

Beköszöntő

A Kezünkben a Jövő Alapítvány 2008 óta dolgozik azon, hogy a Kárpátalján élő gyermekek és családok helyzetét, életét segítse. Jelen kiadványunk megjelenésének oka a hiperaktivitás és figyelemzavar tünetegyüttessel (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) élő gyermekek számának növekedése a családokban - és ezáltal - az iskolákban. A pedagógusokat nagy kihívás elé állítja, hogy a nem átlagos viselkedésű tanítványokkal hogyan is kell jól bánni, hogyan kell elfogadtatni őket a társakkal, hogyan lehet hatékonyan tanítani őket, valamint a jelenlétükben a többi gyereket. Ennek megkönnyítése miatt készült ez a füzet.

Kiadványunk első részében Dr. Csiky Miklós pszichiáter rövid összefoglalóját olvashatják a témában, majd ötleteket, amelyek megkönnyíthetik az oktatást ott, ahol ADHD-s gyermek van az osztályban. Végül olyan szakmai anyagok és hiteles információt tartalmazó weboldalak gyűjteményét, amelyek további ötletekhez, ismerethez juttatják az olvasót.

Török Orsolya

alapító

Kezünkben a Jövő Alapítvány

Alapítványunk 2020-ban pedagógusoknak szervezett konferenciát az ADHD-ról Dr. Csiky Miklós gyermekpszichiáter vezetésével, majd szülői támogató csoportot indítottunk, gyermekek vizsgálatát segítettük. Mindezek folytatásaként adjuk közre a füzetet. További információért vegyék fel velünk a kapcsolatot e-mailcímünkön (kezunkbenajovoalapitvany@gmail.com).

Mi az ADHD és mihez kezdünk vele?

Figyelemhiányos-hiperaktív (ADHD) gyerek az iskolában

Ismertető és ötlettár pedagógusok részére

Szerkesztette: Török Orsolya

I. rész

Dr. Csiky Miklós:

Mi az ADHD?

Bevezető

Az ADHD - hiperaktivitás és figyelemzavar - olyan képességzavar, amely egyszerre jelentősen befolyásolja az iskolai **teljesítményt**, **magatartási** problémákat okoz, és meghatározó a gyermek közérzetét, énképét, **fejlődésének** ívét tekintve. A **környezetet**, a családi viszonyokat éppúgy megterheli, amint megsokszorozhatja a pedagógus napi terheit.

Az hiperaktivitás és figyelemzavar (ADHD) **alkati rendellenesség**, amelynek **jellegetes** tünetei már az élet egészen korai szakaszában is jelen vannak. Ezek a mintázatba rendeződő **motívumok megkönnyítik a felismerését**, a korai diagnózist, és lehetővé teszik a mielőbb megkezdett, hatékony terápiát.

Ugyanakkor, tünetei **különböző súlyossággal** jelennek meg és **nagy változatossággal** kombinálódnak, egészen különböző megjelenési formákat hozva létre. A pedagógusoknak érdemes megismerni az ADHD különféle arcait.

Tovább nehezíti a dolgunkat az, hogy a túlmozgékonyosság és a figyelemzavar tünetegyüttese **ritkán jár csak egyedül**. Tiszta ADHD-val az esetek 20-30 százalékában találkozunk. Az érintettek nagyobbik részénél különböző **egyéb, hasonló természetű** és eredetű - eltérő idegrendszeri fejlődésmeneten alapuló - **képességzavarok tünetei** is megjelennek. Ezek az ADHD-val együtt futó mozgáskoordinációs zavarok, szenzoros integrációs zavar, érzelemszabályozási zavar, a kivitelezés, a tanulási képességek és a szociális (társas-érzelmi) készségek speciális érintettsége stb., nem egyszer markánsabb nehézségeket okoznak egy adott gyermekben, és akár **el is fedhetik az ADHD tüneteit**. Emlékeztetnünk kell magunkat, hogy egy adott zavar jelenléte nem kizárja, hanem sokszor inkább utal a másik jelenlétére.

Ilyen esetekben is az ADHD-t hatékonyan lehet - és ezért, részproblémaként is, szükséges is kezelni.

Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy az ADHD-val élők számos **pozitív**, a környezetüket és a társadalmat gazdagító jellemzővel is rendelkeznek: **gyors** észjárásúak, intuitívak, **kreatívak**, **nyitottak**, képesek nagyon elmélyedni az őket érzelmileg megmozgató témákban, fejlett lehet a humorérzékük és verbális intelligenciájuk, sokszor érzékenyek és **erős a szociális érzékük, igazságérzetük**.

Kiemelten fontos számukra az **elfogadás**, a **rendszeresség** és a megtartott, rugalmas **korlátok**, valamint a szeretet és a következetesség.

Az ADHD képe

A szüleit kimeríti, a tanárokat idegesíti, nem teljesít képességeinek megfelelően.

A nehézségek hátterében gyakran egy olyan figyelemzavarral és sokszor túl-mozgékonyssággal járó viselkedési jellegzetesség, az ADHD áll, amely nemcsak az érintetteknek, hanem a környezetükben élőknek is napi szinten okoz jelentős nehézséget. Az ADHD angol rövidítés (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), magyarul figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar.

A **túlmozgékony, koncentrációs nehézségek és impulzivitás** tünetei versbe szedve:

Izeg-mozog, hirtelen,
indulatos, féktelen,
figyelmetlen, halogató,
szétszórt és szertelen.

