja rajat tulee selkeyttää. Sääntöjen toimeenpanemisesta tulee hankalampaa ADHD-nuorten kanssa kuin aikaisemmin lapsena, jolloin johdonmukaisuus ja tiimityö ovat vanhemmille välttämättömiä. Perheiden arjessa muovautuu omat perussäännöt yhdessä elämiselle, jotka toteutuvat vanhempien arvojen perusteella. ADHD-piirteisen nuoren kanssa säännöt tulisi konkretisoida ja laittaa esille. Vanhempien on myös hyvä kiinnittää huomiota nuorta ympäröivään mediaan, kuten televisio-ohjelmat, internet ja tietokone- ja konsolipelit. Median kelvollisuus riippuu aina sen sisällöstä, jonka valvominen ADHD-piirteisen nuoren kanssa kuuluu vielä vanhemmalle. Yhdessä onkin hyvä määrittää säännöt selkeyttämään nuoren puhelimen ja median käyttöä. (Barkley 2008, 263–265; Berggen & Hämäläinen 2018, 105–107; Käypä hoito -suositus 2016b.)

Huoltajan roolissa vanhempi turvaa nuorelle ruuan, vaatetuen, riittävän levon, puhtauden ja muut perustarpeet. Huoltajan läsnäolo on nuorelle tärkeää, jotta nuori pystyy

jatkamaan psykososiaalista kasvuaan ilman pelkoa heitteille jäämiseestä. Nuori voi kaivata enemmän omaa aikaa ja liiallinen vanhemman ohjailu saattaa saada nuoren kapi-noimaan vastaan. ADHD-piirteinen nuori voi tarvita toiminnanohjauksen vaikeuksien vuoksi enemmän ohjausta riittävän levon ja puhtauden suhteen. Vanhempi toimiikin nuoren hyvinvoinnin vahvistajana, jolloin hän tukee nuoren arjen rutiineita, kuten säännöllistä ja terveellistä ateriarvontaa, puhtautta, liikuntaa ja ulkoilua, sekä tukee nuorta riittävän levon ja unen määrässä. Vanhemman on myös tarpeellista selkeyttää kotia toimintaympäristönä ja minimoida häiriötekijät kotona. Rauhoitettu kotiympäristö tukee nuoren kehitystä, vähentämällä aistipohjaisia ärsykeitä päivittäisissä toiminnoissa ja vuorovaikutustilanteissa. (Berggen & Hämäläinen 2018, 93–96; Rautiainen 2001, 45–46; Ylitalo 2011, 44.)

Vanhempi rakkauden antajan roolissa antaa hellyyttä, on lohduttajana, myötäeläjänä, hyväksyjänä ja suojelijana (Rautiainen 2001, 103; Ylitalo 2011, 44–49). Nuorella on tarve rakkautteen ja hyväksyntään. Erityisesti ADHD-piirteinen nuori tarvitsee jonkun kertomaan, että hän on hyvä, ihana ja hieno juuri sellaisenaan. Vanhemman on hyvä ymmärtää, että epäonnistumiset kuuluvat elämään, ja niistä myös ADHD-sävytteisessä arjessa opitaan, ja tärkeintä on viestittää nuorelle, että häntä ei hylätä. Nuorelle on tärkeää, että hän voi luottaa vanhempiinsa ja nämä häneen. (Berggen & Hämäläinen 2018, 118; Rautiainen 2001, 46; Ylitalo 2011, 45.)

Nuoren hyvinvointiin vaikuttaa aikuisen kyky asettua ja toteuttaa vanhemmuuden rooleja, toisin sanoen vanhemmalta saatu tuki arjessa on nuoren hyvinvoinnin kannalta oleellista. Vanhemman tulee olla fyysisesti ja tunnetasolla läsnä oleva aikuinen. Vanhemman ja nuoren suhde on erityinen, joka pitää sisällään erilaisia tehtäviä, rooleja ja erityisesti vastuun nuoresta. Tarkastellessa vanhemmuuden vastuita, tehtäviä ja rooleja vanhemmuuden roolikartan avulla, nousee esille vuorovaikutus ja sen merkitys vanhemman ja nuoren välisessä kohtaamisessa. Erityisesti silloin kun nuorella on ADHD-piirteisyyttä, kasvatukseen ja vuorovaikutukseen on hyvä kiinnittää erityistä huomiota, koska tällöin voidaan parhaiten vahvistaa nuoren käyttäytymisen säätelyä toivottuun suuntaan. ADHD-piirteisen nuoren vanhemmuus kuvataankin yhtä erityisenä ja pakahduttavana kuin muukin vanhemmuus, mutta se sisältää omat uniikit erityishaasteensa. (Kuvio 2.; (Berggen & Hämäläinen 2018, 91–92, 158.)

Vanhemmuuden tehtävien ja roolien tueksi on muotoutunut erilaisia kasvatussuuntauksia, joihin vaikuttaa vanhemman omat vahvuudet, heikkoudet, temperamentti, vuorovaikutustaidot, kasvatuskäsitykset, omat lapsuuden kokemukset ja oma ihmiskuva

(Koivunen 2009, 119; Karila & Nummenmaa 2006, 35). Karkeasti määriteltynä vanhemman kasvatuksellisen asennoitumisen kasvatustehtävään voidaan määritellä Aunolan väitöskirjan pohjalta neljään eri kasvatussuuntaukseen. Hän perustaa kasvatussuuntaukset Baumrindin (1971, 1989, 1991) sekä Maccobyn ja Martinin (1983) tutkimuksiin. Aunola kuvaa kasvatussuuntausten olevan auktoritatiivinen, autoritaarinen, salliva sekä laiminlyövä ja ne koostuvat kahdesta eri ulottuvuudesta: vaativuudesta ja vastaanottavuudesta. (Aunola 2001, 13–14.) Vaativuuden ulottuvuudessa on määritelty vanhempien kontrolli, joka vaikuttaa, miten paljon vanhemmat asettavat rajoja ja kontrolloivat lapsensa käyttäytymistä. Vastaanottavuuden ulottuvuudessa pääpaino on lapsen tarpeisiin vastaaminen ja lapsesta huolehtiminen, jotka määrittelevät sen, kuinka paljon vanhemmat huolehtivat lapsista. Vanhempien kasvatussuuntauksissa ulottuvuudet tasapainottelevat eri tavoin, joista muodostuu erilaisia vanhempien määrittämiä kasvatustapoja. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 228–230.) Huttunen (1995) kuvailee kasvatuksessa olevan kyse kahden osapuolen; kasvattajan ja kasvatettavan välisestä suhteesta ja vuorovaikutuksesta. Hyvä ja toimiva kasvatussuhde tarvitsee aikaa ja kärsivällisyyttä, ja se perustuu molemminpuoliseen kunnioittamiseen ja luottamukseen. (Huttunen 1995, 45–47).

4.2 Vanhemman toimiva vuorovaikutus ADHD-piirteisen nuoren kanssa

Lapsen siirtyessä nuoruusikään tapahtuu yksilön psyykkeessä laadullinen muutos Usein muutos tulee näkyväksi myös muille ihmisille, erityisesti vanhemmille ja muille perheenjäsenille. ADHD-piirteisen nuoren kanssa käydyt vuorovaikutustilanteet luovat haasteita vanhemmille. Pienen moottorin jyllätessä nuoren sisällä keskittyminen ja paikallaan oleminen, keskusteluun keskittyminen ja ohjeiden kuuntelu saattaa tuottaa nuorelle vaikeuksia, mikä taas vaikeuttaa onnistuneen vuorovaikutustilanteen synnyssä. (Berggen & Hämäläinen 2018, 186–188.)

Nuoren ja vanhemman väliseen vuorovaikutuksen muovautumiseen vaikuttaa molempien temperamentin piirteet ja muut yksilölliset erot. Nuori, joka on luontaisesti hyvän tuulinen, sopeutuvainen, joustava ja jonka aktiivisuus useimmiten on tilanteeseen sopivaa, herättää aikuisessa myönteisiä tunteita, jolloin kasvatuksessa koetaan onnistumisen tunteita. Tämä ohjaa vanhempaa myönteisen vuorovaikutuskäytäntöjen kehälle. Nuori, joka on luontaisesti kielteisempi mielialaltaan, joustamaton ja jonka on vaikea säädellä aktiivisuuttaan ja itsesääätelyään, voi asettaa kasvattajan vaativan tehtävän äärelle. (Berggen & Hämäläinen 2018, 91–92.)

Hughes (2001) kuvaa vanhemman ja nuoren välisen kommunikaation olevan heidän suhteensa perustana. Kommunikoimassa vanhempi avaa oman mielensä ja sydämensä nuorelleen. Jakaessaan ajatuksensa, toiveensa, havaintonsa ja muistonsa nuorensa kanssa, vanhempi tukee nuoren valmiutta ja kykyä pohtia omaa sisäistä maailmaansa. Vanhemman on tärkeää viestittää nuorelleen, että hän hyväksyy nuoren ajatukset ja tunteet. (Hughes 2001, 24–25.) Hughes (2001) painottaa, että nuoren kanssa tulisi keskustella, kiinnittää huomiota nuoren mielenkiinnon kohteisiin sekä puhua vanhempien ja nuoren yhteisistä pyrkimyksistä ja toiveista. Hän näkee, että vanhemman ja nuoren välinen vastavuoroisuus ei heikennä vanhemman auktoriteettia, vaan ennemminkin vahvistaa sitä. (Hughes 2001, 126–127.)

Vuorovaikutukseen herkistynyt vanhempi osaa ilmaista vuorovaikutustilanteessa ilmein, äännähdyksin ja jutellen nuorelle kannustusta. Vanhempi on myös läsnä tilanteessa, sekä toimii empaattisesti ja joustavasti nuoren tunnetilojen kanssa. Vuorovaikutukseen herkistynyt vanhempi kykenee kunnioittamaan nuoren omia valintoja ja aloitteita. Ilo, hauskuus ja leikkisyys näkyy hyvässä vuorovaikutussuhteessa vanhemman ja nuoren välillä. (Sinkkonen 2008, 91–93.)

Vanhemman kyky osata kuunnella ja olla läsnä ovat olennaisia taitoja vuorovaikutustilanteessa. Ymmärrys toisesta henkilöstä ja hänen kokemuksestaan vahvistuu kuuntelemalla. Tärkeintä on jättää muut puuhut ja keskittyä vain kuuntelemaan. Kuuntelua ilmentään sanattomasti ilmein, elein ja ynähtelemällä. (Talvio & Klemola 2017, 134.) Lasta kuunnellessa vanhempi voi tukea kuuntelutilannetta kosketuksella, jolloin voidaan vahvistaa haluttua viestiä tai vastaanottaa toisen kertomaa. (Talvio & Klemola 2017, 133–137.) Kosketuksella onkin tärkeä yhteys vuorovaikutussuhteessa, joka toimii silloinkin, kun sanoja tai eleitä ei käytetä. Kosketus on myös tärkeä lapsen sekä nuoren hyvinvoinnille ja kehitykselle. Vanhemman syleily viestittää välittämistä ja luottamusta. Turvallinen, hoivaava ja lempeä kosketus saa kehon tuottamaan oksitosiinihormonia, joka tuottaa hyvää oloa, laimentaa kipua ja stressiä, vähentää aggressiivisuutta sekä lisää luottamusta toisiin ihmisiin (Räinä 2015). Kehon rauhoittaminen rauhoittavilla tuntoaistimuksilla, kuten pään, niskan ja selän alueen silittäminen, on erityisen rauhoittavaa. Vanhempi voi tukea vuorovaikutustilannetta koskettamalla nuorta hartioihin, jolloin hän pysyy suuntaamaan paremmin puheensa puhujalle. (Berggen & Hämäläinen 2018, 165–168; Räinä 2015.)

Vanhemman suhde nuoreen lujittuu aina kun hänen kanssaan rakentuu yhteys. Yhteyden rakentamisen keinona vanhempi voi käyttää kosketusta, katsekontaktia, kuuntelua

tai puhetta. Yhteydessä nuoreen vanhempi toimii nuoren olon, käytöksen ja tunteiden peilaajana. Kun vanhemmalla on herkkyys vastata nuoren lähettämiin viesteihin, rakentuu vanhemman ja nuoren välinen suhde ja vuorovaikutus vähitellen vahvemmaksi. (Berggen & Hämäläinen 2018, 167.) Juusola painottaa vanhempia rakentamaan yhteyttä nuoriinsa. Vilkasliikkeinen nuori ei saisi vain lipua huolimattomasti vuorovaikutustilanteen ohi, vaan nuori tulisi pysäyttää, katsoa silmiin ja kohdata. Aikuinen antaa omalla käytöksellään mallin käyttäytymisestä, vuorovaikutuksesta ja toiminnanohjauksesta. Vanhempi, jolla on ADHD-piirteinen nuori auttaa nuorta parhaan mallintamalla omaa käytöstä. Vanhemmat voivat tehdä arkipäivän kognitiivista mallintamista sanoittamalla omia tekemisiään. ADHD-piirteisen nuoren toiminnanohjaus kehittyy vanhemman mallintamisella, eli selostamalla omia ja nuoren tekemisiä. (Juusola 2012, 124–126.)

Vuorovaikutustilanteissa ADHD-piirteisen nuoren vanhemman vuorovaikutus on usein ohjeiden ja palautteiden antamista ja vastaanottamista. Arjessa suorailmaisuus ”Kävellään sisään” on toimivampi kuin epäsuorailmaisuus ”Voisitko olla juoksematta täällä sisällä”. Nuorta voi tukea suorilla ja selkeillä ja tarvittavissa kuvallisilla ohjeilla. Vanhemman onkin tärkeä muistaa selkeyttää ilmaisuja. ADHD-piirteisen nuoren ohjeet tulee pilkkoa pienempiin työvaiheisiin. ADHD:n ydinoireiden eli tarkkaamattomuuden, ylivilkkouden ja impulsiivisuuden lisäksi nuoren liitännäisoireet, kuten puheen ja kielen kehityksen sekä hahmottamisen ja työnmuistin kapea-alaisuus, voivat hankaloittaa viestien vastaanottamista ja kykyä toimia annettujen ohjeiden mukaisesti. (Berggen & Hämäläinen 2018, 110–111.)

Juusola (2012) ohjeistaa vanhempia käyttämään ADHD-piirteisen nuoren ohjeistamisessa ennakointia ja mahtikäskyä. ADHD-piirteisen nuoren mieli kääntyy hitaasti mielekkästä tekemisestä vähemmän mielekkäämpään tekemiseen, jolloin nuoren siirtyminen pelaamisesta vaikka ruokapöytään tai herääminen aamulla voi kestää viidestätoista minuutista jopa puoleen tuntiin. Tilanteissa, joissa nuoren mieli kääntyy kankeasti, vanhemman ennakointi, etukäteen ilmoittaminen ja yhdessä muodostetut rutiinit auttavat siirtymätilanteessa eteenpäin pääsemisessä. (Berggen & Hämäläinen 2018, 97–99.; Juusola 2014, 129–130.) Hän kuvaa myös mahtikäskyn olevan auktoriteettinen käsky, josta ei mennä yli eikä ympäri. Mahtikäsky ei ole huutamista eikä uhkailua, vaan lyhyt, rauhallinen, selkeä ja painokas käsky. Ohjeita annettaessa johdonmukaisuus, luontevuus ja rauhallisuus ovat avainasemassa. Käskyttävä ja kireä äänensävy, saa nuoren asettumaan puolustuskannalle, jolloin nuori ei pysty sisäistämään ohjeita. Vanhempi ohjaa nuoren käyttäytymistä toivottuun, myönteiseen suuntaan asettamalla selkeitä rajoja ja antamalla

suoria tilanteeseen sopivia toiminnanohjeita. ADHD-piirteinen nuori hyötyy eniten myönteisestä palautteesta, koska sillä pystytään parhaiten tukemaan toiminta-seuraus -kytkentöjä toivottuun suuntaan. ADHD-piirteinen nuori kaipaa myönteistä palautetta sellaisestakin toiminnasta, jossa onnistumista muut samanikäiset pitävät itsestäänselvänä. Myönteinen palaute kannustaa ja tukee nuorta lisäämään haluttua käyttäytymistä tehokkaammin kuin kehujen säästäminen. Palautteiden avulla pystytään varmistamaan, että nuori itsekin huomaa onnistuneensa ja kokee siitä mielihyvää. Välittömällä myönteisellä palautteella vanhempi tukee vuorovaikutustilanteen positiivista sävyä; tehokeinona vanhempi voi käyttää palkitsemista. (Berggen & Hämäläinen 2018, 110, 115–117; Dufva & Koivunen 2012, 161–162; Juusola 2012, 126.)

Palkitsemista voidaan käyttää myönteisen palautteen lisäksi tehokeinona. Palkitseminen toimii kannustimena, jolloin nuori saadaan mukaan kokeilemaan sovittuja toimintatapoja ja huomaamaan, että omalla toiminnallaan hän pystyy vaikuttamaan tapahtumien kulkuun ja hyötymään siitä itsekin. Nuori motivoituu käyttäytymään samoin tulevaisuuden tilanteissa. Palkitsemisen idea vahvistaa nuoren kykyä huomata, mitä hyötyä uudesta toimintatavasta hänelle on. ADHD-piirteinen nuori tarvitsee ikätovereitaan kauemmin myönteistä palautetta omasta toiminnastaan. (Berggen & Hämäläinen 2018, 116–117; Dufva & Koivunen 2012, 161–162.)

