



Tiina Oikarinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+ varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus

Opinnäytetyö, 2019

HAASTAVASTI KÄYTTÄYTYVÄ LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA

**Opas ADHD -lapsen motivointiin ja tunnekasvatukseen
Lehtikankaan päiväkodille**



TIIVISTELMÄ

Tiina Oikarinen

Haastavasti käyttäytyvä lapsi varhaiskasvatuksessa – Opas ADHD -lapsen motivointiin ja tunnekasvatukseen Lehtikankaan päiväkodille.

Sivut 32 Liitteet 1

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Varhaiskasvatuksen sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä opas ADHD –lapsen motivoinnista ja tunnekasvatuksesta Lehtikankaan päiväkodille. Tavoitteena oli koota oppaaseen käytännön menetelmiä jokapäiväiseen työhön. Tarve oppaan tekemiseen nousi omista havainnoista eri työpaikoissa. Oppaan menetelmät ovat helppoja ja nopeasti käytettävissä jokapäiväisessä työssä. Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen. Opinnäytetyössä kokosin teoriasta toistuvasti nousevia menetelmiä oppaaseen. Oppaan menetelmät rajasin motivointiin ja tunnekasvatukseen. Opinnäytetyön viitekehikseksi valitsin ADHD:n, sen monimuotoisuuden vuoksi.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta ja oppaasta. Teoriaosuudessa käsittelem varhaiskasvatusta. Kuvailen varhaiskasvatusta toimintaympäristönä ja miten laki ohjaa varhaiskasvatusta sekä mitä on ADHD ja miten ADHD –lasta voidaan tukea varhaiskasvatuksessa.

Jatkotutkimuksissa voisi tehdä vertailevaa tutkimusta erilaisten menetelmien toimivuudesta varhaiskasvatuksessa.

Asiasanat: ADHD, motivointi, tunnekasvatus, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Tiina Oikarinen

A Challenging Child in Early Childhood Education - A Guide how to motivate child with ADHD and Emotional Education for Lehtikangas kindergarden

Pages: 32. Appendices: 1. Language: Finnish.

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education

Degree: Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to make a guide to Lehtikankaan kindergarden of how to motivate a child with ADHD and how to give emotional education. The aim was to collect an usable method for every day work. The need to make the guide came from our own perceptions on several places we had work. The method on guide are easy and quick to use for everyday work. This theseus is developmental. I collect subject to the guide that came up repeatedly. Method to the guide I limited motivation and emotional education. This theseus framework is ADHD, due to its variation.

This theseus has two part, one is theory and second is guide. In theory I handle early childhood education. I describe early childhood education environment and how the law give directions how to make early childhood educations and what is ADHD and how we can support a child with ADHD in early childhood education.

Further research could make compare research how different method support child with ADHD in early childhood education.

Keyword: ADHD, early childhood education, motivation, emotional education

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TAUSTA	6
3 VARHAISKASVATUS TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	8
3.1 Varhaiskasvatustyön perusta	8
3.2 Varhaiskasvatussuunnitelma ja erityistä tukea tarvitseva lapsi.....	10
3.3 Työntekijän rooli varhaiskasvatuksessa	11
4 ADHD – LAPSEN TUKEMINEN	14
4.1 ADHD - Tarkkaavaisuushäiriö.....	14
4.2 Haastava käyttäytyminen.....	17
4.3 ADHD –lapsen tukeminen varhaiskasvatuksessa	18
4.4 ADHD –lapsi ja fyysinen ympäristö	20
5 TUNNETAIDOT JA LAPSEN MOTIVOINTI	22
5.1 Tunnetaidot.....	22
5.2 Motivointi	23
6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	25
6.1 Kehittämistyön tarve	25
6.2 Oppaaseen tulevan materiaalin haku ja valinta	25
6.3 Oppaan laatiminen.....	26
6.4 Oppaan käyttöönotto ja arviointi	27
7 POHDINTA.....	28
7.1 Ammatillinen kasvu.....	28
7.2 Jatkotutkimusaiheita	29
LÄHTEET	30
Liite 1 – Opas ADHD –lapsen motivointiin ja tunnekasvatukseen Lehtikankaan päiväkodille.....	33

1 JOHDANTO

Aurinko aurinko... Ville istuppa alas vielä hetkeksi. Lettuja paistaa... Ville ihan tosi nyt, hetki pitää jaksaa istua kun meillä on tämä yhteinen hetki tässä, aloitetaanpa alusta. Aurinko aurinko lettuja... Kalle ei sinun tarvitse lähteä mukaan Villen levottomuuteen. Noustaampa sittenkin seisomaan ja tehdään tämä leikin kanssa, jos se olisi mukavampi tapa osallistua. Noniin Aino nouseppa sinäkin mukaan ja tule reippaasti osallistumaan. Aurinko aurinko lettuja paistaa, ihana on auringon lettuja maistaa! Pistelen suuhun, mihinkäs muuhun, loput voin heittää ukolle kuuhun!

Ensimmäisen kappaleen tilannekuvaus lienee tuttu useimmille lapsiryhmän kanssa työskenteleville. Koska päiväkotiryhmään ei valita tiettyntyyppisiä lapsia, ryhmät ovat varsin heterogeenisiä ja ryhmästä on erotettavissa aina erilaisia persoonia erilaisine käyttäytymismalleineen. Se milloin käyttäytymisestä tulee haastavaa on, kuin veteen piirretty viiva.

Aiheen rajauksessa on hyödynnetty ADHD diagnoosia. ADHD diagnoosin moninainen oirekuvaus käsittää laaja-alaisesti erilaisia haastavan käytöksen malleja, näin lopputuloksesta hyötyvät myös ne, joilla ei ADHD:tä ole.

Opinnäytetyönä teen oppaan ADHD -lapsen motivointiin ja tunnekasvatukseen Lehtikankaan päiväkodille.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TAUSTA

Halusin tehdä opinnäytetyön haastavasti käyttäytyvän lapsen tukemisesta varhaiskasvatuksessa, koska huomasin eri työntekijöillä olevan erilainen suhtautuminen haastavaan käyttäytymiseen ja haastavasti käyttäytyvään lapseen eri päiväkodeissa. Työharjoittelun aikana Lehtikankaan päiväkodilla kävin keskusteluja eri lapsiryhmien työntekijöiden kanssa ja he kertoivat kokemuksiaan ja toivat esille ongelmat monien toimintatapojen käytöstä saman lapsen kohdalla. Lapset ovat fiksuja ja oppivat hyödyntämään muuttuvia toimintatapoja.

Lehtikankaan päiväkodin henkilökunnalla oli tiedossa, että teoriaa oli paljon tarjolla ja menetelmien kirjo on valtava. Heidän kanssaan käydyissä keskusteluissa toivottiin tiivistettyä tietopakettia ja kohdennettuja menetelmiä haastavasti käyttäytyvän lapsen tukemiseen. Idea oppaasta syntyi opinnäytetyöprosessin loppu vaiheessa.

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja sen tavoitteena on toteuttaa opas ADHD –lapsen motivointiin ja tunnekasvatukseen Lehtikankaan päiväkodille. Lehtikankaan päiväkotia on Kajaanin kaupungin ylläpitämä päiväkotia, joka sai uudet tilat Lehtikankaan monitoimitalosta 2017. Monitoimitalossa toimii päiväkodin lisäksi kirjasto ja Lehtikankaan koulu, jossa perusopetuksen luokat 1-9. Päiväkodissa toimii kahdeksan lapsiryhmää: 0-3-vuotiaille on kaksi ryhmää, 3-5-vuotiaille on kolme ryhmää, 2-5-vuotiaille on yksi ryhmä ja 6-vuotiaille on yksi esikouluryhmä. Lisäksi on osapäiväesikoulu. Lehtikankaan päiväkodissa työskentelee kymmenen varhaiskasvatuksenopettajaa, 26 lastenhoitajaa, kolme erityisavustajaa ja päiväkodinjohtaja.

Lehtikankaan päiväkodilla on nykyaikaiset ja monipuoliset tilat, joissa on huomioitu myös erityistä tukea tarvitsevat lapset. Tiloissa on pienempiä ja isompia leikkitiloja, ryhmien päivät ovat kuvien avulla jäsenetty ja joillekin lapsille on oma päiväohjelma kuvitettuna. Päiväkodilla on myös oma liikuntasali, jossa jär-

jestetään ohjattuja liikuntatuokioita. Päiväkodin pihaa ympäröi muuri, joka vähentää visuaalisia ärsykeitä. Piha muodostaa kulman, joka jakaa pihan kahteen osaan, lisäksi pihassa on erilaisia toimintapisteitä esimerkiksi pieni jalkapallokenttä, kiipeilyteline, keinut ja hiekkalaatikko.

Oppaaseen on koottu niitä keinoja, joilla voidaan tukea ADHD-lastaa arjessa. Jotta opas jäisi osaksi päivittäistä toimintaa on siihen valikoitu kaksi yhtenevää toimintamallia, jotka ovat lapsen motivointi ja tunnekasvatus. Tavoitteena on saada oppaan menetelmiä hyödyntäen tuottaa lapselle yhtenäinen toimintakulttuuri, riippumatta siitä kuka ryhmän varhaiskasvattajista hänen kanssaan työskentelee.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

1. Miten motivoida ADHD -lasta?
2. Kuinka opettaa tunnetaitoja ADHD -lapselle?

3 VARHAISKASVATUS TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

3.1 Varhaiskasvatustyön perusta

”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.” (Varhaiskasvatustslaki §1, viitattu 26.11.2017.)

