

Minä olenkin fiksu,
toteaa Patrik

Tässä kirjassa kerrotaan, minkälaista on, kun on tarkkaavaisuus- ja keskittymisvaikeuksia. Niitä voi olla monenlaisia. Tämä kirja kertoo Patrikista, jolle tarkkaavaisuus ja keskittyminen ovat aina tuottaneet vaikeuksia. Erityisesti hankaluuksia on ilmennyt kouluiässä.

Kirja on tarkoitettu 7–12-vuotiaille lapsille ja muille asiasta kiinnostuneille, kuten vanhemmille, sukulaisille, sisaruksille ja ystäville sekä myös koulun henkilökunnalle.

Nyt äiti on taas vihainen. Hän on melkein
aina vihainen minulle. Eilen äiti oli vihainen,
ja suuttuu varmasti taas huomenna.
Se ei ole mukavaa.



Tänään on huono päivä. Eilen unohdin liikkavarusteet, vaikka äiti muistutti monta kertaa. Sitten en päässyt koko liikunta tunnilla lainkaan pelaamaan jalkapalloa, vaikka olen yksi parhaista. Jaksan juosta koko ajan enkä väsy ikinä! Sen sijaan jouduin vain istumaan ja katsomaan. Se oli tosi tylsää.



Äidinkielen tunnilla meillä oli oikeinkirjoitusta ja yritin olla mahdollisimman nopea. Kun olin melkein valmis, opettaja tuli sanomaan, että olin tehnyt valtavasti virheitä ja jouduin aloittamaan alusta.

Yritän niin kovasti tehdä kaikki oikein. Kaikki vain luulevat, että olen huolimaton. Tai tyhmä. Tai molempia.

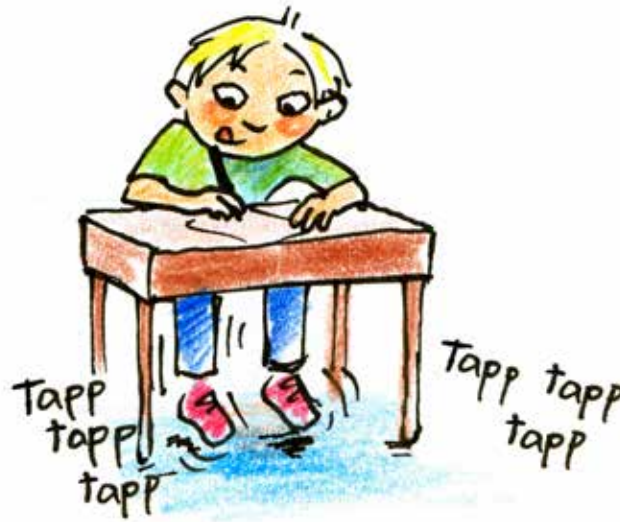
Ehkä olenkin huolimaton? Kiemurtelen pulpetissa ja rummutan kynällä pulpettia ja tuolia. Opettaja ei tykkää, kun en istu paikoillaan eikä siitä, että rummutan. Hän sanoo aina: ”Patrik, istu paikoillaan. Lopeta nyt. Yritä keskittyä!”

Silloin kaikki tuijottavat minua tirskuen. Se ei ole yhtään kivaa, kun he nauravat minulle koko ajan.



Joskus huomaamattani alan heiluttaa jalkaani tai keinua tuolilla.
Luulen, että tykkään olla liikkeessä koko ajan. Silloin minusta tulee virkeämpi ja innostuneempi.

En halua olla häiriöksi. Minusta tuntuu, että aikuiset eivät käsitä sitä.
Vaikka keskittyisin kuinka kovasti ja paljon, en pysty istumaan paikoillaan ja kuuntelemaan niin kuin muut.





Ihan niin kuin puolet aivoistani sanoisi, että ole tarkkaavainen ja kuuntele samalla kun toinen puoli käskee tarkistamaan, mitä ikkunan takana tapahtuu tai miltä tuolini näyttää alhaalta päin. Koulua vastapäätä on paloasema ja joskus pihalla on porukkaa puuhailemassa paloautojen kanssa. Totta kai se on mahtavampaa kuin matikka! Ketä kiinnostaa, kuinka monta omenaa Liisalla on, kun tulee palohälytys ja paloautot kaasuttavat matkaan sireenit päällä ja valot vilkkuen? Ei ainakaan minua.

