

ADHD ja toiminnanohjauksen taidot

ADHD voidaan nähdä toiminnanohjauksen taitojen kehityksellisenä häiriönä tai viiveenä. Tämä näkökulma avaa uusia mahdollisuuksia tukea lasta.

Toiminnanohjaus tarkoittaa kaikkia niitä taitoja, joita tarvitsemme tavoitteellisessa toiminnassa, kun ohjaamme itse mielessämme omaa työskentelyämme.

Toiminnanohjaus kehittyy sitä mukaa, kun keskushermosto kypsyy ja lapsi harjoittelee taitoja aikuisen tuella. Keskushermoston kypsyminen antaa biologisen mahdollisuuden toiminnanohjauksen taitojen kehittymiselle.

Vanhemmat ja muut aikuiset tukevat lapsen toiminnanohjauksen taitojen kehittymistä. Tätä kutsutaan **scaffolding-lähestymistavaksi**, joka tarkoittaa oppimista aikuisen tuella. Scaffoldingin perusajatus on yksinkertainen mutta tehokas: tarjotaan juuri sen verran tukea, kuin lapsi sillä hetkellä tarvitsee. Tukea vähennetään asteittain, kun lapsen taidot kehittyvät, ja lopulta lapsi toimii itsenäisesti.

Mihin kaikkeen tarvitsemme toiminnanohjauksen taitoja?

Toiminnanohjaus on laaja kokonaisuus, joka voidaan jakaa osa-alueisiin esimerkiksi Thomas Brownin kuvaaman mallin pohjalta:

Ensimmäinen keskeinen taito on **toiminnan aloittaminen**, johon kuuluu asioiden priorisointi, tehtävään tarttuminen ja aloituksen viivyttelyn voittaminen. Esimerkiksi läksyjen aloittaminen tai siivoustehtävään ryhtyminen vaatii tätä taitoa.

Toinen tärkeä alue on **keskittyminen**. Tämä tarkoittaa sitä, kuinka pitkään pystymme johonkin tehtävään paneutumaan, miten torjumme häiriötekijöitä ja ylläpidämme huomiotamme. Arkisissa tilanteissa tämä näkyy esimerkiksi lukemisessa, läksyjen tekemisessä tai kuuntelemisessa tunnilla.

Kolmas keskeinen osa-alue on **muistaminen, erityisesti työmuisti**. Työmuisti tarkoittaa lyhytkestoista muistia, jossa pidämme asioita mielessä sen aikaa kun tarvitsemme niitä, käsittelemme tietoa mielessämme ja yhdistämme uutta tietoa vanhaan. Käytännössä tämä näkyy esimerkiksi silloin, kun muistamme monivaiheisen ohjeen, laskemme päässä tai muistamme, mitä olimme tekemässä.

Neljäs tärkeä taito on **ponnistelu**. Tämä tarkoittaa sitä, jaksammeko yrittää kun tehtävät käyvät vaikeiksi, pystymmekö ylläpitämään sopivaa vireystilaa ja jatkamaan yrittämistä. Pitkien tehtävien loppuun vieminen ja haastaviin kohtiin tarttuminen vaativat tätä taitoa.

Viides osa-alue on **tunnesäätely**, johon kuuluu pettymysten sietäminen, turhautumisen käsittely sekä ilon ja innostuksen säätely. Tämä näkyy arjessa esimerkiksi häviämisen sietämisellä pelissä tai kritiikin vastaanottamisena.

Kuudes keskeinen osa-alue on **oman toiminnan seuraaminen ja säätely**. Tämä tarkoittaa kykyä arvioida, toimitaanko tilanteen vaatimalla tavalla, ovatko toimet tavoitteiden mukaisia ja tarvitaanko muutoksia toimintaan. Käytännössä tämä ilmenee käyttäytymisen mukauttamisena eri tilanteisiin ja itsereflektiona.

Toiminnanohjauksen taitojen kehitys

Toiminnanohjauksen taidot kehittyvät vaiheittain lapsen kasvaessa. Varhaislapsuudessa aikuinen tekee asioita lapsen puolesta: aikuinen organisoii lapsen arkea, antaa kaiken tarvittavan tuen, eikä lapsi vielä pysty itsenäiseen toimintaan.

