



Regionaalhaigla

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire

Infoks lapsevanematele



Igal lapsel on mõnikord raske paigal istuda või rahulikult paigal püsesid oma tähelepanu koondada. Kuid aktiivsus- ja tähelepanuhäirega (ATH) lastel ilmnevad sellised raskused püsivalt ning see teeb sageli nende elu koolis ja kodus keeruliseks. ATH on häire, mille tõttu lapsel on pidevalt raske toime tulla talle esitatavate eakohaste nõudmistega. Nende laste jaoks võib iga päev olla väkkiirelt vahelduvate piltide, mõtete ja helide pundar. Nad võivad alustatud tegevusest väga kiiresti tüdineda, pidevalt niheleda ja rabeleda. Nende jaoks võib olla tavatult raske korrastada oma mõtteid või oodata oma järjekorda. Nad võivad käituda häirivald nii klassiruumis kui sõprade hulgas ja perekonnaringis viibides. Vahel ei pruugi probleem olla lapse käitumisega, vaid tähelepanu- ja keskendumisraskustega – laps võib olla hajameelne ja äraolev ning õppetöö on sellisel juhul väga aeganõudev.

ATH tekkepõhjuseid on palju ja põhjalikult uuritud, kuid selgust ja ühest vastust ei ole. Tegu on neurobioloogilise häirega, mis kujuneb geneetiliste, bioloogiliste ja psühhosotsiaalsete tegurite koostoime tulemusena. Uuringud on näidanud, et ATH-ga laste aju võib funktsioneerida erinevalt teiste laste omast. Häiritud on keemiline tasakaal nendes aju osades, mis vastutavad tähelepanu regulatsiooni ja kehalise üliaktiivsuse eest. Eelkõige on häiritud tegevuseks valmisoleku regulatsioon, töömälu, stiimulile reageerimise kontroll ja tegevuse planeerimine.

ATH on kõrge pärilikkusega ja kaldub esinema perekonniti. Seega on geenidel oma osa – paljudel ATH-ga laste vanematel võib esineda samamoodi häire sümptomeid.

Vaatamata enamlevinud müütidele ei põhjusta ATH-d:

- vale kasvatus;
- pereprobleemid;
- halvad õpetajad;
- ebatõhus õpetamine;
- liigne telerivaatamine;
- rafineeritud suhkur;
- toiduallergiad.

ATH-ga lastel esineb sageli ka teisi psüühikahäireid, näiteks õpiraskusi, käitumishäireid, meeleolu- ja äravushäireid, tikke ja psühhoaktiivsete ainete kuritarvitamist. Vanemaks saades on ATH-ga lastel suurem kalduvus tarvitada alkoholi või narkootikume, sageli hakkavad nad väga noorelt suitsetama ning neil on kaks korda suurem tõenäosus jääda nikotiinist sõltuvusse.

ATH-ga lapse vanemad seisavad silmitsi omalaadsete raskustega, kuid loomulikult kaasnevad sellise lapse kasvatamisega ka erilised rõõmud. ATH-ga lapsed võivad

olla vaimustavalt loovad, suhtlusaltid ja elava kujutlusvõimega. Kui ATH põhjustatud käitumine võib vahel varjutada nende anded, need võivad jääda märkamata ja tunnustamata, siis just lapsevanemail lasub keeruline ülesanne suunata oma lapse tegevuskiirust viisil, mis aitab tal välja arendada oma parimad küljed. Samas on lapsevanemal oluline hoolitseda ka enda eest ja vältida kurnatust.

Lapsevanem tunneb oma last kõige paremini ja veedab temaga koos rohkem aega kui teised, seetõttu on vanema roll häirega toimetulekul kõige olulisem. Vanem saab katsetada ja hinnata, millised koostatud raviplaanid tema lapse puhul paremini toimivad.

Valmistage end ette. Teadmistes peitub jõud. Tutvuge häire kohta kirjutatud materjalidega, et mõistaksite, miks ja kuidas ATH mõjutab last kodus, koolis ja sotsiaalsetes olukordades ning kuidas see mõjutab kogu perekonda.



ATH tüübid

ATH tähelepanematu tüüp – esiplaanil on tähelepanu koondamise ja keskendumise raskus:

- raske keskenduda ühele asjale;
- kalduvus kiiresti tüdineda;
- raske ülesandeid organiseerida ja lõpetada;
- kalduvus unustada;
- kalduvus teha hooletusvigu.