Koulusta soitetaan joskus ja silloin äiti tulee surulliseksi. Minusta tuntuu, että se on aina minun syyntä. En halua, että äiti ja isä ovat vihaisia ja surullisia. Viime kerralla, kun opettaja soitti, he puhuivat siitä, kun vahingossa kaadoin tuolin koulun ruokalassa ja romahdin takana olevan pöydän päälle. Olin yltä päältä hernekeitossa ja loppupäivän minua kutsuttiin hernerokaksi aina kun opettaja ei ollut kuulemassa.

Haluaisin kertoa äidille ja isälle, että en minä tahallaan aiheuta heille mielipahaa. Ja haluaisin pyytää anteeksi tai jotain. Mutta enhän minä koko ajan voi olla anteeksi pyytelemässä ja siksi en tiedä, mitä sanoisin.



Viime viikolla tapahtui jotain aivan kamalaa. Isä huomasi, että uuden DVD-soittimen kaukosäätimen lasi oli halki ja kysyi minulta, tiedätkö kuka on syyllinen. Isä kysyy aina ensin minulta, kun jokin on mennyt rikki, sillä usein syypää olen minä, koska en ole tavaroiden kanssa niin varovainen kuin pitäisi. Vastasin heti, että en se minä ollut, mutta juksasin vähän. En halunnut, että isä suuttuu minulle taas. En jaksa aina joutua vaikeuksiin.



Mutta se oli tyhmästi tehty. Toivon, että olisin vähän miettinyt, mitä tapahtuu, kun isä tajuaa, että olin epärehellinen. Miten hän sai tietää? Pikkusisko, neiti näppärä tietysti juorusi. Jos olisi olemassa suuri musta aukko, minne työntää pikkusiskot ilman haukkuja, olisin tehnyt sen jo aikaa sitten!



Koulussa tapahtui kerran yksi nolo juttu, kun eräs täti halusi jutella kanssani. Hän sanoi olevansa koulun psykologi. En halunnut mennä juttelemaan hänen kanssaan, sillä pelkäsin että minua aletaan kiusata entistä enemmän. Minua haukutaan jo tyhmäksi ja tärähtäneeksi. Ja ajattele, jos psykologi on samaa mieltä, että olen tyhmä?

Minun oli pakko mennä juttelemaan sen tädin kanssa, eikä se sitten ollutkaan niin kamalaa. Hän oli kiltti ja sain tehdä erilaisia palapelejä ja vastaila kysymyksiin. Sitten piti myös piirtää. Tosi helppoa! Olin tosi nopea!



Sitten menin isän ja äidin kanssa lääkäriin, joka osaa auttaa lapsia olemaan tarkkaavaisempia ja muuta sellaista. Ensin en halunnut, koska pelkäsin että minua pistetään tai joudun riisumaan kaikki vaatteet pois.

Lääkäri sanoi, että hän on vähän erityyppinen lääkäri. Puhelääkäri. Ja kyllä hän puhuikin! Hän kyseli tosi paljon koulusta ja kavereista ja perheestä ja mistä tykkään. Sitten sain tehdä testejä, joissa piti keskittyä tosi, tosi kauan. Se oli silti mahtavaa, sillä testit tehtiin tietokoneella. Se oli vähän kuin videopeli!



Kun kysymykset loppuivat ja kaikki testit oli tehty, puhelääkäri kertoi, että minulla on ongelma nimeltä ADHD. Se on sitä, kun ei jaksa keskittyä vaikka kuinka yrittää. Lääkäri sanoi, että sama vaiva on monilla lapsilla. Eikä se merkitse sitä, että olisin tyhmä tai tärähtänyt. Oikeastaan se on ihan päinvastoin! Lääkäri sanoi, että olen tosi fiksu poika. Haluaisin, että lääkäri tekisi minulle kyltin, jossa lukee ”Patrik on fiksu!”, jotta voisin kantaa sitä kaulassa kaikkien nähtävillä.