Ezek az egészséges gyermek viselkedésében is meglévő jellemzők akkor utalhatnak eltérésre, ha tartósan és kifejezett mértékben vannak jelen, nagyobb számban, jellegzetes kombinációban.

Az emberek egynegyedének vannak nehézségei abban, hogy a mai kor elvárásainak megfelelő, átlagos társaikhoz hasonló teljesítményt nyújtsanak. Az ADHD-val küzdő gyermekek nagyon különbözőek lehetnek egymástól, de vannak közös jellemzőik.

Egyik csoportjuk feltűnően mozgékony, izgága, sokat és hangosan beszél, általában hevesen reagál, hirtelen természetű, többnyire indulatos és a dühét nehezen kezeli.

Másik csoportjukra szétszórt, szórakozottság, figyelmetlenség, elmerengés, unatkozás, álmodozás, esetenként lassúság jellemző.

Első megközelítésre ez a két csoport egymástól nagyon különbözőnek tűnhet, de ha jobban megnézzük őket, **az izgága, szertelen csoportba tartozó emberek nagy része ugyanúgy szétszórta, figyelmetlen, összeszedettségre, kitartó monoton munkára képtelen, mint merengő, álmodozó társaik.**

Az ADHD diagnózisa iskoláskorban 4-szer **gyakoribb fiúknál**, mint lányoknál, felnőtt korban a két nem arány kiegyenlített.

Az érintettek aránya a különböző populációkban 2-15%, a magyarok körében előfordulási **gyakorisága kb. 5%.**

Az ADHD alkati rendellenesség, a neurodevelopmentális (idegrendszeri fejlődést érintő) kórképek közé tartozik. Hátterében **sajátos idegrendszeri fejlődésment** következtében kialakuló, átlagostól eltérő idegrendszeri felépítés és működésmód áll, mely az idegrendszeri **alapfunkciók szabályozási zavarában**, a részképességek **egyenetlen működésében** jelenik meg és okoz **a mindennapi életben jellemző nehézségeket.**

Alapvetően az öröklődő (genetika – többszáz kis hatású gén) és - **kisebb részben** - a fejlődés korai időszakában jelentkező **környezeti faktorok határozzák meg.**

Több komoly vizsgálat igazolja a genetikai tényezők szerepét a tünetegyüttes kialakulásában.

Az ADHD-ban **az örökletesség szerepe 80%-ra** tehető ikertanulmányok alapján. Magasabb az előfordulása a kórképben szenvedő gyermek testvérei között (25–35%-os); az ADHD-s gyerekek anyjának 15–20%-a, az apáknak pedig 25–30%-a maga is ADHD-s.

A tünetegyüttes általában a **kora gyermekkorban** jelentkezik, 5 éves kor előtt. Sok esetben már kétéves kor körül is észlelhetünk jellegzetes tüneteket. A nehézségek többnyire a serdülőkor végéig, illetve az esetek több mint **felében az egész felnőttkorban** fennállnak.

Az érintettek **legfeltűnőbbé az iskolai közegben** válnak. Szétszórtságuk, szertelen, féktelen, sokszor zűrzavaros viselkedésük, érzelmi kitöréseik, kezelhetetlenségük, hangulati zavarai, esetenként testi tünetei - fejfájás, hasfájás - hívják fel a környezet figyelmét a problémákra.

A hiperaktív, figyelem- és impulzuskontroll-zavaros tünetegyüttes a **különböző életkorokban** jellemző képet mutat.

Az ADHD három nagy tünetcsoportja

A figyelem szabályozásának zavara, **a szétszórtság** az egyik legjelentősebb és leggyakoribb tünet. A gyermek figyelme **nehezen leköthető**, könnyen **elterelhető**, hamar **elfelejti** feladatait, **félbehagyja**, összecsapja, hanyagul végzi, **nem figyel a részletekre**, arra, amit mondanak neki, **nem követi az instrukciókat, lemarad, elhagyja** dolgait. A gyermek maximálisan **igényli mások figyelmét** és amint lanyhul, ingerli, zaklatja, bohóckodik azzal a

személlyel, akinek a figyelmét követeli, szélsőséges esetben szabályszegővé válik, vagy veszélyesen cselekszik.

Ha a szülő/nevelő fokozott figyelmet és jóval több energiát fordít rá, előfordulhat, hogy a gyermek elvégzi a feladatát feltéve, hogy a figyelem folyamatosan rá irányul. Hasonló okok folytán gyakran megesik, hogy felmerülő gyanú miatt elrendelt vizsgálat során, amikor a gyermek a szakember **kizárólagos figyelmét élvezheti, képességeinek megfelelően jól teljesít**, ami nem egyszer megnehezíti, sőt el is odázhatja a diagnózis felállítását.

Az aktivitás szabályozásának zavara, **a nyüzsgés** a másik leggyakoribb - többnyire már kora gyermekkorban szembeötlő - tünet. A gyermek sokat **szaladgál**, mindenhova **felmászik**, nem törődve a veszéllyel, gyakran megsérül. Az iskolában **fészkelődik**, sőt **elhagyja helyét**, amikor nem kéne, **rohangál, ugrál, mászkál**, nehezebbre esik a nyugodt játék. A későbbiekben túlmozgékonyasága enyhülhet, azonban még ha képes is a helyén megülni, gyakorta **rázza a lábát, dobol a kezével**.

