

AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIRE (ATH)

(ingl.k. Attention Deficit Hyperactive Disorder - ADHD)

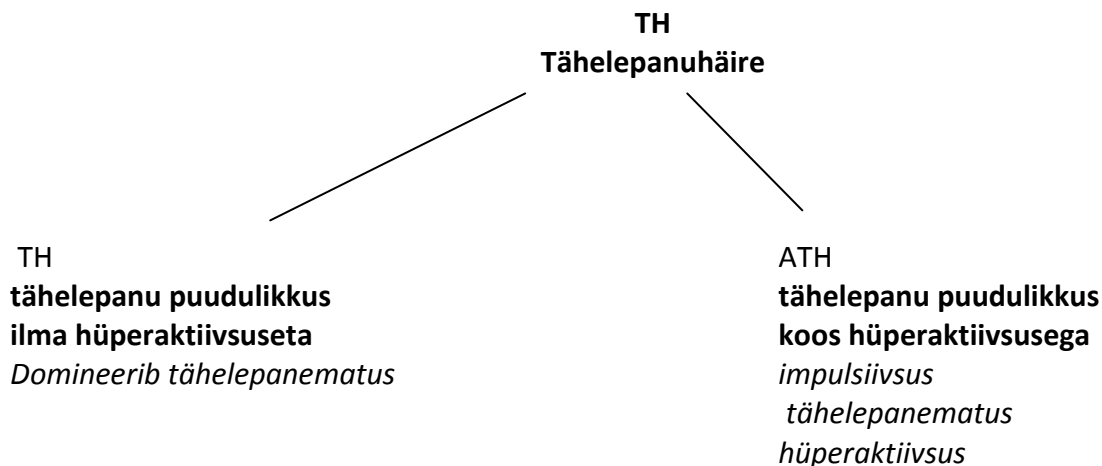
DEFINITSIOON (WHO) ja RAVI

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire ehk ATH on seisund, mis ilmneb mõningatel lastel varases lapseas, kuid võib jätkuda ka täiskasvanueas. ATH muudab raskeks kontrolli oma käitumise üle, lisaks veel mitmetele teistele sümptomitele.

ATH-le on iseloomulikud:

- tähelepanuvõime puudulikkus;
- püsimatus, motoorne rahutus;
- impulsiivsus.

Neid tunnuseid on kirjeldatud iseloomulikuna ADHD-le rahvusvahelises haiguste klassifikatsioonis ICD 10-s (*International Classification of Diseases*), mida kasutavad arstid diagnoosimisel.



Peamiste sümptomitena on nimetatud:

- tähelepanu puudulikkus koos küllaldase püsivuse puudumisega viia tegevusi lõpule;
- püsimatus ja rahutus, eriti võimetus istuda rahulikult;
- impulsiivsus, näiteks järsk sotsiaalselt kohatu motoorne või verbaalne purse.

Tähelepanuvõime puudulikkuse tõttu:

- keskendub laps tegevusele lühiajaliselt;
- suudab tegeleda vaid ühe asjaga korraga;
- tähelepanu on stiimulite poolt kergesti kõrvale juhitav;
- ei suuda jälgida pikemat vestlust;
- ei märka detaile;
- jätab tegevused lõpetamata;
- vaimne pingutus on raske ja vastumeelne;
- on raskustes oma tegevuse iseseisva planeerimisega;
- unustab asju ja kaotab esemeid.

Püsimatuse tõttu liigub laps pidevalt, ka olukordades, kus see pole sobilik.

Impulsiivsusest tulenevalt:

- tegutseb laps mõtlematult;
- sekkub teiste tegevustesse ning vestlusesse;
- ei suuda grupitöös oma järke oodata;
- räägib pidevalt.

Diagnoosi kriteeriumid:

ATH diagnoosimine on raske ja võtab palju aega. See nõuab erinevate spetsialistide (arstid, psühholoogid, pedagoogid) koostööd.

Kindlasti peab ilmema vähemalt 2 peamistest sümptomitest:

- ✓ Häire on tekkinud lapse varasel arenguperioodil (tavaliselt esimese viie eluaasta jooksul);
- ✓ Sümptomid on püsivad viimase 6 kuu jooksul (enamasti püsimine kogu kooliea vältel ning kolmandikul juhtudest ka täiskasvanueas);
- ✓ Käitumisprobleemid on avaldunud erinevates elu valdkondades nagu koolis, kodus, vabas tegevuses.

ATH-ga kaasuda võivad häired:

- depressiivsus
- ärevushäired
- tikid
- käitumishäired
- emotsionaalsed häired
- arenguhäired
- kõne- ja keelehäired
- düsleksia (lugemis- ja kirjutamishäired)
- õpiraskused

ATH esinemissagedus

4-17 aastaste laste seas tehtud uuringute põhjal leiti, et umbes 2% vastab ICD-10-s esitatud kriteeriumitele.

Vastavalt Robert-Koch Instituudis Berliinis tehtud uuringute põhjal oli laste ja noorte hulgas sagedus 3,9%. Poistel esineb ATH-d 3 korda sagedamini, kui tüdrukutel.

ATH diagnoosimine

ATH diagnoosimisel on oluline interdistsiplinaarsus. Meeskonda kuuluvad arstid, psühholoogid, õpetajad/eripedagoogid.

Arvesse võetakse erinevaid arvamusi ja vaatekohti, näiteks emotsionaalseid, sotsiaalseid, psüühilisi aspekte.