Isä kertoi, että minä en ole meidän suvussa ainoa, jolla on ADHD. Lasse-
sedälläkin oli kuulemma vaikeuksia koulussa, koska hän ei kyennyt
istumaan sekuntiakaan paikoillaan. Isoäidillä oli tapana sanoa, että
Lassella on muurahaisia housuissa. Isä kertoi, että kaikki lapset kutsuivat
häntä pomppu-Lasseksi, koska hän hyppeli aina ympäriinsä. Ehkäpä
juuri siksi minä ja Lasse tulemme niin hyvin toimeen?



Nyt kaikki on toisin. Aikuiset eivät enää suutu minulle niin nopeasti. Isän mielestä on epäreilua suuttua minulle kaikesta, koska en tee tyhmyyksiä tahallaan. Hän sanoo, että se on sama asia kuin huutaisi kuurolle, koska tämä ei kuuntele!

Välillä he silti kyllä suuttuvat. Välillähän sitä tekee tyhmyyksiä, joilla ei ole mitään tekemistä ADHD:n kanssa. Isä sanookin, että vaikka minulla on ADHD, niin en voi käyttäytyä miten sattuu.

Mutta nyt kun he tietävät, että minulla on ADHD, niin he ymmärtävät, miten vaikeaa välillä on käyttäytyä niin kuin pitää.





Alussa en oikein tajunnut, miten voin olla fiksu, vaikka minulla on ongelma. Enkä tykännyt yhtään siitä, että kaikki puhuivat, että minulla on jokin häiriö. Vaikka äiti ja isä selittivätkin, että monilla lapsilla on samanlaisia ongelmia tarkkaavaisuuden ja keskittymisen kanssa. He kertoivat, että minulla on huippuaivot, mutta keskittymisosa ei toimi yhtä hyvin kuin ajatteluosa. Mutta jos on kyse videopeleistä tai muusta jännästä, niin jaksan kyllä keskittyä vaikka kuinka kauan!



Parasta on se, että en enää koe olevani kamala. Opettaja on keksinyt minulle uusia tapoja tehdä asioita. Niiden avulla opin samat asiat kuin muutkin. Pulpettini on siirretty opettajan pöydän viereen, jotta hän voi nopeasti auttaa minua.

Olemme keksineet oman pelinkin, jonka nimi on Nappipeli.

Joka aamu opettaja laittaa 7 nappia pulpetillani olevaan kulhoon. Kulhossa lukee:

1. Ei saa häiritä luokkaa puhumalla tai poistumalla pulpetista ilman lupaa.
2. Tee tehtävä ensin loppuun ennen kuin siirryt seuraavaan.
3. Älä hutiloi.



Täytyy kyllä myöntää, että ensin tuntui tosi hölmöltä olla luokan ainoa, joka leikkii nappipeliä opettajan kanssa. Mutta sitten huomasin, että sehän olikin paljon mukavampaa kuin saada haukut koko ajan. Minusta tuntuu, että muutamien muidenkin mielestä tietokonepelit ovat nastoja, sillä nyt Malla ja Oliver pelaavat myös nappipeliä. Hekään eivät aina jaksakaan istua paikoillaan ja keskittyä.





Jos en riko sääntöjä, saan pitää kaikki napit. Jos en noudata jotakin sääntöä, opettaja ottaa yhden napin kulhosta. Parasta on, että jokaisesta napista saa 3 minuuttia peliaikaa tietokoneella! Yritän todellakin käyttäytyä kunnolla, sillä tietokonepelit ovat tosi makeita. Nappipeli auttaa minua toimimaan oikein.

Olemme opettajan kanssa keksineet salakoodin. Jos alan puuhata omia juttuja tai teen jotakin kiellettyä, hän tulee viereeni ja laittaa käden olkapäälleni. Se muistuttaa, että minun pitää jatkaa tehtävääni. Hyvä juttu on myös se, että saan vähemmän tehtäviä. Koska minulla on vaikeuksia, opettaja antaa minulle vähän vähemmän tehtäviä kuin muille lapsille. Mutta hutiloita en silti saa. Tehtävät pitää tehdä huolellisesti ja oikein.



