

Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeudet



Riina Lindström

Tarkkaavaisuus

- Kykyä suunnata, ylläpitää, jakaa ja siirtää huomiota kohteesta toiseen
 - Kehittymiseen vaikuttavat biologinen kypsyminen
 - Tarkkaavaisuuden häiriö heikentää toimintakykyä
 - Vaikeudet ilmenevät yksilöllisesti
-
- Keskittyminen eli tarkkaavaisuuden säätely on kykyä kiinnittää huomio oleelliseen
 - Aivotalosta löydät materiaalia

AHDH

- Eli Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- Adhd on kehityksellinen neuropsykiatrinen oirekuva
- Pojilla yleisempää kuin tytöillä
- Perimä ja ympäristötekijät vaikuttavat
- Ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Oireet näkyvät ja painottuvat yksilöllisesti ja ne haittaavat jokapäiväistä toimintakykyä.
- <https://adhd-liitto.fi/>

ADD

- Eli Attention Deficit Disorder
- Tarkkaavaisuuden häiriö ilman yliaktiivisuutta

Miten ahdh näyttäytyy jokapäiväisessä elämässä -video

- <https://www.youtube.com/watch?v=xr0nTR5C05k&t=26s>
- 4min
- Ajatuksia?

Tarkkaavaisuuden vaikeuksien tunnistaminen esikoulu- ja kouluiässä

- Huolimattomuusvirheet
- Keskittymisen haasteet
- Ohjeiden kuuntelu ei suju eikä osaa toimia ohjeiden mukaan
- Häiriintyy ulkopuolisista ärsykkeistä
- Oman toiminnan looginen suunnittelu ei suju
- Pomppii hommasta toiseen

Toiminnan ohjaamisen vaikeudet näkyvät:

- Vaikeus aloittaa työskentely
- Vaikeus siirtyä hommasta toiseen
- Toiminnan suunnittelu ei suju
- Työskentely suunnitelman mukaan ei suju

Yliaktiivisuus ilmenee esim.

- Vaikeus istua paikoillaan, jatkuvasti liikkeellä
- Rauhallinen työskentely ei suju
- Motorinen levottomuus
- höpöttäminen

Impulsiivisuus näkyy:

- Vaikea odottaa omaa vuoroa
- Muiden keskeyttely
- Vastaaminen kesken kysymyksen
- Vaikuttaa tunkeilevalta
- Tunteiden säätely haastavaa

Tukitoimet tarkkaavaisuushäiriössä

- Millainen on kokonaistilanne?
 - Mitkä ovat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet?
 - Onko oppimisvaikeuksia?
 - Miten tarkkaavaisuuden vaikeus ilmenee?
-
- Tukitoimet aloitettava heti, kun oireilu ilmenee

Mitä hyötyä tukitoimista on?

- Tukevat toimintakykyä ja ohjaavat käyttäytymistä toivottuun suuntaan
- Vähentävät tarkkaamattomuuksia
- Parantavat itsetuntoa
- Parantavat motivaatiota
- Parantavat stressinhallintaa
- Auttavat kaverisuhteissa

Esimerkkejä tukitoimista luokka-/ryhmätilanteessa

- Oppimisympäristön muokkaaminen
- Sopivan istumapaikan valinta (ei esim ikkunan viereen)
- Yhteiset säännöt
- Rutiinit
- Strukturoitu rakenne toiminnassa
- Sopivat työskentelytavat, monikanavainen oppiminen
- Mallin näyttäminen, vierellä olo
- Palastelu ja vaihteellisuus

Lääkinnällinen kuntoutus

- Toiminta- ja psykoterapia
- Neuropsykologinen kuntoutus (Kela)
- Neuropsykiatrinen valmennus
- Lääkehoito