Opetushallitus määrittelee varhaiskasvatuksen tarkoittavan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta. Kokonaisuudessa painottuu pedagogiikka eli kasvatustiede. Varhaiskasvatuksella on myös oma tavoitteensa, jossa tuetaan lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista unohtamatta hyvinvoinnin tukemista. Varhaiskasvatus on jokaisen alle kouluikäisen lapsen oikeus. Lapsen vanhemmilla on oikeus päättää, osallistuuko lapsi varhaiskasvatukseen vai ei. Ennen varsinaista koulun aloitusta lapselle annetaan toiminnallisesti varhaiskasvatusta esiopetuksen muodossa. Esiopetukseen osallistuminen on tullut pakolliseksi 1.8.2015. (Opetushallitus i.a., viitattu 3.12.2017.)

Varhaiskasvatustslaki ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, joiden painopiste on pedagogiikassa. Varhaiskasvatussuunnitelma on kolmitasoinen. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma on kehys, jonka alle jokainen kunta laatii alueellisen varhaiskasvatussuunnitelman ja lapsen henkilökohtaiset tarpeet huomioivan henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman. (Opetushallitus, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 8.)

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan lapsen yksilölliset tarpeet, sekä lapsen taidot ja asetetaan pedagogiset tavoitteet. Suunnitelma tarkastetaan vähintään kerran vuodessa ja samalla arvioidaan asetettuja tavoitteita. Suunnitelmaan kirjataan lapsen mahdollisesti tarvitsema tuki. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa ovat laatimassa varhaiskasvatuksen tuottaja, lapsen huoltaja sekä lapsi itse kykyjensä mukaan. (Opetushallitus, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 10-11.)

Varhaiskasvatustalaki on uudistunut 2018 ja sitä myötä on laadittu varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (vasu). Nykyinen vasu on normi, kun se ennen oli ohjeistus. Laki ja vasu yhdessä tarkensivat varhaiskasvatuksen osa-alueita ja vahvistivat lasten oikeuksia ja kuulemistä. Vasun perusteet ovat valtakunnallinen normi, jonka alapuolella ovat kunnallinen, päiväkodin/lapsiryhmän ja lapsen henkilökohtainen vasu. Monessa kunnassa on käytössä myös kolmiportainen tuen malli tukea tarvitseville lapsille. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (vasu) on määritelty mitä lapsen vasussa täytyy käsitellä. Lapsen vasun laatii lasta hoitava henkilökunta yhdessä lapsen huoltajan kanssa. Myös lasta täytyy kuulla vasua laadittaessa. Uuden vasun keskiössä ovat lapsen etu ja yksilölliset tarpeet. Vasuun kirjataan kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet ja toimenpiteet. Lisäksi siinä käsitellään lapsen osaamista, vahvuuksia, kiinnostuksen kohteet ja lapsen yksilölliset tarpeet. (Ahonen 2017 a, 23.)

Varhaiskasvatussuunnitelmaan kuuluu vahvana myös arviointi, jonka tavoitteena on seurata toiminnan toteutumista ja kehittämistä. Arvioinnissa tulisi tiedostaa mitä ja miksi arvioidaan. Varhaiskasvatuksessa arviointi keskittyy ennen kaikkea toiminnan järjestelyihin ja pedagogiseen toteutumiseen. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kohdalla arvioinnissa kiinnitetään huomiota toimintaympäristön ja pedagogisen toiminnan laatuun kyseisen lapsen näkökulmasta. Näin voidaan pohtia lasta tukevia toimintamalleja, eikä pyrkiä mukauttamaan häntä vastaamaan toimintakulttuurin mallia. (Ahonen 2017 a, 24.)

Varhain huomioidut haasteet lapsen kehityksessä estävät tilanteiden kriisiytymisen. Varhainen tuki kehitykseen ja oppimiseen oikealla tavalla mahdollistaa lapsen toiminnan osana muuta lapsiryhmää. Varhaiskasvatuksen henkilöstön sitoutuminen ja johdonmukainen toiminta tarjoaa lapselle onnistumisen tunteita ja oppimisen iloa. Huoltajat linkitetään osaksi tukitoimia aktiivisen vuorovaikutuksen avulla. Huoltajien kanssa keskustellaan käytettävistä menetelmistä ja tukitoimista. (Ahonen 2017 a, 156.)

3.2 Varhaiskasvatussuunnitelma ja erityistä tukea tarvitseva lapsi

Varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu lapsen oikeus saada tarvitsemansa tuki kasvuun ja kehitykseen. Varhaiskasvatuksessa tunnistetaan lapsen tuen tarve ja järjestetään tuki vastaamaan lapsen tarpeita. Lapsella ei tarvitse olla diagnoosia ennen tukemisen aloittamista. Havainnointia tuen tarpeesta tekevät kaikki varhaiskasvatuksen työntekijät toimenkuvansa pohjalta. Samalla he myös osallistuvat lapsen tukemiseen työnkuvan ja vastuualueen mukaisesti. Erityispedagogin osaamista hyödynnetään ohjauksessa ja konsultoinnissa. Lapsen tarpeen mukaan tukitoimien suunnitteluun osallistuu myös varhaiskasvatuksen ulkopuolisia tahoja esimerkiksi lastenpsykiatrian ammattilaisia, fysio- ja/tai toimintaterapeutti. Varhaisella puuttumisella estetään ongelmien moninaistuminen ja kasvaminen. Varhainen puuttuminen edistää lapsen oppimista ja kehitystä, tukien lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Opetushallitus, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 54.)

Kun erityistä tukea tarvitsevalle lapselle lähdetään miettimään sopivia tukikeinoja, on huomioitava lapsen vahvuudet. Varhaiskasvatuksessa pyritään tukemaan positiivisen minäkuvan kehitystä kannustamalla lasta ja antamalla positiivista palautetta. Näin varmistetaan, että lapselle tulee hyväksytyksi tulemisen tunne yksilönä ja osana ryhmää. (Opetushallitus, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 54.)

Lapselle järjestettävä tuki tulee sulauttaa osaksi päivittäistä varhaiskasvatus toimintaa. Käytännössä tämä tarkoittaa arkisten asioiden toteuttamista joustavasti muun lapsiryhmän mukana. Esimerkiksi lapsen ruokailu voidaan järjestää omassa pienessä pöydässään lähellä muita. Riippuen lapsen tarvitseman tuen laadusta ja määrästä, voi ryhmässä olla ylimääräinen avustaja, erityisavustaja tai henkilökohtainen ohjaaja, jonka tehtävänä on tukea ja ohjata lapsen toimintaa siten, että lapsi voi toimia osana ryhmää. (Opetushallitus, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 55.)

3.3 Työntekijän rooli varhaiskasvatuksessa

Kaikessa pedagogisessa toiminnassa työntekijän rooli on merkittävässä suhteessa lapseen. Toimiva suhde on merkityksellinen onnistuneen tukemisen ja kehityksen kannalta. Työntekijä on ryhmässä pääasiassa havainnoimassa (poissulkien ohjatut tuokiot) ja puuttuu lasten väliseen vuorovaikutukseen mahdollisimman vähän. Työntekijän on kuitenkin oltava läsnä siten, että lapsi tietää voivansa turvautua tarvittaessa häneen. Olennaista ei ole miten eilen on mennyt, vaan miten lapsi toimii ryhmässä juuri nyt. Työntekijän tulee pysyä rauhallisena tilanteesta riippumatta ja osoittaa olevansa lapsen luottamuksen arvoinen. Työntekijän tulee tunnistaa erityisen tuen tarpeet ja pysyä itse aikuisena ja säilyttää malttinsa. Lapsen käyttäytyessä aggressiivisesti, työntekijän tulee muistaa, ettei aggressio ole tarkoitettu kohdistettavaksi häneen, vaan lapsi ei osaa reagoida muuta kanavaa pitkin. Lapsen onnistuessa hänelle vaikeassa tilanteessa voi työntekijä antaa sanallista palautetta, näin lapsi ymmärtää missä on onnistunut. (Zimmer 2011, 145-148.)

Lapsen kohtaaminen lähtee vuorovaikutuksen tasosta, josta työntekijä on aikuisena vastuussa. Työntekijän tulee kuunnella lasta, sillä usein syy lapsen ei toivottuun käytökseen on muualla, kuin mitä aikuinen on ajatellut. Aholan tutkimuksessa korostui myös pienryhmätoiminnan merkitys haastavasti käyttäytyvälle lapselle. Pienryhmässä työntekijä sai lapseen läheisemmän vuorovaikutussuhteen ja lasta oli mahdollisuus huomioida yksilöllisemmin. Pienryhmässä konfliktien määrä oli huomattavasti vähäisempi kuin isossa ryhmässä, koska ympäristö oli rauhallisempi ja ärsykeitä oli vähemmän. Jos isompaan ryhmään lisättiin aikuisia, ei sillä saatu positiivista muutosta, toisin kuin pienentämällä lapsiryhmän kokoa. (Ahonen 2015, 169-171.)

Inklusiossa, jossa lapsi on sijoitettu niin sanottuun normaalilasten ryhmään, haastaa työntekijät suunnittelemaan toimintatapojaan lapsen tueksi ryhmässä pärjäämiseen. Inklusio tuo mukanaan haasteita ja mahdollisuuksia. Toimintatapoja mietittäessä on tunnistettava keinot, joilla tuki voidaan saada osaksi ryhmän ja tukea tarvitsevan lapsen arkea, osaksi yhteistä toimintaa. Erityisesti tulisi tunnistaa lapsen motivaatio ja kiinnostuksen kohteet ja sitä kautta lähteä työ-

tämään lapsen toimintaa. Näin saadaan luotua lapsen vahvuudet ohjaamaan toimintaa, eikä toimintaa ohjaa ne haasteet, joiden kanssa lapsi kipuilee. (Heinämäki 2005, 16.)