Joskus luokkakaverini purnaavat, miksi minulle annetaan vähemmän tehtäviä, mutta silloin opettaja selittää, että meillä kaikilla on vaikeuksia jossakin. Joillekin lukeminen on vaikeaa ja joillekin aamulla ylös nouseminen on vaikeaa. Ja että me kaikki olemme erilaisia, mikä on hyvä asia opettajan mielestä. Ja minunkin, sillä ajattele miten kamalaa olisi, jos kaikki olisivat samanlaisia kuin Hannu-setä, joka haluaisi pelata golfia koko ajan!

Nyt läksyt eivät enää vie montaa tuntia. Eikä tunnu niin mälsältä, kun äiti sanoo että on aika tehdä läksyt. Opettajakin on sanonut, että läksyt on nopeammin tehty, kun en puuhaile samalla muita juttuja. Ja sen jälkeen on aikaa leikkiä tai pelata, ja se on mahtavaa!



Opettaja on alkanut lähettää mukanani kotiin lappuja, joissa hän kertoo miten päiväni on mennyt. Ensin en tykännyt siitä, sillä tuntui siltä, että opettaja juoruaa minusta ja päivän aikana tehdyistä tyhmyyksistä äidille ja isälle, ja silloin he suuttuvat. Mutta se onkin lähinnä siksi, että äiti ja isä saavat tietää, miten päiväni on mennyt eikä heidän tarvitse olla huolissaan. Hyvä juttu on myös se, että opettaja kirjoittaa lapulle myös päivän läksyt, jotta äiti ja isä voivat kertoa minulle, mitä meidän pitikään tehdä. He voivat myös muistuttaa minua, mitä kirjoja pakata reppuun seuraavaksi päiväksi, sillä muuten se unohtuu niin helposti. Koulussa opettaja auttaa minua ottamaan oikeat kirjat mukaani kotiin. Kaikki sujuu nyt paljon helpommin kuin aikaisemmin, kun unohdin kirjoja kaikkialle. Silloin opettaja suuttui koko ajan, koska läksyt olivat aina tekemättä tai kirjat unohtuneet kotiin enkä pystynyt tekemään tehtäviä koulussa vaan minun piti lainata kirjaa muilta.



Kotonakin meillä on uusi leikki; voin voittaa juttuja! Saatan voittaa tunnin jalkapalloa isän kanssa tai tunnin Super Mario -peliaikaa. Ennen sain pelata vain puoli tuntia, joten nyt voin voittaa puoli tuntia lisää peliaikaa joka päivä! Se on vähän niin kuin aikuisilla sopimukset, sanoo isä. Eli jos teen yhden asian, niin saan jotain korvaukseksi. Yritin sopia, että voisin voittaa kaksia tuntia jalkapalloa isän kanssa, mutta en onnistunut. Luulen, että syynä on isän kunto, koska joka pelin jälkeen hän voihtii ja toteaa, että hänen täytyy alkaa taas lenkkeillä. Silloin äiti nauraa ja sanoo, että niin hänenkin. Sitten he halaavat ja nauravat. Aikuiset ovat kummallisia. Mitä iloa on juoksemisesta ilman jalkapalloa?



Lipposen perheen kotisäännöt:

1. Teen asiat heti kun pyydetään.
2. En tappele enkä huuda.
3. Puhun totta.

Nappipeli toimii kotonakin. Minulla on 6 nappia ja jokaisesta napista saan 10 minuuttia peliaikaa tai jalkapalloa isän kanssa. Jos en riko sääntöjä, saan pitää kaikki napit. Jos en noudata jotakin sääntöä, menetän yhden napin. Olemme lisäksi sopineet, että jos alan riidellä napin menettämisestä, niin joudun antamaan kaksi nappia.



