

Sisukord

Tänuõnad	6
Sissejuhatus	9
1. Ajud, mis töötavad pisut omamoodi	11
2. Düsleksia	27
3. Düsalkuulia	53
4. Düsgraafia	75
5. Düspraksia	87
6. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH)	109
7. Autismispektri häire (ASH) ja Aspergeri sündroom	131
8. Obsessiiv-kompulsiivne häire (OKH)	153
9. Enesejuhtimisoskused	173
10. Eksamid ja kordamine	193
Lõppsõna	204
Lisa. Kokkuvõtlik tabel	206
Kasutatud kirjandus	207

6. peatükk

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH)



- ★ Mis on ATH?
- ★ Kuidas ATH-ga õpilast ära tunda?
- ★ Tüüpilised tunnused
- ★ Tüüpilised tugevad küljed
- ★ Kooli kaasamine
- ★ Kuidas õpilast tunnis aidata?
- ★ Väljaspool klassiruumi
- ★ Kuidas ATH-d ravitakse?
- ★ Individuaalne abi
- ★ Kokkuvõtteks

Mis on ATH?

ATH-ga inimese käitumist iseloomustavad kolm näitajat: *tähelepanupuudulikkus*, *hüperaktiivsus* ja *impulsiivsus*.

ATH on neurobioloogiline ehk aju keemilisi protsesse hõlmav häire. Häiret ei ole võimalik välja ravida, kuid ravimite, käitumisteraapia ja eluviisi muudatustega saab seda kontrolli all hoida. ATH-ga on umbes 5% lastest ja noortest ning see on Suurbritannias kõige levinum käitumishäire. ATH raskusaste varieerub kergest raskeni.

ATH-l on sageli perekondlik taust, mis viitab geneetilistele teguritele, kuid oma osa on ka keskkonnast ja eluviisist tulenevatel mõjuritel. Häire ei mõjuta inimese üldist intelligentsust, kuid võib aeglustada tema arengut, kui sellega ei tegeleta.

Paljudel ATH-ga õpilastel on lisaks teisi spetsiifilisi õpiraskusi, näiteks düsleksia või autismispektri häire (ASH). Nad võivad kannatada ka unetuse all või olla liialt ärevuses.

Kulus üsna kaua aega, enne kui ATH-d hakati ametlikult tunnistama meditsiinilise seisundina, mitte pelgalt kehva kasvatusel tagajärjena, kuid nüüdseks on sellel diagnoosil Maailma Terviseorganisatsiooni kinnitus.

----- Kust see sõna pärineb? -----

Ameerika Psühhiaatriaselts võttis fraasi „aktiivsuse ja tähelepanuhäire“ (*attention deficit hyperactivity disorder* või ADHD) kasutusele 1994. aasta diagnostika ja statistika käsiraamatus. Nimetus on nüüd üldlevinud ja asendanud enamjaolt Suurbritannias kasutatud termini „hüperkineetiline häire“.

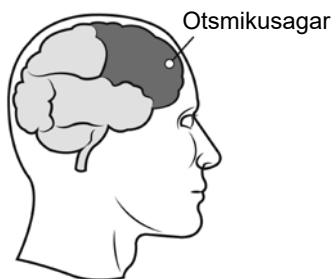
Ameerika Psühhiaatriaseltsi (2013) definitsiooni kohaselt on ATH „järjepidev tähelepanu puudumine ja/või hüperaktiivne ja impulsiivne käitumine, mis segab lapse arengut, mille sümptomid avalduvad vähemalt kahes keskkonnas (nt kodus ja koolis) ning mis mõjutab otseselt ja märkimisväärselt sotsiaalsel, akadeemilisel või tööalast toimetulekut. Sümptomid peavad olema ilmnunud enne 12. eluaastat“.

ATH liigitus sümptomite põhjal

- *domineeriva tähelepanuraskusega ATH* – diagnoositakse sagedamini tüdrukutel

- *kombineeritud ATH* – kõige levinum tüüp nii tähelepanematuse kui ka hüperaktiivsuse ja impulsiivsusega, diagnoositakse sagedamini poistel
- *domineeriva hüperaktiivsuse ja impulsiivsusega ATH* – harvemini diagnoositud variant

Ajukeemia ja ATH



Aju eesmine osa ehk otsmikusagar juhib ratsionaalset ja loogilist mõtlemist. See paneb enne tegutsemist mõtlema ja kogemustest õppima. Ühtlasi aitab otsmikusagar piirata teatud emotsionaalseid reaktsioone ja parandada käitumist ega lase ebamõistlikult riskida. Otsmikusagaras on peidus meie isiksus, eesmärkide seadmise ja planeerimise võime – see teeb meist need, kes me oleme.