Toiminnan suunnittelussa voi työntekijä tutkia lapsilistaa ja miettiä onko ryhmässä tarkkaavaisuuden ongelmista kärsiviä lapsia. Toimintaa suunniteltaessa voidaan ennakoida ja hyödyntää toiminnallisia tuokioita, mikä helpottaa lapsen osallistumista. Kuvitettu päivästrukturi auttaa lasta hahmottamaan päivän kulua ja näin lapsi pystyy ennakoimaan tulossa olevat asiat. Tarkkaavaisuuden häiriöstä kärsivien kanssa toimittaessa, tutkimuksessa kerrottiin käytettävän sektorikelloja, aktiivityynyjä ja kuvia avainnauhassa, mutta käytännössä niiden käyttö oli vähäistä tutkimuspaikoissa. Siirtymätilanteisiin sijoitettu aktivoiva leikki poisti lähes kokonaan haastavan käyttäytymisen. (Ahonen 2015, 172- 174.)

Työntekijän lapselle antama myönteinen palaute muokkasi lapsen käyttäytymistä positiiviseen suuntaan. Lapsi pystyi ottamaan positiivista palautetta työntekijältä, johon hänellä oli muodostunut luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. Työntekijät kokivat myös, että negatiivisen kierteen katkaisemiseksi erityistä tukea tarvitsevan lapsen kohdalla ei jokaiseen asiaan tule puuttua, vaan häntä tulee ohjata pois haitallisesta toiminnasta ilman rangaistusta. (Ahonen 2015, 174-175.)

Kasvatuskumppanuudella pyritään luomaan lapsen ympärille toimiva kasvatuksellinen verkosto, jossa jokaisella toimijalla on oma rooli. Kasvatuskumppanuuteen voi kuulua lapsen huoltajien lisäksi muun muassa päivähoidon henkilöstö, neuvola, perheneuvola, sosiaalihuolto, eli yleensäkin ne tahot, jotka osallistuvat lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseen. (Huhtanen, 2004, 36.) Toimivan yhteistyön edellytyksenä on kuitenkin jonkinlainen työnjakoajattelu. Kasvatuskumppanit sopivat yhdessä pelisäännöistä ja vastuunjaosta. Näitä pelisääntöjä ohjaavat lait ja säädökset. Parhaimmillaan säännöt ohjaavat toimintaa muuttuen käytännöiksi ja osaksi kasvatuskumppaneiden vuorovaikutusta. (Määttä & Rantala 2016, 181.)

Kasvatuskumppanuudella uskotaan vahvistettavan lapsen tuntemusta, kun lapsen huoltaja tuo tietoa lapsesta varhaiskasvatukseen. Lapsen syvällisempi tunteminen edistää hänen tukemistaan ja kasvatustyötä päivähoitossa, sekä ohjaamaan opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Huoltajat hyötyvät myös kasvatuskumppanuudesta saadessaan tukea lapsen tavoitteelliseen kasvatukseen ja opettamiseen. (Määttä & Rantala, 2016, 182.) Onnistuessaan kasvatuskumppanuus luo lapselle yhtenäisen kasvun ilmapiirin, jossa on eri toimijoita, esimerkiksi koti ja päivähoito. Kasvatuskumppanuuden perustana tulee toimia lapsen tarpeet ja pyrkimys turvata hänen kehityksensä ja mahdollisuus oppia uutta. Haasteeksi nousee perheiden moninaisuus ja monenlaiset tarpeet. Perhekeskeinen ajattelumalli perustuu ajatukseen perheen arjen merkityksestä lapsen kehityksen kannalta. Perhe on kiinteä osa lapsen arkea, joten erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvatusta ja ohjausta suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota koko perheen arkeen kokonaisuudessaan. (Pihlaja & Viitala 2004, 97-98.)

4 ADHD – LAPSEN TUKEMINEN

4.1 ADHD - Tarkkaavaisuushäiriö

ADHD on aivojen toimintahäiriö. Siihen millaiseksi ADHD muotoutuu, vaikuttavat monet asiat, muun muassa perintötekijät, psykososiaaliset vaikuttajat sekä raskausaika ja synnytykseen liittyvät tekijät. Perintötekijöillä tarkoitetaan erityisesti dopamiinin säätelyä aivoissa. Dopamiini on aivojen välittäjäaine. (Moilanen 2012, 37-38.)

Termit ovat vuosien saatossa vaihtuneet, ennen oli levottomia, ylivillkkaita lapsia, sitten tuli mbd ja sitten ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Lapsella, jolla on ADHD on vaikeuksia keskittyä ja ohjata omaa toimintaansa annettujen ohjeiden mukaisesti ja lisäksi hänen on lähes mahdotonta olla aloiltaan. ADHD lapsella on vaikeuksia kiinnittää huomiota yksityiskohtiin, vaikea keskittyä ja kuunnella sekä seurata annettavia ohjeita. Tämän vuoksi työt jäävät kesken tai hän hyppää vaiheiden yli ja lopputulos on virheellinen. Myös oman toiminnan suunnittelussa on aukkoja, eikä hän näin ollen pysty ohjaamaan omaa toimintaansa aina johdonmukaisesti. Hän ei jaksaa suorittaa pitkäkestoisia tehtäviä, vaan väsy helposti. Omien tavaroiden huolehtiminen on työlästä ja tehtävään tarvittavat välineet katoavat. Kun hän keskittyy tekemään tehtäväänsä hänen tekemisensä keskeytyy hyvinkin pienestä ärsykkeestä. Hän saattaa vaikuttaa ulkopuolisen silmissä hermostuneelta ja liikehtiä levottomasti. Paikallaan istuminen voi olla suurempi urakka kuin itse tehtävä, jota hän pyrkii tekemään. Leikeissään hän villiintyy herkästi ja leikki muuttuu nopeasti huutaen juoksemiseksi. Hän puhuu ja touhuaa tauotta, kuin ikiliikkuja. Hän vastaa vaikkei olisi hänen vuoronsa, tai ennen kuin kysymystä on kunnolla esitetty. (Huhtanen 2004.)

ADHD nähdään usein käytöshäiriönä johtuen lapsen impulsiivisesta toiminnasta ryhmässä. Poikkeava toimintamalli saa aikaan sosiaalisten normien ja yleisten oikeuskäsitteiden rikkomisen ja tästä seuraa hämmennystä ja toistuvia ristiriitaitilanteita ryhmässä. Pojat ottavat tyttöjä herkemmin aggressiivisen toimintamallin

käyttöön selviytyäkseen ryhmässä esiin tulevissa ristiriitatilanteissa. (Huhtanen 2004.)

Käypä hoito -suosituksen mukaan ADHD diagnoosi voidaan asettaa lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa ja diagnosointi tapahtuu joko perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa. Diagnosoinnin perusteena toimii kansainvälisesti sovittu laaja-alainen arviointi, jolla varmistetaan oirekriteerien täytyminen. Diagnosoinnissa käytetään Maailman terveysjärjestön (WHO) ICD-10:n tautiluokitusta. Kriteerien täytyminen vaatii pitkäkestoista oireilua ja poikkeavaa keskittymiskyvyttömyyttä, hyperaktiivisuutta sekä levottomuutta, joka on laaja-alaista ja esiintyy useissa tilanteissa. Oireiden alettua viimeistään seitsemän vuoden iässä, jatkuen vähintään kuuden kuukauden ajan, oireet häiritsevät lapsen ja hänen lähellään elävien arkielämää. Lapsen kehitystasossa on nähtäviä poikkeamia. Oireiden tulee aiheuttaa merkittävää ahdistusta tai esimerkiksi sosiaalisten toimintojen heikkenemistä. Jo pienellä lapsella voi olla nähtävissä tyypillisiä oireita, kuten ylivilkkautta, impulsiivisuutta ja tarkkaamattomuutta. Ennen kouluikää diagnoosin tekeminen vaatii erityistä huolellisuutta ja ennen viiden vuoden ikää ei lasta lähdetä diagnosoimaan. (ADHD - aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Viitattu 14.1.2018.)

Ennen diagnoosin tekemistä esitietoja kerätään tutkittavan lapsen kanssa toimivilta henkilöiltä esimerkiksi vanhemmilta, päiväkodin- tai koulun henkilökunnalta. Tarkoituksena on kartoittaa lapsen käyttäytymistä ja toimintakykyä erilaisissa tilanteissa, ADHD-oireiden esiintymistä, fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa, kehityshistoriaa sekä elämäntilannetta. Merkittäviä tietoja lapsen elämästä ovat muun muassa raskausaika ja synnytyksen kulku, motorinen ja psyykinen kasvu, oireiden alkaminen ja esiintyvyys, toimintakyky, johon liittyy keskittyminen, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus, arjen sujuvuus aamulla heräämishetkestä nukkumaan menoon sekä lähisukulaisten psykiatristen ja neurologisten sairauksien esiintyvyys. Psykologiset tutkimukset ovat tärkeitä kognitiivisten taitojen ja mahdollisten oppimisvaikeuksien arvioimiseksi sekä tukitoimien suunnittelemiseksi. Ympäristö- ja motivaatiotekijöillä on vaikutusta oireiden vaikeusasteeseen, mikä vuoksi oireita tulee esiintyä monissa erilaisissa tilanteissa. Oireiden vähäinen ilmaantuvuus on tavallista ADHD:ssa lapsen ollessa rauhallisessa kahdenkes-

kisessä tilanteessa tai kiinnostavan tekemisen aikana, mikä ei ole este diagnoosille. (ADHD - aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Viitattu 14.1.2018.)

ADHD –diagnoosia löytyy kaikista maista kulttuuriin ja etniseen taustaan katsomatta noin 7%:lla lapsista. Tietämättömyys ja diagnoosin ymmärtämättömyys aiheuttavat jopa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisissa ADHD –lasten torjuntaa, toistuvaa moittimista ja rajojen tiukentamista. ADHD:ta ei voi tutkia laboratoriossa tai millään kuvantamisteknologialla sillä kyse on neuropsykologisesta oireistosta, joista lievimmät oppivat käsittelemään oireita paremmin murrosikäen ja aikuisikäen tultaessa. (Barkley 2008, 36-40.)