ADHD-piirteinen nuori on voinut pienestä pitäen saada osakseen negatiivista palautetta, ja negatiivisuuden kehä on saanut alkunsa. Se vahvistuu vähitellen ja johtaa yhä moninaisempiin kertautuviin ongelmiin, kuten nuoren heikkoon itsetuntoon sekä negatiiviseen minäkäsitykseen, mikä vaurioittaa nuoren psyykkistä kehitystä. Nuori kokee olevansa huonompi ja vähäarvoisempi toisiin nuoriin verrattuna. Nuori kokee, ettei osaa asioita eikä halua enää edes yrittää, koska joka tapauksessa hän saa negatiivista palautetta. (Sandberg 2018, 49–52.). Sandberg (2018, 28–30) painottaa, että jokaisessa nuorella on monenlaisia vahvuuksia, jotka voivat olla tiedollisia tai kognitiivisia. Vanhemman tehtäväksi muodostuu vahvojen puolien tunnistaminen ja sanoittaminen, jotta nuori itsekin ymmärtäisi omat vahvuutensa ja taipumuksensa.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämistyön menetelmälliset lähtökohdat

Kehittämismenetelmät ovat oleellinen osa kehittämistoimintaa. Monet menetelmät voivat kehittämistoiminnan eri vaiheissa palvella useampaa tarkoitusta. Kehittämismenetelmien nimeämisessä ja käytössä on kirjallisuudessa suuria eroja. (Salonen ym. 2017, 51.) Eri lähteiden (Salonen 2013; Ojasalo ym. 2009, Salonen ym. 2017) perusteella tiimimme on kehittämistyössään käyttänyt seuraavia kehittämismenetelmiä: tiimityö, dialoginen keskustelu, muistiinpanot, aikaisemman tiedon käyttäminen, asiantuntijahaastattelu ja viestintä.

Tiimityöllä tarkoitetaan sitä, että pysyvä ryhmä tai tiimi työskentelee yhteisen tehtävän eteen ja sillä on mahdollisuus suunnitella itse työtään. Ryhmä koostuu joko kahden tai useamman ihmisen muodostamasta, jatkuvasti keskenään vuorovaikutuksessa olevasta yhteisöstä tai joukosta, jolla on yhteiset tavoitteet. Ryhmä tai tiimi edustaa yhteistoiminnallista työskentelyä, jossa jokainen ryhmän tai tiimin jäsen on vastuunkantajana yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, vaikka jäsenillä voikin olla erilaisia rooleja. (Salonen ym. 2017, 91.) Kehittämistyömme tiimiin kuuluivat kolme jäsentä, joista kaksi jäsentä ovat kehittämistyön tekijöitä ja kolmas jäsen on toimeksiantajamme edustaja, jonka osallisuus kehittämistyömme valmistumisessa on ollut merkittävä.

Kehittämistoiminta on pääasiassa sosiaalinen prosessi. Se edellyttää ihmisten aktiivista vuorovaikutusta ja osallistumista. Osallistuminen perustuu dialogiin, jonka avulla eri osapuolet voivat tarkastella avoimesti kehittämistoiminnan tavoitteita, perusteita ja toimintatapoja. (Toikko & Rantanen 2009, 89.) **Dialoginen keskustelu** on suoraa ja avointa keskustelua, jossa tavoitellaan yhteistä ymmärrystä. Siinä hyväksytään, että jokaisella dialogiseen keskusteluun osallistuvalla ihmisillä on erilaisia näkemyksiä eikä kenenkään näkemys voi olla kokonainen totuus. Erilaiset näkemykset otetaan huomioon ja tilannetta tutkitaan yhdessä. Aidon dialogin avulla on mahdollista saada käyttöön ihmisten luovuus, osaaminen ja motivaatio. (Salonen ym. 2017, 84.) Dialoginen keskustelu toteutui kehittämistiimimme osapuolten välisissä keskusteluissa ja pidetyissä palavereissa, joissa jokaisen tiimiläisen mieleipiteet kehittämistyön eteenpäin viemiseksi otettiin huomioon.

Haastatteluilla saadaan kehittämisen kohteesta kerätyksi nopeasti syvällistäkin tietoa, joten haastattelu sopii hyvin moniin kehittämistehtäviin. Haastattelumenetelmiä on erilaisia. (Ojasalo ym. 2009, 106.) **Asiantuntijahaastattelussa** voi monenlaisia

haastattelutyyppiä soveltaa sen mukaan, millaiset ovat tutkimuskysymykset ja -asetelma ja mitä tutkitaan. Usein asiantuntijahaastattelu on muunnelma teemahaastattelusta eli puolistrukturoidusta haastattelusta. (Alastalo ym. 2017, 220–221.) Kysymykset on laadittu ennakkoon puolistrukturoidussa haastattelussa, mutta haastattelija voi haastattelun kulun mukaisesti vaihdella kysymysten järjestystä. Myös tarkat sanamuodot haastattelukysymyksissä voivat vaihdella. (Ojasalo ym. 2009, 108.) Kävimme haastattelemassa Arja-Riitta Salmelaa, joka on paitsi koulutukseltaan sosiaaliohjaaja, mutta myös lisäkoulutukseltaan muun muassa erityistason perheterapeutti, työnohjaaja ja neuropsykiatrinen valmentaja, jolla on pitkän linjan kokemus, esimerkiksi työskentelystä nuoriso- ja neuropsykiatrialla. Sähköpostin välityksellä haastattelimme myös Jutta Torstia, joka on koulutukseltaan neuropsykologian erikoispsykologi ja työnohjaaja. Torsti työskentelee tällä hetkellä Turun yliopistollisessa keskussairaalassa lastenneuropsykiatrian työryhmässä.

Kun kehittämiskohde on tunnistettu, aletaan sen jälkeen hakea siihen liittyvää tietoa. Tietoa haetaan sekä käytännöstä että perehtymällä olemassa olevaan kirjoitettuun teoriaan ja muuhun kirjalliseen tietoon. Tiedon haku on kehittämishankkeessa ensimmäisenä työvaiheena. Tieto, joka saadaan koottua, käsitellään niin, että sille annetaan merkitys suhteessa kehittämishankkeeseen. (Ojasalo ym. 2009, 24.) **Aikaisemman tiedon käyttäminen** on ollut merkittävä osa kehittämistyömme syntymistä. Olemme käyttäneet hyödyksi paitsi monipuolista menetelmäkirjallisuutta, jota aiheeseemme liittyen löytyy laajasti, mutta myös internetistä löytyvää tietoa sekä yhtä tv-dokumenttia.

Muistiinpanoja kirjoitetaan koko prosessin aikana säännöllisesti. Muistiin kirjoitetaan kaikki tekemiset, jotka liittyvät kehittämishankkeeseen, mutta kirjanpitoa tehdään myös tekijöiden oman ajattelun kehittymisestä ensimmäisistä aiheideoista jäsentyneisiin ratkaisuihin ja niiden arviointiin. Kun asioita kirjoitetaan ylös, niiden ei tarvitse olla valmiita, vaan ne voivat olla, esimerkiksi koottuja ajatuksia ranskalaisin viivoin. (Ojasalo ym. 2009, 46.) Olemme tiimimme kanssa koko kehittämistyön aikana tehneet muistiinpanoja ja muistioita, jotka ovat helpottaneet kehittämistyön etenemistä. Muistiinpanojen muistioiden tekeminen on ollut oleellinen osa työmme valmistumista, koska muuten kaikki asiat, joista olemme keskustelleet ja sopineet yhdessä, olisivat unohtuneet.

Viestintä on prosessi, jossa vastaanotetaan ja rakennetaan sanomia ja luodaan merkityksiä (Jyväskylän yliopisto 2019). Ryhmätyö- tai parityö ei olisi mahdollista ilman toimivaa viestintää. Viestinnän avulla paritiimimme eli kehittämistyön tekijät, ovat pitäneet yhteyttä säännöllisesti viikottain, välillä jopa päivittäin, jotta olemme pysyneet selvillä siitä,

missä kehitystyömme menee, ja mitä osaa kehitystyöstämme toinen on juuri tekemässä. Viestinnän avulla yhteys tiimimme kolmanteen jäseneseen, toimeksiantajan edustajaan, on toiminut hyvin sekä olemme myös pystyneet sopimaan tapaamisia muiden kehittämistyötämme edesauttavien osapuolten kanssa. Viestinnän keinoina olemme käyttäneet keskustelua kasvokkain, sähköpostia, puheluita sekä viestejä (tekstiviestit ja What's App -viestit).

5.2 Kehittämisprosessi

Kehittämistyömme vaiheita voidaan hahmottaa konstruktivisella mallilla. Käytämme raportissamme konstruktivista mallia kehittämistyöprosessin kuvaamiseen. Itse prosessi muotoutuu aloitusvaiheesta, suunnitteluvaiheesta, esivaiheesta, työstövaiheesta, tarkistusvaiheesta, viimeistelystä ja lopuksi valmiista tuotoksesta. Kehittämistyötä tehdessä prosessin vaiheet eivät kuitenkaan olleet selkeästi eroteltavissa, sillä kehittämistyölle on ominaista, että vaiheet menevät myös limittäin. Kehittämistyötä tehdessä on tärkeää jakaa se vaiheisiin, sillä vain huolellisella suunnittelulla ja vaiheistamisella kehittämistyön saa jaettua toteuttamiskelpoisiin osiin. Vaiheistus myös auttaa tuomaan toiminnan näkyvämmäksi. (Salonen 2013, 16–29.)

Vanhempi ADHD-nuoren tukena –oppaan kehittämisprosessi alkoi joulukuussa 2018, jolloin tapasimme Raision perhepalveluiden perhetyön vastaavan perhevalmentajan ja toimeksiantajan edustajan. Tapaamisen aikana vastaava perhevalmentaja kertoi Raision perhepalveluista ja heillä toteutuvasta perhetyöstä, sekä esitteli toimeksiantajan edustajan kehittämistyöhön liittyen. Kehittämistyömme aihe oli tässä vaiheessa ”Opas vanhemmille, joiden murrosikäisellä lapsella on neurologisia ongelmia”. Pyysimme tarkennusta tälle aiheelle, jotta puhuisimme kaikki samasta aiheesta. Kiteytettynä neurologiset ongelmat tarkoittaisivat kehittämistyössämme ADHD:tä. Tapaamisen aikana keskustelimme Raision perhepalveluista ja heidän toiminnastaan sekä tehdyistä yhteistyöhankkeista Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Kerroimme myös meidän intresseistämme kyseistä aihetta kohtaan ja kokemuksista liittyen ADHD- ja ADD-piirteisyyteen. Keskustelimme toimeksiannosta ja kävi ilmi, että Raision kaupungin perhepalveluiden henkilökunnalta oli noussut idea ja tarve vanhemmille toteutetusta oppaasta, joka antaisi vanhemmille informaatiota ADHD-piirteisen murrosikäisen lapsensa tukemisesta ja kohtaamisesta arjessa. Tärkeintä olisi, että opas antaisi tietoa, tukea ja käytännön vinkkejä vanhemmille nuoren kanssa toimimisesta. Tavoiteena oli kehittää opas ADHD-piirteisen nuoren vanhemmille, josta löytyy tietoa ADHD:stä, myönteisen

vuorovaikutuksen merkityksestä ja käytännön vinkkejä arkeen. Sovimme myös aloituspalaverissa oppaan taitosta ja painatuksesta, jolloin ilmeni oppaan suunnittelun, taiton ja kieliasun suunnittelun jäävän kokonaan meidän järjestettäväksi, ja oppaan painatus ja levitys toteutettaisiin Raision perhepalveluiden puolesta.

Toimeksiantajan edustaja oli motivoitunut ja kertoi olevansa konsultointiapuna kehittämistyön edetessä. Sovimmekin, että voisimme käyttää hänen asiantuntijuutta apuna oppaan sisällön rajaamisessa. Suunnittelupalaverissa nousi esiin toive oppaan monikäyttöisyydestä. Toiveena oli, että opas toteutetaan niin, että sitä voi käyttää myös työvälineenä Raision kaupungin perhepalveluiden henkilökunnalle. Esille nousi myös mahdollisuus oppaan pilotointi-kokeiluun sellaisille vanhemmille, joilla olisi ADHD-piirteisiä nuorusikäisiä (12–22 -vuotiaita) nuoria ja perheet olisivat ohjautuneet Raision perhepalveluiden piiriin. Tapaamisessa saimme myös mahdollisten konsultoitavien ammattilaisten yhteystietoja ja runsaasti aiheeseen liittyvää liitemateriaalia, kuten esitteitä, luentomateriaalia ja Raision perhepalveluiden perehdytyskansion. Teoreettisesti tapaamisen tavoitteena oli kehittämistarpeen ja kehittämistehtävän jäsentäminen, sekä kirjata ylös kehittämissympäristö ja mukana olevat toimijat (Salonen 2013, 17).

Jatkoimme kehittämistyön suunnittelua ja helmikuussa pidimme kehittämistiimin palaverin Raision perhepalveluiden tiloissa. Ensimmäiseen kehittämistiimin palaveriin olimme kirjanneet alustavan kehittämissuunnitelman ja aikataulutuksen. Kehittämissuunnitelman muoto määräytyi opintojemme opinnäytetyönsuunnitelman pohjalta, joka tarkoittaa raporttimuotoa, johon lisäsimme aikataulutusta kuvastavan Excel-taulukon. Itse kehittämissuunnitelmassa ilmeni jo esiin nousseet tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetykset, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetykset, dokumentoitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely, siinä tarkkuudessa, kun ne siinä vaiheessa tiedettiin (Salonen 2013, 17).

Esittelimme kehittämistiimin palaverissa kehittämissuunnitelman, suunnitellun aikataulutuksen ja tiedonhankintamenetykset, joita olimme suunnitelleet käyttävämmä tuotoksen sisällön hankintaan. Alustavan kehittämissuunnitelman oppaan sisältöaiheista esittelimme kehittämistiimipalaverissa PowerPoint- muodossa. Kehittämistiimin painotukseksi ja huomioiksi nousi oppaan sisällön sanoma. Toimeksiantajamme edustaja painotti, että oppaassa painotettaisiin erityisesti vanhempia käyttämään myönteisen vuorovaikutuksen keinoja nuoren ohjaamiseen. Kieliasun tulisi olla selkeää ja helppolukuista. Kehittämissalaverin lopuksi kirjasimme kehittämistiimiltä esiin nousseet ideat Excel-pohjaiseen

muistioon. Salonen (2013, 17) painottaa, että alkuvaiheessa kehittämistyötä voidaan suunnitella vain osittain, ja monet osatekijät tarkentuvat vielä kehittämistyön edetessä.

Oppaan sisältö päätettiin rakentaa menetelmäkirjallisuuteen pohjaten, jota voitaisiin myöhemmässä vaiheessa tarkentaa ja varmeentaa vanhemmilta nousevan kokemusasiantuntijuuden kautta tai ammattilaisilta asiantuntijatielona. Helmikuun loppupuolella laadimme päivitetyn toimeksiantosuunnitelman. Ojasalo ym. (2009, 34–35.) huomauttavatkin, että raportin tietoperusta on kehittämistyön kannalta keskeinen käsitejärjestelmä, joka jäsentää kehittämistyön aihepiiriä, sekä yhdistää kehittämistyön kannalta olennaisen tiedon toimivaksi kokonaisuudeksi.

Maaliskuussa olimme kehittämistyöprosessin esivaiheessa, jolloin siirryimme suunnittelusta konkreettisesti työskentelemään oppaan eteen. Suunnitteluvaiheen jälkeen kehittämishanketta tekevät opiskelijat siirtyvät ”kentälle” eli siihen ympäristöön, jossa varsinaisen työskentely toteutuu. (Salonen 2013, 17.) Esivaiheen aikana tarkistimme puhelimitse seuraavan palaverin ja tuotokseen liittyvän aikataulun toimeksiantajamme kanssa. Suunnittelupalaverissa tiimimme keskittyi pääotsikoiden hahmotteluun, otsikoiden sisältöihin ja tarkensimme oppaan sisältöä.

Maaliskuussa pidimme toisen kehittämistyöpalaverin Raisiossa, jolloin paikalla oli koko kehittämistiimimme. Käsittelimme kehittämissuunnitelman ja aikataulutuksen sekä kirjoitimme toimeksiantosopimuksen. Kehittämisspalaverissa toimeksiantajamme painotti vanhemman vuorovaikutusta, vanhemman omaa jaksamista ja nuoren kohtaamisessa myönteisen kommunikoinnin tärkeyttä. Kehittämistyömme jatkui teorian tiedon keräämisellä ja eteni toimeksiantajamme edustajan esiin nostamien teoriakehysten ja huomioiden pohjalta, joita pyrimme varmentamaan lähdekirjallisuudesta.

Keväällä suunnittelimme lähdekirjallisuuden ja toimeksiantajamme huomioiden ja painotusten pohjalta oppaan sisältöä. Tuimme ajatuksiamme Mindmap-kartoilla, taulukoilla, vertasimme lähteiden samankaltaisuutta ja eroavaisuuksia. Rajauksen tuloksena syntyi alustava yhteenveto pääotsikoista: ADHD ja murrosikä, Koulu ja opiskelu, Tukeva vanhemmuus, Vanhemmuuden voimavarat.

