

Tarkkaamattomat ja ylivilkkaat koulussa

16.2.2010

Liisa Klenberg
Neuropsykologinen kuntoutuskeskus Larmis
Helsingin yliopisto, psykologian laitos

Luennon sisältöjä

- Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen käsitteet
- Päivitettyä tietoa tarkkaavuushäiriöstä
- Tarkkaavuuden vaikeuksien tunnistaminen koulussa
- Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukikeinoja

Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus

Päämääräsuuntautuneen
toiminnan ja tiedonkäsittelyn
tahdonalainen säätely

- Tarkkaavuus: vastaanotettavan tiedon valikointi ja säätely
- Toiminnanohjaus: oman toiminnan säätely ja ohjaaminen

Tarkkaavuuden osatekijöitä

Vireystila

- fysiologinen tila

Inhibitio

- impulsiivisten reaktioiden ehkäisy
- motoristen reaktioiden ehkäisy
- ulkoisten häiriötekijöiden ehkäisy

Tarkkaavuus

- tarkkaavuuden suuntaaminen
- tarkkaavuuden ylläpitäminen
- tarkkaavuuden siirtäminen

Toiminnanohjaus

- aloitteisuus ja tavoitteiden asettaminen
- suunnittelu ja ennakointi
- toteutuksen seuranta
- arviointi

Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ongelmat

- Keskittymisen ongelmat hyvin yleisiä kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla
 - Opettaja-arvioissa 5-50 % oppilaista keskittymisvaikeuksia
- Tarkkaavuushäiriöitä 3-7 % kouluikäisistä
 - Haittaa oppimista ja/tai sosiaalisia suhteita
 - Useissa eri tilanteissa
 - Oireita jo ennen 7v. ikää
 - Oireet jatkuneet pitkään, yli 6kk
- Kehitykselliset vaikeudet: ongelmien päällekkäisyys
 - Oppimisvaikeudet
 - Käytöshäiriöt
 - Tunne-elämän vaikeudet

Tarkkaavuushäiriöt

- TH diagnoosi perustuu käyttäytymisessä havaittujen oireiden kuvaamiseen (esim. DSM IV, ICD-10)
 - motorinen ylivilkkaus ja impulsiivisuus
 - tarkkaamattomuus (ADD)
 - ylivilkkaus, impulsiivisuus ja tarkkaamattomuus (ADHD, combined)
- diagnoosi ei ota kantaa etiologiaan, oireiden syihin
- Kyse jatkumosta, normaalivaihtelun ääripäästä?



Tarkkaavuushäiriöt : Periytyvyys ja aivot

- Periytyvyys: yli 70% ADHD-oireilusta selittyy geneettisillä syillä
- Geenit: -> aivojen välittäjäainetoiminta
-> aivojen rakenteet
- esim. DRD4 alleeli -> poikkeava dopamiinireseptorien toiminta
-> elämishakuinen käyttäytyminen, impulsiivisuus
- ⇒ yksittäisen geenin vaikutus ADHD:n syntyyn ilmeisesti pieni
- ⇒ variaatio geenitutkimuksissa ja ADHD:n neuropsykologisessa ilmenemisessä
 - polygeneettisyys: usean geenipoikkeaman (ja ympäristötekijän) summa?
 - endogeenotyypit: useita alaryhmiä, joilla kullakin erillinen geneettinen tausta?

(Castellanos & Tannock 2002, Pennington 2002, Doyle et al. 2005)

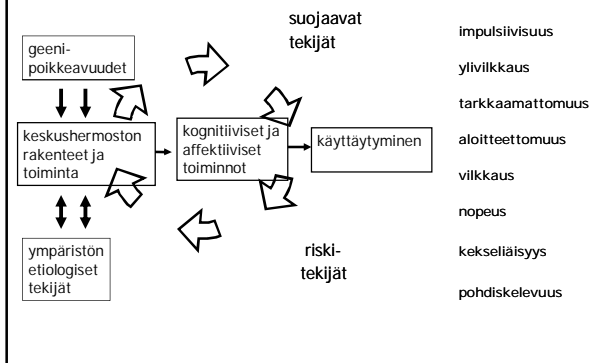
Tarkkaavuushäiriöt: Ympäristön syytekijät