Tarkkaavaisuus voidaan jakaa neljään osaan. Ensimmäisenä on lapsen kyky kiinnittää valikoivasti huomiota johonkin häntä kiinnostavaan asiaan ja toimia asian vaatimalla tavalla. Esimerkiksi värityskuvan löytyessä, hän etsii värikynät ja värittää kuvat. Vanhempana lapsi oppii värittämään kuvat yleisen odotuksen mukaisilla väreillä. Toisena tarkkaavaisuuden muotona on lapsen kyky säilyttää tarkkaavaisuus samassa kohteessa keskeytyksettä pidempiä aikoja. Ulkopuoliset häiriöt eivät keskeytä tarkkaavaisuutta, vaikka lapsella olisi tylsää. Kolmantena tulee lapsen kyky siirtyä joustavasti tilanteesta toiseen. Neljäntenä tarkkaavaisuuden muotona on työmuisti eli niin sanottu lyhytkestoinen muisti. Ilman kehittyntä työmuistia on lapsen mahdotonta ylläpitää tarkkaavaisuuttaan pitkiä aikoja samassa asiassa. (Pihlaja ja Viitala 2004, 48-49.)

Tarkkaavaisuutta vaativat kognitiiviset toiminnot kuten esimerkiksi havainnointi, muisti ja kielelliset toiminnot. Tarkkaavisuutta ohjaavat voimakkaasti myös henkilökohtaista motivaatiota ohjaavat mielenkiinnon kohteet. Tarkkaavisuuden kohdentamisessa toiminta voi olla pinnallista tai hyvin intensiivistä. Kohdentamisen hallitseva henkilö voi priorisoida tilanteessa tarvittavat oleelliset asiat ja sulkea pois ärsykkeet, joilla ei ole tekemistä itse toiminnan kanssa. (Jehkonen, Saunamäki, Paavola, & Vilkki 2015, 59-60.)

Ihmisen, jolla ei ole tarkkaavaisuuden häiriötä, tarkkaavaisuuteen vaikuttaa vain vireystila, jos suljetaan pois muut sairaudet, päihteet ja ikä. Tarkkaavisuuden häiriöstä kärsiville tämän lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat motivaatio, osaaminen,

mieliala ja ulkoiset ärsykkeet. Vähemmän mielenkiintoiset tehtävät vaativat enemmän ponnisteluja ja ulkoisten ärsykkeiden vaikutus kasvaa. Motivaatio voi korjata mielenkiinnon puutetta, mutta tehtävän/toiminnan tavoite on oltava selvillä. (Jehkonen ym. 2015, 60.)

Käsitteinä toiminnanohjaus, työmuisti ja tarkkaavaisuus ovat lähellä toisiaan. Toiminnanohjauksessa olennaista ovat tekemistä ohjaavat halut ja toiveet, sekä se, mitä toimintamahdollisuuksia on tarjolla perustuen omaksuttuihin taitoihin ja vallitsevaan ympäristöön. Toiminnanohjauksen kannalta toimintojen suunnittelu ja paloittelu pienempiin osiin selkiyttää toiminnan päämäärää ja hahmottaa kuinka päämäärä saavutetaan. Työmuisti on lähellä tarkkaavaisuuden hallintaa, jolla puolestaan on yhteys tiedonkäsittelyyn. Työmuistia häiritsevät samat tekijät kuin tarkkaavaisuuttakin. (Jehkonen ym. 2015, 61.)

4.2 Haastava käyttäytyminen

Ihmisellä on syntymästään asti tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. Näitä asioita lapsi tarvitsee kehittyäkseen ihmisenä. Kasvatuksen ja opetuksen täytyy sisältää muutakin kuin oppiaineita ja tiettyjen taitojen opettamista. Kasvatukseen liittyy tilanteiden ja vuorovaikutuksen synnyttämiä tunnekokemuksia. Nämä edesauttavat lasta kehittymään tunnetaidoiltaan ja kyseenalaistamaan omaa toimintaansa sekä löytämään vaihtoehtoisia toimintamalleja. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 8-9.)

Haastavalla käyttäytymisellä tarkoitetaan käyttäytymistä, joka poikkeaa huomattavasti kulttuurisidonnaisesta käyttäytymismallista. Käytös aiheuttaa haittaa myös käyttäytyjälle itselleen kuin hänen lähiympäristölleen. (Male 2014.) Liikkuminen eri paikoissa tai osallistuminen yleisiin tapahtumiin kapenee. Haastavan käyttäytymisen määrittely on tilannesidonnaista ja sitä tarkastellaan ympäristön ja henkilön itsensä näkökulmasta. Pelkkä normaalista poikkeava käytös ei ole syy luokitella käyttäytymistä haastavaksi, ellei käyttäytyminen ole haitaksi ympäristölle tai käyttäytyjälle itselleen. Haastavakäyttäytyminen on nimensä mukaan todellinen haaste. Haastavan käyttäytymisen kokee jokainen eri tavoin

ja yksilöllisesti. Haastava käytöstä ei tarvitse hyväksyä, mutta jokainen ihminen huolimatta hänen käytöstään tulee huomioida. (Korventaival 2012.)

Haastava käyttäytyminen voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Haastava käyttäytyminen voi haastaa ihmisen itsensä tai ympäristön usealla eri tavalla. Ennen päätöstä vaikuttaa toisen ihmisen käyttäytymiseen on tärkeää määritellä haastava käyttäytyminen tarkasti. (Korventaival 2012.) Käyttäytymisellään muita häiritsevä lapsi on voinut ehdollistua malliin, jossa kasvattajan huomion itseensä saa toimimalla äänekkäästi ja näkyvästi. Kasvattajan puuttuminen toimintaan tulkitaan positiiviseksi vahvistamiseksi ja lapsi kokee kuuluvansa osaksi yhteisöä. (Janhukainen 2012, 286.)

4.3 ADHD –lapsen tukeminen varhaiskasvatuksessa

ADHD:n ongelmien voidaan sanoa kuuluvan sosioemotionaalisen kompetenssin puutteisiin. Sosioemotionaalisiin taitoihin kuuluvat itsesäätelytaidot, sosiokognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot ja minäkuvan käsittäminen. (Lappalainen 2012.) Sosioemotionaalisilla taidoilla on suuri merkitys lapsen osallisuuteen ja sosiaalisen osallistumisen saavuttamiseksi hyvinvoinnin vahvistajana. (Janhukainen 2012, 280).

Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä omaa käyttäytymistä. Se toimii ohjaajana toimiessa toisten ihmisten kanssa yhteistyössä. Itsesäätelytaidot auttavat saavuttamaan asettuja tavoitteita ja hillitsemään itseä erilaisten ärsykkeiden kohdalla. Itsesäätelytaitojen avulla säädellään tunteiden ilmaisua (Ahonen 2011, 6-9.) Sosiokognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulkita toisten käyttäytymistä ja tunteiden ilmaisua ja näitä seuraavia toiminnan jatkumoa. Sosiokognitiivisiin taitoihin kuuluu myös kyky ennakoida toisen reaktiota sekä tunnistaa syy seuraussuhteet oman käytöksen jatkumona. (Poikkeus 2001, 126-127.) Sosiaaliset taidot auttavat ihmistä tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa erilaisilla kohtaamistilanteissa. Sosiaaliin taitoihin kuuluu erilaiset toimintamallit, joita henkilö osaa soveltaa tarpeen mukaan. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 17.) Minäkuva jaetaan kolmeen osaan, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Fyysinen minäkuva kertoo millaiseksi henkilö näkee itsensä fyysisenä. Psyykinen

minäkuva sisältää motivaation, arvot ja käsityksen omista kyvyistä. Sosiaalinen minäkuva on henkilön arvio kyvyistään tulla toimeen toisten ihmisten kanssa. (Viljamaa 2006, 12.)

Haastavasti käyttäytyvän lapsen torjutuksi tulemisen tunteet ryhmässä ja ryhmän aikuisen taholta voivat johtaa moninaisiin ongelmiin, eivätkä edesauta sosioemotionaalisten taitojen oppimista ja itsetunnon positiivista kehitystä. Taus-talta kuitenkin löytyy usein syy lapsen epätoivottuun käyttäytymiseen, eikä näin ollen häntä saisi torjua epätoivotus toiminnan vuoksi. Sosioemotionaalisia taitoja kehittämällä lapsi voi oppia elämään ADHD:n kanssa ilman että se rajoittaa hänen sosiaalista elämäänsä. (Janhukainen 2012, 284-285.)

Kasvattaja on avainasemassa tilanteissa, joissa lapsi haastaa käytöksellään. Kasvattajan tulee pysyä rauhallisena ja mallintaa lapselle kuinka tilanteessa on toimittava. Taitoja onkin harjoiteltava arkielämässä ja käytännön tilanteissa. Ti-lanteita voi käydä etukäteen läpi ja sitä, kuinka tilanteissa tulee toimia. Kasva-tuskumppanuudessa sovitaan yhteisiä tavoitteita ja keinoja, joilla lasta tuetaan haastavissa tilanteissa. Koska kaikki lapset hyötyvät sosioemotionaalisten taito- jen harjoittelusta voidaan niitä toteuttaa ryhmässä. Ryhmässä voi olla teema, jossa käsitellään jotain osa-aluetta viikon ajan, siitä keskustellaan, sitä harjoitel- laan ja lopuksi harjoitellut asiat otetaan mukaan käytäntöön. Asia voi konkreetti- simmillaan olla anteeksipyyttäminen. (Janhukainen 2012, 288-289.)

Vanhoista perinteistä poiketen lapsen toimintaa oikeaan suuntaan saadaan vahvistettua positiivisella palautteella negatiivisen huomion sijaan. Lapsen on- nistumiset huomioidaan ja annetaan niistä välitön positiivinen palaute. Epäon- nistumiseen ei anneta enää niin suurta painotusta kuin aikaisemmin. (Janhukai- nen 2012, 290.)

