



# Tájékoztató ADHD-ről szülőknek, pedagógusoknak



Édl Zsuzsanna  
Fekete Péter Zoltán  
Máté Zoltán Géza  
Zámbó Ágnes

# **Tájékoztató ADHD-ről szülőknek, pedagógusoknak**

Készítette:

Édl Zsuzsanna *pszichológus*

Fekete Péter Zoltán *pszichológus*

Máté Zoltán Géza *pszichológus*

Zámbó Ágnes *pszichológus*



Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat

Makó

2020

## I. BEVEZETŐ

A Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat az EFOP-3.1.6-16-2017-00020 pályázat keretében olyan kiadványok összeállítására vállalkozott, melyek segítik a szakembereket a különleges bánásmódot igénylő gyermekek ellátásában, a pedagógiai szakszolgálati feladatok értelmezésében, és hozzájárulnak ahhoz, hogy a pedagógusok és a szülők könnyebben eligazodjanak a szolgáltatások rendszerében.

A különböző témákhoz kapcsolódó feladatgyűjtemények olyan tevékenységeket tartalmaznak, melyek játékos formában, mind otthoni, mind osztálytermi környezetben erősítik a terápiás/fejlesztő munka jótékony hatásait.

A pedagógiai szakszolgálatok első sorban az ADHD-s gyermekek felismerésében, iskolai beválásuk megsegítésében és a gyakran társulva jelentkező érzelmi, viselkedési és beilleszkedési problémák kezelésében tudnak az érintett szülők és pedagógusok segítségére lenni.

Jelen kiadvány célja, hogy szakmailag megalapozott, de egyszerű, könnyen érthető ismereteket nyújtson az ADHD-ről, továbbá a hétköznapokban is jól használható gyakorlati tippeket, módszereket adjon a figyelem és aktivitás zavarával küzdő gyermekek szülei és pedagógusai kezébe.

### **A kiadvány használatáról:**

Kiadványunkat három részre osztottuk: Az elsőben **kérdés-felelet** formában tesszük közzé azt a tudást amit gyakorlati munkánk és a szakirodalom ajánlása alapján a legfontosabbnak tartunk megismertetni az Olvasóval a figyelem és aktivitás zavarának felismeréséről, keletkezéséről, és kezeléséről.

A második részben a legszélesebb körben használt Kognitív-viselkedésterápiás módszert átfogóan mutatjuk be.

A harmadik szakaszban gyakorlati javaslatokkal élünk a mindennapi élet során felmerülő helyzetekre, mint amilyen a tanulás támogatása vagy a rendrakás.

### **Hogyan használjuk a kiadványt?**

Írásunkat érdemes lehet elolvasni az elejétől a végéig, de igyekeztünk úgy felépíteni, hogy csak az Olvasót érdeklő kérdéseket kiválasztva is minél használhatóbb információkhoz jusson. A kapcsolódó kérdésekre mutató linkeket helyeztünk el a válaszok között, így bárhonnán indulva, a saját gondolatmenete mentén is meg lehet ismerni a kiadványunk tartalmát. Ebben az esetben a Tartalomjegyzék soraira kattintva található meg leggyorsabban azt, amit keres.

### **Hogyan építsék be a mindennapokba az ajánlott gyakorlatokat, módszertani ajánlásokat?**

Jó szívvel ajánljuk még Szakszolgálatunk kiadványai közül az ADHD-s gyermekek iskolai kezeléséről írt [szakmai anyagot](#) is.

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>I. BEVEZETŐ</b>	<b>2</b>
<b>II. TÁJÉKOZTATÓ ADHD-RÓL SZÜLŐKNEK, PEDAGÓGUSOKNAK</b>	<b>5</b>
II.1. Amit érdemes tudni az ADHD-ról	5
Mi az ADHD?	5
Mikor érdemes ADHD-re gyanakodni?	5
Mikor gondolhatjuk, hogy a gyermekünk figyelemzavaros?	5
Mikor gondolhatjuk, hogy a gyermekünk hiperaktív?	5
Mi történik, ha ezek közül sok jellemzi a gyermeket, de nem éri el a 5-6-ot?	6
Minden gyerek ADHD-s aki sokat mozog, vagy figyelmetlen?	6
Pontosan milyen képességeikkel van baj?	6
A.) A figyelem irányításával:	6
B.) A cselekvés irányításával:	7
C.) A feladatkezeléssel:	7
D.) Az információ kezelésével:	7
E.) Az érzelmek kezelésével:	7
F.) Az erőfeszítés irányításával:	7
Hogyan vizsgálthatom ki a gyerekem legegyszerűbben?	8
Hogyan kerülhetem el, hogy megbélyegezzék a gyerekeket, ha megállapítják, hogy ADHD-s?	9
Mitől lesz valaki hiperaktív és figyelemzavaros?	10
Örökölheto az ADHD?	10
Milyen hatékony kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?	10
Nem túlzás gyógyszert adni erre az állapotra?	10
Milyen gyógyszereket írnak fel az ADHD kezelésére?	11
Jó ötlet sok sporttal lefárasztani a gyereket?	11
Milyen sport a legmegfelelőbb?	11
Tanulhat egy ADHD-s gyerek hangszeren játszani?	12
II.2 Viselkedésterápia az ADHD-s gyermekeknél	12
Hogyan működik a viselkedésterápia?	12
A viselkedésterápia megalapozása:	12
Megérteni a saját helyzetünket	12
Felkészülni a közös munkára	13
A viselkedésterápia céljai:	13
A.) Napirend	13
B.) Egyértelmű szabályok	13
C.) Jutalmak	14
D.) A nemkívánatos viselkedés elutasítása	14
II. 3. A működő család, avagy ADHD-s hétköznapiak	14
Mégis, hogyan beszéljünk gyermekünkkel az ADHD-ról?	15

II.4. Gyakorlati tippek a mindennapokra	15
Gyakorlati tippek a tanulási környezet kialakítására és tanulási szokások támogatására	15
Mitévők legyünk, ha a gyermekünk szétszórt?	16
A tanulási hatékonyság növelése	16
Hogyan formáljuk a rendrakási szokásokat?	18
ADHD és a kamaszkor	19
II. 5. Hátrányból előny?	20
<b>III. SZAKSZAVAK SZÓTÁRA</b>	<b>21</b>
<b>IV. BIBLIOGRÁFIA</b>	<b>21</b>
<b>V. AJÁNLOTT KIADVÁNYOK</b>	<b>23</b>

## II. TÁJÉKOZTATÓ ADHD-RÓL SZÜLŐKNEK, PEDAGÓGUSOKNAK

### II.1. Amit érdemes tudni az ADHD-ről



#### **Mi az ADHD?**

Az ADHD angol rövidítés (Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder), amelyet magyarul “Az aktivitás és a figyelem zavarának” nevezünk. Az ADHD az idegrendszer sajátos fejlődésére, működésére vezethető vissza, így része a gyermek alaptermészetének.



#### **Mikor érdemes ADHD-re gyanakodni?**

A diagnózis felállításához használt egyik kézikönyv (DSM-V) kétfelé osztja az ADHD tüneteit. Egyrészt az ADHD-s gyerek nem tudja úgy irányítani, összpontosítani a figyelmét, mint a többi gyerek (figyelemzavar). Másrészt túl sokat mozog (hiperaktív), és szertelen, nem képes korának megfelelő mértékben késleltetni az ötletei, késztetései megvalósítását (impulzív). A kétféle nehézség egyszerre, de külön-külön is megjelenhet, így több típus létezik az ADHD-n belül.



#### **Mikor gondolhatjuk, hogy a gyermekünk figyelemzavaros?**

Figyelemzavarra gyanakodhatunk, ha az itt felsorolt tünetekből 5 az életkorától eltérő mértékben, és legalább fél éven át jellemző a gyerek viselkedésére:

- Nem figyel megfelelően a részletekre vagy gondatlan hibákat követ el az iskolai és egyéb munkában vagy más tevékenységben.
- Nehézséget jelent számára a figyelem megtartása a feladatvégzés vagy játéktevékenységek közben.
- Úgy tűnik, hogy nem figyel oda, amikor hozzá beszélnek.
- Nem követi az utasításokat vagy nem csinálja végig az iskolai és egyéb munkákat.
- Nehézsége van a feladatok és a tevékenységek megszervezésében (nem tartja a teendők sorrendjét; rendetlen; szervezetlen; nem tartja be a határidőket).
- Elkerüli, nem szereti vagy ellenáll az olyan feladatoknak, amelyek tartós mentális erőfeszítést igényelnek (pl. iskolai/házi feladat).
- Elveszti a feladatokhoz vagy tevékenységhez szükséges dolgokat.
- Külső ingerek könnyen elvonják a figyelmét.
- Gyakran feledékeny a napi tevékenységeiben.



