

# TUKEA ARKEEN

## TARKKAAVAISUUS JA TOIMINNANOHJAUS

Koonnut Uuraisten oppilashuoltohenkilöstö:

Koulukuraattori Hanna-Mari Saarelainen

Koulupsykologi Emmi Korkala

Kouluterveydenhoitaja Henna Kosonen

# KESKITTYMISVAIKEUDET

= tarkkaamattomuus

- vaikeus kiinnittää huomiota keskeisiin asioihin ja jättää epäolennainen huomiotta
- haasteellista ylläpitää tarkkaavuutta kuunnellessa tai tehtävän loppuun asti viemisessä
- haasteellista palauttaa huomio takaisin keskeytyksen jälkeen (häiriöherkkyys)
- haasteellista jakaa huomiota joustavasti

= ylivilkkaus

- puutteellinen kyky säädellä aktiivisuustasoa
- haasteellista ohjata ja säädellä aktiivisuustasoa tarkoitukseen sopivaksi
- haasteellista säädellä energiaa
- haasteellista suunnata ja ylläpitää energiaa tehtävään, joka ei motivoi
- motorinen levottomuus voi ylläpitää sopivaa tarkkaavuustasoa

= impulsiivisuus

- puutteellinen kyky kontrolloida yllykkeitä
- haasteellista olla huomioimatta kaikkia impulsseja
- haasteellista pysähtyä ajattelemaan ennen kuin toimii
- haasteellista antaa aiempien kokemusten, sääntöjen tai ennakoinnin ohjata toimintaa

# KESKITTYMISVAIKEUDET = HAASTEET TOIMINNANOHIJAUKSESSA

- Haasteet oma-aloitteisuudessa ja oman toiminnan säätelyssä
- Vaikea suunnitella, toteuttaa ja arvioida toimintaa
- Vaikeus muistaa ja yhdistää tietoja esimerkiksi monivaiheisissa tehtävissä/toiminnoissa
- Haaste aloittaa ja ylläpitää toimintaa
- Haaste kestää vastoinkäymisiä ja hillitä tunnereaktiota

Toiminnanohjauksen kehittyminen tapahtuu ulkoisesta avusta sisäiseen itseohjautuvuuteen:

- Esim. Pukemisen opettelu vaiheet iän lisääntyessä: Aikuinen pukee päälle -> Yhdessä tekeminen: "Katsopas miten paita laitetaan päälle" -> Itsenäisen tekemisen kasvattaminen "Aloitapa ensin yövaatteiden riisumisesta" -> "Pue päällesi" -> Pukeminen tapahtuu automaattisesti itse
- Kun toiminnanohjauksessa on pulmia, tavoitteena on itsenäisyyden lisääminen. Kieli toimii tässä apuna, kouluikäistä kannattaa itse ohjata kertomaan, mitä pitää tehdä: "Mitä sinun piti tehdä ensin?"

# ARKI KESKITTYMISVAIKEUKSISEN SILMIN

- hyviä ja huonoja päiviä
- vaikeaa päästä kiinni rutiineihin
- haasteellista seurata sääntöjä ja ohjeita
- vaikeaa suunnitella ja organisoida
- haasteellista toteuttaa monivaiheisia tehtäviä
- vaikeaa muistaa sovittuja asioita
- ei-kiinnostaviin asioihin vaikea motivoitua
- taipumus hukata tavaroita
- hankaluus hahmottaa aikaa

*Asiat eivät rutinoidu, joten ne tulevat aina uusina tilanteina.*

# KESKITTYMISEN VAIKEUKSIEN TAUSTALLA

## **ELÄMÄNTAVAT**

- riittämätön uni, lepo
- ravitsemus
- ruutuaika
- päihteiden käyttö

## **KUORMITTAVA ELÄMÄNTILANNE**

- kodin ristiriidat, ihmissuhteet
- kriisitilanne

## **ADHD TAI ADD**

- 4-7% lapsella 6-18-vuotiaista
- poikia diagnosoidaan enemmän kuin tyttöjä – tytöt alidiagnosoituja?
- kehityksellinen häiriö
- näkyy eri elämänvaiheissa eri tavoin
- ADD:ssa korostuu tarkkamattomuus
- Voidaan kartoittaa vasta, kun elämäntavat ja elämäntilanne ovat kunnossa
- Tukitoimet ovat samat, on diagnoosia tai ei: koulun tuki ei vaadi diagnosointia

## **MUUT PSYYKKISET/NEUROPSYKIATRISET/NEUROLOGISET HAASTEET**

- masennus tai ahdistus
- uhmakkuus- /käytöshäiriö
- autismikirjo
- oppimisvaikeudet

# MITÄ TUKEA LAPSI TARVITSEE?

Seuraavaksi kuvataan tukitoimia keskittymisvaikeuksiin: **Arjen tukitoimet kotona ja koulussa ovat tärkein ja ensisijainen tuki.**

Oppilashuollon henkilöstöä voi tarpeen tullen pyytää mukaan koulun tuen suunniteluun.

