


Rakennetaan nuori  
vahvaksi  
Lähipäivä 5. syksy 2020

Erja Sandberg  
KT, erityispedagogi  
ADHD-tutkija



---

---

---

---

---

---

---

---

“Olisipa minut huomioitu lapsena, jolla on ongelmia – eikä lapsena, joka on ongelma.”



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---


---

---


---

**Sisältö**

- ☀️ Tarkkaavuusjärjestelmä
- ☀️ Tarkkaavuuden pulmat
- ☀️ Toiminnanohjaus
- ☀️ ADHD
- ☀️ Miten voit tukea vahvuusperäisesti kasvatuksessa ja opetuksessa?



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



---

---

---

---

---

---

---

---

# Tarkkaavuus ja sen tukeminen

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

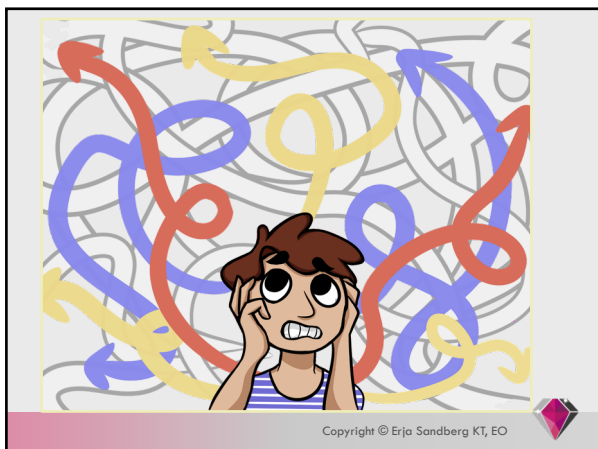
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### Tarkkaavaisuuden jaottelua

<p><b>Kohdentaminen</b></p> <p>Kyky kiinnittää huomio olennaiseen</p> <p>Kuunteleeko henkilö aikuisen ohjelistusta? Tarkkaavaisuus tulee olla kohdennettu ohjeiden kuuntelemiseen</p>	<p><b>Ylläpitäminen</b></p> <p>Kyky pysyä tarkkaavaisena riittävän kauan</p> <p>Onnistuu lyhyissä ja itseä kiinnostavissa asioissa, vaikeudessa ponnistelu vähenee</p>	<p><b>Jakaminen</b></p> <p>Kyky tehdä/huomioida kahta tai useampaa asiaa yhtäaikaaisesti</p> <p>Kahden asian yhtäaikainen huomioon ottaminen, esim. kuunnella ja toimia</p>	<p><b>Siirtäminen ja joustava vaihtaminen</b></p> <p>Kyky vaihtaa suoritus-tapaa, kyky löytää vaihtoehtoja</p> <p>Tehtävyytyn vaihtuminen, siirtyminen toimintatavasta toiseen</p>	<p><b>Impulssien hallinta</b></p> <p>Kyky ehkäistä ensisijaisia ärsykeaktiopyrkimyksiä</p> <p>Vuoron odottaminen, jonottaminen itsensä säätely</p>
---	--	---	--	--

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pohdi hetki

- Miten itse tuet tarkkaavuuttasi esimerkiksi kokouksessa tai koulutuksessa?**  
Neulotko, piirrätkö, katsotko kännykkää..
- Mikä häiritsee tarkkaavuuttasi?**  
Äänet, toiminta, muut ympäristötekijät..

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---


---

---

---

---

### Huomioi miten toimit itse



- ❖ On hyvä tiedostaa tarkkaavuuden automaattiset tukkeinos itselleen ja pohtia niitä myös toisten näkökulmasta.
- ❖ Liike nostaa vireystilaa ja säätelee tarkkaavaisuutta aivotasolla.
- ❖ Esim. koulussa aikuinen liikkuu paljon kun ohjeistaa/kiertää lapsen ja nuoren luota toiselle ja "itsekorjaa" kokoajan omaa tarkkaavaisuuttaan aivotasolla.
  - > Mahdollista sama liike myös lapsille ja nuorille istumista/paikkalaanoloa vaativan toiminnan aikana.
  - > Hienomotoriikan merkitys tarkkaavaisuuteen!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vahvuusperustaisuus



