



ADHD lasten ja nuorten vahvuutena

Satu Seppälä

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

Seppälä, Satu

ADHD lasten ja nuorten vahvuutena

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 29 sivua

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, eli ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, jonka ensioireet ilmenevät jo lapsuudessa. Nuoruudessa ja aikuisuudessa ADHD:n ominaispiirteet muuttavat muotoaan ja ilmenevät usein eri tavalla kuin lapsuudessa. ADHD näyttäytyy lapsella ja nuorella usein monipuolisten haasteiden kautta. Arjen eri osa-alueisiin keskittyminen, toiminnanohjaus, sosiaalisissa suhteissa toimiminen ja tarkkaavaisuuden keskittäminen opinnoissa vaativat ymmärrettyä enemmän tukea ympäristöltä. Nykyaikana on alettu yhä enenevässä määrin kiinnittämään huomiota ADHD:n positiivisiin piirteisiin ja niiden huomioimisen tuomiin hyötyihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia toiminnan ja luonteen vahvuuksia on lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD. Tietoisuus vahvuuksista lapsen ja nuoren toiminnallisissa ympäristöissä lisää lapsen mahdollisuuksia osallisuuteen ja kasvattaa lapsen itsetuntoa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksessa käytettiin lasten ja nuorten vanhemmilta saatua tietoa heidän lastensa ja nuortensa vahvuuksista toiminnassa ja luonteenpiirteissä. Tutkimukseen osallistui kymmenen vanhempaa, joilta aineistoa tutkimukseen saatiin yhteensä kahdentoista lapsen positiivisista piirteistä. Vanhemmat antoivat arjen esimerkkejä tarinamuodossa ja yhtäläisyyksien löytämiseksi aineistoa analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmän avulla.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksista ilmeni, että lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD, esiintyy paljon erilaisia luonteen vahvuuksia toiminnassa. Vanhemmilta saaduista aineistoista nousi esille samankaltaisia vahvuuksia lapsilla ja nuorilla heidän arjessaan. Vahvuudet voivat jäädä vain sanojen tasolle, jollei niiden merkityksiä yksilölle avata. Opinnäytetyön tuloksissa vahvuuksien yksilölliset merkitykset löytyivät tarinoiden kautta. Positiiviset piirteet tulivat parhaiten esille silloin, kun toiminta oli lapselle ja nuorelle mieleinen ja motivoiva. Motivaatiolla on opinnäytetyön tutkimusten tulosten mukaan suuri merkitys siihen, kuinka tarkkaavaisuus kohdentuu toimintaan.

Avainsanat (asiasanat)

ADHD, vahvuudet, lapset ja nuoret, laadullinen tutkimus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet) -

Seppälä Satu

ADHD as a strength for children and young people

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 29 pages

Degree Programme in Occupational therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Attention deficit disorder, ADHD, is a neuropsychiatric disorder, the first symptoms of which appear already in childhood. In adolescence and adulthood, the characteristics of ADHD changes shapes and often manifest themselves differently than in childhood. It appears in children and young people through diverse challenges. Focusing on different aspects on everyday life, managing operations, acting in social relationships, and focusing attention in studies requires more support from the environment than is understood. In modern times, more and more attention has been paid to the positive aspects of ADHD and the benefits of taking them into account.

The purpose of this thesis was to find out the strengths of activity and characters in children and in young people with ADHD. Awareness of strengths in the functional environments of children and young people increases the child's opportunities for participation and growth.

The thesis was carried out as qualitative research. The study used information from parents about their children's and young people's strengths in activities and character traits. Ten parents participated in the study, from whom data were obtained on the positive traits of a total of twelve children. Parents provided everyday examples in story form and to find similarities, the material was analyzed using a data-driven content analysis method.

The results of the thesis study showed that children and young people with ADHD exhibit a lot of different character strengths in the activity. Similar strengths in the everyday lives of children and young people emerged from the materials received from the parents. Strengths can only remain at the level of words unless their meanings are opened to the individual. In the results of the thesis, the individual meanings of the strengths were found through stories. Positive traits were most evident when the activity was pleasant and motivating for the child or young person. According to the thesis results of the studies, motivation plays a major role in how attention is allocated to activities.

Keywords/tags (subjects)

ADHD, strengths, children and young people, qualitative research

Miscellaneous (Confidential information) -

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Opinnäytetyön tietoperusta.....	3
2.1	ADHD – mitä se on?.....	3
2.2	Diagnosointi	4
2.3	ADHD lapsella ja nuorella	5
2.4	ADHD:n kuntoutus, hoito ja tukitoimet	6
2.5	Ympäristön vaikutus.....	7
2.6	ADHD vahvuutena	8
2.7	Toimintaterapia ADHD-oireisten kuntoutuksessa	9
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	11
4	Opinnäytetyön toteutus.....	12
4.1	Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus	12
4.2	Tutkimusaineiston tuottaminen.....	13
4.3	Aineiston analysointi	14
5	Opinnäytetyön tulokset	17
5.1	Psyykkiset ominaisuudet vahvuutena	18
5.2	Motoriset ominaisuudet vahvuutena	19
5.3	Kognitiiviset ominaisuudet vahvuutena.....	20
5.4	Sosiaaliset ominaisuudet vahvuutena.....	22
6	Pohdinta.....	23
6.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	25
6.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	26
	Lähteet	27
	Liitteet	29
	Liite 1. Kirje vanhemmille	29
	Kuviot	
	Kuvio 1. Aineiston analyysin eteneminen.....	15
	Taulukot	
	Taulukko 1. Sisäänottokriteerit.....	13
	Taulukko 2. Esimerkki pelkistämiprozessista	16

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tuodaan esille aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön, ADHD:n (attention deficit hyperactivity disorder) myönteisiä ominaispiirteitä lapsissa ja nuorissa, joilla on todettu ADHD. Satunnaiset tarkkaavaisuuden, keskittymisen ja impulsiivisuuden vaikeudet ovat lapsilla ja nuorilla tavallisia, mutta ADHD-oireisilla niillä on selkeästi vaikutusta heidän elämänsä eri osa-alueisiin ja arjen toimivuuteen. Häiriön aiheuttamat haasteet vaikuttavat usein henkilön itsetuntoon alentavasti ja vaikeuttavat arjen toiminnallisia tilanteita.

Diagnosoitujen ADHD-oireisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut nykyvuosina. 6–18-vuotiaista esiintyvyyden arvioidaan olevan 3,6–7,2 %. Lasten ja nuorten diagnosointi voidaan tehdä perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidon piiriin siirrytään, jos oireisiin liittyy vaikeita samanaikaisia oireita. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019.) Diagnoosin saaminen helpottaa lapsen ja nuoren oikein kohdennettujen tukitoimien, kuntoutuksen ja hoidon saamista.

ADHD voi ilmetä lapsella ja nuorella eri tavoin. Erilaisia haasteita ADHD-oireisen elämässä on lapsuudesta nuoruuteen ja usein siitä vielä aikuisuuteenkin asti. Lapsi ja nuori saa usein käytökseltään negatiivista palautetta, eikä hänellä ole aina keinoja hallita omaa toimintaansa. Lasten ja nuorten vanhemmilla on arjen haasteiden ohella kuitenkin paljon hyvää kerrottavaa heidän piirteistään. He näkevät, kuinka monessa asiassa heidän lapsensa ja nuorensa toimivat vahvuuksiaan hyödyntäen ja juuri ADHD oireet voivat olla voimavaroja. Tässä opinnäytetyössä kootaan yhteen vanhemmilta saatuja kertomuksia heidän kokemuksistaan ADHD:n vahvuuksista.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan ADHD:tä vahvuutena. Opinnäytetyössä käydään ADHD:n haasteet vain pinnallisesti läpi, koska tutkimuksen tavoitteena on tuoda esille ADHD:n piirteet voimavarana ja vahvuutena. Opinnäytetyö pohjautuu omaan kiinnostukseen ADHD:n positiivisista näkökulmista ja niiden huomioimisen vaikutuksista ADHD-oireisiin lapsiin ja nuoriin.

Kokemus on osoittanut, että lapset ja nuoret, joilla on ADHD usein vähättelevät itseään, omaavat huonon itsetunnon ja kokevat huonommuuden tunnetta. Joillekin on hyvin vaikeaa ottaa vastaan

positiivista puhetta itsestään, ja he tarvitsevat enemmän kannustusta ja huomiota siihen, että heissä on paljon hyvää ja he kelpaavat sellaisina kuin ovat.

2 Opinnäytetyön tietoperusta

2.1 ADHD – mitä se on?

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, joka näkyy jo lapsuudessa. ADHD diagnoosi voidaan asettaa yksilölle lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. Ominaisia piirteitä ADHD:ssä on liiallinen tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. ADHD jaetaan oireiden perusteella kolmeen kategoriaan: tarkkaamattomuuteen painottuvaan muotoon, yliaktiivis-impulsiivisuus muotoon ja yhdistettyyn muotoon (Puustjärvi 2019). 6–18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla esiintyvyyden arvioidaan olevan 3,6–7,2 % ja se on yleisempää pojilla kuin tytöillä (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019).

Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus ilmenevät eri ikäisenä eri tavalla. Oireen haitta voi olla myös erilainen eri ikävaiheissa. ADHD-oireisella voi olla myös muita liitännäishaasteita esimerkiksi tunteiden säätelyn ja toiminnanohjauksen kanssa, mutta myös autismikirjon häiriöt ja lukivaikeudet voivat olla mahdollisia (Berggren & Hämäläinen 2018, 18).

Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus voi ilmetä ADHD-oireisella monella tavalla. Se voi näkyä vaikeutena keskittyä riittävän hyvin yksityiskohtiin tai että ohjeiden noudattaminen voi olla vaikeaa ja omiin ajatuksiin vajotaan helposti. Oma toiminnanohjaus voi olla vaikeaa ja paljon ponnisteluja vaativia tehtäviä ruvetaan välttelemään. Ulkopuolisista ärsykkeistä häiriinnyttään helposti, muisti-toiminnot heikentyvät ja esineitä ja tavaroita kadotetaan, koska huomio on voinut kiinnittyä muuhun kuin sen hetkiseen toimintaan. Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus voi ADHD-oireisella vaihdella. Toisinaan kiinnostavat asiat saavat henkilön keskittymään asioihin erittäin hyvin tai jopa liiaksikin. (Berggren & Hämäläinen 2018, 18.)

