

# Miten tukea ADHD lapsia/nuoria liikuntaharrastuksessa

Katja Ala-Kauhaluoma Neuropsykologiaan erikostuva psykologi

Sari Kantelinen Neuropsykologi (ET)

# Miksi koulutusta?

- ▶ ” Olen harrastanut judoa, jalkapalloa, jousiammuntaa, sirkuskoulua, rumpujen soittoa, tanssia, mutta tällä hetkellä minulla ei ole mitään harrastusta”, asperger-poika, 11v
- ▶ ” Harrastin jalkapalloa ja pidin siitä kovasti, kunnes eräänä päivänä kuulin joukkuekavereiden sanovan, katsokaa riesa tulee. Siihen päättyi jalkapalloharrastukseni”, ADHD-poika, 16 v
- ▶ ” Yleensä uimatreeneissä istuin altaan reunalla”, ADHD-/asperger-poika, 10 v
- ▶ ” En halua harrastaa isossa ryhmässä. Jos harrastaisin, niin pieni ryhmä olisi parempi”, Asperger-/Tourette-poika, 13 v.

# MIKSI KOULUTUSTA?

- ▶ Kokemukset ovat osoittaneet, että erityislapset/-nuoret (ADHD, autismin kirjo, oppimisvaikeudet) aloittavat harrastustoiminnan innokkaasti, mutta harrastaminen usein loppuu lyhyeen.
- ▶ Syitä:
  - ▶ Ohjaajat eivät tunnista tuen tarvetta
  - ▶ Ohjaajat eivät tiedä, miten toimia erityislasten/-nuorten kanssa
  - ▶ Lasten/nuorten omat haasteet

# MIKSI KOULUTUSTA?

- ▶ Keinoja, miten erityislapset/-nuoret saadaan pidettyä mukana harrastustoiminnassa:
  - ▶ TIETO
  - ▶ ASENNE
  - ▶ TUKI

# Mitä on ADHD

## ▶ Ydinoireet:

- ▶ Tarkkaamattomuus
- ▶ Ylivilkkäisyys
- ▶ Impulsiivisuus

# TARKKAAMATTOMUUS

- ▶ **Häiriöherkkyys**
  - ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet häiritsevät keskittymistä/toimintaa
- ▶ **Vaikeuksia pitkäkestoisessa työskentelyssä**
  - tekniikan harjoittelu vaikeaa, koska se vaatii tylsyyden sietämistä
  - sitoutuminen pitkäkestoiseen harrastamiseen saattaa olla vaikeaa
  - pitkäkestoinen yksittäinen treeni haastavaa
- ▶ **Ohjeiden vastaanottamisen/noudattamisen vaikeus**
  - taustalla tarkkaavuuden ylläpidon vaikeus, ei niinkään ymmärtämisen vaikeus
- ▶ **Tavaroiden hukkaaminen**
  - pelikamat jäävät kentälle tai eivät ole tulleet kotoa mukaan
- ▶ **Kyvyttömyys organisoida omaa toimintaansa**
  - myöhästymisiä, tulee nälkäisenä treeneihin, oman pelipaikan hahmottaminen vaikeaa

# YLIVILKKAUS

- ▶ **Vaikeus pysyä paikallaan**
  - vaikeuttaa ohjeiden kuuntelua/vastaanottoa
  - menee liian lähelle toisia, muut hermostuvat
- ▶ **Äänekkyyys**
- ▶ **Kyvyttömyys säädellä aktiivisuuttaan**

HUOM! Aina ei esiinny ylivilkkautta, vaan esille voi tulla pikemminkin alivilkkautta, johon liittyy:

- ▶ Toiminnan hitaus
- ▶ Aloittamisen vaikeus
- ▶ Toiminnan ylläpitämisen vaikeus
- ▶ Toiminnan ohjaamisen vaikeus

