



**MINULLA ON  
ADHD/ADD  
VAI  
MINÄ OLEN  
ADHD/ADD**

**Hyvä lukija,**

**Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka kohtaavat jossain tilanteessa nuoren tai lapsen, jolla on ADHD tai ADD.**

**Oppaan teossa ovat olleet mukana nuoret, joilla on diagnosoitu joko ADHD tai ADD.**

**Tämän oppaan avulla he tuovat julki miltä tuntuu elää ADHD:n tai ADD:n kanssa.**

**Nuoret kertovat kertovat miten he toivoisivat heitä kohdeltavan, kohdattavan ja opetettavan sekä mitkä keinot, neuvot, apuvälineet voisivat heitä auttaa.**



## SISÄLLYS

Mitä ADHD on

Mikä ADHD on

Mitä ADD on

Mikä ADD on

Opettaminen

Kohtaaminen

Kohteleminen

Nuorten kommentteja kuvina ja tekstinä

Kirjavinkkejä

Internetistä saatavaa tietoa

**ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö voidaan diagnosoida elämänkaaren missä vaiheessa vain.**

**Häiriö vaikuttaa nuoren toimintakykyyn heikentävästi. Keskeisimmät oireet ovat:**

- **tarkkaamattomuus**
- **ylivilkkaus**
- **impulsiivisuus**

**Häiriöt voivat esiintyä yhdessä tai erikseen.**

**Yhdessä esiityessään häiriöstä jokin näyttäytyy pahempana kuin muut.**



**ADD on ADHD:n alaryhmä, jossa keskeisimmät oireet ovat:**

- **keskittymisen säätelyn ongelma**
- **tarkkaavaisuuden säätelyn ongelma**
- **vaikeuksia oman toiminnan ohjaamisessa**

**ADD lapsella ja nuorella motoriset ja kehitykselliset taidot saattavat kypsyä hitaammin.**

**Pitkäjänteisyyttä vaativat tehtävät ja toiminnot aiheuttavat haasteita.**



**ADD- ja ADHD-nuorella saattaa olla esimerkiksi seuraavia oireita:**

**KÄYTTÄYTYMINEN:**

- **vaikeus noudattaa ohjeita**
- **vaikeus keskittyä tehtäviin**
- **vaikeus kuunnella toisia**
- **vaikeus puhua tunteistaan**
- **tarkkaamattomuus**
- **kyvyttömyys hallita raajojen liikkeitä**
- **vaikeus leikkiä hiljaa**
- **vaikeus siirtyä keskeneräisestä toiminnasta tai tehtävästä toiseen**
- **unohteleminen**
- **ärtyneisyys ja levottomuus**
- **kiukunpuuskat**
- **passiivisuus sekä vetäytyvä käyttäytyminen**



**KONGITIIVISET:**

- kielellisten ja muistitoimintojen heikentyminen
- havainnointi- ja käsitteellistämiskyvyn heikentyminen
- luki-vaikkeudet

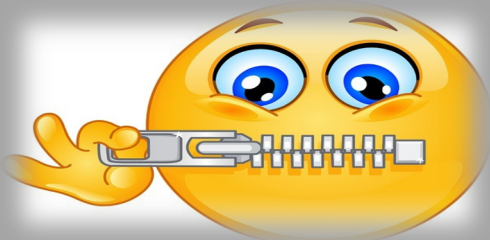
**SOSIAALISET:**

- vaikeus odottaa vuoroaan
- vaikeus tulla toimeen toisten kanssa
- taipumus keskeyttää muita
- taipumus puhua liikaa sekä liian nopeasti
- taipumus puhua kovalla äänellä
- taipumus puhua harkitsemattomasti

**LIKUNNALLISET:**

- tapaturma alttius
- huono tai heikko motoriikka

**(Peiper, & Bell, 2006).**



**Nuoret toivovat, että et luovuta heidän suhteensa vaan annat ADHD- ja ADD-nuorelle mahdollisuuden. Yritä olla kärsivällinen.**