#### **Mikor gondolhatjuk, hogy a gyermekünk hiperaktív?**

Hiperaktivásra gyanakodhatunk, ha a következő tünetekből legalább 6 fél éven át fenn áll és az adott viselkedés a gyermek életkorához viszonyítva gyakori:

- Ülés közben babrál, fészkelődik, keze-lába jár.
- Elhagyja a helyét az osztályban vagy más helyzetekben, amikor ülve kellene maradnia.
- Rohangál, ugrál vagy felmászik dolgokra, amikor az nem helyénvaló (serdülőkorra általában a mozgásosság enyhül, helyette a belső nyugtalanság érzésévé alakul).

- Nem képes csendben, elmélyülten játszani vagy csendben lenni a szabadidős tevékenységek közben.
- "Izeg-mozog", állandóan mozgásban van, "pörög".
- Sokszor túlzottan sokat beszél.
- Kimondja a választ, mielőtt a kérdést végig mondták volna.
- Nehézséget jelent számára a várakozás (pl. sorban állni).
- Félbeszakítja mások beszélgetését, játékát, tevékenységét vagy átveszi az irányítást, tolakodó a viselkedése (Nussbaum, 2013).



### **Mi történik, ha ezek közül sok jellemzi a gyermeket, de nem éri el a 5-6-ot?**

A figyelmetlenség, a túlzott mozgékonyság, és a szabályok áthágása jelen lehet más problémáknál is. Lehet a háttérben például látás/hallás nehezítettsége. Iskolás korban más okra visszavezethető (tanulási vagy beilleszkedési) kudarcokra is reagálhat ADHD-szerű tünetekkel a gyermek. Alsó tagozatosoknál a **depresszió**, vagy egyéb érzelmi zavar szintén jelentkezhet koncentrációs nehézségek és állandó mozgás formájában. Az enyhébb tünetek esetén is indokolt szakember felkeresése, hogy pontosítható legyen a probléma természete (Emberi Erőforrások Minisztériuma, 2017).



### **Minden gyerek ADHD-s aki sokat mozog, vagy figyelmetlen?**

Nem. A legfontosabb különbség, hogy a hiperaktív gyerek akkor se tud nyugton lenni, ha akar. Állandóan késztetése van, hogy mozogjon, vagy kimondja, ami az eszébe jut. Illetve nem tudnak odafigyelni olyan dolgokra sem, amire szeretnének.



### **Pontosan milyen képességeikkel van baj?**

Azokkal a képességekkel, amiknek a feladata az lenne, hogy mindig a helyzet kívánalmainak megfelelően irányítsák a gyermek viselkedését. Ezeket tudományos néven végrehajtó funkcióknak nevezzük.

*Egy hétköznapi hasonlattal élve az ADHD-s gyermek helyzete kicsit olyan, mintha féltucat szófogadatlan kutyát próbálna egyszerre pórázon vezetve sétáltatni valaki. Hiába szeretne a gyermek egyenesen haladni az úton, a kívánalmaknak megfelelni, a rakoncátlan gondolatok és ingerek folyton eltérítik.*

### **A.) A figyelem irányításával:**

Ez azt jelenti, hogy a gyermek nem vagy alig tudja akarata szerint megválasztani, hogy mire figyeljen oda. Hol az összpontosítás sikertelen, hol az elmélyült figyelem tárgyának megváltoztatása nehéz számára. Néha erősen figyelnie kellene a tanár magyarázatára, de nem fontos dolgok (pl. a többi gyerek mocorgása) újra és újra eltereli, míg az utcai közlekedésnél annyira elmerül a gondolataiban, hogy nem is néz körül. Mivel nehezen megy nekik, ezért hamar el is fáradnak benne, és akkor jön a rendetlenkedés...

Sok figyelemzavaros gyermek a tévé, vagy a videójátékok előtt tud csak hosszan

megülni, mert ott a figyelmét a képernyő irányítja, a kép folyton változik, így nem is kell sokáig egy dologra koncentrálni.

### **B.) A cselekvés irányításával:**

A testmozgás és a cselekvések irányítása is lehet problémás. Finomabb, pontosabb cselekvésekhez meg kell figyelni a cselekvés tárgyát (pl. a papírra íródó betűket), a testünkből érkező érzéketeket (pl. kéz izmainak feszülése), és azoknak megfelelően folyamatosan igazítani a mozdulatainkat. Ez rendkívüli kihívás lehet számukra. Ezért könnyebb sok ADHD-s gyerek számára rohanva közlekedni, mint óvatosan sétálni. Ha ez a képesség lassabban fejlődik, az fészkelődést, hiperaktivitást és impulzivitást okozhat.

### **C.) A feladatkezeléssel:**

A feladatkezelés azt jelenti, hogy a teendőket megtervezzük, megszervezzük, az elvégzendő dolgok fontossági sorrendjét felállítjuk, az időnket beosztjuk.

*Például, ha egy órát kap rá, hogy kitakarítsa a szobáját, az ADHD-s gyerek az utolsó 5 percben úgy kezd el porszívózni, hogy közben hajol le minden széthagyott játékért.*

Nekik külön meg kell tanítanunk a rend kialakítását a tárgyaik elrendezésében csakúgy, mint a mindennapi életükben.

### **D.) Az információ kezelésével:**

Az ADHD-s gyerekeknek gyenge a rövid távú, úgynevezett **munkamemóriája**. Ez azt jelenti, hogy csak kevés dolgot tud egyszerre fejben tartani és még dolgozni is vele. Ezek a fejben tartott információk lehetnek a beszélgetés szavai, az összeadandó számok, vagy az elvégzendő feladatok is. Ami éppen nem fér a munkamemóriába, az egyszerűen kiesik számukra.

*Ezt úgy lehet elképzelni, mintha valaki csak egy egészen apró asztalkán akarná előkészíteni az ünnepi ebédet. Ami nem fér rá az asztalra, azt folyton ide-oda kellene rakogatni, de előbb-utóbb így is lesznek dolgok, amik lepotyognak.*

A munkamemóriában történik az összefüggések megalkotása, szükség van rá a hosszú távú megjegyzéshez is. Segíthet, ha listát csinálunk a feladatokról, vagy ha kevesebb és rövid utasítást adunk egyszerre.

### **E.) Az érzelmek kezelésével:**

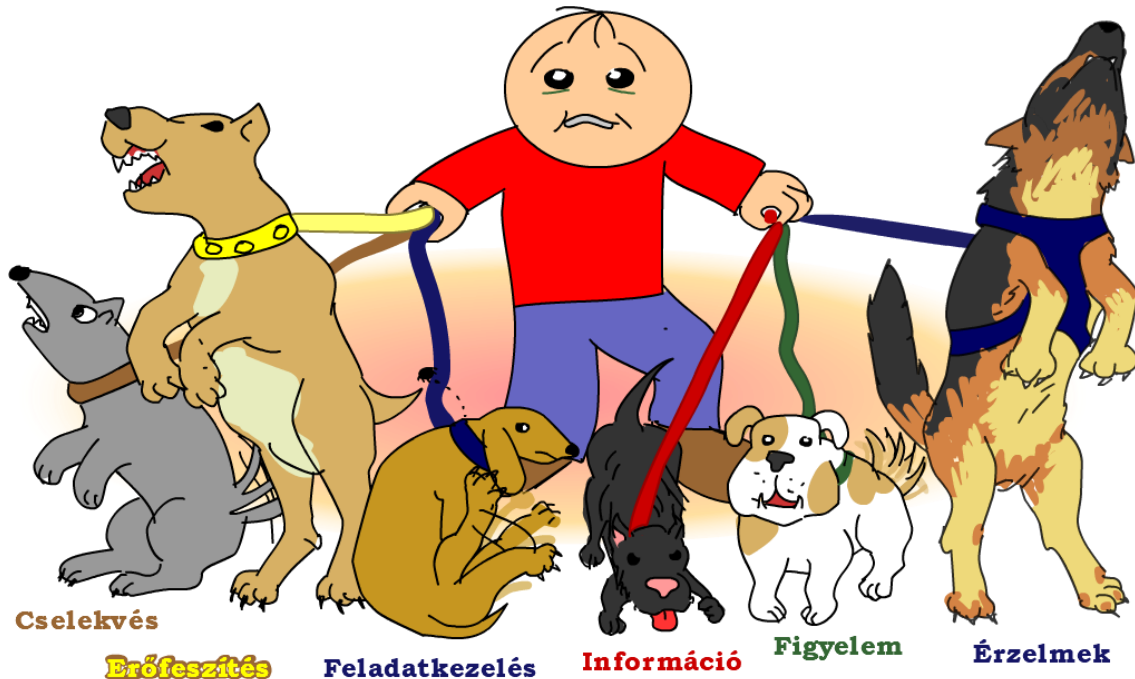
Az érzelmeink kezelését mindannyian egész életünkben tanuljuk. A negatív érzések csillapításához is szükség van az önirányításra. ADHD-s gyermekeknek ez is nehézséget jelenthet, így érzelmeik gyakran intenzívebbek és ezek azonnal meg is jelenhetnek viselkedésükben. Lelkesedésük és örömük, de a csalódásuk és a haragjuk is erősebben jelentkeznek.