- Biologiset ympäristötekijät (lääketieteessä tutkittu)
 - sikiön alkoholi-altistuminen
 - äidin raskaudenaikainen tupakointi
 - ennenaikainen syntymä
 - alhainen syntymäpaino
 - Psykososiaaliset ympäristötekijät
 - vakava varhainen deprivatio ja kiintymyssuhteen häiriö
esim. laitoshoido, äidin vaikea masennus
- > yhteys lapsuusajan kehitysongelmiin yleisesti!

Tarkkaavuushäiriöt: kehityspotut

- Riskitekijät
 - > kokemukset ja ympäristötekijät, jotka lisäävät th-käyttäytymisen todennäköisyyttä
 - Perheen negatiivinen tai etäinen vuorovaikutus?
 - Pitkäaikaiset stressikokemukset?
 - Muut oppimisongelmat?
- Suojaavat tekijät
 - > suojaavat prosessit, jotka selittävät tiettyyn riskitekijään liittyvät vaihtelevat kehityspotut
 - > miksi joku selviää vahingollisesta kokemuksesta/ riskiperimästä huolimatta?
 - Johdonmukainen ja myönteinen palautteenanto?
 - Sosiaaliset taidot?
 - Kognitiiviset vahvuudet?

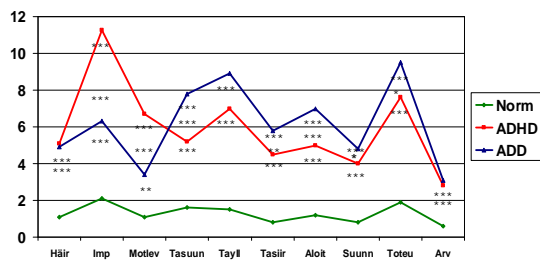
Tarkkaavuushäiriö : kehitysneuropsykologinen näkökulma



Toiminnanohjaus ja vahvuudet kouluikäisillä: Keskittymiskyselytutkimus

Demografinen muuttuja	ADHD (n=193)	ADD (n=26)	Normiryhmä (n=704)	p-arvot
Ika	128.8 (29.0)	125.6 (28.0)	133.0 (29.9)	ns
Sukupuoli				
Tytöt	13.5%	15.4%	52.3%	ADHD-norm p<.001
Pojat	86.5%	84.6%	47.7%	ADD-norm p<.001
Vanhempien koulutus				
Perusaste & al. keskiaste	40.06 %	8.7%	23.1 %	norm>ADHD p<.001
Perus/yo & yl. keskiaste	43.9 %	65.2 %	45.1 %	ADD>ADHD p<.05
Yo & amm.kk/ korkeakoulu	15.5 %	26.1 %	31.8 %	
Komorbidiiteit				
Oppimisvaikeus	39.9%	50.0%	10.4%	ADHD>norm p<.001 ADD>norm p<.01
Neurologinen	18.2%	8.0%	na	ns
Psykiatrinen	11.9%	4.0%	na	ns
Lääkitys (MPH)	37.3%	0.0%	0.0%	ADHD>norm p<.001 ADHD>ADD p<.001

Inhibition, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ongelmat opettajien arvioimana



Vahvuudet

"Seuraavassa on lueteltu ominaisuuksia, jotka kuvaavat oppilaan vahvoja puolia, siis sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat tällä oppilaalla hyviä. Lue sanat läpi ja merkitse rastilla ne ominaisuudet, jotka kuvaavat tätä oppilasta. Voit lisätä alle sellaisia vahvuuksia, joita tiedät oppilaalla olevan."