ATH diagnoosimiseks on oluline lapsevanematelt ja pedagoogidelt saadud informatsioon, lapse käitumise jälgimine ja psühholoogilise ning logopeedilise uuringu läbiviimine. ATH diagnoosi püstitamise järgselt selgitatakse lapsevanematele ja teistega lapsega tegelevatele isikutele ATH-st tulenevaid psüühilisi ja käitumuslikke iseärasusi.

ATH põhjused ja kulg

Käesoleval ajal ei ole ATH täpsed tekkepõhjused teada, kuid uuringutes on leitud aju ainevahetuse eripärasid ja probleeme aju erinevate piirkondade koostöös. Viimasel ajal on rohkem andmeid ka keskkonnast pärit (teatud toiduained, säilitus- ja värvained, raskemetallid jms) mürgise toimega ühendite rollist ATH tekkimisel. Kuni 30%-l ATH-ga laste vanematest esineb ATH-le omaseid tunnuseid, mis viitab pärilikkuse osatähtsusele.

ATH avaldumisel võivad omada rolli:

- neurobioloogilised põhjused (dopamiini, noradrenaliini ja serotoniini vähesus). Oletatakse, et üliaktiivne käitumine on tingitud sellest, et neurokeemilise häire tulemusena on kesknärvisüsteemi aktiivsus vähenenud;
- probleemid raseduse ja sünnituse käigus;
- perekonnaga seotud probleemid lapseas;
- geneetilised tegurid.

Ravi

ATH ravi on pikaajaline ja kompleksne ning vajab lapse, lapsevanemate ning teiste lapsega kokkupuutuvate täiskasvanute pidevat koostööd.

- Arstid, ravimid (metüülfenidaat)
- Psühhoteraapia/käitumisteraapia/ , kognitiivse orientatsiooniga sekkumistehnikate rakendamine
- Kooli, õpetajate, klassikaaslaste kaasamine
- Vanemad, raviplaan: häirest ja selle arengu informeerimine ja sümptomite selgitamine patsiendile, vanematele ja õpetajatele.

ATH ravi ei vaja haiglas olekut. Sõltuvalt häire sügavusest ja tüübist on oluline võrgustikutöö, perioodilised kohtumised või siis hospitaliseerimine.

Lapse toimetuleku parandamiseks on oluline järjepidev nõustamine ning õppimis-terapeutiliste ja kognitiivse orientatsiooniga sekkumistehnikate rakendamine. Psühhoteraapia aitab lapsel kujundada positiivset enesehinnangut ning parandab toimetuleku eakaaslaste hulgas ja erinevates elusituatsioonides. ATH ravis kasutatakse ravimeid, millel on psühhostimuleeriv toime – see aitab tugevdada aju pidurdusprotsesse. Ravimitega (sisaldavad metüülfenidaati) paraneb keskendumisvõime, väheneb impulsiivsus ja laps suudab oma käitumist paremini reguleerida. Ravita jäämisel võivad lapsel lisanduda emotsionaalsed- ja käitumishäired ning sotsiaalsed probleemid.

LAPS KOOLIS

Lapse psühholoogilised reaktsioonid haigusele.

Last valitseb oht langeda negatiivsele mina-pildile. Ta võib mõelda, et “Ma olen läbikukkuja”, “Ma olen tainapea”, “Ma olen kloun või maamats”, “Ma ärritun ja provotseerin meelega” jne.

Kuidas tagada edukus koolis? Edukuse aluseks on pidev dialoog õpetajate, vanemate ja laste vahel.

Haige lapse individuaalsed erivajadused võrreldes teiste lastega

ATH-ga õpilased vajavad tunduvalt rohkem õpetajate tähelepanu ja peavad saama palju rohkem, sagedamini ja kiiremini ka tagasisidet õpetajalt.

Olenevalt häire sügavusest võivad need õpilased vajada ka väiksemat gruppi õppimiseks.

Õpetajate suhtumine

Ütlus "Huumor ja kannatlikkus on kaks kaamelit, millega saad minna läbi kõrbe".

ATH-ga lapse poolt põhjustatud lõhestatust ja provokatsiooni ei saa mingil juhul interpreteerida kui personaalset rünnakut, vaid tuleb võtta kui osa tema haigusest.

Õpetaja peab suutma end valitseda ja reageerida vastavate ja ettenägelike meetmetega.

Õpetaja käitumine peab olema: arusaadav, ühemõtteline ja etteaimatav.

Õpetamise põhimõtted

Järgnevad meetmed on osutunud kasulikeks ATH-ga laste igapäevase koolielu organiseerimisel:

- ✓ loo struktureeritud ja etteennustatav keskkond;
- ✓ tööta õpilasega kindlalt ja väldi ebaõnnestumisi;
- ✓ päevakava rituaalid (sh selge signaal tunni alguse ja lõpu kohta);
- ✓ lühemad õppesessioonid, rohkem pause, rohkem erinevaid võimalusi ülesannete lahendamiseks;
- ✓ selged reeglid;
- ✓ arutage läbi kõik muutused reeglites ja päevakavas;
- ✓ viivitamatu tagasiside andmine käitumisele;
- ✓ positiivne suhtumine, ka pingutuste tunnustamine, mitte ainult kiitmine saavutuste eest;
- ✓ käitumisteraapial põhinev täpne punktiplaan;
- ✓ audiitiivsed ja visuaalsed signaalid (sh piktogramm);
- ✓ selgelt struktureeritud ülesanded, mis on antud väikeste sammudena;
- ✓ õpilaste istekoht õpetaja lähedal;
- ✓ personaalne mentor (kaasõpilane), kes aitab vajadusel (konfliktid jne). Pane laps istuma koos positiivse eeskujuga.