Kesäkuussa työstövaiheen alkaessa keräsimme kaikki esille nousseet huomiot aikaisemmista palaverimuistioista (Liite 1) ja kokosimme niiden pohjalta kasaan kaikki ne asiat, joita toimeksiantajamme oli painottanut. Näiden pohjalta saimme luotua ensimmäisen version oppaasta (Liite 2). Oppaan ensimmäinen versio oli Word-tiedosto, ilman kantta tai sisällysluettelo. Se piti sisällään otsikoita, joiden alle olimme merkinneet

sanoja ja eri huomioiden. Ensimmäinen versio helpotti ja konkretisoi oppaan sisältöä koko kehittämistiimille. Lähetimme oppaan ensimmäisen version toimeksiantajamme tarkasteltavaksi, ja toivoimme häneltä yhteenvedon huomaamistaan kehittämistarpeista oppaan ulkoasussa, sisällössä, puhuttelutavassa ja muita huomioita, joita hänellä nousi esiin. Toimeksiantajamme edustaja vastasi meille sähköpostilla ja antoi alustavaa palautetta. Sisällöt olivat vielä hajanaisia ja toimeksiantajamme edustajan oli vaikea hahmottaa pelkkien ranskalaisten viivojen ja lyhyiden tekstien kautta kokonaisuutta. Sähköpostien välityksellä saimme rakentavaa ja hyvää palautetta oppaan sisällöstä. Huomiona esiin nousi oppaan helppolukuisuus ja selkeys, toiveena n.10 sivua, pääpaino vuorovaikutuksen tukemisessa. Toimeksiantajamme edustaja painotti ADHD-oiretiedon suhteen olevan 1/3, jolloin pääpaino olisi psykososiaalisissa tuen muodoissa, kuten millä keinoin tukea ADHD-piirteistä nuorta kotona ja koulussa. Hän painotti myös rutiinien tärkeyttä. Tiedustelimme samalla alustavasti toiveita oppaan ulkoasusta ja käytettävistä logoista. Toimeksiantajan edustaja välitti tiedustelumme toiminnanjohtajalle, joka oli meihin yhteydessä ja välitti meille sähköisessä muodossa Raision kaupungin raporttipohjan, josta kävi ilmi värimaailma, logot ja antoi oppaalle mallin toivotusta ulkoasusta.

Heinäkuun lopulla olimme yhteyksissä asiantuntijoihin, joiden yhteystiedot olimme saaneet kehittämistyön alkupuolella. Lähestyimme neljää henkilöä sähköposteilla ja saimme vastauksen kahdelta henkilöltä. Arja-Riitta Salmela lupautui haastatteluun syyskuun puolella ja Jutta Torsti lupautui vastaamaan kysymyksiin sähköisesti, mutta kuitenkin niin, että käsittelee asiaa työpaikkansa tiimin kanssa. Loimme kysymykset, jotka nostaisivat esiin niitä keinoja, joita asiantuntijat käyttävät ohjatessaan ADHD-piirteisten nuorten vanhempia tukemaan nuortaan arjessa (Liite 3).

Syyskuussa olimme haastatelleet Salmelan ja saaneet vastaukset Torstilta, jonka jälkeen tiivistimme vastauksia, katsoimme yhdenmukaisuudet ja vertasimme vastauksia lähdekirjallisuudesta nouseviin aiheisiin. Prosessoimme ja pyörittelimme aiheita, kirjassimme tuloksia oppaaseen, mutta huomasimme nopeasti, että oppaan sisältö pursusi, eikä ollut enää selkeä ja helppolukuinen.

Lokakuussa pidimme kehittämispalaverin Raisiossa, jolloin tarkistimme ja rajasimme oppaan sisältöä yhdessä toimeksiantajan edustajan kanssa. Kehittämispalaverissa tarkastelimme konkreettisesti oppaan sisältöä. Oppaan sisältävät aiheet olivat: Mitä on ADHD, Koulu ja opiskelu, Arki rullaamaan ja säännöt, Vuorovaikutus, Oma jaksaminen ja Hyödyllisiä linkkejä ja kirjallisuutta. Materiaalia oli paljon, koska olimme siirtäneet samaa teoriataietoa oppaaseen kuin, mitä olimme käyttäneet kehittämisraportissammekin.

Toimeksiantajan edustaja toivoi oppaan sisällön olevan enemminkin tietoiskuja kuin romaaneja. Toimeksiantajamme edustaja painotti, että ADHD-piirteisyys on perinnöllistä, joten oppaan sisällön ulkoasua tulisi miettiä myös ADHD:n tuomien erityisvaateiden kautta. Hän myös esitti ajatuksena saada aiheet menemään luonnekkaammin eteenpäin, jos lähdetään nuoren vuorovaikutukseen ja siitä ympäröivään ympäristöön. Kirjasimme ylös toivotut muutokset ja keskustelimme tarvittavista rajauksista tiettyjen sisältöjen osalta. Konstruktivistisista prosessimallia tarkastellessa olimme tarkistusvaiheessa. Tässä vaiheessa toimijat vielä arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta, jonka jälkeen se palautetaan vielä takaisin työstövaiheeseen tai siirretään suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Marraskuun alussa palasimme takaisin työstämään oppaan sisältöä ja muokkasimme käsiteltävien aiheiden otsikot ja luvut uuteen järjestykseen. Työstövaiheessa hioimme oppaan ulkoasua, tekstejä ja puhuttelutapaa kuun alkupuolella, jonka jälkeen olimme tyytyväisiä oppaan kokonaisuuteen, jolloin oppaan rakenne oli: Nuoren ADHD-piirteisyys, Myönteinen vuorovaikutus, Arki rullaamaan ja säännöt. Koulu ja opiskelu, Oma jaksaminen, Linkkejä ja kirjallisuus. Marraskuussa luovutimme oppaan toimeksiantajan edustajalle hyväksyttäväksi. Toimeksiantajamme edustaja arvioi lopullisen ”Vanhempi ADHD nuoren tukena” -oppaan ja välitti sen Jonna Maunulle, Raision perhepalveluiden lastenpsykiatrian erikoislääkärille, lastenneurologian tohtorille, joka tarkasteli oppaan sisältöä ja rakennetta. Maunu antoi kehittämispalautetta otsikosta, jonka muutimme tässä yhteydessä ”Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena” -muotoon. Tämän jälkeen teimme vielä muutamia muutoksia oppaan ulkoasuun ja selkeytimme oppaan sisältöä lihavoiden tehostesanoja eli verbejä ja adjektiiveja, jotta sanoma tehostuisi. Selkeytimme tekstiä lisäämällä visuaalisia symboleita Wordin kuvakepankista. Tuotoksen valmistuksessa onkin yleistä, että kehittämistyöraporttia ja tuotosta viimeistellään ja hiotaan lopulliseen muotoon. Toisinaan se voi viedä yllättävän kauvan ja sille tuleekin varata riittävästi aikaa. (Salonen 2013, 18–19.) Sovimme kehittämispalaverin vielä viimeisille viikoille ennen prosessin lopetusta. Toimeksiantajamme välitti oppaan asiakasperheelle pilotointia varten ja lupasi kerätä heidän palautteensa ennen prosessin lopetusta. Valitettavasti asiakasperheen arviointia ei ehditty saamaan.

Kehittämistyömme tuotoksena valmistunut ”Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena”-oppaan (Liite 4) lähetimme toimeksiantajamme edustajalle arvioitavaksi marraskuussa 2019. Kehittämistyömme valmistui tuolloin; painatus ja levitys jäisi Raision perhepalveluiden toteutettavaksi, kuten olimme aloituspalaverissa sopineet.

Kehittämistyön prosessi					
AJANKOHTA	TOIMIJIAT	KEHITTÄMISMENETELMÄT	DOKUMENTOINTITAPA	AINEISTON HYÖDYNTÄMISTAPA	VAIHE
12/2018	Toimeksiantajan edustaja, toiminnan johtaja, kehittämistyöntekijät	Aloituspäälavari, dialoginen keskustelu	Muistio	Toimeksiannon lähtökohtien hahmottelua	ALOITUS
01/2019			Oppimispäiväkirja	Aiheeseen tutustumista	
02/2019	Toimeksiantajan edustaja, kehittämistyöntekijät	Kehittämistyöpalaveri	Muistio	Oppaan sisällön suunnittelu ja rajausta. Käytettävien menetelmien rajausta.	SUUNNITTELU
03/2019	Toimeksiantajan edustaja (Puhelu)	Suunnittelupalaveri, dialoginen keskustelu	Muistio	Oppaan sisällön rajaamista ja sisällön suunnittelua	
03/2019	Toimeksiantajan edustaja, kehittämistyöntekijät	Kehittämistyöpalaveri	Muistio	Toimeksiantosopimus, Toimeksiantajan edustajalle tietoperusta luettavaksi.	
03/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelua	Muistio	Paperi ja kynä, kirjojen lähteiden sisältöjen vertailu	
04/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelua, dialoginen keskustelu	Muistio	Mindmap, taulukko, ylivivävyys	
05/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelua, puhelu	Muistio	Oppaan sisällön suunnittelu ja lähteaineistojen vertailu	
06/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelupalaveri	Muistio	Oppaan sisällön suunnittelua ja oppaan 1.versio	TYÖSTÖVAIHE
06/2019	Kehittämistyöntekijät	Puhelin palaveri	Muistio, oppimispäiväkirja,	Hannun sähköpostin purku ja käsittely.	
06/2019	Toimeksiantajan edustaja, Toiminnan johtaja, Kehittämistyöntekijät	Sähköpostiviestittelyä	Sähköposti, Muistio	Oppaan sisällön tarkentaminen, ulko-osun suunnittelu, aikataulun tarkistaminen	
07/2019			Oppimispäiväkirja	aloitus ja suunnitteluvaiheen pohdintaa	
08/2019	Jutta Torsti, Tyks-Neuropsykologian erikoispsykologi, kehittämistyöntekijät	Asiantuntijahaastattelu	Muistio	Kirjalliset muistiinpanot, tiivistelmä, oppimispäiväkirja	
08/2019	Kehittämistyöntekijät	Puhelinpalaveri	Muistio	Asiantuntijahaastattelun vastausten läpikäynti	
09/2019	Arja-Riitta Salmela, kehittämistyöntekijät	Asiantuntijahaastattelu, dialoginen keskustelu	Muistio	Asiantuntijahaastattelun vastausten läpikäynti ja yhtäläisyyksien vertaaminen	
09/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelupalaveri, dialoginen keskustelu	Muistio	Oppaan sisällön työstäminen, kansikuva, tekstin tuottaminen oppaaseen.	
10/2019	Toimeksiantajan edustaja, Kehittämistyöntekijät	Kehittämistyöpalaveri	Muistio	Oppaan sisällön tarkistaminen ja rajaaminen	
11/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelupalaveri, dialoginen keskustelu	Muistio	Oppaan sisällön työstäminen, lukujen ja otsikoiden muokkaus	
11/2019	Toimeksiantajan edustaja, Kehittämistyöntekijät	Kehittämistyöpalaveri	Muistio	Oppaan luovutus toimeksiantajalle arviointia ja pilotointia varten	TARKISTUSVAIHE VINDESTELYVAIHE
11/2019	Kehittämistyöntekijät	Suunnittelupalaveri, dialoginen keskustelu	Muistio	Oppaan sisällön työstäminen, lukujen ja otsikoiden muokkaus	
11/2019	Toimeksiantajan edustaja, Kehittämistyöntekijät	Kehittämistyöpalaveri	Muistio	Valmis opas ja pilotointi	
11/2019	Toimeksiantajan edustaja, Kehittämistyöntekijät	Kehittämistyön arviointi	Muistio, oppimispäiväkirja,	Arvioin reflektointi	

Kuvio 3. Kehittämistyön prosessimalli

6 KEHITTÄMISTYÖNÄ TOTEUTETTU TUOTOS

6.1 Hyvän oppaan tuntomerkit

Hyvässä oppaassa tärkeä yksittäinen ymmärrettävyyteen vaikuttava seikka on asioiden esittämisjärjestys. Jokainen teksti on oma tarinansa, jolloin jokaisessa tekstissä tulisi olla juoni. Kirjoittaja on sen tietoisesti rakentanut niin, että lukija pystyy sitä seuraamaan. Erilaisia juoniratkaisuja on monia: asiat voidaan kertoa muun muassa aikajärjestyksessä, tärkeysjärjestyksessä tai aihepiireittäin. Tekstin kokonaisrakenne voi myös olla aikajärjestys, mutta oppaan yksittäiset kappaleet on rakennettu muulla tavoin. (Hyvärinen 2005.)

Oppaan tärkeimmät osat tekstin selkeyttämiseksi ovat otsikko ja väliotsikot. Hyvä opas alkaa otsikolla, joka kertoo lukijalleen oppaan aiheen. Hyvä otsikko on parhaimmillaankin hyvä alku, joka herättää lukijassa mielenkiintoa opasta kohtaan, mutta ei välttämättä johda koko oppaan lukemiseen. Pääotsikon jälkeen tärkeysjärjestyksessä tulevat väliotsikot, jotka jakavat tekstin sopiviin lukupaloihin. Hyvä väliotsikko toimii samalla tavoin kuten päätosikkokin eli kertoo kappaleen olennaisimman asian. Väliotsikoissa olennaista on myös se, että ne auttavat lukijaa innostumaan oppaan lukemisesta aina oppaan loppuun saakka. (Torkkola ym. 2002, 39–40.)

Oppaan kappalejako osoittaa, mitkä asiat kuuluvat vahvimmin yhteen eli kirjoittajan pitäisi valita kappaleeseen vain yhteen kuuluvia asioita. Kullekin kappaleelle pitäisi pystyä keksimään oma otsikkonsa. Muussa tapauksessa asiat pitää jakaa omiin kappaleisiinsa. (Hyvärinen 2005.)

Virkkeitten ja lauseitten pitäisi olla aina ymmärrettäviä: pääasia kerrotaan päälauseessa ja sitä täydentävä asia sivulauseessa. Liian pitkät virkkeet aiheuttavat usein ongelmia asian ymmärrettävyydessä. (Hyvärinen 2005.) Ymmärrettävyys ja oikeakielisuus kulkevat hyvässä tekstissä käsi kädessä. Ymmärrettävä kieli on myös hyvää suomen kieltä. (Torkkola ym. 2002, 46.) Ymmärtämistä hankaloittaa viimeistelemätön teksti, jossa on paljon kirjoitusvirheitä. Huolimattomasti kirjoitettu teksti aiheuttaa usein myös ärtymystä lukijassa. Jos kirjoittaja ei osaa peruskielioppia, lukija voi herkästi epäillä jopa kirjoittajan ammattipätevyyttä tai muita taitoja. (Hyvärinen 2005.)

Suosituspituutta oppaalle on mahdotonta antaa. Yleisneuvoksi sopii kuitenkin se, että mitä lyhyempi teksti, sen parempi. Liian monet yksityiskohtaiset tiedot voivat

mahdollisesti ahdistaa lukijaa tai sekoittaa hänet. Aiheesta kannattaakin olla lisätietoja tarjolla, esimerkiksi otsikon "Kirjallisuutta" alla. (Hyvärinen 2005.)

6.2 Opas Raision perhepalveluiden asiakasperheille

Ajatus oppaan sisällöstä lähti toimeksiantajaltamme. Toimeksiantajalla oli selkeä kuva siitä, millaista sisältöä oppaaseen laitetaan. Keskustelimme jo ensitapaamisella oppaan sisällöstä. Oppaan pääotsikko ja lukujen otsikot muuttuivat kehittämistyön varrella useasti, mutta lopullinen sisältö muodostui lopulta lokakuun aikana. Oppaan tekstiä oli melko helppoa alkaa kirjoittamaan, kun lukujen otsikot oli viimeistely. Saimme Raision perhepalveluista virallisen oppaan pohjan, johon oli helppoa alkaa muodostamaan lukuja ja oppaan sisältöä. Oppaan sisältämän tiedon kokosimme raportissa käytetystä lähdekirjallisuudesta sekä asiantuntijahaastatteluista. Lopullinen opas muodostui kaksi viikkoa ennen kehittämistyön valmistumista, jolloin ehdimme vielä pilotoimaan oppaan saamalla oppaasta ammattilaisten arvioinnin.

Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena -oppaan sisältö koostuu viidestä luvusta ja yhdestä linkki- ja kirjallisuusvinkki -sivusta. Oppaassa on 19 sivua mukaan luettuna kansi ja takasivu. Oppaan kannen kuvaa mietimme pitkään, millainen sen tulisi olla. Siinä piti ottaa huomioon myös se, että kuvaa saa käyttää vapaasti, missä julkaisussa tahansa. Tiimimme löysi lopulta kuvan, joka mielestämme kuvasi parhaiten oppaan aiheita: kuvassa on isä ja poika, jotka pitävät toisistaan kiinni hartioista, joka kuvaa hyvin vanhemman ja nuoren välistä rakkautta. Oppaan takasivulle laitoimme yhteistyökumppaneiden nimet eli Raision perhepalvelut sekä Turun ammattikorkeakoulu, josta löysimme takasivulle virallisen logon.

