

# VILLEN VINKIT



*Opas arjen rutiinien hallinnasta ADHD-oireisille lapsille*

*Tämä Villen Vinkit-opas on tarkoitettu  
4–6-vuotiaille ADHD-oireisille lapsille sekä heidän  
vanhemmilleen.*

*Opas on laadittu opinnäytetyönä ja  
toimeksiantajana on Lapin hyvinvointialue.*

*Opasta voidaan hyödyntää myös päiväkodeissa  
ja neuvoloissa.*

*Oppaan avulla haluamme painottaa arjen  
rutiinien tärkeyttä.*

*Arjen perusasioilla ja rutiineilla on suuri merkitys  
lapsen hyvinvointiin.*

*Säännöllisesti toistuvat rutiinit auttavat  
hillitsemään ADHD-oireita.*

*Vanhempien vastuulla on huolehtia lasten rutiinien  
luomisesta ja niiden toteutumisesta.*

Ville herää aamulla virkeänä ja nousee ripeästi ylös.

*Aamulla herättyäni  
käyn pissalla ja pesen  
käteni. Harjaan myös  
hampaat joka aamu.*



Ville pukee reippaasti vaatteet päälleen.

*Tarvittaessa myös  
kuvien käyttö auttaa  
minua keskittymään  
pukemiseen.*

*Aamulla vaatteiden  
pukemistani helpottaa  
se, että vaatteeni on  
katsottu valmiiksi jo  
illalla.*



Aamupala on Villelle tärkeä. Ville tykkää syödä aamupalaksi puuroa tai voileipää. Myös marjat ja hedelmät ovat Villen herkkua.

*Aamupalan  
syömisestä saan  
supervoimat!*

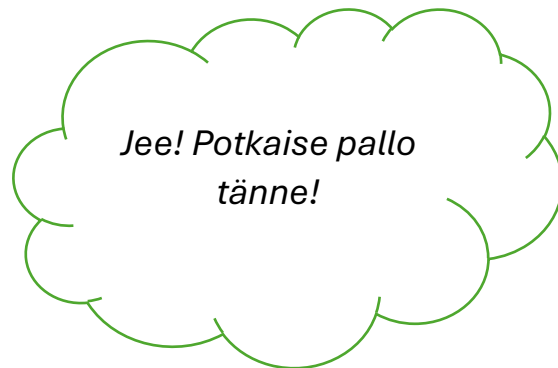


Aamupalan syötyään Ville menee ulos leikkimään. Time-Timer auttaa Villeä pukeutumistilanteissa.

*Aion olla valmis  
ennen kuin Time-  
Timer-kello piippaa!*



Villen mielestä ulkoilu on kivaa. Ville nauttii, kun saa juosta kavereiden kanssa ulkona.



Ulkoilun jälkeen Villellä on kova nälkä. Ville syö tänään lounaaksi kalaa, perunaa ja salaattia. Maidosta Ville saa kalsiumia.

*Nam, herkullista!*





Lounaan jälkeen Ville menee päivälevolle. Vilkkaan mielen rauhoittamiseksi Ville tekee hengitysharjoituksia aikuisen ohjaamana. Myös satuhieronta rentouttaa Villeä päivän touhujen lomassa.

*Mieleni rauhoittuu  
myös, kun kuuntelen  
rauhallista musiikkia.*



Välipala on hyvä syödä ennen kerhoon lähtöä, jotta Ville jaksaa pelata jalkapalloa.

*Omena on suurinta  
herkkuani!*



Ville tykkää käydä kerhossa, koska siellä on paljon ystäviä. Siellä Ville harjoittelee vuoron odottamista. Kun pallosta tulee riitaa, se sovitaan yhdessä ystävien kesken.

*Tämä on kivaa!*

*Täältä tulee!*

*Syötä tänne!*



Kotiin tullessa Villellä on kova nälkä. Päivällisellä Villen lautasella on myös kasviksia. Villen mielestä porkkanat maistuvat makealta.

*Pysyn hyvällä tuulella  
koko päivän, kun syön  
mahani täyteen  
reippaasti!*



Päivällisen jälkeen Ville saa katsoa lastenohjelmia hetken. Villellä on käytössä ruutu-aika ja vanhempi ennakoii ruutuajan loppumisen kertomalla Villelle, että ruutu-aika loppuu pian.