TAGASI TAVAELLU

Ravimite manustamise lõpetamine

Ravimeid võib vähendada järk järgult, kui õpilase käitumine on üha rohkem stabiilsem. See on õpetaja ülesanne jälgida, kuidas koolitoimetused, keskendumine, ärritus jne ilmnevad, kui õpilane vähendab medikamente või lõpetab nende võtmise üldse.

Erivajaduste toetamise lõpetamine

Kui õpilane näitab üles positiivset arengut, võib erivajaduste toetamist vähendada või lõpetada. Selleks on vajalikud regulaarsed läbirääkimised vanemate, terapeutide ja teiste lapsega seotud isikute vahel, et teha kindlaks, millised toetused on vajalikud ja millised mitte.

Järgmised küsimused võivad olla abiks:

- ✓ Kas õpilane on valmis töötama koos teistega?
- ✓ Kas õpilane suudab õppida suuremas klassis/grupis?
- ✓ Kas õpilane vajab jätkuvalt individuaalset plaani?
- ✓ Kas keskendumis- ja tähelepanu harjutused vajavad jätkamist?
- ✓ Kas õpilane suudab taluda frustratsiooni piisavalt hästi, et saada edukalt hakkama stressirohketes olukordades?

Edukas osalemine sotsiaalses grupis ja spordiklubis

Terapeutilises protsessis, mis sisaldas erinevaid võtteid, oli tähelepanu keskpunktis sotsiaalse kompetentsi tugevdamine. Kõigis kolmes osas – kodus, teraapias ja koolis oli sotsiaalseid oskusi toetatud ja harjutatud.

Vestlustes, mis toimusid regulaarselt vanemate, terapeutide ja õpetajatega, said igaüks informeerida teisi saavutustest. Kesksel kohal peab olema küsimus, kas lapse või teismelise sotsiaalsed oskused on küllaldased käimaks taas sotsiaalses grupis või spordiklubis. Millist toetust laps või teismeline vajaks, et saavutada seatud eesmärgid. Edukas ja rahuldust pakkuv osalemine sotsiaalses grupis või spordiklubis avaldab alati positiivset mõju ka koolis.

ATH-ga õpilaste märkmed

Siia on kogutud ATH-ga esimese kooliastme õpilaste poolt koolikontekstis öeldud mõtteid ja arusaamu.

Õpilased tulevad erinevatest koolitüüpidest ja on erinevas eas. Eesmärgiks ei ole iseloomustada üksiku õpilase isiksust. Kogutud ütlused tahavad rõhutada, kuidas arusaamine, enesenägemus ja infotöötlus võivad viia ATH-ga lapsed keeruliste situatsioonideni igapäevases koolielus.

- *SIMONi* ülesanne klassis oli kasta taimi. Koolipäeva lõpus meenutas õpetaja talle seda. Simon oli väga häiritud ja arvas, et see on ebaaus, et ta peab jääma kauemaks, kui teised olid juba “vabad”. Seepärast ütles ta õpetajale :
“*Miks mina pean olema jälle see idiot?*”.
- *JAKOB* oli konfliktis klassikaaslasega. Ta alati mõnitas ja ahvis järele klassikaaslast ja tema tugevaid prille, kuna ta läks närvi ja see oli Jakobi jaoks naljakas. Seekord klassikaaslane kaitses end verbaalselt ja küsis, et kust Jakob sai nii laialiulatuvad kõrvad. See vihastas Jakobit ja ta lõi klassikaaslast kõhtu.
Tundide lõpus sellest õpetajaga rääkides, küsis õpetaja, kuidas Jakob kavatseb kaasõpilase ees vabandada. Jakob arvas, et õpetaja näeb temas alati ainult halba ja vastas:
“*Jälle mina*”.
- *MARC* kõikus oma tooliga kirjutamise ajal ja ajas korduvalt maha naabri matemaatika õpiku. Kui õpik kukkus juba kolmandat korda maha, kaebas naaber õpetajale ära. Marc ei saanud aru, miks õpetaja manitses teda, sest ta ei märganud, et ta puudutas raamatut ja vastas, olles oma süütuses kindel:
“*Mina pole midagi teinud!*”.
- Õpetaja selgitas *MARCELile* matemaatika ülesannet ja palus tal lahendada ka järgmine ülesanne samamoodi. Kuid Marcel ei olnud huvitatud matemaatika ülesande lahendamisest, sest ta leidis juhuslikult matemaatika vihikut kotist otsides ristsõna. Niisiis vastas Marcel õpetajale sõbralikul toonil:
“*Ma tahaksin esmalt lahendada ristsõna.*”
- *ANDREAS* pidas õpetaja esitatud näidendit igavaks, kuna seal oli vähe tegevust (“actionit”). Õpetaja soovitas tal lisada huvitavaid seiku oma juttu. See argument ei tundunud aga Andreasele eriti veenev. Tema reaktsioon oli:

“Kas me ei võiks teha midagi muud? Millal on vaheaeg? Millal tund läbi saab?”

