

ADHD AIKUISEN TUKEMINEN LAPSIPERHEARJESSA

Psykiatrinen sairaanhoitaja, Neuropsykiatrinen valmentaja

Asta Pernu

Suomen yleislääkärit GPF ry Kevätkoulutus 17.5. 2023



Kokonaistilanteen kartoittaminen

Vanhemman
lääkehoidon arviointi

Perheneuvolat,
perhetyö

Laku-kuntoutus
Oma Väylä
Sopeutumisvalmennus-
kurssit
Toimintaterapia



shutterstock.com · 1538264210

VAIKEUS

suunnitella tekemistä

aloittaa tekeminen









arvioida tarvittava aika

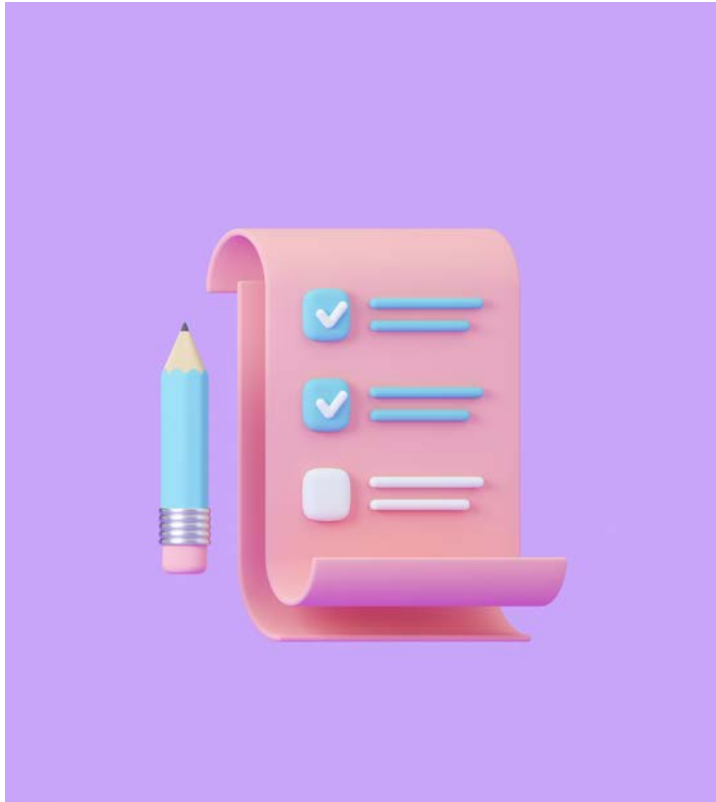


EPÄJÄRJESTYS, KAAOS

ARJEN JÄSENTÄMINEN



<p>herätä</p> 	<p>wc-käynti</p> 	<p>hammastahna</p> 
<p>vaatteet</p> 	<p>aamupala</p> 	<p>reppu</p> 
<p>ulkovaatteet</p> 	<p>koulu</p> 	



ENNAKOINTI
TO DO-LISTA,
KIERTÄVÄ
RUOKALISTA,
KAUPPALAPPU

Motivointi

- aloittamisen vaikeus
- palkitsemisjärjestelmä
- riittävän alhaiset odotukset
 - realistinen tavoite

Aikuisen tunnesäätely



- Tunteen tunnistaminen
 - Rauhallisuus
 - Ennakointi
- Aggression hallintakeinot
 - Anteeksipyyntö

Huomaa hyvä lapsessasi



Myönteinen huomio

Myönteisen huomion antaminen

- toivottu käytös lisääntyy
- helpompi huomata ja kehua haluttua käytös
- lapsen näkeminen myönteisemmässä valossa

