

## **Hüperaktiivsus**

on üldlevinud nimetus, millega tähistatakse aktiivsus- ja tähelepanuhäiret (ATH). Eestis kasutatakse veel termineid üliaktiivsus ja hüperkineetilisus. Inglisekeelses kirjanduses võib kohata lühendit ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Kõik nad kirjeldavad seisundit, mille puhul lapsel on raskusi keskendumisega ja tavapärastele käitumisreeglitele allumisega.

Keskmiselt 7-12% lastest on hüperaktiivsed, osade uuringute andmetel isegi 20%. Poisse hüperaktiivsete hulgas 2-10 korda rohkem kui tüdrukuid. Hüperaktiivsus ei kao elu jooksul kuhugi - vaid väikesel osal hüperaktiivseks diagnoositud noorukitest on need tunnusjooned taandunud. Ka täiskasvanueas on hüperaktiivsetel probleeme tähelepanu koondamise, enesekontrolli, töö organiseerimise ja ülemäärase aktiivsusega.

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire jaguneb kolmeks:

1. domineerivalt tähelepanematus
2. domineerivalt hüperaktiivsus
3. kombineeritud tüüp

Kui lapsel on ülekaalus üliaktiivsus ja impulsiivsus, siis ta:

- on rahutu, kärsitu, nihelev, püsimatu;
- lahkub oma kohalt, ei suuda paigal püsida;
- ei suuda vaikselt mängida, räägib ja lärmab pidevalt ja häälekalt ning ei suuda mängudes oodata oma korda;
- on äärmiselt impulsiivne, tal on käsi järjest püsti, soovib vahetpidamata midagi küsida või ütelda, segab jutule vahele;
- tegevus on ebajärjekindel, moodustades poolelijäänud tegevuste jada;
- on koolis lohakas ja hooletu, ei lõpeta alustatud tegevust.

Kui lapsel on ülekaalus tähelepanuhäire, siis:

- ta on tähelepanematu, hajameelne ja unistav;
- tal on raske selgitusi, õpetusi ja instruktsioone jälgida;
- ta ei saa hakkama tegevusega, mis nõuab püsivust, enamasti suudab ta keskenduda 15-25 minutit järjest;
- talle valmistab raskusi tähelepanu koondamine ühele tegevusele, tähelepanu on kõrvaliste asjade poolt hõlpsasti eemale juhitav;
- laps kaotab ja unustab sageli oma asju maha ning on oma igapäevases tegevuses halva mälu;
- ta jätab kõnetamisel mulje, nagu ta ei kuulekski, et tema poole pöörduiti.

Tavaliselt märgatakse lapse hüperaktiivsust siis, kui ta läheb kooli. Just see on aeg, mil lapsele

pannakse suured ootused - hakatakse nõudma keskendumist ülesannete lahendamisel ja õpetaja kuulamisel, oma korra ootamist küsimustele vastamisel jne.

Hüperaktiivse lapsega tegeleva täiskasvanuna tunned, et sa ei tule toime lapse kasvatamise ja õpetamisega, mis omakorda tekitab väsimust, stressi ning masendust.

Tugirühm annab võimaluse turvalises keskkonnas oma muresid ja rööme jagada, saada kasulikke nõuandeid ning emotsionaalset tuge nii rühmajuhilt kui teistelt tugirühma liikmetelt.

Tugirühmad kohtuvad üks kord kuus, neile eelnevalt registreeruma ei pea.

Osalemine on tasuta.

Täpsema info leiad [siit](#)