

Üliaktiivne rüblük ei püsi pudeliski

Segab pidevalt tundi, õppevahendid on kadunud, ütles õpetajale inetusi – mõne lapse päevik on täis punaseid märkusi.

Lastepsühhiaatri Lea Kalvo sõnul võib tegemist olla hüper- ehk üliaktiivse lapsega, kes ei "püsi pudeliski paigal". Hüperaktiivsust täheldatakse Eestis ja Euroopas ligi viiel, USA-s koguni kümnel protsendil lastest.

Enamik vanemaid märkab juba varakult lapse rabelevat käitumist, kuid tuleb selle "taltsutamise" kuidagi toime. Raskused tekivad aga siis, kui laps läheb kooli. Hüperaktiivsed ei suuda sageli õppetööks piisavalt keskenduda. Häiritud on sellised olulised omadused nagu motoorika ja koordinatsioon. Kui koolijärgel on tõsiseid raskusi lugemise ja arvutamisega, võiks vanem logopeedi abil selgitada, mis edasijõudmist takistab.

Õpetajaid häirib tihti see, et hüperaktiivne laps räägib valju häälega ega püsi tunnis täiesti paigal viit minutitki – ta kiigutab kasvõi jalgu või veeretab midagi käes. "Hüperaktiivset last kisub liikuma," selgitab Kalvo. "Tal hakkab lausa valus, kui peab paigal püsima."

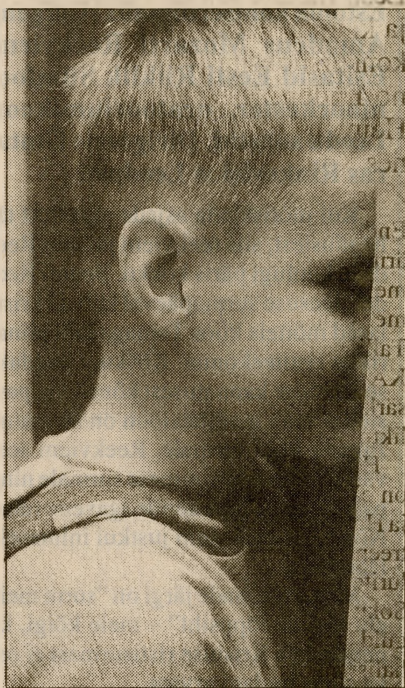
Kärsitu ja hajali

Hüperaktiivne laps kipub täiskasvanute elu keeruliseks tegema, sest ta on sageli lohakas ja hooletu. Tal on raske alustatud tegevust lõpule viia, sest "hüppab" kogu aeg ühelt asjalt teisele. Kalvo sõnul on hüperaktiivsele lapsele eriti vastumeelt ülesanded, mis nõuavad vaimset pingutust. Näiteks on täiesti võimatu meelitada teda puzzlet kokku panema, sest see nõuab kannatust ja püsivust. Ka igasuguses käelises tegevuses tunneb ta end ebakindlalt – nõõbid saavad kinni ja paelad seotud suure vaevaga. Täiskasvanud kipuvad muidugi saamatut last hurjutama ja nii saab hüperaktiivse lapse enesehinnang üsna varakult kannatada.

Keelamine ja hurjutamine pahatihiti aga ei mõju. Jääb mulje, et laps ei kuulegi. "Kuna ta ei suuda tähele panna, on tal sageli raske sõnu kinni püüda ja neid mõista," selgitab Kalvo. Eriti, kui lapsele antakse korraga mitu ülesannet ja nõutakse nende kiiret täitmist. "Ta võib ette võtta esimese või viimase. Kuid võib ka juhtuda, et ta ei suuda ühegagi toime tulla, sest seda kõike on hoomamiseks liialt palju," ennustab lastepsühhiaater.

Samas on hüperaktiivsed lapsed Kalvo kinnitusele normintellektiga ning sageli väga loovad. Kodus aitavad nad meelsasti vanemaid. Ent arvestada tuleb, et kärsitu meele tõttu nõuab laps täiskasvanult kõike kohe ja kiiresti. "Isegi kui vanem palub oodata, ajab laps ikka oma jonnid," tõdeb Kalvo.

Ka ei oska selline rüblük järjekorras oodata, pigem üritab oma reegleid kehtestada. Seda võib märgata mängudes,



Mõnele lapsele on paigalpüsimine suurim karistus. MARKO MUMM

kus tuleb kinni pidada kindlast korrast. Hüperaktiivne laps seltsibki meelsamini endast noorematega, et olla "bossi" rollis. Eakaaslaste tähelepanu võitmiseks võib ta rääkida rumalusi.

Hüperaktiivne laps on suur unustaja. Tema asjad kaovad tihti. "Ta võib koju tulla jopeta, koolikotita... Taise ei mäleta, et tal need asjad kaasa olid," nendib Kalvo.

Päevakava rahustab

Kalvo sõnul võivad hüperaktiivsuse põhjused olla nii haiguslikud (happikuvaegus sünnitusel, traumad) kui ka sotsiaalsed (perevägivald, tähelepanuvaegus). "Hüperaktiivsus on häire, mis on tingitud närvisüsteemi nõrkusest – selline laps vajab teistsugust kohtlemist," selgitab lastepsühhiaater. "Ei kõige on vaja teda õpetada selle häirega toime tulema." Ka kärsitu laps vajab täiskasvanu abi ja tunnustust. Tuleb märgata tema loovust ja abivalmidust ning kiita teda selle eest. "Laps peab tajuma, et temagi võib olla edukas," rõhutab Kalvo.

Rahutat rüblikut aitaks kindel päevakava. "Laps peaks teadma, mis teda päeval ees ootab," räägib Kalvo. "Kui on vaja plaane muuta, tuleb sellest talle teatada ja muutusi selgitada."

Ei teki vastumeelsust kooli ees, peaks hüperaktiivne laps võimalusel õppima väiksemas klassis. Õppimise soodustamiseks soovib Kalvo täiskasvanul jälgida, et lapse laual oleks võimalikult vähem asju, mis võiksid tähelepanu hajutada.

Vaatamata kõikidele ebameeldivustele ei soovita Kalvo vanematel mingil juhul hakata lapsele rahusteid andma. Last saavad pigem aidata logopeed, psühholoog või psühhiaater.

KRISTEL KIRSS