ATH üliaktiivne ja impulsiivne tüüp – esiplaanil on hüperaktiivsuse ja/ või impulsiivsuse sümptomid. Üliaktiivne ehk hüperaktiivne laps võib:

- olla pidevalt kuhugi tormamas;
- tihti niheleda ja rabeleda;
- alailma joosta ja millegi otsa ronida, kukkuda;
- pidevalt rääkida;
- püüda pidevalt teha mitut asja korraga.

Impulsiivne laps võib:

- tegutseda enne, kui mõtleb;
- öelda või hõigata sobimatuid märkusi;
- haarata endale teiste laste asju ja konfliktidesse sattuda;
- järjekorras oma järge oodates kannatamatuks muutuda.

ATH segatüüp ehk kombineeritud tüüp – esinevad kõik sümptomid koos, laps on tähelepanematu ning hüperaktiivne ja/ või impulsiivne.

Tüdrukutel ja poistel esinevad häire sümptomid võivad olla erinevad. Tüdrukutel esinevad sagadamini tähelepanu probleemid ja poistel on enam segatüüpi ATH.

ATH eripära tüdrukutel

Tüdrukutel sagedamini esinev tähelepanupuudus põhjustab enamasti õpiraskusi koolis. ATH-ga tüdrukud ei ole nii mässumeelsed, trotslikud ja allumatud kui poisid. Kuna tüdrukutel ei ole käitumishäired tavaliselt nii väljendunud, siis võivad nende ATH sümptomid pikaks ajaks märkamatuks jääda.

ATH-ga tüdrukul võib esineda:

- lakkamatu jutuvada, kärsituse ja püsimatuse sõnaline väljendamine, õpetaja jutusse sekkumine ja ebaoluliste asjade vahele ütlemine;
- raskus sõprussuhteid luua, kuna nad on liiga pealetükkivad ja kamandavad;
- tähelepanu koondamise raskus, mistõttu ei suuda tunnis kuulata, keskenduda ega meeles pidada õpetaja antud mitmeosalisi korraldusi;
- lohakus ja sedadus asjade hoidmisel, mistõttu tunnis on vajalikud asjad tihti kadunud;
- lõpetamata tööd – kuigi laps on kodus õppinud, ei suuda ta koolis sageli õpitud teemal ülesannet või kontrolltööd õigeaks ajaks lõpetada;
- ülemäärane emotsionaalne tundlikkus, kergesti solvumine ja sagedased pisarad, kuna impulsiivsuse tõttu ei suuda oma tundeid kontrollida.

ATH diagnoosimine

ATH diagnoosib lastepsühhiaatriline meeskond, kuhu kuuluvad lastepsühhiaater, kliiniline psühholoog ja vajadusel logopeed-eripedagoog. Uuringute tulemusel selgub, kas lapsel esineb ATH ja kas see vajab ravi.

Lastepsühhiaatri vastuvõtule pöördudes on mõistlik kaasa võtta lapse käitumise iseloomustus lasteaiast või koolist, see võib anda vajalikku infot probleemidest lastekollektiivis.

Diagnoosimiseks hinnatakse lapse käitumist erinevates olukordades ja vaadatakse üle tema senine areng. Lapsed muutuvad uues olukorras sageli vaikseks ja passiivseks, mistõttu ATH-le iseloomulik käitumine ei pruugi ilmnedes esmakordselt arsti kabinetis viibides. Seetõttu peab arst põhjalikult tutvuma lapsega, tema senise arengu, käitumise ning perekonnas ja koolis toimetulemise viisiga. Kuna ATH kaldub esinema perekonniti, võib häire diagnoosimisel olla abiks ka perekonna uurimine.

Psühhiaater võib Teile või õpetajale anda täitmiseks erinevaid teste, mis aitavad hinnata lapse toimetulemist ja õppimist. Lapse vaimsete võimete, õpiraskuste, keskendumisraskuste ja töötempo hindamiseks võidakse kasutada erinevaid psühholoogilisi teste. Toimuvad vestlused vanemate, lapse ja vajadusel õpetajaga, et kindlaks teha, kuidas laps erinevates olukordades käitub ning kuidas vanemad ja õpetajad lapsega tegelevad.

ATH ravi

ATH jaoks ei ole olemas kiirravi, kuid on viise selle sümptomite edukaks ohjamiseks. Lapse raviplaan peab vastama konkreetsetele vajadustele ja võib sisaldada nii ravimeid kui ka käitumise korrigeerimist ja nõustamist ehk psühhosotsiaalset ravi.

Kõige tõhusam on raviplaan siis, kui selles on kombineeritud mõlemad komponendid. Kuna ATH ravi on pikaajaline, siis on vajalik tihe koostöö lapsevanemate ja teiste lapsega lähedalt kokkupuutuvate täiskasvanutega, nt pereliikmete, arstide, kasvatajate, õpetajate ja treeneritega.