***"kun kysyin asiaa kymmenennen kerran, koska en ymmärtänyt tai sisäistänyt, niin opettajilla meni aina hermot"***



**Anna tukea, esimerkiksi etsimällä toisia opetusmenetelmiä sekä -keinoja. Kohtaa heidät yksilöinä. Älä tuo esille, kuinka villi tai rauhaton nuori on, he tietävät sen itse.**

**Asian esille tuominen voi pahentaa myös heidän ahdistuneisuuttaan.**





**Ole kannustava. Useimmiten he saavat negatiivista palautetta esimerkiksi rauhattomuudesta. Nuoret toivovat enemmän kannustavia kommentteja.**



***”täytyy tajuta, että pienetkin negatiiviset kommentit voivat pilata koko viikon”***



**ADHD- ja ADD-nuoret toivovat tasa-arvoa kohtaamisessa sekä kohtelemisessa. Älä kohtaa ADHD:ta tai ADD:ta, kohtaa nuori.**



**ole kärsivällinen**



**älä luovuta kanssani heti**



**anna tukea**



**anna kannustavia kommentteja**



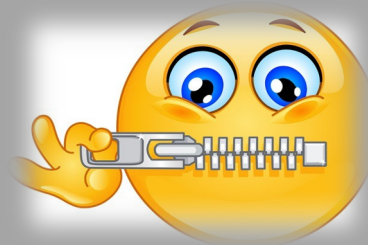
## **Kiinnitä huomiota äänensävyyn.**

**ADHD- ja ADD-nuorelle usein korotetaan ääntä. Tällä tavalla oletetaan, että he keskittyisivät paremmin, opiskelu alkaisi kiinnostaa.**

*"kun tuskastun, menetän hermoni, anna minun purkaa tuntoni, vaikka en osaisikaan asetella sanojani oikein".*



**Pyri kuuntelemaan hiljaa, älä tuomitse. Ole kaikesta huolimatta kannustava.**



**Jos huomaat, että nuorelta on menossa hermot, älä pahenna asiaa**

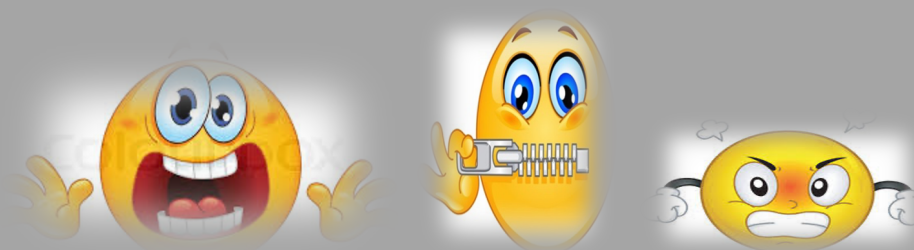


*”tekivät tikustakin asiaa, sitte ne aina niiku tahallansa, että jos oli menos hermot, niin ne teki aina jotaki semmosta, että menee varmasti”*

**Nuori ei ole laiska tai tyhmä. Hänellä voi olla oppimisvaikeuksia, hahmotusongelmia. Siltikään häntä ei saisi johdatella haluttuun vastaukseen tai toimintaan.**

**anna minun purkaa hermojeni menettäminen**

**-> kuuntele -> älä tuomitse**



**älä johdattele**



**en ole tyhmä**

**-> auta**



**en ole laiska**



**puhu normaalilla  
äänensävyllä**

**-> älä korota ääntäsi**



**Joillakin nuorilla voi olla tarve tehdä tunnilla montaa asiaa yhtä aikaa, esimerkiksi heilutella jalkoja tai käsiä. Anna heidän tehdä niin. Näin he pystyvät keskittymään paremmin.**

**Joillakin heistä voi olla tarve nousta hetkeksi seisomaan tai kävellä muutaman askeleen. Jos annat tehdä näin, luokassa säilyy rauha. Jos alat estellä, tunti on menetetty.**

**Auta ADHD- ja ADD-nuorta oppimaan. Pyri antamaan opettamastasi aiheesta mahdollisimman paljon konkreettisia esimerkkejä, pyri olemaan opettaessasi luova.**