Tunnetaidot ovat osa elämäntähtäystä, joka kehittyy lapsessa aikuisen ohjauk- sessa. Alistamalla lapsi vahvan auktoriteetin alle hänestä tulee arka ja itsetunto on olematon. Myös rajaton vapaus tehdä mitä haluaa vie lapselta kyvyn hallita elämäänsä, kun raja oikean ja väärän välillä ei ole selkeä. Tunnetaitojen kasva-

tus on haastavaa ja ensisijainen tavoite on ongelmien ja aggressioiden käsittelyn taitojen oppiminen. (Jalovaara 2005, 56, 96.)

4.4 ADHD –lapsi ja fyysinen ympäristö

Kasvattajan vastuulla on suunnitella ja muodostaa sellainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö, jossa lapsen luontainen toimintatapa pääsee toteutumaan. Tilojen täytyy itsessään antaa lapselle suuntaa siellä tapahtuvasta toiminnasta. Kasvattaja huolehtii leikkiympäristön luomisesta, ylläpitämisestä ja uudistamisesta. Ympäristöä luodessaan kasvattajan täytyy miettiä millainen ympäristön tulee konkreettisesti olla. Tärkeimpiä painopisteitä ovat viihtyisyys ja turvallisuus, sekä fyysiset ja sosiaaliset rakenteet. (Kaplin 2010, 15-17.)

Hyvin luotu oppimisympäristö vastaa lapsen kehityksellistä tasoa ja antaa tukea kehityksen etenemiselle. Parhaimmillaan ympäristö herättää lapsen mielenkiinnon uuden oppimiseen ja kehittää lapsen kykyä ongelmien ratkaisuun. Oppimisympäristön luomisessa tulee pyrkiä huomioimaan lapsen ja lapsiryhmän mielenkiinnonkohteet. Materiaalien tulee olla saatavilla ja houkuttella lasta toteuttamaan itseään. Lapsiryhmän ikäjakauma vaikuttaa siihen mitä leluja ja tarvikkeita laitetaan esille. (Kaplin 2010, 17.)

Fyysisiä tiloja muokattaessa ADHD –lapsen tarpeisiin tulee huomioida visuaaliset ärsykkeet ja tilojen jakaminen siten, että toimintaa voidaan järjestää pienryhmätoimintana. Visuaalisia ärsykejä voivat olla esimerkiksi avohyllyt, jossa on paljon erilaista värikästä materiaalia. Joitakin lapsia häiritsee ryhmän muiden lasten liikehdintä, tällöin tulee miettiä lasten istumajärjestystä ja sijoittumista tilanteissa, joissa harjoitellaan paikallaan oloa, esimerkiksi ruokailu ja askartelu. ADHD –lapsi joka reagoi herkästi toisten lasten liikehdintään ja toimintaan on hyvä sijoittaa siten, että hänellä on mahdollisimman vähäinen näköyhteys muihin, tilanteesta riippuen on mahdollista käyttää myös pieniä sermejä näkökentän rajaamiseksi. Lapset reagoivat eri tavalla erilaisiin ärsykkeisiin ja hyvin toteutussa toimintaympäristössä on huomioitu ryhmään kuuluvat lapset. (Ahonen 2017 b, 396-399.)

Äänistä aiheutuvaan häiriöön ADHD –lapset reagoivat yksilöllisesti. Tällaisesta häiriintyvä lapsi voi kuitenkin häiriintyä ilmaston hurinasta tai tilan kaikumisesta. Melu yleisesti heikentää tilan viihtyvyyttä ilman, että olisi yliherkkä reagoimaan äänistä muodostuvaan häiriöön. Kaikuun ja ääniympäristöön voidaan vaikuttaa erilaisilla kattoon ja seiniin asennettavilla akustiikkalevyillä, matoilla, verhoilla ja huonekaluilla. Joku lapsi voi hyötyä kuulosuojainten käytöstä tai musiikin kuuntelusta. (Ahonen 2017 b, 400-401.)

5 TUNNETAIDOT JA LAPSEN MOTIVOINTI

5.1 Tunnetaidot

Tunnetaitojen oppiminen varhaisessa vaiheessa vahvistaa lapsen itseluottamusta ja kykyä pärjätä myöhemmässä elämässä erilaisten sosiaalisten paineiden alla. Tunnetaidot ovat kehittyneet kahden vuoden ikään mennessä. Varhaisessa vaiheessa opitut tunnetaidot ennaltaehkäisevät psyykkisiä ongelmia myöhemmällä iällä. Hyvät taidot omaava lapsi pystyy luomaan pysyviä ihmissuhteita ja osaa käsitellä tunteitaan. Tunneäly on nousemassa tasavertaiseen asemaan tiedollisen älykkyyden kanssa. (Lantieri 2008, 31.)

Tunnetaidot vaikuttaa monella elämän osa-alueella, kuten käyttäytymiseen, suhtautumisessa itseen ja toisiin sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tunnetaidot suojaavat vastoinkäymisten aikana. Tunnistaakseen ja reagoidakseen toisen ihmisen tunteisiin on lapsen ensin opittava tunnistamaan omat tunteensa. Hyvät tunnetaidot vahvistaa lapsen itsetuntoa ja ymmärrystä siitä, että hän voi itse vaikuttaa omaan oloonsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2007, 35.)

Oppiakseen tunnetaitoja on lapsen saatava nimet tunteilleen. Aikuisen tulee nimetä lapselle ääneen tunteita, joita lapsi eri tilanteissa kokee. ”Sinulla on nyt pahamieli, kun hävisit tämän pelin”. Seuraavaksi aikuisen tulee reagoida lapsen tunteisiin omilla tunteillaan, jotta lapsi saa laajemman näkemyksen tunteesta. Mielenensä pahoittanut lapsi otetaan syliin ja lohdutetaan, lapsi näkee aikuisen ilmeen ja fyysisen reaktion tunteiden sanoittamisen tueksi. Näin lapsen tunne rekisteri vahvistuu. Aikuisen reaktio eri tunnetiloihin auttaa lasta ymmärtämään erilaisia tunnetiloja ja hyväksymään tunteiden kirjon. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 19-20.) Tunnetaitoja opeteltaessa tunteita ei sivuuteta eikä niitä yritetä peittää, vaan tavoitteena on opettaa lapselle kuinka omia tunteita kohdataan ja kuinka niitä käsitellään. (Puolimatka 2011, 43.)

Hyvät tunnetaidot omaava lapsi osaa asettua myös toisen asemaan ja miettiä miltä toisesta tilanteesta tuntuu. Tätä kutsutaan empatiaksi. Samaan aikaan

empatiakyvyn kanssa kehittyä moraaliksi, jossa lapsi alkaa erottaa oikean ja väärän eron. Nämä taidot opittuaan lapsi osaa kuunnella toisia ja käydä dialogista keskustelua sekä ilmaista itseään. Samaan aikaan kehittyä itsehillintä, jolloin lapsi osaa näyttää tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Esimerkiksi pelin hävittyään lapsi voi ja saa pahoittaa mieltään, mutta lapsi ei heittele pelivälineitä ympäriinsä ja huuda itkuisena. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 54-55.)

5.2 Motivointi

Motivaatio jakautuu kahteen osaan, ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoiseen motivaatioon kuuluvat säännöt, muut ihmiset, arvot ja tavoitteet. Kun tavoitteena on muuttaa lapsen käytöstä, ohjaus on aluksi ulkoista, jossa aikuinen esimerkillään ja suullisesti neuvoen ohjaa lasta toiminnassa. Aikuinen puuttuu ei toivottuihin tilanteisiin ja onnistumisesta tulee kehuja ja mahdollisesti palkinto. Muu ryhmä ohjaa lasta toiminnallaan, puhutaan ryhmädynamiikasta tai ryhmäkuriin, lapsi ei halua jäädä ryhmän ulkopuolelle ja pyrkii muuttamaan käytöstään ryhmään sopivaksi. (Oksanen 2014,43-44.)

Sisäinen motivaatio muodostuu tunteesta, että lapsi itse hallitsee itsensä ja voi vaikuttaa omaan toimintaansa. Tästä kehittyä tunne kyvykkyydestä hallita ja vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä ja sitä kautta saatuun mielihyvään. Sisäisen motivaation ohjauksessa toimiessaan lapsi saa paremman yhteyden lähipiiriinsä ja tuntee saavansa positiivisen vastaanoton tunteilleen ja toiminnalleen. Sisäinen motivaatio syntyy, kun lapselle annetaan tilaa tehdä omia ratkaisujaan. Tämä ei tarkoita lapsijohtoista toimintaa vaan lapselle voi esittää kysymyksiä, jotka johtavat toivottuun toimintaan. Annetaan lapselle mietittävää, jolla herättää sisäinen motivaatio. (Oksanen 2014, 44.)

Lapsi kaipaa iloa, yhtenäisyyttä ja arvostusta. Hyvät tunnetaidot tuovat näitä, mutta miten saada lapsi harjoittelemaan tunnetaitoja ja kuinka saada hänet toistamaan samoja asioita kerta toisensa jälkeen? (Aalto-Setälä & Saarinen 2014, 13.) Lapselle on luontaista vältellä epämieluisia asioita ja pyrkiä vain iloa tuo-

vaan toimintaan. Se, kuinka lapsi saadaan innostumaan hänestä vastenmieliseltä tai tylsältä tuntuvista tehtävistä ja harjoitteista on haaste aikuiselle. Aikuisen tulee tuntea lapsi ja tiedostaa mikä palkitsee lasta eniten. Toiselle riittää hillitty kehuminen, yksi vaatii hillittömän tuuletukset ja kolmannelle on annettava jotain käsin kosketeltavaa, esimerkiksi tarra. Lapsen motivointi lähtee positiivisen palkitsemisen ja huomioinnin kautta. (Barkley 2008, 184.)

