

TERVETULOA KOULUTUKSEEN



eeventti.fi/osake

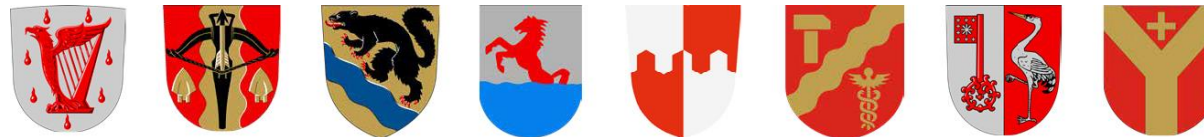
LinkedIn @Tampereen seudun Osake

Facebook @tampereenseudunosake

Instagram @tampereen_seudun_osake

MIKÄ ON TAMPEREEN SEUDUN OSAKE?

- Osake on osaamisen kehittämisen palvelu Tampereen seudulla
- Toimintamme kulmakivet ovat kouluttaminen, tutkittu tieto ja toisilta oppiminen.
- Kohderyhmänä varhaiskasvatuksen, koulujen ja lukion henkilöstö.
- Osakkeen työtä tekevät yhdessä Tampere, Kangasala, Nokia, Ylöjärvi, Pirkkala, Lempäälä, Orivesi ja Vesilahti
- Toiminta on maksutonta näiden kuntien henkilöstölle.



TÄSTÄ KOULUTUKSESTA

- Jos koulutuksessa jaetaan materiaaleja, löydät ne koulutuksen sivuilta Eeventistä. Materiaalit näkyvät sisään kirjautuneille käyttäjille.
- Muista antaa palautetta koulutuksesta! Saat palautelinkin sähköpostiin.
- Löydät koko koulutustarjontamme osoitteesta eeventti.fi





OMAN OSAAMISEN JAKAMINEN

Muistaa jakaa oppimaasi eteenpäin!

- ✓ Kerro koulutuksesta ja Osakkeesta työyhteisön viikkokokouksessa
- ✓ Kokeile opittuja asioita työssäsi
- ✓ Keskustele mieleen jääneistä asioista kahvihuoneessa
- ✓ Jaa materiaalivinkkejä eteenpäin niistä kiinnostuneille

INNOSTU ARJESTA OSAAMISTA PÄIVITTÄMÄLLÄ!

Seuraa meitä somessa:

eeventti.fi

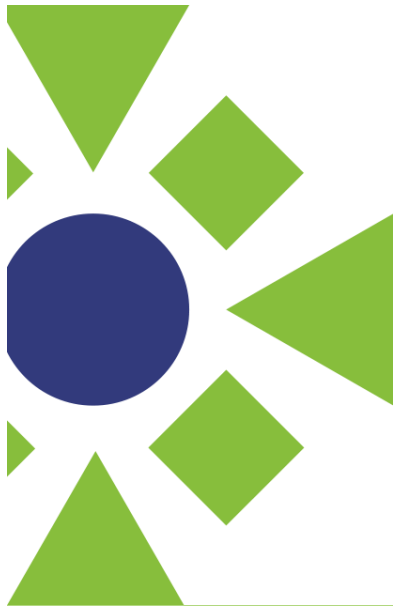
Facebook @tampereenseudunosake

Instagram @tampereen_seudun_osake

LinkedIn @Tampereen seudun Osake

Tilaa uutiskirjeemme:

tampereenseudunosake.up.tampere.fi



Keskittymisen tukeminen

Emmi Nousiainen
neuropsykologian
erikoispsykologi

Tampereen seudun osake
20.2.2025 klo 12.30 – 16.00



Koulutuksen teemoja

- tarkkaavaisuus aivoissa
- haasteet jatkumona – normaaleista piirteistä ADHD-diagnoosiin
- keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä yksilössä, ympäristössä, tilanteessa/tehtävässä
- keskittymisen lähi- ja osataidot
- keskittymisen olosuhteet – ympäristön muokkaaminen
- keskittyminen taitona – ryhmän tukeminen
- tarkkaavuushäiriöisen lapsen/nuoren kohtaaminen



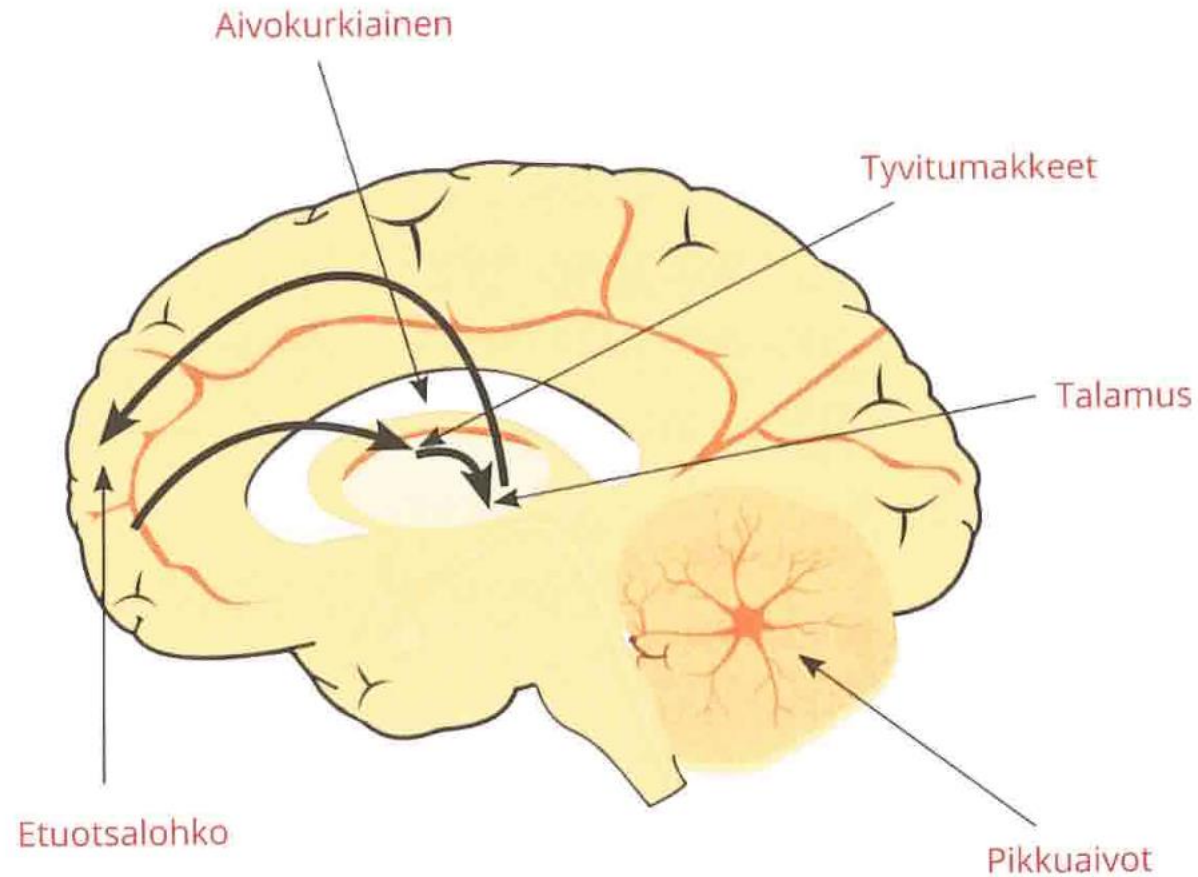
Keskittyminen ja
tarkkaavaisuus



Tarkkaavaisuus aivoissa

- Tarkkaavuus perustuu monimutkaiseen yhteistoimintaan aivorungon rakenteiden, talamuksen ja aivokuoren välillä
- Aivorungosta nousevat radat virittävät aivokuoren ja talamuksen tehokkaaseen tiedonsiirtoon ja tiedonkäsittelyyn
- Tarkkaavuuden suuntaamisessa aivokuoren ja erityisesti otsalohkon merkitys on suuri
- Tunnistettavissa useita osin erillisiä tarkkaavuusverkostoja
- Tarkkaavuuden säätelyyn osallistuvat monien muiden kemiallisten aineiden ohella asetyylikoliini, noradrenaliini ja dopamiini

Tarkkaavaisuus aivoissa



(Virta & Salakari, 2012)

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö – ADHD

- ”Kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jonka oirekuvan kehittämisessä perimän ja ympäristötekijöiden (biologiset ja psykososiaaliset tekijät) yhteisvaikutus on merkittävä” (Käypä hoito)
- Keskittymisen, aktiivisuuden säätelyn ja impulssikontrollin ongelmia, jotka ovat
 - pitkäkestoisia,
 - esiintyvät useissa tilanteissa
 - eivät johdu tai selity paremmin muilla häiriöillä

ADHD ja aivot

Aivojen rakenteessa ja toiminnassa on ADHD:ssa ryhmätasolla esille tulevaa eroa kontroleihin verrattuna

- aivot, etenkin otsalohkot, näyttävät kypsyvän tavallista hitaammin
- ns. harmaan aineen tilavuus pienempi
- poikkeavuuksia otsalohkojen alueessa, tyvitumakkeissa sekä aivokurkiaisessa ja pikkuaivoissa
- ns. otsalohkopiirit toimivat poikkeavasti, myös yhteydet syviin osiin poikkeavat
- näillä alueilla aineenvaihdunta heikompaa kuin muilla
- myös mm. lepotilaverkostossa sekä toiminnanohjaus- ja tarkkaavuusverkostoissa muista poikkeavaa toimintaa
- välittäjäaineiden, etenkin dopamiinin, toiminnassa poikkeavuutta

Ydinoireet lapsilla

- Lapsella **tarkkaamattomuus** voi näkyä mm. huolimattomuusvirheinä tehtävissä, vaikeutena keskittyä toimintoihin tai kuunnella ohjeita ja toimia niiden mukaan. Lapsi saattaa häiriintyä tavallista herkemmin ulkopuolisista ärsykkeistä, ja hänellä voi olla vaikeutta suunnitella ja toteuttaa omaa toimintaa sujuvasti.
- **Aktiivisuuden säätelyn pulmat** voivat näyttäytyä sekä yli- että aliaktiivisuutena ja näiden vaihteluna.
 - Yliaktiivinen lapsi on paljon liikkeessä, ja hänen on usein vaikea istua paikallaan tai tehdä asioita rauhallisesti. Hän saattaa keikkua tuolilla tai puhua lähes taukoamatta.
 - Aliaktiivinen lapsi voi vaikuttaa hitaasti käynnistyvältä, poissaolevalta ja väsyneeltä. Aliaktiivisuus on tyypillistä tarkkaamattomuuspainotteisessa oirekuvassa.
- **Impulsiivisuus** voi näkyä toisen päälle puhumisena, vuoron odottamisen vaikeutena tai nopeana reagointina ajattelematta oman toiminnan seurauksia. Lapsi voi vaikuttaa myös arvaamattomalta ja tunkeilevalta. Hänellä voi olla vaikeutta myös omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä.

