



„Gyökerek és szárnyak”

TÁJÉKOZTATÓ KÉSZÍTÉSE AZ ADHD PROBLÉMÁJÁRÓL



KOMPLEX KÖZNEVELÉSI PROJEKT AZ ESÉLYTEREMTÉSÉRT

EFOP-3.1.6-16-2017-00002

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Figyelemhiány/hiperaktivitás zavar- ADHD

Segédanyag pedagógusok számára

Kidolgozta és összeállította:

Albert Judit klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus

Nagy Tímea klinikai és mentálhigiéniai felnőtt szakpszichológus, pszichoterapeuta

BMPSZ MSZB

Gyökerek és szárnyak

EFOP 3.1.6-16-2017-00002

Akvárium program

Mi az ADHD? (definíció, tünetek, megjelenési formák, legújabb kutatási eredmények az etiológiájával kapcsolatban, komorbiditás és differenciáldiagnosztika)

A DSM V diagnosztikai kézikönyv szerint a figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar a figyelemhiány és /vagy hiperaktivitás-impulzivitás olyan állandó mintázata, mely akadályozza a működést vagy a fejlődést a fenti két kritérium alapján jellemezhetően¹.

Az ADHD (angol fogalom, az „attention deficit and hyperactivity disorder” kifejezés rövidítése), magyarul az aktivitás és a figyelem zavarai egy olyan gyermekkorban és felnőttkorban egyaránt jelen lévő zavar, mely három fő területen mutat eltérő viselkedés jegyeket:

- ✓ A figyelmetlenség
- ✓ A túlzott aktivitás
- ✓ Az impulzivitás

Az ADHD egy olyan fejlődési zavar, mely érinti és befolyásolja az egyén viselkedés szerveződését, az iskolai teljesítményét, és a szociális kompetenciákat.²

Az ADHD-val foglalkozó szakemberek három csoportot különítenek el³:

- ✓ Az „izgága” típus: Egyaránt hiperaktív, impulzív és figyelmetlen
- ✓ Az „idegtépő” típus: Főként hiperaktív és impulzív, nehezen uralkodik saját magán, kevésbé figyelmetlen

¹ DSM-V. Referencia kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz Oriold és tsi., 2014.

² Szabó Csilla-Vámos Éva: Egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő gyermekek, tanulók komplex vizsgálatának diagnosztikus protokollja-Figyelemzavar és hiperaktivitás 2012.

³ Christine Ettrich-Monika Murphy-Witt: A hiperaktív, figyelemhiányos gyermek 2014.

- ✓ Az „álmodozó” típus: leginkább figyelmetlen, nagyon ritkán, vagy egyáltalán nem jelenik meg hiperaktivitás és impulzivitás

Bármelyik típusról legyen is szó, közös jellemzőjük azonban, hogy környezetük nehezen viseli őket. Hangosak, folyton pörögnek, izegnek-mozognak, egyfolytában beszélnek, nyugtalanok. Több dologba is belekezdnek, de nem fejezik be. Képtelenek figyelni, figyelmük gyorsan terelődik, és nem tud tartósan rögzülni. Ezenkívül türelmetlenek, követelőzőek lehetnek. Ez könnyen teszi próbára környezetük teherbírását is, ami az ADHD-s gyermek szociális izolációjához vezethet.

Mai tudásunk szerint a zavar neurobiológiai eredetű, okát az agyi aktivitás szignifikáns eltéréseiben és a végrehajtó funkciók (prefrontális kéreg neurotranszmittereinek eltérő működése) zavarában kell keresni.

Ez érinti:

- ✓ az indulatokat megfékező, gátló funkciókat,
- ✓ a vigilanciát, koncentrációt,
- ✓ a téri munkamemóriát
- ✓ a cselekedetek megtervezési és irányítási funkcióját.

Ezek a másként működő folyamatok aztán nem teszik lehetővé, hogy a gyermek a fontos információkat, ingereket kiszűrje, szelektálja a környezetéből. Képzeld el, ez ahhoz hasonlítható, mikor egy szimfonikus zenekar játékát figyeljük, és nem a dallamot, a melódiát halljuk, hanem minden hangszer szólását külön-külön.