Ravimite vajalikkust hindab lastepsühhiaater ja ravi alustatakse juhul, kui ATH sümptomid on tugevalt väljendunud ja lapse igapäevane toimetulek on häiritud. ATH ravimid ei suuda häiret välja ravida, kuid nad võivad leevendada sümptomeid, et laps tuleks paremini toime kodus, koolis ja teistega suheldes.

ATH spetsiifilises ravis kasutatakse kaht erineva toimemehhanismiga ravimite gruppi:

- **kesknärvisüsteemi stimulandid (lühi- ja pikatoimeline metüülfenidaat);**
- **selektiivne noradrenaliini tagasihaarde inhibiitor atomoksetiin.**

Põhjalikumat teavet ravimite, nende toimekestvuse ja kõrvaltoimete kohta saate lastepsühhiaatril.

Lapse kasvamise ja kehakaalu tõusuga seoses tuleb vajadusel ravimidoosi korrigeerida.

Kesknärvisüsteemi stimulandid

Kõige sagedamini määratakse ATH-ga laste raviks stimulannte, mis stabiliseerivad aju keemiliste ainete tasakaalu ja stimuleerivad aju kindlaid piirkondi paremini töötama nii, et laps suudaks rohkem keskenduda ja kontrollida füüsilist rahutust ja impulsiivsust. Stimulantide mõjul:

- väheneb üliaktiivsus;
- paraneb tähelepanu püsivus;
- väheneb impulsiivsus;
- väheneb füüsiline ja verbaalne agressiivsus;
- paraneb õppeedukus;
- paranevad suhted eakaaslaste, õpetajate ja vanematega,

Iga lapse vajadus ravimite järele on erinev ning lapsed reageerivad ravimitele erinevalt. Mõned lapsed vajavad sümptomitega toimetulekuks suuremaid doose kui

teised. Mõned üksikud lapsed vajavad ravimit ainult enne teatud seltskondlikke sündmusi või üritusi. Enamus lapsi peab ravimeid võtma regulaarselt.

Nagu kõigil ravimitel, on ka ATH raviks kasutatavatel stimulantidel mõned kõrvaltoimed, enamik neist kerged ja ajutised.

Stimulantide kasutamise kohta kehtivad eripiirangud, kuna neid võidakse kuritarvitada ja seeläbi tekitada sõltuvust. Stimulandid ei tekita sõltuvust, kui neid kasutatakse juhiseid järgides ning uuringud on näidanud, et ATH õige ravi võib vähendada sõltuvust tekitavate ainete kuritarvitamise riski.

Üldjuhul ei tohiks stimulante anda inimesele, kellel on varem olnud ravimi- või uimastisõltuvust või alkoholismi. Stimulante tohib võtta ainult see laps, kellele arst on need määranud.

Selektiivne noradrenaliini tagasihaarde inhibiitor atomoksetiin

Atomoksetiin toimib nendes aju osades, mis mõjutavad tähelepanu- ja keskendumisvõimet. Ravi tulemusel paraneb tähelepanuvõime, väheneb üliaktiivsus ja impulsiivsus. Ravim toimib 24 tundi ja seda võetakse tavaliselt üks kord päevas.

Atomoksetiin on tavaliselt hästi talutav, vahel harva võib esineda kõrvaltoimeid.

Muud ravimid

Kui lapsel on peale ATH veel kaasuvaid psüühikahäireid, näiteks meeleolu- ja ärevushäired, võib arst kirjutada ka teisi ravimeid, nt antidepressante. Antidepressandid mõjutavad ajukeemiat ja eelkõige parandavad meeleolu – laps on rahulikum ja rõõmsam ega ole enam nii ärrituv, vihane, ärev ja murelik. Stimulante ja antidepressante võib võtta samaaegselt.

Nõustamine

Nõustamine võib aidata lapsel ja tema vanematel oma tundeid mõista ja käitumist muuta, aitab toime tulla lapsega, kellel on madal enesehinnang ning kellel esineb ärevust, depressiooni ja tõrksust. Nõustamine aitab ka vanemaid oma peresuhtes, mis ATH-ga last kasvatades võivad halveneda. Nõustajaks on kogunud ATH väljaõppega spetsialist, nõustamine võib sisaldada psühhoteraapiat, suhtlemis- või vanemlike oskuste treeningut.