# IMPULSIIVISUUS

- ▶ **Vaikeus odottaa vuoroaan**
  - etuilee
- ▶ **Päälle puhuminen ja paljon puhuminen**
  - muut ärsyyntyvät (lapset/valmentajat)
- ▶ **Tekee ennen kuin ajattelee**
  - ei kuuntele ohjeita loppuun
  - virhealttius



# TOIMINNANOHJAUKSEN VAIKEUDET

- ▶ Liittyy osana ADHD-oireisiin
- ▶ Mitä toiminnanohjaus on: Kykyä tavoitteelliseen toimintaan
  - ▶ **1. Ennakointi ja suunnittelu**
    - tulee peliin ilman peliasua/viime tipassa
    - turnauksissa ei eväitä mukana
  - ▶ **2. Aloittaminen**
    - ei kykene aloittamaan yhteisten ohjeiden mukaan harjoitusta
    - tekee kentällä hiekkakakkuja jne.

# Toiminnanohjauksen vaikeudet

- ▶ **3. Joustava toteutus**
  - ei osaa pelata kuin yhtä pelipaikkaa, jonka kokee omakseen
- ▶ **4. Työskentelyssä eteneminen ja loppuunsaattaminen**
  - väsähtää kesken pelin/treenin
  - häipyvät pois kesken harjoituksen
- ▶ **5. Lopputuloksen arviointi suhteessa tavoitteeseen**
  - yleinen juoksentelu ympäri kenttää, mutta lapsi kokee tehneensä hienosti harkat
- ▶ Tärkeä arvioida, millä toiminnanohjauksen osa-alueella vaikeuksia ilmenee ja puuttua/tukea sitä.

# Aivojen kehityksellinen häiriö

\* Kyseessä aivojen kehityksellinen häiriö/erilaisuus sekä rakenteellinen että toiminnallinen

- Aivojen rakenteiden kehittymättömyys aiheuttaa sen, että lapsi ei kykene iänmukaisella tavalla ottamaan ohjeita vastaan, keskittymään, toimimaan yhdessä jne.
- Päätelytaidot usein ikätasoiset
- Kyseessä aivojen aliaktivaatio, mikä aiheuttaa esimerkiksi tarpeen olla jatkuvasti liikkeessä
- Jos aivot eivät saa riittävän vahvoja ärsykeitä, niin lepotilaverkosto jää näillä lapsilla päälle ja he vaipuvat omiin ajatuksiinsa
- Huomioitava, että ADHD-lapset/nuoret saattavat olla tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen taidoissa jopa 3-5 vuotta ikätovereitaan jäljessä
- Toiminta siis lapsenomaisempaa!



# Mitä on AUTISMIKIRJO ja miten se näkyy liikuntaharrastuksessa

Katja Ala-Kauhaluoma Neuropsykologiaan erikostuva psykologi

Sari Kantelinen Neuropsykologi (ET)

# Mitä on Autismikirjo

- ▶ Ydinoireet:
  - ▶ Vaikeudet vastavuoroisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa
  - ▶ Vaikeudet sosiaalisessa kommunikaatiossa
  - ▶ Kaavamainen ja toistava käyttäytyminen

# Vaikeudet vastavuoroisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa

- Katsekontakti
- Kohdistetut kasvoniilmeet
- Nimeen reagoiminen
- Pyytäminen ja antaminen
  - ei pyydä tarvittaessa apua
  - ei jaa tavaroita, esim. pitää palloa vaan itsellään, ei syötä muille
- Aloitteet, reaktiot ja kommunikaatio tilanteeseen epäsopivia tai väärin ajoitettua

# Vaikeudet sosiaalisessa kommunikatioissa

- Puhe ei välttämättä ole vuorovaikutteista
  - puhuu omista mielenkiinnonkohteistaan
  - ei välitä kuunteleeko kukaan ja voi puhua valmentajien antaessa ohjeita
- Puheen selkeys, intonaatio, voimakkuus
- Sanojen omalaatuinen käyttö ja kirjaimellinen tulkinta
- Ei-kielellinen kommunikaatio ja eleet vähäisiä