Aktiivisuuden säätelyn vaikeus voi ilmetä ylivilkkautena ja näkyä levottomana raajojen heilutteluna tai paikallaan väentelehtimisena. Paikallaan pysyminen on vaikeaa ja voi varsinkin lapsilla johtaa vaelteluun, kiipeilemiseen tai juoksenteluun siihen sopimattomissa tilanteissa. ADHD-oireinen voi olla myös liian äänekäs ja ylivilkkyneisyyden ja alivilkkyneisyyden tila voi vaihdella (Käypä hoito -

suositus 2018). Ringer (2019, 7) kertoo Ruotsalaisessa nuoriin kohdistuvassa tutkimuksessaan, että nuoret kokivat paikallaan istumisen epämiellyttävänä kehollisena tunteena, joka hävisi heidän ollessaan jälleen aktiivisia.

Impulsiivisuudella tarkoitetaan tapaa toimia, ennen kuin henkilö on ehtinyt harkita toimintansa seurauksia. ADHD-oireinen henkilö voi keskeyttää toisten kysymykset vastaamalla niihin liian ajoissa, keskeyttää muiden keskusteluja tai tunkeutua toisten leikkeihin tai peleihin. Henkilöllä voi olla myös vaikeuksia odottaa vuoroaan jonotusta vaativissa tilanteissa tai muissa sosiaalisissa olosuhteissa. (Käypä hoito -suositus 2018.)

2.2 Diagnosointi

Tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten ADHD:n diagnosointia. ADHD-diagnoosi edellyttää pitkäkestoisia, useissa erilaisissa tilanteissa esiintyviä ongelmia keskittymisessä, impulssikontrollissa ja aktiivisuuden säätelyssä. Oireiden tulee ilmetä ennen seitsemän vuoden ikää ja oireiden tulee näyttäytyä useimmissa eri tilanteissa ja ympäristöissä. Oireet eivät myöskään saa selittyä muulla sairaudella. Kansainvälinen tautiluokitus ICD-10 määrittelee diagnosikriteerit jaotellen keskittymiskyvyttömyyden yhdeksään osaan, joista kuuden oireen on täytynyt kestää kuusi kuukautta ja oireiden täytyy olla lapselle haitaksi ja poiketa lapsen kehitystasosta. Impulsiivisuus on samassa luokituksessa jaettu neljään osioon, joista vähintään kolmen oireen kesto on ollut vähintään kuusi kuukautta ja oireiden täytyy olla lapselle haitaksi ja poiketa lapsen kehitystasosta. ICD-10 jaottelee yliaktiivisuuden viiteen osioon, joista kolmen on täytynyt kestää kuusi kuukautta ja aiheuttaa lapselle haittaa ja olla poikkeavia lapsen kehitystasoon nähden. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö 2019).)

ADHD-diagnoosin asettaminen ei aina ole helppoa. Sekä Puustjärvi (2019) että Lapset (2023) tarkastelevat lasten diagnosoinnin haasteita. Molemmat mainitsevat, että luotettavaa diagnoosia on usein hankalaa tehdä ennen kouluikää (Puustjärvi, A. 2019; Lapset 2013). Lapsille on leikki -iässä ominaista vilkkaus ja lyhytjänteisyys, jonka vuoksi voi olla hankalaa erottaa kehitystasosta poikkeavat oireet (Lapset 2023). Ennen diagnoosin asettamista tietoa kerätään eri lähteistä. Vanhempien lisäksi oirekyselyyn vastaavat lapsen päiväkodin henkilöstö tai opettaja.

2.3 ADHD lapsella ja nuorella

Eri ikävaiheessa ADHD:n oireet näyttäytyvät eri tavoin. Pienillä lapsilla puheen tai kuivaksi oppiminen voi viivästyä, lapsi voi olla ärtyisä tai omata epäsäännöllisen päivärhythmin. Kotona tyypillisesti ongelmia voivat aiheuttaa pukeutumistilanteet, ruokailu, peseytyminen ja nukkumaanmeno. Lapsi voi tarvita paljon toistoja oppiakseen ja hoputtamisesta on harvoin hyötyä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 44–45.) ADHD:n diagnosointi pienelle lapselle voi olla haastavaa, sillä monet erilaiset asiat, kuten nälkä tai väsymys, voivat aiheuttaa lapsessa levottomuutta.

Alle kouluikäisellä ylivilkkaus on lähinnä fyysistä levottomuutta ja tarkkaavaisuuden kohdentamisen hankaluus voi näkyä lyhytkestoisena leikinä tai vaikeutena rauhoittua eri toiminnoissa. Toiminnanohjauksessa voi olla hankaluutta ja lapsi voi jumiutua toistamaan toimintoja. Impulsiivisuus taas voi näkyä ennalta-arvaamattomana säntäilynä ja ADHD-oireiset lapset ovatkin usein tapaturmaherkkiä (Berggren & Hämäläinen 2018, 45–46).

Kouluiässä ylivilkkaus voi näyttäytyä vaikeutena pysyä koulutunnin aikana paikoillaan ja tarkkaavuuden säätely voi näkyä tavaroiden unohteluna, omissa ajatuksissa olemisena, huolimattomuusvirheinä ja tavaroiden näpräilynä. Impulsiivisuus voi näkyä kouluikäisellä malttamattomuutena odottaa vuoroaan keskusteluissa tai leikeissä ja peleissä (Duodecim, 2019). Lapsen saadessa kouluikäisenä paljon negatiivista huomiota käytöksestään, voi hän hyväksyntää saadakseen keksiä erilaisia hassutuksia naurattaakseen muita. ADHD-oireisella lapsella on myös suuri vaara alkaa kiusajaksi tai tulla itse kiusatuksi. Impulsiivisuuden takia voi ADHD-oireisella esiintyä myös käytösoireita ja erilaisia konflikteja (Berggren & Hämäläinen, 2018, 47).

Berggren ja Hämäläinen (2018, 186–187) kertovat, että nuoruudessa motoriset ylivilkkausoireet usein vähenevät ja nuori voi tuntea ylivilkkauksen sisäisenä levottomuuden tunteena. Paikallaan olo voi edelleen olla vaikeaa ja monesti kädet tai jalat kaipaavat tuolloin tekemistä tai näperrettävää. Tarkkaavaisuus voi herpaantua herkästi ja asiat unohtuvat helposti. Impulsiivinen piirre voi ilmetä riskien ottona ja malttamattomuutena sosiaalisissa tilanteissa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 186–187.)

2.4 ADHD:n kuntoutus, hoito ja tukitoimet

ADHD:n kuntoutus on monien tahojen yhteistyötä. Puustjärven (2019) mukaan ADHD:n kuntoutuksessa ja hoidossa tärkeää on riittävä tiedon saaminen sekä usein myös erilaisten hoitomuotojen yhdistäminen. Tukitoimet, kuten vanhempien tai nuoren ohjaus ja neuvonta on aloitettava heti, kun ongelmia toiminta- tai oppimiskyvyssä havaitaan. Tarkkaavuuteen ja ylivilkkauteen liittyvää diagnoosia ei tukitoimien aloittamiseksi tarvita. ADHD-oireisen hoidossa ja kuntoutuksessa huomioidaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet, jotta ADHD:n aiheuttamaa haittaa yksilölle saadaan lievitettyä ja toimintakykyä parannettua. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019.) Optimaalisen kuntoutuksen kannalta on myös tärkeää selvittää, kuinka lapsi tai nuori itse tunnistaa ADHD-oireensa ja millaisia selviytymiskeinoja heillä on niihin (Ringer 2019, 14).

Eri hoitomuotoja on useita. ADHD-diagnoosin saaneilla hoitoina voidaan käyttää toimintaterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, neuropsykologista kuntoutusta, lääkehoitoa tai psykoterapiaa, tai useamman edellä mainittujen yhdistelmää. Sekä Puustjärvi (2019) että Käypä hoito -suositus (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019) käsittelevät tekstissään hoitamattoman ADHD:n haittoja. Molemmat lähteet mainitsevat haittoiksi opintojen ja työelämän haasteet, syrjäytymisen, päihteiden käytön ja psykiatriset häiriöt (Puustjärvi 2019; ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019).

Tukitoimina koulussa ovat tukiopeus, pienryhmätoiminta, avustajapalvelu, eriytetty opetus, keskittymistä varten käytettävät pienet apuvälineet, kuten stressipallo tai kuulosuojaimet sekä istumapaikan sijoittelu tai lisäaika koetilanteessa (Sandberg 2016, 131). Koulussa tärkeä tukitoimi on myös opettajan ja muun henkilökunnan antama palautteen laatu. Sandberg (2018, 158) mainitsee kirjassaan, kuinka tärkeää on, että tukea tarvitsevat nuoret, jotka kärsivät negatiivisesta käsityksestä itsestään, omasta osaamisestaan ja kyvyistään, saavat riittävästi apua ja tukea opiskeluisaan. Terveystoimessa saatavista tuista yleisin on lääkehoito. Kuntoutuksen osalta yleisin kuntoutusmuoto Sandbergin (2016, 132) tutkimuksen mukaan on toimintaterapia. Sosiaalitoimen tukitoimia ovat esimerkiksi perhetyöntekijän palvelut, perheneuvolan palvelut, lastensuojelu ja vammaispalvelun palvelut (Sandberg 2016, 132).

ADHD-oireisen lapsen arjessa tärkeää on huolehtia lapsen arjen rutiineista ja säännöllisyydestä. Lapsen arkeen on hyvä kuulua fyysistä aktiivisuutta mielekkäällä tavalla, riittävästi lepoa ja unta ja

säännöllinen ruokailurytmi. Liian vähäinen levon ja unen määrä voi näkyä ADHD-oireisella lapsella ärtyneisyytenä ja lisääntyvänä levottomuutena. Yhteiset säännölliset rutiinit päivässä ja iltatoimissa voivat auttaa nukkumaanmenossa ja auttavat myös siirtymätilanteissa. Riittävä fyysinen aktiivisuus päivän aikana saa energian kulumaan oikea-aikaisesti, eikä illalla tarvitse enää energiaa purkaa. Terveellinen ruoka ja terveelliset välipalat riittävän usein nautittuna pitävät verensokerin hyvällä tasolla ja ylläpitävät näin hyvää vireystilaa. (Berggren & Hämäläinen 2018, 93–95.)