- *LUKAS* joonistas koomikseid oma töövihikusse. Lukas arvas, et koomiksid on hiilgavad ja naljakad. Õpetaja palus tal mitte nii teha, sest töövihik ei olnud tema oma ja järgmised õpilased tahavad saada endale korralikke raamatuid. Lukas ei saanud aru, miks õpetaja ärritus ja püüdis teha maha rahustada naljaka kommentaariga:
“Ära võta alati kõike nii tõsiselt. Natuke nalja ei tee halba.”
- *TOBIAS* ja veel ainult üks klassikaaslane olid väikeses töörühmas. Tobias luges teksti oma raamatust. Väga vaikselt küsis kaasõpilane õpetajalt küsimuse. Tobias vastas vihaselt:
“Ma ei saa keskenduda, kui te lärmate.”
- Õpetaja peatas *TOMi*, kui see viskas paberkuule kaasõpilase pihta. Kui õpetaja tahtis Tomi karistada, ei saanud Tim sellest aru ja vastas vihaselt:
“Teised ümberringi jändasid ka!”
- *STEFEN* vajas punast ja rohelist pliiatsit uute ja vanade harjutamist vajavate sõnade allajoonimiseks. Ühtäkki ei suutnud ta leida enam enda rohelist pliiatsit. Koheselt vaatas ta klassis ringi ja püüdis välja selgitada, kes ta pliiatsi ära võttis.
“Kes võttis mu pliiatsi ära? See oli just siinsamas, aga enam ei ole!”
Klassikaaslane leidis rohelse pliiatsi Stefani tooli alt. Stefan pidi olema seda teinud kogemata.
- *PAULi* arenguplaanis oli eesmärk, et ta ei tohi kohalt tõusta ilma õpetajalt luba küsimata. Kaks korda viie minuti jooksul käis ta aga prügikasti juures õpetajalt luba küsimata. Kolmandal korral, kui ta seda tegi, tuletas õpetaja talle meelde, et kui ta veel korra nii teeb, ei saa ta teenitud punkti sellelt tunnil. Paul oli üllatunud õpetaja otsekohesest reaktsioonist ja vastas:
“Ma ei ole veel ühtki üksikut hoiatust saanud ju!”
- *MELISSA* näitas uhkelt oma kodutööd. Õpetaja seletas talle, et ta ei olnud teinud õiget ülesannet. Eelmisel tunnil olid nad jõudnud 2.ülesandeni ja kodus jäi teha 3.ülesanne.
“Kas me pidime tegema ülesande kolm?. Oi vabandust, ma tegin eksikombel ülesande kolmteist.”

LAPSEVANEMATELE

Mida pead Sina vanemana teadma ATH-st, et olla võimeline informeerima oma last

Kui ATH või kahtlus ATH-le on diagnoositud, tõstatab see perele palju küsimusi.

Põhimõtteliselt räägib raviarst või psühholoog lapsele tema haigusest. Aga kuna vanemad on ka segaduses, on eriti tähtis saada võimalikult palju infot ATH kohta. Sest ka lapsel tekib hiljem rohkelt küsimusi oma haiguse kohta. Olles hästi informeeritud ATH-st, võimaldab see paremini mõista lapse käitumise iseärasusi, st sa oled lapse kasvatamisel enesekindlam, mõistvam, rõhud tähtsamale.

Eriti oluline on selgitada lapsele asju viisil, mis on kohased tema eale. See on raske katsumus Sulle kui vanemale.

Selleks, et seda teha, pead mõtlema järgnevale:

- meditsiinilised põhjused/alused;
- haiguse põhjustatud käitumismustrid ja mõjud;
- teraapia – mis laadi ravi on võimalik? Miks me otsustame just selle kasuks?;
- teemad, mis hirmutavad last, näiteks, “Kas ma olen hull?”, “Kas ma olen rumalam, kui...” võivad tulla kõne alla ja vajavad lapse survest vabastamist;
- mida ma võin või pigem pean ootama/lootma oma lapselt, näiteks reeglite mõistmine. ATH ei ole vabandus kohatule käitumisele ja reeglite ignoreerimisele;

Kui Sa pole kindel, kuidas rääkida lapsega tema haigusest, palun ära kõhkle küsida nõu ja abi arstilt või terapeutilt.

Kes peab informeerima teisi õpilasi?

Algklassides on selleks küllaldaselt pädev klassiõpetaja.

Vanuses 10-15 ja 16-18 peab õpetaja olema ise hästi informeeritud, et ta saaks edastada õpilastele ülalmainitud informatsiooni. Eriti raskete juhtumite korral võib õpetaja konsulteerida kellegagi väljastpoolt.

Lapse vanemad on häiritud ja teemaga emotsionaalselt seotud, mistõttu nemad ei ole kõige paremad inimesed klassi informeerimiseks.

Et ATH-ga laps ise selgitaks oma olukorda, on mõeldav ainult individuaalsetel juhtudel ja ainult keskkooli astmes. Samuti on siin probleemiks, et kas õpilane on suuteline jääma objektiivseks ja neutraalseks klassikaaslaste ees. Sellisel juhul kujutaks parima variandina ette selgitust klassile koostöös õpilase ja kompetentse õpetajaga.

Mida peavad sõbrad ja klassikaaslased teadma?