**Auta ADHD- ja ADD-nuorta oppimaan.**

**Pyri antamaan opettamastasi aiheesta mahdollisimman paljon konkreettisia esimerkkejä, älä opeta vain kirjan mukaan.**

**Älä opeta uhkailemalla.**

**Kerro kuitenkin faktat: jos et opiskele, jäät jälkeen.**

**Älä ota ADHD- tai ADD-nuorta silmätikuksi.**

*”kyllä, jotkut opettajat ovat tiukempia, saattavat ottaa silmätikuiksi”*



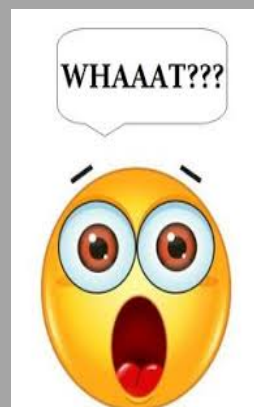
**Se aiheuttaa nuoressa päinvastaisen reaktion. He olettavat, että heitä pidetään tyhminä.**

**Tämä taas aiheuttaa nuoren toiminnassa,  
että hän ei tee eikä kuuntele enää mitään  
- > ei kiinnosta.**



**Kun nuorella ”palaa käämit” tai ”  
palaa pinna”, päästä hänet hetkeksi  
tilanteesta pois rauhoittumaan toiseen tilaan.**

**Joskus on parempi, jos keskustelet asiasta  
vasta seuraavana päivänä.**

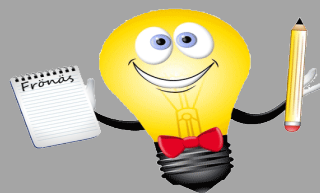




**anna nuoren tehdä montaa  
asiaa yhtä  
aikaa**



**anna enemmän näkökulmia ja esimerkkejä**



**älä ota silmätikuksi**



**jos suutun**

**->päästä tilanteesta  
pois**



**älä yritä opettaa  
uhkailemalla**



**älä yritä opetta  
väkisin**



**KIRJALLISUUTTA:**

- ❖ **AD/HD-opas koulunkäynninavustajille**
- ❖ **ADD ja ADHD ruokavalio**
- ❖ **ADHD lapsella**
- ❖ **ADHD voimavarana**
- ❖ **ADHD-käsikirja**
- ❖ **Esteille hyvästi! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisen lasten kasvattajille**
- ❖ **Haastava käytös: käytännön neuvoja ja menetelmiä, miten ymmärtää ja käsitellä haastavasti käyttäytyvää lasta**
- ❖ **Itsenäistyvä nuori ja AD/HD**
- ❖ **Jarruta! Lasten ja nuorten ADHD-opas**
- ❖ **Koulun hukkaamat lapset; Opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi**
- ❖ **Levottomat aivot: ADHD ja Asperger vahvuuksina**
- ❖ **Pulassa lapsen kanssa**
- ❖ **Ratkaisukeskeisen kasvatuksen käsikirja**
- ❖ **Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja**

**INTERNETISTÄ SAATAVAA TIETOUTTA:**

**ADHD-liitto**

**ADHD-tutuksi**

**Chadd**

**Janssen-Cilag Oy**

**Kansaneläkelaitos**

**Käypä hoito**

**Opetushallitus**

**Perusopetuslaki**

**Terveyskirjasto Suomen  
mielenterveysseura**

**Toimintakeidas**

Tiedostonimi: Opas 2020.docx  
Hakemisto: /Users/theresalammila/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents  
Malli: /Users/theresalammila/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm  
Otsikko:  
Aihe:  
Tekijä: Lammila, Theresa  
Avainsanat:  
Kommentit:  
Luontipäivä: 19.6.2020 12.30.00  
Version numero: 2  
Viimeksi tallennettu: 19.6.2020 12.30.00  
Viimeksi tallentanut: Lammila, Theresa  
Kokonaismuokkaus aika: 0 minuuttia  
Viimeksi tulostettu: 19.6.2020 12.30.00  
Viimeisestä täydestä tulostuksesta  
Sivuja: 19  
Sanoja: 816  
Merkkejä: 12 108 (noin)