Oppaan pituutta ja tekstiasua suunnitellessa lähdimme tiimimme kanssa asiaa pohtimaan siitä näkökulmasta, millaista opasta ADHD-piirteisen nuoren vanhempi jaksaa tai ehtii lukea. Päädyimme siihen, että oppaan pitää olla suhteellisen lyhyt ja tekstin selkeäkielistä välttämällä pelkkiä pitkiä lauseita ja kappaleita. Samoin oppaassa pitää olla jonkinlaista kuvitusta oppaan elävöittämiseksi. Sisällysluettelon kanssa samalle sivulle päätimme laittaa lukijalle-kappaleen, jossa esittelemme kehittämistyömme lyhyesti.

Ensimmäisen luvun otsikko on "Nuoren ADHD-piirteisyys". Luvussa käsitellään pääpiirteittäen sitä, miten ADHD-piirteisyys näkyy nuorella. Luvussa kerrotaan ADHD-oireista, erilaisista tuki- ja hoitomuodoista, diagnoosin tekemisestä ja niistä syistä, miksi nuorella mahdollisesti esiintyy ADHD-piirteitä. Toimeksiantajamme edustaja painotti ADHD-

oiretiedon olevan noin 1/3 kokonaisuudesta, jolloin pääpaino oppaan sisällössä oli psykososiaalisten tukimuotojen esilletuonti ja niiden soveltaminen kotiin vanhemmille ohjauksen tueksi. Salmela (2019) haastattelussaan painotti tukitoimien ja diagnoosin merkitystä.

”Tukitoimien monipuolisuus on hyvä ottaa käyttöön. Diagnoosi on aina tie kuntoutuksiin ja Kelan tukiin.”

Toisen luvun otsikko on ”Myönteinen vuorovaikutus”. Luvussa käsitellään keinoja, joilla tukea ja pitää yllä vanhemman ja nuoren välillä myönteistä vuorovaikutusta. Luvussa kerrotaan konkreettisia vinkkejä, miten vanhempi pystyy sanoittamaan tiettyjä tilanteita ja ohjeistamaan nuorta silloin, kun siihen on tarvetta. Luvussa myös painotetaan palkitsemista tehokkeinona tukemassa nuoren myönteistä käyttäytymistä. Salmela (2019) haastattelussaan painotti nuoren myönteisen minäkuvan rakentamista.

”Vanhemman on tärkeää huomata hyvä nuoressa, ja kertoa hänen vahvuuksistaan. Vanhemman positiivinen palaute nuorelle on tärkeää.”

Kolmannen luvun otsikko on ”Arki rullaamaan & säännöt”. Luvussa keskitytään arjen hallitsemiseen ja annetaan selkeitä käytännön ohjeita siitä, miten ADHD-piirteisen nuoren perheessä pystytään arkea helpottamaan. Lisäksi luvussa kerrotaan sääntöjen tärkeydestä ja miten ne vaikuttavat perheen arjessa. Torsti (2019) painotti haastattelussaan arjen rutiineja ja ajan jäsentämistä.

”Perusneuvoina aina rutiinien luominen ja ajan jäsentäminen esim. aikataulujen ja kalenterien avulla, työskentelyn ja levon rytmittäminen sekä riittävä lepo ja ravinto.”

Neljännän luvun otsikko on ”Koulu & opiskelu”. Nostimme oppaassa esille koulunkäynnin ja opiskelun tukemisen ja helpottamisen, koska ne ovat nuoren elämässä keskeisessä asemassa ja iso osa nuoren arkea. Koulunkäynti on monelle ADHD-piirteiselle nuorelle haastavaa, jolloin käytännön vinkkejä kotona opiskeluun tarvitaan kuten myös, millaisia tukitoimia vanhemmat voivat koulun puolelta pyytää nuorelleen. ADHD-piirteisten nuorten, niin kuin kaikkien nuorten, tulevaisuus on usein kiinni siitä, millaisen koulutuspuhjan he ovat saaneet. Salmela (2019) painotti haastattelussaan koulun tukitoimien monipuolisista mahdollisuuksista.

”Laaja kattaus tukitoimista koulussa: tauottaminen, psykoedukaation (tiedonsaannin) antaminen opettajalle, siitä miksi nuori käyttäytyy ”huonosti” koulussa, nappikuulokkeiden käyttäminen tunnilla, saa näprätä tunnilla, tietyllä koodilla opettajalle saa nuori luvan

mennä ulos kesken tunnin, luokissa sohvat/säkkituolit, mahdollisuus tehdä koe erillisessä tilassa, tukiopetusmahdollisuus, työvaiheiden numerointi tunnilla.”

Viidennen luvun otsikko on ”Oma jaksaminen”. Jos vanhempi ei jaksa, ei jaksa myös nuorikaan. Tämä luku antaa vanhemmalle vinkkejä siitä, miten huolehtia omasta ja parisuhteen hyvinvoinnista ja hakea vertaistukea muilta samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta. Vertaistuen avulla vanhempi näkee, ettei ole ainoa, joka kohtaa haasteita päivittäin, ja saa myös muilta vanhemmilta apua ja tukea jaksamiseen, mutta myös huomaamaan arjen mukavat puolet. Salmela (2019) painotti haastattelussaan, kuinka tärkeätä on vanhempien vastaanottaa neuvoja ja apua sekä saada tukea ammatillisilta jaksamiseensa.

”Vanhemmat ottavat hyvin vastaan neuvoja, koska ovat väsyneitä ja kauan jaksaneet kotona ilman tukea. Kokevat syyllisyyttä, koska on väitetty, että vanhemmissa on ollut vika tai kasvatuksessa, vaikkei siitä ole kyse.”

Linkki- ja kirjallisuusvinkkisivulle keräsimme linkkejä, joista löytyy tietoa ADHD:sta vanhemmille ottaen erityisesti huomioon nuorisoon liittyvät sivustot. Jokaisen linkin kohdalle kirjoitimme selityksen siitä, minkä yhdistyksen, liiton tai muun sellaisen sivusto on kyseessä ja mitä sivusto sisältää. Alkuperäinen ajatuksemme oli laittaa sivulle myös yhteystietoja, mutta tulimme siihen lopputulokseen, että kaikki yhteystiedot löytyvät nykyään verkosta ja kyseisiltä sivustoilta. Päätimme laittaa sivulle myös kirjallisuusvinkkejä, koska olemme kehittämistyötämme tehdessämme löytäneet useita kirjoja, joissa on paljon tietoa ADHD:stä sekä vanhemmille että nuorille itselleen.

Opasta on tarkoitus levittää ainakin Raison perhepalveluiden henkilökunnan kesken sähköisessä pdf-muodossa, mutta heillä on mahdollisuus myös joko tulostaa opasta A4-kokoisena monisteena tai painaa oppaasta A5-kokoisia vihkoja, joita on helppo antaa eteenpäin asiakasperheille.

6.3 Tuotoksen arviointi toimeksiantajan ja ammattilaisten näkökulmasta

Toimeksiantajan arvioinnin mukaan kehittämistyön tekijät ovat projektin alusta lähtien osoittaneet suurta motivaatiota kehittämistyötä kohtaan. Tekijät ovat samalla pystyneet pitämään laajan aiheen tarpeellisen suppeana, mutta eivät ole unohtaneet tuotoksesta eli oppaasta mitään tärkeää. Toimeksiantajalle on jäänyt oppaasta positiivinen käsitys

niin, että alkuperäinen idea ymmärrettiin hyvin, ja toteutus on tehty alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

Opas esiteltiin kahdelle asiantuntijalle, jotka ovat molemmat työskennelleet pitkään ADHD-piirteisten nuorten kanssa. Lastenpsykiatrian erikoislääkäri ja lastenneurologian tohtori Jonna Maunu piti opasta asiallisena, ammattitaitoisena ja riittävän käytännöllisenä sekä tiiviinä esitteenä vanhemmille käytettäväksi. Kehittämistyötämme varten haastattelemamme erityistason perheterapeutti ja neuropsykiatrinen valmentaja Arja-Riitta Salmela arvioi oppaassa olevan hyvät otsikot, selkeä ulkoasu, ydinasiat hyvin esiin nostettuina ja oppaan tekstin olevan selkeää.

7 POHDINTA

7.1 Tiimin työskentelyn arviointi

Kehittämistiimissämme isona osana työskentelyämme oli toimeksiantajamme edustaja, Raision perhepalveluiden perhetyössä työskentelevä psykiatrinen sairaanhoitaja. Palaverien sopiminen edustajan kanssa sujui hyvin. Hänet sai aina kiinni, jos oli jotain asiaa, kysyttävää tai sovittavaa. Palavereissa saimme sovittua asioista yhteisessä ymmärryksessä ja toimeksiantajan edustajan mielipiteet kehittämistyöstämme, etenkin oppaan sisällöstä, olivat työmme kannalta erittäin tärkeitä. Edustajallamme on kertynyt kokemusta ADHD-piirteisistä nuorista työurallaan paljon jolloin hänen ammattitaitonsa ja konkreettiseen tietoon ADHD:sta oli helppo turvautua. Edustajan mukaan yhteistyö ja kommunikaatio kehittämistiimissä on ollut avointa ja rakentavaa, sekä kompromisseja on pystytty työn aikana tekemään.

Yhteistyömme tiimissä onnistui hyvin, koska samankaltaisessa elämäntilanteessa oleminen vuoden kestävässä prosessin aikana helpotti ymmärrystä toista kohtaan. Tuimme toisiamme koko prosessin aikana hyvin, ja olimme yhteydessä toisiimme säännöllisesti monipuolisilla viestintäkeinoilla. Työskentely yhdessä oli mielekästä, koska toiseen osapuoleen pystyi luottamaan, että hän hoitaa oman osuutensa siinä aikataulussa, kun olimme sopineet.

Päänsäryiltä ei kuitenkaan välttytty. Prosessi pysyi kevään aikataulussa, mutta kesän ja alkusyksyn aikana prosessimme alkoi hieman takkuilla, johtuen puuttellisesta ajankäytöstä kehittämistyötämme kohtaan. Tiimistämme tuntui, että prosessi pysähtyi yllättäen ja työskentelymme ”horjahteli”, kun pelkäsimme ettei kehittämistyö valmistu ajoissa. Siinä kohtaa myös tiimimme oli lähellä hajota kahtia. Selvisimme kuitenkin horjahduksesta ja nousimme taas ylös toistemme tuella ja kehittämistyöhömme uskomalla.

Myös kehittämistyömme viimeistely jäi prosessissamme viime tinkaan, jolloin viimeiset viikot olivat haastavia tiimillemme. Tämän johdosta myös opas valmistui vain pari viikkoa ennen kehittämistyömme palautusta, jolloin opas ehdittiin pilotoimaan vain yhdelle asiakasperheelle. Asiakasperheen vanhemmalta jäi kuitenkin oppaan arviointi tekemättä, minkä johdosta asiakkaan osallisuus ja arviointi jäi kokonaan puuttumaan kehittämistyöstämme. Saimme kuitenkin kahden ammattilaisen arvioinnin toimeksiantajamme arvioinnin lisäksi mukaan kehittämistyöhömme.

7.2 Eettisyys ja tiimin ammatillinen kasvu

Sosionomin (AMK) ammatillisia kompetensseja ovat: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Innokylä 2016, 1–2).

Kehittämistyömme tuki aiheen ja asiakasryhmän puolesta hyvin tiimiläistemme eettisen osaamisen kehittymistä. Meidän tuli asettua ajatuksissamme ADHD-piirteisen nuoren maailmaan ja ymmärtämään ADHD-piirteisyyden takana olevan aivan tavallinen nuori, jonka ei tarvitse muuttua yhteiskuntamme ihannenormeja vastaavaksi yksilöksi. Kehittämistyössä meidän tuli löytää ADHD-piirteisyyttä tukevia tukikeinoja, jotta oppaalla pystyttäisiin tukemaan vanhempia, jolloin he jaksaisivat tukea uniikkipiirteistä nuorta. Kehittämistyön aikana oppisimme ymmärtämään oman ihmiskäsityksen ja arvomaailman merkityksen asiakastyössä. ADHD-piirteisyyteen liittyvän lähdemateriaalin lukeminen vahvisti kykyämme toimia ihmis- ja perusoikeussäädösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. (Innokylä 2016, 1.)

Kehittämistyön aikana reflektioimme omaa tekemistämme ja pidimme oppimispäiväkirjaa ajatuksista ja sovitusta asioista. Pohdimme vuorovaikutustamme tiimin sisällä, haastattelutilanteissa ja vastavuoroisesti toimeksiantajamme kanssa. Sosiaalialan eettinen osaaminen kehittyy sosionomin oman toiminnan reflektoinnin kautta. (Arena 2017, 16.)

Pyrimme ammattimaiseen toimintaan eri toimijoiden kanssa, joka tarkoitti asiallista ja toista kunnioittavaa kommunikointia, ajoissa olemista, tilanteessa joustamista ja sovittujen asioiden tekemistä sovittuihin päivämääriin mennessä. Kehittämisprosessi itsessään toimi hyvänä ammatillisen kehityksen välineenä, joka vahvisti omaa osaamista ja valmiuksia nykypäivän työelämään, jossa on hyvä sietää keskeneräisyyttä ja kiirettä.

Opimme kehittämisprosessin aikana tunnistamaan asiakkaan hyvinvoinnin suojaavia ja riskitekijöitä, sekä opimme soveltamaan ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen näkökulmia. Koimme myös osaavamme paremmin tukea ADHD-piirteisten nuorten ja heidän vanhempiensa yksilöiden kasvua ja kehitystä. Ammattitietomme ADHD-piirteisten perheiden arjesta ja perheenjäsenten keskinäisten suhteiden merkityksestä ja niitä ylläpitävien vuorovaikutustaitojen tieto laajeni. Otimme mielestämme hyvin huomioon raportin teoriapohjassa ADHD-piirteisen nuoren tuomat haasteet ja tuen tarpeet arjessa, koulussa ja ihmissuhteissa. Näemmekin oppineemme tunnistamaan asiakkaan hyvinvointia suojaavia ja ennaltaehkäiseviä tekijöitä, koska olimme nostaneet oppaassa esiin

vanhemman jaksamisen ja parisuhteen merkityksen vanhemmuudessa. Näemmekin, että onnistuimme suuntaamaan kehittämistyön tuotoksen suoraan vanhemmalle eli asiakkaalle, joka heijastaa kykyämme asiakastyön osaamisesta. (Innokylä 2016, 1.)

Perehdyimme kehittämistyötämme tehdessämme lakeihin, säädöksiin ja sopimuksiin, jota määrittelevät ja tukevat ADHD-piirteisen nuoren tukimuodot koulutukseen ja opiskeluun liittyen. Kehittämistyö vahvisti osaamistamme sovittaa yhteen palveluita tarvelähtöisesti ja toimia muutoksen eteenpäinviejinä. (Innokylä 2016, 1.)

Kehittämistyön prosessin aikana pohdimme kriittisesti omaa asennoitumista ADHD-piirteisyyttä kohtaan ja alussa huomasimme itsessämme klassisia negatiivisuuteen viittavia ajatusmalleja, mutta lähdeainestoon perehtyessä huomasimme ajatusmalliemme muokkautuvan. Osasyyn tähän oli lähdekirjallisuuden positiivinen kirjoitusasu, joka tavallaan ohjasi havahtumaan negatiiviseen puheseen. Osa lähteistä oli oirelähtöisiä ja osa vahvuuskeskeisiä. Huomasimmekin nopeasti lukevamme lähteitä kriittisesti. Sosionomin onkin hyvä kyetä ammatilliseen kriittiseen reflektointiin. (Innokylä 2016, 2.)

Kehittämistyömme oli työelämälähtöinen ja täten pyrkii kehittämään työyhteisön ammatillista tietämystä psykososiaalisista tukimuodoista ADHD-piirteisen nuoren arjessa, sekä lisäämään ammattihenkilökunnan tietämystä ADHD-piirteisen nuoren vanhemman haasteista arjessa, jotta asiakas saisi parhaan mahdollisen tuen ohjaustilanteessa. Sosionomin tutkimuksellinen, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen on osaamisen alue, jossa koemme kehittyneemme paljon kehittämisprosessin aikana. Opimme opasta tehdessämme soveltamaan tutkimus- ja kehittämismenetelmiä käytännön työhön ja opimme arvioimaan kriittisesti lähteitä, joita voi käyttää esim. työyhteisön ammatillisen osaamisen vahvistamisessa. Ymmärsimme kehittämistyömme aikana, kuinka tärkeää on osata lukea lähteiden tietoa, kirjoittajien omien ja havaittujen käytäntöjen sekä tutkimuksellisesti tuotetun tiedon välillä.

Taito osata johtaa itseään sekä edistää omaa ja työyhteisön työhyvinvointia kehittyi kehittämisprosessin aikana. Koimme oman johtamisosaamisemme kehittyneen kehittämistyötämme tehdessä, joka näkyi loppua kohden parantuneessa aikatauluttamisessa, tehtävien jaossa ja asioiden koordinoimisessa. (Innokylä 2016, 2). Uskoimmekin, että osaisimme tehdä samanlaisen projektin entistä paremmin, koska kehittämisprosessi kasvatti ymmärrystämme kunnioittaa annettuja ohjeita ja aikataulua tiiviimmin.