hyvä miellikuivitus	tunnollinen	sosiaalinen
kekseliäs	sitkeä	suosittu kaverina
nopea	rauhallinen	johtajatyypin avulias
sanavalmis	pohdiskeleva	ystävällinen
oma-aloitteinen	yhteistyöhaluinen	puolustaa toisia
avoin	sopeutuva	huumorintajuinen
innostuva	vaatimaton	omaa paljon tietoa
luottaa itseensä	herkka	kätevä käsistään
rohkea	oikeudenmukainen	liikunnallinen

Vahvuudet opettajien arvioimina

Valittuja vahvuuksia yhteensä

Normiryhmä	M	(SD)	min – max	normi>ADHD $p < .001$
ADHD	11,4	(6,3)	0 – 28	normi>ADD $p < .05$
ADD	9,4	(4,3)	1 – 23	
	8,0	(3,3)	2 – 15	

Vahvuudet summamuuttajat	Normiryhmä		ADHD		ADD		Ryhmäerot $p < 0.13$
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	
Sosiaalisuus – avoimuus	4.6	(3.1)	3.9	(2.6)	2.9	(2.3)	normi>ADD
Rauhallisuus – tunnollisuus	2.7	(1.9)	1.0	(1.2)	2.0	(1.6)	normi, ADD>ADHD
Aktiivisuus - rohkeus	2.4	(2.1)	2.5	(1.9)	0.7	(1.0)	normi, ADHD>ADD
Miellikuivitus - herkkyys	0.8	(0.7)	1.1	(0.8)	1.1	(0.7)	ADHD>normi

Tarkkaavuusvaikeuksien tunnistaminen koulussa

- Käyttäytymisen havainnointi
 - Tarkkaamattomuuden, ylivikikauden sekä toiminnanohjauksen vaikeuksien havainnointi onnistuu koulun ryhmätalanteissa hyvin
 - Systemaattinen tiedonkeruu -> tarkkaavuusprofiili
 - Yhteinen ongelmanmäärittely lapsen ja vanhempien kanssa
- Yksilöllinen kuva oppilaan tarkkaavuustoiminnasta
- Tarkkaavuusvaikeuksien tunnistaminen ei ole tarkkaavuushäiriöiden diagnosointia

Arviointi yhteistyössä vanhempien kanssa

- Yhteinen käsitys ongelmasta
 - > eriävät näkökulmat tyypillisiä tarkkaavuuden arvioinnissa
 - esim. alhaiset korrelaatiot kyselylomaketutkimuksissa
- Aikuisten erilaiset roolit
- Erilainen vuorovaikutus lapsen kanssa
- Tarkkaavuusongelmien tilannesidonaisuus!
- Myönteisten puolten kartoitus ongelmien tunnistamisen rinnalle !

"Tarkkaavuusprofiili"

Vireystila

- fysiologinen tila

Inhibitio

- impulsiivisten reaktioiden ehkäisy
- motoristen reaktioiden ehkäisy
- ulkoisten häiriötekijöiden ehkäisy

Tarkkaavuus

- tarkkaavuuden suuntaaminen
- tarkkaavuuden ylläpitäminen
- tarkkaavuuden siirtäminen

Toiminnanohjaus

- aloitteisuus ja tavoitteiden asettaminen
- suunnittelu ja ennakointi
- toteutuksen seuranta
- arviointi

Tarkkaavuushäiriön hoito ja tukitoimet

- Arjessa toteutuvat tukikeinot ensisijaisia ja toimivimpia!

Lasten ja nuorten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) hoito

<http://www.kaypahoito.fi/>

- Yksilöllisesti suunnitellut paikalliset tukitoimet pitää aloittaa heti, kun lapsella havaitaan toiminta- tai oppimiskyvyn ongelmia
- Tukitoimien aloittaminen ei vaadi diagnoosia
- Tukitoimia ovat esimerkiksi
 - päivähoito- ja koulujärjestelyt erityispedagogisine toimineen
 - vanhempien kasvatuksellinen ohjaus
 - psykologin tai puhe-, toiminta- tai fysioterapeutin arvio, ohjaus tai kuntoutus
 - sosiaalitoimen antama tuki

