

**KEINOJA ARJEN HALLINTAAN – Opas ADHD-oireisten lasten
vanhemmille**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö
Sairaanhoitaja, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus
kevät 2022
Henna Keränen

Sairaanhoitaja

Tiivistelmä

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä Henna Keränen

kevät 2022

Työn nimi Keinoja arjen hallintaan – Opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille

Ohjaajat Marika Ahonen

TIIVISTELMÄ

Lapsen ADHD voi olla perheitä kuormittava tekijä ja aiheuttaa vanhemmille sekä lapsille haasteita ja stressiä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä selkeä, käytännönläheinen ja helppolukuinen opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille. Tavoitteena oli, että vanhemmat löytävät oppaasta keinoja arjen hallintaan ja sitä kautta opinnäytetyön tavoitteena oli myös perheiden hyvinvoinnin lisääminen ja vanhempien uupumuksen vähentyminen.

Opinnäytetyön opas suunniteltiin ja tehtiin Familiarille, joka on lastensuojelu- ja perhepalveluita tuottava yritys.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja toiminnallisen osuuden tuotos oli opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille. Tietoperustassa käsiteltiin lasten ADHD:ta, oireita, hoitoa, ADHD:n aiheuttamia haasteita lasten arjessa sekä selviytymiskeinoja ja toimintamalleja vanhemmille arjen sujuvuuden lisäämiseksi. Opinnäytetyön teoriaosuuteen oli käytetty tieteellistä ja tutkittua tietoa. Työn tuotoksena syntynyt opas on rakentunut opinnäytetyön teorian tiedon ja tietoperustan pohjalta.

Opinnäytetyöstä nousi esiin lasten oleellisimpien ADHD-oireiden; tarkkaamattomuuden, yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden aiheuttamia haasteita arjen toiminnoissa. Työ toi esille myös keinoja näiden haasteiden selvittämiseen. Opas oli visuaalisesti miellyttävä ja siinä oli kerrottu selkeästi sekä ymmärrettävästi ohjeita ja neuvoja ADHD-oireisten lasten vanhemmille.

Avainsanat ADHD, itsesäätely, lapsi, toiminnanohjaus, vanhemmat

Sivut 34 sivua ja liitteitä 8 sivua

Author Henna Keränen

Spring 2022

Subject Ways to cope everyday life – A guide for parents of children with ADHD

Supervisors Marika Ahonen

ABSTRACT

Child's ADHD can be very stressful, and it can arouse mixed feelings in parents and children. The purpose of the Bachelor's thesis was to create a guide for parents of children with ADHD. The guide had to be practical and easy to read. The aim was for parents to find ways to cope everyday life and aim of the thesis was also to increase well-being of families and reduce exhaustion of the parents. The thesis was made and designed for a company called Familiar. It is a company providing child welfare and family services.

The thesis was carried out as a practice based thesis and the practice based part was a guide for parents of children with ADHD. The thesis dealt children's ADHD, symptoms, treatment, the challenges in everyday life caused by child's ADHD, and methods for parents to cope in daily lives. The theoretical part of thesis was made by using scientific literature and researched information. The result of the thesis was the guide, and it is based on the theoretical part of the thesis.

The most important symptoms and challenges in children's ADHD was shown in the thesis. The thesis also showed different ways to cope in everyday life with child's ADHD. The guide was visually pleasing, and it provided clear and comprehensible instructions and advice to parents of children with ADHD.

Keywords ADHD, child, executive function, parents, self-regulation

Pages 34 pages and appendices 8 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työelämän yhteistyö	2
3	Mikä on ADHD	3
3.1	Mistä ADHD johtuu	3
3.2	ADHD:n oireet	4
3.2.1	Tarkkaamattomuus ja keskittymiskyky	5
3.2.2	Yliaktiivisuus	5
3.2.3	Impulsiivisuus	6
3.3	Miten ADHD-oireet näkyvät lapsilla.....	6
3.4	ADHD:n diagnosointi lapsilla.....	8
4	ADHD:n hoito.....	9
4.1	Psykososiaalinen hoito.....	10
4.2	Neuropsykiatrinen valmennus.....	10
4.3	Toimintaterapia.....	11
4.4	ADHD:n lääkitys.....	11
4.5	Perheen tukeminen osa ADHD-oireisen lapsen hoitoa	12
5	Haasteet arjessa	13
5.1	Toiminnanohjauksen vaikeudet.....	14
5.2	Itsesäätelyn ja aistisäätelyn vaikeudet	15
5.3	Vanhempien stressi.....	16
6	Keinoja lapsen tukemiseen arjessa	17
6.1	Rutiinit arjen apuna.....	18
6.2	Tapahtumien ennakointi.....	19
6.3	Selkeät ohjeet lapselle	19
6.4	Kannustaminen ja positiivinen palaute.....	20
6.5	Lapsen hyvinvointi	21
6.6	Rauhallinen ja kannustava ympäristö	22
6.7	Positiivinen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä	22
7	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
8	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	24
8.1	Opinnäytetyön tietoperustan tiedonhaku.....	24
8.2	Hyvä opas	25
8.3	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	26

8.4	Opinnäytetyö prosessina ja tilaajan palaute	26
9	Pohdinta	27
9.1	Eettisyys ja kestävä kehitys opinnäytetyössä	28
9.2	Johtopäätökset.....	29
	Lähteet.....	30

Liitteet

Liite 1 Opinnäytetyön liitteenä on opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille

1 Johdanto

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ADHD vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja vireystilaan. Usein ADHD huomataan jo lapsuudessa ja monella oireet jatkuvat aikuisikään saakka. Oireet voivat haitata ihmisen elämää monella tavalla. Joskus ADHD:n oireet voivat aiheuttaa huonommuuden kokemuksia ja ADHD-oireisilla voi myös esiintyä ongelmia ihmissuhteiden luomisessa tai opiskelussa ja työelämässä. Joskus oireet lievittyvät iän myötä, mutta toisinaan oireet pysyvät ennallaan. (Huttunen & Socada, 2019) Lasten ADHD huomataan yleensä siinä vaiheessa, kun lapsi aloittaa koulun ja vaatimukset sekä odotukset erilaisten akateemisten taitojen suhteen kasvavat. (Young & Smith, 2017, s. 2)

Lapsen ADHD voi kuormittaa kovasti sekä lasta, että lapsen vanhempia. On tutkittu, että vanhemmat, joiden lapsilla on ADHD, kokevat stressiä vanhemmuudesta ja he tuntevat myös usein ahdistusta sekä syyllisyyttä. Vanhempien kokema stressi vaikuttaa monin tavoin perheisiin. Se voi aiheuttaa perheen sisäisiä ristiriitoja ja konflikteja. Vanhemmat voivat kokea väsymystä ja uupumista, koska ADHD-oireinen lapsi tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa ja ohjausta. Haasteet arjessa ja lapsen käytöksessä, saattavat joskus johtaa siihen, että perheet rajoittavat sosiaalista elämäänsä. (Roininen, 2016, ss. 12–13)

Joskus vanhemmat kokevat, etteivät he saa riittävästi tukea kasvatukseen ja kokevat tulevaisuutta syyllistetyiksi. He saattavat kokea epä tietoisuutta lapsen saamasta diagnoosista ja ovat neuvottomia lapsen käytöksen vuoksi. (Roininen, 2016, ss. 13–14) Vanhemmat kaipaavat neuvoja kokemaansa neuvottomuuteen, keinottomuuteen ja uupumukseensa sekä arjessa esiintyviin päivittäisiin ristiriitoihin (Laakso ym., 2011, s. 127). On tärkeää, että vanhemmat oppivat auttamaan lastaan ADHD:n aiheuttamissa oireissa ja päivittäisissä haasteissa (Burdick, 2015, s. 65).

Vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen arjessa edistävät myös lasten hyvinvointia ja sen vuoksi on tärkeää, että vanhemmat pitävät hyvää huolta myös itsestään. Vanhempien on myös tärkeää saada tarpeeksi tietoa lapsen ADHD:sta ja sen aiheuttamista oireista ja

haasteista lapsen arjessa. Tiedon myötä vanhemmat voivat löytää omaan arkeensa sopivia välineitä haasteiden voittamiseksi. (Burdick, 2015, ss. 65–66)

Kun lapsella on ADHD, voi oma vanhemmuus mietityttää sekä arki tuntua raskaalta. On tärkeää, että jokainen vanhempi saa riittävästi tukea omaan vanhemmuuteen sekä myös ohjeita arjen sujuvoittamiseksi. Tietoa on varmasti runsaasti tarjolla, mutta tärkeää olisi, että tieto olisi käytännönläheistä ja ohjeet olisivat käyttökelpoisia sekä helposti toteutettavissa perheiden arjessa. Vanhemmat varmasti kaipaavat arkeen sopivia ohjeita, jotka tuovat sujuvuutta perheiden elämään. Myös tieto ADHD:n syistä, synnystä, oireista, hoidosta sekä tukimuodoista on vanhemmille varmasti tärkeää. Tieto lisää ymmärrystä ADHD:ta kohtaan ja voi mahdollisesti edistää vanhempien jaksamista sekä arjen hallintaa. Vanhempien parempi jaksaminen voi lisätä koko perheen hyvinvointia.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa ADHD-oireisten lasten vanhemmille käytännönläheinen, selkeä sekä helppolukuinen opas lasten ADHD:sta. Tarkoituksena on selvittää minkälaisia haasteita lapsen ADHD tuo lapselle, vanhemmille sekä koko perheelle ja mitä vanhemmat voivat tehdä auttaakseen lasta arjen haasteissa. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa vanhempia löytämään erilaisia keinoja arjen hallintaan ja lisätä perheiden hyvinvointia ja jaksamista sekä ehkäistä vanhempien uupumista.

2 Työelämän yhteistyö

Opinnäytetyö on toteutunut yhteistyössä lastensuojelu- ja perhepalveluita tuottavan Familiarin kanssa. Opinnäytetyön tekemisestä on tehty toimeksiantajan kanssa opinnäytetyösopimus. Opinnäytetyösopimuksen tarkoituksena on vähentää ristiriitoja pelisäännöissä, jotka koskevat aihetta ja aikataulua, ohjausta, kustannuksia, tausta-aineistoa, tuloksia, käyttöoikeuksia, opinnäytetyön julkisuutta, vastuuta ja vastuunrajoituksia sekä mahdollista henkilötietojen käsittelyä (Arene, 2019, s. 6).

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena on tuottaa työelämän yhteistyökumppanille selkeä ja käytännönläheinen opas, josta löytyy tietoa ADHD:sta ja siitä, kuinka vanhemmat voivat auttaa lapsiaan arjen haasteissa ja kuinka vanhemmat samalla voivat edistää koko perheen hyvinvointia ja ehkäistä omaa uupumistaan. Työelämän

yhteyshenkilön kanssa sovittiin, että opinnäytetyöhön ei haastatella asiakkaita, vaan opinnäytetyöhön haetaan tieteellistä ja tutkittua tietoa, josta sitten kootaan käytäntöön ja arkeen soveltuva opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille.

3 Mikä on ADHD

ADHD tulee englanninkielisistä sanoista attention-deficit and hyperactivity disorder ja tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriötä. ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, joka heikentää ihmisen toimintakykyä. ADHD voidaan diagnosoida missä elämän vaiheessa tahansa. Keskeisimmät oireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Perimällä ja ympäristötekijöillä on suuri yhteisvaikutus ADHD-oireiden syntymiseen. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019) ADHD on melko yleinen häiriö ja se koskee noin viittä prosenttia ihmisistä. Vaikka perimällä katsotaan olevan suuri rooli ADHD:n synnyssä, on arvioitu, että 10–40 prosenttia ADHD:n syntyyn vaikuttavista tekijöistä, ovat muita kuin geneettisiä. (Huhdanpää ym., 2020)

ADHD alkaa lapsuudessa ja usein myös jatkuu läpi elämän. ADHD:stä on olemassa kolmenlaista esiintymismuotoa. ADHD voi näyttäytyä siten, että siinä esiintyy tarkkaamattomuutta, ylivilkkausta sekä impulsiivisuutta. On myös olemassa tarkkaamattomuuteen painottuva muoto, jossa henkilöllä esiintyy keskittymisvaikeuksia, mutta ei ylivilkkausta tai impulsiivisuutta. Joskus taas ADHD esiintyy muodossa, jossa yliaktiivisuus ja impulsiivisuus korostuvat, mutta suurempia keskittymisvaikeuksia ei ilmene. (Parikka ym., 2020, ss. 31–34)

3.1 Mistä ADHD johtuu

ADHD:n syntymiseen vaikuttavat sekä ympäristötekijät että perimä. Yhdenkään tietyn geenin ei ole todettu aiheuttavan ADHD:ta, vaan syyt ovat monimutkaisempia. On ajateltu, että alttiusgeenit sekä ympäristön vaikutukset voivat edesauttaa ADHD:n syntyä. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019) Perinnöllisillä tekijöillä on siis suuri vaikutus ADHD:n syntyyn, mutta sikiön altistuminen nikotiinille tai alkoholille sekä myös äidin raskaudenaikainen stressi voivat lisätä riskiä ADHD:n syntymiseen. Riskiä lisäävät myös pieni syntymäpaino, keskosuus

sekä varhain lapsuudessa koettu raskas kaltoinkohtelu. (Parikka ym., 2020, s.35) Synnytystä edeltävä tai synnytyksenaikainen sikiön hapenpuute, synnytykseen liittyvät traumat, alhainen verensokeri sekä hapenpuute vastasyntyneellä, ovat myös ADHD:n riskitekijöitä. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