Verratessamme tiimiämme työyhteisöön kehittämistyön aikana osasimme vastavedoin tukea toisiamme ja kehittää näin työyhteisömme hyvinvointia. Kumpikin tiedosti omat ja

toisen rajalliset resurssit perhe-, koulu- ja opiskelurintamalla, jolloin toisen aikataulun kii-reet kasvattivat neuvottelutaitojamme ja joustavuutta, sekä paineen sietokykyä.

Kehittämistyön aikana meidän tuli prosessoida ja reflektoida oppaan ja raportimme-kin laatua, tuloksia ja molempien vaikuttavuutta asiakkaaseen. Pohdimmekin moneen ker-taa, oliko opas toteutettu annettujen kriteerien mukaan ja miten pois karsiutuneet kohdat vaikuttavat ”myönteisen vuorovaikutuksen” -sanomaan tai olemmeko ottaneet kaiken oleellisen tiedon; emmehän johda lukijaa harhaan opasta tarkasteltaessa.

Sosionomin tulisi osata ottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi, jonka us-komme näkyvän kehittämistyön prosessin kuvauksessa ja valmiissa tuotoksessa. Mie-lestämme ”Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena” -opas on kehitetty noudattaen ky-seisiä osaamisen kriteerejä. (Innokylä 2016, 2.)

7.3 Jatkokehitysideat

Ammatillisesti pohdittuna ADHD-piirteisyys tulee näkymään tiimimme jäsenten työken-tällä. Koemme vahvuudeksi omata näin perusteellisen tiedon koskien ADHD-piirtei-syyttä ja uskomme, että osa opeista, joita tarttui teoriaa lukiessa, kulkee varmasti mo-lempien mukana työkentälläkin.

ADHD-piirteisyys on kehittämis- ja tutkimuskohteena mielenkiintoinen ja milelipiteitä ja-kava. Uskomme, että psykososiaaliset ja lääkinnälliset muodot tukevat tulevaisuu-nessa vielä paremmin toisiaan, jolloin diagnooseja hoidettaessa pääkohteena olisi asi-akkaan etu.

Opasta tehdessämme totesimme jo hyvin alkuvaiheessa, että nykypäivää olisi tehdä pa-perisesta versiosta sähköinen opas. Sähköinen opas voisi olla sovellus, jota pystyttäisiin muokkaaman ja päivittämään uuden kehittämis- ja tutkimustiedon varassa. Uskomme myös, että sähköisessä tai mobiiliversiona oleva opas voisi palvella ammattilaisia pa-remmin, koska asiat pystyisi nopeasti tarkistaa koneelta. Asiakkaalle mobiiliversioinen opas varmasti kulkisi helpommin mukana kuin paperille painettu. Pohdimmekin, että so-velluksen viehätys voisi saada asiakkaan lukemaan sovelluksen tärpit ja ohjeet.

Oppaan jatkokehittämiseksi voisi toteuttaa vanhemmille palautekyselyn oppaan sisäl-löstä ja toimivuudesta, ja saatujen tulosten perusteella opasta voitaisiin päivittää.

”Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena”- opas suunniteltiin vanhemmille, mutta sen käyttötarkoitus oli myös toimia Raision perhepalveluiden henkilökunnan tietopankkina psykososiaalisten tuen muotojen esille tuojana, kun työskennellään ennaltaehkäisevästi ADHD-piirteisten nuorten ja heidän vanhempiensa kanssa.

LÄHTEET

ADHD ja minä. 2017. Prisma-ohjelmasarja. Ohj. Gillings, A. Tuotantoy. BBC. Esitetty 21.11.2018 Yle TV1.

ADHD ja vertaistuki. Käypä hoito –suositus. 2016a. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatryhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 11.11.2019 <https://www.kaypahoito.fi/nix01780>.

ADHD:n oireet nuoruusikäisillä. Käypä hoito –suositus. 2017. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatryhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.7.2019 <https://www.kaypahoito.fi/nix02451>.

ADHD-liitto 2019. Nuoret. Viitattu 2.10.2019 <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/nuoret>.

Adler, L. & Florence M. 2009. ADHD: levoton mieli. Tietoa, toivoa ja apua aikuisiän tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöön. Suom. M. Huttunen & A.Vihra. Espoo: Prometheus kustannus Oy.

Alastalo M.; Åkerman M. & Vaittinen T. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen; P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino, 214–232.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2017). Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n selvitys sosiaalialan tilanteesta ja kehityksestä 2017. Arene: Helsinki. Viitattu 19.11.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?_t=1526901428.

Aunola, K. 2001. Children's and Adolescents' Achievement Strategies, School Adjustment, and Family Environment. Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 178. Viitattu 22.10.2019. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/41823>.

Barkley, R. 2008. ADHD: kuinka hallita ADHD. Suom. K. Kankaansivu. Helsinki: UNIPress.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4(1), 1–103. Baumrind, D. (1989). Rearing competent children. Teoksessa W. Damon (toim.), *Child development today and tomorrow* (s. 349–378). San Fransisco, CA: Jossey-Bass.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*. 11 (1). 56-95.

Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. Esipuhe. Teoksessa K. Berggren & J. Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–12.

Biocodex Oy 2019a. ADD, tarkkaamattomuus nuorella. Viitattu 17.11.2019 <https://adhdtutuksi.fi/add-tarkkaavuushairio-nuorella>.

Biocodex Oy 2019b. ADHD nuorella. Viitattu 1.8.2019 <https://adhdtutuksi.fi/mika-on-adhd/adhd-nuorella>.

Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Tampere: Tammerprint Oy.

Huttunen, J. 1995. Kasvattajana toimiminen. Teoksessa Johdatus kasvatustieteeseen. 4-8. p. Toim. S. Kaitila. Vantaa: Tummanvuoren Kirjapaino Oy, 45-59.

Hyvärinen R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 13.11.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>.

Hämeen-Anttila, L. 2017. Lasten ja perheiden sosiaalipalvelut. Teoksessa A. Kananoja; M. Läheteinen & P. Marjamäki (toim.) Sosiaalityön käsikirja. 4., uudistettu painos. Helsinki: Tietosanoma, 216–246.

Hämäläinen, M. 2018. Rasion kaupungin perhetyön perehdytyskansio.

Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.04.2016. Viitattu 17.11.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/b1046ec1-3d15-4507-9640-940688343d5f>.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa: J. Syrjälä (toim.) Vahva vanhemmuus: -Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 21-28.

Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. 2019. Viestintä. Viitattu 16.11.2019 <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviestivuorovaikutus/viestinta.html>.

Jägerroos, T. 2018. Adhd-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen. Teoksessa K. Berggren & J. Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 203–226.

Karila, K. & Nummenmaa, A. 2006. Kasvatusvuorovaikutus ja yhteisöllinen työkalutuuri. Teoksessa Kasvatusvuorovaikutus. Toim. H. Rasku-Puttonen. Tampere: Vastapaino, 34-50.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito – työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: WS Bookwell Oy.

Kronqvist, E-L & Pulkkinen M-L. 2007. Kehityopsykologia: matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Leppämäki S. 2012. Aikuisen ADHD. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD: diagnoosi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 253–266.

Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent child interaction. Teoksessa P. H. Mussen & E. M. Hetherington (toim.), Handbook of child psychology. Vol. 4. Socialization, personality, and social development (4. painos) (s. 1– 101). New York: Wiley.

McGraw, P. 2008. Perheen parhaaksi: Ohjeita varmaotteiseen vanhemmuuteen. Juva: WS Bookwell.

McIntry, R. & Hennessy, E. 2012. 'He's just enthusiastic. Is that such a bad thing?' Experiences of parents of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Emotional and Behavioral Difficulties.17 (1), 65- 82.

Michelsson, K.; Miettinen, K.; Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Moilanen I. 2012. ADHD. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD: diagnoosi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 35–43.

Nuorten mielenterveystalo 2019. Häiriöt ja ongelmat. Johdanto nuoruusikäen. Viitattu 29.7.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusikään.aspx.

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.

Pitkänen, Miia (2011) Vastuun paikka. Vanhempien tukeminen huostaanotossa. Soccan ja Heikki Waris – instituutin julkaisusarja nro 26. Yliopistopaino.

Puustjärvi A., Voutilainen A. & Pihlakoski L. 2018. Mitä on adhd? Teoksessa K. Berggren & J. Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–40.

- Raevuori A. 2012. Nuoren ADHD. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD: diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 211–230.
- Raision kaupunki 2019a. Lapsiperheiden sosiaalityö. Viitattu 18.10.2019 <https://www.raisio.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/lapsiperheiden-sosiaalityo>.
- Raision kaupunki 2019b. Lapsiperheiden palveluohjaus. Viitattu 18.10.2019 <https://www.raisio.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/lapsiperheiden-palveluohjaus>.
- Raision kaupunki 2019c. Perhetyö. Viitattu 18.10.2019 <https://www.raisio.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/kotipalvelu-ja-perhetyo/perhetyo>.
- Raision kaupunki 2019d. Lastensuojelun tukitoimet. Viitattu 19.11.2019 <https://www.raisio.fi/fi/lastensuojelun-tukitoimet>.
- Räinä, J. 2015. Lastenpsykiatri: ”Kosketus on lapselle yhtä tärkeää kuin uni. Vauva-lehti. Artikkel. Viitattu 18.10.2019. <https://www.vauva.fi/artikkeli/lapsi/kasvatus/lastenpsykiatri-kosketus-lapselleyhta-tarkeaa-kuin-uni>.
- Salmela, A-R. 2019. Neuropsykiatrinen valmentaja. Raision kaupunki. Haastattelu 13.09.2019. (Liite 3)
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, K.; Eloranta S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Serenius-Sirve S. & Kippola-Pääkkönen A. 2012. Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD: diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 95-113.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>.
- Sumia M. 2018. Nuoren adhd. Teoksessa K. Berggren & J. Hämäläinen (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–197.
- Suomalainen lääkäri-seura Duodecim 2019. ADHD- varhaisella tuella arki toimivaksi. Terveyskirjasto. Viitattu 18.10.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00071#s4.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PSkustannus.
- Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: University Press.
- Torkkola S., Heikkinen H. & Tiainen S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Torsti, J. 2019. Neuropsykologian erikoispsykologi. Nuoren ADHD-piirteisyyden ja arjen tukikeinot. Sähköpostiviesti 12.08.2019. (Liite 3)
- Törrönen, M.; Hänninen, K.; Jouttimäki, P.; Lehto-Lunden, T.; Salovaara, P. & Veistilä, M. (toim.) 2016. Vastavuoroinen sosiaalityö. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Vallinkoski A. 2016. Väärinymmärretty ADHD. Helsingin yliopisto: Yliopisto-lehti. Viitattu 18.9.2019 <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/vaarinymmarretty-adhd>.

Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Käypä hoito -suositus. 2016b. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 19.10.2019 <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013. Vanhemmuuden roolikartta®. Viitattu 05.08.2019 <http://www.vslk.fi> > roolikartat > vanhemmuuden roolikartta®.

Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. 2014. Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. 5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Virta, M. & Salakari A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2019. Murrosikä. Viitattu 2.10.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika>.

Värri, V-M. 2004. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Tampere: Tampere University Press. 108.

Palaverimuistio

Ajankohta	Toimijat	Aihe	Merkinnät	Huomiot ja ideat
10.12.2018	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja, toiminnan johtaja	Aloituspalaveri	Toimeksiannon lähtökohtien hahmottelua	ADHD ja nuori, vanhempi, vanhemman tueksi tuleva opas, "psykososiaaliset lääkkeettömät"-tuen piirteet vanhempien tukena.
06.02.2019	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja	Kehittämisyöpalaveri	PowerPoint -esitys oppaan sisältöaiheista, aikataulu. Käytettävien menetelmien rajaus.	Kieliasu: selkeä, helppolukuinen. Oppaan pilotointi asiakasperheille. Painotus: vuorovaikutuksessa, vanhemman myönteinen tukeminen, vanhemman kannustaminen ja vanhemman jaksaminen. Oppaan sisältö rakentuu menetelmäkirjallisuuteen pohjaten, jota voidaan myöhemmässä vaiheessa tarkentaa ja varmentaa vanhemmilta nousevan kokemusasiantuntijuuden kautta tai ammattilaisilta asiantuntijatieltona.
06.03.2019	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja (Puhelu)	Suunnittelupalaveri	Puhelu, tapaaminen	Seuraavan tapaamisen ajan varmentaminen 14.03. Toimeksiantajan edustaja haluaa lukea raportin tietoperustan, sopiminen raportin teorian toimitamisesta.
14.03.2019	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja	Kehittämisyöpalaveri	Toimeksiantosopimus, Toimeksiantajan edustajalle tietoperusta luettavaksi.	Toimeksiantajamme painotti: vanhemman vuorovaikutus, vanhemman omaa jaksamista ja nuoren kohtaamisessa myönteisen kommunikoinnin tärkeys.
30.03.2019	S.R, A.U,	Suunnittelua	Paperi ja kynä, kirjojen lähteiden sisältöjen vertailu	Lähdekirjallisuuden ja toimeksiantajamme huomioiden ja painotusten pohjalta teimme Mindmap- karttoja, taulukoita, vertasimme lähteiden samankaltaisuutta ja eroavaisuuksia.
12.4.2019	S.R, A.U	Suunnittelua	Mindmap, taulukko, ylivivaus	Rajasimme lähteitä
25.05.2019	S.R, A.U	Suunnittelua, puhelu		Lähteiden rajauksen tuloksena syntyi alustava yhteenveto pääotsikoista: ADHD ja murrosikä, Koulu ja opiskelu, Tukeva vanhemmuus, Vanhemmuuden voimavarat.
10.06.2019	S.R, A.U	Suunnittelupalaveri	Oppaan sisällön suunnittelua ja oppaan 1.versio	Opas lähetetty toimeksiantajan edustajalle tarkasteltavaksi. Pyydetty huomioita ulkoasusta, sisällöstä, puhuttelutavasta ja hänelle esiin nousevista muista huomioista.
19.6.2019	S.R, A.U	Puhelin palaveri	Hannun sähköpostin purku ja käsitteily.	Lukijalle-kohdan tarkentaminen. Otsikoiden yhdistäminen, kuten arjessa huomioitavaa; tulisiko sisältä johonkin isompaan, esim. vanhemmat-osioon. Nuoren itsesäätelyn puutteen kautta olisi hyvä korostaa vanhemman roolia. Vanhemman verkostoituminen arjen jaksamisen tueksi. Vanhempien oltava kartalla nuoren asioista: koulu, kaverit, vapaa-aika ja harrastukset. Lyhyt ja simppele kuvaus ADHD:stä. Nuoren määrittely, esim. 13-18 vuoteen. Roolit, koulu, kaverit, vapaa-aika, harrastukset, iän määrittely.
19.6.2019	SR, A.U Toimeksiantajan edustaja, Toiminnan johtaja	sähköpostiviestittelyä	Oppaan sisällön tarkentaminen, ulkoasun suunnittelu, aikataulun tarkistaminen	Huomioina esiin nousi oppaan helppolukuisuus ja selkeys, toiveena n.10 sivua, pääpaino vuorovaikutuksen tukemisessa. Toimeksiantajamme edustaja painotti ADHD- oiretiedon suhteen olevan 1/3, jolloin pääpaino olisi psykososiaalisissa tuen muodoissa, kuten millä keinoin tukea ADHD-piirteistä nuorta kotona ja koulussa. Hän painotti myös rutiinien tärkeyttä. Toimeksiantajan edustaja välitti tiedustelumme toiminnanjohtajalle, joka oli meihin yhteydessä ja välitti meille sähköisessä muodossa Raision kaupungin raporttipohjan, josta kävi ilmi värimaailma, logot ja antoi oppaalle mallin toivotusta ulkoasusta.