### **F.) Az erőfeszítés irányításával:**

Az ADHD-vel élő gyerekek számára az energiájuk beosztása is nehezített lehet. Sokszor túl nagy lendülettel vágnak bele a munkába, ezért hamar kifulladásnak, esetleg nem is fejezik be a feladataikat. Máskor a lassú munkavégzés jelenti a problémát. A teljesítményük emiatt is hullámzó, ezért gyakran lustának, érdektelennek tűnnek, feltételezik róluk, hogy ha akarnák meg tudnák csinálni. Az állandó noszogatás azonban még ellentétes hatású is lehet, mert stresszessé teheti

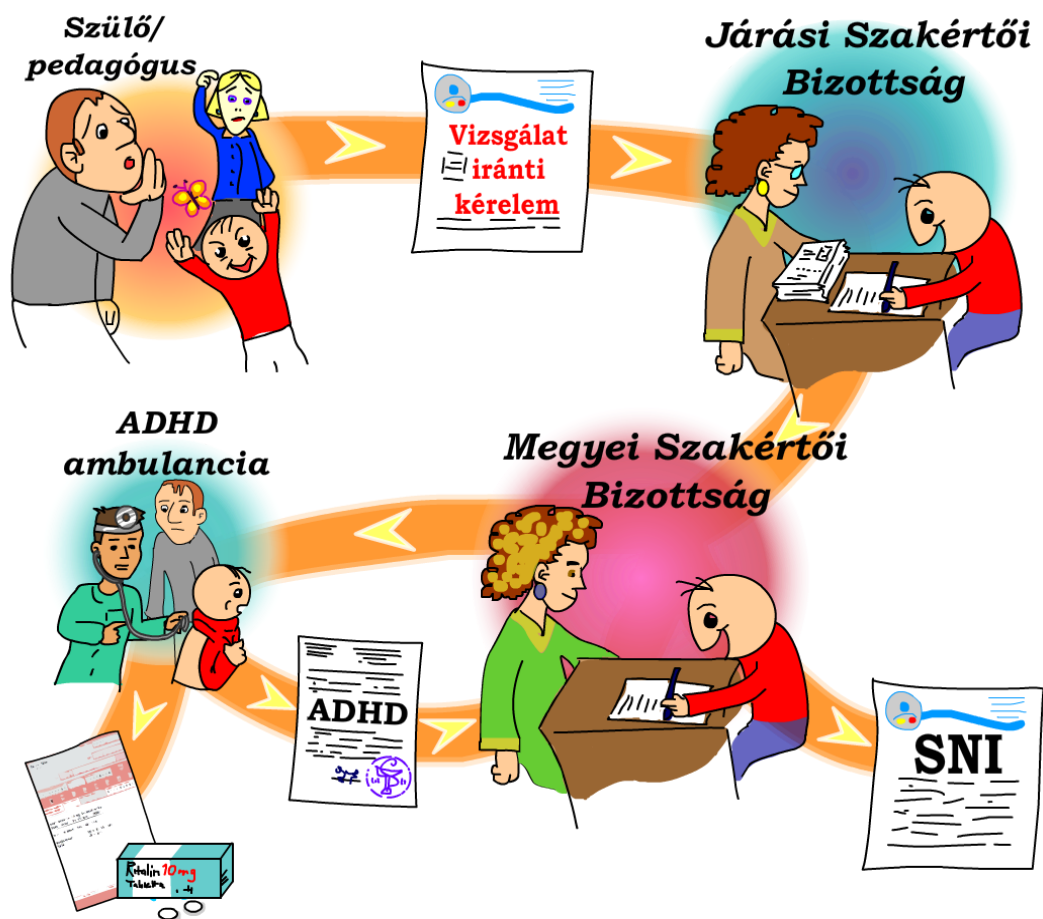


a gyermeket, amitől csak tovább romlik a koncentráció képessége. A kezelésükben ezért van nagy jelentősége a motiválásnak, és a munka kellemessé tételének (Bertin, 2015).



### **Hogyan vizsgálthatom ki a gyerekem legegyszerűbben?**

➔ Általában a szülők vagy a pedagógusok észlelik, hogy a gyermeknél valamilyen ADHD-ra utaló probléma van. Az oktatási intézménnyel együtt vagy a szülő saját kérésére a járási pedagógiai szakszolgálatnál jelentkezhet szakértői vizsgálatra, ahol a gyermek képességeit vizsgálják. Javasoljuk az oktatási intézménnyel való együttműködést, mivel rengeteg információval szolgálhatnak a gyerek iskolai viselkedéséről és nehézségeiről, valamint segítenek a kérelem eljuttatásában. A járási bizottság a megyei bizottsághoz küldi tovább sajátos nevelési igény (SNI) vélelmezése esetén a gyermeket. A megyei szakértői bizottság a legközelebbi ADHD ambulanciára irányítja a szülőt, amelynek elérhetőségeiről tájékoztatják ilyen esetben. Ezek általában gyermekpszichiátrián megtalálható ambulanciák. Előfordulhat, hogy párhuzamosan további vizsgálatok elvégzését is kéri (pl. hallás-, látás-, egyéb szakorvosi vizsgálatok) a más szervi eredetű probléma kizárása érdekében. Az orvosi és ADHD vizsgálat eredményét továbbítja a szülő a megyei szakértői bizottság felé, ahol a gyermek sajátos nevelési igényét (SNI) igazolják és a szakértői véleményen feltüntetett módon igénybe tudja venni a további ellátásokat az iskolában és pedagógia szakszolgálatban. A további kontrollok, felülvizsgálatok és javaslatok a szakértői véleményben, valamint az orvosok által kiállított papírokon szerepelnek.



### **Hogyan kerülhetem el, hogy megbélyegezzék a gyermekem, ha megállapítják, hogy ADHD-s?**

Sok szülő nem akarja kivizsgáltatni gyermekét, ha az aktivitás és figyelemzavarra utaló tüneteket tapasztal nála, mert félnek, hogy a gyermeket megbélyegzi majd a környezete és hosszú időre beskatulyázzák. Pedig a lusta, buta, szófogadatlan, nevetlen jelzők a környezettől, amit ilyenkor alaptalanul kapnak károsabbak az ADHD diagnózisnál, mivel azokkal csak ítélkezés jár, de érdemi segítség nem.

*Fontos tudatosítani azt, hogy az ADHD megállapítása válasz lehet azokra a dolgokra, amelyek eddig megnehezítették a gyermek hétköznapjait. Megbélyegzés helyett tekinthetünk úgy a diagnózisra mint lehetőségre, amely által specifikus segítséget kaphat a gyermek a pedagógusoktól és más szakemberektől. A pedagógust is segíti a szakvélemény, mivel tisztán érthető javaslatokat kap a gyermek oktatásával kapcsolatban.*

Szülőként sok mindent meg kell tanulni az ADHD-vel együtt járó nehézségekről, feladatokról és lehetőségekről, és ezekről fel kell világosítani a pedagógusokat és a kortársakat is! Így érhető el, hogy ne szégyenteljes bélyeg legyen az ADHD, hanem egy olyan állapot, ami különleges hozzáállást igényel ugyan, de természetes dolog.