2.5 Ympäristön vaikutus

Lapsella ja nuorella on monia ympäristöjä elämässään, jotka vaikuttavat heihin päivittäin. Näistä suurimpina mainittakoon koti-, päiväkotij- ja kouluympäristöt. Sandberg (2016, 53) mainitsee väitöskirjassaan, että ADHD:n oirekuvalle on suuri merkitys lasten ja nuorten eri ympäristöjen asenteilla ja toimintatavoilla. Myönteisellä oikea-aikaisella palautteella on positiivinen vaikutus lapsen ja nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle. ADHD-oireinen lapsi tai nuori voi tarvita myönteistä palautetta vielä sellaisistakin asioista, joista heidän ikäisensä lapset ja nuoret eivät sitä enää tarvitse (Berggren & Hämäläinen, 2018, 116).

Lapsen ja nuoren toimintaympäristöä olisi muokattava hänelle sopivaksi. Ympäristön, jossa keskittymistä vaaditaan, olisi hyvä olla mahdollisimman rauhallinen ja ärsykeitä tulee karsia mahdollisimman paljon. Äänet, värit ja liike, jotka poikkeavat ympäristön normaalista aistimaailmasta, vievät huomiota pois siitä toiminnosta mitä ollaan tekemässä (Berggren & Hämäläinen, 2018, 96). Vastaavasti samoilla ärsykkeillä on myös positiivinen vaikutus saada huomio suunnatuksi haluttuun asiaan, joten ympäristön ärsykeitä on hyvä myös käyttää hyväkseen. Ringerin (2019,11) tutkimuksessa nuoret ovat kertoneet pyrkivänsä itse muuttamaan ympäristöä siten, että se minimoi heidän ADHD-oireensa. He saattavat vaihtaa rauhallisempaan huoneeseen työskentelemään, valita rauhallisempia kavereita, tai kavereita, jotka osaavat motivoida heitä. (Ringer 2019, 11.)

ADHD-diagnoosin saaneen lapsen tai nuoren voimavaroja tarkastellessa on hyvä kiinnittää huomiota myös perheen voimavaroihin ja tuen tarpeeseen. Perheen keskeiset vuorovaikutussuhteet ja kommunikaatio ovat tärkeitä ADHD-oireisen lapsen ja nuoren kanssa ja lisäävät perheen yhteenkuuluvuutta ja jaksamista arjessa. Vanhemmilla ja muilla perheen jäsenillä voi myös olla neuropsykiatrisia oireita ja tämä on tärkeää tunnistaa ja tukea koko perhettä kuntoutuksen aikana

ADHD termiä käytetään nykypäivänä monissa yhteyksissä monen ikäisten ihmisten keskuudessa. Se ei välttämättä kuitenkaan kerro siitä, tietääkö ihminen mitä ADHD todellisuudessa merkitsee. Ihmiset, joilla on ADHD kokevat usein huonommuuden tunnetta ja kärsivät heikosta itsetunnosta, joten on tärkeää tietää mitä ADHD piirteet itsellä merkitsevät. Ymmärrys ADHD:n piirteistä itsellä auttaa kohottamaan itsetuntoa ja auttaa luomaan käsitystä itsestä. Ihmisen ymmärtäessä itse mitä ADHD:n ominaisuudet hänen elämäänsä tuovat, on hänen helpompi myös kertoa niiden merkityksestä muille.

2.6 ADHD vahvuutena

ADHD diagnoosina voi tuoda monenlaisia mielikuvia mieleen. Jollekin se tuo mieleen vilkkaan lapsen, joka juoksenteleä päättömästi, tai lapsen, joka ei pysty keskittymään koulussa. Toisille tulee mielikuva iloisesta lapsesta, joka pystyy keskittymään tunnista toiseen mielenkiintoisen aiheen parissa tai urheilijalapsi, jolla on energiaa mahdottoman paljon koko viikonlopun leirin ajaksi. ADHD-oireisilla henkilöillä on paljon piirteitä, joita he voivat oppia käyttämään voimavaroinaan elämässä ja niiden havaitseminen ja tunnistaminen on yksi keino päästä lähemmäksi parempaa itsetuntoa ja elämänlaatua. Luontaisten vahvuuksien huomioon on todettu lisäävän onnellisuutta, tyytyväisyyttä elämään ja vähentävän stressiä (Aktan-Collan & Eerola 2023). Jokaisen lapsen ja nuoren kuuluisi tuntea olevansa arvostettu ja hyvä juuri sellaisena kuin on ja heidän vahvuutensa kuuluisi tuoda esille siinä missä heikkoudetkin.

Schippers, Horstman, Velde, Pereira, Zinkstok, Mostert, Greven & Hoogman (2022) sekä Sedgwick, Merwood ja Asherson (2018) tutkivat omissa tutkimuksissaan ADHD-diagnoosin saaneiden aikuisten mielipiteitä ADHD:n vahvuuksista. 206 osallistujan tutkimuksessa Schippers ja muut (2022, 5) nimeävät vastaukset yhdistettyään saaneensa viisi ydinteemaa, jotka olivat luovuus, energisyys, joustavuus, sosioaffektiiviset taidot ja korkeamman asteen kognitiiviset taidot. Sedgwick ja muut (2018) kertovat saaneensa kuuden menestyneen aikuisen tutkimuksessa kuusi ydinteemaa, jotka olivat rohkeus, energia, joustavuus, inhimillisuus, itsetietoisuus ja kognitiivinen dynaamisuus. Molemmissa tutkimuksissa ydinteemat olivat rakentuneet useista alateemaan kuuluvista positiivisista ominaisuuksista, joita tutkimukseen osallistuneet ADHD-oireiset henkilöt olivat itsessään tunnistaneet.

Useissa eri lähteissä on mainittu samankaltaisia vahvuuksia henkilöillä, joilla on ADHD. Schippers ja muut (2022, 2, 10) tuovat esille tutkimuksessaan, että ADHD-oireiset ovat itse tunnistaneet itsensä yhden tai useamman positiivisen puolen ja kertoneet vahvuuksikseen luovuuden, energisyyden, hyperfokusoinnin, empatian, päättävyyden, seikkailunhalun, riskienottokyvyn, kyvyn helposti kiinnostua ja innostua uusista asioista, aistitiedon käsittelyn herkkyyden ja halun auttaa muita. Myös Hansen (2017) käsittelee ADHD:n voimavaroja käsittelevässä kirjassaan samoja teemoja. Hän mainitsee teoksessaan luovuuden, ylikeskittymisen ja elämyshakuisuuden (Hansen 2017, 74–75, 94–97, 113). Puustjärvi (2021) kertoo artikkelissaan, että ADHD-oireisilla henkilöillä on useita positiivisia ominaisuuksia ja niitä on mahdollisuus oppia käyttämään voimavarana oikeanlaisen hoidon ja kuntoutuksen avulla. Hän mainitsee tekstissään vahvuuksiksi uteliaisuuden, kognitiivisen joustavuuden, kyvyn kyseenalaistaa asioita, luovuuden, seikkailunhaluisuuden, kekseliäisyyden, riskinottokyvyn, sosiaalisuuden ja nopean oivalluskyvyn. (Puustjärvi 2021.) Tutkimuksessaan, jossa vastaajina oli lapsia, nuoria ja aikuisia, Mahdi, Viljoe, Massuti, Selb, Almodayfer, Karande, de Vries, Rohde ja Bölte (2017) tuovat esille ADHD-oireisten henkilöiden vahvuuksiksi energisyyden, luovuuden, temperamentin ja persoonalliset toiminnot (personality functions) ja keskittymisen itselle mielenkiintoiseen asiaan.

2.7 Toimintaterapia ADHD-oireisten kuntoutuksessa

Toimintaterapialla on monia ulottuvuuksia ADHD-oireisten kuntoutuksessa. Toimintaterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jossa toiminnan, ohjauksen ja neuvonnan avulla tuetaan henkilön oma-toimisuutta ja toimintakykyä. Toimintaterapian perusta on toimintatieteessä (occupational science), joka tutkii ihmisen toimintaa arjessa. Toimintaterapia on erityisen keskittynyt siihen, kuinka voidaan tukea yksilön osallisuutta ja roolia toimijana sekä kuinka erilaiset toimintoihin liittyvät valinnat vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. (Toimintaterapia 2023.)

Toimintaterapiassa huomioidaan, että monet tilannesidonnaiset elementit vaikuttavat toimintaan, joka tapahtuu aina ihmisen ja ympäristön aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Tehtävien vaatimukset erilaisissa ympäristöissä vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn ja siihen, kuinka erilaiset taidot osataan mukauttaa sopivaksi näihin tilanteisiin. (Aralinna, Heiskanen, Juntunen, Kantanen, Kanto-Ronkanen, Karhula & Lautamo 2021.) Toimintaterapiassa terapeutti yhdessä lapsen tai nuoren kanssa valitsee toimintaterapiamenetelmät heidän tavoitteiden ja mielenkiinnon mukaisesti huomioiden vahvuudet.

ADHD-oireisten lasten ja nuorten toimintaterapiassa voidaan tukea monia valmiuksia ja taitoja. Näitä ovat esimerkiksi motoriset ja hahmottamiseen liittyviä valmiudet sekä sosiaaliset taidot ja toiminnallinen suoriutuminen (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö 2019)). Muita taitoja ovat esimerkiksi tunnetaitojen harjoittelu ja minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen. Taidot ovat Savolaisen ja Aralinnan (2017) mukaan toimintaa, jonka voimme havaita ihmisen päivittäisessä toiminnassa. Valmiuksia tarvitaan, jotta taitojen olemassaolo mahdollistuu. (Savolainen & Aralinn 2017.)