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

(Sandberg, 2016)

**Käyttäytyy huonosti**

**Vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa**

**Impulsiivinen**

**Missä vahvuudet?**

*Toiminnanohjauksen avulla*

Heikko keskittymään

**Häiriköi**

**Levoton**

**Tarkkaamaton**

**Oppimisen pulmia**



"Tukea tarvitsevat lapset nähdään usein vain ongelmallisina, ja heidän vahvuusalueensa sivuutetaan."

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

Tukea tarvitsevilla oppilailla on usein:

1. Itsetunnon alenemaa, oppilas ei luota itseensä, oppimiseensa ja osaamiseensa.
2. Negatiivista minäkäsitystä, Oppilas voi kokea itsensä huonoksi ja vertailla itseään toisiin.
3. Oppilas näkee itsensä heikkouksien kautta.

Vahvuuksien havaitseminen ja onnistumisten sanoittaminen on erittäin tärkeitä.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

Huomaa, että keskittymistä häiritsevät eri asiat.  
 -> Aistien erilaisuus, aistiherkkyydet.  
 -> Tukitoimien tulee kohdentua **1) NUOREEN ja 2) YMPÄRISTÖÖN**, joka voi vaikeuttaa keskittymistä ja aiheuttaa lapselle levottomuutta.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

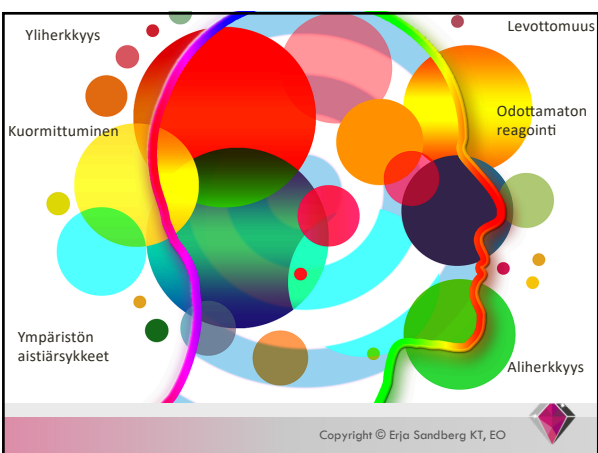
---

---

---

---

---




---

---

---

---


---

---


---

---

## Mitä tulisi huomioida ympäristöstä?



- 🌟 Huomio tiloihin, ympäristöön
- 🌟 "Valkoinen valo" minimiin
- 🌟 Akustiikka, häly
- 🌟 Istumapaikan määrittely (!!)
- 🌟 Tuntoaistin huomiointi
- 🌟 Tilanne-> Alisuoriutuminen!  
-> Miten voi antaa erilaisia mahdollisuuksia osallistumiseen ja onnistumiseen?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

---

---

---

---

---


---


---

---

## Liikettä opetuksen ja ohjauksen väliin

- 🌟 Auta keskittymään: muista aivoperäinen tarve liikkua, tarve olla "levoton".
- 🌟 Salli **motorinen liike, hienomotoriikka ja karkeamotoriikka**, se nostaa aivojen aktivaatiotasoa
- 🌟 Stressilelu hienomotoriikkaan, liikuntaa, taukojumppaa, apuvälineiden käyttö: tasapainotyyny jne.
- 🌟 "Herättele" (ADD)