Käitumise korrigeerimine ja parandamine

Käitumise korrigeerimise eesmärgiks on aegamööda muuta ATH-le iseloomulikku käitumist – vähendada ebasobilikku käitumist ja lisada soovitatavat käitumist, et laps saaks paremini hakkama kodus ja koolis ning paraneks suhtlemine sõprade ja pereliikmetega.

Üldjoontes põhineb see positiivse käitumise premeerimisel ja negatiivse käitumise eest teatud tagajärgede rakendamisel, et soovitud käitumist juurutada.

Käitumise muutmiseks on vaja lapsega pidevalt tegeleda. Käitumist korrigeerivate tehnikate abil saab koos lapsega kindlaks teha ebasoovitava käitumise ja asendada selle positiivsemaga. Selliste oskuste õpetamine on ATH-ga lapse jaoks oluline, kuna häire on pikaajaline ning rahuldava toimetuleku tagamiseks vajab ta neid oskusi ka täiskasvanueas.

Kuus sammu tõhusa preemiasüsteemi loomiseks

1. Otsustage, millist positiivset käitumist soovite juurutada. Määrake koostöös lapse ja tema õpetajaga 3–5 soovitatavat käitumisviisi, nt käe tõstmine klassis või väiksemate majapidamistööde tegemine.
2. Määrake positiivse käitumise eest antavad preemiad. Need peaksid arvesse võtma lapse huvisid, nt kui lapsele meeldivad filmid, siis andke talle hea käitumise eest iga kord mängunupp ja leppige eelnevalt kokku, et teatud arvu nuppude kogumisel võib ta valida vaatamiseks mõne filmi.
3. Määrake negatiivse käitumise tagajärjed. Valitud tagajärg peaks vastama käitumise tõsidusele – väiksemad rikkumised ei tohiks kaasa tuua tõsisemaid tagajärgi, nt peaks ta mõne teenitud nupu tagasi andma või ei ole tal mõnda aega lubatud telerit vaadata.
4. Kehtestage selged ja järjekindlad reeglid ning pange need nähtavasse kohta. Kasutage neid reegleid, et selgitada lapsele, milline käitumine on preemia saamiseks nõutav ja millised tagajärjed on teistsugusel käitumisel.

5. Premeerige head käitumist kiiresti ja sageli. Jälgige oma last tähelepanelikult, et saaksite head käitumist premeerida nii sageli kui võimalik.
6. Olge tagajärgede rakendamisel järjekindel. Kui laps kehtestatud reegleid rikub, hoiatage teda üks kord rahulikult. Kui lubamatu käitumine jätkub, rakendage viivitamatult lubatud tagajärke.

Muud kodused abivahendid

- Seadke sisse järelemõtlemise nurk – eraldage kodus vaikne nurgake, kus laps saab olla teistest pereliikmetest eraldi. Kui laps käitub sobimatult, saatke ta järelemõtlemise nurka. Soovitatav aeg on 1–2 minutit lapse iga eluaasta kohta.
- Järgige rutiini – kuna ATH-ga laste jaoks on muutused keerulised, siis korraldage söömine, ravimi võtmine ja magamine iga päev samal ajal. Kui läheneb eriline sündmus, märkige see kalendrisse ja rääkige sellest lapsega enne sündmuse saabumist mitu korda.
- Võtke aega lapsega koos olemiseks – varuge iga päev natuke aega, et lapsega koos olla ilma, et teised pereliikmed vahele segaksid. Positiivne tähelepanu näitab lapsele, et teda hinnatakse, olgu see siis väike jalutuskäik või lihtsalt vestlus.



Lasteaias ja koolis

Lapse toimetuleku parandamiseks on vajalik jagada õpetajatele ja kasvatajatele adekvaatset infot ATH kohta. See aitab neil lapse käitumist paremini mõista ja last aidata.

ATH-ga lapsel tekivad lastekollektiivi minekul sageli kohanemiskeskkond seoses puuduliku suhtlemiskeskuse ja iseärasustega. Kohanemiskeskkond leevendab lapsevanemate ja lastekollektiivi töös koostöö, ühised reeglid lapse kasvatuses ja hoius.

ATH-ga lapsel tekivad probleemid mängu lülitumisel, oma järjekorra ootamisel ja mänguasjade jagamisel. Ta suundub pidevalt ühelt tegevuselt teisele. Tema eesmärgid vahelduvad ootamatult ja kiiresti ning ta ei suuda endale iseseisvalt tegevust leida. Vahel on ATH-ga lapsed seetõttu kaaslaste poolt tõrjutud. ATH-ga laps vajab kohanemiseks kauem aega ning emotsionaalset tuge ja näpunäiteid kasvatajalt, kuidas lülituda teiste laste mängu ja leida endale sõpru. Kohanemisel võib olla abiks mõne meeldiva ja jõukohase tegevuse leidmine.

