

Mikä Ihmeen ADHD?

**Vinkkejä arkielämään 6-10-vuotiaalle ADHD-
diagnoosin saaneelle**

**Kirjoittanut Antti Moilanen yhteistyössä KAKS lastenneurologian poliklinikan kanssa.
Oppinnäytetyön tuotteena valmistunut kirja.**



KAINUUN
hyvinvointialue



ADHD?

Olet voinut huomata, että voi olla vaikea keskittyä asioihin, paikalleen pysyminen on vaikeaa ja koet olon levottomaksi

ADHD saa aivosi hieman sekaisin, eivätkä ne aina tiedä mitä tehdä. ADHD:n kanssa voi kuitenkin elää normaalisti

Joillakin on lääkkeitä, jotka auttavat keskittymään



ADHD kotona

**Aikataulun tekeminen vanhempien kanssa
auttaa muistamaan ja tekemään asioita**

**Vanhemmat auttavat ja ovat tukena
päivittäisissä arjen askareissa**

**Välillä kannattaa pitää taukoja, jotta jaksaa
paremmin**

Pitkät yöunet auttavat jaksamaan



ADHD koulussa

Koulussa jaksaminen ja keskittyminen voi tuntua todella vaikealta. On hyvä kuitenkin yrittää jaksaa

Opettajalta voi aina kysyä apua

Välitunnilla kannattaa purkaa ylimääräistä energiaa pelaamalla pallopelejä tai muita leikkejä kavereiden kanssa

Kannattaa huomioida leikeissä kaverit



Opeta kavergia

Esimerkkejä asioista, joita voit kertoa kavereille

- 1** Keskittyminen on minulle vaikeaa
- 2** Tarvitsen keskittymisrauhan koulussa
- 3** Saatan sanoa tai tehdä asioita ennen kuin ajattelen

Kavereille kannattaa kertoa ADHD:stä, jotta he ymmärtävät sinua paremmin



Olet spesiaali tyyppi!

Sinulla on niin paljon touhukkuutta ja innostusta, mikä tekee sinusta ainutlaatuisen. Muista myös että vanhempasi ja kaverisi ovat aina tukenasi

Me olemme kaikki erilaisia omalla tavallamme ja se on hyvä asia

