




Lasten

07




*Muurahaisia  
pöksyissä ja  
päässä.*

Vaikka adhd ei välttämättä näkyisikään päällepäin, niin usein se kyllä tuntuu koko kehossa.

Adhd voi aiheuttaa sen, että on vaikea istua paikoillaan, kuunnella tai odottaa vuoroaan. Jos vartalo tai aivot eivät osaa rauhoittua, voi olla vaikeaa nukahtaa ja levätä. Lopulta tulee niin väsyneeksi, ettei jaksa tehdä mitään.

*Haluaisin, mutta en  
pysty. Tuntuu kuin  
aivot ylikuumentuvat ja  
muuttuisivat punaisiksi.*

Adhd-oireisen voi olla joskus mahdotonta keskittyä. Voi tuntua vaikealta ajatella vain yhtä asiaa kerrallaan tai opetella jotakin uutta, mikä tuntuu tylsältä. Jos taas asia on todella kiinnostava, voi adhd-oireinen keskittyä jopa paremmin ja pidempään kuin muut. Silloin on ylikeskittynyt, eikä muita ympärillä tapahtuvia asioita edes huomaa.



*Päässä on vuoristorata, jossa on niin kova vauhti, etten pysy mukana.*

Adhd voi vaikuttaa myös niin, että toisinaan ajatuksia ja tunteita tulee mieleen niin paljon ja nopeasti, ettei ehdi ajattelemaan, ennen kuin toimii. Puhuu silloin, kun pitäisi olla hiljaa, suuttuu todella nopeasti tai tekee jotain pelottavaa, mitä kaverit eivät uskalla tehdä.



# KOULU

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (adhd) on toimintakykyä heikentävä tavallinen häiriö, jonka keskeiset oireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Adhd:n diagnosointiin tarvitaan lapsen tutkimus, perhetilanteen ja muiden ympäristötekijöiden kartoitus sekä riittävästi tietoa toimintakyvystä eri tilanteissa. Adhd:n hyvä hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Keskeisiä keinoja ovat lapsen ja hänen ympäristöönsä kohdistuvat tukitoimet, psykososiaaliset hoitomuodot sekä lääkehoito.

Käypä hoito -suositus

1A



*Nyt tulee taas kaikki  
tunteet samaan aikaan, enkä  
tiedä mitä niille tekisin.*

Adhd-oireinen lapsi voi kokea tunteet todella vahvasti. Hän voi olla joko valtavasti surullinen tai hyppiä riemusta, mutta harvemmin siltä väliltä. Asiat eivät tunnu vain hieman mukavilta tai vähän surullisilta ihan niin usein kuin muilla lapsilla.

*Joka aamu ajattelen,  
että tänään käyttäydyn  
koulussa kuten muut-  
kin, mutta sitten kaikki  
menee pieleen. Muut  
ajattelevat, että  
häiritseen heitä.*

Joskus voi olla ihan hyvä kertoa lapsen kavereille, että lapsella on adhd. Silloin voi olla helpompi ymmärtää, että joku voi olla loistava kaveri, vaikka joskus suuttuukin hirmuisesti tai sanoo jotain tilanteeseen sopimatonta. Lapset voivat myös helpommin uskaltaa kysyä, jos arvelevat jonkin asian johtuvan adhd:stä.

Adhd-oireiset lapset ovat keskenään erilaisia, kuten muutkin lapset. Oireet voivat esiintyä hyvin erilaisina, mutta on kuitenkin joitakin vahvuuksia ja haasteita, jotka useimmilla ovat samoja.