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

---

---

---


---


---

---

---

---



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

---

---

---

---

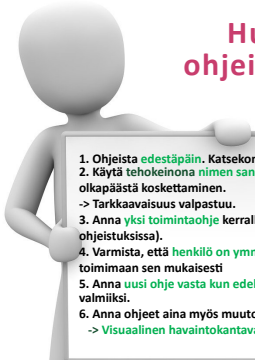
---

---

---

---

## Huomio ohjeistukseen



1. Ohjeista edestäpäin. Katsekontakti.
2. Käytä tehokeinona **nimen sanominen** alkuun tai olkapäästä koskettaminen.  
-> Tarkkaavaisuus valpastuu.
3. Anna **yksi toimintaohje** kerrallaan (myös monivaiheisissa ohjeistuksissa).
4. Varmista, että **henkilö on ymmärtänyt ohjeen** ja pystyy toimimaan sen mukaisesti
5. Anna **uusi ohje vasta kun edellinen on tehty saatu valmiiksi.**
6. Anna ohjeet aina myös muutoin kuin suullisesti (KUVAT)  
-> Visuaalinen havaintokantava on monesti vahvempi.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

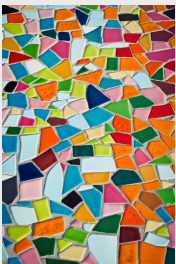
---

---

---

---

## Struktuurien tärkeys!



Suunnittele tilanne:

- 🌟 Mitä tehdään?
- 🌟 Kuinka kauan tehdään?
- 🌟 Kenen kanssa tehdään?
- 🌟 Millä materiaaleilla/välineillä tehdään?
- 🌟 Entä kun keskittyminen herpaantuu?
- 🌟 Jos tehtävät jäävät kesken, koska niitä jatketaan?
- 🌟 Miten saadaan kaikille onnistumisenkokemus?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

## Karsi vaihtoehtoja



☀️ Jos on liikaa vaihtoehtoja tai liian laaja näkökulma, osa ihmisistä jumittuu valintaan eikä pääse alkuun itse tekemisessä.  
 → Negatiivinen palaute -> psyykinen vaikutus.

☀️ Aiheen rajausta on osa tukemista.

☀️ Anna kaksi vaihtoehtoa ja valitaan niistä!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

## Osita tehtäviä



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---


## Ikä vuosina ei kerro kaikkea

Henkilön ikä vuosina tai kouluaste ei kerro mitään **toimintakyvystä** tai taidoista oppitunneilla/koulupäivän aikana/arjessa.

Kehityksellissä häiriöissä opiskelija voi olla esim. muutaman vuoden ikätasoaan jäljessä **tietyissä taidoissa**.

Tukitoimien tulee pohjata **yksilöllisiin** tuen tarpeisiin.

Huom. Henkilö voi olla kognitiivisesti taitava, mutta silti tarvitsee tukea esimerkiksi tarkkaavuuteen tai toiminnanohjaukseen.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---



## Keskittymisen tukeminen

🌟 Keskittymiskyky n. 15min!  
-> Osa henkilöistä jaksaa kuunnella ja keskittyä vain oppitunnin alkuosan.

🌟 Miten voit auttaa keskittymään?

🌟 15 min sääntö  
"Varttipedagogiikka"

🌟 Miten mahdollistan liikkeen?



Copyright © Erja Sandberg KT, EO




---

---

---

---

---

---

---

---

## Aistien tuottama tieto vaikeuttaa toiminnanohjausta

Huomaa, että eri ihmisiä häiritsevät eri asiat.  
-> Aistien erilaisuus, aistiherkkyydet.

Tukitoimien tulee aina kohdistua:

**1) Lapseen** (miten autan toiminnanohjausta?)

**2) Ympäristötekijöihin** (miten poistan häiritsevät asiat?)

-> Oppimisympäristö voi haitata toiminnanohjausta, lisätä levottomuutta, estää jopa oppimisen.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO




---

---

---

---

---

---

---

---

## Kumpaa koiraa sinä ruokit ?

**Osaan.**  
Olen oppinut.  
**Kehityn koko ajan.**  
Pärjään kyllä.  
Tunnistan vahvuuteni.

**Hienosti meni!**

**HARMITTAA. OLEN TYHMÄ.**  
AINA MENEE PEELEEN.  
En osaa.  
KUKAAN EI YMMÄRRÄ MINUA.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO




---

---

---

---

---


---

---


---

### Vahvuuspedagogiikka ja ADHD

(Sandberg, 2016)



- ☹️ Lapset saavat paljon negatiivista palautetta
- ☹️ Lapset kokevat olevansa erilaisia, "vääriä" lapsia
- ☹️ Kaverisuhteet voivat vaikeutua, yksinäisyyttä, kiusaamista
- ☹️ Itseluottamus ja itsetunto murenevät
- ☹️ Negatiivinen käsitys itsestä (minäkuva)
- ☹️ Riskinä jäädä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle, kiusaaminen, kiusatuksi tuleminen, yksinäisyys..