Ajankohta	Toimijat	Aihe	Merkinnät	Huomiot ja ideat
12.08.2019	Jutta Torsti, Tyks-Neuropsykologian erikoispsykologi	Asiantuntijahaastattelu	Sähköpostin välityksellä tehty haastattelu	Kirjalliset muistiinpanot ja tiivistelmä
28.08.2019	S.R, A.U	Puhelinpalaveri	Asiantuntijahaastattelun vastausten läpikäynti	LIITE 3
13.09.2019	Arja-Riitta Salmela	Asiantuntijahaastattelu	Arja-Riitta	Nauhoite ja kirjalliset muistiinpanot
14.9.2019	S.R, A.U	Suunnittelupalaveri		Tiivistimme vastauksia, katsoimme yhdenmukaisuudet ja vertasimme vastauksia lähdekirjallisuudesta nouseviin aiheisiin. Prosessoimme ja pyörittelimme aiheita, kirjasimme tuloksia oppaaseen.
23.10.2019	SR, A.U Toimeksiantajan edustaja	Kehittämistyöpalaveri	Oppaan sisällön tarkistaminen ja rajaaminen	Toimeksiantajan edustaja toivoi oppaan sisällön olevan enemmän tietoisuutta kuin romaaneja. Toimeksiantajamme edustaja painotti, että ADHD-piirteisyys on perinnöllistä, joten oppaan sisällön ulkoasua tulisi miettiä myös ADHD:n tuomien erityisvaateiden kautta. Hän myös esitti ajatuksena saada aiheet menemään luonnekaammin eteenpäin, jos lähdetään nuoresta vuorovaikutukseen ja siitä ympäröivään ympäristöön.
01.11.2019	S.R, A.U	Suunnittelupalaveri	Oppaan sisällön työstäminen, lukujen ja otsikoiden muokkaus	Hioimme oppaan ulkoasua, tekstejä ja puhuttelutapaa kuun alkupuolella, jonka jälkeen olimme tyytyväisiä oppaan kokonaisuuteen, jolloin oppaan rakenne oli: Nuoren ADHD-piirteisyys, Myönteinen vuorovaikutus, Arki rullaamaan ja säännöt. Koulu ja opiskelu, Oma jaksaminen, linkkejä ja kirjallisuus.
04.11.2019	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja	Kehittämistyöpalaveri	Oppaan luovutus toimeksiantajalle arviointia ja pilotointia varten	Jonna Maunun huomio otsikosta -> muutettiin "Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena"
07.11.2019	S.R, A.U	Suunnittelupalaveri		Teimme muutoksia oppaan ulkoasuun ja selkeytimme oppaan sisältöä lihavoiden tehostesanoja eli verbejä ja adjektiiveja, jotta sanoma tehostuisi. Selkeytimme tekstiä lisäämällä visuaalisia symboleita Wordin kuvakepankista.
13.11.2019	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja	Kehittämistyöpalaveri	Valmis opas ja pilotointi	Opas asiakasperheen arvioitavaksi, arvioinnin takaraja maanantai 18.11.
19.11.2019	S.R, A.U, Toimeksiantajan edustaja	Kehittämistyön arviointi	Sähköpostin välityksellä	

Oppaan 1. versio

Vanhempi ADHD- nuoren tukena

Lukijalle: Nuortaan tukeva vanhempi on mittaamattoman arvokas antaessaan haastavasti käyttäytyvälle nuorelleen eväitä elämässä pärjäämiseen. Vanhemmuutta korostettaessa ei ole tarkoitus syyllistää raskaassa arjessa luovivia vanhempia, vaan pikemminkin luoda toivoa ja tsemppata eteenpäin! Päivittäisellä arjella on suuri merkitys nuoren tulevaisuuden kannalta.

1. ADHD ja murrosikä:

Mitä on ADHD ja kuinka se näkyy nuoresi arjessa ja olemuksessa. ADHD-piirteisyyden ilmeneminen, samanaikaissairaudet ja häiriöt. Hoidon ja tuen merkitys nuorelle. Lääkinnällinen ja lääkkeetön hoito.

2. Koulun ja opiskelun tuki.

3. Tukeva vanhemmuus

Arjessa huomioitavaa

- Koulu, vapaa-aika, harrastukset, kaverisuhteet, sosiaaliset tilanteet, päihteet
- Nuoren hyvinvointi koostuu osista: Riittävä uni, ruoka ja liikunta, omega-3,
- Harrastetaanko teillä liikuntaa, liikunta nuorta tukemassa.
- Apuvälineet: ajastimet, purukorut, spinnerit, kalenterit, pelaika, jumppapallo.

Nuoren itsetunnon vahvistaminen ja myönteinen palaute

- Itsetunnon tukeminen ja nuoren vahvuuksien tunnistaminen: onnistumisen tunne, myönteinen palaute.
- Vahvuudet
- Myönteinen palaute, puhu nuorellesi hyväksyvästi ja kannustavasti
Kaikki epäonnistuvat välillä, huumori keventää.

Hyvä vuorovaikutus

Ristiriitatilanteet, Kommunikointi kaiken A&O

- Vanhemman oma maltin säilyttäminen ja mallintaminen,
- Positiivinen vuorovaikutus
- Ydinasioita toimivaan vuorovaikutukseen: Varmista, että viesti menee perille

- Hyödynnä lähiohjaamista, vältä kauko-ohjaamista: hae katsekontaktia, tarvittaessa kosketa nuorta ja ohjaa viereltä.
- Pysähdy keskity kuuntelemaan ja huomioimaan, mitä nuoresi viestittää sinulle
- Anna konkreettisia ohjeita, ”puhelin sivu pöydälle” ”tuo pyykkikorisi pesuhuoneeseen”
- Puhuessasi huomioi kehonkieleen ja, äänensävyyn, sanallinen ja sanaton viestintä tulee tukea toisiaan
- Toimi esimerkkinä, näytä esimerkillä miten tilanteissa toimitaan, ”älä huudä” komennon sijaan hillitse äänesi ja kävelle nuoresi lähelle, kosketa. ”Puhu hiljempaa, Kiitos”
- Berggren & Hämäläinen 2018, Juusola 2012

4. Vanhemmuuden voimavarat

Vanhempien oma jaksaminen ja voimavarat, vertaistuki

- Huolehdi itsestäsi
- Toimiva tiimi, vanhemmuus ja parisuhde.
- Elämään kuuluu kaikenlaisia tunteita., kielteiset ajattelumallit/myönteiset ajattelumallit,
- Hanki tietoa ja tarvittaessa ulkopuolista apua. Opiskele tarkkaavaisuushäiriöstä, lue kirjallisuutta ja etsi vertaistukea. Muista myös hyvä kommunikointi koulun kanssa. Mitä enemmän ymmärrät tarkkaavaisuushäiriöstä, sitä enemmän voit auttaa nuortasi.

5. Linkit, yhteystiedot

Asiantuntijahaastatteluiden pääkohdat

Kysymykset:

1. Mitkä ovat kodin arkea helpottavia neuvoja?
2. Miten vanhemmat ottavat vastaan neuvoja?
3. Millaisia vinkkejä vanhemmille nuoren koulunkäyntiin ja opiskeluun?
4. Miten huomioida nuoren hyvinvointi?
5. Millaiset hoitomuodot ovat hyviä?
6. Myönteisen vuorovaikutuksen merkitys vanhemman ja nuoren välillä?
7. Miten nuori tarvitsee apua sosiaalisissa suhteissa?
8. Mitä aiheita oppaaseen olisi hyvä ottaa?

Arja-Riitta Salmela

”Vanhemman on tärkeää huomata hyvä nuorella, ja kertoa hänen vahvuuksistaan. Tuodaan esille ja löydetään myös nuoren positiiviset puolet. Vanhemman positiivinen palaute nuorelle on tärkeää. Kun nuorella on mennyt hyvin, tulee palaute antaa heti.”

”Kommunikaatio nuoren kanssa on kaikkein tärkein. Kun nuoren kanssa puhuu, on otettava katsekontakti nuoreen ja oltava samassa tilassa nuoren kanssa, ohjeistaminen on selkeää ja rauhallista ja asia sanotaan kerrallaan. Monesti tuntuu, ettei nuori kuuntele, kun ohjeistusta tulee ”valtavana vyörynä”, jolloin tärkein menee ohi nuorelta. Selkeäkielisyys, huumorin kanssa pitää olla tarkkana. Nuoren pitää oikeasti ymmärtää, mitä tarkoitetaan. On tärkeää, että vanhempi pysyy itse rauhallisena.”

”Arjen struktuurit ja ennakoitavuus otettava huomioon. On tärkeää tietää, mitä tapahtuu milloinkin, arjen selkeys. Selkeä rytmi, ravinnolla merkitystä, ADHD-nuoret reagoivat herkästi virensokerin vaihteluihin. Ravitsemuksen tulee olla terveellistä ja nuoren tulee syödä säännöllisesti. Myös nukkuminen ja liikkuminen tärkeää. Kotona käyttöön esim. kuvallinen ohjeistus, time-timerit, lukujärjestykset.”

”Koulun jälkeen täytyy nuoren pitää tauko ja rentoutua; silloin ei kyselyjä vanhemmalta. Hyvä ravitsemus koulun jälkeen on tärkeää. Illalla viimeistään klo 21 kaikki laitteet kiinni.”

”Vanhemmilla huonosti tietoa, mitä tukitoimia koulussa järjestetään, varsinkin ammattikoulusta ylöspäin. Koulut ei mainosta tukitoimista ja heillä on myös vähän tietoa tukitoimista. Opettajat saavat koulutusta alan ammattilaisilta.”

”Nuorilla on vaikeuksia tehtävien aloituksissa ja loppuun saattamisessa, mutta ovat lahjakkaita ja tietoa on. Nuorilla on hyvä motivaatio opiskelulle, jos oppimisympäristö on heille sopiva.”

”Laaja kattaus tukitoimista koulussa: tauottaminen, psykoedukaation (tiedonsaannin) antaminen opettajalle siitä, miksi nuori käyttäytyy ”huonosti” koulussa, nappikuulokkeiden käyttäminen tunnilla, saa näprätä tunnilla, tietyllä koodilla opettajalle saa nuori luvan mennä ulos kesken tunnin, luokissa sohvot/säkkituolit, mahdollisuus tehdä koe erillisessä tilassa, tukiovetusmahdollisuus, työvaiheiden numerointi tunnilla, äänikirjat, mahdollisuus suorittaa kokeita suullisesti,

suuntaus erityisopettajan tukemaksi, selkeät ohjeet ja asioiden toisto, istumapaikka. Opiskelumateriaali etukäteen, jotta ehtii lukea etukäteen ja keskittyä sitten kuuntelemaan tunnilla. Taideaineet haastavia monesti: nuorella kiinteä ryhmä, ohjeet selkeästi ja kuvalliset tukikeinot.”

”Tukitoimien monipuolisuus on hyvä ottaa käyttöön. Diagnoosi on aina tie kuntoutuksiin ja Kelan tukiin ja tuo nuorelle ymmärryksen itseään kohtaan.”

”Vanhemmat ottavat hyvin vastaan neuvoja, koska ovat väsyneitä ja kauan jaksaneet kotona ilman tukea. Kokevat syyllisyyttä, koska on väitetty, että vanhemmissa on ollut vika tai kasvatuksessa, vaikei siitä ole kyse. Hyvä muistaa, ettei vanhempi ole kuntouttaja.”

”Nuori tarvitsee apua vanhemmilta fiksujen ystävyyssuhteiden rakentamiseen. Vanhempien on hyvä pitää yhteyttä myös kavereiden vanhempiin.”

”Unen, ravinnon ja liikunnan täytyy olla nuorella kunnossa ennen kuin lääkitystä aloitetaan. Lääkehoito ei ole ainoa ratkaisu: järjestelyt elinympäristössä, kuntoutus, toimintaterapia; terapiat tuovat nuorelle itsetuntemusta ja onnistumisen kokemuksia.”

”Oppaaseen olisi hyvä ottaa ainakin seuraavia asioita: vanhemmat ovat lapsensa asiantuntijoita; koulun tukitoimet, kommunikaatio, struktuuri: syöminen, uni ja liikunta, lapsen kuormittumisen ja rauhoittumisen ymmärtäminen kotona, diagnoosin merkitys tukia ajatellen, linkkilista.”

Jutta Torsti

”Ajattelen, että ”neuvominen” on hankalaa. Asioihin ei ole tiettyjä aina toimivia reseptejä. Tärkeintä on lisätä vanhempien ymmärrystä ja tietoa.”

”Yritän rohkaista vanhempaa havainnoimaan lasta/nuorta (milloin sujuu, mikä on hankalaa, mikä helpottaa) ja kommunikoidaan hänen kanssaan, (miltä tuntuu, mikä haittaa, mikä harmittaa, mikä helpottaa, mitä tarvitset.)”

”Tärkeätä myös pitää mielessä kyllin pienet askeleet ja samalla itsenäistymisen päämäärä.”

”Nuorelle tärkeää olisi opetella itse havainnoimaan itseään, keskitynkö vai en? Mikä auttaa, mikä häiritsee?”

”Perusneuvoina aina rutiinien luominen ja ajan jäsentäminen esim. aikataulujen ja kalenterien avulla, työskentelyn ja levon rytmittäminen, riittävä lepo ja ravinto, nuoren oman kiinnostuksen hyödyntäminen virittämässä keskittymistä.”

”Oppaaseen olisi hyvä laittaa näitä mainitsemiani asioita.”

Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena -opas



Vanhempi ADHD-piirteisen nuoren tukena

raisiö

SISÄLLYS

1. NUOREN ADHD-PIIRTEISYYS	2
2. MYÖNTEINEN VUOROVAIKUTUS	5
3. ARKI RULLAAMAAN & SÄÄNNÖT	10
4. KOULU & OPISKELU.....	13
5. OMA JAKSAMINEN	16
6. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ JA KIRJALLISUUTTA	18

Lukijalle:

Tämä opas on tarkoitettu sinulle vanhempi, jonka nuoren käyttäytymisessä näkyy ADHD-piirteitä. Oppaan avulla saat vinkejä mm. arjessa toimimiseen nuoren kanssa ja omaan jaksamiseen.

ADHD (engl. attention deficit, hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkavaisuuden häiriö on neuropsykiatrinen häiriö, jossa esiintyy toimintakykyä haittaavia ja pitkäaikaisia vaikeuksia impulssien hillinnässä, aktiivisuuden säätelyssä ja keskittymisessä.

Oppaaseen on kerätty käyttäytymispsykologiseen lähestymistapaan nojaavia käytännön vinkejä tukemaan arjen sujumista kotona ADHD-piirteisen nuoren kanssa.

Vanhemmat ovat tärkeässä osassa jokaisen nuoren elämässä, mutta varsinkin nuoren, jolla on ADHD-piirteisyyttä, kuten toiminnanohjauksen, tarkkaavuuden säätelyn tai oppimisen vaikeutta, tarvitsee paljon pidempään ja enemmän tukea ja ohjausta arkipäivän asioiden ja opiskelun hoitamiseen, kuin muut saman ikäiset nuoret.

Ole läsnä ja lähellä, kuuntele ja kysy, ottakaa yhteistä aikaa ja muistakaa myös oma hyvinvointi, niin kaikki jaksaa arjessa paremmin.

6.11.2019

Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat
Sini Rounamaa & Anne Uusilehto

1. NUOREN ADHD-PIIRTEISYYS

ADHD-piirteisen nuoren **ydinoireet** vaihtelevat lievemmästä vaikeampaan ja oireet ilmenevät eri kehitys- ja ikävaiheissa eri tavoin. Yleensä oireita ilmaantuu jo **alle kouluikäisenä**, mutta toisinaan oireet saatetaan tunnistaa vasta kouluikäisellä.

ADHD- oireyhtymää on kolmea tyyppiä:



Nuoressasi esiintyviä tarkkaavaisuushäiriöön liittyviä oireita voivat olla muun muassa:

- ✓ Vaikeus tarkkaavuuden ylläpitämisessä lukiessa ja keskittymisen katkeaminen.
- ✓ Nuoresi saattaa hukata tavaroita ja tehdä huolimattomuusvirheitä.
- ✓ Toisinaan nuorella on vaikeus seurata tai kiinnittää huomiota keskusteluun, hän voi olla hajamielinen ja vaipua ajoittain omiin ajatuksiinsa.

Impulsiivisuus ja ylivilkkaus näkyy nuoren käyttäytymisessä kuten:

- ✓ Nuoren voi olla vaikeus istua paikallaan, joka näkyy esimerkiksi levottomuutena luokkatilanteessa.
- ✓ Nuorella voi olla vaikeus odottaa omaa vuoroaan, jolloin hän käyttäytyy kärsimättömästi ja häiritsee muita. Nuorella voi olla myös vaikeus kuunnella toisten keskustelua loppuun.
- ✓ Ärtymystaipumus
- ✓ Äänekkyyys
- ✓ Toimiminen ajattelematta seurauksia

Lisäksi nuoressasi voi näkyä vielä toiminnan ohjauksen häiriöitä, joita voivat olla:

- ✓ Vaikeus tehtävän suunnittelemisessa, aloittamisessa ja loppuun saattamisessa.
- ✓ Motivaation ylläpitäminen, esim. kokeeseen lukiessa.
- ✓ Herkkyys kuormittua silloin kun, esim. koulutehtäviä kertyy liikaa.

Nuoressasi voi edellä mainittujen oireiden lisäksi näkyä myös liitännäishäiriöitä, jotka voivat vaikuttaa suuresti nuoresi elämään, jos ei niitä oteta huomioon hoidossa. Liitännäisoireita ovat mm.