### ***Mitől lesz valaki hiperaktív és figyelemzavaros?***



Az ADHD jelenlegi információink szerint idegrendszeri fejlődési és működési sajátosságokra vezethető vissza. Ezek a problémák azokat a területeket érintik, amelyek a gondolkodás, a figyelem és a memória funkciókért felelősek. Ebből kifolyólag a feladatok megszervezése és kivitelezése, valamint a viselkedés-szabályozásában jelentkeznek nehézségek. Az ADHD veleszületett rendellenesség, viszont a környezeti hatások is befolyásolhatják a kialakulását (Biederman és mtsai, 1995).



### ***Örökölheto az ADHD?***

Mivel az idegrendszer fejlődési problémái igazoltan befolyásolják a zavar kialakulását, ezért kijelenthető, hogy az ADHD-ra való hajlam örökölheto. A kutatások kimutatták, hogy az ADHD-nak kivételesen erős az öröklődése más viselkedési zavarokhoz képest (Biederman és mtsai, 1995, Levy és mtsai, 2005).



### ***Milyen hatékony kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?***

Két csoportra oszthatóak a jelenleg igazoltan működő kezelési formák. Az egyik pszichológiai kezeléseket foglalja magába, a másik a gyógyszeres kezeléseket.

**Pszichológiai módszerek** közül a viselkedésterápiás kezeléseket, valamint a szülő/pedagógustréningek és a családterápiák bizonyultak a leghatékonyabbnak. A viselkedésterápia egy jutalmazáson alapuló kezelés, ahol a gyermek hatékonyan el tudja sajátítani az általános viselkedési szabályokat.

A szülő és pedagógus tréningek és családterápia pedig a gyermek környezetének nyújt segítséget, hogy megértsék az ADHD-s zavarral küzdő gyermek működését és hatékonyan tudják segíteni a gyermek fejlődését, elkerülve az iskolai és a családon belüli konfliktusok kialakulását.

**Gyógyszeres kezelés:** Amennyiben alapos kivizsgálás után indokoltnak látja az orvos (gyermekpszichiáter vagy pszichiáter) gyógyszert írhat fel, amelyet szoros felügyelet mellett állítanak be a gyermeknél.

Fontos megemlíteni, hogy a pszichológiai és gyógyszeres kezeléseknél a kombinált alkalmazásával lehet elérni megfelelő javulást (Emberi Erőforrások Minisztériuma, 2017)!



### ***Nem túlzás gyógyszert adni erre az állapotra?***

Teljesen érthető félelem a szülők részéről, hogy nem szeretnék különböző gyógyszereket adni a gyerekeknek. Szerencsére kijelenthető, hogy a Magyarországon forgalomban lévő gyógyszerek biztonságosan alkalmazhatóak. Nem is minden esetben javasolnak gyógyszeres kezelést. Ha igen, ennek szükségességét tapasztalt szakorvosok döntenek el. A gyógyszerelés beállítását egy nagyon alapos kivizsgálás előzi meg. Az esetlegesen előforduló mellékhatások enyhék és ritkák. Tartós mellékhatást, egészségkárosodást nem okoznak. Ha a szakember által megadott módon alkalmazzák a gyógyszert, a gyermeknek javulni fog az állapota, mivel a koncentrációt javítja. Ha nem hatékony nála, vagy kellemetlen mellékhatása

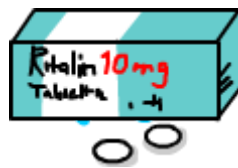
jelentkezik, akkor azonnal megszüntetik a gyógyszeres kezelést, maradandó egészségkárosodás pedig nem lesz.



### **Milyen gyógyszereket írnak fel az ADHD kezelésére?**

Jelenleg a *Ritalin* (metilfenidát) és a *Strattera* (atomoxetin) alkalmazása engedélyezett Magyarországon. A Ritalin teljes kiürülése a szervezetből kb. 4 óra. Nem alakul ki hozzászokás vagy függőség, hétvégén és iskolai szünetben nem kell szednie, ha nem szükséges. Nem nyugtató, tehát nem szedálja le a gyereket.

*Gyarmathy Éva (2002) megfogalmazása szerint: „A stimulánsok tehát nem elnyomják a gyermek tüneteit, nem fejbevágnak, hanem beindítják azokat a belső biokémiai folyamatokat, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyermek képes legyen saját magát kontrollálni”.*



### **Jó ötlet sok sporttal lefárasztani a gyereket?**

A sport több oldalról is támogatja a gyermekeket, vagy hasznos kiegészítője lehet a különböző kezeléseknél, azonban ezeknek nem az a célja, hogy „lefárasztásuk” őket. A mozgás segíti az agyi funkciók érését, mely által javulnak a megismerő készségek, a finom mozgások, az emlékezet, a figyelem, a koncentráció, a beszéd, a téri irányok és a testséma ismerete. Mindezek mellett hozzájárul a döntési és tervezési folyamatok fejlesztéséhez, az önbecsülés, a társas készségek és az együttműködési készség növeléséhez. A sportot a gyermek életkorának, érdeklődésének és testi fejlettségi szintjének megfelelően kell kiválasztani (Sófi, 2011).



### **Milyen sport a legmegfelelőbb?**

Az úszás, a torna és az atlétika segít a figyelem, az egyensúly és a testséma fejlődésében, a külső ingerek hatékony feldolgozásában. Emellett egy csapat részeként az edzőkkel való személyes kapcsolatuk és az egyéni fejlődésük kerül előtérbe. A tenisz segíti a koordinációt, a kitartást és páros játék esetén a csapatmunkát és a kommunikációt is, csakúgy, mint a labdarúgás. A lovak érzékeny állatok, így a velük való együttműködés a jelzéseik pontos megfigyelésén és a saját viselkedésünk ehhez való igazításán alapul. Az íjászat és a vívás, bár elsőre veszélyesnek tűnhet, a megfelelő szabályok elsajátítása után fejleszti a koncentrációt, a türelmet, a magabiztosságot és a felelősségérzetet. A harcművészetek (karate, aikido, taekwondo) és a küzdősportok (cselgáncs, birkózás) erősítik a fegyelmet, az önkontrollt, a tiszteletet, növelik a szabálytudatot és segít az agressziót elfogadható módon levezetni. A rituálék kereteket szabnak, ami az élet más területén is segítség lehet. A lépésről lépésre elsajátított és sokszor ismételt mozdulatok pedig a lemaradás esélyét csökkentik a figyelmi nehézségekkel küzdő gyermeknél (ADDitude.com, 2014).



### **Tanulhat egy ADHD-s gyerek hangszeren játszani?**

A zenetanulás igen jó hatással van az ADHD-s gyerekekre. Zenéléskor a szavak helyett a zene nyelvén fejezhetik ki önmagukat. Az egyéni órákon, a tanárukkal való személyes kapcsolatban kibontakoztathatják tudásukat, jobban tudnak teljesíteni, a sikerélmény pedig erősíti az önbizalmukat és fejleszti a személyiségüket. A zene erősíti a beszéd, az olvasás, a problémamegoldás, a figyelem és a koncentrációt segítő agyterületek működését is. A zenei darabok szerkezete, a mű eleje, közepe, vége és az ezekben található hasonlóságok illetve különbségek segítik a memória, a tervezés és az elővételezés képességeinek a működését is. A zene ritmusa pedig létrehoz egy rendszert, ami támogatja a hiperaktív gyerekeket a viselkedésük kontrollálásában.

## **II.2 Viselkedésterápia az ADHD-s gyermekeknél**

A viselkedésterápia egy jutalmazáson alapuló kezelés, amely során a gyerek hatékonyan el tudja sajátítani az általános viselkedési szabályokat. A viselkedésterápia összetett és sokszereplős módszer, aminek a beállításához szakember (pszichológus) szükséges.



### **Hogyan működik a viselkedésterápia?**

A gyerekekkel szemben a kognitív-viselkedésterápia gyakorlása során egyszerű, **világos elvárásokat** támasztunk, viselkedésükről pedig **folyamatos visszajelzést** adunk. A viselkedést követő azonnali, **pozitív megerősítések** vagy ezek elmaradása segíti elő a viselkedésváltozást. A módszer apránként, **lépésről-lépésre tanítja** meg őket azokra a készségekre, melyekkel hatékonyan javul az önszabályozásuk.

Ha sikerül megfelelő, **támogató környezetet** biztosítani nekik, a viselkedésük rendezettebbé válik. A viselkedésterápia eszközeivel olyan feltételeket teremthetünk gyermekünknek, amely ezt lehetővé teszi számára. A viselkedésterápia annál hatékonyabb a gyermek életének minél több területén alkalmazzuk, így **a család mellett az óvoda/iskola is részt vesz** benne.