Tarkkaavuuden tukemisen keinoja

- Tarkkaavuuden ulkoiset tuet
 - fyysinen ympäristö
 - opetusvälineet ja -menetelmät
- Vuorovaikutukseen vaikuttaminen
 - positiiviset palautteet
 - palaute-palkkiojärjestelyt
- Toiminnanohjauksen kehittäminen
 - jäsentäminen
 - oman toiminnan havainnointi ja tiedostaminen
 - itsearviointit
 - coaching

Ylivilkkaus



- Motorinen toimintatarve sisäsyntyinen
 - > usein ei lapsen hallittavissa
 - > voidaan kanavoida tiettyyn aikaan, paikkaan, tapaan

Tarkkaavuuden ulkoiset tuet

- Keskitymislelut, "hijalilikunta"
- Alku- tai taukojumppa
- Vaihtuvat työpisteet
- Toiminnalliset tehtävät
- Välitunnilla ohjattua liikuntaa

Toiminnanohjauksen kehittäminen

- Oman käyttäytymisen havainnointi, "tilastointi"
- Ongelman käsitteellistäminen: "turbo päällä", "Vauhti-Ville"
- Vauhtimittarit
- Itsearviointit

Impulsiivisuus



- Automaattisia reaktioita
 - > sammuttaminen, vuorovaikutukseen vaikuttaminen



Vuorovaikutukseen vaikuttaminen

- Säännöllisen ja välittömän palautteen järjestäminen – palkkiojärjestelmät
- Onnistumiseen keskittyminen
- Visuaaliset ohjaukeinoit

Toiminnanohjauksen kehittäminen

- Käyttäytymisen tutkiminen
- Arviointit ja itsearviointit

Tarkkaamattomuus

- Olennaisia asioita jää huomaamatta (ohjeet, tehtävät, tuotokset)
 - > oppimateriaalit ja opetusmenetelmät
 - > metataidot: tietoisuus tarkkaavuuden merkityksestä

Tarkkaavuuden ulkoiset tuet

- havaittavat merkit: huomio ohjeeseen
- ohjeet näkyville
- sivujen rajaaminen
- aloitus – lopetuskohdan merkitseminen

Toiminnanohjauksen kehittäminen

- "huolimattomuusvirheiden" kartoittaminen

Toiminnan etenemisen ohjaaminen

- opittavissa olevia taitoja
 - > jäsentäminen
 - > mallintamista, ohjausta, toistamista ja toistamista ...

esim.

- tehtävä vaihe vaiheelta näkyväksi
- kuvasarjat, piirroksat, reseptit, tehtävälisat



Tehtävätyön etenemisen vaiheet: toiminnanohjaukortit

1. Mikä on tehtäväni?
2. Miten sen voi tehdä?
3. Toiminko suunnitelman mukaan?
4. Miten meni?

Coaching

Margaret Dawson & Richard Guare
USA

- valmennusprosessi, jossa aikuinen ohjaa oppilasta suunnittelemaan ajankäyttöä, tehtäviä ja tehtävien osittamista
- tapaamiset aluksi päivittäin 10-15 min -> harvennetaan asteittain
- kirjataan lomakkeisiin:
 - alkuhaastattelussa pitkän tähtäimen suunnitelmat
 - lyhyen tähtäimen suunnitelmat jokaisella tapaamisella
- TAES =
 - Tarkistaminen
 - Arviointi
 - Ennakointi
 - Suunnittelu

Yhteenvetoa

- Tarkkaavuusvaikeudet osa käyttäytymisen jatkumoa, normaalijakauman ääripään ilmiö, jonka taustalla on sekä perimän että ympäristön vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä
- Tarkkaavuusongelmien yksilöllinen kuvaaminen toimii tukitoimien suunnittelun pohjana
- Arjen tukitoimet ovat tehokkaimpia ja välttämättömiä
- Koulu erinomainen ympäristö tarkkaavuuden ulkoiseen tukemiseen ja vuorovaikutuksen muokkaamiseen
- Toiminnanohjausta voidaan kehittää yksilöohjauksessa ja pienryhmissä