ATH-ga laps vajab palju kiitmist ja julgustamist ning tekkinud suhtlemiskeskuste põhjuste lahtiseletamist. Kasvataja ei tohiks ka lapsevanemale anda ainult negatiivset tagasisidet lapse kohta, vaid esile tooma ka positiivset käitumist ja lapse õpitud oskusi.

ATH-ga lapse õpetamisel on kindlad põhimõtted ja reeglid, mida tuleb arvestada. Kui ATH sümptomid on tugevalt väljendunud ja laps ei tule toime õppimisega klassi tingimustes, tuleb õppekeskkond kohandada vastavalt lapse vajadustele. Sel juhul on vaja koostada lapse võimeid ja psüühilise tegevuse eripära arvestav individuaalne õppekava, taotlema klassi abiõpetaja või õpetada last väiksema õpilaste arvuga klassis. Abiõpetaja aitab lapsel klassitingimustes püsida oma tööülesannete juures, vajadusel kordab lapsele õpetaja antud tööjuhiseid ja aitab korrigeerida lapse käitumist. Abiõpetaja saaks ATH-ga lapse käitumist jälgida ka vahetundides ja ennetada sobimatuid käitumisviise.

Lapse toimetuleku parandamiseks on koolis soovitatav kasutada käitumisteraapiat lähtuvalt konkreetse lapse kõige enam probleeme põhjustavatest olukordadest. Sobivate käitumisviiside harjutamiseks võib laps saada abi kooli tugisüsteemidelt: psühholoogilt, sotsiaalpedagoogilt ja sotsiaaltöötajalt.

Soovitused erikorraldusteks:

- laps pannakse istuma vaiksesse kohta, kus on vähe segajaid, eelistatult esimese pinki õpetaja lähedusse, et oleks võimalik pidev silmside;
- pinginaabriks võiks olla rahulik õpilane, kes pakub positiivset eeskujut;
- lapse jaoks on olemas ruumiosa, kus ta saab vabalt ringi liikuda, et liigsest energiast vabaneda;

- õppetunni jooksul tehakse lühikesi pause füüsilise tegevuse jaoks, nt pühitakse tahvlit jms;
- lapsele antakse tunni kohta lihtne lühikava ja abistavad märkmed;
- pikemad ülesanded jagatakse väiksemateks osadeks, et laps näeks töö lõppu ja tulemust;
- koos suuliste juhenditega kasutatakse ka kirjalikke;
- tööjuhiste andmiseks kasutatakse erinevaid sensoorseid kanaleid, nt nägemis-, kuulmis-, kompimis- ja haistmismeelt haaravaid võimalusi;
- lapsele antakse lisaaega ülesannetest arusaamiseks ja nende lahendamiseks;
- kasutatakse individuaalseid märguandeid lapsele, et ta püsiks töö või ülesande juures;
- laps valmistatakse ette rutiinimuutusteks nagu näiteks väljasõidud või üleminek ühelt tegevuselt teisele;
- soovitud käitumise ja saavutuste eest antakse vahetut tagasisidet ja premeeritakse last;
- jälgitakse, et kodused ülesanded oleks arusaadavad, päevikusse kirjutatud ja lapsel oleks olemas kogu vajalik materjal;
- oluline on õpetaja ja lapsevanema regulaarsed kohtumised ning koostöö.



Teismeliste erilised vajadused

Teismeeas teevad lapsed läbi tohutuid füüsilisi, vaimseid ja emotsionaalseid muutusi. Nad seisavad silmitsi tüüpiliste teismee probleemidega – eakaaslaste surve, identiteedi ja seksuaalsuse probleemid ning soov iseseisvuda. Noorukiealine laps on väljakutse iga vanema jaoks.

ATH-ga noorukid on sageli teistest omavanustest ebaküpsamad, seetõttu võivad need aastad olla talle eriti rasked. Mõned meetodid, millega lapse käitumist varem ohjeldasite, võivad endiselt töötada, kuid sedamööda, kuidas teismeline õpib iseseisvalt mõtlema, võib osa neist oma tõhususe kaotada ja Teil tuleb neid meetodeid pisut kohandada.