Jos pulmat häiritsevät merkittävästi opintojen etenemistä, sosiaalisia suhteita tai aiheuttavat ahdistusta lapselle tai nuorelle, kannattaa hakeutua jatkoselvittelyihin kouluterveydenhoitajan tai koulupsykologin kautta.

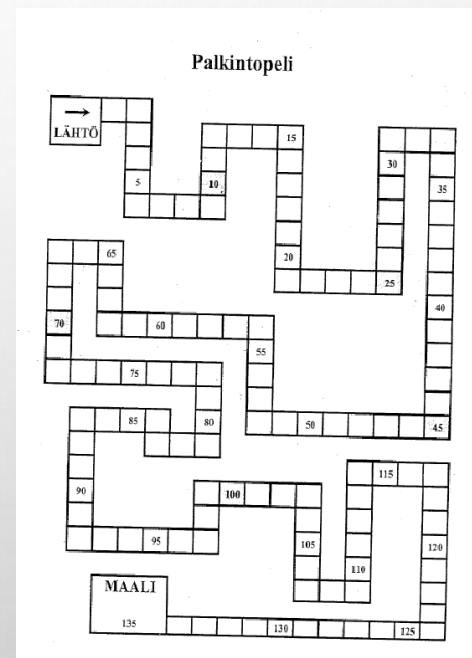
- Luo säännöllinen päivärytmi
- Huomioi yrittäminen ja onnistuminen, kannusta ja kehu
  - Päivän palautteesta tulisi 80% olla positiivista ja vain 20% negatiivista
- Palaute ja palkkio käyttäytymisestä pitää tulla nopeasti
  - Esimerkiksi tarra jokaisesta kerrasta, kun lapsi pukee tietyn ajan sisässä
- Hyödynnä lapsen kiinnostuksen kohteita, esim. lukemiseen motivoimisessa ja palkitsemisessa
- Anna selkeitä ja lyhyitä ohjeita yksi kerrallaan: tarvittaessa ohje näkyville kirjallisena tai kuvin
- Pilko tekemistä lyhyisiin osiin, ja tauota tekemistä
- Motorisesti levoton lapsi tarvitsee jotain liikettä: sopikaa, mikä liike on sallittua esim. oppitunneilla tai ruokaillessa
- Luo rauhallinen paikka toimia, esimerkiksi läksyjä tehdessä.
  - Hyötyykö musiikin kuuntelusta, kuulosuojaimien käytöstä?
- Ennakoi: Esimerkiksi kerro ennen lähtöä, mitä esim. kaupunkireissulla tulee tapahtumaan
  - Esim: ”Ensin puetaan, sitten mennään autolla Prismaan, jonka jälkeen käydään ravintolassa syömässä”
- Mieti lapsen kanssa keinoja rauhoittumiseen

# KÄYTÄNNÖN APUVÄLINEITÄ

- Ajan käytön konkretisoimiseen
  - Kännykkäsovelluksia esim. Kids Timer
  - Munakello, herätyskello, tiimalasi
  - Viikkokalenteri, päiväohjelma kirjallisena/kuvin
- Muistin apuvälineitä
  - ohjeen pilkkominen kirjallisesti/kuvin
  - kalenteri/muistilaput/kännykän muistutukset
  - Kirjallinen/kuvallinen tarkistuslista: esim. mitä pitää olla repussa
- Motoriseen levottomuuteen
  - Aktiivityyny
  - Kuminauha tuolin jaloissa
  - Painopeitto



- Konkreettinen onnistumisen seuranta
  - Esim. palkkiopeli
  - Yhteisesti sovitun määrän jälkeen voi olla jokin isompi palkkio, esim. kylpyläreissu



## Linkejä:

Papunet.net -> kuvia toiminnanohjaukseen

Adhd-liitto.fi

Toimiva-ohjaus: <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/kuntoutus/toimintaterapia/lasten-toimintaterapia>

tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy.html

**Tarkkaavuusongelmaiset lapset ovat usein kuormittavia aikuisille:  
Vaali myös omaa jaksamistasi ja jaa tunteitasi läheisten ihmisen,  
sekä tarvittaessa ammattilaisten kanssa**