Ajatellaan myös, että yksinhuoltajuus, äidin alhainen koulutustaso, äidin nuori ikä, äidin masennus raskauden aikana tai raskauden jälkeen voivat olla yhteydessä lapsen ADHD-oireisiin. (Huhdanpää ym., 2020) Joissain tutkimuksissa on lisäksi havainnoitu, että ADHD:n esiintymisessä on eroja myös eri ihmisryhmien välillä. Esimerkiksi tilastojen perusteella on katsottu, että valkoisilla amerikkalaisilla lapsilla on enemmän ADHD:ta kuin tummaihoisilla tai latinalaisamerikkalaisilla lapsilla. Erot saattavat tosin johtua ennemminkin diagnoosi-prosesseista, kuin maantieteestä tai kulttuurista. (Ringer, 2017, s. 14)

3.2 ADHD:n oireet

ADHD:n oireet esiintyvät ihmisillä eri tavoin, mutta merkittävimpiä oireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Pitkäkestoista keskittymistä vaativat tehtävät tuottavat usein hankaluuksia. Tehtävät jäävät helposti kesken ja päivittäiset asiat ja aikataulut pettävät ja unohtuvat toistuvasti. ADHD oireinen ihminen usein häiriintyy helposti ulkopuolisista ärsykkeistä ja se voi hidastaa tehtävien tekemistä. ADHD voi näkyä myös jatkuvana liikehdintänä. Paikallaan istuminen on vaikeaa ja pakottava tarve liikkumiseen voi näyttäytyä myös levottomuutena. Jatkuva puhuminen ja vaikeus odottaa omaa vuoroa, toisten ihmisten puheen keskeyttäminen ja tuppautuminen seuraan voivat myös olla oireita ADHD:sta. (Huttunen & Socada, 2019)

Oireet alkavat yleensä jo ennen koulunkäynnin aloittamista, mutta saattaa olla, että oireita ei tunnisteta ennen kuin koulunkäynnissä esiintyy ongelmia. Joskus oireet tunnistetaan vasta aikuisuudessa. Ympäristötekijöillä on suuri vaikutus oireiden esiintymisen voimakkuuteen. Esimerkiksi suuri ryhmä, hälinä ja monet ärsykkeet voivat voimistaa ADHD-oireita, kun taas rauhallisessa tilassa tehty mielenkiintoinen tehtävä ei tuota oireita lainkaan.

Merkittävimpien oireiden ohella esiintyy usein myös muita oireita, esimerkiksi vaikeuksia toiminnanohjauksessa tai tunteiden säätelyssä. On myös mahdollista, että samaan aikaan esiintyy myös muita häiriöitä, kuten muita autismikirjon häiriötä tai lukivaikeuksia. Näiden

asioiden vuoksi ADHD ole aina helposti tunnistettavissa, vaikka tyypillisimmät oireet löytyisivätkin. (Puustjärvi ym., 2018, ss. 17–18)

3.2.1 Tarkkaamattomuus ja keskittymiskyky

Tarkkaavaisuus on kognitiivinen taito, jonka avulla voidaan kohdistaa keskittyminen oikeaan asiaan. Tarkkaavaisuudella on tärkeä rooli muistin, suunnitelmallisuuden sekä järjestelmällisyyden kanssa. Tarkkaavaisuus ja keskittyminen yleensä paranevat sitä mukaan, kun ihminen kasvaa ja aivot kehittyvät. ADHD-oireisella tarkkaavaisuuden ongelmat jatkuvat usein kuitenkin koko kehityksen ja kasvun ajan. Tarkkaamattomuus voi johtaa lapsilla moniin toiminnallisiin ongelmiin elämän aikana. (Young & Smith, 2017, ss. 45–46)

Tarkkaamattomuus voi näkyä keskittymiskyvyn puutteen vuoksi asioiden unohteluna ja huolimattomuutena. Henkilön, jolla on vaikeuksia tarkkaavaisuuden suhteen, saattaa olla näyttää siltä, ettei kuuntele muita tai hänellä on hankaluuksia ohjeiden vastaanottamisessa. Ongelmat tarkkaavaisuudessa voivat näkyä myös häiriöherkkyytenä ja henkilön on vaikea pitää huomiota tekeillä olevassa asiassa. Tarkkaamattomuus vaikeuttaa asioiden suunnittelua ja voi aiheuttaa haastavien asioiden välttelyä. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

3.2.2 Yliaktiivisuus

Yliaktiivisuus näyttäytyy korkeana energiatasona ja on yhdistetty aivojen välittäjäaineisiin. Ajatellaan, että dopamiinin säätely on ADHD-oireisilla poikkeavaa ja lapsen ylivilkkaus voi johtua siitä, että hänellä on vähemmän välittäjäaineita kuin muilla lapsilla. Lapsi on alivirittyneessä tilassa ja hakee sen vuoksi jatkuvasti virikkeitä. Riippuen siitä, millainen käytös eri tilanteissa on suotavaa, voi yliaktiivisuus näyttäytyä joko normaalina tai häiritsevänä käytöksenä. (Young & Smith, 2017, s. 75, Aivosäätö, n.d.-b)

Yliaktiivisuus näkyy usein motorisena levottomuutena ja hermostuneisuutena. Yliaktiivisen henkilön on vaikea olla aloillaan ja hän voikin olla jatkuvasti liikkeessä. Yliaktiivinen lapsi voi jatkuvasti heilutella käsiä tai jalkoja levottomasti sekä olla kovin äänekäs, kun leikkii.

Yliaktiivisuus voi näkyä sopimattomana liikehdintänä ja joskus se voi esiintyä jatkuvana levottomuuden tunteena. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

3.2.3 Impulsiivisuus

Impulsiivisuus on yhteydessä toiminnanohjaukseen liittyviin asioihin, kuten suunnitelmallisuuteen, arvostelukykyyneen, estoihin ja tarkkaavaisuuteen sekä tavoitteelliseen toimintaan (Young & Smith, 2017, s.99). Impulsiivinen henkilön on vaikea odottaa omaa vuoroaan. Hän puhuu usein paljon ja vastaa kysymyksiin, ennen kuin niitä on kunnolla edes esitetty. Impulsiivinen henkilö saattaa olla tunkeileva keskusteluissa tai leikeissä. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

Impulsiivisella henkilöllä on hankaluuksia impulssiensa hillinnän ja hallinnan kanssa. Lapset ovat luonnostaan aikuisia impulsiivisempia, koska he eivät vielä ymmärrä tekojensa seurauksia, mutta ADHD-oireiset lapset erottuvat impulsiivisuudeltaan usein vielä muista lapsista. He usein toimivat ja puhuvat hetkeäkään ajattelematta, mitä heidän käytöksestään voi seurata. (Young & Smith, 2017, s. 99, Mielenterveystalo, n.d.) Impulsiivisuus voi johtaa lapsilla vaarallisiin tilanteisiin ja onnettomuuksiin. Tapahtuneista vahingoista huolimatta lapset usein toistavat samoja asioita uudelleen eivätkä opi virheistään. (Young & Smith, 2017, s. 100)

3.3 Miten ADHD-oireet näkyvät lapsilla

ADHD-oireet ovat vaihtelevia lapsilla. Lapsen ikä ja eri kehitysvaiheet vaikuttavat oireiden ilmenemiseen. Esimerkiksi yliaktiivisuus voi pikkulapsilla esiintyä juoksenteluna, koululaisen on taas vaikea olla liikehtimättä koko ajan ja nuori saattaa olla hyvin levoton ja näprätä koko ajan jotakin. (Puustjärvi ym., 2018, ss. 43–44)

Joillakin lapsilla ADHD-oireita voi esiintyä jo hyvin varhaisessa iässä, mutta oireet voivat johtua monista muistakin syistä, kuin ADHD:sta, jonka vuoksi ADHD:ta ei yleensä voida diagnosoida hyvin nuorilla lapsilla. ADHD:n mahdollisuus on kuitenkin olemassa, joten sen

olemassaoloa ei voida myöskään sulkea pois varhaisessa iässä. Joskus ADHD-oireet huomataan vasta, kun aletaan kiinnittää huomiota lapsen kehityksessä oleviin haasteisiin. ADHD-oireet voivat esiintyä yhdessä kehityksen- tai oppimisen ongelmien kanssa. Kun lapsella todetaan olevan vaikeuksia jollain kehityksen osa-alueella, pitäisi arvioida myös muita lapsen taitoja. (Puustjärvi ym., 2018, s. 44–45)

ADHD-oireiset lapset voivat olla hyvin vilkkaita ja puhua taukoamatta (Puustjärvi ym., 2018, s.45). Helposti saatetaan ajatella, että lapsi hakee käytöksellään huomiota tai tahallaan puhuu tai liikkuu, kun pitäisi olla hiljaa paikallaan (Young & Smith, 2017, s. 75). Käskyjen ja ohjeiden noudattaminen voi olla todella vaikeaa. Lapsi voi myös kosketella kaikkea eikä hän pysty olemaan paikoillaan tai kuuntelemaan muita ihmisiä. Oman vuoron odotus voi olla haastavaa ja leikit ovat usein lyhyitä. Kavereiden kanssa voi tulla helposti riitaa tunkeilevan käytöksen vuoksi. Lapsi ei ehdi usein ajatella ennen kuin toimii ja sen vuoksi hän voi joutua herkästi ongelmiin. ADHD-oireisen lapsen energisyys ja voi myös näyttäytyä kekseliäisyytenä ja lapsi voi saada paljon asioita aikaan. (Puustjärvi ym., 2018, s. 45)

Joskus ADHD voi näyttäytyä myös aloitekyvyttömyytenä. Tehtävien teossa on vaikea päästä alkuun. Lapsi on voi vaikuttaa poissaolevalta tai väsyneeltä. Lapsi on usein ajatuksissaan ja pukeutuminen ja muut arjen toiminnot unohtuvat. Tällaisella aliaktiivisella lapsella ADHD on usein tarkkaamattomuuteen painottuva ja sen tunnistaminen on joskus vaikeaa, koska lapsi harvoin häiritsee käytöksellään muita. (Puustjärvi ym., 2018, s. 45)

Toiminnanohjauksen ongelmat ovat usein yleisiä, etenkin tarkkaamattomuuspainotteisessa ADHD:n muodossa. Asioiden opetteluun voidaan tarvita paljon kertausta ja toistoja. Itsenäinen toiminta on haastavaa ja lapsi voi tarvita aikuisen valvontaa ja ohjausta arjen asioissa kuten pukeutumisessa, ruokailuissa enemmän ja pidempään kuin muut lapset. Hoputtaminen asioiden tekemiseen usein vain hidastaa toimintaa ja voi joskus jopa lamaannuttaa toiminnan kokonaan. (Puustjärvi ym., 2018, ss. 45–46)

Lapset, joilla on ADHD eivät aina pysty hallitsemaan samalla tavalla tunteitaan, kuin muut lapset. Jo pienetkin pettymykset tai kiellot saattavat aiheuttaa suuren tunnereaktion ja lapsi voi huutaa ja riehua hallitsemattomasti. Lapsi voi myös jäädä kohtuuttoman pitkäksi aikaa vaatimaan haluamaansa asiaa. (Brown, 2017, ss. 48–49)

3.4 ADHD:n diagnosointi lapsilla

ADHD on melko yleistä ja sen esiintyvyys 6–18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla on noin 4–7 % (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019). Kun lapsen käytöksestä, oppimisesta tai tunne-elämän ongelmista aiheutuu huolta, on tärkeää pitää mielessä myös ADHD:n mahdollisuus. Jos kotona, koulussa tai päiväkodissa herää huoli lapsen oireilusta, on syytä aloittaa asian tutkiminen ja järjestää lapselle tarvittavat tukitoimet. Lapsi voi oirehtia eri ympäristöissä eri tavoin ja on tärkeää, kun lapsen oireille etsitään diagnoosia, että saadaan luotettavaa tietoa kaikista lapsen toimintaympäristöistä. ADHD-oireiden tunnistaminen on suhteellisen helppoa, mutta ADHD:lle tyypillisiä oireita esiintyy myös muissa häiriöissä tai lapsella voi ADHD:n lisäksi olla myös muita häiriöitä. On tärkeää varmistaa ADHD:n diagnosikriteereiden täyttymisen lisäksi, että selvitetään myös muiden samanaikaishäiriöiden mahdollisuus ja erotetaan muut häiriöt tai sairaudet ADHD:stä. (Puustjärvi ym., 2018, s. 22)

ADHD-diagnoosiin vaaditaan, että kriteerit täyttyvät keskittymisen, aktiivisuuden säätelyn sekä impulsiivisuuden osalta. Oireiden täytyy olla pitkäkestoisia ja esiintyä monissa eri tilanteissa, eivätkä muut mahdolliset häiriöt tai sairaudet aiheuta oireita. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019) Diagnoosin edellytyksenä on, että lapsella on vähintään kuusi tarkkaamattomuuteen liittyvää oiretta sekä vähintään kuusi oiretta liittyen yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen, mitkä aiheuttavat haittaa lapsen toimintakyvylle. (Tarnanen ym., 2019)

Jos vanhemmat epäilevät lapsellaan ADHD:ta, asia on syytä selvittää, jotta on mahdollista saada asianmukaista hoitoa ja apua. Asian voi ottaa puheeksi julkisen tai yksityisen terveydenhuollon kautta. Lääkäri antaa lähetteen tutkimuksiin, joiden perusteella voidaan diagnosoida ADHD. (Biocodex Oy., n.d.)