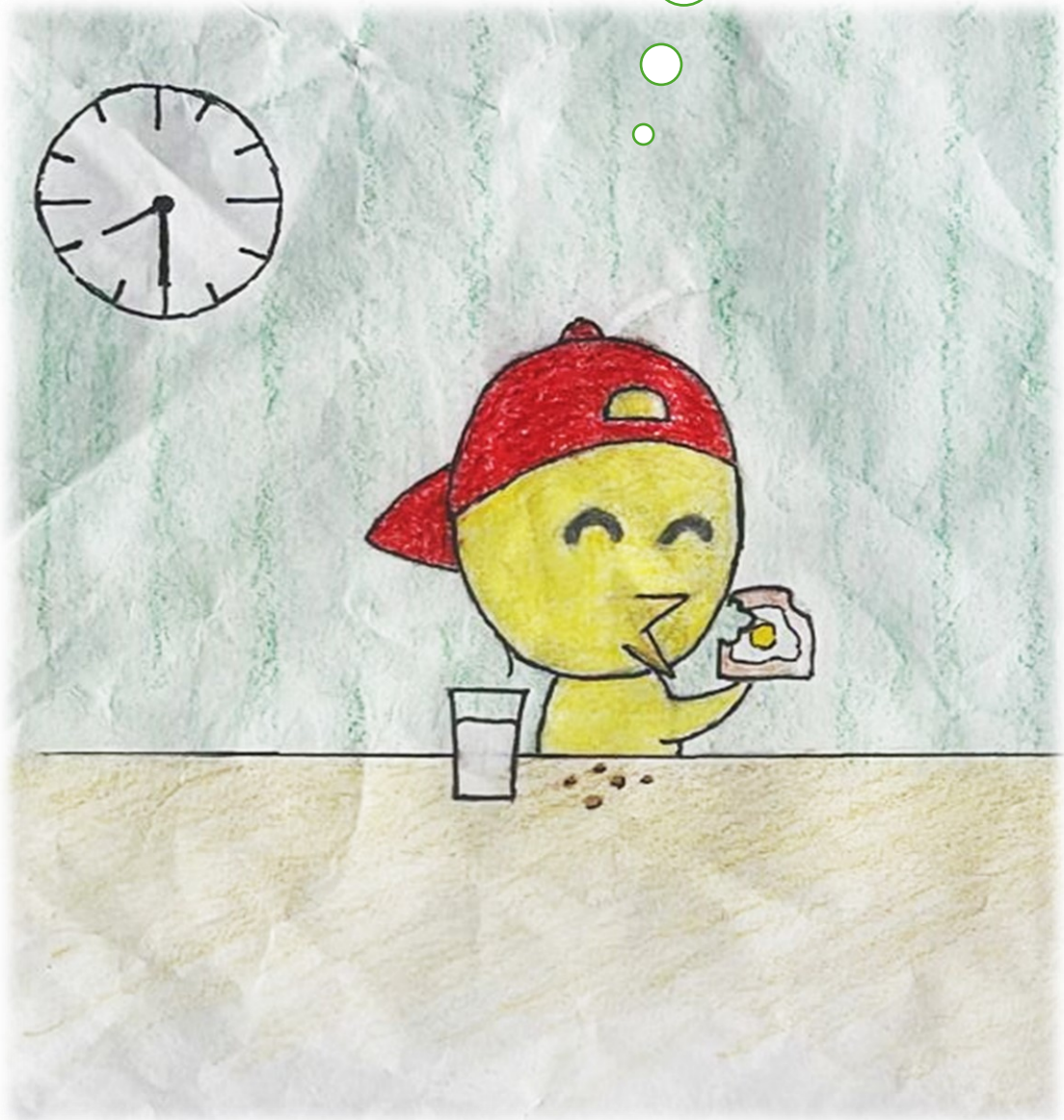
*Kun Time-Timer  
piippaa, niin tiedän että  
minun täytyy lopettaa  
ohjelman katsominen.*

*Seuraavaksi aion  
mennä leikkimään  
leluillani.*



Villellä on ollut kiva päivä. Iltapalaksi Ville nauttii voileivän ja lasin maitoa.