ATH meditsiinilised selgitused, mida on kirjeldatud ülalpool, on rasked mõista alla 12 aastastele lastele. Sel põhjusel ütles, et “midagi ei ole korras tema ajus”, ei ole kõige parem selgitus. ATH all kannataval lapsel või noorel inimesel ei ole “kruvid lahti”! Parim selgitus mõne sõnaga algkooli lapsele on, et

- tema ATH-ga klassikaaslasel on raske eristada mis on tähtis ja mis mitte;
- ta ei taipa, millal on see “pööre” ja millal mitte. Seepärast on ta vahelesegav või teisi katkestav. Ta ei tee seda teiste pahandamiseks või ärritamiseks;
- medikamendid võivad aidata tal paremini aru saada sellest, mida ta näeb, kuuleb või tunneb;
- väga tähtsad on selged reeglid ja kiitused, kui ta on saanud hakkama millegi raskega, näiteks kui ATH-ga õpilane on suutnud oodata seni, kuni öeldakse tema nimi.

Kaasõpilased alates umbes 12 eluaastast on võimelised aru saama lihtsalt selgitatud bioloogilistest algtõdedest. Ka siin on vaja selgitada vahet võimaliku dopamiini puudulikkuse ja sellest tuleneva intelligentsi, andekuse ja suutlikkuse küsimusega.

Ravimite võtmine

Methylphenidate, Atomoxetine

ATH diagnoosimine on meditsiiniline küsimus, mille eest õpetajad ei saa vastutada.

Õpetajad saavad teha tähelepanekuid ja soovitada spetsialistide konsultatsiooni või suunata last kooli psühholoogilisse keskusse nõustamisele.

Methylphenidaatide võtmine on meditsiiniline teema. Seetõttu õpetajad saavad ja peavad järgima arsti ettekirjutusi

Õppetöö ajal ravimite andmise korraldamine ja andmine õpilasele on õpetaja jaoks vabatahtlik lisatöö, kohustada teda selleks ei saa. Ravimite andmine õpetajate poolt on nende vastutulelikkuse küsimus, mitte ametlik kohustus.

Vastutus ravimite andmise eest on alati vanematel või seaduslikul hooldajal. Arukas on sõlmida vanematega kirjalik kokkulepe ravimite andmise osas.

Mõju õpitulemustele

ATH-l on mõju kõikidele ainetele. Väljatöötatud juhised, nagu näiteks on düsleksiale, ei ole siin võimalikud.

Diferentseerimist ja erandeid on võimalik korraldada ainult diagnoosimise ja medikamentoosse ravi faasis.

Õpilastele ai saa teha "hinnaalandust" kohustuslike tööde teostamisel.

Vanemate ja kooli koostöö

Järgnevad sammud tekitavad vastastikust usaldust õpetajate vanemate vahel:

- Regulaarsed kohtumised vanemate ja õpetajatega vastastikuse lugupidamise õhkkonnas:
 - Alusta kokkusaamist, rääkides lapse tugevatest külgedest
 - Kirjelda mõnd lapsega seotud juhtumit erapooletult ja süüdistamata
 - Töötage koos, leidmaks lahendusi, näiteks planeerige koduste tööde tegemist
 - Selged kokkulepped ravimite osas
 - Töötage koos välja reeglid, mis kehtivad nii koolis kui kodus

Mida saavad vanemad teha?

- Positiivne eeskuju ja läbisaamine lapsega

Anna lapsele positiivne eeskuju elus ja ära heida lapsele ette minevikus tehtud vigu ja eksimusi. Leia aega lapsega koos tegutsemiseks. Püüa nii tihti kui võimalik öelda oma lapsele midagi head ja näidata välja, kui väga sa teda armastad. Tugevda tema eneseusaldust ja vastutustunnet, usaldades talle jõukohaseid koduseid töid ja ülesandeid.

- Selged reeglid

Kuna ATH lastel on raskusi oma käitumise kontrollimisel, siis on eriti olulised selged käitumisreeglid igapäevaelus. Sa pead järjekindlalt nõudma nende reeglite täitmist. Su laps peaks kohtama sama struktuuri ja samu reegleid kõikjal. Vähesed ja kergesti meeldejäävad reeglid annavad lapsele stabiilsuse, kindlustunde ja suundumuse.

- Kasulikud abinõud

Preemiapunktid teatud kindlate käitumisviiside eest, näiteks reeglitest kinnipidamise eest. Laps kogub neid punkte ja kui on kogunud teatud arvu, võib need vahetada preemia vastu, mis on varem kokku lepitud. Töötage preemiaplaan koos välja ja riputage see nähtavale kohale.

- Järjekindlus

Kiida oma last, kui ta järgib reegleid. Sekku, astu vahele, resoluutselt ja kohe, kui ta on eiranud reegleid. See näitab lapsele, et tagajärg saabub kohe. Siin on oluline saavutada koostöö ja ühised nõudmised kõikide lapse eest hoolitsevate isikute vahel.

- Auhind

Auhinda ei anta mitte ainult eduka soorituse eest vaid ka valmisoleku eest mingiks pingutuseks. Näita üles positiivsust nii tihti kui võimalik.

- Kontaktide loomine

Et lapsel poleks tunnet, et ta on kõrvalseisja ("outsider") ja tõrjutu, julgusta last looma kontakte teiste eakaaslastega.

- Kommunikatsioon

Lapsega rääkides peaksid olema sõbralik ja kindel. Su laps märkab igat irooniat ja agressiivsust su kõnes. Sinu instruksioonid peavad olema selged ja järjekindlad. Tagasiside, olgu see positiivne või negatiivne, peab tulema ka koheselt.

- Ülemäärane energia

Kui su lapsel on väga suur vajadus liikuda, sportida või hullata, on see tähtis ja seda tuleb arvestada. Planeerides kodutööde aega, tuleb sinna vahele leida aeg füüsiliseks liikumiseks. See aitab parandada keskendumist.