Kehuminen innostaa meitä ja innostus on suorassa suhteessa motivaatioon. Innostuessaan lapsen onnistumisesta, aikuinen siirtää tunnetta lapselle ja viestittää miten hienosti lapsi on tilanteesta suoriutunut. Tunne ja sen voimakas näyttäminen on osa sanatonta kommunikointia. Innostuminen ei ole niin vaikeaa, kuin usein kuvitellaan, se vaatii vain huomion suuntaamista tähän hetkeen ja tavoitteeseen. Innostuksen aikaansaamiseksi tarvitaan utelias mieli, touhukkuutta ja kykyä nauttia tekemisestään. Luonnostaan tähän pystyvät vain alle viisi vuotiaat lapset. (Aalto-Setälä & Saarinen 2014, 13, 22.)

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

6.1 Kehittämistyön tarve

Omassa käytännön työssä varhaiskasvatuksessa huomasin, kuinka poikkeavia toimintatapoja vuosien saatossa on eri työympäristöihin tullut. Menetelmät eivät aina olleet huonoja, mutta havaintojeni mukaan lapset reagoivat vaihtuviin menetelmiin. Vaihtuvat menetelmät tai niiden puute aiheuttivat turhia ristiriitatilanteita. Vaikka ADHD saa ajoittain paljon näkyvyyttä mediassa ja siitä käydään kentällä keskustelua, silti kohtasin vielä työntekijöitä, joilla ei ollut ymmärrystä lasten haastavalle käyttäytymiselle eikä sen taustoille. Teoriaopinnot vahvistivat ajatusta lapsen yhteneväisestä ohjauksesta, etenkin erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla.

Tehdessäni pedagogisen työssäoppimisjakson Lehtikankaan päiväkodille otin asian puheeksi ja kerroin, että olisi mielenkiintoista tuottaa opinnäytetyö aiheesta. Mietin aiheen rajausta ja näkökulmaa yhdessä henkilökunnan kanssa. He kaipasivat teorian tiedon tiivistämistä ja menetelmien listaamista. Idea oppaasta kehittyi opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa.

Mietin oppaan sisältöä ja millainen siitä tehtäisiin. Tulin jo varhaisessa vaiheessa siihen lopputulokseen, että opas ei saa olla liian täyteen ahdettu. Menetelmiä otettaisiin mukaan vain rajatusti, että niiden käyttöönottoon ei tule turhaa kynnystä.

6.2 Oppaaseen tulevan materiaalin haku ja valinta

Aineistoa valittaessa kävin läpi kirjallisuudesta, tutkimuksista ja artikkeleista sen, että ne käsittelevät aihetta, jota myös minä tutkin. Hakusanoina käytin sanoja: ADHD, haastava käyttäytyminen, erityispedagogiikka, erityistä tukea tarvitseva lapsi. Keskityin haastavan käyttäytymisen syihin ja siihen, kuinka tällaista lasta voisi varhaiskasvatuksessa tukea. Rajasin työn päiväkodin ar-

jen sisälle ja ADHD diagnoosin saaneeseen lapseen. Olin kiinnostunut aiheesta, koska vaikka siitä on puhuttu paljon ja aika-ajoin sitä käsitellään mediassakin, niin tuntuu ettei kentällä mikään muutu ja ammattilaisilla on edelleen epätietoisuutta keinoista, joilla auttaa ja tukea haastavasti käyttäytyvää lasta. Kentällä työskennellessä pitkän linjan ammattilaiset ovat kerta toisensa jälkeen tuoneet esille, että haastavaa käytös on lisääntynyt vuosien aikana.

Käydessäni aineistoa läpi valintavaiheessa olin kriittinen hyväksyttävien lähteiden suhteen. Lähteiden valintaan vaikuttaa lähteen julkaisuvuosi, tekstin julkinen arvo (tunnettavuus, tekijän professionaalisuus), kustantaja ja yleinen puolueettomuus. (Hirsjärvi ym. 2013, 113-114.) Rajasin tähän opinnäytetyöhön kymmenen vuotta tai sitä tuoreemmat kirjat ja tutkimukset. Mahdollisena poikkeuksena teokset, joilla on painoarvoa kasvatustieteen aloilla. Tekstin julkista arvoa arvioin kustantajan ja kirjoittajan julkisen luotettavuuden kautta. Olen valinnut rajaukset, jotta opinnäytetyö olisi luotettava ja tähän maailman aikaan sopiva ja palvelisi näin mahdollisimman hyvin työelämää, sekä minua itseäni työelämässä.

6.3 Oppaan laatiminen

Oppaan tekemisessä tutustuin Sanna Flanderin, Mia Järvisen ja Suvi Vesan opinnäytetyöhön ”Hyvän oppaan jäljillä” (2014, 8-10), johon on koottu tietoa millainen on hyvä opas. Opinnäytetyöstä selvisi, että ensisijaisesti oppaan käyttöön ottoon vaikuttaa oppaan visuaalinen ulkoasu ja kieli, vasta sitten sen sisältö. Opasta laatiessa on mietittävä kohderyhmä ja valittava käytettävä kieli ja sisältö vastaanottajien mukaan. Valikoidun tiedon lisäksi oppaan lukijalle on perusteltava miksi sinne valittu sisältö on valittu.

Tekemäni oppaan ohjenuorat ovat helppoja toteuttaa ja ottaa osaksi päiväkodin arkipäivää. Kuten minkä tahansa uuden menetelmän käyttöön otto, ei nämäkään itsestään löydä tietään työntekijöiden arkeen. Vaatii henkilöstöltä motivaatiota, mielenkiintoa ja keskinäistä keskustelua, kuinka oppaan menetelmät voi-

daan omassa ryhmässä konkreettisesti toteuttaa. Opas tulee ainakin omaan käyttöön omassa työssä, vaikka en tällä hetkellä työskentele varhaiskasvatuksen piirissä.

Päädyin tekemään paperisen oppaan, koska vanhanaikaisuudestaan se on teknisesti sellainen, että jokainen joka osaa lukea voi sitä käyttää. Se ei vaadi tietoteknisiä taitoja tai vapaana olevaa tietokonetta. Tämäkin otettiin huomioon, kun tiedossa oli ettei päiväkodin henkilökunnalla ole henkilökohtaisia tietokoneita.

5.4 Oppaan käyttöönotto ja arviointi

Toimitan oppaasta fyysisen version jokaiseen Lehtikankaan päiväkotiryhmään, lisäksi pari painosta kahvihuoneeseen. Oppaan luovutuksen yhteydessä käyn oppaan lyhyesti ryhmän varhaiskasvatusopettajan kanssa läpi ja kannustan heitä ottamaan oppaan käyttöönsä.

Kesällä 2020 käyn Lehtikankaan päiväkodilla tapaamassa henkilökuntaa ja keskustelemassa heidän kokemuksiaan oppaasta ja keinoista, jotka oppaaseen on kirjattu. Minua kiinnostaa onko opas ja sen menetelmät otettu käyttöön ja missä määrin. Onko oppaassa ollut puutteita ja jos, niin millaisia? Ja lopuksi palautetta käytettävistä menetelmistä.

7 POHDINTA

7.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin kuluessa piti motivaatiota hakea myös sosionomin (AMK) ammatillisista vahvuuksista ja ennen kaikkea siitä monialaisuudesta, jonka koulutus tuo mukanaan. Vahvuutenani on laaja-alainen palveluverkoston tuntemus ja tieto mihin palveluihin perheitä ohjata. Sosionomikoulutus taustalla tuo kykyä ottaa puheeksi haastavatkin asiat.

Varhaiskasvatuksessa puhutaan paljon ryhmäkoosta ja riittävästä henkilökunnan määrästä. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen saadessa varhaisessa vaiheessa tarvitsemansa tuen, ja tehdään yhteistyötä kodin kanssa, saadaan näkyviä tuloksia aikaisemmin ja pitkällä tähtäimellä säästetään rahaa. Lapselle annetaan aikaa opetella toimintamalleja päivähoitossa. Vuorovaikutusta lisättäisiin kodin ja varhaiskasvatuksen välillä, siten että lapsen päivistä raportoidaan vanhempia tarkemmin ja selkeämmin ja kannustetaan vanhempia kertomaan miten kotona sujuu. Kyse on kuitenkin taidoista, jotka on mahdollista oppia tai tulla ainakin paremmaksi niissä taidoissa.

Jokainen lapsi tarvitsee aikaa ja mallin, josta opetella arjen taitoja sekä näitä sosioemotionaalisia taitoja. Niin sanotulle normaalille lapselle riittää ryhmän aikuiset ja muut lapset vertaisina, joista ottaa mallia. Maria Montessorin mukaan nuorempi lapsi oppii taitoja mitä hänellä ei ole, kun vanhempi lapsi häntä siinä ohjaa. Sinänsä onko siis tarpeen nykyaikaiset ikäjaolliset päiväkotiryhmät? Toki niissä voidaan tarjota ikätasoista kasvatusta ja kehitystä tukevaa toimintaa ja pystytään havainnoimaan kehityksen edistymistä ikätasoisesti. Mutta mikäpä estää naapuriryhmästä lähteä tutustumaan vähän isompien ryhmään?

Kävin opinnäyteprosessin aikana keskustelua esiin tulevista teemoista opiskeluparini kanssa, joka aloitti tätä opinnäytetyöprosessia kanssani. Yksi vapauttavimmista teemoista oli tunteiden käsittely ja se että myös ammattilainen saa tuntea turhautumista, kun lapsi ei ”toimi” kuten pitäisi. Omien tunteiden käsittely

ja analysointi työssä on tärkeää. Myös kyky ottaa henkisesti etäisyyttä tilanteeseen on kehittynyt. Ymmärrys siitä, ettei lapsella ole keinoja purkaa omaa turhautumistaan tai epäonnistumisen aiheuttamaa pettymystä muuten kuin huutamalla ja paiskomalla tavaroita on kasvattanut omaa kärsivällisyyttä toimia kuvatuissa tilanteissa. Myös erilaisten vaihtoehtoisten toimintamallien etsimiseen on löytynyt työkaluja kirjoista ja toisten tekemistä opinnäytetöistä.

