



Kasulikke materjale

Lugemissoovitused

- Filliozat, I. (2015) „Ta teeb seda meelega! Mis toimub 6-11aastase lapse peas“
- 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“
- Steer, J., Horstman, K. (2011) „Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laste ja noorte abistamine õppetöös“

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
- 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



7-12

AASTANE
LAPS

Tähelepanu hoidmine ja keskendumine

Aastatega kujuneb lapsel välja võime oma tähelepanu juhtida: 7-12-aastane laps suunab, hoiab ja jagab oma tähelepanu tahtlikult. See oskus mängib õppimise juures olulist rolli, kuna aitab uue materjali õppimisel keskenduda olulisele infole ning suruda alla ebaolulist infot. Keskendumise võime toetab pingutust nõudvate ja keerukate ülesannete lahendamist.

Rajaleidja

Tähelepanu eakohane areng

- Laps vajab esimeses kooliastmes oma tähelepanu suunamisel abi. Tavapäraselt suudab 7-aastane laps püsivamalt pingutada ja lahendab ka talle vähem huvi pakkuvad ülesanded lõpuni.
- Lapsel on tekkinud arusaam oma käitumisest, arenenud on ajataju. Uutes olukordades vajab tähelepanu koondamine sageli toetamist.
- Hiljemalt 4. klassi alguseks peaks olema tahtlik tähelepanu piisavalt arenenud, et eristada olulist ja mitte-olulist.
- 11-aastane laps üldiselt suudab iseseisvalt koondada tähelepanu olulisele ja keskenduda, ta suudab teha keerukaid ja järjestikuseid tähelepanu nõudvaid tegevusi. Uutes olukordades võib laps endiselt vajada olulise info ülekordamist ja tegevuse suunamist.

Kui tähelepanu hoidmine ja keskendumine on lapsele raske

- Tähelepanu libiseb kergesti detailidest üle ja tekivad hooletusvead. Fookus hajub käsilolevalt tegevuselt kergesti ebaolulistele stiimulitele (nt kõrvalised helid ruumis või õues).
- Laps väsib kiirelt vaimsest pingutusest ning üritab vältida või väljendab vastumeelsust ja tõrksust tegevuste suhtes, mis seda nõuavad (nt õppimisel).
- Lapsele on keeruline ülesannete ja tegevuste iseseisev planeerimine, organiseerimine, alustamine ja lõpuleviimine.
- Laps kaotab ja unustab pidevalt ülesannete või tegevuste jaoks vajalikke asju (nt mänguasjad, koolitarbed, tööriistad jne), ajab neid omavahel segamini.
- On pidevas liikumises: trummeldab sõrmedega, näpib asju, niheleb istmel, jookseb tihti ringi või ronib selleks ebasobivates kohtades. Laps eelistab lärmakaid ja rahutuid mängu.

- Laps räägib palju ja tal on raskusi vestluses või jutustamisel teemas püsimisega.
- Laps on kärsitu, tal on raskusi oma järjekorra ootamisega (nt mängudes, söögikordadel, suhtlemisel).
- Laps segab pidevalt teiste jutule ja tegevustele vahele või ei kuula küsimust/juhendamist lõpuni. Tal on raskusi mitmeosaliste juhendite kuulamise, meelespidamise ja järgimisega.
- Laps tundub aeglane, loid/jõuetu või vähese energiaga.
- Laps on tihti „omas maailmas“ ja seetõttu sageli ei kuule, kui tema poole otse pöördutakse.

Kuidas toetada tähelepanu- ja keskendumisraskustega last?

- Lapse jaoks on oluline hea kontakt täiskasvanuga (lapsevanem, õpetaja, treener), positiivsus, toetus, mõistmine, piiride seadmine ning võimalus turvaliselt enda mõtteid, tundeid ja ideid avaldada.
- Kohanda last ümbritsevat keskkonda: sea sisse kindel päevakava ja rutiinid. Reeglipärane une-, ärkveloleku- ja söögiaeg toetavad lapse arengut. Leia lapsele sobiv tasakaal õppetöö, huvitegevuse ja vaba aja vahel.
- Sõnasta koos lapsega kokkulepped (lapse kohustused, õigused jne). Aruta koos lapsega regulaarselt kokkulepete järgimise teemal: mis õnnestus ja mis mitte.
- Toeta last asjade organiseerimisel ja tegevuste planeerimisel. Juhenda lapse tegevusi süsteemselt, liigendades neid väiksemateks osadeks. Vähenda juhendamist samm-sammult, kuni laps suudab nendega ise toime tulla (nt koolikoti pakkimine, oma toa koristamine).
- Jälgi, et lapse keskkond oleks võimalikult rahulik ning väheste erinevate ärritajatega. Õppimise ajal olgu võimalikult vähe segavaid faktoreid, piisav valgustus.
- Motoorse rahutuse korral võib proovida õppida istudes (nt võimlemispallil) või hoopis püsti seistes.

- Vajadusel abista last kodutööde tegemisel, anna õpetajale tagasisidet sobiva mahu osas. Kui laps vajab koolis pidevat individuaalset toetamist, vajab ta seda ka kodus õppides. Uuri õpetajalt või tugispetsialistilt, milliseid meetodeid ja abivahendeid kasutatakse koolis lapse toetamiseks.
- Lapse innustamiseks sobib paremini positiivne tagasiside detailidele ja pingutusele, mitte niivõrd tulemusle. Laps vajab eduelamusi, jõukohaselt serveeritud ülesanded mõjuvad iseenesest motiveerivalt. Premeerimine ei pruugi pikemas plaanis olla tõhus motivaator (nt premeerimine ainult asjadega).
- Tähelepanu arengut toetab lihtsamat tüüpi lauamängude mängimine, kus tegevused on seotud detailide otsimise, sarnasuste märkamise, järjestamisega jne. Näiteks memo, loto, doomino, laevade pommitamine, kaardimäng Must Notsu.
- Kuulmistähelepanu arendamiseks loe lapsele ette või kuulake koos audiolugusid, hiljem arutlege koos kuuldu üle (kes oli selles loos tegelane/ kuidas lugu algas/ mis siis juhtus/ kuidas lugu lõppes).

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).
- Raskused mõjutavad lapse toimetulekut igapäevaste toimingute ning õppetegevusega.
- Oluline on last teadlikult jälgida. Tee regulaarset koostööd lapse klassijuhataja, treeneri, terapeudi, pere- ja raviarstiga ning teiste oluliste täiskasvanutega tema ümber, et olla kursis lapse toimetulekuga.
- Kahtluste püsimise korral pöördu konsulteerimiseks perearsti poole.