Fisherin & Marterellan (2019) mukaan taidot on jaettu kolmeen eri kategoriaan. Motoriset taidot ovat pieniä havaittavissa olevia taitoja, joita tarvitaan liikkumiseen, ja itsensä tai esineiden liikuttamiseen. Prosessuaalisia taitoja tarvitaan ongelmien ratkaisemiseksi, tehtävien loogiseen etenemiseen ja suorittamiseen sekä materiaalien ja tehtävissä tarvittavien työvälineiden tarkoituksenmukaisessa valinnassa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen taidoilla tarkoitetaan tapaa kommunikoida ja ilmaista itseään sekä tapaa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Fisher & Marterella 2019.) Toimintaterapiassa taitoja harjoitettaessa myös valmiudet toimintaan kehittyvät ja toimintaterapian tarkoitus on harjoittaa lapsen taitoja mielekkäällä tavalla, jotta ne yleistyisivät ja kehittyisivät useammalle osa-alueelle.

Asiakslähtöisessä toimintaterapiassa ihminen nähdään kuntoutusprosessinsa aktiivisena osallistujana, jossa tarkoituksena on vuorovaikutuksen keinoin löytää yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteita tukevat toimintamallit. Asiakkaana voi lapsen tai nuoren toimintaterapiassa lisäksi olla myös hänen muut läheiset henkilöt, kuten lapsen tai nuoren vanhemmat, tai perheen ulkopuolinen yhteisö, kuten päiväkotit. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2019.)

Toimintaterapiassa käytettävän Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation, MOHO) ajatuksena on, että ihminen on ainutkertainen yksilö, jolla on omanlaisensa näkemykset ja elämäntilanne. MOHO:n mukaan ihminen on jakamaton kokonaisuus, ja ihmiseen vaikuttavat elementit ovat tahto, tottumus ja suorituskyky. (Hautala ym. 2019, 235.) Tahdolla tarkoitetaan ihmisen motivaatiota, henkilökohtaista vaikuttamista, arvoja ja mielenkiinnon kohteita. Nämä yhdessä auttavat ihmistä valitsemaan, ennakoimaan, kokemaan ja tulkitsemaan tekemisiämme. Ihminen tekee ennakkoinnin avulla valintoja itselleen mielenkiintoisten asioiden väliltä ja mahdollisuudella itse tehdä valintoja on suuri merkitys ihmisen kokemaan elämänlaatuun. Tottumuksella

tarkoitetaan ihmisen arjen rutiineja eri vuorokauden aikoina. Tavat ohjaavat ihmisiä toimimaan rutiinitilanteissa, vaikuttavat tyyppilliseen käyttäytymistyyliin ja säätelevät ajankäyttöä. Suorituskyvyllä inhimillisen toiminnan mallissa tarkoitetaan mahdollisuutta tehdä asioita psyykkisten ja fyysisten kykyjen avulla. Käyttäytymiseen vaikuttaa sisäinen eli subjektiivinen kokemus yhdessä ympäristötekijöiden kanssa. (Hautala ym. 2019, 237, 239.)

Toiminnallinen osallistuminen Inhimillisen toiminnan mallissa (MOHO) tarkoittaa itsestä huolehtimista, vapaa-ajan viettämistä ja työn tekemistä. Näihin kaikkiin osioihin kuuluu sekä itse valittuja että ympäristön odotuksien mukaisia tehtäviä ja tekoja. (Hautala ym. 2019, 243–244.) Toiminnallisella suoriutumisella ja toiminnallisuudella Hautala ja muut (2019, 244) tarkoittavat toiminnallisen osallistumiseen sisältöön liittyvien osien tekemistä. Taidoilla MOHO:ssa tarkoitetaan havaittavissa olevia tekoja, joita tehtäviä suorittaessa tarvitaan. Suorituskyky, tottumus ja tahto vaikuttavat kaikkiin näihin elementteihin yhdessä ympäristön kanssa. (Hautala ym. 2019, 244.)

MOHO:n mukaan käsitystä itsestä toimijana eli toiminnallinen identiteetti kasvaa ihmisen mukana. Toiminnallinen identiteetti vaikuttaa ihmisen valintoihin ja käsitykseen millaista elämää haluaa elää, sekä mitkä ovat mielekkäitä ja tärkeitä asioita elämässä. Toiminnallinen pätevyyden tunne pääsee muodostumaan, kun ihmisellä on mahdollisuus toteuttaa toiminnallisen identiteettinsä mukaisiin asioihin osallistumista. Toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys yhdessä mahdollistavat ajan kuluessa ihmisen toiminnallisen mukautumisen. (Hautala ym. 2019, 247–248.)

Hautala ja muut (2019, 93) mainitsevat teoksessaan, että toimintaterapiassa on tärkeää hankkia taitoja asiakkaalle mielekkäällä tavalla, jotta ihminen kokee voivansa vaikuttaa omassa kuntoutuksessaan. MOHO:n teoria ohjaa toimintaterapeuttia huomioimaan yksilöllisyyden ja kokonaisvaltaisuuden ihmisen kaikissa elämänalueissa ja sopii tästä syystä hyvin taustateoriaksi toimintaterapiaan lasten ja nuorten kanssa, joilla on ADHD. MOHO:n mukaan terapiaprosessia suunnitellessa kerätään tietoa ihmisen haasteiden lisäksi myös vahvuuksista, jotka huomioidaan terapian suunnittelu- ja toteutusvaiheessa (Hautala ym. 2019, 250–251).

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä aineistoa, joka auttaa selvittämään millaisia vahvuuksia on lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD. Vahvuus voi ilmetä monilla tavoin ja se voi olla

esimerkiksi osaamisalue, joka on jo näkyvässä tai vielä piilossa, kyky tai taito (Sandberg 2018, 124). Vallitseva tilanne aiheen suhteen on se, että enenevässä määrin on ruvettu huomioimaan ADHD-oireisen arjessa positiivisuuden merkitystä (Schippers ym. 2022, 2). Haasteet ovat kuitenkin monilla niin vaikuttavat, että valitettavasti ongelmana on, että ADHD vahvuutena jää vielä haasteiden varjoon, eikä sitä osata hyödyntää. Opinnäytetyön tavoitteena on saada lasten ja nuorten vanhemmilta lisää tietoa siihen, mitkä ovat lasten ja nuorten vahvuuksia heidän arjessaan. Vanhemmat usein näkevät ADHD:n oireiden haasteiden takaa lapsen hyvät ominaisuudet muita paremmin. Lapsille ja nuorille itselleen on myös tärkeää lukea itsestään positiivisia asioita ja kuulla voimauttavia tarinoita itsestään ja vertaisistaan.

Tutkimuskysymys, johon vastausta opinnäytetyössä haettiin on:

1. Millaisia toiminnan ja luonteen myönteisiä näkökulmia voi olla lapsilla ja nuorilla, joilla on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö?

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tärkeää Tuomen & Sarajärven (2018) mukaan on, että henkilöt, joilta tietoa laadulliseen tutkimukseen kerätään, ovat aiheeseen perehtyneitä tai omaavat kokemusta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullinen tutkimus korostaa tutkimuksessa mukana olevien omaa kokemusta, strukturoimattoman aineiston suosimista ja toimintaan keskittymistä (Vuori 2021).

Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmänä olivat lapset ja nuoret, joilla on ADHD. Tutkimuskysymysten asettamisen jälkeen opinnäytetyöhön kerättiin materiaalia suomalaisesta kirjallisuudesta, kansainvälisistä tutkimuksista sekä ADHD-oireisen lapsen tai nuoren vanhemmilta saaduista kokemuksista. Teoria osuuteen suomalaisesta kirjallisuudesta löytyi jonkin verran kirjoja, joissa käsitellään ADHD:tä voimavarana. Kansainvälisistä artikkeleita ADHD-oireisen lapsen ja nuoren vahvuuksista tai voimavaroista löytyi niukasti ja tämän vuoksi mukaan on otettu myös tutkimuksia aikuisista ADHD-oireisista henkilöistä. Tietoperustan rakentamiseksi tiedonhakua tehtiin systemaattisesti tietokannoista Janet Finna, Pubmed ja Cinahl. Hakusanoina käytettiin ADHD AND child

and/or youth AND positive aspects or positive attributes or superpower or strenghts or strenghts and benefits AND occupational therapy. Lisäksi vastaavilla suomenkielisillä termeillä haettiin aiheesta tietoa Google-haulla. Aineiston tietoperustan kansainvälisten tutkimusten sisäänottokriteerit on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit

Määritelmä	Sisäänottokriteerit
Julkaisu vuosi	2013-2023
Aineiston kieli	englannin- tai suomenkielinen
Koko teksti saatavilla	Kyllä
Vertaisarvioitu	Kyllä
Sisältö	Vastaa tutkimuskysymykseen

4.2 Tutkimusaineiston tuottaminen

Nykypäivänä ajatellaan, että tutkimusaineistoa ennemmin tuotetaan kuin hankitaan tai kerätään. Tutkija tekee aktiivista työtä tulosten saamiseksi tutkimuksen alusta loppuun saakka eri tutkimuksen vaiheissa. Laadullisessa tutkimuksessa pääpaino ei ole aineiston koolla, vaan tärkeämpänä pidetään analyysin oivaltavuutta ja syvyyttä. Tutkija itse määrittää aineiston laajuuden kokemansa omien resurssien sekä riittävän aineiston vaihtelevuuden ja tutkimuskysymykseen vastaavuuden mukaan. (Vuori 2021.)

Tutkimuksen tavoitteena oli saada vanhemmilta tietoa siitä, mitkä luonteen ja toiminnan piirteet he näkevät lapsissaan ja nuorissaan vahvuuksina. Yhteydenoton kanavaksi valikoitui sosiaalisessa mediassa neuropsykiatris-aiheinen (nepsy) ryhmä Facebookissa, johon on mahdollista liittyä halutessaan tietoutta neuropsykiatristen lasten kanssa toimimisesta.