- ✓ Masennus
- ✓ Kaksisuuntainen mielialahäiriö
- ✓ Eri ahdistuneisuushäiriöt (esim. paniikkihäiriö)
- ✓ Käytöshäiriöt
- ✓ Päihteiden ongelmakäyttö ja päihdehäiriöt
- ✓ Syömishäiriöt ja lihavuus
- ✓ Oppimishäiriöt



ADHD-piirteisyys on **hyvin perinnöllistä**, mutta rauhallisessa ja johdonmukaisessa kasvuympäristössä perinnöllinen ADHD ei välttämättä aktivoitu tai sen haittavaikutukset ovat lievemmat. Toisinaan ADHD:tä osataan epäillä vasta nuoruusiässä, jolloin nuori kohtaa suuria elämänmuutoksia ja joutuu enemmän ottamaan vastuuta itsestään. ADHD- piirteisyys on **tekijöiden summa**, jolloin perintötekijöiden lisäksi muita **riskitekijöitä** ovat esimerkiksi:

- | | |
|--|--|
| ✓ Ympäristömyrkyt | ✓ Raskaudenaikaiset tekijät |
| ✓ Synnytyskomplikaatiot, kuten keskosuus | ✓ Sikiön keskushermoston kehitykseen vaikuttavat tekijät, kuten äidin aliravitsemus ja sairaudet |
| ✓ Lapsen kaltoinkohtelu | |



Luotettava **ADHD-diagnosi** voidaan yleensä tehdä aikaisintaan 5–6 -vuotiaana, jolloin mahdollisuus lääkinälliseen hoitoon katsotaan mahdolliseksi. Huolellisesti laadittu diagnoosi pohjautuu **lääkärin arvioon ja laaja-alaiseen nuoren ja vanhempien haastatteluun**, jossa pyritään keräämään tietoa nuoren erilaisista tilanteista eri ikäkausina. Diagnoosi edesauttaa hoitopolun ja kuntoutuksen alkamista. Nuorta tutkiessa **opettajien havainnot** nuoren koulunkäynnistä voivat olla diagnoosin kannalta oleellisia ja tärkeitä, koska oireet usein ilmenevät selvästi juuri koulussa. ADHD-diagnoosin edellytyksenä on, että ongelmia ilmenee ainakin **kahdessa ympäristössä**, kuten kotona ja koulussa, oireet ovat kestäneet **yli puoli vuotta** sekä oireiden olisi tullut olla näkyvissä **koko lapsuuden ajan**.



Muistilista tukitoimista ja hoitovaihtoehtoista, jotka kannattaa huomioida, jos nuorellasi on todettu ADHD/ADD. Tässä muutamia vaihtoehtoja:

- ✓ **Koti- ja kouluympäristössä** toteutettavat **tukitoimet**, joiden on tarkoitus helpottaa jokapäiväistä elämää ADHD-oireiden kanssa.
- ✓ **Lääkehoito**. Lääkkeen valinta perustuu nuoren yksilöllisiin tekijöihin, joita ovat, esim. ADHD-oireiden haittaavuus eri tilanteissa päivän aikana, fyysiset sairaudet joko nuorella itsellään tai hänen lähisuvussaan ja lääkkeen aiheuttamat sivu- ja haittavaikutukset.
- ✓ **Psykoterapiasta** on useita eri terapiamuotoja, mm. kognitiivista käyttäytymisterapiaa käytetään nuoren ADHD-oireiden, käyttäytymisongelmien ja tunne-elämän ongelmien hoitoon.
- ✓ **Toimintaterapian** tavoitteena on tukea nuorta itsenäistymisessä ja oman elämänsä valintoihin osallistumisessa.
- ✓ **Neuropsykiatrinen valmennuksen** tarkoitus on vahvistaa ADHD-oireisen nuoren arjenhallintaa, esimerkiksi ihmissuhteisiin tai opiskeluun liittyvissä asioissa.
- ✓ **Neuropsykologisessa kuntoutuksessa** kartoitetaan nuoren heikkoudet ja vahvuudet.
- ✓ **Vertaistuki** sekä nuorellesi, että teille vanhemmille, jota saa mm. **sopeutumisvalmennuskursilta** muilta samankaltaisessa elämäntilanteessa eläviltä perheiltä. Kurssilla perheet saavat tietoa oireyhtymästä, kuntoutuksesta ja palveluista.

2. MYÖNTEINEN VUOROVAIKUTUS

Nuori kaipaa **jakamatonta huomiota** vanhemmiltaan lapsesta aina aikuisuuteen asti. Nuoren kanssa on hyvä viettää aikaa ja olla **aidosti läsnä** siinä hetkessä ja paikassa. Vanhemman osoittama kiinnostus nuoren maailmaa kohtaan ja **osallistumalla** hänen tekemisiinsä löydät varmasti asioita, joista vanhempana voit tukea ja antaa **myönteistä palautetta** nuorellesi. Myönteisellä palautteella pystyt tukemaan nuoresi itsetuntoa, välillänne tapahtuvaa vuorovaikutussuhdetta ja myötävaikuttamaan myös nuoresi oppimiseen.

Nuoresi sisällä myllertää ja hän voi olla nuoruusiässä hyvinkin epävarma itsestään ja osaamisestaan, jolloin nuori reagoi herkästi negatiivisävyiseen palautteeseen. Vanhemman on arjessa hyvä painottaa **myönteisen vuorovaikutuksen piirteitä**, joihin kuuluvat: **myönteinen palaute & myönteisen toiminnan huomioiminen** sekä **nuoren vahvuuksien vahvistaminen**.

Arjessa vuorovaikutus koostuu erilaisten ohjeiden ja palautteiden antamisesta ja vastaanottamisesta, sekä kyvystä omien mielipiteiden esittämiseen. ADHD-piirteisen nuoren kanssa tärkeintä on **toimiva vuorovaikutus**, sekä viestin välittäminen- ja vastaanottaminen ymmärrettävästi. **Suora** ja **selkeä** kommunikointi tukee onnistuneen vuorovaikutustilanteen synnyssä. Arjen vuorovaikutustilanteissa on hyvä huomioida muutamia asioita, jotta vuorovaikutus toimisi:

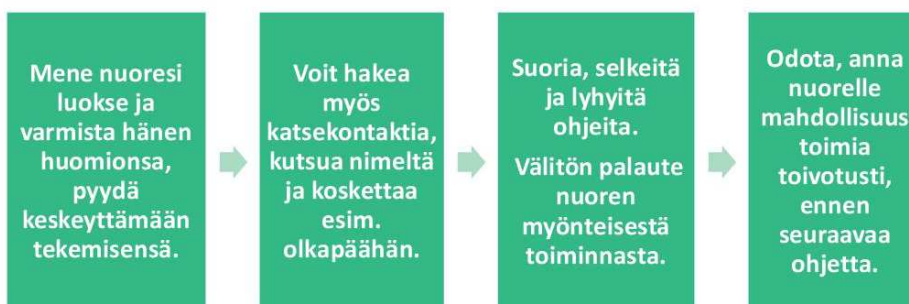
- ✓ **Kommunikoinnissa** oleellista on, että viestisi toiselle on **selkeä**. Erityisesti ADHD-piirteisen nuoren kanssa sinun ilmaisemasi **sanallisen** ja **sanattoman** viestinnän tulee **tukea toisiaan**. Viestiä voi vahvistaa kehonkieltä, ilmeitä, äänensävyjä ja liikkeitä apuna käyttäen.
- ✓ ADHD-piirteisen nuoren tarkkaavuus suuntautuu nopeasti ympärillä oleviin **ärsykeisiin**, joten kotona onkin tärkeää **selkeyttää toimintaympäristö**, jotta tilassa olisi **mahdollisimman vähän** huomiosta kilpailevia ärsykejä.
- ✓ **Keskity** kuuntelemaan ja huomioimaan, miten ja mitä nuoresi sinulle viestittää.

- ✓ **Rauhoita toimintaympäristö:** neutraalit värit ja valot eivät vie nuoren mielenkiintoa itse vuorovaikutustilanteesta toisaalle, tavaroiden omat paikat auttavat selkeyttämään ympäristöä ja viihde-elektroniikan turha päällä olon vähentäminen rauhoittaa koti- ympäristöä.
- ✓ Anna **konkreettisia** ja **tarkkoja** ohjeistuksia nuoren toiminnan tueksi. Ohjeiden huutelu toisesta huoneesta ei välttämättä kulkeudu edes kuuleville korville.
- ✓ **Mahtikäskyn** lausumisen taidon tulee vanhemman hallita. Mahtikäsky ei ole huutamista eikä uhkailua, vaan auktoriteettia. Se on käsky, josta ei mennä yli eikä ympäri. Hyvä käsky on lyhyt, rauhallinen, selkeä ja painokas.
- ✓ **Ennakointi** vuorovaikutustilanteissa on ADHD-piirteisen nuoren kanssa kaiken perusta. Nuoren mieli **"kääntyy kankeasti"** kiinnostavasta tekemisestä vähemmän kiinnostavaan, kuten lehden lukemisesta kouluun lähtöön, pelaamisesta ruokapöytään tai iltatoimille. Varaa aikaa vähintään 15-30 min, jotta nuori kerkeää motivoitua seuraavaan toimintaan.
- ✓ Vanhempi näyttää toiminnallaan **esimerkkiä**, miten odotat tilanteessa toimittavan. Tahtoessasi keskustelun jatkuvan huutamatta, käytä rauhallista **äänensävyä "Puhu hiljempaa, kiitos"** ja voit tukea ohjetta näyttämällä äänen hiljentämisen kädellä. **"Älä huuda!"** nostaa nuoren suojamuurit ylös ja saa hänet hermostumaan entistä enemmän.
- ✓ Nuori jolle arjen monet tilanteet ovat tavanomaista haastavimpia, tarvitsee erityisen paljon **kiitosta**. Painota kiitosta aidosti niistä asioista, jotka onnistuvat. Kiitoksen ensisijainen tarkoitus onkin vahvistaa ja suojata nuortasi sekä muistuttaa, että näet hänessä paljon hyvää. **"Kiitos"**.

OHJEIDEN ANTAMINEN

ADHD-piirteisen nuoren on vaikeaa vastaanottaa pitkiä ja monivaiheisia ohjeita, ja toimia niiden mukaan. Arjessa saatat joutua **muistuttamaan** nuortasi tehtävistä asioista ja muistettavista tavaroista esim. kouluun lähdettäessä, **”Takki, avaimet, laukku.”** Nuoresi varmaan kaipaa usein **tukea tehtävän aloittamiseen, tehtävässä pysymiseen ja tehtävän loppuun viemiseen.** Toisinaan nuori tarvitsee **ennakkovaroituksen** siirtymätilanteisiin, koska hän on vain niin uppoutunut mieleiseensä tekemiseen, ettei viesti muuten mene perille asti. Oli kyse sitten siivoamisesta tai läksyjen tekemisestä, **pilko ohjeet** ja tekemiset **pieniin työvaiheisiin** sekä **selosta rauhallisesti.** Vältä ohjeiden antamisessa käskyttävää ja kireää äänensävyä. Pyri varmistamaan, että viesti tavoittaa kuulijansa ja hyödynnä **lähiohjaamista**, jolloin voit hakea **katsekontaktia.** Keskity myös **kuuntelemaan** ja **huomioimaan**, mitä nuoresi sinulle viestittää.

ESIMERKKI: ”Nyt on vielä 15 min aikaa pelata.” Vartin päästä anna nuorelle suora ohje. **”Sammuta tietokone, kiitos.”** Kun nuori sammuttaa pelinsä, annat välittömän palautteen myönteisestä toiminnosta **”Hienoa.”** Odota ennen seuraavaa ohjetta **”Nyt, mene iltapesulle”.**

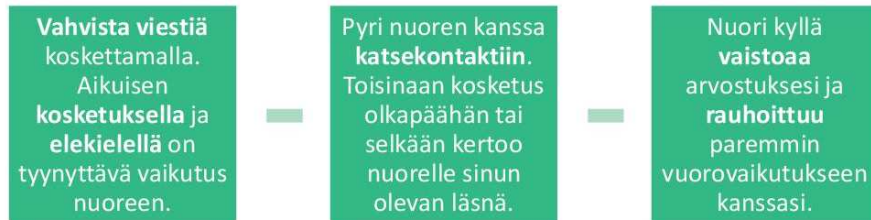


Ohjeistaminen on tehokkaampaa kuin kieltäminen, sillä ohjeistus kuvaa nuorelle, mitä toivot hänen tekevän ja ei-sana on kärsinyt todennäköisesti inflaation jo lapsena. Arjessa suora ohje **”Kävellään sisällä”** tai **”Kävele”** ovat toimivampia, kuin epäsuora ilmaisu **”Voisitko olla juoksematta täällä sisällä!”**. **Suora, lyhyt ja selkeä** ohje yhdistettynä ilmaisuun, jonka nuori ymmärtää.

MYÖNTEINEN PALAUTE

Vanhemmalta saatu **myönteinen palaute** saa nuoren tuntemaan itsensä **kyvykkääksi, arvostetuksi** ja **rakastetuksi**. ADHD-piirteinen nuori tarvitsee myönteistä palautetta sellaisestakin toiminnasta, jossa onnistumista muut pitävät itsestään selvänä. Palautteiden avulla pystytään varmistamaan, että nuori itsekin huomaa **onnistuneensa** ja kokee siitä **mielihyvää**. Palaute on tärkeää sitoa suoraan **käynnissä olevaan tilanteeseen** ja **nimettyyn toimintaan**. Kosketuksella keskustelutilanteessa autat nuortasi suuntautumaan vuorovaikutustilanteessa puhujaan.

ESIMERKKI: "Hyvä, hienosti toimit tänään. Jatka samaan malliin." Tämä ei kerro nuorelle mikä sujui ja mitä halutaan lisää. **"Oli hienoa, kun tulit koulun jälkeen kotiin, vaikka ystäväsi menikin kaupungille."** Tämä kertoo nuorelle enemmän halutusta käytöksestä.



Myönteinen palaute **kannustaa** nuorta lisäämään huomioitua käyttäytymistä paljon tehokkaammin, kuin **ei-toivotun** käytöksen huomiointi. Vanhempi voi **tietoisesti vahvistaa** nuoren myönteistä käyttäytymistä huomioimalla toivottua käytöstä, jolloin ei-toivottu käyttäytyminen vähenee, kun siihen ei kiinnitetä huomiota.



Silloin kun ei-toivottu toiminta kuitenkin ylittää vaaratilanteen rajan on vanhemman katkaistava toiminta välittömällä ja neutraalilla puuttumisella, jolloin nuori ei ehdi saamaan käytöstä vahvistavaa huomiota.

PALKITSEMINEN

Palkitsemista voidaan käyttää myönteisen palautteen ja huomioimisen lisäksi tehokeinona. Palkitseminen toimii **kannustimena**, jolloin nuori saadaan mukaan kokeilemaan sovittuja toimintatapoja ja huomaamaan, että omalla toiminnallaan hän pystyy vaikuttamaan tapahtumien kulkuun ja hyötymään siitä itsekin. Nuori **motivoituu** käyttäytymään samoin tulevissakin tilanteissa. Palkitsemisen idea **vahvistaa** nuoren kykyä huomata, mitä hyötyä uudesta toimintatavasta hänelle on. ADHD-piirteinen nuori tarvitsee ikätovereitaan kauemmin myönteistä palautetta omasta toiminnastaan, koska hän ei itse välttämättä huomaa omia onnistumisiaan tai kykene tuntemaan niistä mielihyvää ilman opettelua.

SANOITA VAHVUUDET

Vuorovaikutustilanteet saattavat turhauttaa niin vanhempia kuin nuortakin varsinkin silloin, kun asioita pitää toistaa ja koko ajan huomautella. Nuori saa herkästi päivän aikana kielteistä palautetta tekemättömistä tai hitaasti sujuvista asioista. ADHD-piirteiset nuoret ovat kuulleet paljon negatiivista palautetta itsestään. Nuori voi tuntea itsensä huonoksi, eikä välttämättä koe tarvetta edes yrittää. Vanhemmalla on **voima sanoittaa** nuoren ominaisuuksia uusiksi ja rakentaa nuorelle vahvuuslähtöistä minäkuvaa. **Kannusta ja tue, jotta löydätte yhdessä nuoresi vahvuudet.**

PIIRRE TAI OMINAISUUS	TÄRKEÄ TAITO TAI VAHVUUS
PUHELIAS	keskusteleva, sosiaalinen
JÄÄRÄPÄINEN	voimakastahtoinen
ÄÄNEKÄS	itsevarma
KIELIKELLO	rehellinen
DRAMAATTINEN	tunteita ilmaiseva
YLIVILKKAS	nopeaälyinen
IMPULSIIVINEN	spontaani

3. ARKI RULLAAMAAN & SÄÄNNÖT

Saatte arjen rullaamaan helpoiten yhdessä, kun painotatte **ennakointia, säännöllisiä rutiineja, täsmällisiä ohjeita** yhteisessä arjessanne. Vanhempi luo perheelle **päivärytmin**, joka sisältää ruokailut, läksyjen tekohetken, kotiintulo- ja nukkumaanmenoajat sekä ilta- ja aamurutiinit. Painota **aamutoimien sujuvuutta**, jotta kouluun lähtö helpottuu. Valmistele nuoren kanssa yhdessä seuraavan päivän asiat jo edellisenä iltana, kuten aamulla puettavat vaatteet valmiiksi pukemisjärjestykseen, koululaukun pakkaaminen ja esim. bussikortin tarkistus.

Arjessa nuori kaipaa **suoria toimintaohjeita, muistuttelua** ja **selkeän ympäristön** toimintansa tueksi. Selkeys helpottaa nuoresi arjen hahmottamista ja tukee arjen sujumista. Päivän toimintajärjestyksen apuna ja toiminnanohjauksen tukena voidaan käyttää kuvasarjoja tai muistilistoja. Nuoren tarve **johdonmukaiseen ohjaamiseen** jatkuu ikään nähden pidempään silloin kun nuorella on ADHD:n piirteitä.



Arjen toiminnoista **riittävän levon** ja **nukkumisen tärkeys** on suuri ADHD-piirteisen nuoren arjessa. Yöllä liian lyhyeksi jäänyt uni haittaa aamuhäämistä, aamurutiineista selviytymistä ja lisää päiväaikaista väsymystä. Nuoren **vireystilalla** on vaikutus ADHD-piirteiden ilmenemiseen; väsyneenä tai nälkäisenä ei keskittyminen onnistu, eivätkä tekemiset etene suunnitellusti.