4 ADHD:n hoito

ADHD:n hoidossa tärkeä tavoite on vähentää oireista johtuvia haittoja ja sitä kautta parantaa lapsen toimintakykyä. Lapsilla oleellisena osana hoitoa ovat käyttäytymistä ohjaavat keinot. Siksi myös vanhempia opastetaan ottamaan haltuun näitä keinoja. ADHD:n hoitoon voi kuulua terapiaa, erilaisia tukitoimia sekä lääkehoitoa. (Puustjärvi ym., 2018, s. 58)

Kaikki ADHD-diagnoosin saaneet eivät tarvitse kaikkia tarjolla olevia hoitoja ja tukimuotoja, vaan eri hoitomuotojen tarpeellisuus arvioidaan aina yksilöllisesti. On tavallista, että useita hoitomuotoja käytetään samanaikaisesti. ADHD:n hoidossa voidaan yhdistellä erilaisia psykososiaalisia hoitomuotoja tai yhdistää myös lääkehoito psykososiaalisten hoitojen rinnalle. Eri ikäisillä ihmisillä hoito voi painottua eri tavoin elämän eri osa-alueisiin. Tärkeää on määrittää hoidolle tavoitteet. Tavoitteiden saavuttamista arvioidaan hoidon aikana. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

ADHD:n hoito on monipuolista ja yksi tärkeä osa hoitoa on psykoedukaatio, joka osoitetaan sekä potilaalle että omaisille. Psykoedukaatio pitää sisällään tietoa ADHD:n oireista, oireiden hallinnasta, neuvoja keinoista, joilla voi edistää arjen toimivuutta sekä tietoa tarjolla olevista hoitomuodoista. Tiedon välittämisen välineinä voi olla videoita, esitteitä tai erilaisia verkossa olevia sivustoja. On olemassa myös ryhmämuotoisia psykoedukaation malleja. Ne voivat olla sopeutumis- tai valmennuskursseja, joissa tarjolla on myös vertaistukea. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019) On ajateltu, että lapset, joilla on ADHD-oireita, tarvitsevat enemmän aikaa oppiakseen käyttäytymisen hallintaa. Tämä vaatii vanhemmilta johdonmukaista ja voimakasta tukea. Siksi psykoedukatiiviset tukiohjelmat, joissa on vahva teoriapohja ADHD:n syistä sekä järjestelmällinen rakenne, tehostavat hyvin vanhempien ohjaustaitoja sekä parantavat lapsen ja vanhemman välisiä suhteita. (Laakso ym., 2011, s. 120)

Tärkeää on, että kun lapsella havaitaan ongelmia toiminta- tai oppimiskyvyssä, jotka liittyvät tarkkaavaisuuteen tai ylivilkkauteen, aloitetaan tukitoimet välittömästi. Tukitoimet voidaan aloittaa, vaikka diagnoosia ei olisikaan. Tukitoimet voivat esimerkiksi olla ohjeita vanhemmille lasten ohjaamisesta tai päiväkodissa ja koulussa aloitettavat toimet, joiden avulla voidaan tukea lapsen tai nuoren toimintakykyä. Joskus voidaan antaa kuntoutusta, joka perustuu psykologin, puheterapeutin, toimintaterapeutin tai fysioterapeutin arvioon.

On olemassa myös mahdollisuus tukihenkilöön tai perhetyöhön. (ADHD: Käypä hoito -suositus,2019)

4.1 Psykososiaalinen hoito

Käyttäytymishoito on lapsilla ja nuorilla päiväkodissa ja koulussa toteutettavaa psykososiaalista hoitoa. Siinä tavoitteena on ohjata lapsen käytöstä ja toimintaa haluttuun suuntaan, vastaamaan sosiaalisia odotuksia. Hoito pohjautuu sosiaaliseen oppimiseen ja siinä sovelletaan arkitilanteisiin menetelmiä, jotka on kehitetty kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa. Haluttua käytöstä vahvistetaan esimerkiksi palkitsemalla ja sen lisäksi pyritään siihen, että ympäristössä on mahdollisimman vähän tekijöitä, jotka voivat mahdollistaa epäonnistumisen. (Puustjärvi ym., 2018, s. 58)

On osoitettu, että käyttäytymishoidosta on hyötyä ADHD:n oireisiin, etenkin, kun hoitoa toteutetaan laajasti ja yhdenmukaisesti lapsen eri elinympäristöissä. Ja siksi myös vanhempien on mahdollista saada ohjausta, jonka avulla he saavat välineitä ohjata ja tukea lapsensa käyttäytymistä ja siten ovat myös kykeneviä parantamaan koko perheen keskinäistä vuorovaikutusta. Vanhempainohjaus järjestetään usein ryhmämuotoisena ja toteutetaan vanhempainohjaukseen tarkoitetun käsikirjan mukaisesti. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

4.2 Neuropsykiatrinen valmennus

Neuropsykiatrinen valmennus on tavoitteellista kuntoutusta, ja on suunnattu henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä. Valmennus perustuu kielelliseen kommunikointiin ja ohjaukseen. Neuropsykiatrisessa valmennukseen osallistuvalla henkilöltä vaaditaan hieman kykyä havainnoida ja arvioida omaa toimintaansa. Neuropsykiatrinen valmennus auttaa harjoittamaan heikkoja toiminnanohjauksen taitoja. Valmennuksen tavoitteena on vahvistaa elämäntaitojen taitoja sekä luoda uusia toimintamalleja arkeen. (Neuropsykiatriset valmentajat ry, 2022)

ADHD-oireinen lapsi voi hyötyä neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Valmennuksen tavoitteena on lievittää oireiden aiheuttamaa haittaa ja lisätä arjen toimivuutta. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa on käytössä kognitiivisbehavioraalisen ja ratkaisukeskeisen terapian menetelmiä. Lapsilla neuropsykiatrisessa valmennuksessa käytetään myös lapsen arkiympäristössä toteutettavaa käyttäytymisohjauksen menetelmiä. On osoitettu, että nämä menetelmät ovat olleet hyödyllisiä ADHD:n hoidossa. Tärkeä osa valmennusta on opetella selviytymistä tukevia taitoja, strategiota ja erilaisia toimintamalleja. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

4.3 Toimintaterapia

Toimintaterapialla pyritään parantamaan asiakkaan kykyä toimia itsenäisesti arjen eri tilanteissa. Toimintaterapiaan aloittamiseksi tarvitaan toimintaterapeutin tekemä arvio, jonka perusteella kartoitetaan asiakkaan toiminnallisia vahvuuksia ja heikkouksia. Terapeutin arvioinnin perusteella aloitetaan tarvittavat toimet ja menetelmät. (Puustjärvi & Kippola-Pääkkönen, 2016)

Toimintaterapia voi auttaa ADHD-lastaa, jos hänellä esiintyy samanaikaisesti aistitoiminnan käsittely- ja säätelyn häiriöitä tai motoriikan ongelmia. Toimintaterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jota annetaan toiminnan, neuvonnan ja ohjauksen avulla. Tavoitteena on tukea lapsen toimintakykyä sekä omatoimisuutta. Toimintaterapiaa voidaan antaa yksilöterapiana sekä ryhmäterapiana. Lapsen toimintaterapiassa voidaan antaa ohjausta myös vanhemmille ja koulun tai päiväkodin henkilökunnalle. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

4.4 ADHD:n lääkitys

Lääkehoito on osa ADHD:n hoitoa. Lääkehoidon tarve arvioidaan, kun diagnoosi on varmistunut. Lääkevaihtoehtoja on useita ja niiden valintaan vaikuttavat henkilön ikä sekä mihin tilanteisiin ja tarpeisiin lääkkeestä halutaan apua. Lääkitys suunnitellaan aina yksilöllisesti ja se voi olla jokapäiväistä ja jatkuvaa tai joskus myös lääkettä voidaan käyttää vain tarvittaessa. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019) Kun muut tukitoimet eivät ole

riittäviä, otetaan lääkitys mukaan ADHD:N hoitoon. Lääkityksen aloittaminen tulee harkita aina tarkkaan ja huomioon pitää ottaa lääkehoidon mahdolliset hyödyt ja haitat. Lääkkeitä ei useinkaan määrätä pienille lapsille eikä henkilöille, joille ADHD aiheuttaa ainoastaan lieviä oireita. (McGough, 2014 ss. 79,87)

ADHD-lääkityksen teho perustuu hermoratojen stimulointiin ja hermoratojen toiminnan aktivoimiseen. ADHD:n lääkityksessä käytetään usein psykostimulantteja, mutta myös muita lääkkeitä kuin stimulantteja on käytössä. Yleisimmin ADHD:n hoitoon käytetty lääke on metyyllifenidaati. Metyyllifenidaatti on psykostimulantti, jonka on todettu lievittävän ADHD:n oireita, ja sitä kautta lääke parantaa potilaiden elämänlaatua. Deksamfetamiini ja lisdeksamfetamiini ovat myös psykostimulantteja ja niitä voidaan myös käyttää ADHD:n hoidossa silloin, kun metyyllifenidaattia ei voida käyttää tai sen teho ei ole riittävä. Joskus lääkkeenä voi olla atomoksetiini tai guanfasiini, jotka eivät ole stimulantteja. (Puustjärvi ym., 2016)

Lääkehoitoa on seurattava tarkasti, etenkin silloin kun lääkehoito on vasta alussa. Sopivaa lääkitystä harkittaessa on otettava huomioon, missä tilanteissa tai mihin aikaan vuorokaudessa oireita esiintyy eniten tai milloin niistä on eniten haittaa. Kun lääkehoito aloitetaan, sovitaan oireiden ja toimintakyvyn arvioinnista. Lääkkeen vastetta ja mahdollisia haittavaikutuksia seurataan myös. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

4.5 Perheen tukeminen osa ADHD-oireisen lapsen hoitoa

Lapsen ADHD-oireet voivat vaikuttaa perheeseen monin tavoin. Todistetusti perheissä, joissa lapsella on ADHD, voi esiintyä monenlaisia ongelmia ja häiriöitä. Ongelmat voivat koskea vanhempien keskinäistä suhdetta, vanhempien suhdetta lapseen, vanhempien kokemaa stressiä sekä koko perheen olemusta ja ympäristöä. On tutkittu, että ADHD- oireisten lasten vanhemmilla esiintyy masennusta, ahdistusta sekä vanhemmuuteen liittyvää stressiä enemmän kuin terveiden lasten vanhemmilla. (Huhdanpää ym., 2020)

Perheille on tarjolla erilaisia vertaisryhmiä ja ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan myötä vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan muiden vanhempien kanssa ja saada

yhteenkuuluvuuden kokemuksia. ADHD-oireisten lasten vanhemmille yhteys muihin ihmisiin on merkittävää, sillä usein he kokevat saavansa vähemmän tukea sukulaisilta tai muilta ihmisiltä. Koska ADHD-oireisen lapsen käytös voi olla hyvin haastavaa, voi se saada perheet eristäytymään ja erkaantumaan ystävistä ja sukulaisista. (Laakso ym., 2011, s. 126)

Esimerkiksi Kelan järjestämässä LAKU-perhekuntoutuksessa tavoitteena on tiedon ja ymmärryksen lisääminen sekä arjen toimivuuden edistäminen. Pyrkimyksenä on vahvistaa lapsen ja perheen vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Myös yhteistyötä päiväkodin ja koulun välillä pyritään parantamaan. LAKU-perhekuntoutus perustuu lapsen ja hänen perheensä tarpeisiin. (Kela, 2020)

Koko perheen tukeminen on tärkeää, kun perheessä on ADHD-oireinen lapsi tai nuori. Perheen muut lapset voivat kokea, että eivät saa tarpeeksi huomiota tai että eivät saa oikeudenmukaista kohtelua. He voivat myös kokea joutuvansa ottamaan vastuuta liian paljon. Tämä voi vaikuttaa negatiivisesti sisarusten väleihin. Lapsen ADHD-oireet voivat vaikuttaa koko perheen jaksamiseen ja vuorovaikutukseen. Vanhempien stressi voi vaikuttaa myös kasvatuskäytäntöihin negatiivisesti. Onkin tärkeää tukea vanhempien ja koko perheen jaksamista sekä toimintakykyä. (ADHD: Käypä hoito -suositus, 2019)

5 Haasteet arjessa

Kun lapsella on ADHD, tarvitsee lapsi paljon ohjausta ja valvontaa ja se voi tuntua vanhemmista raskaalta. Lapsen oireilun lisäksi vanhempia saattaa myös huolettaa lapsen tilanne ja tulevaisuus. Arki voi tuntua kuormittavalta ja lapsen käytös voi herättää ärtymystä. Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus saattaa kärsiä jatkuvista ristiriitatilanteista. Lapsi saa usein kielteistä palautetta ja se voi lisätä häiriökäyttäytymistä. (Puustjärvi ym, 2018, ss. 52–53)

Perinteiset kasvatustimet eivät aina toimi ADHD-oireisen lapsen kanssa ja se saa aikuiset helposti keskittymään lapsen virheisiin ja valittamaan. (Puustjärvi ym, 2018, ss. 52–53)

Vanhemmat saattavat käyttää epäjohdonmukaisia ja vihamielisiäkin kasvatustimeja lasta kohtaan eivätkä osoita lapselle lämpöä tai sensitiivisyyttä. Tämä taas voi lisätä lapsen oireilua entisestään. (Huhdanpää ym., 2020)