Tutkimusta varten pyydettiin ryhmässä olevien ADHD-oireisen lapsen tai nuoren vanhemmilta kokemuksia tarinamuodossa siitä, kuinka heidän perheissään ADHD:n hyvät puolet lapsella tai nuorella arjessa näkyvät. Pyyntö vanhemmille kirjoitettiin vapaamuotoisesti (Liite 1). Vanhemmat lähettivät kesän 2023 aikana vapaamuotoisia kertomuksia lapsestaan tai nuorestaan kirjallisesti

yhteensä kymmenen kappaletta. Joidenkin vanhempien kanssa käytiin viestien avulla vuoropuhelua lisätiedon saamiseksi. Yhteensä tarinoita tuli kahdestatoista lapsesta ja nuoresta ikäjakaumaltaan 6–15- vuotta ikäjakauman keskiarvon ollessa 11,3 vuotta. Pojista ja tytöistä molemmista tuli kuusi kappaletta tarinoita. Vastauksien pituus vaihteli viidestä rivistä neljäänkymmeneen riviin.

4.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysillä tarkoitetaan aineiston jalostamista ja tiivistämistä teoreettiseen ja käsitteelliseen muotoon (Günther, Hasanen & Juhlia 2021). Günther ja muut kertovat, että analyysin tarkoituksena on aineiston informaatioarvon lisääminen, aineiston syvempi tarkastelu ja tuloksia kuuluisi havainnoida ja tulkita oman ajattelun ja teorian avulla. Laadullista analyysiä tehdessä tutkija joutuu tekemään valinnan usean eri menetelmän välillä. Menetelmä voi olla realistinen, jolloin tapa tarkastella keskittyy tutkittavan aiheen tarkasteluun. Yhteisöllisessä tavassa ollaan kiinnostuneita totutusta tavasta puhua asiasta. Menetelmä voi olla myös fenomenologinen (havaintoihin ja reflektointiin perustuva), hermeneuttinen (merkityksiin perustuva) eksistentiaalinen (ihmisen kokemuksen ainutlaatuisuuteen perustuva). (Günther ym. 2021.)

Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käytettäessä on tarkoituksena koota ja yhdistellä aineistosta saatuja käsitteitä ja saada niitä käyttäen vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimuksen alkuvaiheissa on tärkeää rajata aineistosta tutkimukseen kohdistuva oleellinen ja kiinnostava aineisto ja jättää kaikki siihen kuulumaton pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tässä tutkimuksessa rajattuna tutkimuskohderyhmänä ovat ADHD-oireisten lasten ja nuorten vahvuudet, ja tutkimus perustuu vanhemmilta saatuun aineistoon. Teoriaosuudessa kuvaillaan sitä tietoa, mitä ADHD-oireisten vahvuuksista löytyy muista lähteistä, mutta itse analyysissä keskitytään aineistoanalyysin mukaisesti kerätyn aineiston analysoimiseen. Kuviossa 1. tuodaan esille aineiston analyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi 2018).



Kuvio 1. Aineiston analyysin eteneminen.

Aineiston keruun jälkeen tutkimuksessa etsittiin ensimmäiseksi vanhempien teksteistä vahvuuksia kuvaavia lauseita ja sanoja alleviivaten niitä. Tarinoista löydetty vahvuuksista kertovat lauseet ja sanat pelkistettiin ja luokittelun periaatteen mukaan ryhmiteltiin värikoodauksen avulla samankaltaisuuksien etsimiseksi. Vahvuudet jaettiin alaluokkiin ja näistä tiivistettiin neljä yläluokkaa. Vastauksista löytyi alaluokkiin useita erilaisia vahvuuksia ja samankaltaisia vahvuuksia eri tavalla ilmaistuna ja alaluokkien tiivistäminen yläluokiksi selkeytti lopputulemaa. Yläluokkien jaon ja nimeämisen tukena käytettiin mukailien Fisherin ja Marterellan (2019) luokittelua taidoista, ottaen sieltä motorisen- ja sosiaalisen luokan, kognitiivinen ja psyykkinen luokittelu on nostettu esiin aineistosta lähtöisin.

Taulukko 2. Esimerkki pelkistämispöytäkirjasta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä tekijä
Näillä lapsilla/nuorilla on uskomaton taito vaistota ihmisen tunnetiloja. He lukevat toisia ihmisiä kuin kirjaa. On turha yrittää feikata, he huomauttavat kaiken.	Tunnetilojen tunnistaminen.	Tunteet	Psyykkiset vahvuudet	Vahvuudet
Mä voin meidän 11-vuotiaan pojan osalta sanoa, että ainakin jalkapallossa tämä on vahvuus. Lapsi jaksaa kentällä juosta loppuun asti. Lapsi on edennyt jo kilpatasolle, hän on todella nopea kentällä ja kehittyy ihan hurjaa tahtia kun hän on päättänyt olla suomen seuraava fudistähti.	On energiaa liikkua ja on tavoitteellinen harrastuksessaan.	Liikunnallisuus	Motoriset vahvuudet	Vahvuudet

Adhd supervoima: luovuus. Lapsi 11 vee askarteleesta vain, mitä vain jo 5-vuotiaasta alkaen. Lemmitarvikkeita on pahvi ja teippi. Pahvista syntyy esimerkiksi nuntsakut tai popcorniautomaatti.	Käyttää luovasti erilaisia välineitä ja tarvikkeita.	Luovuus	Kognitiiviset vahvuudet	Vahvuudet
Hänen adhd vahvuutensa on, että hän on hyvin sosiaalinen ja puhelias tyttö. Hän juttelee kaikkien kanssa, kertoo tarinoita ja puhuu suoraan.	Osaa toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.	Vuorovaikutus	Sosiaaliset vahvuudet	Vahvuudet

5 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön tavoitteena oli laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin selvittää millaisia vahvuuksia on lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD. Vanhemmilta saaduista kertomuksista sai ymmärrystä siihen, että vahvuuksia on havaittavissa lasten ja nuorten toiminnassa arjessa merkittävästi. Vanhempien huomiot kohdistuivat paljolti kotiympäristössä havaittavissa oleviin vahvuuksiin ja jokaisen lapsen ja nuoren kohdalla vahvuuksia oli lueteltu useampia. Lasten ja nuorten vahvuudet tulivat tutkimuksessa esille erilaisissa toiminnoissa, joissa he käyttivät olemassa olevia taitojaan. Toiminta saattoi esimerkiksi olla rakentelua erilaisista materiaaleista, harrastuksessa toimimista, käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa, tiedon hankkimista tai liikkumista. Joissakin tarinoissa kertojana oli yksi vanhempi ja joidenkin kirjoittajina toimivat molemmat vanhemmat yhdessä. Vanhempi 4 kertoi tiivistetysti tarinassaan oman mielipiteensä ADHD:stä:

Itse en haasteina oikeastaan kenenkään lapseni kohdalla pidä kuin keskittymisvaikeuksia itselleen epämiellyttäviin asioihin tai kun on tylsää, niin silloin se puretaan aina "väärällä" tavalla. Mutta mielestäni ADHD on enemmän rikkaus kuin haaste, kunhan oppii tunnistamaan vahvuudet ja käyttämään niitä eduksi (Vanhempi 1).

Tutkimuksessa vahvuudet jaettiin neljään eri kategoriaan: psyykkiset-, motoriset-, kognitiiviset ja sosiaaliset vahvuudet. Monet vahvuudet ovat kuitenkin niin moninaisia, että ne kuuluvat useampaan kategoriaan niitä enemmän tarkastellessa. Tämä ilmiö kertoo siitä, että vahvuus on hyvin laaja käsite ja sillä on mahdollisuuksia laajempaan hyödyntämiseen. Jokainen vahvuus sai yksilöllisen merkityksen tarinoita analysoitaessa, eikä sama vahvuus tarkoita samaa asiaa jokaisen lapsen ja nuoren kohdalla. Aineiston analysoinnin jälkeen tuloksista oli nähtävissä, että psyykkisiä- ja kognitiivisia vahvuuksia oli tutkimuksen materiaalissa löydettävissä eniten. Motorisiin- ja sosiaalisiin vahvuuksiin erilaisia taitoja oli löydettävissä vähemmän. Tutkimuksen tuloksissa näkyvä vahvuuksien jakautuminen ihmisen eri elämäntilanteille kertoo siitä, että yksilöä on tarkasteltava kokonaisuutena, jotta mahdollisimman monet vahvuudet tulee huomatuksi.

5.1 Psyykkiset ominaisuudet vahvuutena

Psyykkisiin vahvuuksiin tutkimuksessa ryhmiteltiin eri tavoin ilmaistut tunteisiin, huumorintajuun, rohkeuteen ja aitouteen liittyvät vahvuudet. Useamman vanhemman kertoman mukaan heidän lapsensa tai nuorensa ilmaisivat positiiviset tunteet avoimesti ja rehellisesti.

Tunteiden näyttäminen muita kohtaan on hyvin voimakasta ja voimallista. Hän osoittaa koko kehon ja tunneskaalan voimalla miten paljon rakastaa ja kuinka tärkeä hänelle olet. Hän halua useita kertoja päivässä, tulee syliin (tykkää olla tiukasti sylissä) ja osoittaa myös omatakeisilla pienillä teoilla miten tärkeä hänelle olet. Tavaroiden tai herkkujen jakaminen on hyvin vaikeaa, siksi ne kerrat kun hän jakaa on täynnä iloa ja ovat yksi suurimpia rakkauden osoituksia, oli se sitten haarukallinen nuudelia tai yksi karkki karkkipussista (Vanhempi 2).

Eläinrakkaus, joka on suorastaan maagista yhteyttä eläinten kanssa. Eläimet tulevat yleensä hänen luokseen ensimmäisenä. Eläinkuiskaaja tulee mieleen (Vanhempi 3).

Huumorintajuisten lasten ja nuorten kerrottiin saavan toiset hyvälle tuulelle vitseillään ja tarinankerronnallaan. Huumorintajua hyödyntäen voi elämän vaikeisiinkin tilanteisiin löytää toivoa ja yhteinen huumori yhdistettynä nauruun lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Huumorintaju vaatii tiilannetajua ja sosiaalista älykkyyttä, joten huumorintaju kuuluu myös sosiaalisiin vahvuuksiin. Rohkeus näkyi tarinoissa pelkäämättömyydellä olla oma itsensä, rohkeutena kokeilla uusia asioita ja uskalluksena kyseenalaistaa ja pyytää perusteluita asioihin.