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---


---

---

---

---

---



Nuori, jolla on paljon tuen tarvetta, saa ehkä heikkousperäistä palautetta, tarvitsee ehdottomasti vahvuusajattelua ja vahvuuksien tuomista jokapäiväiseen toimintaan.

-> Ratkaiseva merkitys kehittyvään itsetuntoon ja minäkuvaan.

-> Toimii suojaavana tekijänä koko elämän ajan.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---


---

---

---

---

---



"What you focus on will grow."

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

20 %

80 %

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



---

---

---

---

---

---

---

---


### Kiinnitä huomiota sanoihin

- Taidot vaativat harjoittelua.
- Opeta aina toimintamalli **miten toivoisit henkilön toimivan.**
- Nuori ei hyödy kielteisestä **palautteesta.**
  - > Samalla heikennämme itsetuntoa ja käsitystä itsestä.
  - > **Psyykinen kehitys vaurioituu.**
  - > Jättää jäljen myös pitkällä aikavälillä.

WRONG WAY

RIGHT WAY

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



---

---

---

---

---

---

---

---

### Opeta tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



---

---

---

---

---

---


---

---

## Miten tarkkaavaisuus linkittyy toiminnanohjaukseen?

- 1) Tarkkaavaisuutta tarvitaan kaikilla toiminnanohjauksen alueilla.
- 2) **Tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus ja työmuisti toimivat linkittyneinä toisiinsa.**
- 3) Pulmakohdat yhdessä ovat yhteyksissä pulmakohtiin toisissa.  
Esim. lapsilla ja nuorilla, joilla epäillään tai on jo todettu ADHD, hankaluudet näkyvät sekä tarkkaavaisuudessa, että toiminnanohjauksessa sekä työmuistissa.

-> Toimivat yhdessä aivotasolla.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

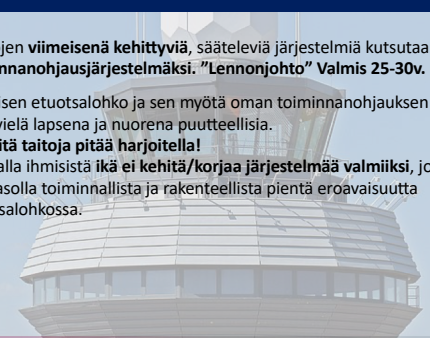
---

---

---

## Toiminnanohjauksen kehittyminen aivotasolla

- ❖ Aivojen viimeisenä kehittyviä, säätelviä järjestelmiä kutsutaan **toiminnanohjausjärjestelmäksi. "Lennonjohto" Valmis 25-30v.**
- ❖ Ihmisen etuosalohko ja sen myötä oman toiminnanohjauksen taidot ovat vielä lapsena ja nuorena puutteellisia.  
-> **Näitä taitoja pitää harjoitella!**  
-> Osalla ihmisistä ikä ei kehitä/korjaa järjestelmää valmiiksi, jos aivotasolla toiminnallista ja rakenteellista pientä eroavaisuutta etuusalohkossa.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

## Järjestelmä koostuu osista

- 🌟 Toiminnanohjausjärjestelmämme on aivotasolla monimutkainen.
- 🌟 Linkittyneenä osa-alueiden lisäksi aina tarkkaavaisuus ja työmuisti.
- 🌟 Myös visuaalisella hahmottamisella ja aisteilla yhteyksiä toiminnanohjaukseen.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

