

Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta



Potilasohje | 15.12.2016

Anita Puustjärvi

- ADHD vaikuttaa monin tavoin lapsen tai nuoren toimintaan. ADHD:n keskeiset oireet haittaavat usein toimintakykyä niin kotona kuin koulussakin, mutta oireet eivät ole kaikkialla yhtä voimakkaita.
- Lapsen tai nuoren toimintakykyä on mahdollista tukea esimerkiksi huolehtimalla lapsen hyvinvoinnista sekä lievittämällä oireiden aiheuttamaa haittaa muokkaamalla ympäristöä, sujuvoittamalla arkea ja ohjaamalla lasta [1, 2] (ks. www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lasten-terapiapalvelut/neptunus/oppaat-ja-kuvat.html). Tavoitteena on
 - tukea lapsen onnistumista ja vähentää kieltämisen tarvetta
 - parantaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja
 - lisätä myönteisiä tunteita ja mukavia yhdessäolon hetkiä.
- Lapsen hyvinvoinnin varmistaminen:
 - Huolehdi, että lapsi saa
 - * riittävästi unta (kouluikäinen vähintään 8–9 tuntia yössä),
 - * päivittäistä monipuolista liikuntaa (vähintään 2 tuntia päivässä koulumatkat ja liikunta mukaan lukien)
 - * monipuolista ravintoa (ei liikaa kofeiinia tai energiajuomia) ja
 - * että aikaa jää riittävästi sekä läksyille että leikille, kaverisuhteille ja vapaa-ajalle.
 - Rajoita tarvittaessa pelaamista tai muuta ruutu-aikaa siten, että läksyt ja muut arjen asiat tulevat hoidetuksi ensin. Pelaaminen voi toimia palkintona onnistumisesta.
 - * Älä anna lapsen pelata tai katsoa ikä- tai kehitystasolleen sopimattomia pelejä tai ohjelmia. Tutustu lapsen peleihin ja kunnioita ikärajoja.
- Ympäristön muokkaaminen:
 - Rauhoita lapsen läksyjentekoympäristöä, poista turhat ärsykkeet. Salli keskittymistä tukeva musiikki tai muu keskittymistä ja vireystilan säätelyä helpottava toiminta (sinitarran pyörittely sormissa, purukumin pureskelu, piirtely, istuminen jumppapallolla läksyjä tehdessä tai muu häiritsemätön liikehdintä). Lapsi voi opiskella myös muualla kuin pöydän ääressä.
 - Hyödynnä erilaisia toiminnanohjausta tukevia keinoja, kuten kuvallisia tai kirjoitettuja toimintaohjeita ja päiväjärjestystä sekä kalenteria ja ajankulun konkreettisesti näyttävää kelloa (Time Timer ym.)
 - Auta lasta tai nuorta ajoittamaan keskittymistä vaativat tehtävät jaksamisen kannalta sopivaan ajankohtaan. Ota huomioon mahdollisesti käytössä olevan lääkkeen vaikutusaika; ajoita tehtävät lääkkeen vaikutusajalle.
- Käyttäytymisen ohjaamisen menetelmiä ovat muun muassa toivotun käyttäytymisen selkeä (suullinen, kirjallinen tai kuvallinen) määrittely ja ohjeistaminen, tekemisen harjoittelu ja yrittämisestä ja onnistumisesta palkitseminen myönteisellä huomiolla.
 - Huomaa onnistumiset, älä kiinnitä huomiota epäonnistumisiin.
 - * Anna välitöntä palautetta (hymy, kiitos, kosketus tai välitön kielto, uusi ohje).
 - * Epäonnistumisissa kiitä yrittämisestä ja anna riittävästi ohjausta seuraavaa kertaa varten.
 - Mieti, miten haluat lapsen toimivan ja ohjaa lapsen toimintaa kohti toivottua lopputulosta.
 - * Kerro etukäteen, mitä tapahtuu ja miten toivot lapsen toimivan/tekevän/käyttäytyvän.
 - * Ole konkreettinen (ei: ”Ole kunnolla” vaan ”Istu paikoillasi”)
 - * Anna yksi ohje kerrallaan.
 - * Vältä älä-sanaa (mieluummin ”Kävele” kuin ”Älä juokse”).
 - * Ohjaa suorilla ohjeilla kysymysten sijaan (mieluummin ”Pue vaatteet päällesi.” kuin ”Pukisitko nyt päällesi?”).
 - * Opeta lapselle opiskelu- ja arjenhallintataitoja, kuten tekemisen pilkkomista pienemmiksi osatehtäviksi, työjärjestyksen suunnittelemista ja tavaroiden järjestämistä paikoilleen.
 - * Anna lapselle aikaa toimia. Kerro, milloin odotat lapsen toimivan (”5 minuutin päästä mennään hampaiden pesulle”).