Erilaisia psyykkisiä vahvuuksia tarinoista löytyi useita. Ne eivät ole pelkästään sanoja tai lauseita tarinoissa, vaan niillä on merkitystä lasten arjessa. Psyykkiset vahvuudet auttavat lasta ja nuorta itseluottamuksen kehittämisessä sekä itsensä ja omien tunteiden säätelyssä. Itseluottamus on tärkeä osa oman positiivisen minäkuvan luomista. Aktan-Collan & Eerola (2023) mainitsevat, että tietoinen vahvuuksien käyttäminen parantaa itsetuntoa ja monet myönteiset tunteet voivat herätää vahvuuksia käytettäessä. Lasten ja nuorten kuuluisi enemmän saada positiivista vahvistusta, jotta he voisivat oppia itse puhumaan itsestään mielikuvissa onnistujina eikä epäonnistujina. Lapsen ja nuoren rohkeus voi näkyä monella eri tavalla ja se lisää mahdollisuuksia kehittyä ja oppia uutta. Rohkeus ei tarkoita sitä, ettei pelkää mitään, vaan rohkeus auttaa pääsemään yli pelon tuomista esteistä. Rohkeutta kuuluisi huomioida vahvuuksia mietittäessä, sillä jokainen on varmasti rohkea jossakin asiassa ja siitä olisi hyvä puhua ääneen. Aitous tarkoitti tutkimuksen tuloksissa uskallusta olla oma itsensä. Lapsi tai nuori ei koe tarvetta olla jonkin muun roolin takana, vaan uskaltaa rohkeasti ilmaista itseään sellaisena kuin on.

Ihaninta hänessä on aitous. Hän sanoo kaiken rehellisesti ulos, ei kaunistele (Vanhempi 3).

5.2 Motoriset ominaisuudet vahvuutena

Motorisiin vahvuuksiin tutkimuksessa ryhmiteltiin liikkumiseen ja energisyyteen liittyvät eri tavoin ilmaistut vahvuudet. Motoristen vahvuuksien kerrottiin auttavan energian purussa, energisyydellä kerrottiin olevan vaikutusta toiminnassa jaksamiseen ja eri tavoin liikkumisesta kerrottiin olevan lapselle paljon iloa ja sen toimivan mielihyvän lähteenä.

Meidän nuori on hyvin lahjakas liikunnallisesti. Se on auttanut häntä purkamaan ylimääräistä energiaa. Se tekee myös hyvää itsetunnolle. Olemme saaneet seurata miesten joukkuepelissä hän on kehittynyt muiden tsemppaajaksi ja joukkuehengen luoja. Muiden epäonnistumiset eivät aiheuta niin valtavaa turhautumista kuin ennen (Vanhempi 3).

9v työllä vahvuutena ehdottomasti motoriikka ja ikiliikkuminen. Hänen kanssa todella helppo reissailla, koska jaksaa pitkiä aikoja ja matkoja kävellä väsymättä. Rakastaa katsella maisemia ja innostuu todella helposti kaikesta uudesta ja on todella kokeilun haluinen (Vanhempi 1).

Liikkuminen on kaikille lapsille ja nuorille hyväksi. Liikkuminen lisää keskittymiskykyä ja tukee oppimista. Liikkumisen ei tarvitse olla liikunnallinen harrastus, vaan pienikin hetki liikkuen voi auttaa tarkkaavaisuudessa ja nostaa mielialaa. Säännöllisesti liikkuvilla lapsilla ja nuorilla liikkuminen voi lisätä itsetuntoa onnistumisten kokemusten myötä. Energia lisää lapsella ja nuorella mahdollisuutta vahvistaa myös muita vahvuuksia ja antaa voimaa toimia ja osallistua sekä kehittää omia taitoja.

5.3 Kognitiiviset ominaisuudet vahvuutena

Keskittymiseen, muistiin, oppimiseen ja luovuuteen liittyvät eri tavoin ilmaistut vahvuudet ryhmiteltiin tutkimuksessa kognitiivisiin vahvuuksiin. Hautala ja muut (2019) mainitsevat, että merkityksellinen toiminta yhdistettynä motivaatioon ja mielenkiintoon asiasta lisää halua ylittää omat rajat. Heidän mielestään pelkät kyvyt, taidot ja tieto eivät yksinään riitä siihen, että ihminen olisi valmis sitoutumaan toimintaan. (Hautala ym. 2019.)

Tutkimuksessa nousi esille, että motivaatiolla ja mielenkiinnolla toimintaa kohtaan oli merkitystä sille, kuinka pitkäkestoisesti keskitytään toimintaan ja kuinka paljon se tuottaa mielihyvää. Hyperfokusointi eli täydellinen keskittyminen saa ihmisen keskittymään asiaan niin syvällisesti, että muu maailma katoaa ympäriltä.

Nämä näkyvät vahvuutena myös niin, että häntä motivoivista asioista voi ammentaa loputtomiin tekemistä ja innostusta sekä tietoa. Tällä hetkellä esimerkiksi star wars, joista katsoo loputtomiin eri pätkiä, etsii tietoa, lukee kirjoja, rakentelee legoista, piirtelee sekä muovailee muovailuvahasta (Vanhempi 4).

Intohimon kohde lapsella tai nuorella, jolla on ADHD voi parhaimmillaan olla niin konkreettinen, että se ohjaa lasta tai nuorta saavuttamaan myöhemmällä iällä itselleen mieluisan ja merkityksellisen ammatin. Vanhempi 4 totesi, että heidän lapsellaan on selvät tulevaisuuden suunnitelmat:

Hänellä näkynyt vahvuutena pystyä keskittymään kaikkeen itseään kiinnostaviin asioihin. Pienenmpänä rakensi legoilla, upeita asioita, kaikkia purkasi ja kasasi, n.10v vanhana alkoi oikeat autot kiinnostamaan, siitä lähtien ollut autorempoissa mukana, ja osaa ja tietää lähes kaikki autoista ja osaa paljon itsekin jo korjailta ja ehdottomasti peruskoulun jälkeen on lähdössä myös autoalaa opiskelemaan (Vanhempi 1).

Motivaatiolla tarkoitetaan sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Lapsen ja nuoren sisäinen motivaatio toimii energianlähteenä ja saa toiminnan tuntumaan mieluisalta ja kiinnostavalta. Sisäisen motivaatio lähtee ihmisestä itsestään ja sen ohjaamana lapsi ja nuori saa toiminnastaan onnistumisen kokemuksia ja tekeminen on merkityksellistä. Ulkoinen motivaatio tulee lapsesta ja nuoresta ulkopäin. Ulkoista motivaatiota voi vahvistaa esimerkiksi palkkioin, mutta on huomioitava, että ulkoinen palkitseminen voi tuottaa lyhytkestoisemman motivaation kuin sisäinen motivaatio.

Tutkimuksen aineistossa vanhemmat kertoivat, että hyvä muisti auttaa heidän lastansa ja nuortansa oppimaan asioita helposti. Muisti vahvuutena tuli esille esimerkiksi helppoutena oppia kieliä, matemaattisena lahjakkuutena, sanojen muistamisena ja laulun sanojen oppimisena.

Hänellä on valtavan hyvä muisti ja laaja mielikuvitus, kuuntelee mielellään satuja ja muistaa ne ulkoa. (Vanhempi 5)

Meidän nepsyllä ei ole vaikeuksia koulussa. Hänellä on hyvä muisti. Kun hän jaksaa keskittyä, asiat painuvat mieleen. Hän ei lue kokeisiin erikseen. Tämä oli meillä ennen melkoinen riidan aihe. Sitten tajusin, että ei hänen tarvitse lukea. Arvosanat ovat hyviä lukemattakin. (Vanhempi 3).

Luovuus tuli tutkimuksessa esille useassa tutkimukseen osallistuneissa vanhempien tarinoissa. Luovuuden kerrottiin näkyvän rakenteluna erilaisista materiaaleista, kauneudentajuna, musikaalisuutena ja taiteellisuutena. Terävä (2018) kertoo artikkelissaan, että yksi syy luovuudelle ihmisillä, joilla on ADHD voi olla tapa kerätä laajasti informaatiota ympäriltään. Impulsiivisuuden positiivisena puolena näyttäytyy se, ettei ajatusten virtaa kontrolloida, vaan annetaan sen virrata vapaana. Informaation ja ajatustenvirran rikkaus lisäävät ihmisen luovuutta, ja jotta ideat tulisi näkyväksi ja käytäntöön, on se osattava myös toteuttaa. (Terävä 2018.) Luovuus auttaa lasta ja nuorta toimimaan joustavasti, keksimään uusia tapoja toteuttaa itseään ja mahdollistaa oman osaamisen ja uudenlaisien näkökulmien esille tuomisen.

Mielikuvitus ja luovuus ovat myös monimuotoisia. Haasteisiin löytyy moninaisia ratkaisuja. Ja monesti ne ovat niin mielikuvituksellisia, joita ”nentit” eivät ole koskaan osanneet ajatella. Spontaani heittäytyminen tilanteisiin on antanut monta hersyvää hetkeä. Hän saattaa juontaa koulussa jonkin jutun luokan edessä tuosta vaan käyttäen sutkauksia ja vitsejä (Vanhempi 3).

15-vuotiaan poikani vahvuutena on aina ollut kekseliäisyys, sellainen laatikon ulkopuolelta ajattelu. Hän on pienempänä rakennellut pahvilaatikoista mm robottiasun ja panssarivaunun. Hän on teipannut kauko-ohjattavaan autoon kupin, jolla kuljetti naposteltavaa huoneesta toiseen. Hän on tehnyt talon pajunkissoilla ja lehtisosesta lemmikitoukalle (Vanhempi 6).