### Vahvuus

Valtavasti energiaa tehdä kiinnostavia juttuja

### haaste

rauhottua lepäämään, nukkumaan tai ajattelemaan

### Vahvuus

Keksii paljon hauskoja ajatuksia ja uusia leikkejä

### haaste

läksyjen ja muiden koulutehtävien muistaminen





**Vahvuus**  
Tehokkuus ja  
nopeus, kun  
tehtävä on kiva

**Vahvuus**  
Keskittyminen  
totaalisesti, kun  
kyseessä on kiva  
tai kiinnostava  
asia

**haaste**  
keskittyminen  
tylsiin tai ikäviin  
tehtäviin

**haaste**  
päällepuhuminen.  
oman vuoron  
odottaminen voi  
olla hankalaa.

**Vahvuus**  
tartuttaa  
ilon muihinkin,  
kun on hyväl-  
lä päällä

**haaste**  
isot tunteet.  
pienikin asia voi  
saada suuresti  
suuttumaan.

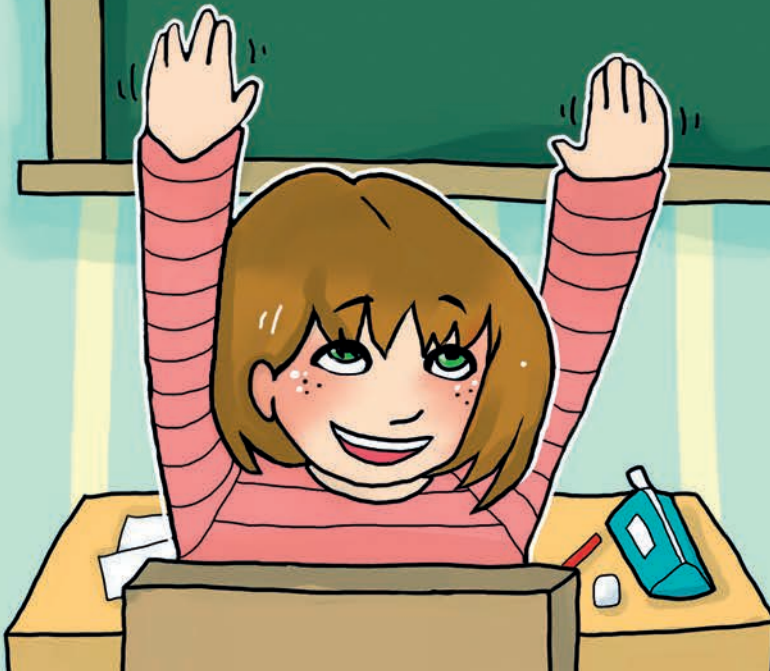


**väärin**  
vain vilkkailla lapsilla  
voi olla adhd

**oikein**  
voi olla vilkkaita poikia tai  
vilkkaita tyttöjä. Voi olla  
myös rauhallisia poikia tai  
rauhallisia tyttöjä. Kaikki  
me olemme erilaisia oli  
sitten adhd tai ei.

**väärin**  
kaikki adhd-oireiset lapset  
ovat tottelemattomia  
ja laiskoja

**oikein**  
ei voisi olla enempää  
väärin. se joka näin  
sanoo, ei tiedä mitään  
adhd:stä.





**väärin**  
adhd-oireinen ei ole  
kovin fiksu

**oikein**  
adhd ei vaikuta mitenkään  
älykkyyteen. monet adhd-  
oireiset ovat todella  
älykkäitä ja ovat oppineet  
kompensoimaan älyllä  
adhd:n aiheuttamia  
haasteita.

**väärin**  
adhd:tä ei ole  
olemassa

**oikein**  
adhd on hyvin todellinen. se  
löytyy virallisista tautiluo-  
kituksista ja tutkimustietoa  
löytyy valtavasti. jo vuonna  
1902 lääketieteessä kuvailtiin  
lapsia, joilla oli keskittymisvai-  
keuksia ja ylivilkkautta.

LUOKKA

3B

LHEI



Väärin ja oikein



Aina löytyy keino tehdä vaikea asia helpommaksi.  
Tässä muutamia vinkkejä lapsilta, joilla on adhd.

Kannustaminen,  
muistuttaminen  
ja kehuminen  
auttavat minua  
toimimaan.

Minun on helpompi  
tehdä matikan  
tehtäviä, kun  
kuuntelen samalla  
musiikkia.



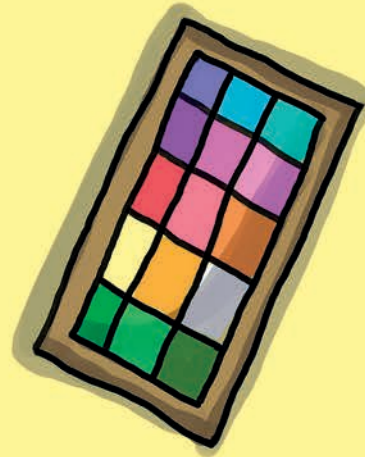
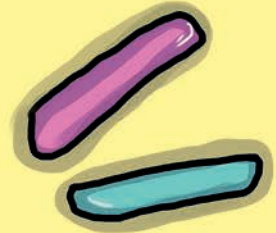
Joskus riidan jälkeen en  
välttämättä jaksa  
puhua, mutta halaus  
tuntuu mukavalta.

Jos en millään jaksa enää  
istua paikallani, niin juoksen  
kierroksen talon ympäri.


Saan luokassa valita sellaisen  
istumapaikan, missä pystyn  
keskittymään niin hyvin kuin  
mahdollista.

Kannattaa yrittää löytää  
joku juttu, missä on hyvä ja  
mikä tekee iloiseksi.  
Jalkapallon pelaaminen  
tekee minut iloiseksi.

Meillä on lokoisa nurkkaus,  
missä voi makoilla ja vaikka  
lueskella, jos tuoli tuntuu  
liian kovalta.







*Mikä on adhd? Jonkun mielestä se tuntuu kuin olisi muurahaisia pöksyissä ja päässä, ja jonkun mielestä se taas on kuin valtavan nopea vuoristorata.*

*Adhd voi olla niin vahvuus kuin haastekin. Tässä esitteessä on hieman tietoa adhd:stä sekä adhd-oireisten lasten antamia vinkkejä.*

ADHD-liitto ry on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan järjestö ja jäsenyhdistystensä kattojärjestö. Liitto toimii asiantuntijana, voimien kokoajana ja yhteistyön rakentajana vuorovaikutuksessa adhd-oireisten henkilöiden, heidän lähiyhteisöjensä, yhteistyötahojen ja yhteiskunnan kanssa. Liiton tehtävänä on koota, arvioida ja välittää adhd:hen ja sen liitännäisoiireisiin liittyvää tietoa. Liitto toimii adhd-oireisten henkilöiden edunvalvojana. Toteuttaakseen näitä tehtäviä liitto tiedottaa, järjestää kurseja sekä suunnittelee, toteuttaa, arvioi ja kehittää palveluja yhdessä jäsenyhdistystensä ja sidosryhmiensä kanssa. STEA tukee liiton toimintaa.

Esitteen tekstit pohjautuvat Riksförbundet Attentionin esitteeseen  
Kuvitus: Aura Kangasniemi  
Paino: Erweko Oy 2016

ADHD-liitto ry - ADHD-förbundet rf  
www.adhd-liitto.fi  
adhd@adhd-liitto.fi  
Puh. 050 354 4325

ADHD  
LIITTO