Ajurakud suhtlevad omavahel keemiliste ühendite – virgatsainete abil. Uuringute kohaselt on ATH-ga inimeste otsmikusagaras virgatsainete aktiivsus keskmisest väiksem. Selle tagajärjel on nad riskialtimate, sponstaansamad ja vähese keskendumisvõimega.

Kuidas ATH-ga õpilast ära tunda?

Lihtsam on märgata õpilast, kes on hüperaktiivne ja impulsiivne. Ta ei suuda kuidagi vagusi püsida, hüüab tunnis vahele ja nõuab pidevalt tähelepanu. Ta võib olla nutikas, elurõõmus ja leidlik, kuid püüab kogu aeg tähelepanu tõmmata ja teda tuleb pidevalt korrale kutsuda. Igavuse peletamiseks mängib ta klassis tola, kuid võib ka vihastuda või ärritada ja tujutseda.

Domineeriva tähelepanuraskusega ATH-d on tunduvalt raskem tuvastada. Selline õpilane võib paista unelev ega kuula korralikult, kui temaga räägitakse. Ta ei suuda asju korras hoida ega võta talle antud infot vastu. Ta väldib keerulisi ülesandeid ja tunneb, et ei tule oma asjadega toime.

Mis tahes liiki ATH-ga õpilane soovib enamasti hästi hakkama saada ja õpetajale meele järele olla, kuid tal on raske õigesti tööd korraldada ja teha. Tema kirjalikud tööd on ebapiisavad ja poolikud, kuigi lähtekohad võivad olla suurepärased. Ta vaidleb ja tülitseb tihti klassikaaslastega, ehkki mõnikord on selle taga õrritamine ja narrimine.

Sellistel lastel on sageli depressioon, sest neile tundub, et nad ei suuda sõpru hoida ega koolis hästi hakkama saada.

Tüüpilised tunnused



Tähelepanuraskus

- kergesti hajuv tähelepanu
- püsimatu, ühelt ülesandelt teisele hüplev tähelepanu

- ▢ ühele tegevusele keskendumise raskused
- ▢ tähelepanuraskus
- ▢ hooletusvead
- ▢ korratus – kaotab asju, hilineb, unustab esitada kodutöid
- ▢ vilets lühimälu
- ▢ raskused juhtnööre järgides
- ▢ hajameelsus, „pilvedes hõljumine“
- ▢ vaimset pingutust nõudvate ülesannete vältimine
- ▢ plaanitud ülesannete pooleli jätmine

Hüperaktiivsus

- ▢ Ta ei suuda istudes käsi ega jalgu paigal hoida, tundub rahutu ja mõtetes mujal viibivana.
- ▢ Ta liigub tunni ajal klassis ringi.
- ▢ Ta võib teha rumalusi ja veiderdada.
- ▢ Ta jookseb ja turnib ebasobivates olukordades (vanemate laste puhul asendub see üldise rahutusega).
- ▢ Ta räägib lakkamatult.
- ▢ Ta ei suuda lõõgastuda ega rahuneda.
- ▢ Ta tegutseb kaootiliselt, hilineb ja unustab vajalikud õppevahendid kaasa võtta.

Impulsiivsus

- ▢ Ta hüüab teiste jutule vahele.
- ▢ Ta on kannatamatu.
- ▢ Ta erutub kergesti.
- ▢ Ta ei suuda rahulikult oma järjekorda oodata.
- ▢ Ta sekkub teiste inimeste vestlusesse.

- Ta võib olla ärevil ja närviline.
- Ta reageerib emotsioonide pinnalt, mitte ratsionaalselt.
- Ta võib vihastuda ja agressiivselt käituda.
- Ta on riskialdis ja eirab reegleid.
- Ta otsib alati, kus toimub midagi põnevat.

Raskused enesejuhtimisega

Enesejuhtimisoskused aitavad meil tegevusi kavandada ja ellu viia, loogiliselt mõelda ja ülesanded edukalt ära teha. Nende oskuste abil saavutame oma eesmärged, õpime tehtud vigadest ja kontrollime impulsiivset käitumist.

ATH-ga õpilasel on enesejuhtimisoskuste väljakujunemine takistatud ja seetõttu võib ta koolis kogeda raskusi alljärgnevate tegevustega.

- Ta ei suuda üksikasju ja juhiseid meenutada ning arvutamiseks vaja minevaid arve meelde jätta.
- Ta ei suuda keskenduda ja tähelepanu ühele tegevusele, teemale või ülesandele koondada.
- Ta ei oska hästi organiseerida, plaanida ja prioriteete seada.
- Ta ei oska hästi hinnata, kui kaua aega kulub töö lõpetamiseks.
- Ta ei oska hästi kogemustest õppida ja toimunule hinnangut anda.
- Ta ei oska hästi enda käitumist reguleerida ja võimalikele tagajärgedele mõelda.
- Ta ei oska ratsionaalseid otsuseid teha.
- Ta ei tee alati ülesandeid lõpuni (tal on sageli häid mõtteid, kuid puudu jääb sihikindlusest ja töö jääb seetõttu lõpetamata).

- Ta reageerib peamiselt loogikast, mitte emotsioonidest lähtuvalt (see võib rikkuda sõbrasuhteid ja suhteid õpetajatega).
- Ta blokeerib impulsiivsed käitumisviisid.
- Ta ei suuda kuhjunud emotsioone rahulikult maandada, mistõttu tabavad teda äkilised tujuhood.

Tüüpilised tugevad küljed



- rohke entusiasm
- uuenduslikud mõtted
- palju energiat
- lateraalsest mõtlemisest lähtuv teistsugune vaatenurk
- karismaatilisus ja köitvus
- kartmatus – ta katsetab meelsasti uusi asju, tahab kõike ise järele proovida
- soovib vabatahtlikult aidata
- andekus näitleja, tantsija või sportlasena
- heasüdamlikkus, sõbralikkus ja seltsivus
- hea klapp väikeste lastega
- hea hakkamasaamine lisavastutusega

- soov sõprussuhteid sõlmida
- tugev õiglustunne
- sügav huvi kindla teema, spordiala või tegevuse vastu

Kooli kaasamine

Õpetajad peavad ATH-ga õpilastest teadlikud olema ja eripedagoog peaks oskama anda nõu konkreetse õpilase tugevate ja nõrkade külgede kohta.

ATH-ga õpilasele oleks palju abi *tugiisikust*, kes kohtuks õpilasega iga päev ja aitaks tal koolikatsumustega toime tulla. Tugiisik peab õpilast hästi tundma, olema temaga julgustav ning innustav, ent vajadusel ka nõudlik. Hea oleks, kui tugiisik oleks päeva jooksul alati nii õpilasele kui ka õpetajatele kättesaadav. Tugiisik peaks aitama lahendada õpilase ja õpetaja vahelisi arusaamatusi.

Tunnis võib õpetajale, ATH-ga õpilasele ja tema klassikaaslastele abiks olla *abiõpetaja*.

Viige end kurssi kooli kodukorra ja muude reeglitega ning uurige välja, kes on õpilase tugiisik. Selgitage välja alljärgnevad punktid.

Töökorraldus

- Kas õpilasel on veel mõni õpiraskus?
- Kas talle on kontrolltööde ja eksamite ajal ette nähtud lisa-aeg või puhkepausid?
- Kas ta võib ülesannete ja eksamite kirjalikud osad teha arvutis, mitte käsitsi?
- Kas tema kodustele töödele kehtib mõni erinõue?
- Kas ta saab individuaalset õpiabi?

Meditsiinilised küsimused

- Kas laps võtab ravimeid ja kuidas need teda mõjutavad?
- Kas ravimi mõju kestab kogu päeva? Vanema astme õpilased võtavad ravimeid oma äranägemisel, et nende mõju oleks kõige tugevam enim keskendumist nõudvates tundides.

Tõsised käitumisprobleemid

- Kellega tuleks vajadusel ühendust võtta?
- Kas õpilasele on määratud kindel koht, kuhu minna, kui ta tuleb tunnist välja saata?
- Kas on mõni kolleeg, kelle poole pöörduda õpilase või ülejäänud klassiga abi saamiseks, kui ATH-ga õpilane segab tundi või muutub vägivaldseks?
- Millised on kooli eeskirjad, et ohjeldada õpilase sobimatut käitumist?

Sotsiaalsed probleemid

- Kui tihti saab õpilane tugiisikuga kokku?
- Kuidas saada tugiisikuga ühendust, et infot küsida või edastada?
- Kui õpilast koolis kiusatakse, kuidas peaks kool reageerima?

Ühtne arusaam koolis kehtivatest käitumisreeglitest võimaldab õpetajatel ja õpilastel sujuvamat koostööd teha.

Kuidas õpilast tunnis aidata?

Peamine on teie suhtumine. ATH-ga õpilane võib kannatuse tõsiselt proovile panna. Ta ei suuda korda hoida, jääb tööga teistest maha või kaotab asjad hoopis ära. Tunnis segab ta vahele, ei suuda vagusi püsida, kargab oma kohalt püsti ja häirib pidevalt tähele-

panu nõudes tundi. Teisalt võib tal olla palju põnevaid mõtteid, ohtralt entusiasmi ja teistsugune arusaam asjadest. Nii on temaga töötada ühtaegu nii keeruline kui ka põnev.

Kui lapsel on tähelepanupuudulikkusega ATH, häirib ta teisi vähem, kuid võib tunduda ebaviisaka, hoolimatu ja tähelepanematuna. Püüdke sellegipoolest tema tähelepanu köita ja teda motiveerida ning ärge pidage tema käitumist teie vastu suunatuks.

Pidage meeles, et ATH-ga õpilane soovib koolis hakkama saada ning teda kurvastab ja ärritab, kui tal läheb halvasti või kui tema käitumine häirib teisi. Saate teda aidata, kui olete mõistev ja heasoovlik ning püüate välja pakkuda eri võimalusi.

- Näidake õpilasele, et hoolite temast ja usute tema võimesse.
- Seadke paika konkreetsed ja õiglased käitumisreeglid.
- Olge avatud, kuid nõudlik.
- Olge oma käitumises ja hoiakutes järjekindel.
- Andke teada, et laps võib igal ajal teilt abi paluda.
- Olge heasoovlik ja rõõmsameelne.
- Näidake, et hoolite õpilasest, ja ärge unustage naeratada.

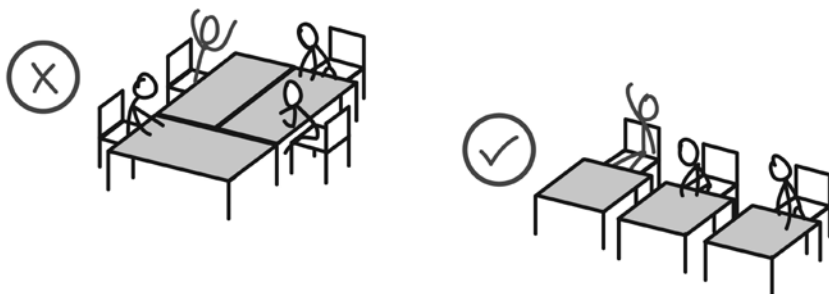
Tundide planeerimine

- Alustage tundi alati ühtemoodi, sest kindel struktuur mõjub õpilasele turvaliselt.
- Tooge välja tunni eesmärk ja kava, kuidas plaanite eesmärgini jõuda.
- Jagage infot väikeste osadena.
- Sõnastage lühikesi ja arusaadavaid juhiseid.
- Selgitage, mida kavatsete tunnis teha ja kui palju kulub selleks aega.
- Andke õpilastele loetelu, milles saab järge pidada ja sooritatud ülesanded maha tõmmata.

- Õelge aeg-ajalt, palju aega on veel järele jäänud, näiteks: „Viie minuti pärast asume järgmise ülesande kallale.“
- Kasutage huvi üleval hoidmiseks erinevaid võtteid ning ülesandeid, mille lahendamine kaasab eri meeli.
- Vaheldage tegevusi sageli ja hoidke töötempot.
- Püüdke kasutada võimalikult elulist materjali.
- Leidke uudseid viise, mille abil teavet talletada, näiteks joonistamine, koomiksi väljamõtlemine, lünkade täitmine, arvutis diagrammide koostamine ja graafika.
- Lubage kasutada värvipliiatseid, markereid ja värvilist paberit.
- Olge paindlik ja arvestage klassis valitseva meeleoluga. Mõnikord tuleb uus tegevus plaanitud varem käsile võtta, et klassi tähelepanu üleval hoida. Kui aga kõik keskendunult tööd teevad, võite lasta neil pikemalt nokitseda. Tunnikava on teile suuniseks, mitte kivisse raiutud tõeks.

Istekoht klassis

Paremini toimib traditsiooniline paigutus, nii et õpilased istuvad ridades näoga tahvli poole. See häirib nende tähelepanu vähem kui ümber laua üksteise poole näoga istumine.



Joonis 6.1. Laudade paigutus