Az impulzus-kezelés szabályozásának zavara, **a késleltetés és mérlegelés hiánya** a harmadik nagy tünetcsoport. Az **önkontroll gyenge** működését, **a mérlegelés korlátolt** megvalósulását, azonnali cselekvést, **szélsőséges reaktivitást** jelent; ennek folytán a gyermek gyakran **kimondja a választ, mielőtt a kérdés befejeződött volna, félbeszakít** másokat, **nehézsége van a várakozással**. Előfordul az is, hogy bántalmazza társait, ha nem az ő kedve szerint játszanak vele.

Iskolai nehézségek

Az ilyen gyerekeknek **tanulási és viselkedési nehézségei** a legfeltűnőbbek. **Egyenetlen**, időnként kifejezetten jó, máskor csapnivaló az iskolai **teljesítményük**. Nemcsak képességeik között lehet nagy különbség (a képesség-profiljukban), hanem ugyanazon funkciót illetően **időben is hullámzóak**, gyorsan elfáradnak, nem kitartóak. Iskolás korban nehezen alakul ki **feladattudatuk, feladattartásuk**, lassúak, kapkodnak. **Nehezen kezdenek el és fejeznek be** dolgokat. Ezzel együtt sokszor igen magas színvonalon és akár elmélyülten is tudnak foglalkozni mindazzal, ami számukra érdekes, motiváló vagy új. A teljesítményüket illetően nagy lehet a **különbség** attól függően is, hogy **kétszemélyes vagy csoportos helyzetben** végzik munkájukat. Magát az intelligenciát a figyelemzavar nem befolyásolja, tehát az érintett gyermek lehet okos, átlagos vagy gyengébb képességű. **Jó intellektus, gyors észjárás**, jó memória **elfedheti a nehézségeket** és késlelteti a diagnózist és a segítséget. Ugyanakkor az tovább nehezítheti a helyzetet, hogy az ADHD igen gyakran jár együtt egyéb társuló funkció-zavarokkal.

Társuló kórképek

Ezek szintén többnyire alkati, **eltérő idegrendszeri fejlődésmeneten alapuló** zavarok, tüneteik **párhuzamosan vannak jelen** az ADHD tüneteivel, **kísérői**, nem annak következményeiként jelennek meg. Ilyenek a **pervazív (autisztikus)** fejlődési rendellenességek (20%), a kombinált **tic** (3%), a **kényszerbetegség** részleges vagy teljes tüneteivel(15%).

Ugyancsak jellemző a társuló **alvászavar** (elalvási zavar, pavor nocturnus) az anamnézisben. Az érintettek felénél jelentkezhet a nagy- és finom**mozgásokra** terjedő **szabályozási zavar**. Nehezen tudnak egyenesen ülni, állandóan változtatják testhelyzetüket (perzisztáló ősi, poszturális reflexek), ezzel zavarják társaikat. Jellemző és igen gyakori a finommozgások, a szem és kéz koordinációjának gyengesége, a grafomotoros készségek ügyetlensége, a diszpraxia (ügyetlenség). Sok esetben társul valamilyen mértékű **szenzoros integrációs zavar**, sokszor **érezékszervi túlérzékenység** tünete (az érintés-tapintás, szaglás, hallás, a látás, mozgás-érzékelés területén). Az **érzelem-szabályozás zavarának** tünetei ugyancsak gyakran jellemzőek az ADHD-s gyermekre és felnőttre, ilyen pl. az emocionális labilitás (hangulati ingadozás), az irritabilitás (ingerlékenység), a hirtelen, elhúzódozó, illetve eltúlzott, a gyermek és környezete számára kezelhetetlen reakciók. Verbális, vizuális **emlékezetük** gyenge. **Szeriális észlelésük** (sorozatok megjegyzése, pl. hét napjai, hónapok, versek megtanulása) ugyancsak gyenge. **Testsémájuk** sokszor hézagosan fejlett. **Téri tájékozódásuk**, jobb-bal **irányok differenciálása** bizonytalan. Az auditív diszkrimináció, a **beszédészlelés, beszédmegértés** nehézsége gyakori, ugyancsak gyakrabban fordul elő az **expresszív beszéd zavara** (pl. hadarás, dadogás). A **végrehajtó funkciók** zavarának tünete, a célirányos gondolkodás, tervezés és céltartás, a viselkedés-szervezés, ütemezés, priorizálás, az önmotiválás, önmonitorozás, rugalmas alkalmazkodás, stratégiaváltás nehézségei. Iskoláskorban tűnik elő a **tanulási készségek zavara**: diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia. Gyakran megjelenik a **kötődési zavar**, ill. a társas-érzelmi készségek átfogó zavara.

Másodlagos károsodások

Az ADHD funkciózavarai igen korán másodlagos, **következményes károsodások** kialakulásához vezetnek. Ha nem kezelik időben és megfelelő hatékonysággal, szinte kivétel nélkül kialakul náluk az **önértékelési-**, majd a **motivációs zavar**, a belső feszültségek halmozódásával a magatartásbeli és testi tünetek: **fokozódó ingerlékenység** és agresszivitás, alvászavar, **szorongás, fejfájás, hasfájás, hányinger** stb. Hamarosan követi a **kedvtelenség**, egy részüknél **reménytelenség**, kilátástalanság, keserűség, másoknál fokozott düh, **ellenszegülés**, kriminalitás, szerhasználat. Hosszabb távon **komoly magatartási, szocializációs, kapcsolati**, valamint iskolai, munkahelyi **teljesítményproblémák**, a kezeletlenek 80%-nál **pszichiátriai zavarok** (depresszió, szorongás: pánik, kényszer, függőségek, alvász-, evés- ill. személyiségzavar, önagresszió), **testi betegségek** (túlsúly, koszorúér-betegség, cukorbetegség, magas vérnyomás) jelentkeznek. Az élet utolsó negyedében fellépő degeneratív kórképekre is esékenyebbek. 18 éves korukra az ADHD-sok **68%-ának van kettő vagy több betegségtársulása és 83%-ának van legalább egy**. A tiszta (társbetegségek nélküli) ADHD 17%.