*Tykkään syödä myös  
marjoja iltapalaksi!*

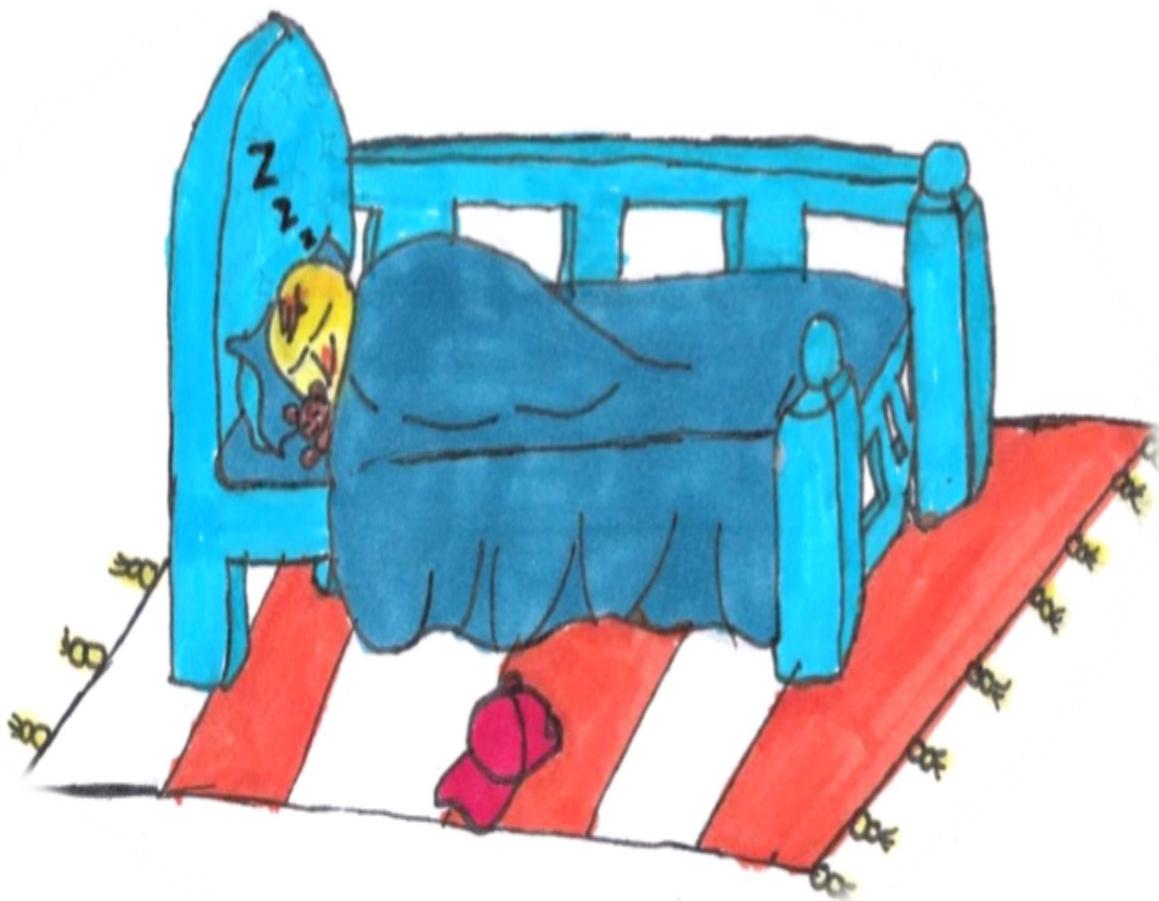


Iltapalan jälkeen hampaiden harjaus on hauskaa Villen itse  
valitsemallaan harjalla.

*Harjaan hampaani myös  
aina iltaisin!*



On aika lukea Villen valitsema iltasatu. Pian vuoteesta kuuluu tasainen tuhina Villen nukahtaessa touhukkaan päivän jälkeen.





## *Villen vinkit:*

*Kuvakortit ja Time-Timer –kello auttavat lasta monissa arjen tilanteissa esim. pukeutumis- ja syömis- tilanteissa sekä ruutuajan hallinnassa. Time-Timer on kello, joka näyttää lapselle konkreettisesti kuluvan ajan.*

*Alle kouluikäisen lapsen suositeltu ruutu aika päivässä on yksi tunti.*

*Lapsen pukeutumista voi helpottaa, laittamalla hänelle vaatteet pukeutumisjärjestykseen.*

*Ateriavälien säännöllisyys auttaa pitämään lapsen energiatason tasaisena koko päivän.*

*Selkeä päivärytmi ja säännölliset iltarutiinit helpottavat lasta rauhoittumisessa sekä vahvistaa lapsen toimintakykyä arjessa.*

*Päivän tapahtumien sanoittaminen lapselle ennakoon helpottaa ADHD-oireita.*

*Päivittäinen ulkoilu/liikunta auttaa lasta rauhoittumaan myös rauhallisiin leikkeihin sisällä sekä helpottaa unen saantia illalla.*

*Säännöllinen nukkumaanmeno aika sekä riittävä unen määrä auttaa hillitsemään ADHD- oireita.*

*Alle kouluikäisen lapsen riittävä yöunen määrä on noin 10 tuntia.*

*Säännöllisellä Mindfulness- harjoittelulla on huomattu ADHD-oireiden lievittymistä. Sitä voi kokeilla esimerkiksi päivälevon yhteydessä.*