# Rajoittuneita, toistavia käyttäytymismuotoja, kiinnostuksen kohteita ja toimintoja

- Kaavamaiset ja toistuvat liikkeet ja esineiden kaavamainen käyttö
  - jää toistamaan harjoitusta (esim. yksittäistä liikettä) ja saattaa raivostua, kun pyydetään siirtymään seuraavaan harjoitukseen
- Muutosten vastustaminen, joustamaton rutiinien noudattaminen, rituaalit
- Rajoittuneet kiinnostuksenkohteet, jotka epänormaaleja voimakkuudeltaan tai kohteeltaan
- Yli- tai alireagoivuus aistiärsykkeille tai epätavalliset aistikiinnostuksen kohteet



# Vinkkejä ohjaustilanteisiin

## ▶ 1. RUTIINIT JA STRUKTUURI

- etukäteen suunniteltu harjoituskerta, joka kerrotaan ja esitetään mielellään visuaalisesti lapsille/nuorille
  - mitä tehdään, milloin tehdään, kenen kanssa tehdään, kuinka kauan
  - selkeä aloitus ja lopetus yksittäisten harjoitusten välillä ja pieni lepoaika (juomatauko)
  - välttä yhtäkkiä muutoksia
  - harjoituskaudella samana toistuva ohjelma: alkuverkka- tekniikkatreeni-juoksut- kuntopiirit- loppupeli-venyttely
  - ole selvillä, ketkä lapsista tarvitsevat erityistä tukea ja henkilökohtaista ohjausta (kaavake)
  - ole selkeä: anna lyhyet ja yksinkertaiset ohjeet ja tarvittaessa mallinna
  - ole selkeä: ei ironiaa/sarkasmia etenkin autismikirjon lasten/nuorten parissa
  - varmista, että kaikki ovat ymmärtäneet harjoituksen
  - tarvittaessa ajankulua konkretisoiva apuväline

# Vinkkejä: rutiinit ja struktuuri

- harjoituskaudella samana toistuva ohjelma: alkuverkka- tekniikkatreeni-juoksut- kuntopiirit- loppupeli-venyttely
  - ole selvillä, ketkä lapsista tarvitsevat erityistä tukea ja henkilökohtaista ohjausta
  - ole selkeä: anna lyhyet ja yksinkertaiset ohjeet ja tarvittaessa mallinna
  - ole selkeä: ei ironiaa/sarkasmia etenkin autismikirjon lasten/nuorten parissa
  - varmista, että kaikki ovat ymmärtäneet harjoituksen
  - tarvittaessa ajankulua konkretisoiva apuväline

# Vinkkejä: Motivaatio ja tunnesäätely

- ▶ Kerro, miksi tiettyä harjoitusta tehdään
- ▶ Vaativan/tylsän harjoituksen jälkeen joku mukava/hauska/palkitseva tuokio
- ▶ Palkitseminen välittömästi
- ▶ Pyri tekemään treenit niin, että jokainen kokee onnistumista
- ▶ Positiivinen palaute: HYVÄN HUOMAAMINEN, MITÄ TEIT HYVIN (konkretia)
- ▶ Muista lukea lasten/nuorten kehon viestejä: tämä auttaa välttämään mahdollisia riitatilanteita

# Vinkkejä: sosiaalinen vuorovaikutus

- ▶ Valmentaja päättää, ketkä tekevät kenenkin kanssa
- ▶ Pukuhuoneessa valmentaja/ohjaaja mukana
- ▶ Vapaissa tilanteissa riski kiusaamiseen, nimittelyyn yms. Kasvaa
- ▶ Tiimihengen luominen tärkeämpää kuin jatkuva kilpailu

# AISTIYLI- / ALIHERKKYYDET

## AISTIHAKUISUUS

- ▶ Selvitä, onko lapsella/nuorella aistiyli-/aliherkkyyksiä
- ▶ Tuntoyliherkkyys: osa kokee kosketuksen jopa lyömisenä, mieti millä tavalla silloin kannustat (sanallinen kannustus)
- ▶ Vältä vahvoja hajusteita
- ▶ Ei liikaa osallistujia pienessä tilassa (meteli nousee)
- ▶ Huomioi ääniyliherkkyys (pillin puhaltaminen, äänenkäyttö)
- ▶ Kaikki eivät halua mennä yleiseen suihkuun

# LOMAKE ADHD-lapselle/vanhemmille

▶ Tulossa!!