Olen oppinut, että minulla on hyviä päiviä ja huonoja päiviä. Joskus on tosi rankkaa huolehtia omista asioistaan koko ajan. Äiti ja isä olivat alussa tosi hämillään, kun minulla oli huono päivä, koska he luulivat, että alan käyttäytyä niin kuin aikaisemmin, mutta nyt hekin ovat rauhoittuneet.

Myös he ovat oppineet, että jotkut päivät ovat huonompia kuin toiset, mutta nyt he tietävät, että haluan käyttäytyä kunnolla. Se vain on vaikeampaa minulle kuin muille lapsille.



Minulle on kerrottu että ADHD:ta voidaan hoitaa monella tapaa. Itse sain lääkkeen muun hoidon tueksi koska minulla oli niin paljon ongelmia ADHD:n kanssa päivittäin. Ensin tuntui tyhmältä syödä lääkettä, vain jotta minusta tulisi tarkkaavaisempi. Lääkettähan otetaan yleensä silloin, kun on joku paikka kipeä. Ja minullahan ei ole mikään paikka kipeä!

Mutta nyt tiedän, että lääkkeitä voidaan syödä monesta eri syystä. Alussa minua vähän hermostutti, koska en halunnut, että minua aletaan kiusata lääkkeen takia. Mutta minun tarvitsee ottaa vain yksi tabletti päivässä. Otan tabletin aamulla ennen kouluun menoa eikä kukaan näe!

Äiti ja isä olivat ensin ihan kauhuissaan lääkkeen takia. He juttelivat lääkärin kanssa monta kertaa ja hakivat tietoa netistä ja kirjoista. Sitten he päättivät, että kokeilen, olisiko siitä apua koska muu hoito ja tuki ei auttanut minua riittävästi. Lääkäri kertoi minulle paljon lääkkeestä ja sain myös itse kysellä mitä mieleeni tuli.



Kuulin lääkäriltä, että lääkkeen tarkoitus olisi auttaa minua jaksamaan paremmin ja että äidin, isän ja minun tulee olla niin kuin joukkue, joka toimii yhteistyössä. Minun pitää kertoa heille voinnistani, kuten jos saan päänsärkyä tai mahakipua tai jos minulle tulee outo olo. Minun pitää myös kertoa tuntuuko minusta, että lääke auttaa. Kun kysyin, onko lääkettä mansikanmakuisena, lääkäri sanoi, että valitettavasti ei, mutta halutessani voin niellä sen mansikkahillon kanssa! Silloin äiti nauroi ja totesi, että siitä hän pitää huolen!

Hoidon alussa huomasin ainoastaan, että lounaalla ei aina ollut kovin nälkä, mutta lääkäri sanoi, että niin käy aina välillä ja että siitä huolimatta minun tulee syödä kunnolla. Äiti ja isä puhuivat siitä opettajan kanssa, ja opettajakin tietää nyt muistuttaa asiasta. On paljon helpompaa saada pitää kaikki



napit sekä kotona että koulussa ja kaikista ihmisistä on tullut mukavampia. Olen saanut kaverin, joka asuu ihan naapurissa ja jonka kanssa aion leikkiä lomalla. Hän tulee meille viikonloppuna pelaamaan tietokonepelejä.

Kerran kun taas unohdin liikkakamat kotiin, väitin äidille, että se johtuu siitä, että olin saanut liian pienen annoksen lääkettä. Silloin äiti sanoi, että minä olen vastuussa tekemisistäni riippumatta siitä, syönkö lääkettä vai en. Niinpä niin, mutta ainahan voi yrittää..

Nyt aion taas yrittää saada isän pelaamaan jalkapalloa kanssani. Koska minulla on iltaisin niin monta nappia jäljellä, pelaamme aika usein. Äidin mielestä lääke ja kaikki saamamme apu on parasta mitä meille on tapahtunut sekä ADHD:ta että isän kuntoa ajatellen!



Kirjoittanut: Mickye M Cothron, USA 2005
Kuvitukset: Tobias Flygar
© Janssen-Cilag AB omistaa kaikki oikeudet tähän aineistoon.
www.ADHD-tietoa.fi