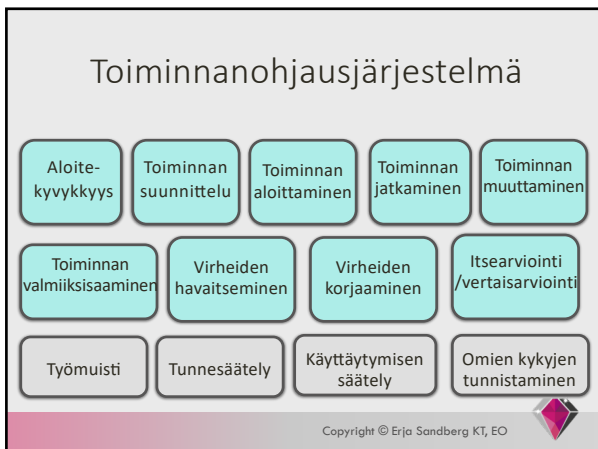
---

---

---

---

---




---

---

---

---


---

---

---

---

### Pohdittavaksi



Millaisessa tilanteessa sinun on helppo ohjata toimintaasi?

Milloin on hankala ohjata toimintaa ja asiat jäävät kesken?

Miten silloin tuet toiminnanohjaustasi?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---



### Huomioi miten toimit itse

- ✿ On hyvä tiedostaa omaa toiminnanohjaustaan ja automaattiset tukikeinot itselleen ja pohtia niitä myös lasten ja nuorten näkökulmasta.
- ✿ Ohjeistamisen **tarkkuus ja selkeys** liittyy olennaisesti miten lapsi ja nuori osaa ohjata itseään toiminnassa.
- ✿ Huomioi miten itselläsi toisen henkilön **kannustaminen** ja havaitsemasi **onnistumiskokemukset** aiemmasta toiminnasta vaikuttavat itselläsi **motivointiin** toimintaa kohtaan.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---


---

---

---

---

## Työmuistin ongelmat




**Henkilö voi unohtaa ohjeet ja olla hajamielinen, vaikuttaa toiminnanohjaukseen.**

**Alisuoriutuminen** verrattuna älykkyyteen ja osaamiseen.

- > esim. ADHD:lla ja älykkyydellä ei ole tekemistä toistensa kanssa, monesti ovat erityislahjakkaita jollain osa-alueella.
- > Kognitiivista kapasiteettia löytyy.

Työmuistin ongelmat hankaloittavat oman toiminnan ohjausta ja itsesääätelyä  
-> Tuettava!

Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### MASI



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

---

---

---

---

---

---

---


---

---


---

## ADHD- Ominaisuus vai häiriö?

Neurobiologinen?



Neuropsykiatrinen?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

### Mistä tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen pulmissa on kyse?

- Lääketieteessä aivoissa on todettu monenlaisia lieviä anatomisia ja toiminnallisia **poikkeavuuksia**.
- Kehityksellinen häiriö, muutokset ovat aivojen **etuosalohkossa**. Erilaisuus kohdentuu aivojen välittäjäaineiden (esim. **dopamiini**) pitoisuuksiin ja hermotoinnassa. Dopamiinitaso on **matalampi ja sen myötä keskittyminen on hankalampaa**.
- Keskushermostotason hitaampi aivoalueen kypsyminen.
- Ei yleistä alttiusgeeniä, vaan useita (satoja) eri mekanismeihin vaikuttavia geenialueita.
- Ympäristötekijöiden vaikutus** alttiusgeenin toimintaan näyttää olevan merkittävä. Voimme siis **kasvatuksella ja pedagogisesti lisätä tai vähentää henkilön oireita!**
- Samantyyppiset oireet keskittymisen hankaluuksissa ja toiminnanohjauksen vaikeuksissa **periytyvät** perheessä vahvasti! (yli 50%, esiintyvyys pojilla kolminkertaisesti).



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

### Keskeisimmät diagnosoitavat ydinoireet ADHD:ssa

**Tarkkaavuuden puute** – vaikea keskittyä, haaveilee, poukkoilee asiasta toiseen, välttää ponnistusta vaativia tehtäviä, koska kokee ettei tarkkaavuus pysy aiheessa.