# CASE-tapaukset

## ▶ Case-tapaus 1:

Pekka 12 vuotta harrastaa jalkapalloa. Hän tulee usein myöhässä harrastukseensa. Peleihin Pekka tulee usein ilman pelipaitaa.

Treeneissä Pekka usein jää tekemään jotain epätarkoituksenmukaista, kun treenit alkavat. Muut aloittavat alkuverryttelyn, mutta Pekka potkii palloaan yksin maaliin.

Pekka on ajatellut pelaavansa hyökkääjää. Joukkueessa kuitenkin kierrätetään pelaajia eri pelipaikoissa. Kun Pekalle sanotaan, että tänään hän pelaa puolustajaa, Pekka suuttuu ja alkaa huutamaan.

# CASE 1

- ▶ Oletus, että Pekka pelaa harrastejoukkueessa.
- ▶ Myöhästymiseen ja pelipaikan mukana olemiseen voivat vaikuttaa Pekan vanhemmat. Jos eivät tue Pekkaa, niin
  - varapelaaja joukkueella
  - myöhästymisestä huolimatta Pekka pääsee jossain vaiheessa peliä pelaamaan
  - palkkiosysteemi: kun ajoissa ja pelipaikka ym. tarvikkeet mukana, tulee hymynaama ja kun 10-15 hymynaamaa, sovittu palkkio.

\* Treeneihin mukaan tulemiseen tukikeinoja: henkilökohtainen ohjaus, sovittu merkki, kun treenit alkavat (ei pelkkä puhe), käydään läpi treenin kulku ja treenin kulku näkyvillä koko ajan



# Case 1

- ▶ Tunnesäätely pelaajapaikkatilanteissa: ennakointi heti harrastuksen alussa (kaikki pelaavat kaikkia paikkoja), saa pelata aina samaa paikkaa (selitetään lapsen ongelma muille joukkueessa), henkilökohtainen tuki, jos raivo päällä

# CASE 2

- ▶ Alina 12 vuotta harrastaa voimistelua. Alinalla on ääniyliherkkyttä, hän on rutiinisidonnainen eli haluaa asioiden sujuvan samalla tavalla, parien valitseminen omatoimisesti ei häneltä onnistu. Treenin loppuessa Alina jää jumiin viimeiseen treenikohtaan, eikä ymmärrä, että treenit päättyvät.
- ▶ Usein Alina haluaa, että osaa tehdä harjoitteet täydellisesti. Jos näin ei tapahdu, hän lopettaa tekemisen kokonaan.
- ▶ MITEN TUET HÄNTÄ HARRASTUKSESSA?

# CASE 2

- ▶ Ääniyliherkkyys: ei useita joukkueita samassa tilassa, korvatulpat, ei liian isoa ryhmää, 6-10 henkeä
- ▶ Rutiinit: samana toistuvat harjoitteet (järjestys), ennakointi treenien alussa (muutokset/tapahtumat)
- ▶ Parien valinta: valmentaja valitsee parit, mutta ottaa huomioon, jos Aina ei kykene kaikkien kanssa toimimaan
- ▶ Treenien lopettaminen: sovittu merkki, josta kerrottu ensimmäisen harkkakerran alussa, pysytään tässä merkissä
- ▶ Täydellisyyden tavoittelu: ensimmäisen harkkakerran alussa sovitaan, että hymynaaman saa yrittämisestä. Suosittelemme palkkiosysteemin käyttöä.