- Kehtestage selged reeglid. Teismelist ei saa ähvardustega sundida, kuid tehke lühike nimekiri reeglitega ja pange see nähtavasse kohta.
- Kaasake teismeline reeglite koostamisse. Teismeline järgib koduseid reegleid parema meelega siis, kui ta saab ise nende koostamises kaasa rääkida.
- Olge järjekindel ja ühel meelel. Reeglid töötavad ainult siis, kui kogu pere ja ka lapse õpetajad toetavad üksteist reeglite järgimisel. Kui ainult üks vanematest järgib reegleid, leiab laps selle inimese, kes talle järele annab.
- Jälgige oma last ja olge kursis tema asukoha ja tegemistega. Jälgige, kuidas laps oma ülesandeid täidab. Olge kooliga pidevalt kontaktis.
- Jätkake preemiade ja tagajärgede süsteemiga. Preemiaid ja tagajärgi tuleb ilmselt pisut muuta, aga süsteem võib endiselt toimida.

Lapsepõlvest teismeikka jõudes muutuvad ka nõudmised koolis – neid tuleb aina juurde ja nendega paremaks toimetulekuks on vaja oskuslikku tegevuse organiseeritust ja efektiivseid õpiharjumusi. Uued nõudmised võivad võimendada teismelise tähelepanematust, organiseerimatust ja rahutust. Erikorraldused koolis, mis teda lapsena aitasid, ei pruugi enam nii hästi töötada, kuid ta võib õppida koolis ise paremini toime tulema.

Nõuanded teismelisele koolis toimetulekuks:

- Loo endale rutiin ja järgi seda. Sea end kooliminekuks valmis iga päev ühtemoodi ja samal ajal.
- Koosta endale päevakava või kirjuta nimekiri, mida soovid sel päeval saavutada ning lisa sinna ka kohtumised ja kodused ülesanded. Kanna nimekirja endaga kaasas ja tõmba tehtud asjad nimekirjast maha.
- Kasuta märkmekleeppe. Paiguta kleepsud sinna, kus Sa neid kindlasti märkad: koolikappi, vannitoa peeglile või külmiku uksele.
- Õppimisel kontrolli, kas said ülesandest õigesti aru. Vajadusel palu pärast tundi õpetajal juhiseid korrata või need kirja panna.
- Jaga pikemad ülesanded väiksemateks osadeks.
- Määra igale osale tähtaeg. Premeeri ennast iga osa valmisaamise järel.

Nõuandeid lapse enesehinnangu tõstmiseks

Paljudel ATH-ga lastel ja noortel on madal enesehinnang, kuna ta tunnetab, et ei saa kodus ega koolis hästi hakkama, samuti mõjutab tema eneväärikut häire tõttu osaks saav sage kriitika. Aidake lapsel olla enesekindlam ja endasse rohkem uskuda.

- Alustage enda arvamuste muutmisest. Enne kui laps saab muuta oma mina-pilti, peavad lapse elus olulised täiskasvanud muutma seda, kuidas nad last näevad. Tehke vahet lapsel ja tema käitumisel, lapsel ja tema häirel.
- Jälgige oma reaktsioone. Emotsionaalsed reaktsioonid nagu süüdistamine ja viha taanduvad, kui peatuda, vaadata, kuulata ja alles seejärel vastata. Teis sõnu – lugege kümneni!
- Märgake, kui laps hästi käitub ja tunnustage teda. Pöörake lapsele positiivset tähelepanu, kiitke ja julgustage teda. Kasutage karistamist harva ja ärge last kunagi naeruvääristage.
- Arendage lapsel asjatundlikkuse, vastutuse ja vajalik olemise tunnet.
- Tehke kindlaks lapse tugevad ja nõrgad küljed. Jälgige, et ootused lapse suhtes oleksid realistlikud.
- Rõhke lapse tugevaid külgi, leides võimalusi nende rakendamiseks. Kavandage olukordi hoolikalt, et laps suudaks edu saavutada.
- Andke lapsele erilisi ülesandeid, nt lemmiklooma toitmine, muru niitmine, kodu kaunistamine jms.

- Pakkuge lapsele välja ja aidake tal arendada erinevaid huvisid, nt aidake alustada millegi kogumist, käige muuseumides jms.
- Suunake laps mõnda huviringi. Kõige sobivama tegevuse leidmiseks tuleb algses erinevaid võimalusi katsetada.
- Julgustage last erinevates ettevõtmistes osalema.
- Mängige lapsega, lubage lapsel mängida ja tegevusi valida ning kui võimalik, laske tal märkamatuks võita.

Nõuandeid sõprade leidmiseks

Suhtlemine ei ole ATH-ga lapse jaoks lihtne. Häirega kaasnevad tavaliselt pealetükkivus, kannatamatus ning verbaalne ja füüsiline agressiivsus, mis võivad eakaaslast hirmutada ja pahandada. Ehkki last ei saa kõikides sotsiaalsetes situatsioonides jälgida, saate aidata tal oma suhtlusoskusi parandada.