### **A viselkedésterápia megalapozása:**



#### **I. Megérteni a saját helyzetünket**

Először a szülőt és a gyereket is fel kell világosítani a fennálló állapotról és a kezelési lehetőségekről. Meg kell határozni a problémás viselkedéseket, amin változtatni szeretnénk, valamint át kell beszélni a szülőkkel az eddigi nevelési stratégiáikat, és ha szükséges javítani azokon. A szülők hol túlzottan kontrolláló, hol pedig túl engedékeny hozzáállását sokszor a gyermek viselkedése váltja ki.

## II. Felkészülni a közös munkára

Nagy feladatra vállalkoznak, akik viselkedésterápiába kezdenek, ezért meg kell erősíteni a szülők közötti kapcsolatot, a szülők önbecsülését is, és mivel surlódásoktól sem mentes munka várható, a szülő – gyerek kapcsolatot is.

Szintén erősíteni kell a szülők és tanárok közti kapcsolatot, hiszen ők is segíthetnek a problémás viselkedés feltárásában és ennek megoldásában. Közös céljuk a szülőkkel a gyermek eredményes iskolai előrehaladása. Ebben hasznos lehet, ha változatos, a gyerek számára érdekes foglalkozásokat találnak ki, ami fenntartja a motivációját. Át kell beszélni a kortárskapcsolati problémákat, és támogatni kell a beilleszkedést a közösségbe.



### **A viselkedésterápia céljai:**

A legfőbb cél olyan **új szokásokat kialakítani** a gyereknél, amelyek keretet adnak a gyerek magatartásának, és lassanként kiszorítják a régi nemkívánatos viselkedési elemeket.

A gyermek esetében a negatív **önértékelés** csökkentése, a „rossz gyerek” címke eltüntetése is lényeges feladat a terápia során.

Ha az **önkontroll erősödésével** sikerül **csökkenteni az impulzivitást**, akkor a felszabaduló energiáit a gyerek hatékony munkába tudja fektetni. A változás azonban nem egyik napról a másikra alakul ki, és lehetnek időleges visszaesések is. Kitartó közös munkával, kis lépésekben egyre pozitívabb irányba fog haladni.

(ADHD Magyarország Alapítvány, 2020)



### **A viselkedésterápia módszerei:**

Erről részletes leírást a [pedagógusoknak szóló kiadványunkban](#) talál. Itt a viselkedésterápia általános alapelveit és működését mutatjuk be. Amennyiben további segítségre van szüksége, egy teljes program kidolgozásához kérje pszichológus vagy pszichiáter segítségét.

#### **A.) Napirend**

Az idő strukturálása rendkívül fontos, célszerű napirendet készíteni, azt látható helyre kifüggeszteni, illetve állandó, mindennapi szokásokat kialakítani, és a közösen megbeszélt menetrendet napról napra betartani.

#### **B.) Egyértelmű szabályok**

- Fel kell állítani az alapvető szabályokat.
- A legnagyobb nehézségekkel kapcsolatban kell először a változtatásokat bevezetni, ne akarjunk egyszerre mindent megváltoztatni.
- Reális, megvalósítható célokat kell kitűzni.
- Az elvárásainkat apró, a gyerek számára érthető részekre kell osztanunk. Nem azt kérjük, hogy “Viselkedj jól!”, hanem “Ha mondani szeretnél valamit, csendben jelentkezz.” “Ha elvégezted a feladatot, maradj ülve a helyeden.”
- A szabályokat idői keretekhez, a napi rutinhoz is igazítjuk. Például ébredés után ágyazzon be, lefekvés előtt pakolja be a táskáját.

- Kezdetben viszonylag kevés szabályt állítsunk fel. Ha azok már stabilan beépültek a viselkedésbe, akkor hozzunk újabbakat.
- A szabályokat mindenkinek következetesen be kell tartatni, a szülőknek egységesen kell fellépni.
- Hasznos lehet a gyermek környezetében élőket is bevonni a folyamatba, nagyszülőket, rokonokat, ismerősöket.
- A hiperaktív gyerekeknél sokkal erősebben kell tartani a kontrollt. Ne hagyjuk, hogy kifogásokat keressenek.

### **C.) Jutalmak**

- A jutalmakat előre meg kell határoznunk, amibe be kell vonni a gyermeket is. 5 éves kortól érdemes megpróbálni a pontok/matricák gyűjtését, ami majd jutalomra váltható lesz.
- A jutalmak reálisak, de ne könnyen elérhetőek legyenek, arányban álljanak az erőfeszítésekkel, ezzel motiválják a gyereket a szabályok betartására.
- A felállított szabályok betartásáért rögtön jutalmazzuk őket a megbeszélte pontokkal, ezzel pozitívan erősítjük meg a viselkedést, a rendszeresség pedig segít begyakorolni ezt.
- Ha a gyerek eléri az adott napra kitűzött pontértéket, akkor kisebb, napi jutalmat kap érte. Ha pedig sikerül az egész héten betartani a megbeszélte szabályokat, és a pontokat összegyűjtenie, akkor a hét végére nagyobb jutalmat kap.
- Fontos a szóbeli dicséret is, értékeljük az erőfeszítését, nem baj, ha eleinte még nem megy tökéletesen.

### **D.) A nemkívánatos viselkedés elutasítása**

Ellenálló, provokáló magatartás esetén a figyelemmegvonás lehet a hatékony eszköz. Ilyenkor kerüljük a szemkontaktust, beszéljünk másról és hagyjuk, hogy a gyerek egyedül lehiggadjon, esetleg küldjük a szobájába, de mindig figyeljünk a testi épségére! Ha sikerült megnyugodnia, beszéljük meg vele a problémát.

A hiperaktív gyerekekkel való megfelelő kommunikációt is el kell sajátítanunk. Vegyük fel vele a szemkontaktust, érintsük meg, hogy ránk nézzen. Rövid, lényegre törő üzeneteket mondjunk, nyugodt tempóban. Ne mondjuk el ugyanazt többször, tanítsuk meg, hogy azonnal elvégezze, amit kérünk. Bátorítsuk, hogy kérjen segítséget, ha elakadt valamiben (Kobres, 2018, Gyarmathy, 2002).

## **II. 3. A működő család, avagy ADHD-s hétköznapok**

Ahogy a legtöbb család, úgy egy ADHD-val küzdő gyermeket nevelők is számos kihívással, kalanddal szembesülhetnek a hétköznapok során. Előfordulhat, hogy a szülőknek, nevelőknek a szükségleteiket háttérbe kell szorítaniuk, hogy egy-egy helyzet megoldódjon. Ilyen eset, amikor hajmeresztő szituációkban megpróbáljuk megőrizni a higgadságunkat a kiabálás helyett. Legyen szó testvérek közötti vitáról, iskolai és tanulási problémákról vagy épp a szülő és a gyermek között húzódozó feszültségről. Azt megfontolandó szem előtt tartani: a szülő a felnőtt. A felnőtt tud segíteni a gyermekének abban, hogy szabályozni tudja az indulatait, a hétköznapi ügyes-bajos teendőit.

Teljesen rendben van az, ha a gyermeke olykor felidegesíti. Teljesen rendben van az, hogy fogódzókat keres. Olykor Önöknek is szüksége lehet támpontokra, segítségre. Előfordul, hogy nem jönnek ki jól egymással, miközben nagyon szeretik egymást. Keressünk választ együtt azokra kérdésekre, vajon mit lehet tenni, ha a gyermek szétszórt és szertelen, lobbanékony? Vagy épp hogyan lehet a nehézségekkel megküzdeni és a felmerülő kérdéseikre megfelelő válaszokat kapni?

### ***Mégis, hogyan beszéljünk gyermekünkkel az ADHD-ról?***



A legtöbb gyermek "normális" szeretne lenni, olyan, mint a kortársai. Előfordulhat, hogy a diagnózis révén a gyermek magyarázatot kaphat arra a bizonyos "más vagyok, mint a többiek" érzésre. Ugyanakkor egy orvosi szakkifejezés, címke, ijesztő lehet mind a gyermek, mind a szülő számára. Előfordulhat az is, hogy szülőként megnyugvást találnak a diagnózisban, magyarázatot kaphatnak a gyermekük hullámzó érzelmeire, kelekótya vagy épp mehökkentő viselkedésére. Azonban megeshet, hogy a szülőben inkább nő a félelem, betegnek tekinti gyermekét a diagnózis megalkotását követően. Érdeemes megkérni a gyermeküket ellátó szakembereket, hogy Önökkel együtt is magyarázzák el a csemetéjük számára, vajon mit is jelent a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar. Ezt követően otthon is nyugodtan folytassanak beszélgetést a témáról!

