



# Vilkas lapsi lukutuokioilla

*Työkaluja lukutuokioille*

*Vertaisryhmätapaaminen*

# Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, ADHD

- Kyseessä on neuropsykiatrinen kehityksellinen häiriö.
- ADHD kehittyy perimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta.
  - ADHD:n syitä ei tunneta täysin.
  - Riskitekijöitä ovat äidin raskauden aikainen alkoholinkäyttö ja tupakointi sekä synnytyksen aikaiset traumat.
  - Perinnölliset tekijät saattavat lisätä ADHD-alttiutta.
  - **ADHD ei johdu huonosta kasvatuksesta!**
- Arviot ADHD:n yleisyydestä vaihtelevat 4–10 %:n välillä
  - ADHD on noin kaksi kertaa yleisempää pojilla kuin tytöillä.



# ADHD:n oireita

- Keskeisiä piirteitä:
  - Tarkkaavuuden häiriöt, jotka alkavat ennen kouluikää
  - Poikkeava yliaktiivisuus ja impulsiivisuus
- Tyypillisiä oireita koululaisilla:
  - Haasteita esim. toimintoihin keskittymisessä, ohjeiden kuuntelemisessa ja noudattamisessa, paikallaan istumisessa ja hiljaa olemisessa, oman vuoron odottamisessa
  - Unohtelu, huolimattomuus, ulkopuolisista ärsykkeistä häiriintyminen



# ADHD:n oireita

- Diagnoosin tekemiseksi oireiden tulee olla vakavia ja pysyviä sekä esiintyä useissa eri tilanteissa.
- Tarkkaavuuden häiriöön saattaa liittyä myös esimerkiksi kielen kehityksen häiriöitä tai oppimisvaikeuksia.
- Oireet ovat yksilöllisiä.



# ADHD:n oireita

Muistathan kuitenkin, että tällaiset oireet ovat luonnollisia kaikille! Lapsen vilkkaus ei siis automaattisesti tarkoita, että lapsella on ADHD.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöistä puhuttaessa korostuu näiden oireiden vakavuus ja toistuvuus.



Keskittymisvaikeuksia ja tarkkaavuuden ongelmia

Tarkkaamattomuus häiriö

ADHD:n alatyyppejä, jossa yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta ei ilmene

Häiriintyy helposti ulkoisista ärsykkeistä

**ADD?**

Yleisempää tytöillä kuin pojilla

Voi keskittyä täysin johonkin kiinnostavaan tehtävään ja sulkea ulkomaailman

Unohtelee, unelmoi, vaipuu omaan maailmaansa



# Miten ADHD vaikuttaa elämään?

- ADHD voi tuoda mukanaan huomattavia haasteita muun muassa lapsen koulumenestykselle, ihmissuhteille ja itsetunnolle.
- ADHD-oireiset lapset tulevat usein väärinymmärretyksi ja saavat herkästi ympäristöstä negatiivista palautetta.
- Negatiivinen palaute voi korostaa tietynlaista käyttäytymistä, kuten kiukkukohtauksia, turhautumista tai riskialtista käyttäytymistä.
- On siis äärimmäisen tärkeää auttaa lasta huomioimaan vahvuutensa, ja tukea häntä näiden kehittämisessä!



# Miten ADHD vaikuttaa elämään?

ADHD on myös voimavara!

ADHD-oireiset lapset ovat usein myös kekseliäitä, empaattisia, rohkeita, auttavaisia, idearikkaita, heittäytymiskykyisiä ja sanavalmiita.





# Myyttejä ja faktoja

”ADHD:n syynä on varmasti roskaruoka, jota lapset syövät.”

Ravinnon ja ADHD-oireiden yhteyttä koskevien tutkimusten tulokset ovat vaihdelleet. ADHD:n hoitoon kuuluu kuitenkin hyvä perushoito, eli terveellinen ravitsemus, sekä riittävä liikunta ja lepo.



# Myyttejä ja faktoja

”ADHD on huonon kasvatuksen tulosta. Kunnon kurinpidolla saa jokaisen vilkkaan lapsen rauhoittumaan!”

Tutkimukset ovat osoittaneet, ettei puuttellinen kasvatus ja kurinpito aiheuta ADHD:ta. ADHD-oireiden hoidossa vanhemmilla ja perheellä on kuitenkin merkittävä rooli. Läheisten tuki on suuri apu lapsen toimintakyvyn tukemisessa.



# Myyttejä ja faktoja

”Ei lapsella voi olla ADHD:ta, hän jaksaa kyllä keskittyä puhelimellaan pelaamiseen!”

ADHD ei tarkoita, etteikö henkilö pystyisi keskittymään mihinkään. Vaikka ADHD vaikeuttaa tarkkaavuuden säätelyä, myös ADHD-oireiset henkilöt pystyvät keskittymään itselleen mukaviin, mielekkäisiin ja motivoiviin asioihin. Itse asiassa mieluisaan tekemiseen täydellinen uppoutuminen on tyypillistä ADD-oireisille henkilöille.



**Millaisia kokemuksia sinulla on vilkkaiden  
lasten kanssa lukutuokioilta?**



# Välineitä lukutuokioille

HUOM!

Seuraavista vinkeistä ja toimintatavoista voivat hyötyä kaikki lapset, vaikka aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöitä ei olisikaan!



# Välineitä lukutuokioille

- Pidetään kiinni lukutuokioiden rakenteesta, sillä rutiinit helpottavat.
- Ollaan rauhallisessa tilassa.
- Joillekin täysi hiljaisuus on parempi, toisille toimii esim. pieni taustamusiikki.
- Poistetaan tarpeettomat esineet pöydältä ja näköpiiristä.
- Valitaan istumapaikka niin, että on mahdollisimman helppo keskittyä.
- Ennakoidaan tilanteita: tutustutaan ja selaillaan kirjaa; käydään läpi teemaa; mietitään aluksi, minkä verran tänään luetaan...
- Kerrataan, mitä juuri luettiin.



# Välineitä lukutuokioille

- Sallitaan liike: sormilla/käsillä näpertely lukiessa voi helpottaa keskittymistä (esim. stressipallo, sinitarra, pyyhekumi).
- Tauotetaan toimintaa.
  - Pilkotaan lukeminen pienempiin osiin (vuorolukeminen).
  - Pidetään lyhyitä taukojumppia.
- Keskitytään yhteen asiaan kerrallaan (lukeminen, kuva jne.)
- Palkitaan onnistuneista suorituksista, kannustetaan!

Tehdään lukutuokiosta miellyttävä ja innostava!



# Lähdekirjallisuutta

Adhd-tietoa.fi (2022). Mikä ADHD on?

<https://adhd-tietoa.fi/mikae-adhd-on/>. (Lainattu 7.3.2022)

Adhd-tietoa.fi (2022). Myyttejä ja faktoja.

<https://adhd-tietoa.fi/mikae-adhd-on/myyttejae-ja-faktoja/>. (Lainattu 7.3.2022)

ADHDtutuksi.fi. Koulu.

<https://adhd-tutuksi.fi/adhd-arjessa/koulu/>. (Lainattu 11.4.2022).

ADHDtutuksi.fi. Mikä on ADHD?

<https://adhd-tutuksi.fi/mika-on-adhd/>. (Lainattu 7.3.2022).

Niilo Mäki Instituutti (2022). Tarkkaavuus.

<https://www.nmi.fi/niilo-maki-instituutti/tietoa-oppimisesta-ja-oppimisvaikeuksista/tarkkaavuus/> (Lainattu 7.3.2022)







Kiitos!