On olemassa vanha intiaanien kertomus, jossa kerrotaan kahdesta taistelevasta sudesta meissä ihmisissä. Toinen on Paha. Se on kiukku, kateus, mustasukkaisuus, suru, katumus, ahneus, ylimielisyys, itsesääli, syyllisyys, inho, alemmuudentunne, valheet, väärä ylpeys, ylemmydentunne ja ego. Toinen on Hyvä. Se on ilo, rauha, toivo, tyyneys, nöyryys, lempeys, hyvänsuopuus, empatia, anteliaisuus, totuus, myötätunto ja usko. Intiaanilapsi kysyy isoisältään kumpi susi voittaa ja isoisä vastaa: ”Se jota ruokit”.

7.2 Jatkotutkimusaiheita

Vaikka aihe on koluttu monilta osilta läpi, olisi mielenkiintoista lukea tutkimuksia joissa aihetta olisi testattu ja tuloksia vertailtaisiin. Esimerkiksi jossain varhaiskasvatusryhmässä otettaisiin käyttöön nämä esille nostetut menetelmät ja käytettäisiin niitä aktiivisesti ja kirjattaisiin ylös kokemuksia. Toisessa ryhmässä voitaisiin käyttää jotain toiminnallista menetelmää, jossa lapset pääsevät purkamaan energiaansa liikuntaan. Kolmannessa ryhmässä kokeiltaisiin keto-geenisen ruokavalion vaikutusta ADHD -lapsiin. Lopuksi tehtäisiin vertailututkimus erilaisten menetelmien käytöstä käytännössä.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Pauli & Saarinen, Mikael 2014. Innostus. Myötämanipuloinnin aakkoset. Helsinki. Talentum.
- ADHD - aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Saatavilla <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50061>
- ADHD -liitto i.a. ADHD perustietoa. Saatavilla <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa>
- Ahonen, Liisa 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Ahonen, Liisa 2017 a. Vasun käyttöopas. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Ahonen Liisa 2017 b. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Ahonen, Timo 2011. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itse-säätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Barkley, Russel A. 2008. ADHD. Kuinka hallita ADHD. Kuopio. Unipress Suomi.
- Flander, Sanna; Järvinen, Mia & Vesa, Suvi 2014. Hyvän oppaan jäljillä. Kirjallinen opas terveydenhoitajan työvälineenä raskausdiabeteksen sairastaneiden elintapaohjauksessa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Tampere.
- Heinämäki, Liisa 2005. Varhaista tukea lapselle – Työvälineenä kehittämisvalikko. Helsinki. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtanen, Kristiina 2004. Varhainen puuttuminen. Erityisen tuen tarpeen kohtaaminen päivähoidossa. Helsinki. Finn Lectura Oy.
- Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere. Pilot-Kustannus Oy.
- Janhukainen, Markku 2012. Lasten erityishuolto ja –opetus Suomessa. Tampere. Lastensuojelun keskusliitto.
- Jehkonen, Mervi; Saunamäki, Tiia; Paavola, Liisa & Vilkki, Juhani 2015. Kliininen neuropsykologia. Helsinki. Duodecim kustannus Oy.
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki. Kirjapaja Oy.

- Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kaplin, Kati 2010. Fyysinen varhaiskasvatusympäristö päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Helsingin yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Korventaival, Nina 2012. Haaste-hanke. Haastavan käyttäytymisen määrittely - opas. Haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisy ja vähentäminen 2011-2014. HAASTE-hankkeen julkaisuja 1/2012. Viitattu 3.12.2017. <http://whm15.louhi.net/~autismis/uploads/HAASTE-hanke/Haaste-opas%20osa%201.pdf>
- Lantieri, Linda 2008. Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Parainen. Samsara Tasa-paino-oppaat.
- Lappalainen, Kristiina 2012. Vahvuudet sosioemotionaalisten taitojen oppimisen lähtökohtana. Saatavilla 13.1.2018. http://www.oph.fi/download/140701_A6_B6_Lappalainen_Kristiina_Vahvuudet_sosioemotionaalisten_taitojen_oppimisen_lahtokohtana.pdf
- Male, Ewa 2014. Eteva. Haastava käyttäytyminen. Saatavilla 3.12. 2017 <http://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Kehitysvammapsykiatria/Haastava%20k%C3%A4ytt%C3%A4ytyminen%20Eteva%202014.pdf>
- Moilanen, Irma 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, Virpi & Koivunen, Mirjami (toim.) ADHD – diagnosointi, hoito ja hyvä arki (s.35-43). Jyväskylä. PS-kustannus.
- Määttä, Paula & Rantala, Anja 2016. Tavallisen erityinen lapsi. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Oksanen, Jukka 2014. Motivointi työvälteenä. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Opetushallitus i.a. Varhaiskasvatus. Saatavilla 3.12.2017. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki. Kirjapaja Oy.
- Pihlaja, Päivi & Viitala, Riitta 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki. WS Bookwell Oy.
- Piironen-Malmi, Ulla & Strömberg, Seija 2008. Välittäminen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.

- Poikkeus, Anna-Maija 2001. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korhonen, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström Osake-yhtiö. 122–138.
- Puolimatka, Tapio 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki. Suunta-Kirjat.
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2017. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 12.1.2018.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikka käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti. VK-kustannus.
- Viljamaa, Janne 2006. Itsetunto kuntoon. Tampere. Juvenes Print.

Liite 1 – Opas ADHD –lapsen motivointiin ja tunnekasvatukseen Lehtikankaan päiväkodille

OPAS ADHD –LAPSEN MOTIVOINTIIN JA TUNNEKASVATUKSEEN LEHTIKANKAAN PÄIVÄKODILLE



Esipuhe

Hienoa! Olet löytänyt käsiisi oppaan, joka voi avata sinulle uusia mahdollisuuksia käsitellä haastavasti käyttäytyvää lasta. Ennen kuin suin päin säntäät lapsen luo, joka sinulla tuli ensimmäisenä mieleen, niin mieti miksi ja mikä tekee hänen käytöksestään haastavaa. Käy sitten ohjeet ajatuksen kanssa läpi ja mieti voitko sitoutua ohjeistukseen ja jatkaa oppaan ohjeiden kanssa myös ensimmäisen vastoinkäymisen tultua. Tämä ei ole HokkusPokus, vaan tarjolla on keinoja, jotka vaativat asennoitumista ja pitkäjänteisyyttä.

Uskon kuitenkin, että tarttumalla haasteeseen, sekä sinä että lapsi tulette olemaan tyytyväisiä ennen pitkää.

Russel A. Barkley kirjassaan *Kuinka hallita ADHD* (2008, 183-192) antaa neljätoista ohjaavaa periaatetta ADHD lapsen kanssa toimimiseksi. Keskeisenä jokaisessa kohdassa on lapsen motivointi ja toiminnan ohjaus haluttuun suuntaan. Otsikot jokaiseen 14 kohtaan on säilytetty lähes ennallaan.

Huomaa hyvä! *Vahvuusvariksen bongausoppaassa* (2017, 61-65) Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen ovat koonneet keinoja itsesäätelyyn, joka on yksi tärkeimmistä tunnetaidoista. Nämä osiot jatkuvat numerosta 15 eteenpäin.

Kajaanissa 26.10.2019

Tiina Oikarinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö

Sisältö

1. Anna lapselle välitöntä palautetta ja seurauksia
2. Anna lapselle säännöllistä palautetta
3. Käytä vahvempia seuraamuksia
4. Kannusta, älä rankaise
5. Ulkoista aika
6. Ulkoista toiminnalle tärkeä tieto
7. Ulkoista motivaation lähde
8. Tee ajattelusta konkreettisempaa
9. Ole johdonmukainen
10. Toimi, älä jäkätä!
11. Ennakoi
12. Muista lapsen ongelma
13. Älä ota lapsen ongelmia tai häiriötä henkilökohtaisesti
14. Anna anteeksi
15. Vahvuudet esille
16. Päivien rakenne
17. Ystävällisyyden harjoittelu
18. Sinnikkyuden harjoittelu

1. Anna lapselle välitöntä palautetta ja seurauksia

ADHD -lapsi elää tässä ja nyt, hänelle mennyt on mennyttä ja tulevaisuus on tuolla jossain. ADHD -lapsi tarvitsee tavallista enemmän ja vahvempaa palautetta ja kannustusta, että motivaatio hänessä herää.

Lasta voi motivoida tehtävän työn ääreen erilaisilla kannustimilla. Tässä kohtaa auttaa lapsen kiinnostuksen kohteiden tunteminen. Joillekin kannustin voi olla tarra, toiselle helmi, josta kerätään kaulakorua tai avainnauhaa. Lisäksi suullinen kannustaminen on tärkeää, myös halit ja siityksen toimivat lapsella, joka kaipaa fyysistä kontaktia.



2. Anna lapselle säännöllistä palautetta

Tämä on tärkeä kohta etenkin silloin, kun pyritään muuttamaan jotain ei-toivottua käytösmallia. Lapselle kerrotaan toistuvasti, kun toiminta on oikeansuuntaista ja rohkaistaan häntä jatkamaan toivotulla tavalla. Lasta kannustetaan kehuin koko toimintaketjun ajan. Aikuisen tulee muistaa ettei ole niin pientä asiaa, mistä lasta ei voisi kehua. Lasta voi kehua, vaikka siitä kuinka hän sillä hetkellä istuu nätisti paikallaan.

3. Käytä vahvempia seuraamuksia

Yleinen kanta on ettei lasta tarvitse/saa palkita liikaa. Tässä kohtaa meidän on syytä muistaa, että ADHD -lapsen kohdalla tämä ei pidä paikkansa, ADHD -lapsi tarvitsee suurempia tunne-elämyksiä saadakseen tyydytyksen onnistumisestaan, pelkkä onnistuminen ei riitä. Lasta voi motivoida lapsen kiinnostuksen kohteiden mukaan, hellyyden osoituksilla, tarroilla, lempiruualla tai vaikka pienillä leluilla, joita lapsi voi keräillä.