- Kodused ülesanded

Kodutööde tegemiseks peab olema kindel aeg kokku lepitud. Laps peab olema suuteline töötama rahu ja vaikuses laua taga, mis on tema oma ja korras. Tee ülesannete järjekorras valik. Esmalt tee lihtsamad ülesanded, seejärel raskemad ja lõpuks kõige lihtsamad ülesanded. Oleta, mis on oluline ja ära muretse tühiste asjade pärast, nagu näiteks lohakas käekiri.

- Ära unusta iseenda vajadusi

Ükskõik, kui palju su laps vajab su tähelepanu ja hoolitsust, ei tohi sa ära unustada iseenda vajadusi kogu selles protsessis. Kasuta lapse eest hoolitsemisel partneri, vanavanemate jt abi ja luba endale vahetevahel vaba aega, et "laadida oma akusid".

- Kodutöö

Kõige tähtsam teema kodu ja kooli vahel on ikka ja jälle kodutöö. Vanematel on siin palju muresid ja seetõttu vajavad nad toetust ja nõuandeid õpetajatelt.

Järgnevad juhised, mida õpetajad saavad anda vanematele on koostatud eelkõige lähtuvalt ühest suurest konfliktist, kodutööst:

- Rahulik ümbrus,
- Sama laud, sama tool, kindlaksmääratud aeg
- Suurenda raskusastet vähehaaval, järkjärgult.
- Lülita sisse vaheajad
- Rohkelt auhindu ja ergutamist

- Harjuta aste-astmelt paljude lühikeste lõikudena

Pealegi annab see õpilasele selge märgi, et kodu ja kool on omavahel tihedas kontaktis ja järgivad ühtset selget joont.

Koostöö kodukooli ja haiglakooli vahel

Kui ATH on diagnoositud, ei ole ilmtingimata vajalik viibimine haiglas. (Meil Eestis viibivad lapsed psühhiaatrikliiniku lasteosakonnas uuringul max 21 päeva, keskmiselt aga 11-14 päeva). Kaasuvad häired diagnoositakse sageli koos ATH-ga. Neid häireid võib ravida statsionaaris või päevastatsionaaris (või meil ambulatoorselt) lastepsühhiaatria osakonnas.

Ravi ajal statsionaaris hoolitseb lapse õppetöö eest haiglakool (meil haiglaõpetajad).

Kasutatud materjalid:

Tõlge TIMSIS-st. <http://www.hospitalteachers.eu/timsis/index.php?id=1369&L=0>

Patsiendi infovoldik. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire, koostanud lastepsühhiaater dr Aime Meos, SA TÜK Psühhiaatrikliinik, 2010

Eestis ilmunud raamatud:

C. Neuhaus "Hüperaktiivne laps" (2001)

M. Roomeldi, L. Haldre, A. Susi jt "Hüperaktiivne laps" (2002)

F. Almquist, H. Ebeling jt "Laste- ja noorukite psühhiaatria" (2006)

A. Nõmme "Hüpi lasteaias" (2005)

M. Lina "Minu armas hüpi" (2007)

Internet:

www.elf.ee

www.adhd.com

www.info-adhd.de/adhs-was-ist-das.html

Abi saavad anda:

Lastepsühhiaater – konsulteerimine, nõustamine, pereteraapia, vajadusel medikamentoosne ravi

Lastepsühholoog – psühholoogiline nõustamine, psühhoteraapia, pereteraapia

Eripedagoog/logopeed – abistab õpetamisprobleemide osas

LASTELE AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIREST

Mis on ATH?

ATH on lühend sõnadest aktiivsus ja tähelepanu häire.

Naagu lõbustuspargis

Sa oled olnud lõbustuspargis: kõikjal vilguvad tuled, iga nurga tagant on kuulda erinevat muusikat, on tunda popcorni ja grillvorsti lõhna, loteriipiletite müüjad hüüavad, karussellid pöörlevad, inimesed tunglevad ja tõuklevad keegliradade ääres.



Sa arvatavasti ei tea kuhupoole vaadata või kuhu minna kõigepealt. Umbes niimoodi tunneb ennast laps, kel on ATH.

Kuidas see sai juhtuda?

Nendel lastel on raske tähele panna ja keskenduda, esineb unistamist ja kärsitust. Neil on raske kinni pidada reeglitest, sest nad sageli ei võta neid omaks.

Kujutletavad helid lainetavad su kõrvus. Need läbivad sisekõrva ja transporditakse läbi kuulmishäälise ajju. Seal on palju närve, mis on omavahel ühendatud. See võrgustik, kuidas iganes, ei ole nagu pistik pesas, sest seal on väikesed pilud – sünapsid – individuaalsete rakkude vahel.



Seal pilus annab üks rakk sõnumiviija vahendusel info edasi teisele rakule. ATH-ga inimesel need sõnumiviijad ei “kuula sõna” õigesti. Seetõttu infot ei viida kohale nii nagu vaja. Aju tunneb, et on nagu lõbustuspargis. Nad ei suuda teha vahet “olulise” ja “ebaolulise” vahel. See ei avaldu mitte ainult kuulmisel, vaid ka nägemisel, haistmisel, maitsmisel ja ka teistel tajudel.

Mure perekonnas?