Az **életvezetési problémák** is akár három-ötször gyakoribbak náluk.

A kezeletlen hiperaktív gyerek későbbi életpályája konfliktusokkal, problémákkal terhelt. A figyelemzavar **akadályozza őket a tanulásban, tehetségük nem tud kibontakozni**, kiszámíthatatlan érzelmi reakcióik, **impulzivitásuk** megnehezíti a pedagógusok és az osztálytársak dolgát, **megmérgezi kapcsolataikat**. Ráadásul mindez nem csak **a szülők pénztárcáját**, de **az államot is megterheli**.

Az ADHD ellátása

Gondos feltérképezés, komplex megsegítés

Ha egy gyermek az ADHD tüneteit mutatja, **rendkívül fontos, hogy mielőbb fel tudja mérni** az állapotát egy e téren jártas **szakember**. Ez azért is lényeges, mert **egyes fejlesztési módszerek csak bizonyos életkorig igazán hatásosak**. Az időben felállított diagnózissal, fejlesztéssel, viselkedésterápiával, szükség esetén gyógyszeres **kezeléssel ellensúlyozható**, illetve **megelőzhető a következményes károsodások**: a normál pszichoszociális fejlődés elakadása, a negatív énkép, a motivátlanság, az állandó nyugtalanság és elégedetlenség kialakulása.

Fontos, hogy a **gyógyszeres terápia**, amennyiben szükséges, időben induljon el, megfelelő adagban, megfelelő időt fedjen le, és megfelelő ideig tartson. A **viselkedésterápiás** technikákat megfelelő módon vezessék be és alkalmazzák.

Fontos, hogy a **kiegészítő terápiák**: különböző **fejlesztő módszerek**, csoportos szülői, tanári tréningek, a rendszeres **testmozgás**, a napfény, a friss és kezeletlen-feldolgozatlan élelmiszereken alapuló **étrend**, rendszeres, **bő folyadékbevitel** mellett a figyelmetlenségből, fegyelmezetlenségből fakadó tünetek is ritkábbak, illetve enyhébbek lesznek, és kevesebb fejfájást okoznak gyerekeknek és szülőknek egyaránt.

Következetesség, napi rutin, pozitív szemlélet: a lehetőségek keresése

Az érezhető javulásig vezető út göröngyös. Nemcsak jól képzett **szakemberekre és terápiás eszközökre** van szükség, de a **szülők és pedagógusok** kitartó **jószándékára**, türelmére, **következetességére**, **együttműködésére**, valamint önmagukról való gondoskodására, **feladatmegosztásra** is.

A **napi rutin** bevezetése náluk különösen nagy hangsúlyt kap, ahogy a világosan kijelölt **határok**, az egyszerűen megfogalmazott, következetesen **betartott szabályok** is. Fontos nekik a **gyakori megerősítés** és az azonnali visszajelzés, ha valamilyen - valóban komoly - probléma merül fel viselkedésükben. Különösen fontos, hogy a korlátok felállítása és a szabályok betartása mellett, azok védelmében, a hiperaktív gyerek **ki tudja élni**

kíváncsiságát, tevékenységi vágyát, **kreativitását**. Legyen rá lehetősége, hogy megmutassa magát olyasmiben is, **amiben tehetséges, amiben jó**, hogy adottságainak, alkatának előnyei is előtérbe kerülhessenek.

II. rész

Ötven tipp a figyelemhiányos zavar osztálytermi kézben tartásához

(Hallowell, Ratey alapján)

1. Először is meg kell győződniük róla, hogy valóban figyelemhiányos zavarral van dolguk. Egyáltalán nem a tanárok dolga diagnosztizálni a figyelemzavart, de lehet és kell is feltenniük erre vonatkozó kérdéseket. Először is arról kell meggyőződni, hogy valaki megvizsgálta-e már a gyerek látását és hallását az utóbbi időben, és hogy minden más orvosi természetű probléma ki van-e zárva. Ellenőrizni kell, hogy megfelelő felmérést végeztek-e. Addig kérdezzen, amíg meg nem győzik. Mindennek a felelőssége a szülők vállán nyugszik, de a tanárok jelentősen támogathatják őket.
2. Építse ki a saját támaszait. Rendkívüli mértékben fárasztó lehet olyan osztályban tanítani, ahol két-három figyelemzavaros gyerek tanul. Keresse az iskola és a szülők támogatását. Találjon olyan szakembert (fejlesztőpedagógus, gyermekpszichiáter, szociális munkás, iskolai pszichológus, gyermekorvos), akivel tanácskozni tud, amikor gondjai támadnak. (Nem igazán számít, hogy milyen diplomája van az illetőnek, csak az a lényeg, hogy tudjon az ADHD-ről, legyen bőven tapasztalata a figyelemzavaros gyerekekkel, feltalálja magát az osztálytermi szituációkban, és képes legyen érthetően fogalmazni.) Legyen kapcsolatban a szülőkkel is, hogy biztosan ugyanazon célok elérésére törekedjenek. Támaszkodjon a kollégái segítségére is.
3. Legyen tudatában a saját határainak. Ne féljen segítséget kérni. Nem lehet öntől elvárni, hogy a figyelemhiányos zavar szakértője legyen. Fontos, hogy érezze: nyugodtan kérdezősködhet, amikor szüksége van rá.
4. Kérdezze meg a gyereket, hogy mi segít neki. A figyelemzavaros gyerekek gyakran nagyon jó intuícióval rendelkeznek, és ha megkérdi őket valaki, akkor el