Leikki-iässä toiminnanohjauksen taidot kehittyvät, kun lapsi tekee asioita yhdessä aikuisen kanssa. Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan sellaisia aluetta, jossa lapsen mahdollisuus oppia on suurimmillaan: asioita jotka ovat vielä liian haastavia itsenäisesti tehtäväksi, mutta joiden tekeminen onnistuu aikuisen vahvalla tuella. Tukea vähennetään sitä mukaa kun lapsen taidot karttuvat: tätä kutsutaan scaffolding-menetelmäksi.

Kouluiässä aikuinen ohjaa lasta toimimaan yhä itsenäisemmin. Tuki vähenee sitä mukaa kun taidot kehittyvät, lapsi tarvitsee yhä vähemmän ohjausta, ja aikuisen rooli muuttuu muistuttamiseksi ja tuen antamiseksi tarvittaessa.

Nuoruudessa ja aikuisuudessa pikkuhiljaa päästään tilanteeseen, jossa lapsi toimii hyvin itsenäisesti, tarvitsee vain satunnaista muistuttamista ja lopulta saavuttaa täysin itsenäisen toimimisen taidon.

Toiminnanohjauksen haasteet

Meillä kaikilla on haasteita saada toiminnanohjauksen taitoja käyttöön, kun olemme erittäin kuormittuneita, väsyneitä tai stressaantuneita. Myös monet psykiatriset häiriöt, kuten masennus, vaikuttavat toiminnanohjaukseen.

Kun puhutaan toiminnanohjauksen pitkäkestoisesta pulmasta, on yleensä kyse kehityksellisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä, esimerkiksi ADHD:sta tai autismitilasta. On tärkeää huomioida, että toiminnanohjauksen taitojen puutteet näkyvät kaikilla elämän osa-alueilla, ei vain koulussa tai työelämässä, vaan myös kotona, harrastuksissa ja sosiaalisissa tilanteissa.

ADHD toiminnanohjauksen kehityksellisenä viiveenä

Mitä muuttuu, jos ajattelemme ADHD:ta toiminnanohjauksen taitojen kehityksellisenä viiveenä? Toiminnanohjaus voidaan mieltää erilaisiksi taidoiksi ja haasteet taitopuutteiksi. Kun puhumme taidoista, niitä voidaan oppia, niitä voidaan harjoitella ja niihin voidaan kehittyä.

Lapsi tarvitsee vanhempien ja muiden aikuisten tukea näiden taitojen oppimiseen. Oppimisessa on tärkeää, että oppimisesta tehdään motivoivaa: lapsi ymmärtää mitä harjoitellaan, harjoittelu on riittävän leikinomaista ja onnistumiset huomioidaan.

Harjoittelun tulee olla sopivan tasoista, ei liian helppoa eikä liian vaikeaa. On tärkeää edetä pienin askelin ja tukea oikealla tavalla. Harjoittelussa painotetaan vahvuuksia: hyödynnetään lapsen

kiinnostuksen kohteita, rakennetaan olemassa olevien taitojen päälle ja luodaan onnistumisen kokemuksia.

Mitä kehityksellisen viiveen näkökulma EI tarkoita

On tärkeää ymmärtää, mitä kaikkea kehityksellisen viiveen näkökulma ei tarkoita.

Kehityksellisen viiveen näkökulma **ei tarkoita, ettei diagnooseja tarvittaisi**

Diagnooseilla on oma tärkeä paikkansa. Ne mahdollistavat oikeat tukitoimet, ADHD-diagnoosi mahdollistaa lääkityksen, ne auttavat ymmärtämään haasteita ja avaavat ovia palveluihin ja tukimuotoihin. Kehityksellisen viiveen näkökulma ei korvaa diagnoosia, se täydentää sitä.

Kehityksellisen viiveen näkökulma **ei tarkoita, ettei lääkitystä tarvittaisi**

Lääkitys on tärkeä osa ADHD:n hoitoa. Usein se mahdollistaa pysähtymisen taitojen oppimisen ääreen, parantaa keskittymiskykyä harjoitteluun, vähentää impulsiivisuutta joka häiritsee oppimista ja tukee onnistumisen kokemuksia. Taitojen harjoittelu ja lääkitys eivät sulje toisiaan pois, vaan ne tukevat toisiaan.