Kuinka tarkkaavuuden haasteet näkyvät koulussa?

- omissa maailmoissa oleminen
- tehtävät jäävät kesken tai valmistuvat hitaasti
- ”haaveilu”, ei vaikuta kuuntelevan tai seuraavan opetusta
- asiat jäävät viime tippaan
- asiat, ohjeet tai sopimukset menevät ohi tai unohtuvat
- tehtävästä toiseen siirtyminen vaikeaa
- häiriintyminen luokassa kuuluvista äänistä ja siellä näkyvistä asioista
- myöhästely
- aiheeseen liittymättömät kysymykset ja kommentit
- läksyt unohtuvat usein
- työvälineiden omatoimisesti esiin ottaminen hankalaa
- kouluvälineitä ja oppikirjoja puuttuu tai unohtuu usein
- tehtävien aloittaminen hankalaa

Tehtävä

Toiko listaus mieleesi jonkun oppilaasi? Onko hänellä ADHD-diagnoosi? Pohdi hänen ominaisuuksiaan hetken, ja pidä hänet mielessä seuraavien diojen aikana

ADHD:n diagnostiset kriteerit

Taulukko 1. ICD-10:n mukaiset Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (F90.0) diagnoosikriteerit. Kriteerien kieliasua on selkeyden lisäämiseksi hieman muokattu (alkuperäiset suomenkieliset kriteerit on esitetty lisätietoaineistossa [19](#)).

Keskittymiskyvyttömyys

Vähintään 6 oireista on kestänyt vähintään 6 kuukautta, ja oireet ovat haitaksi ja lapsen kehitystasoon nähden poikkeavia.

1. Huomion kiinnittäminen riittävän hyvin yksityiskohtiin epäonnistuu usein, tai potilas tekee huolimattomuusvirheitä koulussa, työssä tai muissa tehtävissä.
2. Keskittyminen leikkeihin tai tehtäviin epäonnistuu usein.
3. Potilas ei usein näytä kuuntelevan, mitä hänelle puhutaan.
4. Ohjeiden noudattaminen ja koulu-, koti- tai työtehtävien valmiiksi tekeminen epäonnistuvat usein (ei johdu uhmakkaasta käytöksestä tai kyvyttömyydestä ymmärtää ohjeita).
5. Kyky järjestää tehtäviä ja toimintoja on usein huonontunut.
6. Potilas usein välttää tai kokee voimakkaan vastenmielisiksi tehtävät, jotka vaativat psyykkisen ponnistelun ylläpitämistä, kuten läksyt.
7. Potilas kadottaa usein esineitä, jotka ovat tärkeitä tietyissä tehtävissä ja toiminnoissa, kuten koulutavaroita, kyniä, kirjoja, leluja tai työkaluja.
8. Potilas häiriintyy usein helposti ulkopuolisista ärsykkeistä.
9. Potilas on usein muistamaton päivittäisissä toiminnoissa.

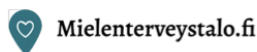
(Käypä hoito)

ADHD:n diagnostiset kriteerit

Yliaktiivisuus Vähintään 3 oireista on kestänyt vähintään 6 kuukautta, ja oireet ovat haitaksi ja lapsen kehitystasoon nähden poikkeavia.	1. Potilas liikuttelee usein levottomasti käsiään tai jalkojaan tai vääntelehtii tuolillaan. 2. Potilas lähtee usein liikkeelle luokassa tai muualla tilanteissa, joissa edellytetään paikalla pysymistä. 3. Potilas juoksentelee tai kiipeilee usein tilanteissa, joissa se ei kuulu asiaan (nuorilla tai aikuisilla voi esiintyä pelkkänä levottomuuden tunteena). 4. Potilas on usein liiallisen äänekäs leikkiessään tai ei onnistu paneutumaan hiljaa harrastuksiin. 5. Potilas on motorisesti jatkuvasti liian aktiivinen, eikä hänen aktiivisuutensa oleellisesti muutu sosiaalisen ympäristön mukaan tai ulkoisista vaatimuksista.
Impulsiivisuus Vähintään kolme oireista on kestänyt vähintään kuusi kuukautta ja oireet ovat haitaksi ja lapsen kehitystasoon nähden poikkeavia	1. Potilas vastaa usein jo ennen kuin kysymykset ovat valmiita ja estää vastauksellaan toisten tekemiä kysymyksiä. 2. Potilas ei usein jaksu seistä jonossa tai odottaa vuoroaan peleissä tai ryhmissä. 3. Potilas keskeyttää usein toiset tai on tunkeileva (esim. tunkeutuu toisten keskusteluihin ja peleihin). 4. Potilas puhuu usein liian paljon ottamatta huomioon tilanteen vaatimaa pidättyvääsyyttä.

(Käypä hoito)

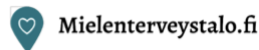
- <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-08/Tutkitaan-yhdessa-koulussa-keskittymisen-vaikkeudet.pdf>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-08/Tutkitaan-yhdessa-koulussa-vilkkaus.pdf>
- <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/nix/hoi50061g.pdf>



Tutkitaan yhdessä koulussa

Tämän harjoituksen avulla voit saavuttaa keskittymisen vaikeuksiin. Tutkita täytettäväksi tai täyttää yhden opp

- ☐ Kouluvälineeni tai tavarani kato
- ☐ Jos en ole kuullut ohjetta siitä, i
- ☐ Teen koulutehtävät yleensä viir
- ☐ Minun on vaikea aloittaa koulut
- ☐ Minulla on usein tylsää kouluss
- ☐ Ajattelen mielelläni omia asioita
- ☐ Ajatukseni poukkoilevat jatkuva
- ☐ Minulla on paljon erilaisia ideoit
- ☐ Minun päässäni on usein liikaa i
- ☐ Jos pidän jostakin tehtävästä t
- ☐ Myöhästyn usein aamuisin.
- ☐ Myöhästyn usein siirryttäessä p
- ☐ Unohdan usein, mitä olin tekem
- ☐ En aina huomaa ajankulua.
- ☐ Pystyn tekemään kiinnostavia e
- ☐ Siirtyminen tehtävästä tai paika
- ☐ En aina jaksa kuunnella, kun toi



Tutkitaan yhdessä

Tämän harjoituksen avulla voit saavuttaa vilkkauteen ja impulsiivisuuteen. Tutkita täytettäväksi tai täyttää yhden opp

- ☐ Minulle sattuu usein pieniä vahin
- ☐ En jaksa odottaa omaa vuoroani
- ☐ Minun on vaikea kuunnella yhtei
- ☐ Minun on helpompi olla, jos saan
- ☐ En pidä jonottamisesta tai odott
- ☐ Teen asioita ennen kuin ehdin h
- ☐ En jaksa tehdä tehtäviä kovin pit
- ☐ Huomaan paljon erilaisia asioita
- ☐ Tykkään katsella oppitunnilla, mi
- ☐ Osaan tehdä monta asiaa yhtä a
- ☐ Kouluvälineeni ja -kirjani usein k



ADHD-RS -OIREKYSLEY 1 (2)
ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)

LAPSEN TAI NUOREN NIMI: _____ PVM: _____

IKÄ: _____ HENKILÖTUNNUS: _____

TÄYTTÄJÄ: ÄITI/ISÄ/MUU HUOLTAJA/OPETTAJA/MUU, KUKA: _____

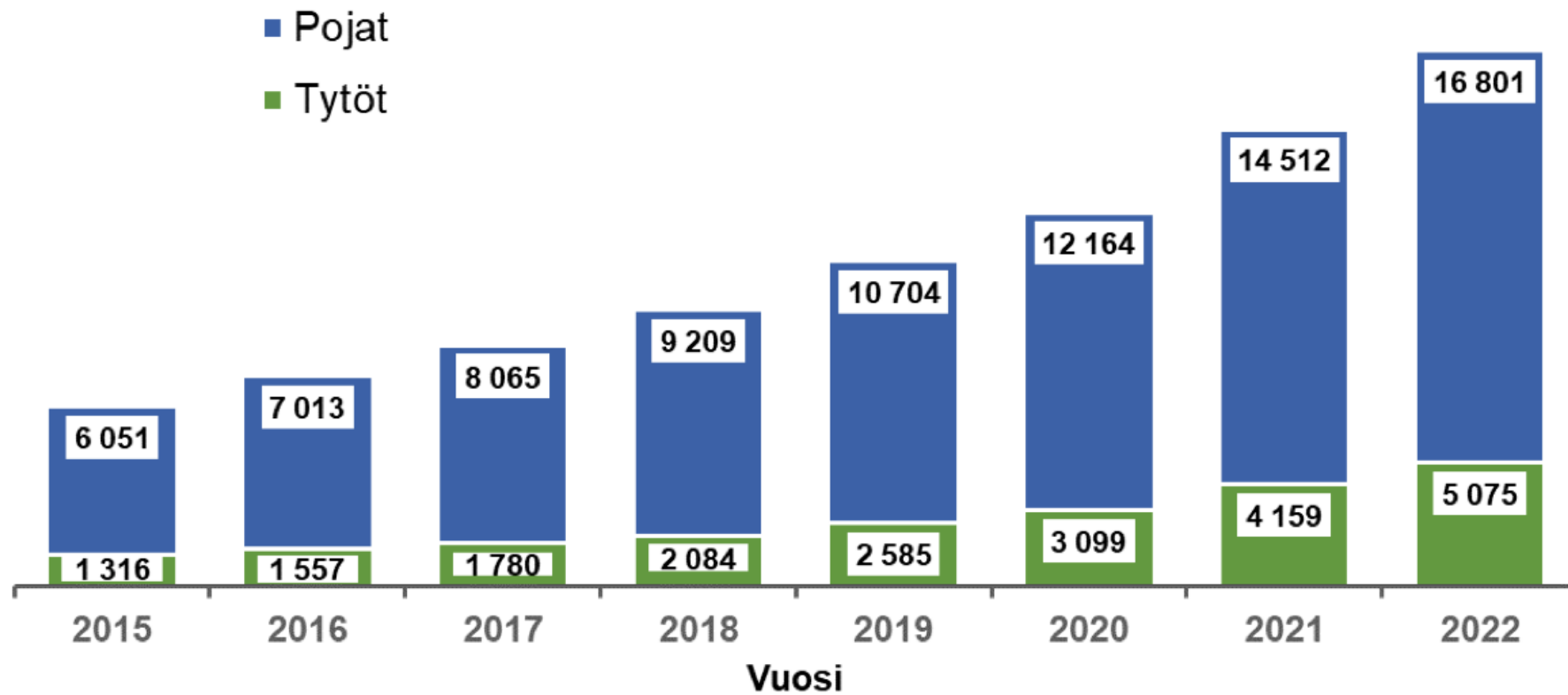
RASTITA SE VAIHTOEHTO, JOKA PARHAITEN KUVAA LAPSEN KÄYTTÄYTYMISTÄ VIIMEISTEN 6 KUUKAUDEN AIKANA.	0= ei koskaan	1= joskus	2= usein	3= hyvin usein
1. Jättää huomiotta yksityiskohtia tai tekee huolimattomuusvirheitä koulutehtävissä				
2. Liikuttelee käsiään tai jalkojaan levottomasti tai kiemurtelee istuessaan				
3. Keskittyminen pitkäjänteisesti tehtäviin tai leikkeihin on vaikeaa				

RESILIO
WE KNOW PEOPLE

Materiaaleja: Mielenterveystalo

- Keskittymisvaikeuksien omahoito:
 - aikuisille: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/keskittymisvaikeuksien-omahoito-ohjelma>
 - nuorille: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-keskittymisvaikeuksien-omahoito-ohjelma>
- Lapsiperheiden omahoito-ohjelmia:
 - nepsypiirteisille: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma>
 - ADHD-lapsille: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-adhdn-omahoito-ohjelma>
- Tietoa teemoittain: kouluyhteisö
 - <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kouluyhteiso>
 - mm. keskittymisvaikeuksia kokevan oppilaan tukeminen, vilkkaan ja impulsiivisen oppilaan tukeminen, aistiherkän oppilaan tukeminen

Kuvio 2. Lasten (7–12-vuotiaat) ADHD-diagnoosien yleistymiskehitys vuosina 2015–2022 (henkilöä, *n*).