Tutkimukset tulosten mukaan kognitiiviset vahvuudet auttavat lasta ja nuorta ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan, suunnittelemaan toimintoja, oppimaan ja ratkaisemaan ongelmia. Luonnostaan toiset kognitiiviset osa-alueet ovat toisia vahvempia ja ne näyttäytyvät tutkimuksen tarinoiden lapsilla ja nuorilla yksilöllisesti.

5.4 Sosiaaliset ominaisuudet vahvuutena

Sosiaaliin vahvuuksiin tutkimuksessa ryhmiteltiin eri tavoin ilmaistuna vuorovaikutukseen, uteliaisuuteen ja ennakkoluulottomuuteen liittyvät ilmaukset. Sosiaalisella älykkyydellä tarkoitetaan tilannetajua, toisten tunteisiin eläytymistä ja sosiaalisten tilanteiden lukemisen taitoa (Vuorinen 2017a). Vuorovaikutukselliset taidot auttavat lasta ymmärtämään toisten ihmisten sanoja ja eleitä, saamaan ystäviä, helpottavat avun pyytämistä, kasvattavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja helpottavat ryhmätilanteita.

Minun (äidin) mielestä hän on parhaimmillaan positiivisella tavalla lapsekas ja hassutteleva. Hän on utelias ja ajatteleva keskustelija, joka voi yhtäkkiä kysyä mitä tahansa. Hän pohti juuri, miksi sodassa saa tappaa, mutta muuten siitä joutuu vankilaan (Vanhempi 6).

Nuorempana hän oli hyvin luottavainen kohdatessaan uusia ihmisiä. Kädet ojossa hän meni syliin. Ennakkoluuloton asenne asioita ja ihmisiä kohtaan on tuonut hänelle ystäviä yllättävissä tilanteissa. Alakouluikäisenä hän halusi kaverin yökylään jo parin päivän päästä tutustumisesta (Vanhempi 3).

Uteliaisuus ja ennakkoluulottomuus ovat vahvuutena eteenpäin vieviä voimia. Ne saavat lapsen ja nuoren kiinnostumaan uusista ihmisistä ja heidän kokemuksistaan. Uteliaisuus uusia asioita kohtaan lisää energiaa ja on keskeinen osa uuden oppimisen kannalta. (Vuorinen 2017b.) Uteliaisuus toimii sisäisenä motivaationa toiminnassa ja auttaa lasta ja nuorta kehittämään itseään. Uteliaisuus uusia asioita kohtaan voi saada lapsen ja nuoren myös vahingossa uusien mahdollisuuksien äärelle.

6 Pohdinta

ADHD on kansainvälisesti tunnettu ja tutkittu neuropsykiatrinen oirekuva, johon liittyy opinnäytetyön tutkimusten tulosten perusteella paljon vahvuuksia. Vahvuudet jäävät usein näkyvämpien haasteiden varjoon, mutta nykypäivänä osataan jo aikaisempaa enemmän huomioida vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen tärkeys lapsen ja nuoren toiminnalle. Haasteita ei ole tarkoituksenmukaista kokonaan unohtaa tai sivuuttaa, mutta vahvuuksilla voi tukea uusien taitojen opettamista, osallistumista ja toiminnoista suoriutumista. Kiinnostus ja ymmärrys ADHD:n vahvuuksien hyödyntämiseen lapsilla ja nuorilla voisi olla suurempi, jos aiheesta olisi saatavilla enemmän koulutusta ja löydettävissä enemmän tutkittua tietoa.

Kirjoittajan ollessa usean viikon ajan ADHD-diagnoosin tai sen piirteitä omaavien lasten ja nuorten parissa, huomio kiinnittyi monilla lapsilla ja nuorilla esiintyneeseen itsensä aliarvioimiseen ja itsetunnon heikkouteen. Tämä sai kirjoittajan kiinnostumaan vahvuuksista, joita on lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD ja siitä mikä mahdollistaa sen, että lapsi ja nuori näkee ne itse itsessään. Tämä tutkimus antaa vanhemmille ja lapsille ja nuorille lisää tietoutta ADHD:n tuomista vahvuuksista ja esimerkit antavat mahdollisuuden huomioida itsessään samoja vahvuuksia ja samaistua taitoihin, joita ei ole vielä tunnistettu.

Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien tarinoissa oli yhteistä samankaltaisten vahvuuksien löytyminen arjessa ja useiden vahvuuksien löytyminen omasta lapsesta tai nuoresta. Vahvuudet olivat herkästi jaettavissa alaluokkiin ja yläluokkiin ja saamaan niistä yleisen käsityksen, mutta vasta vanhempien tarinoiden avulla avautui mitä vahvuudet yksilön tasolla tarkoittavat. Tärkeää olisi vahvuuksia pohtiessa miettiä mitä ne tarkoittavat juuri tällä lapsella ja nuorella, jotta sanojen oikea merkitys tulee esille. Motoriset ja sosiaaliset vahvuudet saattavat tulla arjen toiminnassa eri ympäristöissä paremmin esille. Psyykkiset ja kognitiiviset vahvuudet voivat jäädä kokonaan huomioidamatta ja näkemättä, jos lapsen ei tutustu tai hän ei tunnista niitä itsessään. Opinnäytetyön tutkimuksessa vanhemmat olivat erityisesti huomioineet lapsen muille näkymättömämmät vahvuudet ja olisi tärkeää saada ne vahvuudet muidenkin tietoisuuteen. Vahvuuden näkyessä tietyssä toiminnassa, olisi mietittävä onko taitoa mahdollista siirtää ja hyödyntää muissa toiminnoissa ja ympäristöissä, joka antaisi lapselle ja nuorelle mahdollisuuden saada laajemmin positiivisia kokemuksia.

Inhimillisen toiminnan malli (MOHO) on ohjannut opinnäytetyön tutkimusten tulosten tarkastelua yksilöllisyyden ja ihmisen kokonaisvaltaisuuden näkökulmasta. Inhimillisen toiminnan malli linkittyy kaikkiin tutkimuksen tuloksissa olleisiin kategorioihin avaten niiden merkitystä yksilölle. Hautala ja muut (2019) kertovat MOHO:n ajatuksena olevan yksilön ainutkertaisuus omine näkemyksineen ja elämäntilanteineen. Vahvuuksien tarkastelun näkökulmasta nämä asiat on otettava tarkasti huomioon, koska kaikki elämän eri alueet linkittyvät ja vaikuttavat toisiinsa.

Opinnäytetyön tutkimusten tuloksissa on yhtäläisyyttä teoriaosuudessa käytettyjen tutkimusartikkelien ja muun aineiston kanssa. Vahvuudet, kuten luovuus, rohkeus ja energisyys mainittiin lähes kaikissa käytetyissä aineistoissa. Näiden vahvuuksien maininta useassa teoriaosuuden aineistossa sai kirjoittajan jo ennalta pohtimaan, ovatko nämä myös opinnäytetyön tuloksissa näkyviä vahvuuksia. Erityisesti luovuuden kuvattiin olevan yleinen tunnistettavissa oleva vahvuus henkilöillä, joilla on ADHD. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa luovuus tarkoitti visuaalista luovuutta, musikaalisuutta, luovia ratkaisuvaihtoehtojen keksimistä ja ”ajattelua laatikon ulkopuolelta”. Myös Schippers ja muut (2022) ovat saaneet heidän tutkimukseensa osallistuneilta samanlaisia kuvauksia luovuudesta. Schippers ja muut kertoivat artikkelissaan, ettei heidän tutkimukseensa osallistujat ole kokeneet vahvuudeksi ADHD:n ydinoiretta tarkkaamattomuutta. Sen sijaan heidän tutkimuksessaan tarkkaavaisuus ja hyperfokusoituminen koettiin vahvuutena (Schippers ym. 2022). Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa mielenkiintoisiin ja motivoiviin asioihin keskittyminen tuli myös selkeästi esille. Edellä mainitut yhtäläisyydet kertovat siitä, että ihmisillä, joilla on ADHD, löytyy samankaltaisia vahvuuksia lapsesta aikuisuuteen.

Opinnäytetyön tuloksista ja tieteellisistä artikkeleista löytyi myös eroavaisuutta. Mahdin ja muiden (2017) lapsiin ja nuoriin kohdistuneessa tieteellisessä tutkimuksessa ei ollut mainintaa joustavuudessa, eikä joustavuutta mainittu myöskään opinnäytetyön vanhempien tarinoissa. Schippers ja muut (2022) sekä Sedgwick ja muut (2018) mainitsivat aikuisiin kohdistuvissa tieteellisissä artikkeleissaan yhdeksi vahvuudeksi joustavuuden henkilöillä, joilla on ADHD. Tästä voisi päätellä, että joustavuus on taito ja vahvuus, joka kehittyy Inhimillisen toiminnan mallin teorian (MOHO) mukaisesti ajan kanssa henkilön kokemuksen karttumisen myötä. Joustavuuden kehittymistä ajan kanssa voidaan kuitenkin tulkita vain opinnäytetyöhön valikoituneen materiaalin perusteella ja aiheen yleistäminen ja luotettavuuden varmistaminen vaatisi lisätutkimusta aiheesta. Lisäselvitystä vaatisi

myös tieto siitä, onko ADHD:llä merkitystä joustavuuden kehittämisessä vai onko joustavuus ihmisellä kasvuun ja kehitykseen liittyvä asia, joka kehittyy tietyssä ikävaiheessa.

Positiivisen palautteen saaminen, osallistumisen mahdollistaminen, vahvuuksien huomioiminen ja oirekuvan ymmärrys lisäävät lapsen ja nuoren itsetuntoa. Haasteisiin keskittyminen ja toisiin vertaaminen heikentää itsetuntoa ja mahdollisesti heikentää lapsen ja nuoren vahvuuksien näkymistä kuten luovuutta tai uskallusta olla oma itsensä. Vahvuuksiin keskittyminen avartaa lapsen ja nuoren mahdollisuuksia saada näkyväksi ne toiminnot ja taidot, joissa hän on hyvä ja jotka ovat hänelle mielekkäitä. Luova mielenkiinnonkohteiden hyödyntäminen voi toimia motivaatiokeinona ja innostajana sekä yhteyden luomisen välineenä monen lapsen ja nuoren kanssa. Vahvuuksien käyttöön voivat vaikuttaa monien muiden asioiden lailla esimerkiksi vireystila, ympäristö, kokemukset ja asenteet, jotka pitää huomioida toiminnassa.