- Olge lapsele eeskujuks. Lapsed õpivad täiskasvanuid jälgides ja seetõttu on oluline, et kogu pere käitaks samamoodi, kui oodatakse lapselt – jagage, oodake oma järjekorda, olge viisakad. Püüdke vältida karjumist, söimamist ja muud negatiivset käitumist.
- Suunake laps suhtlema mõne teise lapsega, kes oleks talle positiivseks eeskujuks. Laps, kes on loomupäraselt hea suhtleja, võib mõjutada ka Teie lapse käitumist. Vältige neid lapsi, kes on liiga agressiivsed või ei oska suhelda.
- Julgustage last teisi endale külla kutsuma. ATH-ga lapsel võib olla suures rühmas suhtlemisel raskusi, seepärast võiks ta mõne klassikaaslase endale külla kutsuda. Korraldage neile tegevusi, mida saate jälgida, näiteks meisterdamine või lauamängude mängimine. Kui lapsed eelistavad arvuti- või videomänge, püüdke seda vältida, sest need ei arenda suhtlemisoskusi.
- Jälgige oma lapse käitumist mängukaaslasena. Sekkuge kohe kui märkate, et tegevus muutub taltsutamatuks ja lapsed on liiga valjuhäälsed, ägestunud või ärritunud. Püüdke neid rahustada, pakkuge vahet vahet või mõnda rahulikumat tegevust.
- Tunnustage head käitumist. Kui teil on võimalik oma last sotsiaalses situatsioonis jälgida, siis kutsuge ta aeg-ajalt kõrvale, et tema käitumist arutada. Korraldage üle, milline käitumine on soovitatav ja tooge näiteid kordadest, kui ta niimoodi käitus ning premeerige sellist käitumist.

Nõuandeid koolivaheaegade ja puhkustega toimetulekuks

ATH-ga lastele ja noorukitele sobib hästi kindel kord ja rutiin. Koolivaheaeg ja pühad võivad seda rutiini häirida ning põhjustada erutust ja stressi, mistõttu laps võib kaotada enesevalituse ja häirida kogu peret. Nende perioodidega toimetulekuks tuleks eelnevalt kõik tegevused läbi mõelda ning aidata lapsel muutustega kohaneda.

- Järgige lapse tavalisi magamise, söömise ja ravimivõtmise kellaaegu. Jälgige, et laps saaks piisavalt puhata.
- Andke lapsele eelnevalt teada, mis toimuma hakkab, et ta jõuaks selleks valmistuda.
- Jälgige, kas esineb häirivat käitumist. Kui laps läheb liiga hoogu, juhtige ta tähelepanu kõrvale pausi, vahepala, mingi tegevuse või järelemõtlemisajaga.
- Andke lapsele erilisi ülesandeid, et ta saaks milleski olulises oma panuse anda.
- Leidke võimalus, kuidas laps saaks vabaneda liigsest energiast, nt minge jalgrattaga sõitma, peatuge autosõidul ja tehke lühike jalgsimatk jms.
- Külla minnes tehke eeltööd ja selgitage juba eelnevalt oma lapse käitumist, et võõrustajad tema häiret mõistaksid ja oskaksid sellega arvestada.

ATH ja peresuhted

ATH ei mõjuta ainult last, kellele on pandud diagnoos, vaid sümptomid võivad häirida kodust elu, tekitada rahulolematust ja pingeid.

Vanematele võib olla väga närvesööv püüda distsiplineerida last, kes on kontrollimatult aktiivne, ei kuula või on jonnakas. Vanemad kogevad sageli negatiivset suhtumist nii lapse kui tema kasvatamisega toimetuleku suhtes. Sellises olukorras võib ununeda olulisim – lapse käitumine ei ole tahtlik. Nurkasurutud ja abitu laps-sevanem võib käiku lasta ebatõhusad kasvatusmeetodid nagu karjumine, löömine või karmid sõnad. See tõenäoliselt ei aita last ohjeldada, kuid võib jätta halva tunde lapsele, vanemale endale ja pereliikmetele ning tekitada süütunnet.

Pere teistele lastele võib kooselu ATH diagnoosi saanud õe või vennaga olla tõsiseks katsumuseks ja põhjustada konflikte. ATH-ga laps võib teisi tõugata ja ära võtta nende asju, suutmatusega majapidamistööid lõpule viia võib suurem osa vastutusest langeda teiste laste õlule. Pere teistes lastes võib tekkida tõrksus ja vastumeelsus ning kõrvalejätetuse tunne, kuna enamus vanemate ajast ja energiast kulub ATH-ga lapsega tegelemiseks. Püüdke leida individuaalset aega ka teiste lastega koos olemiseks ja tegelemiseks.