Negatiiviset kokemukset ja kritiikki voivat saada lapsen tuntemaan huonommuutta itseään kohtaan ja lapsen itsetunto laskee. Lapsi ei enää usko omiin kykyihinsä ja pelkää epäonnistuvansa tai tulevaisuutta torjutuiksi. Huonot kokemukset aiheuttavat lapselle ahdistusta ja lapsi voi alkaa vältellä asioiden tekemistä. Ahdistus voi myös lisätä lapsen ADHD-oireita. Vanhemmat voivat auttaa lasta kannustamalla ja tukemalla haastavissa ja ahdistavissa tilanteissa. Ratkaisukeskeinen ongelmien ratkaisu sekä rentoutumis- ja hengitysharjoitukset, voivat myös auttaa lasta ahdistavissa tilanteissa. (Young & Smith, 2017, s. 122, 136)

5.1 Toiminnanohjauksen vaikeudet

Toiminnanohjaus on tavoitteellista toimintaa, johon kuuluu muisti-, havainto-, ja liiketoimintoja. Toiminnanohjauksen seurauksena ihminen pystyy toimimaan itsenäisesti ja suunnitelmallisesti. Toiminnanohjaukseen kuuluu aloitteellisuus, joustavuus, suunnittelu, käyttäytyminen, organisointi sekä palautteen vastaanottaminen ja sen hyödyntäminen. (Neuropsykiatriset häiriöt, 2021a) ADHD aiheuttaa usein vaikeuksia toiminnanohjauksessa. Vaikeudet näkyvät tilanteiden jäsentämisessä ja vaikeutena suunnitella toimintaa sekä toimia suunnitelman mukaan. ADHD-oireinen voi olla myös niin juuttunut omiin toimintatapoihinsa, että hänen on vaikea muuttaa toimintaa, vaikka se olisi tarpeen. (Närhi & Virta, 2016)

On tutkittu, että ADHD- oireisilla on enemmän vaikeuksia toiminnanohjauksessa kuin muilla. Usein vaikeudet näkyvät juuri työmuistissa, toiminnan joustavuudessa, ennakoitavuudessa, asioiden suunnittelussa ja oman toiminnan arvioinnissa sekä hankaluutena hillitä ei-toivottuja reaktioita. Lapsuuden ongelmat toiminnanohjauksessa lisäävät riskiä oppimisen vaikeuksiin ja niillä on todettu olevan myös suora yhteys moniin terveydellisiin ja toimintakykyyn liittyviin ongelmiin aikuisuudessa. (Klenberg, 2017)

Lapsilla toiminnanohjauksen vaikeudet saattavat näkyä esimerkiksi vaikeutena leikkiä ilman aikuisen apua. Lapsen voi olla hankala suhtautua muutoksiin ja uusiin asioihin sekä lapsi saattaa jumitua epäolennaisuuksiin. Lapsen joustamattomuus ei johdu haluttomuudesta, vaan häneltä puuttuvat keinot käsitellä uusia tilanteita ja asioita. (Neuropsykiatriset häiriöt, 2021a) Toiminnanohjaukseen kuuluva suunnittelu voi myös tuottaa vaikeuksia ja silloin lapsi

voi saada aloitetuksi jonkin hänelle osoitetun tehtävän, mutta hänen on vaikea hahmottaa, mitä kaikkea tehtävän tekeminen vaatii ja usein lopputulos ei siitä johtuen ole toivottu tai tehtävä jätetään kesken. Lapsen haasteet toiminnanohjauksessa näkyvät myös käyttäytymisen säätelyssä. ADHD-oireinen lapsi voi olla hyvin impulsiivinen ja rynnätä tekemään tehtäviä tietämättä mitä pitäisi oikeasti tehdä. Lapsella ei ole kykyä vastustaa toimintaa häiritseviä ärsykyksiä, vaan ärsykkeet saavat lapsen usein keskeyttämään meneillään olevan toiminnan. Järjestelmällinen toiminta, ajatusten, ideoiden, tunteiden ja toiminnan jäsentäminen kuuluvat toiminnan ohjaukseen. Lapsi, jolle toiminnanohjaus tuottaa haasteita, saattaa helposti hävittää tavaroita, unohtaa tehdä läksyt tai myöhästyä tapaamisesta. Muut lapset ja vanhemmat kokevat ADHD-oireisen lapsen unohtelun usein turhauttavaksi ja ajattelevat usein, että lapsi ei edes yritä tai välitä tehdä asioita kunnolla. (Young & Smith, 2017, ss. 205–207)

Vanhempien on tärkeä tukea lasta, jotta toiminnanohjauksen haasteet eivät aiheuttaisi lapselle kohtuuttomasti haittaa, mutta on hyvä miettiä mikä on sopiva määrä ohjausta ja tukea. Joskus ajatellaan, että ADHD-oireiset lapset ovat ikätasoltaan muita jäljessä ja se pitäisi ottaa huomioon, kun asetetaan tavoitteita ja odotuksia eri tehtäviin ja toimiin. ADHD-oireiset saattavat alkaa vältellä vaikeiden asioiden tekemistä ja jättävät suunnittelun muille ja antavat toisten tehdä asiat heidän puolestaan. Siksi on tärkeää tukea ja kannustaa lasta, mutta on hyvä miettiä mikä on sopiva määrä tukea. Lasta on hyvä ohjata kohti itsenäistä toimintaa. ADHD-oireisten lasten kanssa on hyvä työskennellä kohti lyhyitä tavoitteita, kuten pukeminen tai kouluun meno. Lapset haluavat saada välitöntä palautetta tekemisistään ja siksi ADHD-oireiset eivät suosi pitkän tähtäimen tavoitteita, koska niiden eteen tarvitsee tehdä paljon suunnitelmia ja kovasti töitä sekä palaute tai palkinto työstä tulee vasta pitkän ajan kuluessa. (Young & Smith, 2017, ss. 205–207)

5.2 Itsesäätelyn ja aistisäätelyn vaikeudet

Itsesäätely on psykologinen rakenne, joka säätelee yksilön itsenäistä selviytymistä sekä kykyä asettaa itselleen tavoitteita. Itsesäätely on sekä kognitiivista että emotionaalista. (Choudhry, 2012) Itsesäätely vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin ja käytökseen. Voimakkaat impulssit sekä vaikeudet tunteiden säätelyssä voivat osoittaa heikkoa itsesäätelyn kykyä. Itsesäätelyn vaikeudet voivat näkyä myös haluttomuutena seurata ohjeita tai totella kehotuksia.

Motivaatiolla on myös suuri vaikutus itsesäätelyyn ja siihen, kuinka ihminen näyttää tunteitaan, ajatuksiaan tai toimii. Toiminnanohjaus ja itsesäätely kulkevat suurelta osin käsi kädessä. (Hofmann, 2012) Haasteet itsesäätelyssä voivat näkyä arjessa monella tavalla. Ihminen saattaa reagoida epäsopivasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Turhautumiset voivat näkyä lyömisinä tai tönimisenä. Joskus myös tunteita näytetään liiankin innokkaasti tai estottomasti. Myös levottomuus, keskittymisvaikeudet tai impulsiivisuus voivat olla yhteydessä itsesäätelyn haasteisiin. (Toimintakeidas, n.d.)

ADHD-oireisilla lapsilla on usein haasteita itsesäätelyssä. Lapsilla on vaikeuksia säädellä omia tunteita tai ajattelua sekä käyttäytymistään. Itsesäätelyyn liittyy myös lapsen vireys- ja aktivaatiotason säätely sekä lapsen reagointi eri aistimuksiin. ADHD voi selittää itsesäätelyn vaikeuksia, mutta usein ADHD-oireisilla lapsilla on myös ongelmia aistimusten säätelyssä, ja itsesäätelyn haasteet voivat selittyä myös niillä. Joskus itsesäätelyyn liittyviin haasteisiin vaikuttavat molemmat, sekä ADHD, että aistisäätelyn ongelmat yhdessä. Aistisäätelyn ongelmiin kuuluvat aistiyliherkkyys, aistialiherkkyys tai aistimushakuisuus. (Berggren K., 2019, ss. 8–13)

Aistisäätelyn vaikeudet näkyvät poikkeavilla tavoilla reagoida aistiärsyksiin. Poikkeava reagointi voi liittyä näkö-, kuulo-, tunto-, haju-, tasapaino-, liike-, asentotunto- sekä sisäelinaistimuksiin. Sekä ADHD että aistisäätelyn ongelmat tulevat usein varhain esiin ja näkyvät lapsella haasteina itsesäätelyssä sekä käyttäytymisessä. On tärkeää selvittää mistä arjen ongelmat johtuvat, jotta lapsi saa tarvittavan ja asianmukaisen tuen. (Berggren, 2020)

5.3 Vanhempien stressi

ADHD-oireiset lapset ovat usein luovia, puheliaita, innokkaita, mutta saattavat olla myös hyvin haastavia kasvattaa. Vanhemmilta vaaditaan lapsen kasvatuksessa usein paljon voimia kärsivällisyyttä ja rakkautta. (Kejonen, 2015, s. 34) Vaikka elämä ADHD-oireisen kanssa on varmasti hyvää ja hauskaakin, tulee vanhemmille hetkiä, jolloin he ovat uupuneita sekä henkisesti että fyysisesti. Silloin myös vanhemmat kaipaavat tukea. (Young & Smith, 2017, s. 3)

Vanhemmat kokevat usein stressiä lapsen ADHD:sta. Lapsen haastava käytös ja vanhempien lisääntyvä stressi vaikuttavat negatiivisesti lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Vanhempien käytös ja stressi vaikuttavat lapseen monin tavoin. Stressaantuneet vanhemmat käyttävät enemmän rangaistuksia ja kontrollointia kasvatusmetodina, kuin kannustavaa ohjausta. (Leitch ym., 2019) Vanhempien kokema stressi saattaa myös näyttäytyä vanhempien keskinäisinä jännitteinä tai riitoina, mikä puolestaan heijastuu koko perheen sisäiseen vuorovaikutukseen. Vanhemmat usein tarkastelevat omaa vanhemmuuttaan ja onnistumistaan kasvattajana suhteessa siihen, kuinka he onnistuvat kontrolloimaan lapsensa haasteita käyttäytymisen suhteen. He kokevat epävarmuutta vanhemmuudestaan ja saavat myös joskus osakseen kritiikkiä lapsen kasvatuksesta. (Roininen, 2016, ss. 12–13)

6 Keinoja lapsen tukemiseen arjessa

Elämä ADHD-oireisen lapsen kanssa voi olla turhauttavaa ja hämmentävää. Vanhemmat voivat kuitenkin auttaa lastaan selviytymään arjen haasteista ja samalla helpottaa koko perheen elämää. Mitä aiemmin vanhemmat puuttuvat lapsella esiintyviin ongelmiin tai haasteisiin, sitä paremmat mahdollisuudet lapsella on selviytyä arjesta ja sen mukana tulevista haasteista. Arjessa lasten ADHD-oireet aiheuttavat haasteita usein toiminnan ohjauksessa ja impulssien kontrolloimisessa ja lapsi tarvitsee toimintaansa aikuiselta vahvaa ohjaamista. Vanhempien on hyvä muistaa, ettei lapsi tahallaan käyttäydy haastavasti. Usein he haluavat käyttäytyä hyvin, tehdä tehtävät loppuun, mutta lapsi ei vain tiedä kuinka ja se turhauttaa myös lasta. (Smith & Segal, 2021)

Ringer (2020, ss.73–74) kertoo tutkimuksessaan, että merkitysten luominen ADHD:lle on vanhemmille avuksi. Aluksi vanhemmat näkevät lapsen ADHD-oireiden olevan yhtä lapsen käytöksen kanssa. Tämän jälkeen vanhemmat havainnoivat lapsen käytöksen aiheuttavan vaikeuksia jokapäiväisissä askareissa. Käytöksen he ajattelevat johtuvan biologisista syistä. Myöhemmin vanhemmat kehittelevät selviytymiskeinoja, joiden avulla he pyrkivät lievittämään lapsen käytöksestä johtuvia ongelmia. Lopuksi vanhemmat arvioivat käsityksiään selviytymiskeinojen toimivuudesta ja muovaavat olemassa olevia ajatuksiaan.