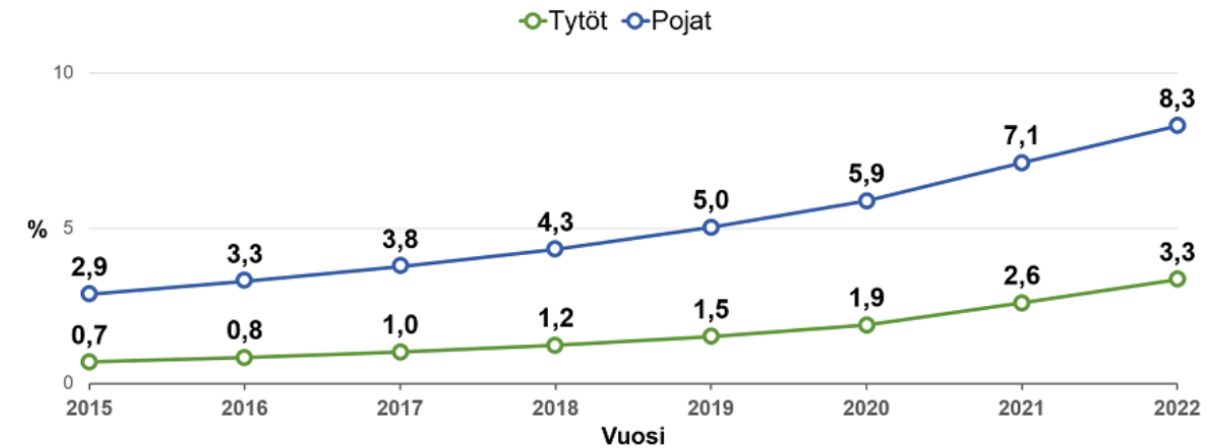
ADHD:n esiintyvyys 6–18-vuotiailla on uusimpien meta-analyysien mukaan 3,6–7,2 %

Sukupuolierot ovat kaventuneet voimakkaammin 13–17-vuotiailla nuorilla kuin 7–12-vuotiailla lapsilla → tytöt näyttävät saavan diagnoosin poikia myöhemmin.

Väestötasolla ADHD:n lääkehoito yleistyy.

- Yleisintä käyttö on 10–12-vuotiailla pojilla, lääkehoito kolminkertaistunut kahdeksassa vuodessa.
 - 10–13 % heistä sai v.2023 korvauksia vähintään yhdestä ADHD-lääkeostosta, Itä-Suomessa jo lähes 20 %

Lasten ja nuorten (7–17-vuotiaat) ADHD-diagnoosien yleisyys (%) vuosina 2015–2022



Lähde: THL Hoitoilmoitusrekisteri

Miksi diagnoosien määrä kasvaa?

- aiemmin alidiagnosoitu?
 - Vielä 15 vuotta sitten diagnooseja oli muihin Pohjoismaihin verrattuna vähän. Diagnosoimattoman ADHD-oireilun esiintyvyys nuoruusikäisillä ollut Suomessa jo tuolloin kuitenkin korkealla
- diagnostiikan siirtyminen perustasolle?
- medikalisaatio? Normaalien kehityserojen patologisointi?
- digimedian kasvava rooli?
- unen, liikunnan ja psykososiaalisen tuen puute?

Digilaitteiden merkitys?

- ihmisten keskittymiskyky on heikentynyt maailmanlaajuisesti. Esim. yliopisto-opiskelijat pystyvät keskittymään yhteen tehtävään keskimäärin vain 65 sekuntia, ennen kuin heidän huomionsa siirtyy muualle, ja toimistotyöntekijät vaihtavat tehtävää keskimäärin kolmen minuutin välein
- digitaalisia laitteita käytettäessä keskittymisaika lyhentynyt selvästi
 - v. 2004 noin 2,5 minuuttia
 - v. 2012 n. 75 sekuntia
 - nykyään 47 sekuntia, pysynyt samana jo 5–6 vuoden ajan.
- etenkin pienillä lapsilla varhainen runsas digialtistus tuottaa levottomuutta ja digilaitteet saattavat jopa aiheuttaa ADHD:ta

Hankittu keskittymiskyvyttömyys, eli ADT

- Attention Decift Trait
- syynä esim. arjen kiireisyys, opiskelun tai työn vaatimukset sekä runsas älylaitteiden käyttö
- oireet muistuttavat ADHD:n oireita: levottomuus, poukkoilu asiasta toiseen ja kyvyttömyys pitkäjännitteiseen työskentelyyn
- toisin kuin ADHD:ssa, oireista voi ”parantua” kun tietoisesti vähentää kuormitustekijöitä, vähentää älylaitteiden käyttöä, ja harjoittelee uudelleen keskittymistä

Miksi diagnoosien määrä kasvaa?

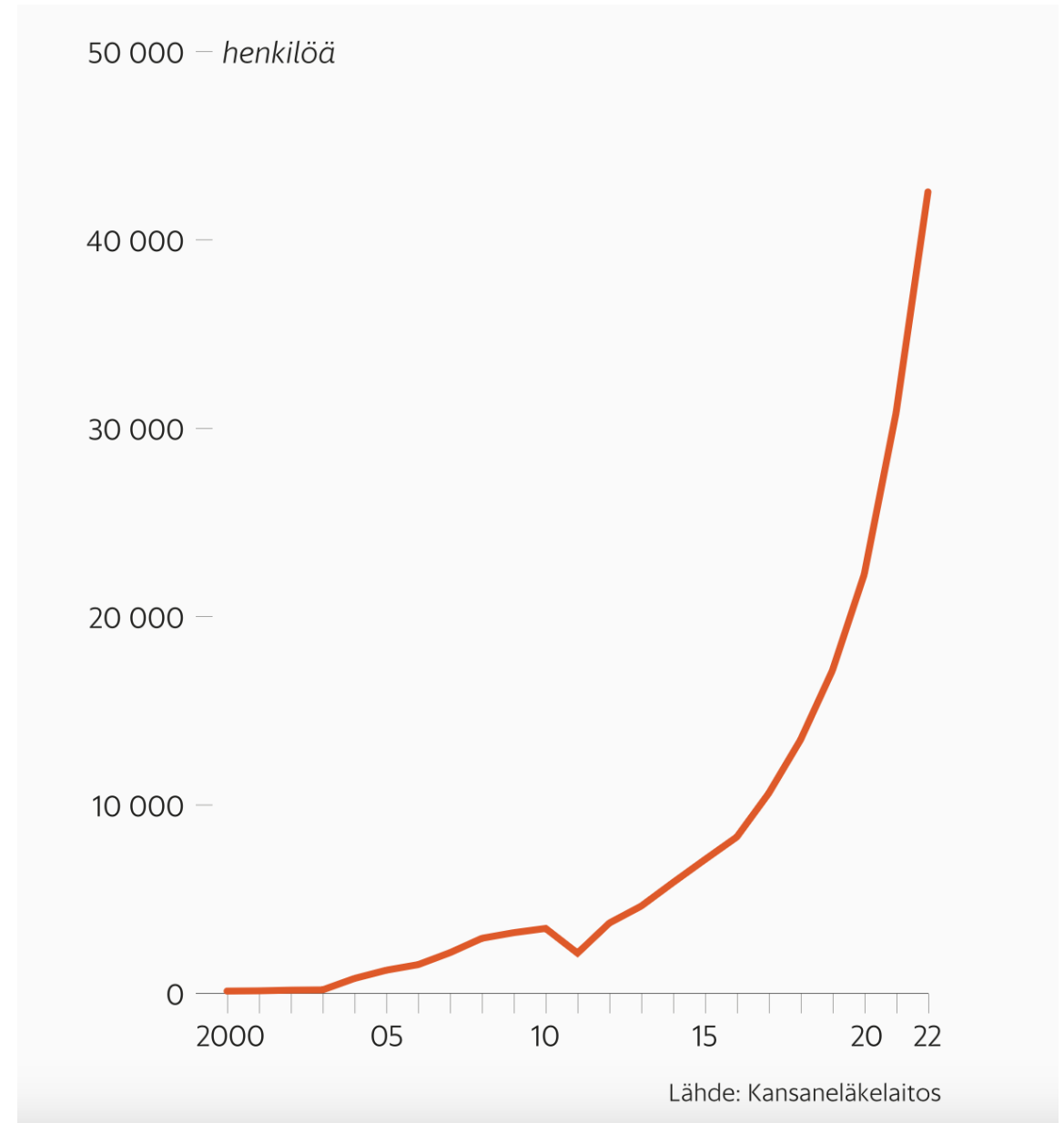
- Käytäntöjen siirtyminen ICD-10-tautiluokituksesta (oireiden ilmeneminen ennen 7 vuotta) ICD-11 ja DSM-5 – luokituksiin (joidenkin oireiden ilmeneminen ennen 12 vuotta)
- Kotimainen Käypä hoito -suositus vuodelta 2019 mukailee DSM-5:tä ja ICD-11:tä
- ICD-10:ssä ADHD-diagnoosin poissulkevat psyykkiset häiriöt (mm. mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä laaja-alaiset kehityshäiriöt), eivät nykyisin ole diagnoosin este
→ löyhentää diagnoosin ehtoja ja lisää diagnoosien määrää

ADHD-lääkityksen käyttö aikuisilla 2000-luvulla

Esiintyvyys aikuisväestössä 2,5–3,5 %

ADHD:n ei uskota yhtäkkiä lisääntyneen rajusti
väestötasolla, vaan kyse siitä että aiemmin
ADHD käsitettiin vain lasten diagnoosiksi