Pole raske ette kujutada, et mõlemad, nii “unistamine” kui äärmuslik “nihelemine” ja kontrollimatu käitumine tekitavad hulgaliselt probleeme nii peres kui koolis. Eriti õppetööd tekitavad palju tülisid ja muresid nii vanematele kodus kui õpetajatele koolis. Tihti kõik mõtlevad, et ATH- ga laps on sõnakuulmatu ja paha. See võib tuleneda pidevast näägutamisest ja karistamisest. ATH- ga lastel on tihti probleeme oma peredega ja inimestega enda ümber. See võib minna aina hullemaks ja hullemaks. Võib võtta kaua aega, kuni ATH on tuvastatud, kui haigus.

Ravi

Nagu eespool oli seletatud, siis ATH puhul on tegemist sõnumi edastamise aeglusega ajus. Ravimitega võib seda ergutada.

Ainult arst võib määrata tabletid, kui ta on kindel, et ravimid võivad aidata ATH-ga last. Ta kontrollib hoolikalt iga natukese aja tagant, kas rohtu on ikka veel vaja võtta.

Nii, et lastele, vanematele ja koolile on väga tähtis teada, missugune käitumine on omane ATH-le ja millised reeglid aitavad seda vaos hoida. Siin peavad vanemad, laps, õpetajad ja terapeutid tegema koostööd.

Kõik peavad olema kannatlikud, vaid niiviisi saab laps muuta oma käitumist.

Kas see on lahendus probleemile?

Paljudel juhtudel kahjuks mitte! Sageli ATH-ga laps, tema perekond, õpetajad ja klassikaaslased peavad kannatama pika aja enne kui leitakse põhjus käitumisprobleemidele.

Sellepärast on psühhoterapeutiline sekkumine vajalik lapsele ja tema perele. Probleemidega töötatakse ja igaüks saab õppida, kuidas sellises olukorras käituda ja üksteist aidata.

Räägi oma sõpradele.

Mida peavad sõbrad ja klassikaaslased teadma?

Sina, kui ATH-ga laps võiksid oma klassikaaslastele lühidalt selgitada, et sul on raskusi olulise ja ebaolulise eristamisel. Nad mõistavad, et sa ei saa aru, millal on “pööre” ja millal mitte. Sellepärast segad sa vahel põhjuseta teisi lapsi. Sa ei tee seda, et teisi pahandada või ärritada. Rohud võivad aidata sul paremini eristada ja mõista seda, mida sa näed, kuuled või tunned. Seepärast on sulle

olulised kindlad reeglid. Kui oled saanud hakkama mingi raske ülesandega või oled teinud midagi hästi (näiteks oled oodanud seni, kui su nimi öeldakse), oled kindlasti õnnelik õpetaja kiituse üle.

Laste küsimused ja võimalikud vastused

Miks sa nii tihti segad tundi?

Ma ei tee seda kavatselt, tegelikult ei pane ma seda ise tähelegi.

Miks sa ei või vastata alles siis, kui su nimi öeldakse?

Ma olen nii rõõmus, kui ma vastust tean, et unustan teised õpilased.

Miks sa sageli üldse ei kuula?

Ma olen millestki väga innustunud ja ei suuda keskenduda sellele, mida sa räägid.

Miks sa siplid oma toolil kogu aeg?

Kui ma püüan istuda vaikselt, ei suuda ma midagi muud tähele panna.

Kas sellepärast oledki sa nii hea sportlane?

Jah, sest siis saan ma liikuda ja samal ajal keskenduda millelegi muule, näiteks jalgpallile.

Kuidas me saame sind aidata?

Ärge olge pahased, kui ma jälle midagi korraldan, näiteks ei pea kinni reeglitest. Ma ei tee seda teie vihastamiseks.

Vahel aitab, kui keegi toetab mind ja vaatab mulle otsa, kui räägib minuga.

Miks sa võtad tablette?

Need aitavad mul olla rahulikum ja tähelepanelikum. Muidu ma ei saa hästi õppida koolis ja tulla toime oma koduste töödega korralikult. Sellepärast on mul olnud palju probleeme vanematega. Aga nüüd on olukord paranenud.

Kas need tabletid võiksid ka meile head olla?

Ei, need aitavad ainult ATH-ga lapsel. Ja mitte kõik ATH-ga lapsed ei vaja tablette.

Minu elu ATH-ga

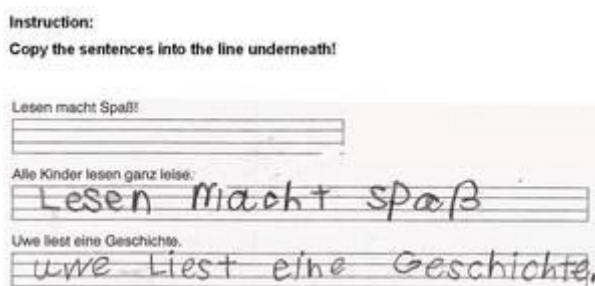
Siin on ühe ATH-ga algkooli õpilase joonistus.

Ülesanne oli: Joonista oma lemmikloom!

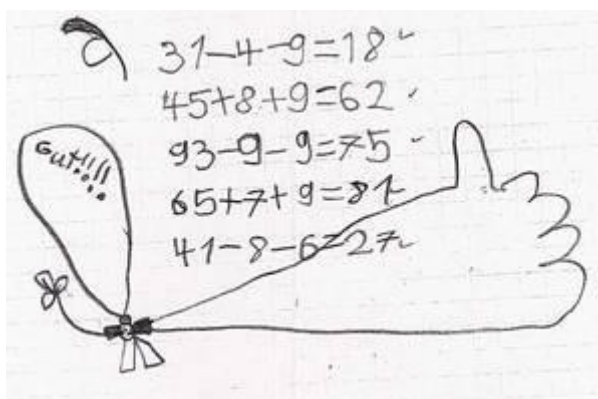
(Võite näha, et õpilane ei ole suutnud keskenduda ülesandele ja tal on olnud mõttes paljud teised asjad).