Selviytymiskeinoina lapsella esiintyvien ongelmien käsittelyssä vanhemmat ovat siirtäneet negatiiviset tunteensa sivuun ja korvanneet ne empatialla. Vanhemmat ovat myös pyrkineet hillitsemään lapsen käytöstä ja erottamaan itse diagnoosin lapsesta. Vanhemmat ovat kertoneet muille ihmisille lapsen ADHD:sta ja sekä pohtineet, kuinka ADHD sekä henkilökohtaiset tarpeet ja arvot saadaan yhdistettyä. (Ringer, 2020, s. 74) Vanhempien on myös hyvä miettiä, ovatko heidän odotuksensa lapsen taidoista ja käytöksestä realistisia ja missä tilanteissa lapset eniten tarvitsevat tukea ja miten vanhemmat voivat silloin olla avuksi. (Young & Smith, 2017, s. 262)

Lapsen ADHD-oireisiin on hyvä hakea apua. ADHD-lasten vanhempien on tärkeää hakea apua myös itselleen, sillä elämä voi olla joskus uuvuttavaa. Tukea voi etsiä erilaisista vertaisryhmistä tai omasta kunnasta. (Aivosäätiö, n.d.-a) On tärkeää huolehtia, että lapsi ei kuule itseään koskevaa negatiivista puhetta (Young & Smith, 2017, s.262). Vanhempien olisikin tärkeää ottaa myönteisiä kasvatustapojen käyttöön ja muistaa, että lapsella on haasteiden lisäksi myös vahvuuksia, joita vanhemman on tärkeää tukea. Myönteinen palaute ja lapsen huomioiminen lämpimästi on ensiarvoisen tärkeää. (Aivosäätiö, n.d.-a)

6.1 Rutiinit arjen apuna

Rutiinit auttavat lasta selviytymään ja toimimaan arjessa. Ne tuovat lapselle selkeyttä ja mahdollistavat tulevien tilanteiden ennakoinnin sekä tuovat turvaa. Rutiinien ei pidä kuitenkaan olla täysin muuttumattomia. Lapselle on hyvä opettaa, että rutiineihinkin voi tulla muutoksia ja vaihtelua. Se auttaa lasta oppimaan uusia asioita ja kestäämään muutoksia. (Neuropsykiatriset häiriöt, 2021b)

On hyvä, jos eri asioille ja tekemisille on oma selkeä aikansa ja paikkansa, koska rutiinit ovat tärkeitä ADHD-oireisille lapsille. Rutiinit ja yksinkertaiset sekä helpot rituaalit auttavat lasta ymmärtämään ja ennakoimaan mitä on tapahtumassa. ADHD-oireisen lapsen on helpompi selviytyä erilaisista askareista, jos hän voi noudattaa tuttua jo opittua tapaa tehdä eri asioita. On myös lapselle tärkeää, että hän tietää mitä hänen odotetaan tekevän. (Smith & Segal, 2021)

Jos perheessä on ADHD-oireinen, selkeä päivärytmi tukee perheen arkea. Päivärytmiin on hyvä sisällyttää säännölliset ruokailut, aika läksyille, kotiintuloajat sekä nukkumaanmeno-aika. On myös hyvä sopia aamun ja illan pesuista, aterioista, pukemisista ja muista rutiineista. Apuna voidaan käyttää kuvia tai muistilistoja. (Puustjärvi, 2016)

6.2 Tapahtumien ennakointi

Tulevia tapahtumia ja menoja on hyvä ennakoida. Apuna voidaan käyttää kuvia, kalenteria tai lukujärjestystä. Lapsen on myös hyvä tietää mitä on tapahtumassa ja miten tilanteessa kuuluu toimia. Vanhempien tehtävä on opettaa lapsille toivottuja toimintatapoja ja kertoa miten kuuluu toimia, jos tulee ongelmatilanteita. Vanhempien on hyvä varautua, että aina kaikki ei mene niin kuin suunnittelee ja suunnitella mitä silloin tehdään. (Puustjärvi, 2016) Erilaiset kellot ja ajanottovälineet voivat myös auttaa ADHD-oireista lasta hahmottamaan paremmin aikaa ja niiden avulla lapsen voi olla helpompi siirtyä tehtävästä toiseen. Tulevia tapahtumia voi ennakoida esimerkiksi myös niin, että lapsi voi jo illalla valita vaatteet seuraavaa päivää varten ja pakata koulureppuun tarvittavat tavarat. (Smith & Segal, 2021)

ADHD-oireiset lapset usein tarvitsevat apua sellaisten taitojen oppimiseen, joiden avulla he voivat asettaa itselleen tavoitteita ja suunnitella sitä, kuinka päästä asettamiin tavoitteisiinsa. Lapset, joilla on ADHD usein välttelevät asettamasta itselleen pitkän aikavälin suunnitelmia tai tavoitteita, koska niiden saavuttamisessa menee aikaa ja ADHD-oireiset lapset kaipaavat asioiden nopeaa valmistumista sekä pikaista palautetta tehdystä työstä. Päivittäisiä askareita on hyvä rakentaa ja suunnitella siten, että ne paloitellaan pieniin osiin ja asioille voidaan asettaa pieniä, lyhyen aikavälin tavoitteita. (Young & Smith, 2017, s. 205)

6.3 Selkeät ohjeet lapselle

ADHD-oireiset lapset tarvitsevat johdonmukaisia ja ymmärrettäviä sääntöjä. Sääntöjen tulee olla selkeitä, niin että lapsi voi helposti niitä noudattaa. Säännöt voidaan kirjoittaa ylös, niin että ne ovat lapsen nähtävillä. Vanhempien on hyvä tehdä selväksi mitä tapahtuu, kun sääntöjä noudatetaan tai jätetään noudattamatta. Vanhempien on myös pysyttävä

johdonmukaisesti päätöksissään. (Smith & Segal, 2021) On tärkeää, että koko perheellä on yhteiset säännöt, joita noudattavat niin lapset kuin aikuiset (Puustjärvi, 2016).

Kun ADHD-oireiselle lapselle annetaan ohjeita, on ohjeiden oltava konkreettisia. Jos halutaan, että lapsi istuu paikoillaan, on silloin lapselle sanottava, että ”istu paikoillasi”. Jos lapselle sanotaan, että ”ole kunnolla”, ei hän tiedä välttämättä mitä sillä tarkoitetaan. On myös hyvä välttää älä-sanan käyttöä. Jos halutaan, että lapsi ei juokse, on parempi pyytää lasta kävelemään, kuin sanoa lapselle ”älä juokse”. Lapselle on myös suotavaa antaa suorita ohjeita, eikä asettaa ohjeita kysymysten muotoon. Lapselle pitää antaa riittävästi aikaa tehdä asioita ja on hyvä kertoa, kuinka kauan aikaa on, ennen kuin on siirryttävä seuraavaan toimintaan. (Puustjärvi, 2016)

Vanhempien hyvä muistaa lasta ohjeistaessaan, että ei anna liikaa informaatiota tai useita ohjeita kerralla. Lapsen on vaikea muistaa ohjeita, jos niitä annetaan yli kolme kerrallaan. Hyvä tapa on myös sanoa lapsen nimi, kun lapselle osoitetaan tehtäviä tai annetaan ohjeistusta. Kuullessaan oman nimensä, lapsi ymmärtää, että hänelle puhutaan ja hänen on helpompi keskittyä siihen mitä sanotaan. On myös hyvä kerrata vielä ohjeet ja pyytää lasta toistamaan, mitä hänen on tarkoitus ohjeiden mukaan tehdä. (Young & Smith, 2017, ss. 62–66)

6.4 Kannustaminen ja positiivinen palaute

ADHD-lapsi saa usein paljon negatiivista palautetta. Monesti lapsen ei-toivottu käytös on se mikä huomioidaan kieltojen ja rangaistuksien avulla. Kiellot ja rangaistukset eivät motivoi lasta toimimaan jatkossa toivotulla tavalla. (Kejonen, 2015, s. 36) Vanhempien olisikin enemmän hyvä keskittyä lapsen hyvään käytökseen ja antaa siitä positiivista palautetta ja myös palkita. ADHD-lapset eivät ole tottuneet saamaan kehuja, vaan usein heidän saamansa palaute heidän käytöksestään on negatiivista. Positiivinen palaute ja palkitseminen edistää toivottua käytöstä ja keskittymistä. Lasta voi kehua ja palkita sellaisista pienistäkin onnistumisista, joita toisilla lapsilla voidaan pitää itsestään selvänä. (Smith & Segal, 2021) Kun lapsi huomioidaan tilanteessa, jossa hän on käyttäytynyt tai toiminut hyvin, motivoi se

lasta jatkossakin oikeanlaiseen toimintaan. Se asia tai käytös mihin kiinnitetään huomiota, vahvistuu. (Kejonen, 2015, s. 36)

Positiivisen palautteen vähyys, voi aiheuttaa lapselle huonoa itsetuntoa, toivottomuutta ja hän voivat alkaa välttelemään asioiden tekemistä. Lapsi ajattelee, että hän ei täytä muiden odotuksia ja hän saattaa vetäytyä sosiaalisista tilanteista. (Young & Smith, 2017, s. 248)

Lapsen itsetunto kasvaa, kun hän saa myönteistä palautetta. Palautetta voidaan antaa erilaisten palkkiojärjestelmien avulla. Aluksi kannattaa valita yksi pieni saavutettavissa oleva tavoite, joka motivoi lasta harjoittelemaan. (Kejonen, 2015, s. 36) Palaute on hyvä antaa lapselle välittömästi ja epäonnistuneista suorituksistakin voi kiittää lasta siitä, että hän yritti. Tärkeää on, että lapsi saa riittävästi ohjausta, jotta hänen on mahdollista onnistua seuraavalla kerralla. (Puustjärvi, 2016)

6.5 Lapsen hyvinvointi

Urheilu ja liikunta auttaa lapsia kuluttamaan energiaa terveellisellä tavalla. Liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Fyysinen harjoittelu parantaa keskittymiskykyä, vähentää masennusta tai vihaa ja auttaa nukkumaan paremmin. Riittävä uni voi vähentää ADHD-oireita lapsella. Joskus ADHD-oireisilla lapsilla voi olla vaikeuksia nukahtamisen kanssa, koska he ovat niin ylivirittyneessä tilassa. Säännöllisistä ja riittävän aikaisista nukkumaanmenoajoista voi olla apua tähän ongelmaan. Jotta lapsen olisi mahdollisimman helppo käydä nukkumaan, on hyvä, jos lapsella on päivän aikana riittävästi liikuntaa ja muuta toimintaa. Televisiota ei kannata katsoa päivän aikana liikaa ja ennen nukkumaan menoa lasta voi ohjata rauhallisiin leikkeihin tai toimintaan. Lapselle on myös tärkeää saada vanhemmilta läheisyyttä sekä turvaa ja ennen nukkumaanmenoa vanhempi voi halailla ja rauhoitella ja valmistella lasta nukkumaan. Toiset lapset saattavat pitää siitä, että huoneessa on hieman ääntä, kun he käyvät nukkumaan. Vanhemmat voivatkin esimerkiksi kokeilla vaikka valkoista kohinaa lapsen nukahtamisen helpottamiseksi. (Smith & Segal, 2021)

Riittävä ja monipuolinen ravinto edistää lapsen ja koko perheen hyvinvointia. On tärkeää, että vanhemmat pitävät huolta myös koko perheen hyvinvoinnista. ADHD vaikuttaa myös sisaruksiin ja on tärkeää, että ADHD-oireisen lapsen sisarukset saavat riittävästi tietoa ADHD:stä ja siitä, kuinka se ilmenee. Perheen kesken voidaan yhdessä sopia erilaisista

säännöistä ja toimintatavoista. Vanhempien on hyvä tukea perheen lasten yhteisiä leikkejä ja ajanviettoa. (Puustjärvi, 2016)

6.6 Rauhallinen ja kannustava ympäristö

Koti voi olla joskus äänekäs paikka ja siellä voi olla myös monia muita häiriötekijöitä lapselle. Vanhempien on hyvä ottaa huomioon ne asiat ja äänet, jotka voivat häiritä lasta esimerkiksi kotitehtävien teossa tai rauhoittumisessa, kun lapsi on käymässä nukkumaan.

(Young&Smith, 2017, s. 63) On tärkeää, että lapsella on kotona jokin oma, rauhallinen paikka, esimerkiksi oma huone tai nurkkaus. Vanhempien on hyvä osoittaa lapselle, että jokaisella tavaralla on oma paikkansa. Omalla esimerkillään vanhemmat voivat opettaa lapselle asioiden ja esineiden pitämistä järjestyksessä. (Smith & Segal, 2021)

Vanhemmat voivat myös muokata ympäristöä lapsen kotona niin, että ympäristö mahdollistaa lapselle enemmän onnistumisen kokemuksia ja vähentää vanhempien tarvetta kieltää lasta toistuvasti. Tämä parantaa vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välillä ja lisää myönteisiä tunteita yhteisiin hetkiin. (Puustjärvi, 2016) Kotitehtävien tekoa, ruokailuja sekä pukemisia on hyvä miettiä, siten että lapsella on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä ympärillään ja lapsen on helpompi keskittyä tekeillä olevaan toimintaan ilman häiriöitä. (Young&Smith, 2017, s. 63)

6.7 Positiivinen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä

On tärkeää tukea lapsen ja vanhemman välistä positiivista vuorovaikutusta. Vanhemman on hyvä näyttää lapselle, että lapsi on tärkeä ja, että vanhempi on oikeasti kiinnostunut lapsen asioista. Tärkeää on, että yhteisille asioille ja keskustelulle varataan riittävästi aikaa ja lapsi kokee, että häntä arvostetaan ja hyväksytään sellaisena kuin hän on. Vanhempi mahdollistaa lapselle myös onnistumisen kokemuksia, läheisyyttä ja lohduttamista. Lapsen tunteet otetaan huomioon silloinkin, kun lapsi on käyttäytynyt huonosti, eikä lasta jätetä yksi tunteidensa kanssa. Näissä tilanteissa vanhemman läheisyys on lapselle erityisen tärkeää. (Puustjärvi, 2016)

Lapsi voi hyvin, kun hänellä on kannustavia, ymmärtäviä ja lämpimiä ihmisiä ympärillään. On tärkeää, että vanhemmat kehuvat ja kannustavat lasta, mutta he voivat myös opettaa lasta kehuaan itseään ja ajattelemaan itsestään positiivisella tavalla. Kun vanhemmat tuntevat itsensä stressaantuneiksi tai ylikuormittuneiksi, on tärkeää, että he ottavat silloin aikaa itselleen ja selvittävät tunteitaan. Sillä tavoin he mahdollistavat positiivisen yhdessäolon myös koko perheen kesken. (Young, & Smith, 2017, s. 261–262)