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy fölösleges és értelmetlen az ADHD-s gyermek viselkedésszabályozási problémájának okaként a szülői felelősségét firtatni, és nevelési problémaként, vagy rossz bánásmódként gondolkodni róla, hiszen a neuropszichológiai kutatások igazolták, az ADHD oka az eltérő agyi működésben keresendő. A szülők nem tehetnek róla, ha gyermeküknek ADHD-ja van! Azonban a következetes szülői viszonyulás és a gyermek számára kialakított jól strukturált napirend hosszú távon segíthet az ADHD tüneteinek enyhítésében. Erről részletesebben olvashatnak a „Lehetséges beavatkozási formák, területek” című fejezetben.

Az alábbi területek jelezhetik, ha a gyermek ADHD tüneteit mutatja és eltérő viselkedésű a tipikusan fejlődő társaitól.

- ✓ Koncentráció képesség - Felszínes, sok hibával tűzdelt feladatvégzés, gyenge koncentrációs képesség, „egyik fülén be a másikon ki” jelensége, fáradékony, csapongó, érdeklődését hamar elveszti játék és más tevékenység során, befejezetlenül hagyja munkáját, húzza az időt, hogy nekiálljon házi feladatásnak.
- ✓ Feledékenység – Szétszórt, szórakozott, gyakran felejt otthon a tanszereit, házi feladatát, dolgait elhagyja, elfelejti, mit üzent a pedagógus a szüleinek, a kérések átfolyanak az emlékezetén, mintha szita lenne.

- ✓ Rendetlenség – Szobája, környezete „bombatámadás” áldozata, füzetei, könyvei számárfülesek, táskájában, padjában káosz uralkodik, ruházata rendetlen, félregombolt, kitúrt-betúrt, az időhúzás nagymestere, folyamatos biztatásra szorul, idejét nehezen osztja be, folyamatosan igényli mások társaságát, unalomról panaszkodik.
- ✓ Nyugtalanság és izgágaság – Billeg a széken, folyton izeg-mozog, nehezen alszik el, keveset alszik, olyan, mint akit „felhúztak”, képtelen egy helyben nyugodtan ülni.
- ✓ Nem megfelelő testkép – Nehezen egyensúlyoz, meggy hátrafelé, későn kezdett el járni, kimaradt a mászás időszaka a mozgásfejlődés során, nem szeret hintázní, nehezen túri az érintést, nehezen osztja be az erejét, időnként „vadul”, beakad, nekimegy, ütközik, beüti magát a környezetében lévő tárgyakba, személyekbe, tele van kék-zöld foltokkal.
- ✓ Ügyetlenség – Kiborít, feldönt dolgokat, evés után csatatér az asztal, kifestőkönyvben nem tud vonalon belül maradni, olvashatatlanul, görcsösen ír.
- ✓ Indulatosság, az önfegyelem hiánya – Spontán, megfontolatlanul indulatos, hangulata ingadozó, stressz hatására elveszti önkontrollját, mindent azonnal akar csinálni, birtokolni, tolakodik, mások szavába vág, heves természetű, nehezen viseli a vereséget, csalódást, tanítás során folyton beleszól az óra menetébe.
- ✓ Engedetlenség – Egyszerűen nem fogad szót, mást tesz, mint amit mondanak neki, elvárnak tőle. Gyakran lázadozik, tiltakozik, vitázik, nehezen fogadja el a korlátokat, ha valamit el akar érni, megmakacsolja magát, nehezen kezelhető.
- ✓ Kívülállás és agresszió – Nehezen osztozik másokkal, alig, vagy nincsenek barátai, nehezen illeszkedik csoportokba, csoportnormákat nem tartja, másokkal alig jön ki, gyorsan fizikális agresszióhoz folyamodik, destruktív, tönkretesz dolgokat, felhúz, szekál más gyerekeket.
- ✓ Az önbecsülés hiánya – Hangulata gyakran mélyebb fekvésű, mások céltáblája, ugratják, félős, könnyen megijed, rémálmai vannak, új helyzetben bizonytalan, önbizalma alacsony, lassan enged fel.

Az ADHD mellett az esetek körülbelül 60%-ában egy, vagy több társuló zavar is megjelenhet az iskoláskorú gyermekeknél⁴:

- ✓ oppozíciós zavar
- ✓ viselkedés zavar

⁴ Szabó Csilla-Vámos Éva: Egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő gyermekek, tanulók komplex vizsgálatának diagnosztikus protokollja-Figyelmzavar és hiperaktivitás 2012.

