

## Kasulikke materjale

### Lugemissoovitused

- Filliozat, I. (2018) „Minu mõistus on otsas! Kuidas tulla toime lapse jonni, nutu ja vihapursetega vanuses 1-5 aastat“
- Jung, N., Kaudne, L., Väljaste, H., Ljulko, E. (2017) „Vaikuseminutid. Keskendumisharjutused lastele ja suurtele“
- Juul, J. (2011) „Minu piirid - sinu piirid. Milliseid piire vajavad lapsed tegelikult“
- Juul, J. (2013) „Kodu. Kuidas luua mõnusat õhkkonda ja häid suhteid“
- Kryshilovich, E. (2015) „Hoolides lapse enesehinnangust“
- Steer, J., Horstman, K. (2011) „Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laste ja noorte abistamine õppetöös“
- Stiffelman, S. (2018) „Teadlikult lapsevanem“

### Veebimaterjale

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

## Nõu ja abi pakuvad

- Sinu lapse pere-/lastearst
- Sinu lapse lasteaia tugispetsialistid
- 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](http://elf.ee/tugiruhmad).

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



HARIDUS- JA  
NOORTEAMET



3-7

AASTANE  
LAPS

## Tähelepanu hoidmine ja keskendumine

3-7-aastane laps tunneb suurt huvi kõige ümbritseva vastu, loomulik huvi juhib teda ümbriku elu tähele panemise, vaatlemise ja kuulamise oskuseni. Aeg, kui kaua suudab laps ühele tegevusele oma tähelepanu koondada, pikeneb vanuse kasvades.

Rajaleidja



## Tähelepanu eakohane areng

- Laps tunneb huvi kõige ümbritseva vastu, tema tähelepanu on valdavalt tahtmatu, tahtlik tähelepanu on lühiajaline.
- 6-aastase lapse tähelepanu maht suureneb, kuid keskendumisvõime on endiselt lühiajaline.
- 7-aastane laps on võimeline pikemaajalisemaks ja püsivamaks tahtepingutuseks, laps kontsentreerib tähelepanu ja püsib ülesande juures kuni selle lõpetamiseni. Tähelepanu maht ja tajuprotsesside areng võimaldavad lapsel samaaegselt teha mitut tegevust ja keskenduda mitmele eesmärgile.
- Kooliminev laps peaks olema võimeline oma tähelepanu koondama ka siis, kui tegevus tundub tema jaoks igavavõitu.

## Kui tähelepanu hoidmine ja keskendumine on lapsele raske

Tähelepanu- ja keskendumisraskuste tekkepõhjuseid on erinevaid. Suuresti on tegemist aju neurobioloogilise eripäraga ning sellest tulenevalt ei saa laps oma aju funktsioneerimist tahtega muuta.

Keskendumisraskusi võivad põhjustada muutused söögi- ja unerežiimis, stressirohked elusündmused, kõrgeenenud ärevus ning meeleolu alanemine.

## Lastel võivad keskendumis- ja tähelepanuraskused avalduda erinevalt:

- *Tähelepanu hoidmine ja keskendumine* on lühiajaline, välised ärritajad häirivad kergesti.
- Laps kaotab kiiresti huvi tegevuse vastu ja tegevused jäävad lõpetamata.
- Vaimset pingutust nõudvad ülesanded on lapsele vastumeelsed.
- Laps kaotab sageli oma mänguasju, riideid jms.
- *Hüperaktiivsusele* viitab lapse motoorne rahutus (nt siblib käte ja jalgadega, niheleb).
- Laps jookseb ja ronib ringi olukordades, kus see ei sobi, on ohtlik või kus eeldatakse paigal püsimist.
- Laps on mängides lärmakas (k.a. vaiksetes tegevustes). Tal on raskusi oma käitumist muuta vastavalt olukorrale.
- *Impulsiivsuse* korral on lapsel raskusi olukorras, kus eeldatakse oma järjekorra ootamist.
- Laps sekkub sageli teistele esitatud küsimustesse või katkestab teiste juttu ning räägib sageli liiga palju olukorda arvestamata.

## Kuidas lapse tähelepanu ja keskendumist toetada?

- Hoia positiivset ja toetavat meelt. Laps ei käitu meelebasobival, tal puuduvad vajalikud oskused ja tema keskendumine ja tähelepanu veel arenevad.
- Kohanda last ümbritsevat keskkonda: sea sisse kindel päevakava ja rutiinid, väldi pikki selgitusi ning kasuta rohkem pilte ja muid visuaalseid juhiseid.
- Anna lapsele lühikesed, selge ülesehitusega ülesanded.
- Loo võimaluste piires rahulik, positiivne ja turvaline kodune keskkond, kus on vähem erinevaid ärritajaid (nt nutiseadmed, teler, vähem müra, vähem mänguasju korraga, asjade organiseeritud paigutamine, igapäeva-elu rutiinid ja kindel päevakava).
- Selgita lühidalt ja selgelt oma ootusi lapse käitumisele. Sea selged piirid ja jälgi nendest kinni pidamist.
- Märka ja tunnusta lapse edusamme, ka väikeseid. Toeta lapse enesehinnangut.
- Soodusta sõprussuhete loomist ja hoidmist.

## Millal otsida professionaalset abi?

- Lapsel on raskused tähelepanu sihipärase suunamise, keskendumisvõime hoidmise ja/või motoorse üliaktiivsuse ja impulsiivsusega. Raskused kestavad pikema aja jooksul (vähemalt kuus kuud) ning avalduvad erinevates eluvaldkondades (kodus, lasteaias/koolis, trennis, huviringis).
- Raskused mõjutavad lapse toimetulekut igapäevaste toimingute ja arendustegevustega.
- Oluline on last teadlikult jälgida, kahtluste püsimise korral pöördu konsulteerimiseks perearsti poole.