7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aiheen ideoinnilla ja suunnittelulla. On hyvä pohtia, mitkä asiat ja aiheet ovat itselle mielekkäitä ja kiinnostavia. On tärkeää, että aihe on sellainen, että se motivoi syventämään tietämystä asiasta lisää. Aiheen ajankohtaisuus on merkittävä asia ja auttaa herättämään kiinnostusta myös toimeksiantajien puolelta. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 23) Työn on hyvä liittyä läheisesti työelämään ja sieltä esiin tulleisiin ongelmiin tai tarpeisiin. Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää työelämän toimintaa. Työssä painotetaan tutkivaa ja kehittävää työtettä. (HAMK, 2020)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan aina jokin konkreettinen tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi opas, portfolio, tapahtuma tai kirja. Myös opinnäytetyön raportoinnissa on oltava nähtävillä, millä keinoilla esimerkiksi opas on toteutettu. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 51) Opinnäytetyöstä syntyneen toiminnallisen tuotoksen lisäksi työssä tulee olla vahva teoreettinen tietoperusta (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 41). Toiminnallisesta opinnäytetyöstä koostetaan opinnäytetyöraportti, josta käy ilmi mitä on tehty, miksi ja kuinka päätelmiin ja tuloksiin on päästy. Raportissa arvioidaan myös omaa työn tulosta ja tuotosta. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 65)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskysymysten esittäminen ei ole välttämätöntä. Kysymykset voivat kuitenkin auttaa hahmottamaan mitä opinnäytetyössä ollaan tekemässä. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 30) Tässä opinnäytetyössä on käytetty apuna muutamia kysymyksiä: Miten ADHD ilmenee lapsilla arjessa ja kuinka vanhemmat voivat tukea lasta haasteissa? Millainen on hyvä opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille? Opinnäytetyön teoreettinen osuus vastaa kysymyksiin ja toimii pohjana toiminnallisen osuuden tuotokselle,

eli oppaalle, joka on osoitettu ADHD-oireisten lasten vanhemmille. Oppaan tilaaja on lastensuojelu- ja perhepalveluita tuottava yritys.

8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa käytännönläheinen, selkeä sekä helppolukuinen opas lasten ADHD:sta, joka on suunnattu ADHD-oireisten lasten vanhemmille. Tarkoituksena on selvittää minkälaisia haasteita ADHD tuo lapselle, vanhemmille sekä koko perheelle ja mitä vanhemmat voivat tehdä auttaakseen lasta arjen haasteissa. Opinnäytetyön tarkoitus on etsiä käytäntöön ja perheiden arkeen helposti sovellettavia toimintamalleja, joista on apua lapsen ADHD-oireiden aiheuttamien vaikeuksien kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa vanhempia löytämään erilaisia keinoja arjen hallintaan. Tavoitteena on lisätä perheiden hyvinvointia ja jaksamista sekä ehkäistä vanhempien uupumista. Pyrkimyksenä on palvella ADHD-oireisten lasten vanhempia sekä perheitä ja tuoda esiin välineitä ja toimintatapoja, joiden avulla vanhemmat voivat itse auttaa lasta arjen haasteissa. Vaikka opas on ensisijaisesti suunnattu lasten vanhemmille, voivat myös ADHD-oireisten lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset löytää oppaasta välineitä omaan työhönsä.

8.1 Opinnäytetyön tietoperustan tiedonhaku

Tiedonhaku aloitettiin aiheen rajauksella sekä miettimällä kysymyksiä, jotka toimivat opinnäytetyön suunnannäyttäjinä. Teoreettisen tietopohjan hakuun on käytetty tietokantoja kuten Mediciä, Cinahlia, Google Scholaria, Hamk Finnaa ja Finnaa. Tiedon hakuun on myös käytetty vapaata sanahakua Googlestä. Tietoa on haettu lisäksi painetuista lähteistä sekä e-kirjoista. Suomenkielisiä hakusanoja ovat olleet ADHD, itsesäätely, lapsi, toiminnanohjaus, ja vanhemmat. Lisäksi tiedonhaussa on käytetty englanninkielisiä hakusanoja, joita ovat olleet ADHD, child, executive function, parents, self-regulation. Hakuina on käytetty esimerkiksi

("tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö" OR adhd*) AND vanhem* ja englanninkielisissä hauissa esimerkiksi (ADHD OR "attention deficit hyperactivity syndrome") AND parents.

Tietoa on haettu ADHD:sta, sen oireista, diagnosoinnista ja hoidosta. Tiedonhakuja on rajattu niin, että erityisesti keskityttiin lasten ADHD-oireisiin, miten ADHD ilmenee lapsilla sekä minkälaisia haasteita ADHD tuo oireisten lasten ja heidän perheidensä elämään.

Tiedonhakuja on lisäksi rajattu siten, että muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta lähteet ovat olleet enintään kymmenen vuotta vanhoja. Lähdekriittisyys on myös vaikuttanut lähteiden valintaan. Teoreettinen tietopohja toimii tiedonlähteenä ja pohjana opinnäytetyöstä rakennetulle oppaalle.

8.2 Hyvä opas

Ohjeita ja oppaita on monenlaisia, arkisia ja virallisia. Oppaassa on hyvä käyttää käskymuotoa, tunnistaa mikä on olennaista tietoa sekä esittää ohjeet helposti ymmärrettävästi. On tärkeää, että oppaan lukija ymmärtää mitä hänen kuuluu itse tehdä ja mikä taas kuuluu jollekin muulle. Tästä syystä ohjeissa on hyvä käyttää käskymuotoja, ne selkeyttävät monesti viestiä. Käskymuoto ei vaikuta määräilevältä, kun ohjetta seuraaminen selkeästi hyödyttää lukijaa. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.)

Ihmiset kokevat ohjeiden etsimisen usein rasittavaksi ja aikaa vieväksi. Siksi on tärkeää, että heti tulee selväksi, kenelle ohje tai opas on tarkoitettu. Hyvään ohjeeseen on sisällytetty kaikki oleellinen tieto, mutta siinä ei ole mitään ylimääräistä. Asiat esitetään tarkasti, vaihe vaiheelta. (Sarkkinen, 2021) Otsikot tuovat selkeyttä ohjeisiin. Pääotsikosta käy ilmi, mitä asiaa oppaassa käsitellään. Väliotsikot hahmottavat lukijalle, millaisista asioista asiakokonaisuus koostuu. (Hyvärinen, 2005) Opasta laadittaessa on hyvä purkaa auki termit ja lyhenteet ja huomioida aiheeseen liittyvä asiantuntemus. Huolehditaan, että oppaan kieli on selkeää ja helppolukuista. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.)

Tärkeää on, että ohje tai opas on kirjoitettu juuri sille lukijalle, jota ohjeella tavoitellaan. Ohjeita on hyvä perustella, sillä pelkät neuvot eivät välttämättä kannusta vielä ohjeita

noudattamaan. Hyvä perustelu tuo esille hyödyn, joka lukijan on mahdollista tavoittaa, noudattaessaan ohjeita. (Hyvärinen, 2005)

8.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Oppaan suunnittelu alkoi tiedustelemalla löytyisikö työelämästä yhteistyökumppania, jolla olisi tarvetta oppaalle, jossa olisi vinkkejä arjen haasteisiin ja olisi suunnattu ADHD-oireisten lasten vanhemmille. Työelämän yhteistyökumppanin löydyttyä keskusteltiin, minkälainen oppaan olisi hyvä olla. Sovittiin, että opas olisi mahdollisimman käytännönläheinen, selkeä ja helposti ymmärrettävä. Oppaan tulisi olla kompakti tietopaketti, josta vanhemmat voivat löytää keinoja tai neuvoja arkeen, ja siihen kuinka vanhemmat voivat itse auttaa lastansa ADHD:n aiheuttamien oireiden ja mahdollisten vaikeuksien tai haasteiden kanssa.

Jotta opas palvelisi vanhempia on sen oltava selkeä ja ymmärrettävä. Opasta laatiessa on huomioitava, mikä tieto on olennaista tarvittavan tiedon välittymisen kannalta. Erilaisia käsitteitä ei voida pitää itsestäänselvyytenä, vaan sisältöä on mietittävä lukijan näkökulmasta. Jos oppaassa on käsitteitä tai termejä, on ne purettava ja selitettävä ymmärrettävällä tavalla. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.)

Opas perustuu opinnäytetyöhön ja sen tieteelliseen ja tutkittuun teoriapohjaan. Oppaassa on selitetty lyhyesti mitä ADHD tarkoittaa, miten se diagnosoidaan sekä miten ADHD:ta hoidetaan. Pääpaino tiedossa, jota oppaaseen on koottu, on lasten oireissa ja siinä, kuinka oireet näyttävät arjessa. Oppaassa selitetään, mistä ADHD-oireisen lapsen käytös johtuu sekä siinä on kerrottu, kuinka vanhemmat voivat haastavissa tilanteissa auttaa lasta. Opas on tehty Canva-suunnitteluohjelmalla.

8.4 Opinnäytetyö prosessina ja tilaajan palaute

Opinnäytetyö kasvattaa tekijäänsä ammatillisesti sekä myös henkilökohtaisella tasolla (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 65). Niin myös tämä työ on toiminut hyvänä oppimiskokemuksena ja ammatillisen kasvun edistäjänä. Opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa perehdytään aiheen rajaamiseen ja tarvittaviin lähteisiin (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 69). Tämän opinnäytetyön

tekeminen aloitettiin syksyllä 2021 ja viimeisteltiin keväällä 2022. Työ alkoi ideoinnilla sekä aiheen valinnalla ja rajauksella. Prosessi jatkui teoretiedon etsimisellä, oppaan suunnittelulla ja toteutuksella sekä raportin kirjoittamisella. Opinnäytetyö prosessi päättyi työn esittämiseen sekä raportin viimeistelyyn ja julkaisemiseen.

Opinnäytetyön tuotoksena tehty opas täytti tarkoituksensa. Oppaasta on tehty kompakti, selkeä ja käytännönläheinen opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille. Oppaaseen on koottu keskeistä tietoa lasten ADHD:sta, haasteista arjessa ja selviytymiskeinoista. Tilaajan palautteen mukaan opas on erittäin selkeä ja ymmärrettävä.

9 Pohdinta

ADHD voi vaikuttaa lapseen monin tavoin haitallisesti. Lapset, joilla on ADHD, kokevat usein vaikeuksia monilla eri elämän osa-alueilla. Heillä voi esiintyä haasteita opiskelussa, tunne-elämässä sekä vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa. ADHD voi lisätä lasten alisuorittamista opiskelu- ja työelämässä sekä lisätä masennuksen tai ahdistuksen riskiä. (Taylor ym., 2020) Kun ADHD ilmenee lapsuudessa, vaikuttaa se koko perheeseen. Lapsen ADHD saa vanhemmat kokemaan stressiä vanhemmuudesta. Vanhempien kokema stressi vaikuttaa monin tavoin negatiivisesti sekä lapseen, että vanhempiin. Vaikutukset näkyvät lasten ja vanhempien välisissä vuorovaikutuksissa sekä lasten ADHD oireiden pahenemisena. (Leitch ym., 2019)

Jotta perheet voisivat paremmin ja lasten sekä vanhempien hyvinvointi lisääntyisi, olisi erityisen tärkeää tukea vanhempia antamalla heille tietoa ADHD:sta ja auttaa heitä löytämään keinoja lievittää omaa stressiään sekä uupumista vanhempana. Kun vanhemmat voivat hyvin, lisääntyy koko perheen hyvinvointi. On myös tärkeää, että vanhemmilla on itsellään tietoa ja välineitä, joiden avulla he voivat auttaa lastaan ADHD:n aiheuttamien haasteiden ja oireiden kanssa. Tietoisuus siitä, millaisia haasteita ADHD voi aiheuttaa lasten arjessa, mahdollistaa vanhempien muuttaa perheen tapoja, peilata omaa käytöstään suhteessa lapsen ADHD-oireisiin sekä muokata ympäristöä suotuisammaksi lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Lasten ADHD-oireisiin on tärkeää puuttua ajoissa, jotta mahdolliset haitat ja haasteet jäisivät mahdollisimman vähäisiksi.

Opinnäytetyö vastaa kysymyksiin, miten ADHD ilmenee lapsilla arjessa sekä miten vanhemmat voivat tukea lasta haasteissa? Opinnäytetyöstä nousee esiin erilaisia keinoja arjen haasteiden hallintaan, ja opinnäytetyön pohjalta on syntynyt kompakti ja käytännönläheinen opas, josta vanhemmat saavat tietoa lasten ADHD:sta ja sen aiheuttamista haasteista. Oppaasta vanhemmat voivat löytää keinoja arjen hallintaan.