Vanhemmuuden voimavarat

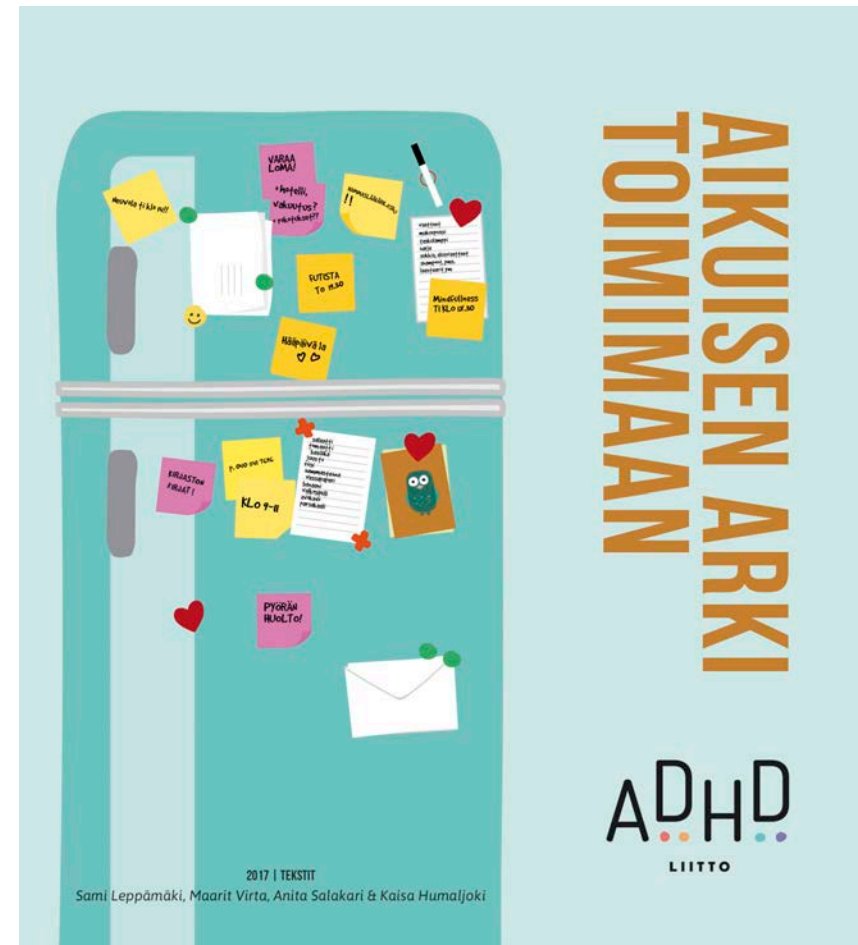
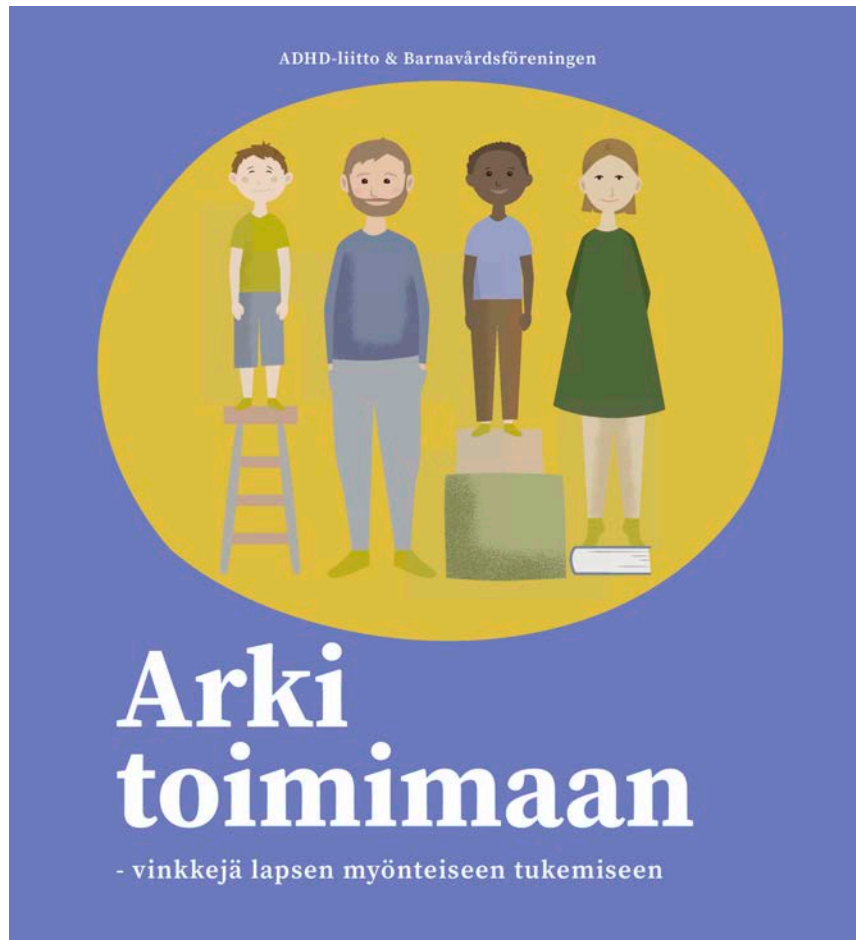


Vertaistukea ja -toimintaa



- ADHD-liitto ja paikalliset ADHD-yhdistykset
- Strategia vanhempainohjausmenetelmä
- Elo ry
 - ✓ Neppari-hanke
- Sopeutumisvalmennuskurssit

Arki toimimaan oppaat ADHD-liitto



Parisuhteen vaaliminen



Apua parisuhteeseen ja vanhemmuuteen

- Perheneuvolat
- Seurakunnan perheneuvonta
- Perheterapia

Vahvuudet ADHD:ssa



KIITOS!

