

# Puoli tuntia päivässä voi riittää – Leikistä apua lapsen keskittymispulmiin

Rovaniemellä alkavaan tutkimukseen toivotaan mukaan perheitä, joissa lapsella on pulmia keskittymisensä kanssa.

LAPIN UUTISET 11.02. 19.34  
JOUNI PORSANGER



Vanhemmat ja lapset opastetaan leikkeihin ryhmätapaamisissa. Mukana ovat Teija Kivelä, Tuula Lampela, Marja-Liisa Mulari, Niina Iivari, Tanja Kumpula ja Noora Kostamo Rovaniemen perheneuvolasta ja varhaiskasvatuksesta.

---

Milla Sallinen

Kun lapsi ei tunnu pysyvän hetkeäkään paikallaan, eikä malta pysähtyä yhden asian äärelle, voi huoli häivähtää vanhemman mielessä: kuinka vilkkaita lapset voivat olla?

Neuropsykologian erikoispsykologi **Liisa Klenbergin** mukaan lasten keskittymisongelmat ilmenevät usein viimeistään koulussa. Jo alle kouluikäisillä vaikeudet voivat näkyä arjessa eri tavoin.

–Lapsi voi olla huomattavan levoton, hänen voi olla vaikea keskittyä, itsehillinnässä voi olla puutteita. Hän voi olla hajamielinen sekä paljon omissa ajatuksissaan, ”muissa maailmoissa”.

Rovaniemellä käynnistetään nyt tutkimusta, jonka avulla selvitetään, voiko leikin kautta tukea lapsen itsesäätelyä ja toiminnanohjausta. Mukaan toivotaan perheitä, joissa vanhempi on kiinnittänyt huomiota 4–5 vuotiaan lapsensa vilkkauteen tai mahdollisiin keskittymisongelmiin.

–Mitään diagnoosia ei tarvitse olla, pelkästään vanhemmassa herännyt huoli riittää.

## Vilkkautta ollut aina

Noin 5–7 prosentilla lapsista diagnosoidaan tarkkaavaisuushäiriö, ADHD. Niitä lapsia, joilla on lievempiä pulmia tarkkaavaisuutensa kanssa, on paljon enemmän.

Lapset eivät ole nykyisin sen vilkkaampia kuin aikaisemminkaan, eivätkä esimerkiksi tarkkavaisuushäiriöt ole lisääntyneet.

–Nykyään keskittymisongelmia kuitenkin tunnistetaan ja nimetään enemmän. Sama ilmiö on kuitenkin voitu eri aikoina tulkita eri tavoin. Aikaisemmin lapset on esimerkiksi voitu todeta kurittomiksi, nyt ylivilkkaiksi.

Myös koulunkäynti ja odotukset oppilaiden käyttäytymisen suhteen ovat muuttuneet paljon viimeisten vuosikymmenien aikana.

– Nykyään lapsilta odotetaan enemmän aktiivisuutta. Samalla pitää olla myös taito keskittyä, muuten ei oppimista tapahdu.

Pienten lasten toiminnanohjauksen taidot kehittyvät suurin harppauksin 3–5 vuoden iässä. Mikäli vaikeuksia toiminnanohjauksen taidoissa on, heijastuvat ne Klenbergin mukaan niin oppimiseen kuin kaverisuhteisiin.

–Näiden taitojen varhainen tukeminen on tärkeää, jotta ongelmien kasaantuminen voitaisiin ehkäistä. Haluaisimmekin hankkeellamme tavoittaa lapsia hyvin laajalla skaalalla.



Leikin kautta lapsi harjoittelee kuin huomaamattaan esimerkiksi muistia ja tarkkaavaisuutta, toteaa Neuropsykologian erikoispsykologi Liisa Klenberg Niilo Mäki Instituutista.

## Puoli tuntia leikkiä

Mukaan lähteneet perheet osallistuvat ryhmätoimintaan kahdeksan viikon ajan. Ryhmiä pyörittävät Rovaniemellä Niilo Mäki Instituutin kouluttamat perheneuvolan, varhaiskasvatuksen ja varhaiserityiskasvatuksen työntekijät.

–Ensimmäisten viiden viikon aikana järjestetään kerran viikossa ryhmätapaaminen, joissa vanhemmat saavat vinkkejä lapsen keskittymisen ohjaamiseen leikkien avulla. Samaan aikaan lapset oppivat leikkejä omassa ryhmässään.

Leikkejä jatketaan kotona vanhemman ohjauksella päivittäin, leikit vievät aikaa noin puoli tuntia. Lopuksi kokoonnutaan vielä kerran vanhempien ja lasten omiin ryhmätapaamisiin.

Leikkien kautta lapsi harjoittelee esimerkiksi muistia, tarkkaavuutta ja reaktioidenhillintää.

–Leikki on lapselle hyvin mieluista, taitojen harjoittelu tapahtuu kuin huomaamatta, Klenberg toteaa.

Olellista on, että vanhempi on tilanteissa tukemassa ja kannustamassa lasta niissä tilanteissa, jotka ovat hänelle haasteellisia. Vanhempi myös tarvittaessa helpottaa, tai antaa haastavampia tehtäviä.

–Itse leikit ovat hyvin tavallisia, ja monelle tuttuja omastakin lapsuudesta.

Hanke on käynnissä myös muualla Suomessa. Klenbergin mukaan ajan löytäminen leikkiin on voinut joissakin perheissä olla se haasteellisin juttu.

–Lapset innostuvat "leikkiläksystään" niin paljon, että ovat kyllä innoissaan muistuttamassa päivän leikkihetkestä.