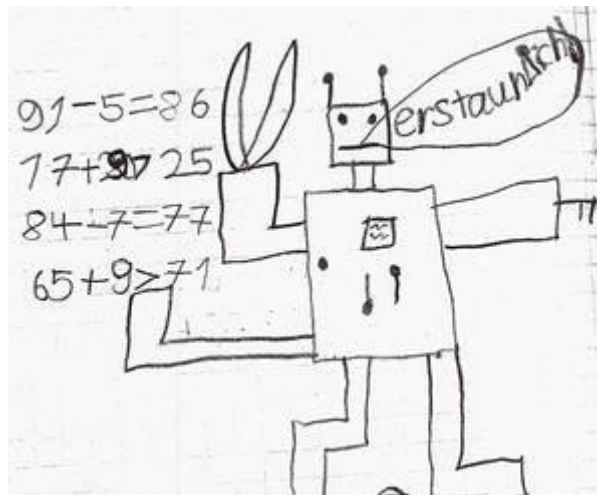


ATH-ga algklasside õpilaste koolitööde näited:
Järgmisest tööst on näha, kui raske on ATH-ga õpilasel kirjutada joonte vahele.



Kirjuta maha tähelepanelikult ja arvuta!





Nendelt kahelt pildilt on näha, et ATH-ga õpilased kalduvad tegema mitut asja korraka – siin on lisatud väikesed joonitused arvutusülesandele.

ATH-ga õpilaste avaldused

Võib olla sa tahad teada, et kuidas ära tunda, kas klassikaaslasel on ATH. See pole nii lihtne, sest pole sellist üht ja kindlat käitumismustrit, mis oleks omane ainult ATH-le. Kõik käitumisviisid, mis on omased ATH-le, võivad esineda ka muidu.

Suurim vahe on see, et ATH-ga lapsed käituvad sagedamini ebasobilikult ja ei saa oma käitumist kontrollida ega muuta kõrvalise abita. Tal on raskused keskendumisega, ta on rahutu või tülitab klassikaaslaste põhjusteta, seda ise märkamata. Ta võib olla püsimatu, tal on raskusi kuulamise ja ootamisega ja alati räägib palju.

Järgnevalt saad lugeda neljast õpilasest ja mõnedest nende probleemidest, mis on põhjustatud ATH-st. Võid näha, et on hea ja paljutöötav näidata ATH-ga lapsele mõistvust, sümpaatiat ja rahulikkust.

- Etteütluse ajal nägi Henry aknast oravat puu otsas. Ta pidi otsekohe kõigile rääkima nähtust, sest orav oli hetkel palju tähtsam, kui etteütlus. Tema ei olnud võimalik oodata ja ta purskas välja küsimuse: "Kas te näete ka seda oravat seal puu otsas?" Paljud klassikaaslased olid häiritud, sest Henry segas nende keskendumist ja nad unustasid etteütluse viimase lause. Henry aga ei saanud aru, miks teised vihased on – ta ainult näitas neile midagi, mida ta arvas olevat huvitav kõigi jaoks. Ta ei saanud aru, et oravat näha oli tore, kuid etteütlus oli sel hetkel tähtsam.
- Markus kirjutas pildijutustust. Ta joonistas jutumulli pliiatsiga ja siis kirjutas selle sisse tindiga. Ühtäkki ei suutnud ta enam leida seda pliiatsit. Tema jaoks oli selge, et keegi klassikaaslane oli selle ära võtnud. Enne kui ta vaatas oma laua ümber, ta hüüdis: "Kes võttis mu pliiatsi ära?". Kõik vastasid, et nemad pole võtnud. See pahandas Markust veel rohkem ja ta kisas: "Te kõik olete valetajad ja tahate minu kulul nalja teha!". Õnneks üks klassikaaslane märkas pliiatsit Marcuse tooli all ja Marcus rahunes. Markus ei märganud, et äkki ta ise pillas pliiatsi maha. Tema arvates oli ainuõige mõte, et keegi klassikaaslastest võttis selle ära.
- Lennart kõikus oma toolil. See oli peaaegu alati nii, sest ta tundis end väsinult ja see hoidis ta keha liikumises. Lennart ise seda ei märganud, tema jaoks oli see normaalne. Täna matemaatika tunnis ajal kõikus Lennart jälle oma tooliga ja lükkas ümber naabri õpiku, mille see oli sättinud lauale. Naaber palus vaikselt tal ettevaatlikum olla, kuid Lennart ei kuulnud seda. Kui järgmine kord taas naabri raamat kukkus, kaebas naaber õpetajale. Õpetaja palus Lennartil hoida distantsi ja istuda rahulikult. Lennart oli kindel, et see ei olnud tema süü ja teatas valjult: "Mina pole midagi teinud!".

- Joshua jaoks on väga raske keskenduda harjutusele. Ta oli raske matemaatika ülesandega jõudnud poole peale, kui ta naaber nuuskas nina. Ta oli väga häiritud, kuna ta kaotas järje ja pidi ülesandega uuesti alustama. Seepärast ütles ta õpetajale: "Tony segas mind oma nuuskamisega. Kas ta võiks selle lõpetada?"