**Ylivilkkaus** – aina vauhdissa, aina äänessä, levoton ja hyörii jatkuvasti, oppilas hypistelee ja tunnustelee tavaroita, jalat tutisevat ja sormet napsuvat. Näky ja kuuluu.


**Impulsiivisuus** – reagoi nopeasti eri ärsykkeisiin, puhuu ja toimii ajattelematta, ei noudata sääntöjä, ei malta odottaa vuoroaan ja tunteet voivat helposti käydä kuumiksi.

Lisäksi oman **itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen hankaluudet, työmuistin heikkoutta (osalla), aistien herkkyys ja mahdolliset liittännäisoreet/-sairaudet.**

Oireet vaihtelevat eri tilanteissa ja myös **motivaation** mukaan.

Lapsen päivittäistoitotaso ja tunne-elämän taso **1/3 alle kronologisen iän.**

Heikko itsetunto usealla jo varhain -> Positiivinen vahvistaminen!



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

### Diagnosoitavat alatyypit:

- Pääasiassa **tarkkaamaton tyyppi**, ADHD-I ("ADD")
- Pääasiassa **yliaktiivisuus-impulsiivinen tyyppi**, ADHD-HI
- Tarkkaamaton, yliaktiivinen ja impulsiivinen, **yhdistetty tyyppi**, ADHD-C



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

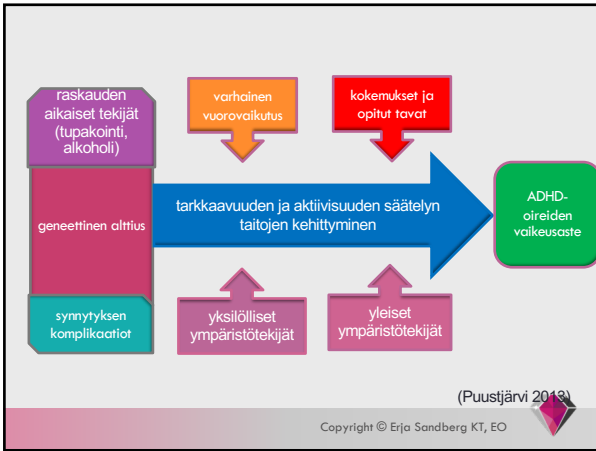
---

---

---

---

---




---

---

---

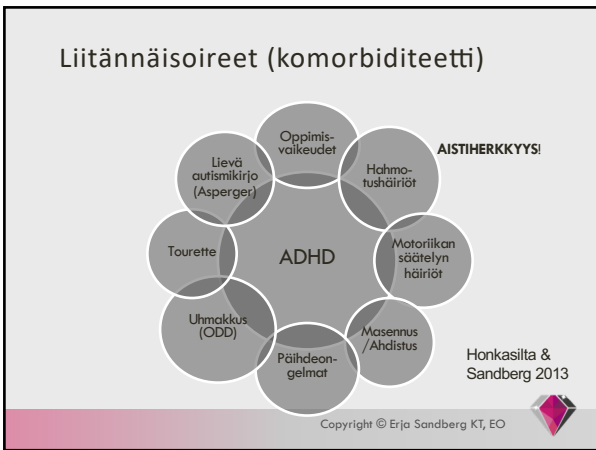
---

---

---

---

---




---

---

---

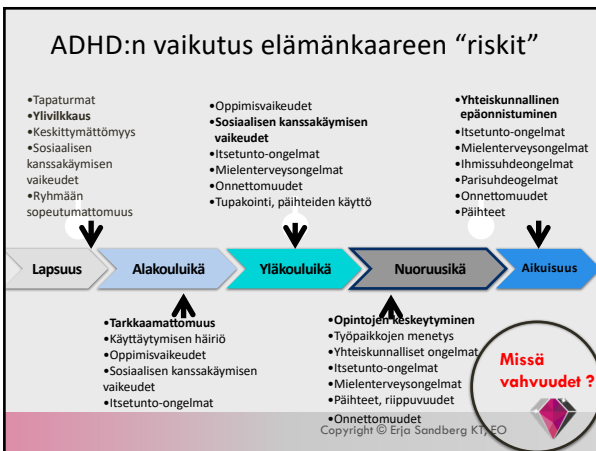
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---