- Kiellä napakasti ja lyhyesti, kun se on tarpeen. Vältä turhia selityksiä kieltotilanteessa.
 - * Älä rankaise lasta koskaan fyysisesti.
 - Ohjaamisessa voidaan käyttää myös palkkiojärjestelmää, jossa sovittu suoritus palkitaan merkillä (piste, leima jne.), joita keräämällä on mahdollista saavuttaa suurempi palkinto (kuten yhteinen pelihetki). Epäonnistumisista ei tule menettää jo ansaittuja pisteitä. Suoritusten tulee olla riittävän helposti saavutettavia, mutta kuitenkin ponnistelua vaativia. Myöhemmin vaatimustasoa voidaan nostaa.
- Arjen rutiinien sujuvoittaminen:
- Luo perheen arkeen sopiva päivärytmi, joka sisältää ainakin säännölliset ruokailut, läksyjentekohetken, kotiintulo- ja nukkumaanmenoajat sekä ilta- ja aamurutiinit (pesut, syömiset, muut).
 - * Toimintajärjestyksen apuna ja toiminnanohjauksen tukena voidaan käyttää kuvasarjoja tai muistilistoja.
 - Valmistele yhdessä lapsen kanssa seuraavan päivän asiat jo edellisenä iltana (aamulla puettavat vaatteet valmiiksi pukemisjärjestykseen, koululaukun pakkaaminen jne.).
 - Luo selkeät, kaikilla perheenjäsenillä tiedossa olevat säännöt.
 - * Sopikaa, mitä perheessä saa ja mitä ei saa tehdä.
 - * Sopikaa, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.
 - * Kirjoitetut säännöt kannattaa laittaa kaikkien nähtäville ja niitä tulee noudattaa johdonmukaisesti, myös aikuisten.
 - Ennakoi tulevia tapahtumia.
 - * Käytä apuna kalenteria, lukujärjestystä tai vaikkapa kuvasarjaa.
 - * Kerro, mitä on odotettavissa ja miten toivot lapsen toimivan. Neuvo myös, miten toimitaan ongelmatilanteessa.
 - * Opeta lapselle toivottuja toimintatapoja.
 - * Varaudu ongelmatilanteisiin, luo vaihtoehtoisia toimintamalleja.
 - * Suunnittele toiminta siten, että vältät luomasta turhia riskitilanteita.
- Positiivisen vuorovaikutuksen vahvistaminen
- Osoita kiinnostustasi lapseen ja hänen elämäänsä kuuluviin asioihin. Varaa riittävästi yhteistä aikaa yhdessäololle ja juttelulle.
 - Arvosta lasta ja hyväksy hänet sellaisena kuin hän on.
 - Anna lapselle mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin.
 - Läheisyys, lohduttaminen ja lähellä olo on erityisen tärkeää silloin, kun lapsi on ollut hankala. Tämä ei ole huonosta käyttäytymisestä palkitsemista, vaan lapsen tunne-elämän tarpeiden huomioon ottamista.
 - Rentoutumisharjoituksista voi tulla molemmille miellyttäviä hetkiä.
 - * Kokeile lapsen rentouttamista pientä palloa vartalolla pyöritellen tai jalkapohjien hieromista.
 - * Myös pysähtyminen tarkastelemaan juuri nyt, tässä hetkessä ympäristössä ja itsessä tapahtuvia asioita voi auttaa lasta rauhoittumaan. Myös mindfulness-harjoitteista voi olla apua.
 - * Painava peitto voi auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan esim. nukkumaanmenotilanteessa.
- Huolehdi koko perheen hyvinvoinnista
- Huolehdi, että myös sisarukset saavat riittävästi tietoa ADHD:sta
 - Tue perheen kaikkien lasten positiivista yhdessäoloa
 - Keskustelkaa perheessänne ADHD:sta ja siitä, miten se vaikuttaa perheessänne. Miettikää, mitä konkreettisia keinoja perheessänne tarvitaan ongelmista selviytymiseen.
 - Käyttäytymisen ohjaamisen keinot sopivat kaikille lapsille.
- Lisävinkkejä tavallisiin ongelmatilanteisiin löydät kirjallisuudesta, esim. kirjasesta ”Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen” [1] tai internetsivustolta www.mielenterveystalo.fi ja <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot.html>.

KIRJALLISUUTTA

1. Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. Kirjapaino Uusimaa 2011, tilattavissa osoitteessa www.adhd-liitto.fi
2. Young S, Amarasinghe JM. Practitioner review: Non-pharmacological treatments for ADHD: a lifespan approach. *J Child Psychol Psychiatry* 2010;51:116-33