✓ Iltaisin tulisi välttää piristäviä, kofeiinipitoisia juomia sekä jännittäviä tv-ohjelmia ja elokuvia.



ADHD-piirteisen nuoren perheessä **säännölliset ruokailutottumukset** ovat avainasemassa. Säännöllinen ruokailu 4-5 kertaa päivässä tukee vireystilaa ja jaksamista. Nuoren kasvava ja kehittyvä keho tarvitsee suhteellisesti enemmän energiaa ja ravintoaineita kuin lapsen tai aikuisen. Kehon toiminnan kannalta tärkeimmät ateriat ovat aamupala ja lounas. Välipala ja päivällinen tukevat nuoren vireystilaa.



Liikunnalla on positiivinen vaikutus energian purussa, mielen hyvinvoinnissa ja säännöllinen aerobinen liikuntaharjoittelu saattaa vähentää ADHD:n keskeisiä oireita.



Listojen ja kuvallisten ohjeiden käyttö helpottaa ja luo struktuuria aamuihin: **”Reppu, avaimet, puhelin ja takki”** oveen ennen ulosmenoa ja jääkaapin oveen yhdessä sovittujen aamutoimien kuvallinen ohje. Päivittäisissä menoissa tarvittavat esineet voi säilyttää repussa jo valmiina.



Lääkityksen muistamisessa auttaa **annostelulokerikko eli dosetti**. Lääkkeille selkeä paikka, ottoaika ja tapa.



Viikko- tai kuukausikalenteri helpottaa arjen hahmottamista. Merkatkaa viikon menot edeltävänä sunnuntaina, jotta nuori ehtii sisäistämään menot ennen uuden viikon alkua.



Tavaroiden omat paikat helpottavat tavaroiden löytämistä ja siivoamista.



Mobiiliparkki: puhelimet, tabletit ja tietokoneet olisi **hyvä sammuttaa** illalla hyvissä ajoin. Puhelin parkkiin esim. klo 21.15, jolloin rauhoittumiselle ja iltatoimille jää reilusti aikaa, eikä häiriötekijät häiritse unen saamista.



Auta nuortasi valmistelevaan seuraavan päivän asiat ja lisää muistutukset menoista puhelimeen.

SÄÄNNÖT

Selkeät ja helpot yhdessä laaditut kodin **pelisäännöt**, sekä selkeät toiminnanodotukset auttavat kaikkia toimimaan oikein ja onnistumaan. Kodin säännöt on hyvä sopia ja kirjata ylös konkreettisesti kaikkien perheenjäsenten näkyville, ja niitä tulee noudattaa johdonmukaisesti, myös vanhempien. Sääntöjen ei tarvitse olla vain rajoituksia, vaan **yhteisen arjen sujumisen edesauttajia**. Säännöt on hyvä laatia enemmän suorina toimintaohjeina kuin kieltoina, ja sopikaa mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.

Nuori tulee todennäköisesti **kokeilemaan** joidenkin **sääntöjen pitävyyttä**. Vanhempana sinun onkin hyvä muistaa olla johdonmukainen ja jämääkkä. On asioita, joissa **päättävävastuu** on aikuisella, kuten kotiintulo- ja nukkumaanmenoajat. Toisinaan yksittäinen yökyläily tai nuorten suosimat pelitapahtumat ovat neuvoteltavissa.

- ✓ **Ruutusopimus:** puhelimet, tabletit ja tietokoneet kuuluvat elämään. Mobiililaitteisiin kuuluu paljon hyvää, mutta liiallisella käytöllä on huonot puolensa. Ruutusopimukseen kirjataan selkeästi ne asiat, jotka on hyvä huomioida mobiililaitteita käytettäessä.
- ✓ Sopikaa **kotiintuloaika** ja pitäkää siitä kiinni. Kotiintuloaika kannattaa sopia tarpeeksi aikaiseksi, että nuori ehtii rauhoittua ulkoilun tai kavereiden näkemisen jälkeen. Kotiintuloajat tulisi sopia niin aikaisiksi, että nuori ehtii rauhoittua kaverien tapaamisesta.
- ✓ **Ole kartalla** kenen kanssa nuoresi viettää aikaa ja missä. Varsinkin silloin, jos on huolta, että nuori ei ole siellä, missä on sanonut olevansa. Pyydä kavereiden vanhempien yhteystiedot ja pidä yhteyttä.

4. KOULU & OPISKELU

Koulunkäyntiin liittyy jatkuvia muutoksia odotuksissa ja vaatimustasossa luokka- ja kouluasteessa toiselle siirryttäessä. Nuoresi elää **vaihetta**, jossa häneen kohdistuu monelta eri taholta **odotuksia**: aikaa pitäisi riittää **kavereiden kanssa olemiseen, koulunkäyntiin, harrastuksiin ja muuhun vapaa-aikaan**. Eri kouluasteelta toiselle siirtyminen tuo nuoresi koulunkäyntiin monenlaisia **muutoksia**. Vanhemman on hyvä aloittaa **ajoissa**, jo ennen nuoresi kesälomaa, **pohtimaan ja valmistelemaan nivelvaihetta eri kouluasteiden välillä**.

Yläkoulussa:

- ✓ Opetusjärjestelmä vaihtuu luokanopettaja järjestelmästä aineopettajavetoiseen järjestelmään
- ✓ Nuoresi tulisi pystyä kulkemaan eri opetustilojen välillä, pitää tarvittavat koulutarvikkeet mukana ja olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan.
- ✓ Yläkoulujen aineenopettajat ovat koululla läsnä tuntiopetuksessa, mutta eivät, kohdena samanlaista tiivistä huolenpitoa kuin alakoulun luokanopettajat.

Toisella asteella:

- ✓ Nuoren opiskelusta vähenee opettajien ja vanhempien kontrolli, ja oppimisympäristö muuttuu rakenteelliseksi.
- ✓ Opiskelu edellyttää nuorelta kykyä tunnistaa tarve lisätuelle ja voimia hankkia tarvittavat tukitoimet sekä enemmän omatoimista ja aktiivista otetta kuin peruskoulussa.

Korkeakoulussa:

- ✓ Korkea-asteen koulutuksista puuttuvat erityisopettajien palvelut, jolloin vastuu jakautuu yhä enemmän jokaiselle korkea-asteen kurssija opettavalle opettajalle, lehtorille tai kouluttajalle.

OPISKELUN TUKEMINEN KOTONA



Näin voit tukea nuoresi vireyden ylläpitämistä:

- ✓ **Mittaa aika**, jonka nuori jaksaa yhtäjaksoisesti työskennellä. Muista nuoren **tauot**. Kokeile kännykkään ajastettua hälytystä, jonka avulla tauot jaksotetaan. Toinen keino on sopia tauko aina viiden laskutehtävän tai luetun tekstikappaleen jälkeen.
- ✓ **Tauko on lyhyt**, esim. pieni jaloittelu tai vesilas juominen, ja tauon aikana ei kannata aloittaa uutta tekemistä tai katsoa puhelinta.
- ✓ Huolehdi **tehtävien vaihtelevuudesta**: nuori voi tehdä vuoroin matematiikan ja äidinkielen, ja vuoroin jonkin reaaliaineen tai kielen läksytehtäviä.

Näin tuet nuoresi motivaation ylläpitämistä:

- ✓ Anna nuorellesi **välitön palaute** tehdystä työstä.
- ✓ Muista, että on parempi etukäteen **ohjata** nuortasi, kuin laittaa hänet jälkikäteen korjaamaan asiaa.
- ✓ **Mahdollista** nuorellesi **onnistumisen kokemukset** ja **sujuvuuden tunne**. Anna hänelle alkuun helppoja tehtäviä ja tehtävien vaikeutuessa kannusta häntä. Kehu silloinkin, kun nuoresi yrittää.
- ✓ Auta nuortasi huomaamaan myös omat **onnistumisen kokemukset**.
- ✓ Uusien ja vaikeiden asioiden opettelussa, käytä apuna **palkitsemisjärjestelmää**.
- ✓ Pidä tavoitteena, että ulkoisen palkkion tavoittelu muuttuu nuoressasi vähitellen **sisäiseksi motivaatioksi**. Paras sisäinen motivaatio nuorelle on se, kun hän toimii tietyllä tavalla, hän myös kokee itse hyötävänsä siitä.

Näin autat nuortasi tehtävässä pysymisessä ja vähennät häiriöherkkyyttä:

- ✓ Kiinnitä huomiota nuoresi **toimintaympäristön** ja **tehtävien jäsentämiseen**. Hyvä tapa on pitää nuoresi tarvittavat välineet kunnossa ja esillä. Ohjeista nuortasi pitämään samanaikaisesti esillä mahdollisimman vähän muuta tavaraa. Tämä myös nopeuttaa tehtävien aloittamista.
- ✓ Teetä nuorellesi **yksi asia kerrallaan**. Anna hänelle aikaa reagoida ja toimia ohjeen mukaan ennen kuin lisää tehtäviä.

- ✓ Kun nuoresi keskittyy, esim. läksyjen tekemiseen, hyödynnä **kuulosuojaimia** tai **musiikkia**. Niiden avulla hän pystyy sulkemaan kodin ja pihapiirin muita ääniä pois. Musiikin tulee kuitenkin olla ennestään tuttua, ettei nuoresi keskittyminen mene liiaksi sanojen kuunteluun.
- ✓ Tehtävän **ääneen lukeminen** ja **ajattelu** auttavat nuortasi keskittymään sekä etenemään tehtävässä.



KODIN & KOULUN YHTEISTYÖ

Vanhempi, sovi nuoresi luokanopettajan tai -valvojan kanssa tapaaminen. Sinulla on **oikeus pyytää** nuorellesi hänelle sopivia **tukitoimia** koulussa opiskeluun. Niitä voivat olla, esimerkiksi:

- ✓ Nuoren vahvuudet käyttöön opiskelussa.
- ✓ Nuorelle välitön positiivinen palaute.
- ✓ Nuoren lukihäiriöiden ja oppimisvaikeuksien selvittäminen.
- ✓ Häiriötekijöiden poistaminen luokasta opetuksen aikana.
- ✓ Opettajan ohjeet lyhyitä ja selkeitä (myös kuvien käyttö).
- ✓ Nuorellesi mahdollisuus opiskella pienryhmässä tai saada tukiopetusta tarvittaessa.
- ✓ Nuoren häiriöherkkyyden lievittäminen kuulokkeilla, sermillä tai omalla opiskelutilalla, esim. koetilanteessa tai kokeiden suorittaminen suullisesti.
- ✓ Tehtävissä ja kokeissa nuorella mahdollisuus saada apukysymyksiä opettajalta.
- ✓ Tunnilla nuoren käsille hypisteltävää, kuten piirustusvälineet.
- ✓ Nuorelle lupa lähteä liikkeelle luokassa, jos siihen on tarvetta.
- ✓ Luokassa työpöytiä, joiden ääressä voi seistä.
- ✓ Istumapaikan huomioiminen luokassa.
- ✓ Tarvittaessa nuorelle pidennetty opetussuunnitelma.

5. OMA JAKSAMINEN

ADHD- piirteisen nuoren vanhemmuus voi toisinaan olla **ylikuormittavaa**. Väsyneenä, ylikuormittuneena ja stressaantuneena on jo haastavaa ajatella, saati sitten toimia määrätietoisesti ja johdonmukaisesti. Silloin pienetkin asiat voivat tuntua mutkikkaammilta ja toisinaan jopa mahdottomilta. **Autat itseäsi** voittamaan arjessa vastaan tulevat haasteet, kun koet jaksavasi ja luotat kykyysi vanhempänä, silloin myös voit paremmin.

Vanhempi on kuin peili nuoren hyvinvoinnille, kun voit itse hyvin, se heijastuu myös nuoreesi. Muistathan siis ottaa **aikaa itsellesi** ja luvan pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi. On vahvuutta vastaan ottaa ja pyytää apua. Tukiverkosto voivat olla ammattilaisia, läheisiä tai molempia.

Tarkkaavaisuushäiriö ei johdu kasvatuksesta, eikä kasvatuksen puutteesta. Ole armollinen itsellesi; pelkästään jo sen tiedostaminen voi helpottaa arkeasi. Muiden asiasta tietämättömien ihmisten kommentit voit jättää omaan arvoonsa. Olet vahva kuin leijona, kyllä te onnistutte!

TOIMIVA YHTEISPELI

Toimiva parisuhde toimii vanhemmuuden perustana. Keskustelkaa ja suunnitelkaa puolisisi kanssa, miten kotityöt hoidetaan, ja mihin kohtaan viikkoa kummankin oma vapaa-aika sijoittuu. Käykää kahdestaan liikkumassa, elokuvissa, syömässä ulkona tai vaikka tapaamassa ystäviä. Pienen hengähdystauon jälkeen jaksatte arkea jälleen paremmin. Tärkeintä on toimiva yhteispeli; tuetaan ja kunnioitetaan toisen tapaa kasvattajana.

Vanhempänä sinun on hyvä muistaa tukea ja arvostaa nuoresi toista vanhempaa niin sanoin kuin eleinkin. Nuoret ovat taitavia huomaamaan pienetkin erimielisyydet ja tarttumaan niihin. Vanhempien toimiva keskinäinen kasvatussuhde vahvistaa vanhemman jaksamista ja antaa pohjan nuoren tasapainoiselle kasvulle. Kasvatussuhde voi olla **hyvä** ja **kunnioittava**, myös erotilanteissa.

VERTAISTUKI

Aika ajoin meillä jokaisella on hetkiä, jolloin arki tuntuu raskaalta ja uuvuttavalta. Ethän jää solmujen kanssa yksin. Mitä aikaisemmin solmut päästään aukaisemaan, sitä helpommin ne aukeavat. Toisten vanhempien kanssa keskustelu auttaa ymmärtämään ja hahmottamaan haasteiden yleisyyttä. Vertaistukiryhmissä (esim. sopeutumisvalmennuskurssi) on muita vanhempia, joilla voi olla samoja solmukohtia ADHD- piirteisen nuoren kanssa kuin sinullakin; yhdessä miettien ja ajatuksia purkaen voi vertaistukiryhmä toimia voimavarana arjessa jaksamiseen.

MYÖNTEISET & KIELTEISET AJATUSMALLIT

Myönteiset ajatusmallit tukevat vuorovaikutusta, tuottavat tyytyväisyyttä, iloa ja onnellisuutta sekä auttavat asioita rakentumaan myönteisellä tavalla. Kielteiset ajatusmallit vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiisi ja edesauttavat negatiivisuuden kierrettä.



HAALI VOIMAVAROJA

- ✓ Hengähdystauko ainakin kerran viikossa, **aikaa vain sinulle!**
- ✓ **Nauti hetkistä!** "Ai että, tämä kahvi ja hetki itselleni, nostaanpa oikein jalat tähän rahille."
- ✓ **Ole armollinen**, tunnista omat rajasi ja opettele hyväksymään ne.
- ✓ Hyvä ruoka ja säännöllinen **ateriarytmi, lepo** ja **liikunta** vähentävät väsymystä, kohentavat yleiskuntoa ja mielialaa sekä lisäävät stressinsietokykyä.
- ✓ **Parisuhde**, ystävät, verkostot & ammatillinen tuki
- ✓ Mukava **tekeminen nuoresi kanssa**: peli-ilta, hemmottelupäivä, kävelylenkki metsässä.

6. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ JA KIRJALLISUUTTA

LINKKEJÄ:

- ✓ www.adhd-liitto.fi
ADHD-liiton kotisivut.
- ✓ www.adhdtutuksi.fi
Monipuolista tietoa ADHD:sta.
- ✓ www.mielenterveystalo.fi/nuoret
Tietoa ja apua nuorten erilaisiin ongelmiin.
- ✓ www.erjasandberg.eu
Erityispedagogi ja ADHD-asiantuntija Erja Sandbergin kotisivut.
- ✓ www.bvif.fi/fi/tukeaperheille
Apua ja neuvoja mm. teini-ikäisten vanhemmille.
- ✓ www.eoliitto.fi
Erilaisten oppijoiden liiton kotisivut: vertaistukea, tietoa, neuvoja, toimintaa.
- ✓ www.mieli.fi
Suomen Mielenterveys ry:n kotisivut: mm. materiaaleja, tietoa ja toimintaa.
- ✓ www.papunet.net/materiaalia/kuvatyoikalu
Ilmainen kuvapankki helpottamaan arkea nuoren kanssa.
- ✓ www.aistiyhdistys.fi
Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aisti ry:n kotisivut. Aisti ry:n toimipisteessä Turussa järjestetään erilaista toimintaa.

KIRJALLISUUTTA:

- Katariina Berggren & Jari Hämäläinen (toim.):** ADHD-käsikirja
- Virpi Dufva & Mirjami Koivunen (toim.):** ADHD: diagnosointi, hoito ja hyvä arki
- Essi Jäntti (toim.):** Täyttä elämää ADHD:n kanssa
- Mervi Juusola:** Levottomat aivot: ADHD ja Asperger vahvuuksina
- Erja Sandberg:** ADHD ja oppimisen tuki: huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet

raisio

YHTEISTYÖSSÄ:

Raision perhepalvelut



TURKU AMK

TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

raisio