Kehityksellisen viiveen näkökulma **ei tarkoita, että kaikki on vain kasvatuksen asia**

Toiminnanohjauksen haasteissa on taustalla neurobiologista kypsymisen viivettä. Harjoittelulla voidaan tukea taitojen kehitystä ja oppia kompensatiokeinoja, mutta taitojen lopullinen kypsyminen edellyttää myös keskushermoston kehitystä. Voidaan ajatella, että harjoittelu yhdessä ajan ja aivojen kypsymisen kanssa johtavat taitojen kehitykseen.

Kehityksellisen viiveen näkökulma **ei tarkoita passiivista odottamista**

Ei voi ajatella, että "lapsi kasvaa pois ongelmista, jäädään odottamaan". Sen sijaan voimme nopeuttaa taitojen kehitystä tukemalla lasta, auttaa harjoittelemaan näitä taitoja aktiivisesti, luoda optimaaliset olosuhteet oppimiselle ja estää epäonnistumisen kokemusten kasautumista. Passiivinen odottaminen voi johtaa siihen, että lapsi kerää epäonnistumisen kokemuksia, jotka heikentävät itsetuntoa ja motivaatiota.

Tuumi-toimi-tue: ajattelu- ja toimintamalli

Keskeinen lähtökohta tuumi-toimi-tue -mallille on neurobiologiset realiteetit ymmärtäminen: ADHD liittyy poikkeavuuteen hermoverkkojen toiminnassa, aivojen kypsymisessä on viivettä tietyillä alueilla ja kyseessä on neurobiologinen tila.

Tuumi-toimi-tue -mallissa korostuvat oppimisen ja kehityksen mahdollisuudet: taidot voivat kehittyä harjoittelulla. Aivojen neuroplastisuus tarkoittaa niiden kykyä muovautua koko elämän ajan, ja oikea tuki mahdollistaa merkittävän edistyksen.

Tuumi-toimi-tue -mallissa arvostetaan lapsen ainutlaatuisuutta. Erityisen tärkeää on olla kiinnostuneita lapsen vahvuuksista ja etsiä niitä erilaisia keinoja, jotka juuri häntä auttavat. Jokainen lapsi oppii omalla tavallaan ja oppiminen rakentuu vahvuuksien, ei heikkouksien, varaan.

Tavoitteena on tuoda esiin lapsen vahvuuksia ja voimavaroja sekä luoda toiveikkaita tulevaisuuden tarinoita lapselle itselleen ja koko perheelle.

Näkökulman muutos – oireista taitopuutteisiin

ADHD nähdään usein oireina: tarkkaavuuden puute, ylivilkkaus, impulsiivisuus ja toiminnanohjauksen häiriö. Oireisiin painottuvassa näkökulmassa korostuvat useimmiten lääkehoito ja ympäristön muokkaaminen, mutta vahvuuksien varaan rakentaminen ja taitojen oppiminen jäävät vähemmälle huomiolle.

ADHD voidaan nähdä toiminnanohjauksen taitojen kehityksellisenä viiveenä. Tämä tarkoittaa, että toiminnan aloittamisen taito on vielä kehittymässä, keskittymisen taito harjaantuu, työmuistitaidot vahvistuvat ja tunteiden säätelyn taidot kasvavat. Tämä näkökulma antaa konkreettisen suunnan toiminnalle, avaa oppimisen mahdollisuudet ja luo toivoa tulevaisuudesta.

Yhteenveto

ADHD voidaan nähdä toiminnanohjauksen taitojen kehityksellisenä viiveenä. Tämä näkökulma tunnustaa todellisuuden: neurobiologiset haasteet ovat todellisia, diagnoosit ja lääkehoito ovat tärkeitä ja keskushermoston kypsyminen vie aikaa.

Samalla tämä näkökulma avaa mahdollisuuksia: taitoja voidaan oppia ja harjoitella, aikuisen tuki on keskeistä, aivot ovat neuroplastisia läpi elämän ja oppiminen on aina mahdollista.

Ennen kaikkea tämä näkökulma luo toivoa: asiat voivat olla tulevaisuudessa toisin, muutos on mahdollinen, jokainen lapsi voi kehittyä omaan tahtiin ja perhe voi olla mukana tukemassa ja oppimassa.

Tuumi-toimi-tue -malli nostaa esiin muutoksen ja aktiivisen toimimisen mahdollisuuden: emme vain hallitse oireita, vaan tuemme aktiivisesti taitojen kehitystä. Tämä luo vahvan perustan lapsen kasvulle, oppimiselle ja tulevaisuudelle.

TOIMINNANOHJAUKSEN TAITOJA TARVITAAN