tudják mondani, hogyan tudnak legjobban tanulni. Sokszor előfordul, hogy maguktól nem szívesen osztják meg ezt az információt, mert lehet, hogy valami különbségről van szó. Próbáljon meg leülni csak a gyerekekkel, és kérdezze meg tőle, hogyan tud legjobban tanulni. Legtöbbször maga a gyerek a legjobb „szakértője” annak, hogyan megy neki legjobban a tanulás. Elképesztő azt látni, hogy milyen gyakran hagyják figyelmen kívül a gyerekek véleményét, vagy mennyire nem kíváncsi arra senki. Ráadásul és különösen az idősebb gyerekeknél arról is gondoskodni kell, hogy megértsék az ADHD természetét. Ezzel mindketten csak nyerni fognak. (L. *ADHD-val boldogan* munkafüzet és a *Túlélőkönny ADHD-soknak.*)

5. Ne feledkezzen meg a tanulás érzelmi részéről. Ezeknek a gyerekeknek különleges segítségre van szükségük ahhoz, hogy élvezetet találjanak az osztálytermi tanulásban, hogy sikerélményük legyen a kudarcok és a frusztrációk helyett, s érdekesítővé váljon, ami korábban unalmas és félelmetes volt. Alapvető fontosságú odafigyelni a tanulási folyamat érzelmi összetevőire. Agyunkba új információt beépíteni leghatékonyabban oldott, érdeklődő állapotban lehet.
6. Ne feledje, hogy a figyelemzavaros gyerekeknek struktúrára van szükségük. Szükségük van arra, hogy a környezetük kívül rendszerezze azt, amit ők nem tudnak belülről. Készítsen listákat. A figyelemzavaros gyerekek rengeteget profitálnak abból, ha van egy táblázatuk vagy listájuk, amelyhez visszatérhetnek, ha eltévednek a teendőik közepette. Emlékeztetőkre is szükségük van. Előretétekintésre is. Ismétlésre. Iránymutatásra. Korlátokra. Egyszóval struktúrára.
7. Legyenek írásos szabályaik. Írassa le őket, és tegye ki őket a gyerek jól látható helyre. Őt is megnyugtatja, ha tudja, mit várnak el tőle.
8. Ismétlje el az útmutatásokat. Írják le ezeket is. Mondják ki őket. Újra meg újra. A figyelemzavaros embereknek nem elég egyszer hallaniuk valamit.
9. Maradjanak mindig szemkontaktusban, mert azzal „vissza lehet hozni” a figyelemzavaros gyereket. Érdemes gyakran élni ezzel. Egy pillantással visszavezetheti a gyereket az ábrándozásaiból, engedélyt adhat neki a kérdésre, vagy csak csendes megerősítésben részesítheti.
10. Ültesse a saját asztala mellé a gyereket, vagy oda, ahol legtöbbet tartózkodik. Ez segít abban, hogy ne tudjon elkalandozni, ami az ilyen gyerek mumusa.
11. Állítson korlátokat, szabjon határokat. Ez nem büntetés, hanem megtartó és megnyugtató erő. Következésképpen, kiszámíthatóan, azonnal és egyszerűen érdemes használnia. *Semmiképpen* ne bonyolódjon bele zavaros jogvitákba igazságosságról,

jogosságról. Ezek a hosszú beszélgetések pusztán elterelik a gyerek figyelmét és semmi jóra nem vezetnek. Ön a főnök.