Aikuiset lisättiin Käypä hoito -suositukseen vasta
v. 2017

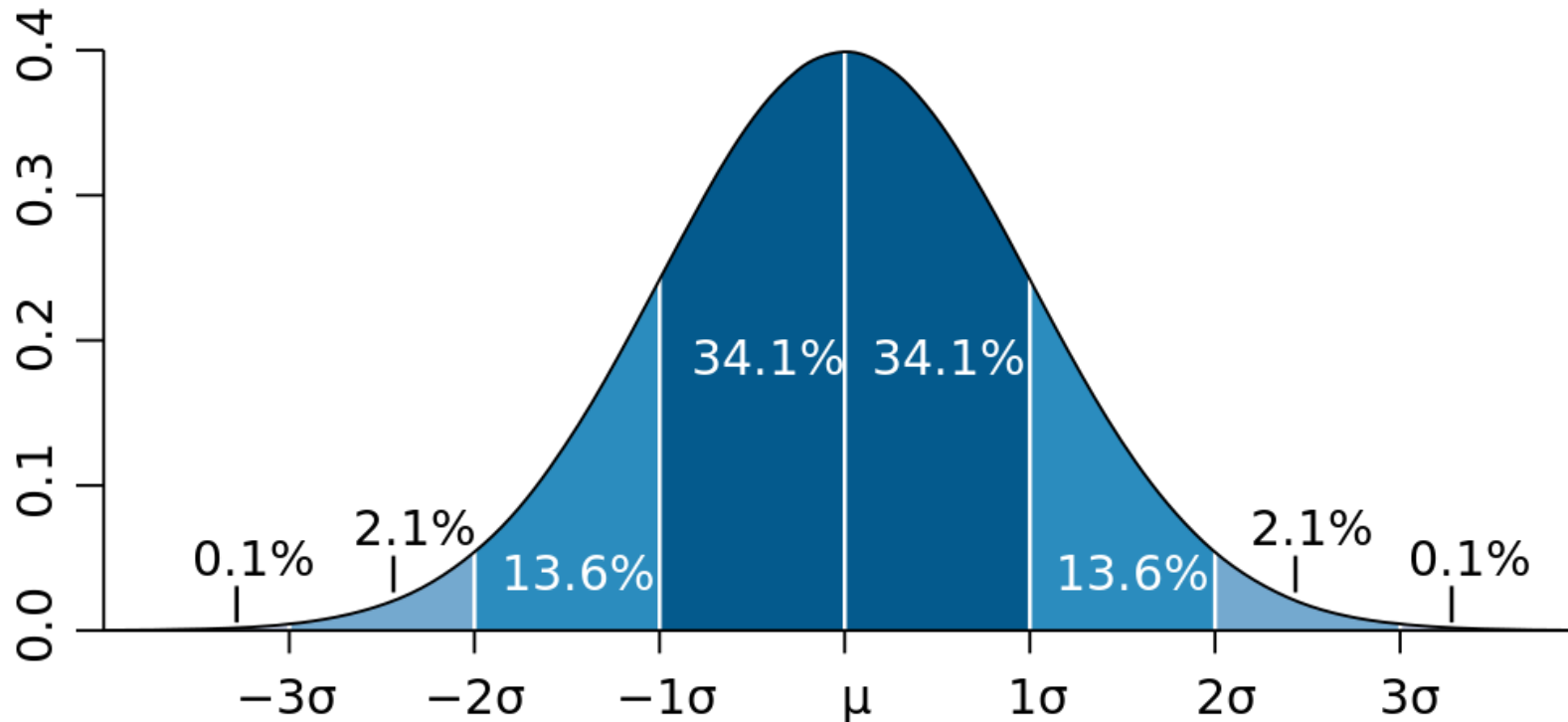


Miksi diagnoosien määrä kasvaa?

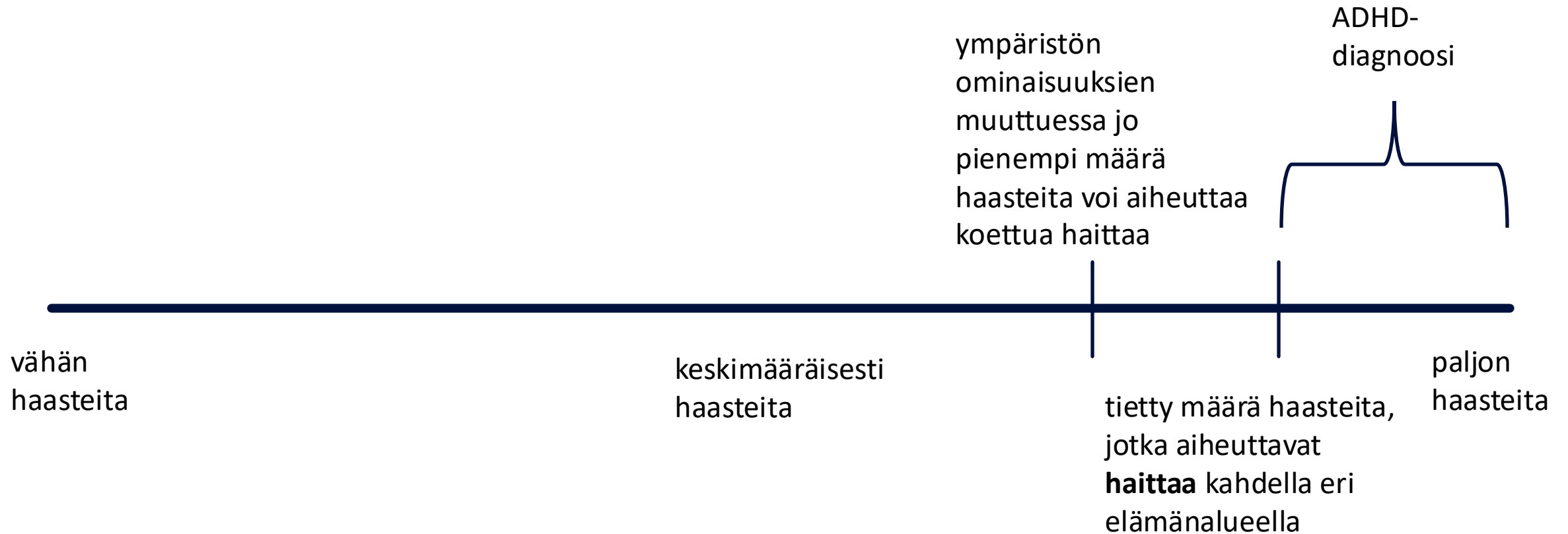
- työskentely-ympäristön muutos
 - mitä heikommin ympäristö tukee keskittymistä ja toiminnanohjausta ja mitä enemmän se provosoi häiriöherkkyyttä, sitä lievemmat oireet ylittävät kompensatiokapasiteetin ja koetaan toimintakykyä haittaaviksi
 - kouluissa itseohjautuvuuden lisääntyminen, koulussa ja työelämässä informaation ja viestinnän pirstaloituminen, kaiken nopeutuminen ja vaatimusten lisääntyminen

Keskittyminen jatkumona

Keskittymisessä, kuten missä vaan inhimillisessä ominaisuudessa, ei ole kyse tarkoista kahtiajaoista, (hyvät keskittyjät – huonot keskittyjät), vaan jatkumosta



Keskittyminen jatkumona



Mikä
keskittymiseen
vaikuttaa?



Kaikki mikä näyttää ADHD:lta ei ole sitä. Mistä muusta voi olla kyse?

oppimisvaikeudet hahmottamisen
vaikeudet päihdekäyttö

kiellelliset työmuistin kapeus somaattinen
vaikeudet sairaus

masennus kiusaaminen unirytmien ja
unien haasteet

trauma- muu psyykkinen vaikea
tausta sairaus perhetilanne

ahdistus liika ruutuaika

- Kunnollinen selvittely ja riittävät tutkimukset tarpeen ennen diagnoosien asettamista.
- Tukitoimien, perheen tuen ja arjen toimivuuden merkitystä on nykyisin korostettu etupainotteisesti



Keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä yksilössä

- vireystila, univaikeudet ja unirytm
- tunne- ja fyysinen tila, esim. nälkä tai huolet
- mielenterveyden häiriöt
- somaattiset sairaudet, kipu
- kuulon tai näön haasteet
- aistisäätelyn haasteet
- taitopuutteet
- temperamentti ja muut synnynnäiset ominaisuudet

Keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä ympäristössä

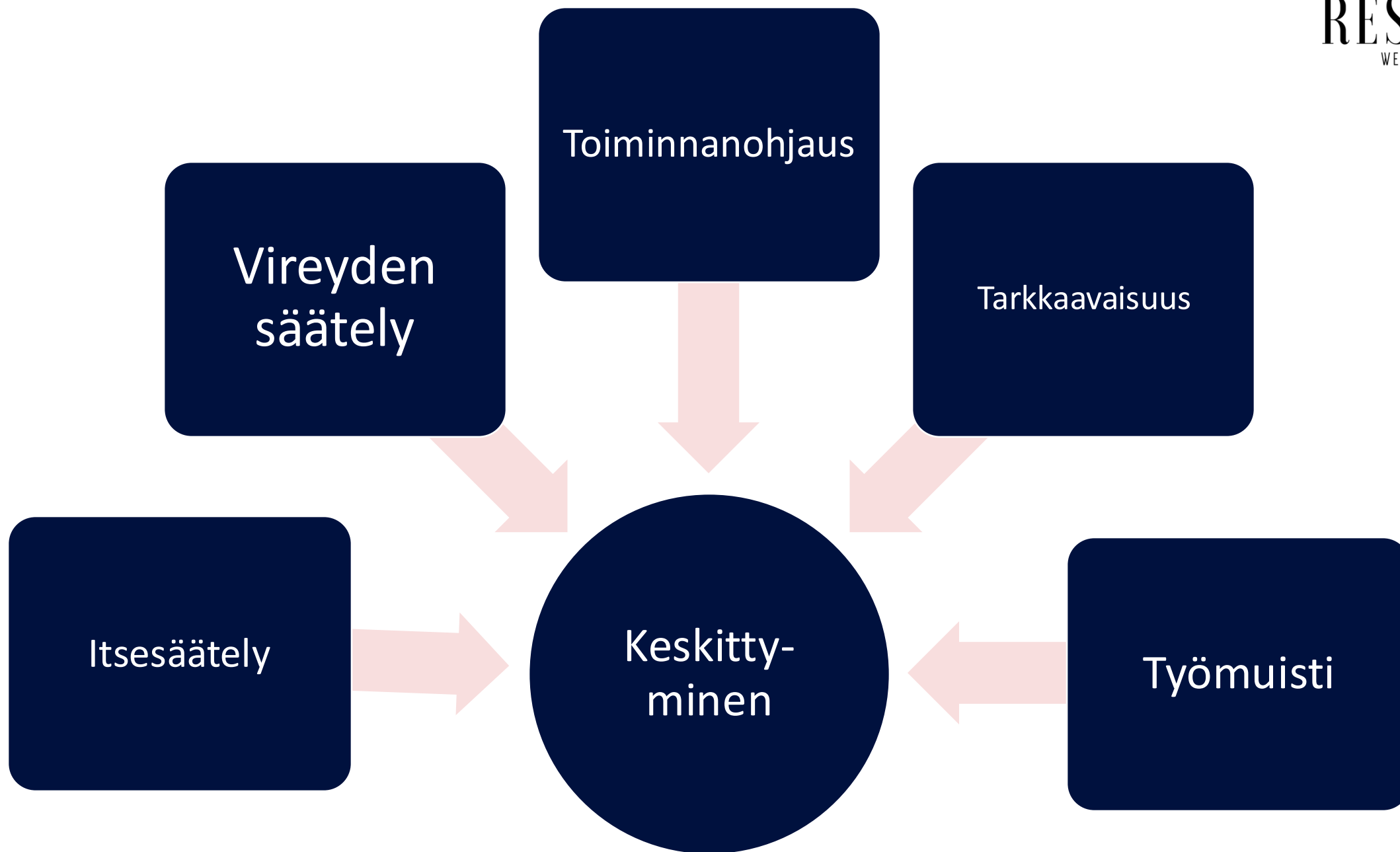
- häly, visuaaliset ärsykkeet, lämpötila jne
- ympäristön muu levottomuus
- Ihmisten paljous
- liiallinen aistikuorma, mutta joskus myös liian vähävirikkeinen tilanne
- hankala kotitilanne
- kiusaaminen, ikävä ilmapiiri
- liialliset vaatimukset, liian vähäinen tuki
- maailmantilanne, yleinen ilmapiirin muutos

Keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä tilanteessa/tehtävässä

- epäselvät ohjeet
- liian vaikea/helppo
- liikaa yhtä aikaa
- vapaamuotoinen tai uusi tilanne, ei selviä käyttäytymissääntöjä
- toistuva, tylsä tehtävä
- pitkäkestoinen ponnistelua vaativa työskentely
- muutokset ja ennakoimattomuus
- odotus paikallaan pysymisestä
- ei selkeää aikarajaa

Mitä taitoja
keskittyminen
vaatii?





Kuinka itesesäätely liittyy keskittymiseen?

Itsesäätely = kykyä säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitioita tavalla, joka on ympäristölle suotuisa ja omien tavoitteiden mukainen, käyttäytymisen säätely tilanteen vaatimusten mukaisesti

- Tunteet vaikuttavat tarkkaavuuden suuntaamiseen ei- tahdonalaisesti ja vaikuttavat siihen, miten pystymme käyttämään kognitiivista säätelyä
- Pulmia: alisäätely ja ylisäätely
 - Alisäätely: Liian voimakkaat tunteen ilmaiset, inhibitio pettää.
 - Ylisäätely: Liian voimakas inhibitio; estyneisyys, arkuus, jännittyneisyys, pelkää hallinnan menetystä.

Kuinka itesesäätely liittyy keskittymiseen?

Onnistunut itesesäätely vaatii suunnan, motivaation ja kapasiteetin

- Suunta: Lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan (säännöt)
- Motivaatio: Lapsen halu yrittää ja pyrkiä kohti standardeja (seuraamusten merkitys)
- Kapasiteetti: Riittävät taidot ja kyvyt säädellä omaa toimintaa

Kuinka vireystila liittyy keskittymiseen?

Vireystila = tunnekokemus siitä, kuinka aktiiviseksi tai energiseksi koemme olomme

- vaihtelu päivän aikana normaalia
- oppimiselle ja keskittymiselle optimaalinen vireystila on usein yli- ja alivireyden välissä. Sekä yli- että alivireänä keskittyminen on vaikeaa
- hälytystilassa ('taistele tai pakene -tila') keskittyminen kapeutuu uhkiin ja oppiminen vaikeutuu tai muuttuu mahdottomaksi
- positiivisen, rennon ja innostuneen oppimistilan saavuttaminen on käytännön opetustyön tärkeä tavoite

Vireystila oppimisessa

Ylivireys

- Vaikeus rauhoittua
- Voimistuneet emotionaaliset reaktiot
- Kognitiiviset vaikeudet

Optimaalinen vireystila

- Hyvä keskittyminen
- Mahdollista oppia uutta

Alivireys

- Jähmettyminen, lamaannus
- Väsymys

Kuinka toiminnanohjaus liittyy keskittymiseen?

- toiminnanohjaus – itsesäätelyn taitoja, joiden avulla ihminen säätelee käyttäytymistään tilanteissa
- koostuu useista eri osatoiminnoista, kuten aloitekyvystä, toiminnan suunnittelusta ja johdonmukaisesta etenemisestä, toiminnan tai toteutustavan joustavasta muuttamisesta tilanteen mukaan, virheiden havaitsemisesta ja niiden korjaamisesta, väärän/turhan tekemisen inhiboinnista, sekä tunnereaktioiden ja käyttäytymisen kontrollista.
- toiminnanohjaukseen luetaan myös omien kykyjen tunteminen ja niiden hyödyntäminen kulloisenkin tilanteen edellyttämällä tavalla.



Kuinka tarkkaavaisuus liittyy keskittymiseen?

Termejä käytetään usein synonyymeinä, mutta:

Keskittyminen

viittaa henkiseen ponnisteluun, joka ohjataan kohti työskentelyä tai oppimista

Tarkkaavaisuus

on yleinen kyky käsitellä aktiivisesti tiettyjä tietoja ympäristössä samalla kun häivytetään muita yksityiskohtia

Tarkkaavuuden osa-alueet

Suuntaaminen

Huomion kohdentaminen olennaiseen ja kyky jättää epäolennainen huomiotta

Ylläpitäminen

Huomion pitäminen halutussa kohteessa ja kyky jättää epäolennainen huomiotta. Korostuu pitkään kestävässä tilanteissa

Vaihtaminen

Huomion siirtäminen kohteesta toiseen sujuvasti

Jakaminen

Huomion jakaminen kahteen tai useampaan asiaan. Mitä vaativampi tehtävä, sitä haastavampaa tarkkaavuuden jakaminen on

Tarkkaavuuden haasteita

Suuntaamisessa

- Huomio karkaa ympäristön häiriötekijöihin, kuten ääniin tai tapahtumiin.
- Unohtuminen omiin ajatuksiin, esim. asioita tehdessä tai muita kuunnellessa

Vaihtamisessa

- Vaikeus siirtyä tehtävästä tai ohjeesta toiseen joustavasti.
- Tekemiseen uppoutuu niin, että lopettaminen on vaikeaa ja muiden asioiden huomiointi unohtuu. Esim. pelaaminen tai sarjojen katselu tuntikausien ajan.

Ylläpidossa

- Vaikeus keskittyä tarkkuutta tai pitkäjänteisyyttä vaativissa tilanteissa, esim. opetuksen kuuntelu tai lukeminen.
- Huomio herpaantuu tilanteissa, jotka ovat yksitoikkoisia, mutta vaativat valppautta, esim. pitkän matkan ajaminen.

Jakamisessa

- Vaikeus hallita samanaikaisesti kahta tai useampaa asiaa, esim. kuunnella opetusta ja kirjoittaa muistiinpanoja.

Kuinka työmuisti liittyy keskittymiseen?

- vain pieni osa havainnoista ja aiemmin opitusta on työmuistin valokeilassa
- tieto hiipuu työmuistista nopeasti ja vaatii ponnistelua ja aktiivista mielessä pitämistä
- muistiedustukset herkkiä häiriintymään
- kapasiteetti 3 - 4 yksikköä

Mitä ”keskittymisen kohentaminen” siis kaikkiaan onkaan?

”**Keskittyminen** viittaa henkiseen ponnisteluun, joka ohjataan kohti työskentelyä tai oppimista”

→ usean henkisen prosessin summa

Pitkälti laajempaa itsesäätelyä, toiminnanohjausta sekä
tietoista PONNISTELUA



Enemmän kuin pelkästä tarkkaavuudesta, keskittymisen kohentamisessa on siis usein kyse pikemminkin pitkäjänteisen ponnistelun ja tylsyyden kestämisestä sekä kyvystä odottaa vasta viiveen jälkeen tulevaa palkkion odottamisesta

Keskittymisen kohentaminen



Yleisiä periaatteita

- pientä lasta tuetaan ympäristöön vaikuttamalla ja aikuisten ohjauksella
 - vanhemmilla lapsilla ja nuorilla pyritään vahvistamaan omia toiminnanohjaustaitoja
- aikuisen ohjauksesta kohti omaa aktiivista säätelyä ja toiminnanohjausta
- näiden välinen raja on häilyvä ja riippuu yksilöstä
 - välillä lukioikäisenkin nuoren kanssa on palattava aikuisen vahvaan ohjaukseen, ympäristön säätelyyn ja mallinnettava omaa toiminnanohjausta
- ympäristön muokkaaminen ja luokkatason tukikeinot tukevat kaikkien keskittymistä ja oppimista, joten niihin kannattaa panostaa. Monet niistä auttavat myös, vaikka taustalla olisi muita vaikeuksia, esim. kielellisiä haasteita tai lukivaikeus
 - yleiset, kaikkiin kohdistuvat käytänteet vähentävät myös stigmaa ja erilaisuuden kokemusta
 - kun keskittyminen on erityisen vaikeaa, tarvitsevat luokkatason tukikeinot rinnalleen yksilöllistä ohjausta ja mukautuksia, sekä tukea siihen, että yleiset keinot sisäistyvät omaksi toiminnaksi

Keskittymisen kohentaminen

YMPÄRISTÖN OLOSUHTEET

häly, häiriötekijät, valoisuus, lämpötila, keskeytykset, ilmapiiri

OMA OLOILA

nälkä
kipu
väsymys/
vireystila
huolet
kiire

PÄIVÄN/TUNNIN ORGANISOINTI

kiire, kellonaika, käytössä oleva aika, muut tehtävät, tauotus

TEHTÄVÄN LIITTYVÄT TEKIJÄT

kiinnostus
selkeys/epäselkeys
osaaminen
tehtävän laajuus
rutiininomaisuus
tärkeys/kiireisyys

TEHTÄVÄN ORGANISOINTI

suunnittelu, pilkkominen, ennakointi

TIETOINEN KESKITTYMINEN

ponnistelu, ajatusten hallinta

Pääperiaatteet:

Oppilasta, jonka on vaikea keskittyä, auttavat mm.