Ajánlott azonban a következő általános szabályokat figyelembe venni:

1. Válasszanak **megfelelő helyet és időpontot a zavartalan beszélgetésre!** Amikor nem szükséges sehova rohanniuk.
2. **Válaszoljanak őszintén és higgadtan,** a gyermek nyelvén a feltett kérdésekre!
3. Fontos az is, hogy **nyugodt körülmények között, indulatoktól mentes időszakban beszélgessenek.** Egy vitás helyzet közben vagy egy nehéz, stresszes nap utáni este nem feltétlen alkalmas egy ilyen beszélgetés lefolytatására (Shire Deutschland GmbH, 2017).

## **II.4. Gyakorlati tippek a mindennapokra**



### ***Gyakorlati tippek a tanulási környezet kialakítására és tanulási szokások támogatására***

Az ADHD-s gyermekek számára fontos a *rendezett környezet*, a megfelelően kialakított, könnyen követhető *napirend* és az *érthetően megfogalmazott szabályok*. Ezek mentén válnak begyakorolhatóvá a rutinok, amelyek megkönnyítik a gyermek és a szülők hétköznapijait. Ezáltal nő a gyermeke hatékonysága, legyen szó tanulmányokról, otthoni feladatokról. Gördülékenyebbé válik a tanuló számára az iskolába való beilleszkedés, növekedhet a gyermek önbizalma, csökkenhet a szorongása.

Fontos figyelembe venni azt is, hogy bármilyen új szabályhoz való alkalmazkodás, új szokások bevezetése komoly erőpróbát jelenthet az ADHD-val küzdők számára. Új szokások kialakítása a felnőttek számára is nehézséget jelenthet. Érezzünk hát együtt gyermekünkkel! Fogadjuk el, hogy a szokások, rutinok formálásához szükség van a szülők támogatására. Türelemmel, befektetett energiával és hosszas gyakorlással számtalan téren fejlődés érhető el.



Az ADHD-val küzdő gyermek számára **kihívást** jelent a környezetének rendben tartása, az idő megfelelő észlelése. Gyakori a taneszközök vagy egyéb tárgyak, iratok elvesztése. Érdemes tehát megelőzni a bajt. Ehhez kívánunk néhány jó gyakorlatot ajánlani.



### **Mitévők legyünk, ha a gyermekünk szétszórt?**

#### **1. Használjunk címkéket, bilétákat!**

A gyermek hátitáskája, sporttáskája, hangszereinek tokja vagy bármely egyéb tárolója rendelkezzen címkével vagy bilétával. Így az elveszett tárgyat könnyebb visszajuttatni jogos tulajdonosához. A címkén olyan információ szerepeljen, amely a megtalálót segíti, hogyan juttassa a szülőhöz vissza a holmit, azt esetleg hol és kinél tudja leadni (pl. melyik iskola portáján).

#### **2. Rögzítsük az íróeszközöket!**

Gyakori problémát jelent, hogy a tolltartó kiürül. Elvesznek a ceruzák, radírok, hegyezők vagy épp a vonalzó akkor nincs kéznél, amikor az órán szüksége lenne rá a csemetének. Érkezik sűrűn ezzel kapcsolatban beírás az üzenőfüzetbe. Érdemes ezért mind az iskolában, mind a gyermek tanulószobájában *az íróasztalhoz rögzíteni egy zsineggel vagy cérnával az adott ceruzát, tollat, radírt.*

Amennyiben megoldható, érdemes *asztalhoz rögzíthető hegyezőt* használni. Mind otthon, mind az osztályteremben egy ilyen rögzített hegyező az íróasztalon és a pedagógus asztalán is remek megoldás. Ráadásul a közös hegyezőt az osztálytársak is igénybe vehetik. Gyermek közössége számára hasznos, önbecsülést javító feladata lehet például a hegyező tárolójának ürítése is.

Abban érdemes segíteni és trenirozni a gyermeket, hogy a megtalált holmik visszakerüljenek a kijelölt kosárba, tárolóba (Boér, 2019).



### **A tanulási hatékonyság növelése**

*Amikor gyermeke hazaérkezik az iskolából, sokszor előfordulhat, hogy szívesebben játszana, mozogna, beszélne, mint házi feladatot írna. Meglehet, hogy hosszas győzködés, vitatkozás után tudnak nekiállni a tanulásnak. Gondoljunk bele, fáradtan, a korábban említett **végrehajtó funkciók**, figyelem fókuszálásának nehézsége és a fizikai nyugtalanság mellett valóban nehéz tanulni. Ilyenkor gyakori az álmodozás, számtalan egyéb ötlet és inger izgalmasabb lehet a tankönyvi példánál. Igazi erőpróba egy helyben ülve, száguldó gondolatok és órási mozgásigény mellett az évszámokat megjegyezni vagy egy-egy matematika példát megoldani. Ha a gyermek a nehezebb feladatok közben kudarcot él meg és frusztrálódik, előfordulhat, hogy indulatossá válik. A vita újraindul és igazi kinszenvedéssé válhat a tanulás mindannyiuk számára. Nem szabad elfelejteni, hogy nincsenek ezzel egyedül.*

Az elkövetkezőkben néhány tanulást segítő szempontot mutatunk be az Önök számára. Próbáljanak meg higgadtak maradni, ez által a gyermekük is könnyebben meg tud nyugodni.

- Az **órarend legyen látható helyre felragasztva** – akár az asztalra, akár a falra.
- **Minden tantárgy más-más színnel legyen jelölve.** Plusz segítség lehet, a füzetek elhasználódásának elkerülésére: adott tantárgy színének megfelelően csomagolják be a füzetet. Így az úgynevezett „színkód” is segíti annak ellenőrzését, hogy minden a táskába került-e.
- Írják fel, hogy **adott tantárgyhoz milyen eszközökre van szükség** (füzet, tankönyv, munkafüzet, meghatározott színű ceruzák, vonalzó, stb.)
- Kisebb, alsó tagozatos ADHD-s gyermek kapcsán érdemes lehet a pedagógussal felvenni a kapcsolatot és segítséget kérni abban, hogy a rajzfelszerelés, technika doboz kellően felszerelt-e, pótolni szükséges-e valamely eszközt (pl. rajzlapot).
- **A tanulást követően minden nap pakoljanak be a táskába és tegyenek rendet az olvasó sarokban.** Ellenőrizték le a színkód vagy az órarend segítségével, hogy minden eszköz bekerült-e a táskába. A tolltartóban is tegyen rendet a gyermek. Ha szükséges, a tornafelszerelés, hangszer táskája legyen a hátitáskához rögzítve.
- Érdemes **házi feladatok, határidők feljegyzésére jegyzetfüzetet** vezetni. Ugyanakkor egy határidőnapló vagy lecke füzet használata is elsajátítandó készség a gyermek számára.
  - o *A lecke füzet használatát nyári szünetben gyakorolhatják. Történhet ez úgy is, hogy a gyermeknek bizonyos feladatokat adnak a másnapra vonatkozóan. A gyermek rögzíti azt egy erre kijelölt jegyzetfüzetben. Ha elvégezte az adott feladatot az adott időben (pl. Reggeli után pakoljon el maga után, mosogasson el. Vigye le a szemetet, stb.), akkor húzza ki, pipálja ki a feljegyzett feladatot a füzetben. Ebben az esetben fontos ügyelni a rövid, tömör és egyértelmű instrukcióra. Fontos lehet és segítheti a gyermeket, ha egy konkrét, meghatározott időpontban kell az adott feladatot elvégeznie.*
- **Tanulás közben nyugodtan mozoghat is a gyermek:** babrálnak stresszlabdát, babzsákot, rugózhat a székén, járkálva mondhatja fel az anyagot!
- **A tanulási időt osszák fel** egységekre. Egy-egy egység végeztével jutalmat, pontot gyűjthet a gyermek, emellett fontos beiktatni szüneteket.
- Mivel az ADHD-s gyermekek **időérzékelését segíthetjük** azzal, ha a **telefonon, vekkeren** időzítőt állítunk be. Különböző **homokórák** is beszerezhetőek (5 perces, 10 perces, 15 perces lefolyású), melyet tegyünk a gyermek látóterébe! Így tanulás közben észlelheti, hogy egy-egy feladatra mennyi idő juthat. Az idő letelte után tartható egy rövid szünet – ott is érdemes az időzítőt alkalmazni. Ez keretet ad a tanulásnak, az időstruktúrálást, idő érzékelését fejleszti és nem tűnik végeláthatatlannak a feladatok megoldása.
- Amennyiben megoldható a család számára, lehet **hintaszékben** vagy **fitball labdán** elhelyezkedve tanulni, a rugós **forgóséken** ülve rugózni.