**ADHD-ominaisuuksilla varustetun ihmisen vahvuuksia**

- poikkeuksellisen elinvoimainen
- nopeasti toipuva
- kekseliäs ja mielikuvitusrikas
- utelias, ottaa selville asiat
- empaattinen, herkkä, voimakkaasti tunteva
- halukas ottamaan riskejä, uskalias, rohkea
- energinen, luova ja innokas

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tue toiminnanohjausta vaiheittain**

- 🌸 Toiminnan suunnittelu
- 🌸 Toiminnan aloittaminen
- 🌸 Välivaiheissa eteneminen
- 🌸 Toiminnan valmiiksi saaminen
- 🌸 Toiminnan arviointi



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---


---

---

---

**Mikä keskeyttää toiminnanohjausjärjestelmän?**

- 🌟 Ajatus liian pitkäaikaisesta/monimutkaisesta tehtävästä/toiminnasta.
- 🌟 Äänet ja häly ryhmässä.
- 🌟 Kirkas valaistus.
- 🌟 Tarkkaavuuden siirtyminen/vaihtuminen toiseen asiaan.
- 🌟 Ohjeiden muistamattomuus.
- 🌟 Tunnetilan vaihtuminen.
- > **Tuki jokaiseen kohtaan!**



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

---

---

---

---

---

---

---

---

## Oireiden vaihtelevuus

### Oireita lisäävät:

- suuri ryhmäkoko
- vapaamuotoinen tilanne
- ympäristön häiriötekijät
- monimutkaiset, pitkät ohjeet
- pitkäkestoinen, ponnistelua vaativa työskentely
- palaute vasta tekemisen päätyttyä
- toistuva, tylsäksi tai vaikeaksi koettu tekeminen
- useat yhtäaikaiset, huomiota vaativat asiat
- yleisesti koko ryhmälle annettu ohje
- odotus paikallaan pysymisestä
- fyysinen tai psyykinen epämukavuus (väsymys, nälkä, jännitys)

### Oireita lievittävät:

- rauhallinen ympäristö
- pieni ryhmä, kahdenkeskisyyt
- strukturoitu tilanne
- lyhyet, *yksi vaihe kerrallaan* annetut ohjeet
- lyhyisiin jaksoihin jakautuva tekeminen (10-15min)
- välitön, kannustava *palaute*
- mielenkiintoinen tekeminen, hyvä motivaatio
- työskentely yksi asia kerrallaan
- *yksilölle* suoraan suunnattu ohje
- mahdollisuus *liikehtiä*
- Keskiittymisen apuvälineet, esim. hienomotoriikkaan.
- vireystilan säätelyä helpottavat olosuhteet

Copyright © Erja Sandberg KT, EO




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lisälukemista

Väitöstutkimukseni julkaistu 2016.

Löytyy verkosta.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tietokirja tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukemisesta

Sisältää tarvittavat vauvusperusteiset tukimuodot:

- Varhaiskasvatuksessa
- Peruskoulussa
- Toisella asteella
- Korkea-asteella
- Työelämässä
- Sisältää koulun **siirtymävaiheiden** huomioinnin.
- Soveltuu niin ammattilaisille kuin huoltajillekin.
- Voit tilata osoitteesta [www.erjasandberg.eu/kauppa/](http://www.erjasandberg.eu/kauppa/)



Copyright © Erja Sandberg KT, EO




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kiitos



 Yhteys: [Erja.Sandberg@helsinki.fi](mailto:Erja.Sandberg@helsinki.fi)  
 Kotisivu: [www.erjasandberg.eu](http://www.erjasandberg.eu)  
 <https://www.facebook.com/KTErjaSandberg/>  
 [SandbergErja](https://twitter.com/SandbergErja)  
 <https://www.instagram.com/erjasandberg/>  
 <https://www.linkedin.com/in/erja-sandberg-19852383/>

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



---

---

---

---

---

---

---

---