



Keskittymisen vaikeudet Päivittäiset tukitoimet

Erilaiset tekijät, kuten unen puute, motivaatio, vireys- ja tunnetila, tiedot ja taidot sekä aistitiedon käsittely voivat vaikuttaa siihen, miten lapsi pystyy suuntamaan ja ylläpitämään tarkkaavuuttaan ja keskittymään meneillään olevaan toimintaan.

Kiinnitä arjessa huomioita seuraaviin asioihin:

- **Säännöllinen päivärytmi** (ruokailut, kotiintulo- ja nukkumaanmenoajat, ilta- ja aamuruutiinit...)
 - Valmistelee seuraavan päivän asiat valmiiksi illalla, yhdessä lapsen kanssa.

- **Monipuolinen, terveellinen ruokavalio**, sokerituotteiden käyttö harkiten.

- **Selkeät säännöt**, jotka ovat kaikilla perheenjäsenillä tiedossa:
 - Sopikaa, mitä perheessä saa tai ei saa tehdä.
 - Sopikaa, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.
 - Kirjoitetut säännöt nähtäville, niitä tulee noudattaa johdonmukaisesti, myös aikuisten.

- **Riittävä lepo ja uni** ovat tärkeitä hyvinvoinnille. Liian lyhyeksi jäänyt yöuni ja unihäiriöt lisäävät päivänaikeista väsymystä, joka voi ilmetä yliaktiivisuutena, impulsiivisuutena ja keskittymisvaikeuksina. Riittävä lepo ja unen määrä ovat perusedellytyksenä kaikelle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Nukkumiseen kannattaa kiinnittää huomiota ja etsiä koko perheen kannalta toimivia ratkaisuja.

- **Päivälepo** voi olla tarpeen vanhemmallekin lapselle. Rentoutuminen ja lepääminen makuuasennossa esim. rauhallista musiikkia kuunnellen, tai täysin hiljaisessa tilassa (esim. kuulosuojainten kanssa), voi virkistää ja tarjota katkon päivän toiminnalle. **Syväntuntoaistimuksia** antava painon tunne voi rauhoittaa lepohetkellä: esim. painavampi peitto (tai painopeitto/sylipaino) tai tynnyjä/painavahko matto peiton päällä tuomassa painon tunnetta.

- **Ruutuaika** (tv, kännykkä ja tietokone- ym. pelit)
 - Ruutuajasta kannattaa sopia selkeät säännöt perheessä. Pohtikaa yhdessä milloin ja miten paljon ruudun ääressä saa istua. Kenellekään ei varmasti ole haittaa myöskään täysin ruuduttomista päivistä.
 - Ruutuaika voi olla myös myönteistä, eikä sitä pidä nähdä vain kielteisenä asiana. Perheen yhteiset elokuvaillat ja lapsen taitojen kehittyminen ovat hyviä asioita, kun ruutuaika pysyy kohtuudessa.
 - Liikkumaan aktivoivat pelit voivat välillä tarjota mukavaa yhteistä tekemistä. Vanhemmat voivat vaikka antaa lasten haastaa itsensä heille tärkeissä peleissä.

- **Liikunta.** Suositusten mukaan kasvava lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään 2-3 h päivässä.

- Joillakin lapsilla on tavallista voimakkaampi **tarve hakea liikkumalla kokemuksia kehostaan.** Tällöin lapselle olisi hyvä järjestää sopivia mahdollisuuksia mm. riehumis- ja peuhuleikeille sekä muulle syvätuntoaistimuksia mahdollistavalle keholliselle toiminnalle. Kun lapsi on saanut purkaa fyysistä aktiivisuuttaan, on hänen helpompaa hallita itseään esim. ruokapöydässä istuessaan tai koulutehtäviä tehdessään.