- Tanulás vagy fókuszált figyelmet igénylő feladatvégzés idejére kapcsoljuk ki a televíziót, számítógépet, rádiót! Tehát ne **szóljon bármilyen zavaró ingert, főleg zajt keltő eszköz** (Stormont-Spurgin, 1997).



### **Hogyan formáljuk a rendrakási szokásokat?**

Egy rendezett, átlátható közeg kialakítása gyakran az ADHD-val nem küzdők számára is kihívást jelenthet. Így ismét kiemelten hangsúlyozzuk, hogy hosszú tanulási folyamat, míg gyakorlatot szerez a gyermek abban, hogyan tud rendet tenni és azt fenntartani maga körül. Legyen szó az íróasztal, a szoba vagy az iskolatáska összepakolásáról, az ADHS-s gyermek pontos iránymutatásra szorulhat. Eleinte szülői támogatásra van szüksége, hogy később önállóan tudja elvégezni a tevékenységet.

Célszerű valamely nyugodtabb időszakban, iskolai szünetben, esetleg hétvégén beindítani a "rendrakási projektet", olyankor, amikor több időt tudnak gyermekükkel együtt tölteni és erre kellő energiát szánni, hiszen feladatok hosszú soráról lehet szó, amely akár egy egész napot vagy egy hétvégét is felölelhet. Kezdjük a feladatok listázásával, folytassák a feladatok sorrendjének kialakításával és végül a kivitelezéssel. Arra szolgál a tervezési fázis, hogy fejlődhessen a gyermek fontossági sorrend felállítása és az idő beosztása terén (Kewley & Latham, 2008).



### **Néhány lényeges alapelv a rendrakással kapcsolatban:**

1. **Együttműködést igényel**, amibe megéri némi játékosságot csempészni.
2. **Tervezzék meg együtt a lépéseket!** Ötleteljenek együtt, készítsék el együtt a haditervet! Fontos, hogy minden egyes lépésbe vonjuk be a gyermekünket.
3. Egyszerű tevékenységekről van szó, mint például a szemét összeszedése, az íróasztal rendbe tétele, ruhák összehajtogatása stb. Tartsuk szem előtt: **az a lényeg, hogy a gyermekük rutint szerezzen a feladatok ütemezésében, kivitelezésében.**
4. Az, ami esetleg Önök számára magától értetődő tevékenység (a rendrakás, takarítás menete), az a gyermekük számára kaotikus lehet. Magyarázzák el számára, hogy mik a fontos szempontok!
5. **Minden apró erőfeszítést vegyünk figyelembe és értékeljék azt!** Dicsérjék meg a gyermeket egy-egy szépen összehajtott és elpakolt ruháért! Fejezzék ki örömeiket, hogy segít a rendrakásban, mennyire jól haladnak!
6. **A legegyszerűbb lépésekkel kezdjük!** Például a padlót tisztítsák meg a szertehegyott holmiktól. Előfordulhat, hogy a parketta hetek óta nem látható a sok szeméttől, a széthajigált ruhától és egyéb eszközöktől. Ehhez szükséges eszköz lehet szemetes zacskó és a szennyestartó, némi türelem és egy kis zene. Gyűjtse össze gyermeke a szemetet, hajtogassák össze a ruhákat vagy dobják a szennyesbe.
7. **Kategorizáljanak!** Minél egyszerűbb a szisztéma, hogy mi, hova kerüljön, annál könnyebben tud majd gyermeke is eligazodni. Készíthetnek akár egy

kategóriákat és lépéseket tartalmazó plakátot, amit kitehetnek a szoba egy látható pontjára, amikor épp a takarítás, rendrakós napot tartják. Kipipálhatják, ha a ruhákat elpakolták vagy ha a játékok a helyükre kerültek.

8. **Szortírozzanak!** Elképzelhető, hogy túl sok a játék vagy egyéb használati eszköz a szobában. Ilyenkor érdemes a gyerekekkel megegyezni abban, hogy mely játék vagy tárgy maradhat elől, majd a maradékot helyezték egy tárolóba. Kisebb gyerekek esetében érdemes a tárolót zárni, vagy másik helyiségben elhelyezni. Korlátozottabb hozzáférés esetén kisebb a valószínűsége annak, hogy a játékok visszavándorolnak a gyermekük szobájába.
9. Végül, de nem utolsó sorban ajánlott **napi egy összepakolásra** is időt szánni. Ennek mindig legyen egy meghatározott időpontja, legyen egyértelmű a gyermekük számára, mikor történik az összepakolás (szerepeljen a gyermek napirendjében). Ha kell állítsanak be róla figyelmeztető jelzést a telefonon. Jó, ha Önök is elérhetőek ekkor, hátha szükség lenne a segítségre. A rendrakás jó alkalom arra, hogy tárgyalhassák a nap eseményeit – például mi volt a legjobb dolog, ami történt a gyermekükkel aznap, mi az, ami felvidította őket stb. (Boér, 2019).



### **ADHD és a kamaszkor**



A serdülőkor beköszöntével előfordulhat, hogy felülvizsgálatra fognak szorulni azok a módszerek, amikkel a gyermekük hétköznapjait jól tudták irányítani. Ahogy nő a gyermek és nő ki a cipőit, ruháit, éppúgy nő ki a jól beváltak hitt stratégiákat is. A tinédzserek egyre inkább önállóságra törekszenek. Előfordulhat, hogy az állandó kommunikáció a pedagógussal, a feladatok, vagy a kamasz viselkedésének ellenőrzése ellenkezést vált ki.

A kamaszkor hormonális, testi és lelki változásai alapjaiban rengetik meg a család hétköznapjait, miközben a tini szabadságért és nem a napirend minden pontjának kipipálásáért fog küzdeni.

Erősödik benne a közösséghez tartozás igénye, és hogy jobban hasonlítson a kortársaihoz. Célszerű elfogadni és nem személyes támadásnak venni a serdülő ellenszegülését.

Ahogy a felső tagozatba lépnek a tanulók, majd azt követően a középiskolába, egyre több feladattal és tanulni valóval látják el őket. Elvárt az önálló feladatvégzés, az önellenőrzés képessége. Kihívást jelenthet egy-egy hosszabb fogalmazás, középiskolában esszé megírása. De éppúgy nehézséget jelenthet a hosszabb terjedelmű, bonyolultabb nyelvezetű tankönyvi szövegek megértése, elolvasása. Felső tagozaton is, de középiskolában egyre több projekt feladattal, határidős feladatokkal, beadandó dolgozatokkal kell a diákoknak szembesülniük. Mindezek rendszerezése, a feladatok megértése és kivitelezése komoly stresszfaktor lehet a gyermeke életében.

Ugyanakkor a túlzott felügyelet és ellenőrzés helyett helyezzük a fókuszot a gyermek erősségeire. Hagyjuk hibázni. Keressünk olyan tevékenységeket, mint például sport, zene vagy egyéb művészetek, amelyek egyrészt fejlesztő hatásúak, azonban legfőképp élvezetet nyújtanak a kamaszok számára.

## **II. 5. Hátrányból előny?**

Számos ismert személyiség, művész, sportoló tartozik az ADHD-sok népes táborába. Gondolhatunk akár Walt Disney rajzfilmrendezőre vagy épp az író Agatha Christie-re, esetleg a különc festő, Salvador Dalí-ra. Gondolta volna, hogy számos sikeres és elismerésre méltó karriert befutott ember rendelkezik ADHD diagnózissal? Például az egykori amerikai elnök John F. Kennedy, Steve Jobs (Apple márka egykori vezérigazgatója), Bill Gates (szoftverfejlesztő, a világ egyik leggazdagabb embere). De sportolók közt is akad bőven ADHD-s olimpián, mint az úszóbajnok Michael Phelps vagy a tornászcsillag Simone Biles.