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Vastuunkanto, luotettavuus, arvostus ja rehellisyys ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Vain hyvän tieteellisen käytännön (HTK) mukaisesti tehtyä tutkimusta voidaan pitää hyväksyttävänä ja luotettavana. Tutkija vastaa ensisijaisesti tutkimuksen hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2023.)

Opinnäytetyön aineiston eettisyyteen liittyvät kysymykset kohdistuvat tutkimusaineiston käsitteilyyn. Eettisyyden ja luotettavuuden kannalta on tärkeää tuoda vanhempien kertoma tieto esille heidän tarkoittamallaan tavalla. Eettisyyden ja luotettavuuden periaatteiden mukaisesti ei ole suotavaa, että opinnäytetyössä vanhempien kertomaa vääristeltäisiin tai muokattaisiin tutkimusta hyödyttävällä tavalla. Vanhempien viesteihin ja sähköposteihin on vastattava asiallisesti, tasavertaisesti ja heitä painostamatta tai loukkaamatta millään tavalla. Vanhempien tai lasten ja nuorten henkilöllisyys pidetään salassa, eikä heidän antamiaan tarinoita julkaista muualla kuin osittain lainaten tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa on huomioitu lähteiden käyttö ja oikea viittaustekniikka. Kaikkien lähteiden ja teorian oikeanlainen käyttö on ehdotonta. Missään työn vaiheissa ei ole sallittua

esittää toisen tuottamaa tietoa omanaan eli plagioida toisen työtä tai tutkimusideoita (Hyvä teellinen käytäntö (HTK) 2023).

6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia luonteen ja toiminnan vahvuuksia on lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD. Tutkimukseen osallistui kymmenen vanhempaa, jotka kertoivat yhteensä kahdentoista 6–15-vuotiaan lapsen tai nuoren vahvuuksista heidän arjessaan. Tutkimuksen tuloksena saatiin otanta lasten ja nuorten vahvuuksista vanhempien kokemuksen ja huomioiden perusteella. Tutkimuksen vastaajamäärä olisi voinut kasvaa, jos tutkimuskysymykset olisivat olleet strukturoituja ja näin ollen mahdollisesti helpommin vastattavissa. Pyyntöä vahvuustarinoista olisi voinut myös laittaa useampaan ryhmään, jotta vastauksia olisi saatu enemmän ja tutkimustulokset olisivat olleet luotettavampia.

Lapsilla ja nuorilla, joilla on ADHD, löytyy paljon ominaisuuksinaan vahvuuksia, jotka näkyvät heidän arjessaan. Monet vahvuudet näkyvät lapsuudessa ja ne kehittyvät nuoruutta kohti sellaisen toiminnan kautta, jossa vahvuutta pääsee toteuttamaan. Vahvuuksien käyttämiseen toiminnassa vaikuttaa lapsen ja nuoren motivaatio, jota voidaan hyödyntää vaikuttamalla sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Vahvuuksien tunnistamista voi haitata esimerkiksi muiden ihmisten ymmärtämättömyys, ympäristön joustamattomuus tai liian korkea lapsen tai nuoren stressitila.

Koska aineisto on kuvattu vanhempien kokemuksen kautta, suositellaan tarkempaa ja laajempaa tutkimusaineiston keräämistä vahvuuksien hyödyntämisestä ja tunnistamisesta erilaisissa ympäristöissä suoraan lapsilta ja nuorilta, joilla on ADHD. Mielenkiintoinen pidemmän ajan jatkotutkimus olisi myös lasten ja nuorten vahvuuksien seurantatutkimus, jossa selvitettäisiin, kuinka vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen lapsilla ja nuorilla kehittyi iän myötä ja mitkä ulkoiset asiat niihin vaikuttavat. Jatkotutkimuksessa on syytä huomioida lapsen kehitystaso, joka voi samanikäisillä lapsilla ja nuorilla olla hyvin erilainen. Tutkimuskysymysten asetteluun on myös syytä kiinnittää huomiota. Strukturoitu aineiston keräysmenetelmä voi olla lapsille ja nuorille sopivampi avoimien kysymysten sijaan.

Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 1.7.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>.

Aktan-Collan, K. & Eerola, H. 2023. Luonteenvahvuudet. Duodecim terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim 3.1.2023. Viitattu 13.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01323>.

Aralinna, V., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kantanen, M., Kanto-Ronkanen, A., Karhula, M. & Lautamo, T. 2021. Toimintaterapialiiton verkkosivut. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 1.11.2023. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvät_arviointikaytannot_2021.pdf.

Beggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD käsikirja. Keuruu: PS-kustannus.

Fisher, A. G. & Marterella, A. 2019. Powerful practice: A model for authentic occupational therapy. Fort Collins, CO: Center for innovative OT Solutions.

Günther, K., Hasanen, K. & Juhlia, K. 2021. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.8.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2019. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoja olet? Tukholma: Atena kustannus.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Verkkosivu. Viitattu 14.11.2023. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.

Lapset. 2023. ADHD liitto. Viitattu 7.9.2023. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset/>.

Mahdi, S., Viljoen, M., Massuti, R., Selb, M., Almodayfer, O., Karande, S., de Vries, P.J., Rohde, L. & Bölte, S. 2017. An international qualitative study of ability and disability in ADHD using the WHO-ICF framework. Eur Child Adolesc Psychiatry, 26, 10, 1219–1231. Viitattu 20.8.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5610225/>.

Puustjärvi, A. 2021. ADHD vaikeudesta vahvuudeksi? Kuten muutkin supervoimat, ADHD pitää kehyttää. Lääkärilehti 11.6.2021. Viitattu 20.8.2021. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/adhd-ndash-vaikeudesta-vahvuudeksi/?public=cac32f4520199e4a59b4921c413c5f44>.

Puustjärvi, A. 2019. ADHD. Aikakausikirja Duodecim 2, 201–206. Viitattu 26.6.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>.

Ringer, N. 2019. Young people's perceptions of and coping with their symptoms: A qualitative study. Viitattu 1.8.2023.

<https://www.proquest.com/docview/2419908770?accountid=11773&parentSessionId=yvwUwR5vWSMiE0300ZnR%2Bnqe0512aWNqDNVnL0dJdC%3D&pq-origsite=primo>.

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, E. 2016. ADHD perheessä – Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus. Väitöskirja. Helsinki. Viitattu 28.6.2023. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161374/adhdperh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Savolainen, T. & Aralinna, V. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki. Viitattu 31.10.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2596/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Schippers, L., Horstman, L., Velde, H., Pereira, R., Zinkstok, J., Mostert, J., Greven, C. & Hoogman, M. 2022. A qualitative and quantitative study of self-reported positive characteristics of individuals with ADHD. *Frontiers in psychiatry*, 13. Viitattu 29.6.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pmc/articles/PMC9597197/>.

Sedgwick, J., Merwood, A. & Asherson, P. 2018. The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. *Attention deficit and hyperactivity disorders*, 11, 3, 241–253. Viitattu 29.6.2023. <https://link-springer-com.ezproxy.jamk.fi:2443/article/10.1007/s12402-018-0277-6>

Terävä, H. 2018. ADHD-oireiset voivat olla muita luovempia, tehokkaampia ja joustavampia – ”Positiiviset piirteet usein unohdetaan, varsinkin nykypäivän koulumaailmassa”. Yle 9.10.2018. Viitattu 8.11.2023. <https://yle.fi/a/3-10437254>.

Toimintaterapia. Toimintaterapialiiton verkkosivut. 2023. Viitattu 28.8.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 10.10.2023. <https://janet.finna.fi>, Ellislibrary.

Vuori, J. 2021. Aineiston tuottaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.8.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>

Vuorinen, K. 2017a. Sosiaalinen älykkyys. Duodecim terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim 6.7.2017. Viitattu 13.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00011/sosiaalinen-alykkyys>.

Vuorinen, K. 2017b. Uteliaisuus. Duodecim terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim 6.7.2017. Viitattu 13.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00006/uteliaisuus>.

Liitteet

Liite 1. Kirje vanhemmille

Aineiston keruuseen liittyvä saatekirje

Heippa, olen toimintaterapeuttiopiskelija Lahdesta ja työn alla minulla on tänä kesänä ja tulevana syksynä opinnäytetyö. Aiheena minulla on ADHD lapsen ja nuoren vahvuutena ja toiveena minulla olisi saada oppariini oikeita kokemuksia niistä asioista ja luonteenpiirteistä, joita haasteiden sijaan koetaan ja nähdään heidän vahvuuksinaan.

Lähdenkin nyt huhuilemaan tähän ryhmään, että olisiko täällä vanhempia tai lapsia/nuoria, jotka voisivat auttaa minua opinnäytetyössäni. Ajatuksenani on, että saisin pienen tarinan muodossa yksityisviestillä tarinoita, joissa kerrottaisiin miten hyvät puolet ADHD:stä näkyvät teidän arjessanne. Paljon puhutaan haasteista, mutta ymmärryksen mukaan ne samat haasteet voivat näkyä joissakin tilanteissa vahvuuksina. Joitain tutkimuksia ja oppareita samaisesta aiheesta onkin jo tehty, mutta lähinnä nämä tutkimukset koskevat aikuisia.

Tarina saa olla täysin vapaamuotoista ajatuksen virtaa, vaikka esimerkeillä höystettynä ja kaikista tarinoista olisin hyvin kiitollinen. Tarinoita käytän työssäni lainaten niitä, mutta kenenkään nimiä tai muita tietoja ei opparissani tietenkään julkaista. Tarinassa toivon näkyvän lapsen/nuoren iän, sekä sen, kirjoittaako tarinan läheinen tai vaikkapa itse lapsi tai nuori. Tarinoiden toivoisin saapuvan minulle mielellään nyt parin viikon aikana, jotta pääsen niitä analysoimaan ja lainailemaan.

Kiitos kaikille tarinan lähettäville ja mielelläni vastaan teille mahdollisesti herääviin kysymyksiin.