9.1 Eettisyys ja kestävä kehitys opinnäytetyössä

Opinnäytetyön tekemisessä on otettu huomioon hyvä tieteellinen käytäntö ja eettisyys. Tieteellistä tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja uskottavana, kun tutkimus on suoritettu hyvää tieteellistä käytäntöä käyttämällä. Kuten tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjeistaa, työn luotettavuuden ja uskottavuuden vuoksi, työssä on noudatettu hyviä tieteellisiä menettelytapoja. Tutkittu tieto esitetään opinnäytetyössä rehellisesti ja tulosten esittämisessä on noudatettu huolellisuutta ja tarkkuutta. Työhön on käytetty eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankintaa, tutkimusta ja arviointia koskien. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012)

Eettisyys on huomioitu työssä hakemalla tutkittua tietoa eikä tietoa ole esitetty omana, vaan työssä näkyy tieteellisen kirjoittamisen periaatteet. Toisten tutkijoiden tai kirjoittajien julkaisuihin on työssä viitattu asianmukaisella tavalla. Työssä ei ole käytetty haastatteluja eikä työssä esiinny tai ole otettu esiin yksittäisiä henkilöitä, joten erillistä tutkimuslupaa työn tekemiselle ei ole tarvinnut hakea. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012)

Opinnäytetyössä on myös huomioitu lähdekriittisyys ja tiedon ajantasaisuus. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, lähteet ovat alle kymmenen vuotta vanhoja.

Työssä on otettu huomioon myös kestävä kehitys. Kestävää kehitystä voidaan tutkia monesta eri näkökulmasta. Sosiaali- ja terveysalalla kestävä kehitys voi tarkoittaa toimintaa, joka säästää ympäristöä, mutta kestävää kehitystä voidaan tarkastella myös sosiaalisen ja taloudellisen kestävyden näkökulmasta. (Ympäristöosaava, n.d.) Kestävä kehitys ympäristöä säästävästä näkökulmasta katsottuna, toteutuu tässä työssä sähköisen opinnäytetyön ja oppaan muodossa. Työllä on myös sosiaalista kestävyttä edistäviä puolia. Opinnäytetyö voi ennaltaehkäistä vanhempien uupumista ja edistää perheiden hyvinvointia.

9.2 Johtopäätökset

Elämä ADHD-oireisen lapsen kanssa voi olla vanhemmista raskasta ja turhauttavaa. Mutta vanhemmat voivat kuitenkin auttaa lastaan ja lievittää ADHD:n aiheuttamia oireita ja siten helpottaa koko perheen arkea ja elämää. (Smith&Segal, 2021) On myös tärkeää, että vanhemmat saavat tukea, jos he kokevat itsensä uupuneiksi tai stressaantuneiksi (Young & Smith, 2017, s.3).

Tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden säätelyn ongelmat sekä impulsiivisuus ovat keskeisiä ADHD:n oireita. Usein ADHD:n yhteydessä esiintyy myös toiminnanohjauksen ongelmia sekä vaikeuksia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. (Puustjärvi, 2019) ADHD:lla on monenlaisia vaikutuksia lapsen elämään. Oireet tuovat haasteita lapsen eri toimintaympäristöihin. (Puustjärvi 2016)

ADHD:n hoito on monipuolista ja tärkeintä hoidossa on vähentää oireiden aiheuttamia haittoja ja sitä kautta edistää lapsen toimintakykyä. (Puustjärvi ym., 2018, s. 58) Kaikki ADHD-diagnoosin saaneet eivät tarvitse kaikkia olemassa olevia hoito- tai tukimuotoja, vaan hoidon ja tuen tarve räätälöidään yksilöllisesti. ADHD:n hoidossa voidaan käyttää useita eri hoito- ja tukimuotoja samanaikaisesti. (ADHD, Käypä hoito -suositus, 2019) Vanhemmat voivat tukea lapsen toimintakykyä ohjaamalla lasta arjen toiminnoissa sekä huolehtimalla lapsen hyvinvoinnista. Vanhemmat voivat myös muokata lapsen ympäristöä siten, että ADHD:n oireet ovat mahdollisimman lieviä ja aiheuttavat mahdollisimman vähän haittaa lapselle. (Puustjärvi 2016)

Vanhemmat voivat edistää perheen yhteistä hyvinvointia ottamalla käyttöön käyttäytymistä ohjaavat menetelmät, jossa huomioidaan lapsen onnistumiset esimerkiksi palkitsemalla. Rutiineista on myös hyvä pitää huolta. Ne selkeyttävät arkea ja helpottavat lasta ennakoimaan tulevia tapahtumia. Positiivista vuorovaikutusta sekä koko perheen hyvinvointia on myös tärkeää vahvistaa. (Puustjärvi, 2016) On lisäksi hyvä muistaa, että lapsi ei ole koskaan ongelma, vaan lapsella on ongelma, jonka kanssa hän taistelee (Young & Smith, 2017, s. 262).

Lähteet

- ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus.(2019). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 4.12.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>
- ADHD-liitto. (n.d.). *Adhd-perustietoa*. Haettu 14.10.2021 osoitteesta <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset/adhd-perustietoa/>
- Aivosäätiö. (n.d.-a). *ADHD:n hoidossa tärkeintä on myönteinen palaute*. Haettu 8.3.2022 osoitteesta <https://www.aivosaatio.fi/adhdn-hoidossa-tarkeinta-on-myonteinen-palaute/>
- Aivosäätiö. (n.d.-b). *Mikä on ADHD?* Haettu 10.3.2022 osoitteesta <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/adhd/>
- Arene. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Haettu 4.2.2022 osoitteesta https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTE%20T%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Berggren K. (2020). Moniammatillinen tuki turvaa ADHD- oireiden ja aistisäätelynvaikeuksien tunnistamisen. *Verraton. ADHD:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti*. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/moniammatillinen-tuki-turvaa-adhd-oireiden-ja-aistisaatelyn-vaikeuksien-tunnistamise/#4c6f1f75>
- Berggren K. (2019). Tunnista lapsen aistisäätelyn vaikeudet. *Adhd-liiton jäsenlehti*. Haettu 22.12.2021 osoitteesta https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2019/03/adhd-lehti_1901_web_.pdf
- Biocodex Oy. (n.d.). ADHD tutuksi. *Mistä apua ADHD oireisiin?* Haettu 9.3.2022 osoitteesta <https://adhd-tutuksi.fi/adhd-hoito/mista-apua-adhd-oireisiin/>
- Brown T. (2017). *Outside the Box. Rethinking ADD/ADHD in CHILDREN and ADULTS. A Practical Guide*. American Psychiatric Association.
- Burdick D. (2015). *ADHD: Non-Medication Treatments and Skills for Children and Teens: A Workbook for Clinicians and Parents: 162 Tools, Techniques, Activities and Handouts*.
- Pesi

- Choudry Z., Sengupta S., Grizenko N., Harvey W., Fortier M., Schmitz N., Joober R. (2012). *Body Weight and ADHD: Examining the Role of Self-Regulation*. PLoS ONE 8(1) Haettu 22.3.2022 osoitteesta <https://doi:10.1371/journal.pone.0055351>
- HAMK. (2020). *Opinnäytetyöopas. Toimintaohje opinnäytetyöprosesseihin*. Haettu 10.2.2022 osoitteesta <https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2021/11/HAMK-Opinnaytetyoopas-2.pdf>
- Hofmann W., Schmeichel B., Baddeley A. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences* 16(3) Haettu 23.3.2022 osoitteesta <https://doi:10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Huhdanpää H., Morales-Munos I., Aronen E., Saarenpää-Heikkilä O., Kylliäinen A., Paavonen J.(2020). Prenatal and Postnatal Predictive Factors for Children’s Inattentive and Hyperactive Symptoms at 5 Years of Age: The Role of Early Family-related Factors. *Child Psychiatry&Human Development*. (52), 783–799.Haettu 8.3.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01057-7>
- Huttunen M., Socada L. (2019). ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö) *Lääkärikirja Duodecim*. Haettu 24.10.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>
- Hyvärinen R. (2005). Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 121 (16). Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- Kejonen S. (2015). Tukea ADHD- lasten vahemmille. *Sairaanhoitaja*. Haettu 18.2.2022 osoitteesta https://1574449.169.directo.fi/@Bin/ce7f60fd5049461c3a442a68eea77b85/1644940865/application/pdf/189939/TukeaADHD_lasten_vanhemmille_SH0715.pdf
- Kela (2020). *Uutta neuropsykiatrista kuntoutusta lapsille ja nuorille*. Haettu 8.3.2022 osoitteesta <https://www.kela.fi/-/uutta-neuropsykiatrista-kuntoutusta-lapsille-ja-nuorille>
- Klenberg L. (2017). *ADHD ja toiminnanohjauksen vaikeudet koulussa*. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://bpno.fi/wp-content/uploads/sites/4/2017/11/adhd-ja-toiminnanohjauksen-vaikeudet-koulussa.pdf>
- Kotimaisten kielten keskus. (n.d.). *Ohjeita ohjeiden tekijöille*. Haettu 4.2.2022 osoitteesta https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

- Laakso M-L., Lajunen K., Aro T., Eklund K., Poikkeus A-M. (2011). *Ylivilkaiden lasten vanhempien kokemuksia Perhekoulu-interventiosta*. Kasvatus 42 (2), 118–130 Haettu 8.3.2022 osoitteesta https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Erityisopettajan_opintojen_aineistokoe_Artikkeli_1_0.pdf
- Leitch S. Sciberras E., Post B., Gerner B., Rinehart N., Nicholson J. & Evans S. (2019). Experience of stress in parents of children with ADHD: A qualitative study. *International Journal of Qualitative studies on health and Well-being*. Haettu 22.12.2021 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/17482631.2019.1690091>
- McGough J. (2014). *ADHD*. Oxford University Press, Incorporated
- Mielenterveystalo. (n.d). *F90.0 Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö*. Haettu 14.3.2022 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosietietohaku/F90/Pages/F900.aspx>
- Neuropsykiatriset häiriöt.(2021a). Tukea arkeen. Keinoja vanhemmille. *Toiminnanohjaus*. Haettu 13.12.2021 osoitteesta <https://www.nepsyarki.com/toiminnanohjaus/>
- Neuropsykiatriset häiriöt.(2021b). Tukea arkeen. Keinoja vanhemmille. *Rutiinit ja ennakointi*. Haettu 8.3.2022 osoitteesta <https://www.nepsyarki.com/rutiinit-ja-ennakointi/>
- Neuropsykiatriset valmentajat ry. (2022) *Mitä on neuropsykiatrinen valmennus?* Haettu 14.3 osoitteesta <https://neuropsykiatrisetvalmentajat.fi/nepsyvalmennus.php>
- Närhi V., Virta M. (2016). *Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD*. Käypä hoito. Duodecim. Haettu 6.12.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>
- Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N., Puustjärvi, A. (2020). *Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa*. Otava.
- Puustjärvi A. (2019). *ADHD*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>
- Puustjärvi A., Kippola-Pääkkönen A. (2016). *Toimintaterapia ADHD:n hoidossa*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 14.3.2022 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix00949>
- Puustjärvi A., Raunio H., Lecklin A., Kumpulainen K. (2016). *Lasten psykiatristen häiriöiden lääkehoito ja tavallisimmat lääkkeet*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Haettu 16.3.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo13137>
- Puustjärvi A., Voutilainen A., Pihlakoski L. (2018). ADHD lapsella. Teoksessa K.Berggren & J. Hämäläinen (toim.) *ADHD- Käsikirja* (ss.43–80). PS-kustannus

- Puustjärvi A., Voutilainen A., Pihlakoski L. (2018). Mitä on adhd? Teoksessa K.Berggren & J. Hämäläinen (toim.) *ADHD- Käsikirja* (ss.13–38). PS-kustannus
- Puustjärvi A. (2016). *Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta*. Potilasohje. Käypä hoito. Duodecim. Haettu 4.12.2021 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/nix/nix01783a.pdf>
- Ringer N. (2020). *Patterns of Coping: How Children with ADHD and Their Parents Perceive and Cope with the Disorder*. Väitöskirja, Tukholman yliopisto. Haettu 8.3.2022 osoitteesta <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1442595/FULLTEXT01.pdf>
- Roininen M. (2016). *Vanhemmuus ADHD- diagnoosin saaneiden lasten vanhempien tarinoissa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49392/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201604212290.pdf>
- Sarkkinen M. (2021). *Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla*. Työterveyslaitos. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>
- Smith, M & Segal, J. (2021). *ADHD Parenting Tips*. Helppuide. Haettu 4.12.2021 osoitteesta <https://www.helppuide.org/articles/add-adhd/when-your-child-has-attention-deficit-disorder-adhd.htm>
- Tarnanen K., Puustjärvi A., Tuunanen A., Berggren K. & Koivunen M. (2019). *ADHD-Varhaisella tuella arki toimivaksi*. Käyvän hoidon potilasversiot. Haettu 22.12.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00071/adhd-varhaisella-tuella-arki-toimivaksi>
- Taylor L., Climbie E., Wing-Yin Yue M. (2020). The role of parental stress and knowledge of condition on incidences of bullying and ostracism among children with ADHD. *Children's health care*. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/02739615.2018.1545580>
- Toimintakeidas (n.d.). Tietopankki. *Itsesäätely*. Haettu 7.3.2022 osoitteesta <https://www.toimintakeidas.fi/tietopankki/itsesaately/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 4.2.2022 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vilka H. & Airaksinen T. (2003). *Toiminnallinen oppinäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Ympäristöosaava. (n.d.). Sosiaali-ja terveysala. *Kestävä kehitys*. Haettu 22.3.2022 osoitteesta
<https://www.ymparistoosaava.fi/sosiaali-ja-terveysala/index.php?k=22586>

Young S.& Smith J. (2017). *Helping Children with ADHD: a CBT Guide for Practitioners, Parents and Teachers*. John Wiley & Sons, Incorporated

Keinoja arjen hallintaan

OPAS ADHD-OIREISTEN LASTEN VANHEMMILLE



Sisällys

ADHD

ADHD:n OIREET

ADHD-DIAGNOOSI

ADHD:n HOITO

MITEN ADHD NÄKYVÄ LAPSELLA

HAASTEET ARJESSA

MITEN VANHEMMAT VOIVAT AUTTAA
LASTA

RUTIINIT

ENNAKOINTI

SELKEÄT OHJEET

KANNUSTAMINEN

HYVINVOINTI

YMPÄRISTÖ

POSITIIVINEN VUOROVAIKUTUS

LISÄTIETOA



ADHD

ADHD tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriötä. Se on neuropsykiatrinen häiriö, joka alkaa lapsuudessa ja jatkuu usein läpi elämän.