- ympäristön muokkaaminen vähävirikkeisemmäksi
- ennakointi
- tehtävien pilkkominen ja jaksottaminen, tauotus
- tehtävien vaihtelevuus
- hypistelylelut ja liikunta
- myönteinen palaute ja palkitseminen
- sanallinen ja/tai kuvallinen ohjaus helpottamassa toimintaa ja siirtymätilanteita

Keskittymisen
olosuhteet –
ympäristön muokkaaminen



Tilat

- Huomioi lämpötila ja valaistus, sikäli kuin mahdollista
- Minimoi visuaalinen häly ja häiritsevät äänet
 - istumapaikka, sermit, kuulosuojaimet. Verhot lasioviin, kaihtimet tarvittaessa kiinni
- Karsi ympäristöstä, omasta toiminnastasi ja tehtävämateriaalista ylimääräiset ärsykkeet
- Älypuhelin mahdollisimman hankalasti saavutettavaksi, jos ei kerätä pois tunnin ajaksi. Tietokoneen käytön seuraaminen
- Puhu aistiystävällisten tilojen puolesta, jos tiloja ollaan uudistamassa

Ympäristön strukturointi

- Selkeät paikat tarvittaville tavaroille
- Näkyvissä visuaalisesti selkeästi viikon, päivän ja/tai tunnin ohjelma
- Näkyvissä myös muutokset ja poikkeukset
- Tehtävätilanteissa vain vähän materiaalia näkyvissä kerrallaan, selkeät vaiheet, alun ja lopun ennakointi.
- Selkeä fontti, kielenkäyttö ja kuvat



Ajanhallinta ja psyykkinen turvallisuus

- yksilöllisesti sopiva työskentelytahti
- kiireen tunnun välttäminen
- sopiva tauotus tunnin sisällä
- psyykkinen ympäristö
 - turvallisen ilmapiirin luominen

Digitaalinen ympäristö

- Minimoi käytettävien ohjelmien määrä
- Hälytykset ja ilmoitukset pois päältä
- Näkyvillä vain tarvittavat ohjelmat
- Vältä eri ohjelmien välillä seilaamista, mieluiten puolikkaana ruutuna vierekkäin (vähentää työmuistikuormaa)
- pyri rakentamaan digitaaliset ympäristöt selkeiksi ja intuitiivisesti eteenpäin ohjaaviksi

Keskittymisen tukeminen
ryhmätasolla

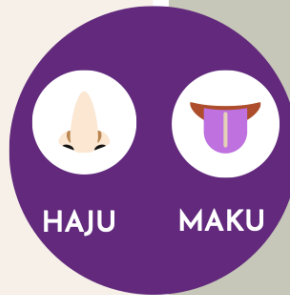


Vireystilan säätely ja vuorovaikutus

- Ryhmän vireystilan aistiminen ja säätely – kaasua vai jarrua? Käytä vireysmittareita
- Liikunta
- Pysy yhteydessä lapsiin/nuoriin
 - Säilytä jatkuva läsnäolo ja jonkinasteinen yhteys ryhmään. Vältä multitaskaamista
 - Ennen ohjeiden antamista varmista, että olet saanut huomion. Ohjeiden tulee olla selkeitä.
- Palkitse ryhmätasolla
 - Pidä tavoite riittävän matalana, jotta sen voi saavuttaa.
 - Anna myönteistä palautetta myös yrittämisestä sekä pienistäkin onnistumisista. Älä palkitse vain valmiista työstä.
 - Ulkoisen palkinnon lisäksi pyri huomioimaan oppiminen itsessään ”palkintona”

Tasaa vireyttä

- Imeminen, syvä hengitys ja puhallus
- Makea, kermanen, mieto, laventeli
- Lämpötilojen ja koostumusten samanlaisuus ruoissa ja nesteissä



Nostaa vireyttä

- Pureskelu
- Nopea hengitys
- Hapan, pirteä, tulinen, sitrus,
- Vaihtelevuus

- Hämärä, tasavaloisuus, verhot, sermit, kynttilä
- Pehmeät pastellivärit
- Niukasti koristeita, paljas
- Paikallaan pysyvät kohteet
- Akvaario, kirjan lukeminen
- Kauas katsominen



- Vaihtelevat ja kirkkaat valot ja värit, kohdevalot
- Koristelut, monimutkaiset kuviot
- Piirrettyjen katselu
- Esineen liikuttaminen kasvoja kohti

- Hiljainen ja hillitty, kuiskaaminen, hyminä
- Tasarytmien, monotoninen puhe, laulu, rytmi
- Pysyvä taustääni
- Rauhallinen musiikki



- Äänimäärän ja voimakkuuden vaihtelut
- Korkeat ja kirkkaat äänet puheessa, laulussa, musiikissa
- Yhtäkkiset äänet
- Rytmin vaihtelut, nopeat rytmit

- Esineiden käsittelyt, sivelyt
- Tasainen lämpö
- Rytmien taputtelu ja sively
- Voimakas syvä tunto, painavat peitot/liivit/reppu
- Silittäminen, karhunhalaus, kapalat, pehmoeläin/lemmikki sylissä



- Kevyt kosketus (erityisesti kasvoihin, kämmeniin, vatsaan)
- Kylmä, lämpötilan vaihtelut
- Lempeä hellävarainen ja nopea ihon hierominen tai sively
- Tuntoaistimukset, jotka esim. tahmeita

Tasaa vireyttä

- Hidastaminen
- Makuuasento
- Kaarevat, suorat liikkeet, valssi, keinutuoli
- Pään ja vartalon pitäminen samassa asennossa
- Piilo, pienitila



Nostaa vireyttä

- Vauhti, vaihtelevuus vauhdissa
- Pystyasento
- Nopeudeltaan, liikesuunniltaan ja rytmiltään vaihtelevat liikkeet, hyppelyt, juoksu, humppa
- Pyöriminen, päänasennon vaihtelut

- Voimakas lihasvaste: puntti
- Syväpainetunto, painopeitto, puristelut (ks tunto)
- Pitkät pidot
- Purkka, pureskelu



- Vaihteleva lihastyö
- Rytmikkäät ja iskut, hyppiminen

- Yhteys ruoka ja unirytmiiin
- Yhteys suoliston toimintaan
- Yhteys turvantunteeseen
- Yhteys mielihyvän tunteeseen, kipuihuun
- Lämpötilan sopivuus



- Yhteys ruoka ja unirytmiiin
- Yhteys suoliston toimintaan
- Yhteys turvan/ vaaran tunteeseen
- Yhteys kipuihuun
- Lämpötilan sopivuus

Aisteihin ja vireystilaan liittyen olemme yksilöllisiä:
usein omat löydetyt havainnot ja keinot ovat kaikkein tärkeimpiä ja parhaimpia.



Liikunta ja oppiminen

- aktiivisella liikunnalla on positiivinen vaikutus oppimiskykyyn → oppiminen on helpompaa, kun alla on liikuntasuoritus
- Säännöllinen liikuntaharrastus edistää oppimista, eri aivoalueiden välisiä yhteyksiä ja otsalohkon toiminnan kehittymistä.
- aktiivisen liikunnan aikana aivoissa voi syntyä jopa uusia hermosoluja ja hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat, vaativista ajatustoiminnoista vastaava otsalohko aktivoituu

Liikunta ja oppiminen

- liikunnan lisääminen kouluviikkoon tukee tutkimusten mukaan oppimista, vaikka se tarkoittaisi muiden aineiden tuntimäärän vähentämistä
- fyysisesti aktiivisemmilla oppilailla on keskimäärin parempi keskittymiskyky ja paremmat oppimistulokset
- esim. alakouluikäisillä puolen tunnin reipas liikunta ennen koulua tuki sekä ADHD-oppilaiden että muiden keskittymistä
- myös vielä myöhäisessä teini-iässä harrastettu liikunta tukee keskittymiskyvyn kehitystä

Liikunta ja oppiminen

- Liikunta lisää dopamiiniksi kutsutun välittäjäaineen pitoisuutta aivoissa. Mitä reippaammin liikkuu, sitä enemmän aivoissa syntyy dopamiinia liikunnan jälkeen
- Dopamiinin määrä kasvaa liikunnan aikana ja pysyy runsaana muutaman tunnin liikunnan jälkeen
- Riittävä dopamiinin määrä
 - tukee keskittymistä ja vähentää häiriöherkkyyttä
 - tukee aivojen palkkiojärjestelmää ja mahdollistaa hyvän olon ja onnistumisen tunteet
 - tukee yöunen laatua
- Lyhytkestoisista, intensiivisistä liikuntapyrähdyksistä on saatu lupaavia tuloksia oppimisen kannalta (ks. esim. Winter ym. 2007; Huotilainen, 2019).

Päivän strukturointi ja ennakointi

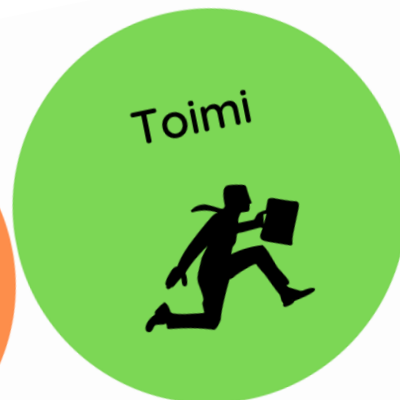
- Selkeät säännöt, sopimukset ja seuraukset
- Rutiinien toistuvuus
- Ennakointi
 - Auta hahmottamaan päivää ennakoimalla ja visualisoimalla lukujärjestystä.
 - Ennakoi siirtymiä, kun siirrytään toiminnasta tai paikasta toiseen.
- Visuaalinen tuki aikatauluihin, vaiheittaiset kuvalliset ohjeet

Päivän strukturointi ja ennakointi

- Vaihtelevuus tukee silti keskittymistä: tunnin sisällä vaihtelevasti opettajajohtoista opetusta, pelillisyyttä, omaa työskentelyä, soveltamista, ryhmitöitä jne
- Lähikehityksen vyöhyke: pidemmän keskittymisen ja pitkäkestoisen ponnistelun harjoittelua
- Ennakoi pidemmän keskittymisen tehtävä, jotta lapsi/nuori hoksaa tietoisesti vaihtaa ”moodia”
- vaikka multitaskaaminen on yleensä haitallista, itsenäisen työn jaksoissa myös tietoinen kahden tehtävän välillä vaihtelu voi helpottaa keskittymistä (vaihtelu)

Tehtävän tasolla tukeminen

- Määrittele tehtävän tavoite ja työvaiheet selvästi. Kirjaa ne ylös. Mistä valmiin työn tunnistaa?
- Palastele
 - Pilko tehtävät ja ohjeet riittävän pieniin osiin
 - Tue tehtävän vaiheesta toiseen siirtymistä
 - ensin– sitten – lopuksi
 - mieti – suunnittele – tee – arvioi
 - näkyvillä vain yksi osa tehtävää, check list jne
- Käytä tarvittaessa ajastinta, kuinka kauan tehtävää tehdään ja paljonko on jäljellä.
- Mallinna toiminnan suunnittelua ja toiminnanohjausta sanallistamalla omaa toimintaasi ja eri tilanteita



Ensin

Sitten

Lopuksi

Honkalampi-säätiö

Apuvälineet ja aistit

- Nystyräpallolla tai käsillä hierominen tai selän “hipsuttelu”
- Kuminauha pulpetin jalkojen väliin, aktiivityyny
- Hiljainen hypistely ja puuhaaminen, kun pitää kuunnella
 - Esimerkiksi fidget-lelut, sinitarra, värityskuvat tai piirtely
- Salli musiikin tai taustaäänien kuuntelu etenkin itsenäisen työskentelyn hetkillä, yhdellä kuulokkeella mahdollisesti koko ajan