12. A napirend legyen a lehető legkiszámíthatóbb. Ki kell tűzni a táblára vagy a gyerek íróasztalára. Gyakran utaljon vissza rá. Ha változtatni akar rajta, ahogy a legtöbb érdekes tanár szokta, akkor adjon előtte többször figyelmeztetést, és készítse fel rá a gyerek(ek)et. Az ilyen gyerekek számára nagyon nehezek az átmenetek és a nem bejelentett változtatások, mert összezavarják őket. Különleges figyelmet kell arra fordítani, hogy ezekre az átmenetekre jóval előbb felkészítsük a gyerekeket. Jelentse be előre, hogy mi fog történni, aztán újra meg újra figyelmeztesse őket, amint közeledik az idő.
13. Segítsen a gyerekeknek, hogy osszák be az iskola utáni idejüket, hogy el lehessen kerülni a figyelemhiányos zavar egyik legfontosabb ismertetőjegyét: a halogatást.
14. Felejtsük el az időre írt dolgozatokat, vagy amennyire lehet, le kell csökkenteni a számukat. Nincs nagy oktatási értékük, és egyáltalán nem segíti a figyelemzavaros gyerekeket abban, hogy megmutassák, mit tudnak.
15. Tegye lehetővé a feszültségek levezetését, például hadd menjen ki a gyerek egy-egy percre az osztályból, amikor ennek szükségét érzi. Ha ezt bele tudja építeni az osztály szabályrendszerébe, akkor a gyerek kimehet az osztályból ahelyett, hogy azt megsértené, és közben megtanulhatja az önmegfigyelés és az önszabályozás, megnyugvás fontos eszközeit. A feszültség valamilyen típusú izomtevékenységgel vezethető ki a fejlettebb élőlények szervezetéből. Optimális ehhez a közepes intenzitású, ritmikus testmozgás.
16. A házi feladat terén a minőségre, nem pedig a mennyiségre kell törekedni. A figyelemzavaros gyerekeknek gyakran arra van szükségük, hogy csökkentsék a munkaterhüket. Amíg az alapelveket tanulják, lehetővé kell tenni számukra, hogy kevesebb házi feladatot kapjanak. Ugyanakkora időráfordítással fognak dolgozni akkor is, csak nem borítja el őket több, mint amennyit el tudnak végezni.
17. Gyakran ellenőrizték a haladást. A figyelemzavaros gyerekek sokat profitálnak a gyakori visszajelzésből. Segít nekik a kijelölt úton maradni, megtudják belőle, hogy mit várnak tőlük, és hogy sikerül-e elérni a céljaikat, illetve rengeteg biztatást nyerhetnek belőle.
18. A nagy feladatokat kisebbekre kell lebontani. Ez a figyelemzavaros gyerekek tanításának egyik legfontosabb eszköze. A nagy feladatok könnyen maguk alá gyűrik a gyereket, ezért rossz érzésekkel visszahúzódnak: „Én *soha* nem fogom tudni *azt* megcsinálni!” Ha a nagy feladatokat emészthető részekre bontják, akkor ezek egyesével már elvégezhetőnek tűnnek a gyerek számára, így el tudja kerülni

annak érzését, hogy összecsapnak a feje fölött a hullámok. Általánosságban elmondható, hogy ezek a gyerekek sokkal többre képesek, mint amennyit önmagukról gondolnak. A feladatok lebontásával lehetővé teszi számukra a tanár, hogy be is bizonyítsák ezt saját maguknak. Kisgyerekek esetében ezzel a taktikával hatékonyan el lehet kerülni a frusztrációs várakozásokból adódó hisztiket. Idősebb gyerekeknél pedig elejét lehet venni annak a kishitűségnek, amely oly gyakran akadályozza őket.

19. Legyen játékos, érezze jól magát, lépjen ki a konvenciókból, és legyen izgalmas. Az ADHD-s emberek imádnak játszani. Lelkesíti őket, segít nekik összpontosítani – de nemcsak nekik, önnek is. „Kezelésük” nagy része olyan unalmas dolgokból áll, mint a struktúrák kiépítése, a napirendek, a listák és a szabályok, ezért meg kell mutatni nekik, hogy ezek nem szükségszerűen járnak együtt azzal, hogy valaki unalmas ember, unalmas tanár, vagy hogy dögunalom uralkodik az osztályban. Ha kicsit bohókás tud lenni, az sokat fog segíteni.
20. Ismétlem, oda kell figyelni a túlzott ingerlés elkerülésére. Az ADHD-s gyerek túl tud pörögni. Ilyenkor gyorsan le kell tudnia hűteni a rendszert.
21. Keresni és hangsúlyozni kell a sikereket. Ezek a gyerekek annyi kudarcot szenvednek el, hogy minden pozitív visszajelzésre szükségük van. Ezt a pontot nem lehet eléggé hangsúlyozni: ezeknek a gyerekeknek úgy kell a dicséret, mint egy falat kenyér. Imádják, ha biztatják őket. Magukba szívják, és attól nőnek nagyra. Nélküle viszont magukba roskadnak. A figyelemhiányos zavarban sokszor nem is az a legrosszabb, hogy hiányos vagy zavaros az ember figyelme, hanem az önbecsülést ért másodlagos károk. Ezért kell biztatással és dicséretekkel „locsogtatni” a figyelemzavaros gyerekepalántákat.
22. Ezeknek a gyerekeknek gyakran gondot jelent fejben tartani dolgokat. Meg kell tanítani nekik a kis memóriatrükköket, a kártyácskák és hasonló apró segédeszközök használatát. Gyakran vannak gondjaik azzal, amit dr. Mel Levine (gyermekfejlődésre szakosodott orvos és a tanulási problémák egyik legnagyobb szakértője) „aktív munkamemóriának” nevez (amelyet úgy is megfogalmazhatnánk, hogy ennyi aktív terület áll az agy rendelkezésére). A legapróbb trükkök – emlékeztetők, rímek, segédeszközök és hasonlóak – nagyon sokat segítenek az emlékezet javításában.
23. Használjanak vázlatokat, és tanítsa meg, hogyan kell kivonatolni a lényegét. Tanítsa meg, hogyan kell a szövegben a fontos részeket aláhúzni. A figyelemzavaros gyerekek nehezen sajátítják el ezeket a technikákat, de ha egyszer megtanulták őket, akkor sokat segítenek a tanulás folyamatában, mert strukturálják és formába öntik a tanulnivalót. Ez *már a tanulási folyamat során* azt az érzést

nyújtja a gyerekeknek, hogy uralja az anyagot, márpedig erre az érzésre sokkal inkább szüksége van, mint a fölöslegességnek arra a homályos érzésére, amely oly sokszor meghatározza a figyelemzavaros gyerekek tanulási folyamatát.