ATH-ga laps võtab väga suure osa vanemate energiast ja tähelepanust ning võib

juhtuda, et vanematel pole enam aega ja jõudu teineteise toetamiseks ega paari-suhtes läheduse leidmiseks. Suhte lagunemise ja abielu lahutamise ennetamiseks tuleks ohumärkide ilmnemisel õigeaegselt otsida abi perenõustamiselt.

Peresuhteprobleemide puhul võib aidata:

- psühholoog või pereterapeut, kes nõustavad;
- vanemate tugirühm, kus teised samade probleemidega inimesed kuulavad üksteise muresid ja annavad nõu;
- vanemaoskuste koolitus, kus õpitakse tehnikaid oma lapse käitumisega toimetulekuks.

Nõuandeid vanematele enda hoidmiseks

Kuna erivajadusega lapse eest hoolitsemisele kulub palju aega, siis jätavad vanemad sageli omaenda tunded tähelepanuta. On tavaline, et lapse ATH frustrerib vanemaid ning lõpuks võivad nad selle välja elada pere, sõprade või õpetajate peal, mis võimalikku olemasolevat stressi ainult süvendab.

Kõige tähtsam on leida enda jaoks aega. Kiires elukorralduses enda jaoks aega võtta ei ole isekus, vaid eluliselt oluline. Ilma selleta võite end emotsionaalselt ja füüsiliselt ära kurnata, mille tagajärjel on pingelise igapäevaeluga veelgi raskem hakkama saada. Õppige tunnistama, et Teil on õigus enda jaoks meeldivateks asjadeks ja lõdvestumiseks. Suhtuge endasse ja oma vajadustesse samasuguse armastuse ja tähelepanuga nagu oma lapsesse.

- Liituge mõne huvigrupiga, pöörduge tagasi vana hobi juurde või leidke uus hobi. Mõni kohalik huvigrupp võib anda meeldiva võimaluse tegeleda mõne hobiga ja kohtuda inimestega, keda huvitavad samad asjad.
- Suhete taastamine. Kui kogu vaba aeg kulub erivajadusega lapsele, kipuvad sõbrad kergesti kaduma. Leidke aega, et vanad sõbrad üles otsida või uusi sõpru leida.
- Vanemakohustuste jagamine. Kui enamik vanemakohustusi langeb ühe vanem õlgadele, peaksite abikaasa või elukaaslasega koormuse jaotuse osas läbi rääkima. Näiteks võiks kokku leppida, et igal teisel tööpäeval või iga kahe õhtu tagant vastutab laste eest täielikult üks lapsevanem, andes teisele puhkust.
- Harjutage lõdvestumist, püüdke üldist stressitaset maandada jooga või muude lõdvestustehnikate abil.
- Regulaarne trenn. Miski ei aita stressi vastu nii hästi, kui regulaarne trenn. Samuti aitab see suurendada vastupidavust igapäevaelu nõudmistega paremini toime tulla. Kui aega on vähe, siis ühendage treening suhtlemisega, näiteks jalutage sõbraga, valige mõni rühmatreening või minge sõpradega matkale.

Aja kasutamine

Kui tunnete, et ööpäevas pole piisavalt tunde, et lapse eest korralikult hoolitseda ja ka enda jaoks aega leida, siis tasuks üle vaadata, kuidas Te oma aega kasutate. Proovige mõnd uut viisi, et muuta oma ajakava ja iga päeva efektiivsemalt ära kasutada:

- seadke endale mõistlikud lühiajalised ja pikaajalised eesmärgid;
- tehke iga päeva, nädala ja kuu jaoks plaan, mis oleks realistlik;
- kasutage päevakava või nimekirja, et järjel püsida;
- jaotage aeg ja ülesanded osadeks ning seadke prioriteedid:
 - o tuleb kohe ära teha;
 - o on oluline, kuid võib oodata;
 - o pole nii oluline;
 - o ajaraiskamine.Jaotage oma aeg nende kategooriate järgi ja püüdke kahte viimast osa vähendada või kõrvaldada;
- õppige ütlema ei, kutseid ja palveid on täiesti lubatud tagasi lükata.



Esikaane foto: Lauri Laev

Koostanud psühhiaatriapolikliiniku psühhiaater-vanemarst
dr Piret Aavik koostöös lastepsühhiaater dr Kerstin Kõivaga.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliinik (2022)

Paldiski mnt 52

10614 Tallinn

www.regionaalhaigla.ee