4. Kannusta, älä rankaise

ADHD -lapsella on toiminnansäätelyn ongelmia ja rangaistuksia tulisi kohtuuttoman paljon, mikä heikentäisi lapsen itsetuntoa. Kun lapsella on epätoivottu toimintamalli, mietitään miten halutaan lapsen toimivan, sitten pyritään lasta ohjaamaan toivottuun suuntaan ja palkitaan vahvasti onnistumista, tässä vaiheessa ei anneta huomiota negatiiviselle toiminnalle, vaan ohjataan aina toivottuun suuntaan. Kun toimintamalli alkaa sujua, voidaan ottaa käyttöön rangaistukset, jossa kannustimia poistetaan. Lapselle täytyy kertoa ennen rangaistusten käyttöön ottoa, että rangaistukset otetaan käyttöön ja mitä ne käytännössä ovat ja mistä rangaistus seuraa. Lasta kannustetaan edelleen positiivisesti toivotusta toiminnasta.



5. Ulkoista aika

ADHD -lapsen aikakäsityksen kehitys on viivästynyt ja heidän käsityksensä ajasta on erilainen kuin normaaleilla lapsilla. ADHD -lapset tarvitsevat ajan havainnollistamista konkreettisesti, heille on tarpeellista luetella ajan etenemistä suullisesti, asettaa munakello tikittämään tai käyttää esimerkiksi älypuhelin tai tablettia johon saa ajankulumisen näkymään eri muotoisena. Tärkeää on, että lapsi voi nähdä ajan kulumisen.

6. Ulkoista toiminnalle tärkeä tieto

ADHD -lapsen työmuisti, eli lyhytkestoinen muisti on kehittymätön. Lapsen tehtävät täytyy jakaa osiin ja lapselle voi tehdä kuvaohjeita työjärjestyksestä, esimerkiksi puukeutumiseen laitetaan vaatekortit siinä järjestyksessä kuin ne tehdään. Lapsen tarvetta liikkua voidaan hyödyntää siten, että lapsi saa käydä poistamassa kuvan taulusta, kun kuvan osio on suoritettu.

7. Ulkoista motivaation lähde

Sisäisen motivaation synty on ADHD -lapsella heikentynyt, eikä hän saa samanlaista tunnetta onnistumisesta, kuin normaali lapsi. Tylsien, rasittavien ja pitkien tehtävien tekemiseen lapsi tarvitsee ulkoista motivointia, joka voi olla kuten edellä on mainittu: tarra, lempiruokaa tai jotain mitä lapsi keräilee. Tässä kohtaa myös ruutuajan lisääminen voi olla toimiva motivointikeino.

8. Tee ajattelusta konkreettisempaa

Ratkaistavan ongelman käsittely mielessä ja eri vaihtoehtojen puntarointi kehittyy ADHD -lapsella viiveellä. Heille tulisi tarjota mahdollisuus käsitellä ongelmaa fyysisesti, esimerkiksi piirtäen tai leikkien. Tässä täytyy olla aikuinen tukena sanoittamassa lapsen kanssa ratkaistavaa ongelmaa ja kannustamassa, kun oikea suunta alkaa hahmottua.

9. Ole johdonmukainen

Aikuisten tulee käyttää samoja keinoja lapsen käytöksen ohjaamiseen, palkitsemiseen ja rankaisuun. Keinojen on oltava samoja, vaikka ympäristö/aikuinen vaihtuu. Kun uutta toimintamallia opetetaan ja ohjataan lapselle, täytyy aikuisten olla sitkeitä ja periksiantamattomia. Jokainen lapsi on yksilö myös silloin kun heillä on ADHD. Toinen oppii toista nopeammin ja toisen oppimisprosessi voi olla pitkä ja mutkikas.

10. Toimi, älä jäkätä!

ADHD -lapsi ymmärtää ja osaa, mutta häneltä puuttuu sosioemotionaalisia taitoja. Jatkuva kontointi ja kertominen mikä meni vikaan ärsyttää lasta entisestään, hän oppii hyvin varhain milloin on toiminut väärin. Oman toiminnan ohjaus ei vain anna lapselle ohjeita toimia toivotulla tavalla. Aikuisen täytyy keskeyttää toiminta ja ehdottaa esimerkiksi että aloitetaanpa yhdessä alusta ja kohta kohdalta ohjata lapsen toimintaa ja antaa positiivista palautetta, kun lapsi valitsee oikean toimintatavan.



11. Ennakoi

Kun opimme tuntemaan lapsen, tiedämme myös ennakolta ne tilanteet, joissa lapsella on haasteellista toimia. Näitä tilanteita voidaan ennakoida kertaamalla lapsen kanssa mitä on tapahtumassa ja kuinka tulisi toimia. Tämän jälkeen pyydetään lasta toistamaan läpi käydyt asiat. Kerrotaan lapselle mitä hänellä on mahdollisuus ansaita onnistuessaan ja jos rangaistukset on käytössä, mitä menettää jos tilanne ei onnistu. Toiminnan aikana lapselle annetaan välitöntä palautetta toivotusta toiminnasta. Esimerkiksi aamutuokiolla voi näyttää peukkua ja iskeä silmää.

12. Muista lapsen ongelma

Vaikeasti hallittava ADHD -lapsi saa aikuisen herkästi turhautumaan ja vajoamaan lapsen tasolle ja kinastelu on valmis. Aikuisen tulee ottaa etäisyyttä, kun huomaa kierrostensa nousevan ja muistuttaa itseään lapsen ongelmista. Pyri psykologiseen etäisyyteen, jossa tarkastelet itse tilannetta, et lasta. Tämä voi olla hankalaa, joten aikuinen voi muistuttaa itseään lapsen ongelmasta, varsinkin hankalissa tilanteissa.

13. Älä ota lapsen ongelmia tai häiriöitä henkilökohtaisesti

ADHD -lapsen kanssa erimielisyyksiä selvittäessä tai ollessasi mukana raivokohtauksessa, jossa loukkauksia lentellee, pyri olemaan tilanteen yläpuolella, älä ota asiaa henkilökohtaisesti. Jos mahdollista, vaihtakaa tilanteessa aikuista ja kasaa ajatuksesi toisessa huoneessa.

14. Anna anteeksi

Vaikka toimisimme miten hienosti ja edellä lueteltujen ohjeiden mukaisesti, tulee silti huonoja päiviä, kun mikään ei mene kuten toivomme. Muista tällöin, että lapsella on vamma, jolle hän ei itse voi mitään ja anna anteeksi. Anna anteeksi myös itsellesi, ettet jää kiinni vihan, katkeruuden ja epäonnistumisen tunteisiin. Anna anteeksi toisille, jotka eivät ymmärrä lapsen käytöstä, mutta jatka lapsen puolustamista.



15. Vahvuudet esille

Vanhemmat kertovat lapsensa tämän hetkiset vahvuudet, varhaiskasvattaja lisää siihen, mitä he ovat nähneet ja havainneet, lopuksi kysytään lapselta itseltään hänen vahvuuksista ja kerrotaan mitä aikuiset ovat havainneet. Näistä tehdään taulu seinälle tai oman lokerikon oveen, josta lapsi näkee ne päivittäin ja muistuttaa olemassa olevista vahvuuksista.

16. Päivien rakenne

Ryhmän kanssa yhdessä sovitaan kolme tavoitetta toimintakaudelle itsesäätelyyn liittyen. Lapsille voi näistä tehdä kuvakortit, joista he voivat valita. Nämä valitut kuvat ovat sitten esillä koko toimintakauden päivän tapahtumien kanssa samalla taululla. Myös päivälle voidaan valita mikä näistä kolmesta olisi erityisesti sen päivän tavoite. Lasten kanssa on hyvä viritellä keskustelua kyselemällä kuulumisia ja mitä heidän jalkansa ja suunsa tekevät kun he käyttävät itsesäätelyä? Miten itsesäätely näkyy tässä päivässä? Kysymyksillä annetaan lapselle työkaluja yhdistää ajatteltu toiminto ja konkreettisen tekemisen tasolle. Ajattelutyön käynnistyminen myös mahdollistaa lapsen ennakoitumisen päivän tapahtumiin.

17. Ystävällisyyden harjoitteleminen

Pysähtyminen onnistuneiden tilanteiden äärelle pohtimaan mitä tapahtui ja tilanteen kuvittaminen erilaisten tunnekorttien avulla vahvistaa onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa lapsen positiivista kokemusta. Näitä tilanteita voi käydä myöhemmin ryhmässä läpi ajan kanssa ja pohtia yhdessä lasten kanssa millaisia muunlaisia loppuratkaisuja tilanteessa olisi voinut olla. Tässä kohtaa on hyvä keskustella myös millaisia tunteita lapsilla oli ja miten he käsitelivät niitä siinä hetkessä.

18. Sinnikkyuden harjoitteleminen

Lapsia on hyvä muistuttaa sinnikkyydestä ja sitä mitä he ovat sillä jo saavuttaneet muun muassa taito kävellä. Sinnikkyuden asennetta voi mallintaa, vaikka piirtämällä pitkät portaat jonka päässä odottaa palkinto. Kun lapsi opettelee jotain hänelle haastavaa taitoa, joka vaatii sinnikkyyttä on hänelle sanoitettava ponnistelua ja epäonnistumisen sietämistä sekä työn tekemisen kannattavuus pitkällä tähtäimellä. Näin lapsi oppii sisäistä puhetta itselleen ja ohjaa toimintaansa haastavissa tilanteissa. Jos mahdollista voi tavoitteen jakaa pienempiin osiin ja tuulettaa aina yhden osion saavuttamisesta.