24. Jelentse be előre, mielőtt mondana valamit. Utána mondja el, majd végül foglalja össze. Mivel sok figyelemzavaros gyerek jobban tud a szeme, mint a füle segítségével tanulni, hatalmas segítség számukra, ha írásban is megmutatjuk nekik, amit mondunk. Ez a fajta strukturálás segít abban, hogy a helyükre illesszék a dolgokat.
25. Egyszerűsítse le az instrukciókat, a választásokat, az idő-beosztást. Minél egyszerűbb a megfogalmazás, annál nagyobb valószínűséggel fogják megérteni. Érdemes színes nyelvezetet használni. A színekódokhoz hasonlóan a színes nyelvezet is segít a figyelem fenntartásában.
26. Adjanak visszajelzést, amely segít a gyerekek önmaga megfigyelésében. A figyelemzavaros gyerekeknek ez nem szokott menni. Gyakran fogalmuk sincs, milyennek látják őket mások, vagy hogyan viselkednek. Próbáljon meg építő jellegű visszajelzésekkel segíteni nekik. Kérdezzen olyanokat, mint „Tudod, mit tettél éppen?“, „Hogyan tudnád ezt másképp mondani?“, „Szerinted miért szomorodott el az osztálytársad, amikor ezt mondtad?“ Tegyen fel olyan kérdéseket, amelyek segítenek az önismeretben.
27. Világos elvárásokat fogalmazzon meg.
28. Kisgyerekeknél a viselkedésmódosító vagy jutalmazó rendszer részeként be szoktak válni a pontrendszerek. A figyelemzavaros gyerekek jól reagálnak a jutalmakra és az ösztönzőkre. Sok kis vállalkozó akad közöttük.
29. Ha a gyerekek nehezebbre esik a társas jelek – testbeszéd, hangszín, időzítés és hasonlók – megértése, próbáljon meg diszkrétan konkrét és egyértelmű tanácsokat adni neki, amolyan társas coachingként. Javasolja neki például, hogy „Mielőtt előadnád a saját mondandódat, először hallgasd meg a másikat!“, vagy „Nézz a másokra, amikor beszél!“ Sok figyelemzavaros gyereket tartanak közömbösnek vagy önzőnek, pedig csupán nem tanulták meg, hogyan kell emberek között élni. Nem minden gyereknek jön magától ez a készség, de szerencsére tanítható, illetve jó tanácsokba foglalható.
30. Tanítsa meg, hogyan kell ügyesen vizsgázni és dolgozatot írni.
31. Csináljanak mindenből játékot. A motiváció javítja a figyelemhiányos zavart.

32. Válassza szét azokat a kettes, hármas vagy akár nagyobb csoportokat, akik nem tudnak jól együttműködni. Lehet, hogy több elrendezést is ki kell próbálni.
33. Figyeljen oda arra, hogy kapcsolatban maradjanak. Ezeknek a gyerekeknek arra van szükségük, hogy lekössük őket, és folyamatosan kapcsolatban legyünk velük. Amíg le vannak kötve, motiválnak érzik magukat, és kisebb valószínűséggel fognak elkalandozni.
34. Amikor csak lehet, adjuk vissza a felelősséget a gyerekeknek. Hadd alakítsa ki ő a saját emlékezetfejlesztő módszerét arra, hogy mit rakjon be az iskolatáskájába, és hadd kérjen ő segítséget, mielőtt mi felajánlanánk neki.
35. Próbáljanak üzenő- vagy jegyzetfüzetet vezetni az otthon és az iskola között. Ez nagymértékben megkönnyítheti a tanárok és a szülők közötti kommunikációt, és el lehet vele kerülni a válságstábüléseket. Azért is jó, mert a gyerek így gyakrabban kaphat visszajelzést, amire égetően szüksége van.
36. Érdemes rögzíteni a napi haladás mértékét. Ezeket oda lehet adni a gyerekeknek, hogy nyújtsa át a szüleinek, de nagyobb gyerek esetén neki is fel lehet olvasni. Ne fegyelmező, hanem inkább tájékoztató és biztató jelleggel csináljuk.
37. Az olyan eszközök, mint a stopperóra és az időzítők segíthetnek az önmegfigyelésben. Ha például a gyerek el szokta felejteni, mikor vegye be a gyógyszerét, sokat segíthet neki egy programozható kvarcóra, mert akkor nem a tanár felelőssége lesz. Vagy tanulási idő alatt érdemes elindítani egy stoppert, mert akkor látja az idő haladását.
38. Készüljenek fel a strukturálatlan időszakokra. Ezeknek a gyerekeknek arra van szükségük, hogy tudják, mi fog következni, mert belül rá kell készülniük. Ha hirtelen strukturálatlan idővel szembesülnek, az túlingerelheti őket.
39. Dicsérje, simogassa, helyeselje, bátorítsa és táplálja diák-jait.
40. A nagyobb gyerekeknek vesse fel, hogy írjanak maguknak is jegyzeteket, hogy fel tudják idézni a tananyaggal kapcsolatos kérdéseiket. Lényegében nemcsak arról vezethetnek jegyzeteket, hogy mit hallanak, hanem arról is, hogy mi jut eszükbe. Ettől hatékonyabban fognak tudni figyelni.
41. A kézírás nehezen megy sok figyelemzavaros gyerekeknek. Gondolják át, mivel lehetne kiváltani. Javasolja nekik, hogy tanuljanak meg gépelni. Fontolja meg, hogy bizonyos dolgozatok helyett inkább feleljen a gyerek.