Az ADHD nem pusztán figyelmi problémákat, elkalandozó gondolatokat vagy épp túlmozgékonyt vagy a lobbanékony természetet jelenti. Hanem magában hordozza az egyedi, kreatív gondolkodás és problémamegoldás lehetőségét is. Az ADHD-s gyerekek olykor meglehetősen, szokatlan megoldásokkal tudnak helytállni, ha nehézségekbe ütköznek. Miközben a külvilág visszajelzéseit figyelik, gyakran teljesítményorientáltak, jó humorérzékkel is rendelkező intelligens emberek bújnak meg a diagnózis mögött. Számos ADHD-s ember fejlett empátiával rendelkezik, segítőkészek és könnyen válnak lelkesé. Életpálya tervezése során természetesen az egyéni jellemzőket figyelembe véve célszerű kreativitást igénylő foglalkozásokkal, munkakörökkel megismertetni a tanulókat. Olyan tevékenységek jöhetnek szóba, ahol több apró feladat, dinamikus munkaszervezés, folyamatos pörgés, sokszínű feladatok jelennek meg. Ha az adott egyén érdeklődésének megfelelő tevékenységet megtalálják, abba az ADHD-val küzdők is rengeteg időt, energiát képesek befektetni. A megfelelő energiabefektetéssel kialakított és fejlesztett készségek révén sikeres karrierutat futhatnak be. Képesé válnak a bennük rejlő lehetőségek, képességek kibontakoztatására (Everydaywithadhd.com, 2014).

### III. SZAKSZAVAK SZÓTÁRA

**depresszió:** Egy olyan pszichés betegség, amely tartós és intenzív rossz hangulattal jár együtt. A hangulatzavar a következő tünetekben nyilvánul meg: extrém boldogtalanság, az érdeklődés és az öröm elvesztése a megszokott cselekvésekben, önvádolás, reménytelenség érzése, alvászavar és étvágytalanság (Animula, 2004)

**munkamemória:** A rövidtávú emlékezet azon része, amely az információt rövid ideig (néhány másodperc vagy perc) megtartja, illetve az információval műveleteket tud végezni.

**végrehajtó funkciók:** Ezek felelősek a gondolatok kontrolljáért és a viselkedés irányításáért, az önszabályozásért. Magukban foglalják azoknak a késztetéseknek a legátlását, amelyek nem a céljainknak megfelelőek, az éppen elvégzendő feladatok közötti váltás, a munkamemóriát, rugalmasságot, a tervezést és a fogalomalkotást. A végrehajtó funkciók működése az egyik alapja a figyelmi, gondolkodási és problémamegoldási folyamatoknak, amelyek az iskolai teljesítményben meghatározó szerepet játszanak (Tánczos, Janacsek és Németh, 2014.)

### IV. BIBLIOGRÁFIA

ADDitude.com (2014) *Karate or Kickball? Fencing or Football? The Best Sports for Kids with ADHD.* (online)

Letöltve: 2020.05.05.

Forrás:<https://www.additudemag.com/slideshows/best-sports-for-kids-with-adhd>

ADHD Magyarország Alapítvány (2020) *Szülőtájékoztató.* (online)

Letöltve: 2020.05.05.

Forrás:(<http://www.adhd-magyarorszag.com/a-hiperaktivitasrol/szulotajekoztato/12>)

Animula (2004) *BNO-10 zsebkönyv DSM-IV-TR meghatározásokkal.* Animula kiadó, Budapest.

Bretin, M. (2015). *Mindful Parenting for ADHD: A Guide to Cultivating Calm, Reducing Stress, and Helping Children Thrive (A New Harbinger Self-Help Workbook).* Oakland, California: New Harbinger Publications.

Biedermann, J., Milberger, S., Faraone, S., Kiely, K., Guite, J., Mick, E., ... & Reed, E. (1995). Family-environment risk factors for ADHD. A test of Rutter's indicators of adversity. *Archives of general psychiatry*, 52, 464-470.

Boér Zsuzsa (2019): *Mik segíthetik egy ADHD-s gyermek mindennapjait?* (online dokumentum), Letöltve: 2020. április 30.

Forrás:<https://logopedia-mindenkinek.blog.hu/2019/01/06/adhd-s?token=29e6e987caf4899056bca7f666d7a1c6>

Emberi Erőforrások Minisztériuma (2017). *Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve a hiperkinetikus zavar (figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar) kórismézéséről, kezeléséről és gondozásáról gyermek, serdülő és felnőttkorban.* online dokumentum, letöltve: 2020.04.28.

Forrás:

[https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2470/fajlok/hiperkinetikus\\_zavar%20.pdf](https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2470/fajlok/hiperkinetikus_zavar%20.pdf)

Everydaywithadhd.com (2014). *Famous Men with ADHD/SLD.* online dokumentum, Letöltve: 2020.05.14.

Forrás:[http://www.everydaywithadhd.com.au/user-assets/Info\\_Sheets/Famous\\_Men\\_with\\_ADHD.pdf](http://www.everydaywithadhd.com.au/user-assets/Info_Sheets/Famous_Men_with_ADHD.pdf)

Gyarmathy, É. (2002). A hiperaktivitás kezelése. *Új Pedagógiai Szemle*, LII. Évfolyam, November. 84-89.

Kewley, G., & Latham, P. (2008). *100 Ideas for supporting pupils with ADHD.* Bloomsbury Publishing.

Kobres (2018) ADHD - Hiperaktivitás és Figyelemzavar. In: *BIZONYÍTÉKON ALAPULÓ PSZICHOLÓGIA (online)*

Letöltve: 2020.05.05.

Forrás:[https://bapszi.blog.hu/2018/03/02/adhd\\_hiperaktivitas\\_es\\_figyelemzavar](https://bapszi.blog.hu/2018/03/02/adhd_hiperaktivitas_es_figyelemzavar)

Levy, F., Hay, D. A., Bennett, K. S., & McStephen, M. (2005). Gender differences in ADHD subtype comorbidity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(4), 368-376.

Nussbaum, A. M. (2013). *A DSM-5 diagnosztikai vizsgálat zsebkönyve.* Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Shire Deutschland GmbH (2017). *ADHS-Informationen für Eltern und Angehörige - Wissenswertes über ADHS für Eltern und Angehörige*

Letöltve: 2020. május 2.

Forrás:

[https://www.shire.de/-/media/shire/shireglobal/shiregermany/pdf/files/patient/brochures/adhs\\_broschuere\\_fuer\\_eltern\\_und\\_angehoerige.pdf](https://www.shire.de/-/media/shire/shireglobal/shiregermany/pdf/files/patient/brochures/adhs_broschuere_fuer_eltern_und_angehoerige.pdf)

Sófi, Gy.(2011). Az ADHD-s gyermek és a mozgás. *Házipatika.com* , online Letöltve: 2020.04.29.

Forrás:[https://www.hazipatika.com/psziche/adhd/cikkek/hiperaktiv\\_a\\_gyerekem/az\\_adhd-s\\_gyerek\\_es\\_a\\_mozgas/20111206151059?autorefreshed=1](https://www.hazipatika.com/psziche/adhd/cikkek/hiperaktiv_a_gyerekem/az_adhd-s_gyerek_es_a_mozgas/20111206151059?autorefreshed=1)

Stormont-Spurgin, M. (1997). I Lost My Homework. in: *Intervention in School and Clinic*, 32(5), 270-274.

Tánczos, T., Janacsek, K. & Németh, D. (2014). A munkamemória és végrehajtó funkciók kapcsolata az iskolai teljesítménnyel. *Alkalmazott pszichológia*, 14(2), 55-75.

## V. AJÁNLOTT KIADVÁNYOK

[Módszertani segédanyag ADHD-val küzdő gyermekek iskolai megsegítéséhez](#)

[Figyelemhiány/Hiperaktivitás Zavar - ADHD. TÁJÉKOZTATÓ FÜZET ADHD-s gyermekek családjai részére](#)

Juul, J. (2011). *A működő család. A nevelés új útjai*. Park Könyvkiadó, Budapest

Juul, J. (2015). *Gyerekkori agresszió. Az erőszakos viselkedés kezelése*. Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., Budapest

Máthé G. (2013). *Szétszórt elmék. A figyelemhiány zavar új gyógymódja*. Libri Kiadó, Budapest

Reading, S. (2019). *Nyújtózz az égig, mint egy hegy- Játékos mindfulness-technikák gyerekeknek és szülőknek*. Bioenergetic Kiadó Kft., Budapest