Itsenäisen työskentelyn ja läksyjen tukeminen

- tue läksyjen merkitsemisessä, hyödynnä esim. kännykkää
- selkeät tehtävänannot, kirjalliset ohjeet
- Laaja tehtävä tai aihe: tehtävän avuksi selkeä rakenne eikä vain iso, hahmotonta tehtävää
 - miten aloitan, missä järjestyksessä, mitä kaikkea pitää sisältää
 - välitavoitteita omilla määräpäivillä
- Läksyjen tekemisen struktuuri, riittävä (visuaalinen) tuki
- opiskelustrategioiden riittävä harjoittelu sillä tasolla, että lapsi/nuori ymmärtää *miksi* jotain tehdään

Itsenäisen työskentelyn ja läksyjen tukeminen

- tue metakognition kehittymistä huolehtimalla, että lapsi/nuori hahmottaa paitsi mitä, ja miten tehdään, myös miksi tehdään kuten tehdään
 - Kysele aktiivisesti ja usein, miksi jotain tehdään kuten tehdään
 - ”Huomaatko eron kun tehtiin näin?”
 - ”Oliko tehtävä helpompi näin?”
 - ”Mitäs me tässä tehtiinkään?”
- tue ryhmätason tukikeinojen siirtymistä omaksi toiminnaksi erilaisilla tehtävillä ja havainnoinnilla, esim. kokeisiin lukiessa
- anna välillä varsinaisten läksyjen lisäksi läksynä tietyn tekemisen tavan tai strukturoinnin kokeilu ja havainnointi (palastelu, visuaalinen tuki jne)

Itsenäisen työskentelyn ja läksyjen tukeminen

Tehtävän jäsentäminen kysymysten avulla, esim:

1. Mitä minulta kysytään?
2. Miten voin suorittaa tehtävän?
3. Millaisia vaiheita tehtävässä on?
4. Miten minun kannattaa tekeminen suunnitella?
5. Mitä välineitä tarvitsen?
6. Mitä teen, jos tulee ongelma? Kuka voi auttaa?
7. Mitä teen, kun tehtävä on valmis?

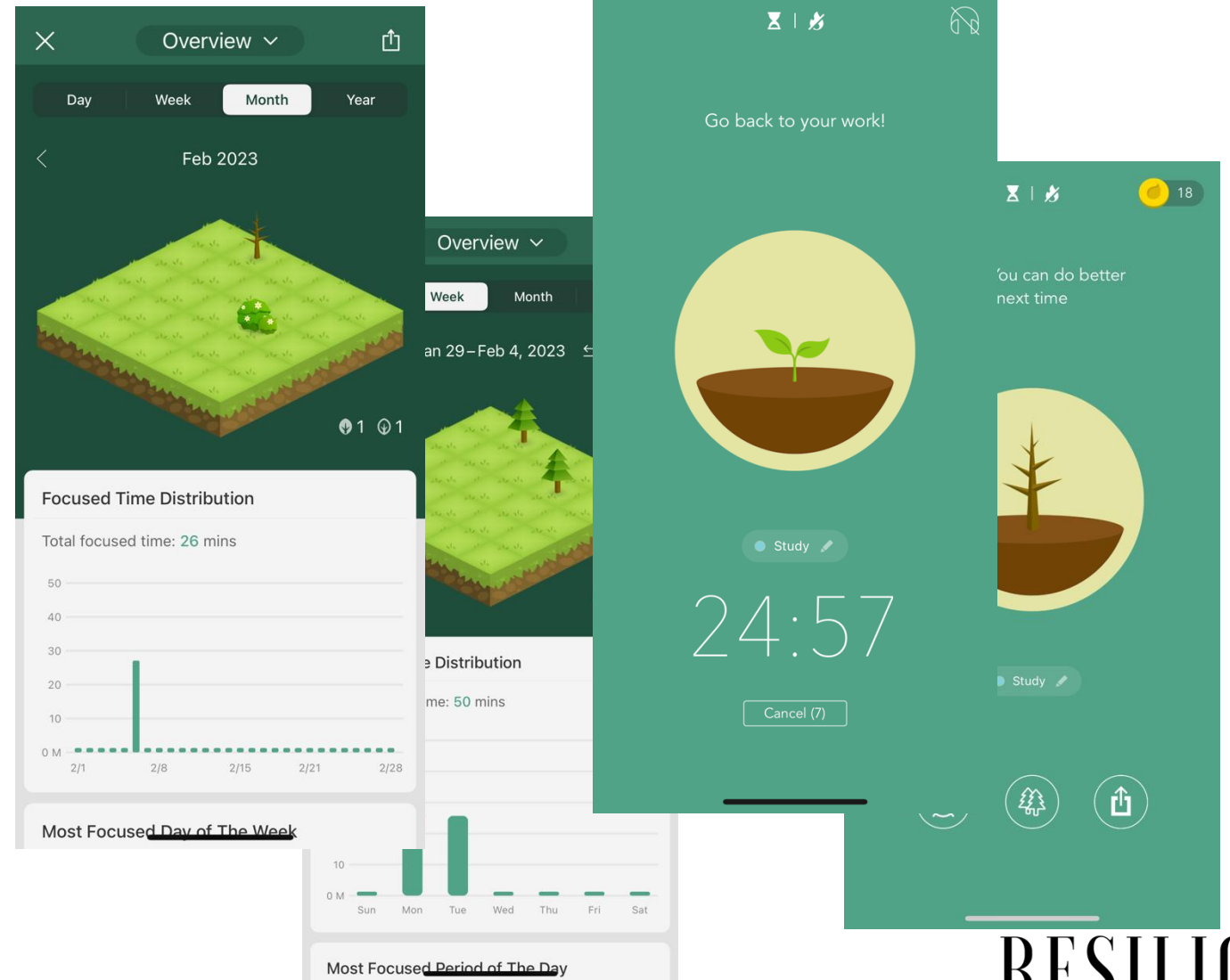
Keskittymisen harjoittelu

- Käytännössä kaikki koulun toiminta ja koulutehtävät ovat tai voidaan kääntää keskittymisharjoitukseksi
 - tehtäviin keskittyminen, lukutunnit, kirjan kuuntelu jne
 - harjoittelu vaatii toistoja ja keskittymisajan pidentämistä pikkuhiljaa
- Myös erillisiä harjoitteita voi silloin tällöin tehdä
 - mindfulness: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>
 - tietoisuus omista keskeytyksistä, esim. tukkimiehen kirjanpito joka kerrasta kun tekee mieli ottaa kännykkä käteen
 - pomodoro-tekniikan kokeilut

Puhelimen käytön vähentäminen:

Android: Digitaalinen hyvinvointi
iPhone: Ruutuaika

Erilaisia pomodoro-tekniikkaan
perustuvia appeja kuten Forest:
Focus for Productivity



Tarkkaavuushäiriöisen
lapsen/nuoren tuki ja
kohtaaminen



Yleisesti

- Kaikkien ryhmätason tukimuotojen intensiteetin lisääminen ja yksilöllinen muokkaaminen!
- Mukana toivottavasti jo muuta koulun henkilökuntaa ja tarkempaa tietoa lapsen/nuoren haasteista, jonka avulla mukauttaa tukea ja kohdentaa sitä hänelle haasteellisiin osataitoihin



Palkitseminen

- Huomaa pienikin tavoiteltava asia lapsen toiminnassa ja myös yrittäminen, ja anna heti siitä myönteistä palautetta.
- Palautteen tulisi olla johdonmukaista, säännöllistä, selkeää ja välitöntä.
- Vältä kielteisen vuorovaikutuksen kehää! Vältä negatiivisen käyttäytymisen palkitsemista huomiolla. Jätä huomiotta se, mikä ei ole merkityksellistä tai vahingoittavaa.

Palkkiojärjestelmät

- Motivoi lasta lyhyellä aikavälillä pienin palkinnoin (kodin kanssa sopien). Motivaatiota voi ylläpitää sillä, että lapsi saa itse valita useista pienistä palkkioista.
- Palkkiojärjestelmän tulee olla lapsen tiedossa ja ennakoitavissa. Tavoitteen tulee olla riittävän yksinkertainen ja lapsen saavutettavissa. Tällöin palkkiot selkeyttävät tavoitteita.

Vireyden säätely

Sovi lapsen kanssa yksilöllisemmistä/vahvemmissa vireyden säätelyn keinoista

Liikkuminen

Millainen liikkuminen on sallittua kesken tunnin? Esim. pulpetin vierellä tai luokan takaosassa. Voiko lapsi juosta koulun ympäri tai tehdä pari reipasta pyrähdystä koulun pihalla? Miettikää, mikä olisi mahdollista ja mistä olisi hyötyä lapselle.

Rauhoittumispaikka

Sopikaa rauhoittumispaikasta, jonne voi mennä hetkeksi, kun vauhti ei hellitä tai muut oppilaat ja meteli väsyttävät liiaksi. Jo 5—10 minuutin rauhoittuminen musiikkia kuunnellen, lukien tai piirrellen omassa rauhassa voi auttaa jaksamaan loppupäivän.

Tarkkaavuuden säätely

Jos lapsen on vaikea suunnata tarkkaavuuttaan:

- Ohjaa lapsen huomio kuuntelemaan sinua ennen ohjeen antamista.
- Anna yksi ohje kerrallaan, lyhyitä ohjeita, varmista perille meno.
- Kuuntele lasta keskittyen, niin annat mallin toisen kuuntelemisesta ja toisen sanoman tärkeydestä.

Jos lapsen on vaikea hillitä toimintaansa ja malttaa:

- Auta lasta pysähtymään ennen tehtävän aloittamista ja kertomaan, mitä pitää tehdä
- Anna lapselle palautetta mahdollisimman usein ja välittömästi, kun huomaat hänen malttavan, miettivän tai harkitsevan.



Tarkkaavuuden säätely



Jos lapsen on vaikea keskittyä pitkään, aloittaa ja ponnistella:

- Jäsennä työskentelytilanne. Tauota sitä sopivasti ja sovitusti.
- Pyydä lasta kertomaan, mitä hänen pitää tehdä ja miten.