42. Legyen egy szimfónia karmestere. Kezds eltt kérje a zenekar figyelmét. (Például csenddel vagy koppantással.) Tartsa össze az osztályt, és a terem különböző részeire mutatva jelezze nekik, hogy kitől várja a segítséget.
43. Amikor csak lehetséges, intézze el, hogy a diákoknak legyen tanulótársuk minden tantárgyból, és cseréljenek telefonszámot (ezt Gary Smithtől vettem át, aki nagyon jó osztálytermi ötleteket írt össze).
44. Hogy elkerülje a megbélyegzést, magyarázza el az osztály többi részének, hogy a figyelemzavaros gyerek kezelése teljesen hétköznapi dolog.
45. Gyakran találkozzon a szülőkkel. Kerülje el azt a mintát, hogy csak akkor találkoznak, ha gond van.
46. Biztassa a gyereket, hogy olvasson otthon hangosan. Amennyit csak lehet, olvastasson hangosan az osztályban. Meséltesen vele történeteket. Segítsen a gyerekek kifejleszteni azt a készséget, hogy egy témánál tudjon maradni.
47. Ismétlés a tudás anyja.
48. Biztassa őket testmozgásra. A figyelemhiányos zavar egyik legjobb kezelési módja gyerekeknél és felnőtteknél a testedzés, mégpedig a kemény testedzés. Segít levezetni a fölösleges energiát, segít fókuszálni a figyelmet, és stimulálja néhány hasznos hormon és idegi ingerületátvivő anyag kiválasztását, ráadásul mozogni jó. Gondoskodni kell róla, hogy a testmozgás *valóban* klassz dolog legyen, így a gyerek egész életében kitart majd mellette. John írt egy sikerkönyvet 2008-ban (*Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* [A szikra. A testmozgás forradalmian új tudománya és az agy]), amelyben egy egész fejezetet szentelt arra, hogy leírja a testmozgás előnyeit, mely nagyon hasonlóan hat, mint a gyógyszerként alkalmazott serkentőszerek.
49. Nagyobb gyerekeknél hangsúlyozni kell, hogy készüljenek, mielőtt bemennek órára. Minél inkább van fogalmuk arról, amit az osztályban hallani fognak egy adott napon, annál valószínűbb, hogy el fogják sajátítani az anyagot az órán.
50. Folyamatosan keresse a jó pillanatokat. Ezek a gyerekek sokkal tehetségesebbek és ügyesebbek, mint amilyenek látszanak. Tele vannak kreativitással, játékkal, spontaneitással és jó kedéllyel. Általában rugalmasak, és mindig felállnak a padlóról. Többnyire nagyvonalúak, és örülnek, ha segíthetnek. Rendszerint van bennük „valami különleges”, ami mindig hozzáad valamit a környezetükhöz. Soha ne feledje, hogy melódia rejlik a kakofóniájukban: egy olyan szimfónia, amelyet még meg kell írni.

Ajánlott irodalom

Könyvek:

- **László Zsuzsa: Az örökmozgó gyermek,**
- **Hallowell-Ratey: Szétszórtság (Ursus Libris)**
- Paul H. Wender: A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt,
- **Mark Selikowitz : ADHD a hiperaktivitás-figyelmzavar tünetegyüttes**
- CorulaNeuhaus: Hiper- és hipoaktivitás, figyelemzavar,
- **John F. Taylor: Túlélőkönyv ADHD-soknak, Flaccus Kiadó**
- Szaffner Éva - Gosztanyi Nóra: Szociális történetek, Geobook,
- **Kelli Miller: ADHD-val boldogan, Alexandra Kiadó**
- Eline Snel: Ülj figyelmesen, mint egy béka, Scolar Kiadó
- **Laver-Bradbury, Sonuga-Barke: ADHD - Lehet könnyebb,** Oriold és Társai Kft,
Hatlépéses nevelési program ADHD-val küzdő gyermekek szülei számára
- Éliane Whitehouse-Warwick Pudney: Mindjárt felrobbanok, Geobook
- F. Várkonyi Zsuzsa: Már 100x megmondtam
- Tea Teadore: Hipergés,
- Jo Frost: Szuperdada 1-2.
- Thomas E. Brown: Megfeneklett tehetségek, Animula

weboldal:

www.adhdmagyarorszag.com

www.adhdoki.blogspot.com

www.addiss.co.uk

www.additudemag.com

www.tiltparenting.com

Könyvesbolt:

Krasznár és Fiai Könyvesbolt, 1071 Budapest, Damjanich u. 39. , Tel: 36 1 322 1485,
krasznaresfia@t-online.hu,
<http://www.krasznaresfiai.hu/kinalatunk/hiperaktivitas>

Kárpátalján elérhető lehetőségek:

Konzultációs beszélgetés ADHD-s jeleket mutató gyerek esetén:

kezunkbenajovoalapitvany@gmail.com

<https://kezunkbenajovo.com/>

Szülői támogató csoport

kezunkbenajovoalapitvany@gmail.com

<https://kezunkbenajovo.com/>

Neurofeedback tréning

Beregszászi Járási Máltai Szeretetszolgálat,

90202 Beregszász, Rozsoskert u. 93., +380507858514

A brosúra megjelenését a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatta.