

Kasulikke materjale

Lugemissoovitused

- Cacciatore, R. (2017) „Talumatud tunded. Hea tunde käsiraamat noortele“
- Faber, A., Mazlish, E. (2019) „Kuidas rääkida teismelistega nii, et nad kuulaksid, ja kuulata teismelisi nii, et nad räägiks“
- Jung, N., Kaudne, L., Väljaste, H., Ljulko, E. (2017) „Vaikuseminutid. Keskendumisharjutused lastele ja suurtele“
- Saline, S. (2020) „Mida teie ATH-ga laps soovib, et teaksite. Ühiselt eduni koolis ja elus“
- Siegel, D. J. (2018) „Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht“
- Steer, J., Horstman, K. (2011) „Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laste ja noorte abistamine õppetöös“
- Winston, R. (2018) „Aita oma lapsel suureks saada. Teismee avameelne teejuht“

Veebimaterjale

- Veebilehtedel elf.ee, peaasi.ee, tarkvanem.ee on informatsiooni ja praktilisi nõuandeid tähelepanu- ning keskendumisraskustega laste toetamiseks, samuti saab ise kontakti võtta ja nõu küsida.
- Vaikuseminutite harjutuste nutiäpp: vaikuseminutid.ee/nutiapp

Nõu ja abi pakuvad

- Sinu lapse pere-/lastearst
- Sinu lapse kooli tugispetsialistid (sh. psühholoog ja sotsiaalpedagoog)
- Kohaliku omavalitsuse hariduse tugiteenuste keskuse spetsialistid
- Rajaleidja keskused

Tugirühmad

- Tugirühmades kogunevad regulaarselt lapsevanemad (ja teised lähedased ning lapsega seotud spetsialistid), kelle lapsel esinevad aktiivsus- ja tähelepanuhäire tunnused või on häire juba diagnoositud.
- Kohtumised toimuvad tavaliselt, üks kord kuus.
- Tugirühmad on elukohajärgsed ja tasuta, liituda võib igal ajal ning osaleda endale sobivatel kordadel.
- Vaata lähemalt elf.ee/tugiruhmad.

Raskuste ilmnemisel ja nende püsimisel ärge jääge ükski, vaid otsige võimalusi toetuse saamiseks.



HARIDUS- JA
NOORTEAMET



12-17

AASTANE
LAPS

Tähelepanu hoidmine ja keskendumine

12-17-aastase noore elus toimub identiteedi, eneseteadvuse ja emotsionaalsuse kiire areng. Noorel on soov iseseisvuda ning võtta suuremat vastutust iseenda otsuste ning valikute üle. Muutuvad suhted pereliikmetega ning suuremat rolli hakkavad mängima sõprussuhted.

Rajaleidja

Tähelepanu eakohane areng

Lapse vanuse kasvades suureneb ka keskendumisvõime ja sihipärane tähelepanu suunamine tegevustele. Kui 12-aastased suudavad tegevusele keskenduda keskeltläbi kuni 35 minutit, siis 16-aastased juba kuni 50 minutit.

Kui tähelepanu hoidmine ja keskendumine on noorele raske

Noortel võivad keskendumis- ja tähelepanuraskused avalduda erinevalt:

- Vähene võimekus tegevuste planeerimisel, organiseerimisel ja läbiviimisel, kokkulepetest ning reeglitest kinnipidamisel.
- Tähelepanuvõime lühiajalisus eelkõige vaimse pingutuse korral, liigne häiritus kõrvalistest stiimulitest ning õpiraskused.
- Konfliktne ja agressiivne käitumine, rahutus, impulsiivsus, kannatamatus ning sõltuvus- ja riskikäitumine.

Juba diagnoositud aktiivsus- ja tähelepanuhäirega lapsel muutuvad noorukieas vähem ilmseks hüperaktiivsuse ja motoorse rahutuse sümptomid. Püsima võivad jääda rahutus, tähelepanematus, impulsiivsus ning raskused tegevuste planeerimisel.

Tähelepanu- ja keskendumisraskuste põhjuseks võib sageli olla aju neurobioloogiline eripära. Sellisel juhul ei saa noor oma aju funktsioneerimist tahtega muuta.

Tähelepanu- ja keskendumisraskusi võivad põhjustada ka füüsiline ja vaimne kurnatus, stress, pingelised suhted, kõrge ärevus, meeleolu alanemine, muutused söögi- ja unerežiimis, ravimite ning uimastite tarvitamine.



Kuidas noore tähelepanu ja keskendumist toetada?

- Noore jaoks on oluline positiivsus, toetus, mõistmine, piiride seadmine ning võimalus turvaliselt enda mõtteid, tundeid ja ideid avaldada.
- Kõiki „lahinguid“ ei pea võitma, aeg-ajalt on mõistlik kompromiss noorega vajalik.
- Väga oluline on noore jaoks tasakaalustatud toitumine, piisav uni ja füüsiline liikumine.
- Kaasa teismeline tema toimetulekut ja elukorraldust puudutavatesse otsustesse: kuula, selgita, sõlmi kokkuleppeid, paku tuge, sea piire ja võta vanemlik vastutus.
- Lepi kokku koos noorega konkreetsed ootused, reeglid ning piirid (arvuti, telefon, TV, õppimine). Jälgi kokkulepetest kinnipidamist.
- Toeta noort tema igapäevaelu planeerimisel ja tegevuste organiseerimisel, samas tunnusta ka iseseisvust.
- Aita leida ja toeta huvitegevusi, millest noor saab edu-alamuse. See toetab positiivse minapildi kujunemist ja arendab keskendumist, reeglite järgimist ja sotsiaalseid oskusi.
- Tee regulaarset koostööd klassijuhataja, treeneri, terapeudi, pere- ja raviarsti ning teiste oluliste täiskasvanutega noore ümber, et olla kursis noore toimetulekuga.

Millal otsida professionaalset abi?

- Raskused tähelepanu sihipärase suunamise, keskendumisvõime hoidmise ja/või motoorse üliaktiivsuse ja impulsiivsusega, mis kestavad pikema aja jooksul (vähemalt kuus kuud) ning avalduvad erinevates eluvaldkondades (kodus, koolis, trennis, huviringis).
- Kui noorel avalduvad vaimse tervise probleemid (kõrgenenud ärevus, meeleolu alanemine, muutused söögi- ja unerežiimis, passiivsus, isoleeritus, agressiivsus, riski- ja sõltuvuskäitumine), siis pöördu perearsti või raviarsti poole.