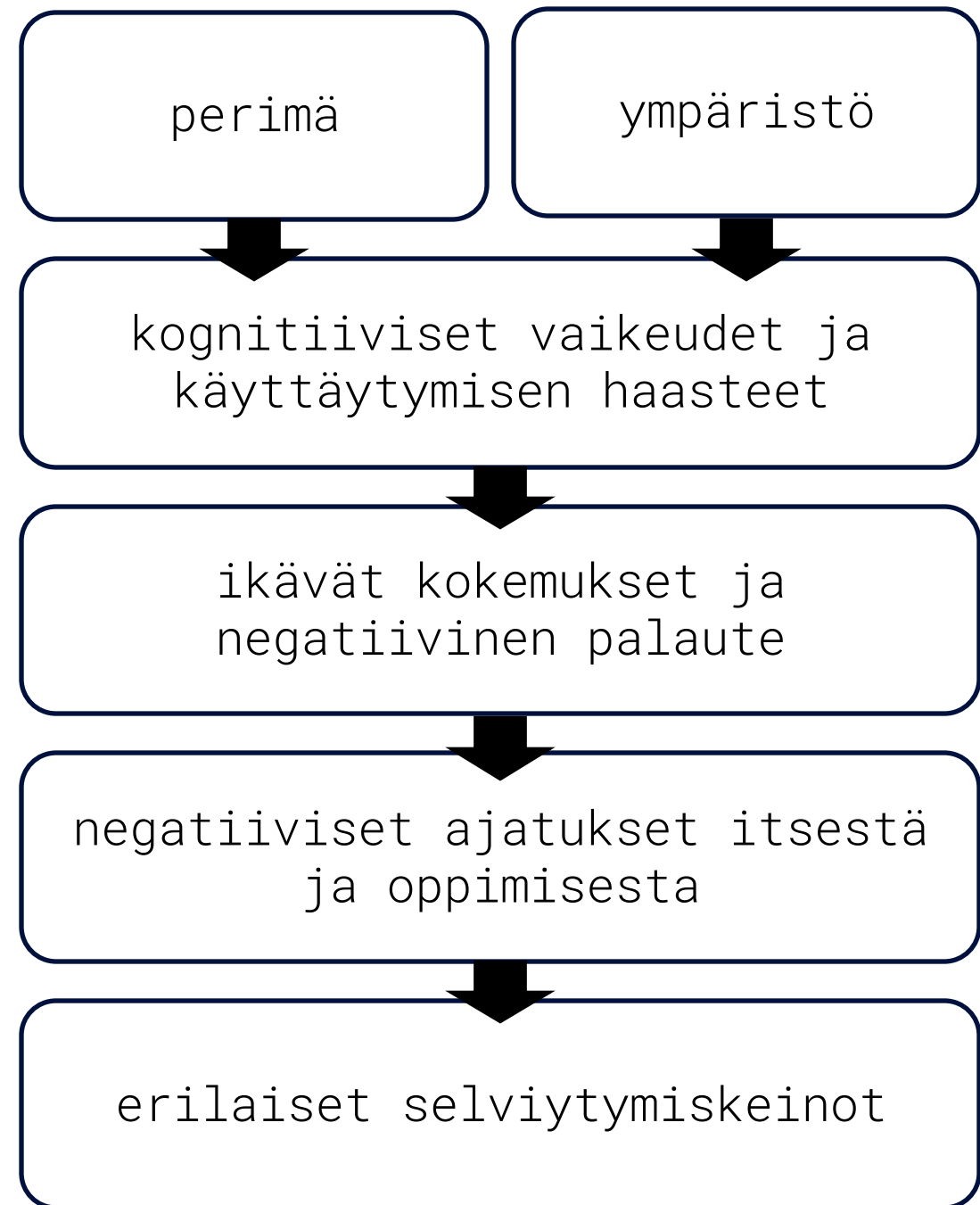
Jos lapsen on vaikea jäsentää ja suunnitella olemistaan ja toimintaansa tilanteiden vaatimusten mukaiseksi:

- Voit auttaa lasta palauttamaan mieleen, miten aikaisemmin on toimittu vastaavassa tilanteessa.



- Mitä vanhemmasta nuoresta on kyse, sitä enemmän kyse on paitsi alkuperäisistä tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteista, myös erilaisista päälle kertyvistä enemmän tai vähemmän toimivista selviytymiskeinoista
- Usein kyse on osin toimivistakin keinoista, jotka kuitenkin muotoutuvat pidemmällä tähtäimellä haitallisiksi

- ADHD:hen liittyy usein paljonkin huolimattomuusvirheitä, unohduksia sekä haasteita sosiaalisessa kanssakäymisessä ja käyttäytymisessä
- ikäviä elämäkokemuksia kertyy runsaasti
- negatiivisten kokemusten kertyminen vahvistaa negatiivisia ajatuksia ja tunteita itseän ja oppimiseen liittyen
 - ihmiselle on luonnollista pyrkiä välttämään ikäviä tunteita ja niitä herättäviä tilanteita, joten hän kehittää erilaisia selviytymiskeinoja avukseen



Tyypillisiä selviytymiskeinoja ADHD-nuorilla:

- vaikeiden tilanteiden ja tehtävien välttely
- pellen rooli
- ”Ei mua edes kiinnosta”
- musta-valkoinen ajattelu
- vaativuus ja perfektionismi, yliviilaaminen

Kohtaa lempeästi ja mentalisoiden

- Koska taustalla on usein ikäviä kokemuksia ja negatiivista palautetta, tukitoimia ja menetelmiä pohtiessa ei ole ehkä niinkään tärkeää MITÄ tarkalleen tekee, kuin MITEN tekee ja kuinka lapsen/nuoren kohtaa
 - kiinnostuksella, hyvällä tahdolla ja maalaisjärjellä pääsee jo pitkälle
- sitkeä, lempeä vaatiminen ja kannustaminen tukevat motivaatiota ja pystyvyyttä

Millaisilla silmälaseilla
näet lapsen/nuoren?

Mentalisaatio

- kyky hahmottaa mielen aktiivista toimintaa itsessä ja toisissa ihmisissä
- pyrkimystä nähdä päällepäin näkyvän käyttäytymisen taakse ja pohtia, minkälaisia mielen tiloja käyttäytymisen takana on
- ei tietämistä, vaan arvailua, ehdottelua, pohdintaa

Mentalisaatio ja validointi

Tunteiden tai kokemuksen validoiminen eli niiden oikeaksi vahvistaminen, ”mentalisaation näkyväksi tekemistä”

- tunnustetaan ja hyväksytään toisen ihmisen tunteet sellaisina kuin ne ovat, ilman arvostelua tai vähättelyä
- osoitetaan toiselle, että tämän tunteet, tarpeet ja kokemukset ovat oikeita ja ymmärrettäviä, ja samaistuttavia
- vastakohtana mitätöinti, ohittaminen, epäily, kyseenalaistaminen

Validoinnista

On eri asia ymmärtää kuin hyväksyä!

- ei tarvitse olla samaa mieltä
- tosiasioiden ei silti useinkaan tarvitse muuttua, vaan hommat on hoidettava
- tunne validoidaan, ei välttämättä käyttäytymistä
- koko kokemusta ei ehkä voi validoida (jos sisältää selkeän vääriä tulkintoja), mutta osan voi

Tunteiden sanoittaminen, validointi
JA lempeä vaatiminen voivat (ja niiden
usein pitää) tapahtua samanaikaisesti

- ”Voin ymmärtää tosi hyvin, että nyt olisi mukavampi jutella kaverin kanssa, mutta sun täytyisi silti nyt tehdä tää tehtävä loppuun”
- ”Tiedän, että nää mun tehtävät on susta vähän perseestä, mutta ne nyt kuitenkin olisi meidän saatava valmiiksi”
- ”Voin kuvitella, että tässä vaiheessa iltapäivää jo väsyttää. Uskon että pystyt hetken aikaa vielä kuitenkin jatkamaan tätä”

Minimentalisaatio

Mentalisaatio on usein kiireen ja paineen keskellä vaikeaa. Jos huomaat että on vaikea asettua lapsen/nuoren asemaan, olet todennäköisesti liian kuormittunut Pysähdy. Hengitä. Pohdi:

- Mistä lapsi/nuori tulee tähän tilanteeseen? Mitä tänään on jo tapahtunut?
- Millainen kohan olotila hänellä on? Nälkä, väsy, kiukku..?
- Miten hän mahtaa kokea tämän ympäristön?
- Miten hän mahtaa kokea tämän tehtävän?
- Miten hän mahtaa kokea minut?
- Mitähän hänen päässään liikkuu juuri nyt?



Tehtävä

- Tuo mieleesi joku oppilaasi, jonka keskittymisessä on haasteita
 - Onko elämäntilanteessa tai taustatekijöissä jotain, mikä vaikuttaa selvästi keskittymiseen? Pitäisikö asiaa selvittää tarkemmin?
 - Onko kouluympäristössä/luokkatilanteessa tekijöitä, joita voisi muokata keskittymistä tukevaksi? Onko keskittymisen apuvälineitä käytössä?
 - Oletko tehnyt (kohtuudella) kaiken voitavasi keskittymisen tukemiseksi?
 - Voit käyttää apuna muistilistaa:
https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-08/Opettajan_muistilista_vilkkaan_ja_impulsiivisen_lapsen_tueksi.pdf
 - **Mitä tukikeinoja voisit vielä kokeilla?**



Opettajan muistilista vilkkaan ja impulsiivisen lapsen tueksi

MITÄ TAPAHTUU?	MIKSI TARVITAAN TUKEA JA MIKÄ AUTTAA?	KÄYTÖSSÄ: KYLLÄ/EI
OPPILAS EI PYSTY ISTUMAAN PAIKALLAAN	Oppilas tarvitsee kehon liikettä pystyäkseen keskittymään opetettavaan asiaan. Kehon liike auttaa ylläpitämään tarkkaavuutta.	
	Nystyrätyynyn päällä istuminen	
	Jumpapallon päällä istuminen	
	Jumpakuminauhan asettaminen tuolin tai pöydän jalkoihin jalkojen heiluttelua varten	
	Tehtävien tekeminen lattiatasossa	
	Hypisteltävien esineiden tai fidget-lelujen käyttö	
	Hyppyhetkien pitäminen	

Yhteenvetoa

- koetut keskittymisen vaikeudet rajusti lisääntyneet, osa selittyy ”hankituilla vaikeuksilla”, osa ADHD:lla ym. diagnooseilla
- keskittyminen on tietoista ponnistelua, joka koostuu useista osataidoista
 - usein kyse on tarkkaavuuden lisäksi etenkin laajemmasta itsesäätelystä ja toiminnanohjauksesta
- Oppilailla, joilla on ADHD, on alkuperäisten tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteiden lisäksi erilaisia suojaavia selviytymiskeinoja, joita on hyvä ymmärtää
- ikäviä tunteita on hyvä validoida – samalla kun jatkaa lempeää vaatimista

Yhteenvetoa

Oppilasta, jonka on vaikea keskittyä, auttavat mm.

- ympäristön muokkaaminen vähävirikkeisemmäksi
- ennakointi
- tehtävien pilkkominen ja jaksottaminen
- tehtävien vaihtelevuus
- hypistelylelut ja liikunta
- myönteinen palaute ja palkitseminen
- sanallinen ja/tai kuvallinen ohjaus helpottamassa toimintaa ja siirtymätilanteita

Lopuksi

Mitä vien mukaani koulutuksesta?

Mitä haluaisin muistaa vielä
hiihtoloman jälkeenkin?

Kirjaa päällimmäiset ajatukset johonkin ylös muistin
tueksi



Kiitos!