ADHD:n syntyyn voivat vaikuttaa perinnölliset tekijät sekä raskausajasta tai synnytyksestä johtuvat tekijät. Aina syytä ei tiedetä. ADHD on monien tekijöiden summa.



Perinnöllisyyden lisäksi, sikiön altistuminen päihteille sekä äidin raskauden aikainen stressi voivat lisätä riskiä ADHD:n syntymiseen.

Pieni syntymäpaino, hapenpuute ennen syntymää, syntymän aikaan tai jälkeen, keskosuus sekä varhain lapsuudessa koettu raskas kaltoinkohtelu lisäävät ADHD-oireiden riskiä.

ADHD:n OIREET

Merkittävimpiä oireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus.

Pitkäkestoista keskittymistä vaativat tehtävät tuottavat usein hankaluuksia.

Tehtävät jää helposti kesken ja aikataulut pettävät.

ADHD-oireinen häiriintyy herkästi ulkopuolisista ärsykkeistä ja parhaillaan tekemässä ollut asia keskeytyy tai hidastuu.

Paikallaanolo on vaikeaa ja pakottava liikkumisen tarve voi näyttäytyä jatkuvana liikehdintänä tai levottomuutena.

Vaikeudet toiminnanohjauksessa tai itsesäätelyssä. Itsenäinen toiminta on haastavaa ja lapsi voi tarvita aikuisen ohjausta arjen asioissa pidempään kuin muut lapset.

Oireet ovat yksilöllisiä ja lapsilla eri kehitysvaiheet vaikuttavat siihen, kuinka oireet ilmenevät.

ADHD-DIAGNOOSI

ADHD on melko yleinen häiriö ja sitä esiintyy noin 4-7% lapsista ja nuorista. ADHD voi aiheuttaa käytöksen, oppimisen tai tunne-elämän ongelmia.

Jos kotona, päiväkodissa tai koulussa herää huoli lapsen oireilusta, on hyvä aloittaa asian tutkiminen. Lapselle voidaan järjestää tukitoimia jo ennen diagnoosin varmistumista.

ADHD-diagnoosin varmistamiseksi vaaditaan, että kriteerit täyttyvät keskittymisen, aktiivisuuden säätelyn ja impulsiivisuuden osalta.

Diagnoosin saaminen edellyttää, että lapsella on vähintään kuusi tarkkaamattomuuteen liittyvää oiretta sekä vähintään kuusi yliaktiivisuuden tai impulsiivisuuden oiretta.

Oireiden on lisäksi oltava pitkäkestoisia ja niiden täytyy esiintyä monissa eri ympäristöissä.

ADHD:n HOITO

ADHD:n hoidossa tärkeää on vähentää oireista johtuvia haittoja ja sitä kautta parantaa lapsen toimintakykyä.

Hoitomuodot ja hoidon tarve voivat vaihdella yksilöiden välillä suuresti.

Käyttäytymistä ohjaavat keinot ovat oleellinen osa lasten ADHD:n hoitoa. Tavoitteena on ohjata lapsen toimintaa ja käytöstä haluttuun suuntaan. Haluttua käytöstä voidaan vahvistaa esimerkiksi palkitsemalla ja muokkaamalla ympäristöä siten, että se mahdollistaa lapsen paremmin onnistua toimissaan ja tehtävissään.

Neuropsykiatrinen valmennus ja toimintaterapia ovat myös käytettyjä hoitomuotoja.

Lääkehoidon tarve arvioidaan, kun diagnoosi on varmistunut. Jos muut tukitoimet eivät riitä aloitetaan lääkehoito.

Lääkitys suunnitellaan yksilöllisesti ja se voi olla jokapäiväistä ja jatkuvaa tai joskus lääkettä voidaan käyttää vain tarvittaessa.

MITEN ADHD NÄKYVÄ LAPSELLA

Lapsi voi olla todella vilkas.
Lapsi voi puhua taukoamatta ja hänen on vaikea kuunnella muita.

Lapsen voi olla vaikea noudattaa ohjeita ja käskyjä.

Lapsen voi olla haastavaa odottaa omaa vuoroaan.

Lapsen leikit voivat olla usein lyhyitä ja kavereiden kanssa tulee herkästi riitaa.

Lapsella voi olla vaikeuksia itsenäisessä toiminnassa, joka voi näkyä myös aloittekyvyttömyytenä.

Lapsella voi mennä uusien asioiden oppimisessa paljon aikaa.

Huomaa, että kaikki lapsen ADHD-oireet eivät ole pelkästään negatiivisia, vaan lapsi voi olla hyvin energinen ja saada paljon asioita aikaan.

HAASTEET ARJESSA



Jatkuvat ristiriitatilanteet kuormittavat sekä lasta että aikuisia. Arki voi tuntua kuormittavalta ja lapsen käytös voi herättää ärtymystä. Vanhemmat helposti keskittyvät lapsen virheisiin ja antavat hänelle kielteistä palautetta, mikä puolestaan saattaa lisätä lapsen häiriökäyttäytymistä edelleen.

Lapsen ADHD voi näkyä arjessa siten, että lapsi tarvitsee paljon aikuisen ohjausta ja valvontaa.

Lapsen voi olla hankala leikkiä ilman aikuisen läsnäoloa ja ohjausta.

Lapsella voi olla vaikeuksia suhtautua muutoksiin tai uusiin asioihin.

Lapsi voi vaikuttaa joustamattomalta, koska hänellä ei ole keinoja käsitellä uusia tilanteita tai asioita.



MITEN VANHEMMAT VOIVAT AUTTAA LASTA



ADHD:n hoitoon on olemassa erilaisia hoitomuotoja, mutta vanhemmat voivat myös itse auttaa lastaan selviytymään haasteista, joita arjessa esiintyy. On hyvä muistaa, ettei lapsi tahallaan käyttäydy hankalasti tai haastavasti. Usein lapset haluaisivat käyttäytyä ja suoriutua tehtävistään hyvin, mutta he eivät vain tiedä kuinka se tapahtuu.

RUTIINIT

Pidä huolta rutiineista, koska ne ovat tärkeitä ADHD-oireisille lapsille.

Rutiinit helpottavat lasta ymmärtämään ja ennakoimaan mitä on tapahtumassa.

Tutut ja ennalta opitut tavat helpottavat lasta selviytymään erilaisista askareista ja toiminnoista.

Kuvat tai muistilistat voivat helpottaa pitämään rutiineista kiinni.



ENNAKOINTI



Puhu tulevista tapahtumista ja menoista lapsen kanssa jo etukäteen. Käytä apuna kuvia, kalenteria tai lukujärjestystä. Ne voivat toimia hyvinä apuvälineinä, kun keskustele lapsesi kanssa tulevista tapahtumista.



Lapsen on hyvä tietää, kuinka eri tapahtumissa ja tilanteissa kuuluu toimia. Käy tilanteita läpi ennakkoon ja opeta lapselle toivottuja toimintatapoja ja kerro myös miten toimia, jos asiat eivät mene kuten on suunniteltu.

Erilaiset ajanottovälineet ja kellot auttavat usein ADHD-oireista lasta hahmottamaan paremmin aikaa ja niiden avulla lapsi pystyy helpommin siirtymään tehtävästä toiseen.

Tuleviin tapahtumiin ja seuraavaan päivään voi esimerkiksi valmistautua valitsemalla seuraavan päivän vaatteet ja pakata koulurepun valmiiksi jo illalla. Silloin säästyy aamulla aikaa vaatteiden valitsemiselta ja koulutarvikkeiden pakkaamiselta.

SELKEÄT OHJEET



ADHD-oireiset tarvitsevat helposti ymmärrettäviä sääntöjä. Sääntöjen tulee olla niin selkeitä, että lapsi varmasti ymmärtää ne ja pystyy niitä noudattamaan.

Ole johdonmukainen ja ilmaise selkeästi mitä tapahtuu, jos sääntöjä ei noudateta. Pysy päätöksissä. On tärkeää, että koko perheellä on yhteiset säännöt, joita sekä lapset että aikuiset noudattavat.

Anna lapselle konkreettisia ohjeita.

Jos haluat, että lapsi istuu paikoillaan, niin sano selkeästi, että "istu paikoillasi".

Lapsi ei välttämättä ymmärrä, jos hänelle sanotaan "ole kunnolla".

Ohjeiden pitää olla suoria, eikä ohjeita kannata asettaa kysymysten muotoon.

Älä-sanan käyttöä on myös hyvä välttää.

Pyydä enemmän lasta kävelemään, kuin, että sanoisit "älä juokse".

Anna lapselle lyhyitä ohjeita. Tehtävät ja tavoitteet on hyvä pilkkoa pieniin osiin.

Varaa lapselle riittävästi aikaa asioiden tekemiseen. Kerro kuinka kauan aikaa on, ennen kuin on siirryttävä seuraavaan toimintaan. Esimerkiksi, kuinka kauan aamupalan jälkeen on aikaa ennen kuin pitää pukea ulkovaatteet päälle ja lähteä kouluun.

KANNUSTAMINEN



Lapset, joilla on ADHD ovat tottuneet usein kuulemaan negatiivista palautetta ja kritiikkiä omasta käytöksestään ja tekemisistään.

Keskity lapsen hyvään käytökseen ja anna siitä positiivista palautetta ja palkitse.

Positiivinen palaute ja palkitseminen edistää toivottua käytöstä ja keskittymistä.

Kehu lasta pienistäkin onnistumisista, joita toisilla lapsilla pidetään ehkä itsestään selvinä asioina.

Anna palaute heti. Myös epäonnistuneista suorituksista voi kiittää lasta siitä, että hän yritti.

Anna lapselle riittävästi ohjausta tehtävien tekemiseen. Ohjaus mahdollistaa lapsen onnistua tehtävissä seuraavilla kerroilla.



HYVINVOINTI



Kannusta lasta liikuntaan ja muuhun aktiivisuuteen päivän aikana. Ne edistävät lapsen nukkumaan menoa ja nukahtamista illalla.

Älä anna lapsen katsoa liikaa televisiota päivän aikana ja ennen nukkumaanmenoa ohjaa lasta rauhallisiin leikkeihin tai toimintaan.

Huolehdi, että lapsi saa riittävästi ravintoa, liikuntaa ja unta, sillä ne ovat hyvinvoinnin perusta.

Anna lapselle huomiota ja läheisyyttä. Läheisyys on lapsille tärkeää ja etenkin ennen nukkumaanmenoa voit halailia ja rauhoitella lasta sekä samalla valmistella häntä nukkumaan.

Urheilu ja liikunta auttaa lapsia kuluttamaan energiaa terveellisellä tavalla. Liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunta parantaa keskittymiskykyä, vähentää masennusta ja vihaa sekä auttaa nukkumaan paremmin.



YMPÄRISTÖ

Riittävä uni on kaikille lapsille tärkeää. ADHD-oireisella lapsella riittävä uni voi vähentää ADHD-oireita.

Huolehdi, että lapsella on jokin oma rauhallinen paikka silloin, kun lapsen täytyy rauhoittua tai keskittyä esimerkiksi läksyihin.

Joskus ADHD-oireisilla lapsilla voi olla vaikeuksia nukahtaa sen vuoksi, että he saattavat olla ylivirittyneessä tilassa.

Muokkaa lapsen ympäristöä siten, että ympäristö mahdollistaa lapsen onnistua tehtävissään ja vähentää tarvetta kieltää lasta toistuvasti.

Huolehdi, että lapsella on säännölliset ja riittävän aikaiset nukkumaanmenoajat.

Mahdollista lapselle onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset parantavat lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja tuo myönteisiä tunteita yhteisiin hetkiin.

POSITIIVINEN VUOROVAIKUTUS

Näytä lapselle, että hän on sinulle tärkeä ja, että olet kiinnostunut lapsen asioista.

Varaa aikaa yhteisille asioille ja keskustelulle ja näytä lapselle, että häntä arvostetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on.

Huolehdi, että lapsi saa riittävästi läheisyyttä ja lohdutusta.

Ota lapsen tunteet huomioon silloinkin, kun lapsi on käyttäytynyt huonosti.

Lasta ei pidä jättää yksin tunteidensa kanssa.



LISÄTIETOA

Tämän oppaan on tehnyt Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija Henna Keränen. Opas on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Kaikki oppaan tieto on kerätty opinnäytetyöstä: Keinoja arjen hallintaan - opas ADHD-oireisten lasten vanhemmille.

Opinnäytetyö löytyy osoitteesta
<https://www.theseus.fi/handle/10024/1766>

Lisää tietoa ADHD:sta saa esimerkiksi:

ADHD. Käypä hoito -suositus
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

ADHD-liitto
<https://adhd-liitto.fi/>

Neuropsykiatriset häiriöt
<https://www.nepsyarki.com/>

Kuvat

Happy Children Doodle Illustration, haettu osoitteesta <https://www.canva.com/p/pixabay>