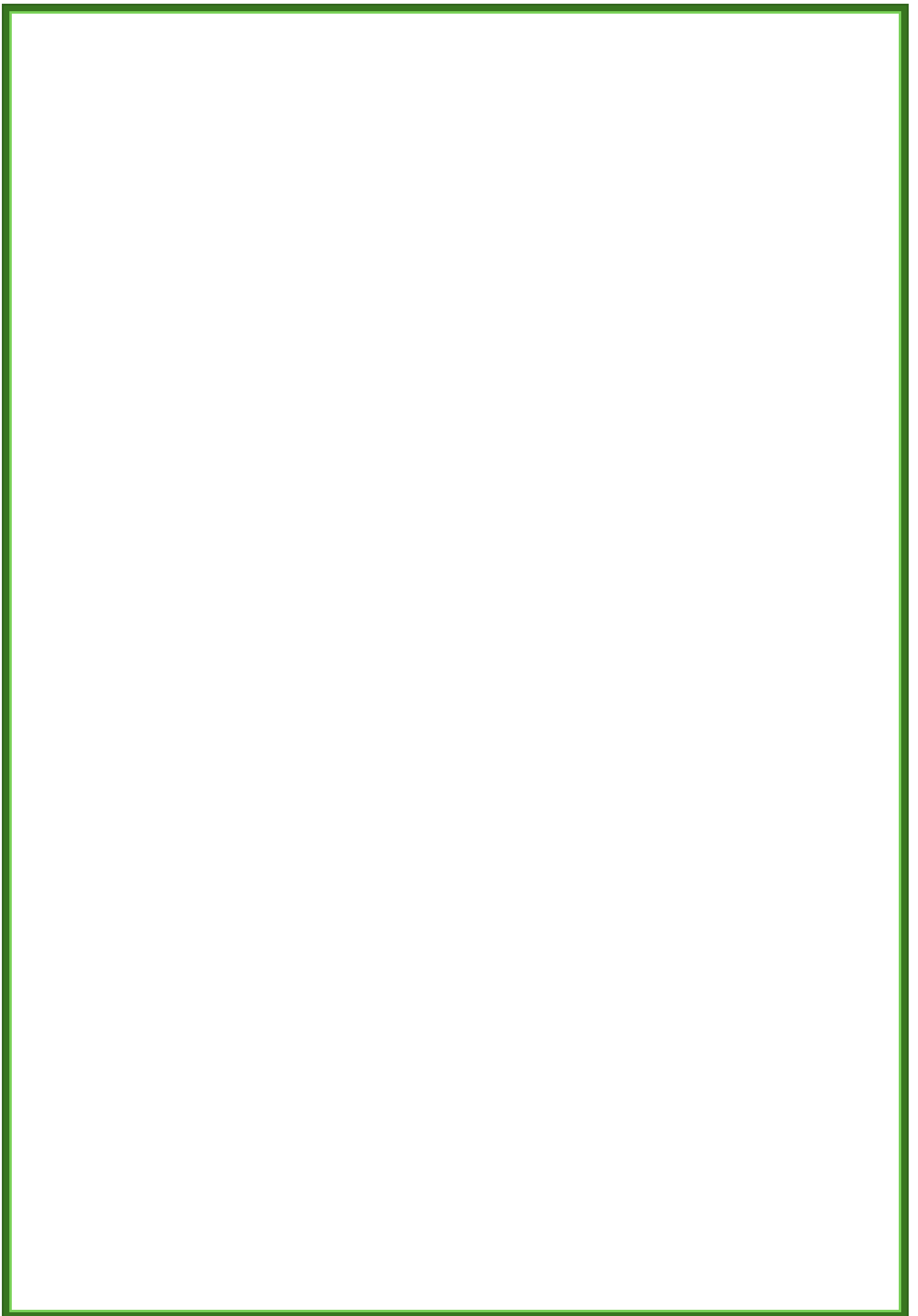
*Mouse Timer on puhelimeen ladattava sovellus, jolla voi visualisoida ja mitata aikaa.*

*Papunetin kuvatyökalu on ilmainen kuvapankki, josta voi tulostaa kuvia omaan käyttöön.*

<https://papunet.net/kuvatyoikalut/>

<https://satuhieronta.fi/>

Muistiinpanot:



**LAPIN AMK**<sup>7</sup>  
Lapland University of Applied Sciences



**lappa.fi**

**Lapin hyvinvointialue**

Lappi buresveadjinguovlu  
Laapi pyereestvaljeemkuávlu  
Lappi pue'rrvâájjamvu'vdd

*Aino-Katariina Koivukangas ja Sini Syväjärvi*

*Terveystenhoitaja opiskelijat Lapin AMK*

*Opas on toteutettu opinnäytetyönä keväällä 2024. Kuvat on toteutettu yhteistyössä Rovaniemen Lyseonpuiston Lukion opiskelijoiden sekä toisen opinnäytetyön tekijän lapsen kanssa.*