- ✓ depresszió
- ✓ szorongás
- ✓ nyelvi zavarok
- ✓ tanulási zavarok

Az ADHD gyermekkori és felnőttkori megjelenési formái

Magzati élet

Sok édesanya tapasztalja, hogy a később hiperaktív tüneteket mutató gyermeke már méhen belül szokatlanul mozgékony, „nyugtalan” volt.

Csecsemőkor

Az egyéni temperamentum sajátosságai már csecsemőkorban megmutatkoznak:

- a csecsemő nehezen megnyugtatható
- gyakran sír
- hasfájós, rossz étvágyú
- szabálytalan bioritmus jellemzi
- pszichomotoros fejlődés szokatlan üteme, vagy menete jellemzi (mozgás-, beszéd fejlődés igen gyorsan zajlik, vagy a normál fejlődési sorrendet nem követi, pl. kimarad a mászás, vagy az ülés, beszédfejlődés késése, furcsasága)
- sokat mozog, mozgása összerendezetlen, apró balesetek érik
- gyakran az anya-gyerek kapcsolat diszharmonikussá válik, emiatt az anya eszköztelennek, kudarcosnak érzi magát a gyermek nyugtalansága miatt

Kisdedkor

- állandóan tevékenykedik
- mozgásos aktivitása feltűnő, és már 2-3 éves korban akadályozza az elmélyült játékban, a különböző tevékenységekben, étkezésben
- szokatlanul dacos, nem lehet vele szót érteni, mindig a saját feje után megy
- korlátozásra, fegyelmezésre, várakozásra kifejezett nyugtalansággal, alkalmanként sírással, tiltakozással reagál

Sok esetben azonban a kisdedkorra egyébként is jellemző fokozott mozgás és beszédkésztetés miatt a később hiperaktivitás tüneteit mutató gyerekek akár teljesen problémamentesnek is tűnhetnek.

Óvodáskor

A gyermekek számára az óvodai élet számtalan kihívást tartogat. A szülők távolléte, új felnőttekkel, gyerekekkel való kapcsolat kialakítása, a szabályok betartása nehéz feladat számukra. A hiperaktivitással küszködő kisgyermek készségeit gyakran meghaladja a társaihoz való alkalmazkodás, a felnőttekkel való együttműködés, a csoporthelyzet, a közös játék, a feladathelyzet, a felnőtt figyelmén való osztozkodás.

- az alkalmazkodás nehézségei már kezdettől fogva észlelhetők
- a viselkedésszabályozás zavara annál feltűnőbb, minél nagyobb csoportban próbálnak a gyermekkel együtt dolgozni
- gyakran mutat váratlan érzelmi, indulati reakciókat, mely miatt társai nem szívesen barátkoznak vele
- játékban nem tud veszíteni, a kudarcától kiborul
- konfliktushelyzetben váratlan agresszív megnyilvánulásai lehetnek
- nagyon mozgékony, gyakran akaratlanul borít fel dolgokat, rombolja le a társai által épített játékot, zavarja a többiekét

- a nehézségek fokozódnak nagycsoportban, az iskolára való felkészülés időszakában, amikor a gyermekeknek már konkrét feladathelyzetben elvárásoknak kell megfelelniük
- minduntalan kicsúszik a feladathelyzetből
- félbe hagyja a tevékenységét
- fokozottan nyugtalanná válik, feltűnően izeg-mozog, hintázik a széken, babrál
- fecseg, dacosan szembeszegül a felnőtt kérésének

Kisiskolás kor

Az iskolakezdés önmagában is megterheli a gyerekeket. Az óvodában még volt lehetőség a szaladgálásra, kötetlen tevékenységre, de itt már növekednek az elvárások, és kitágul az az időtartam, amit a nap folyamán fegyelmezetten kell eltölteni. Megválnak a gyermeket körülvevő felnőttek, és a gyermektársak is kicserélődnek. Új helyzetek, helyszínek, feladatok, szabályok és új szorongások. Felszínre kerülnek olyan problémák, amelyek korábban nem voltak azok: az eleven, kíváncsi kisfiúból elviselhetetlen hangoskodó lesz, a korábban minden iránt érdeklődő kislány nem emlékszik, mit tanult az iskolában. Az addig akár jól együttműködő, kiegyensúlyozott gyermek nem találja a helyét az iskolában. A nagy létszámmal működő osztályokban nagy erőfeszítésbe kerül 45 percig nyugton ülni, csendben lenni, betartani a szabályokat, figyelni a tanítóra.

- figyelmetlensége miatt könnyen elveszíti a fonalat
- gyakran keresi a lehetőséget, hogyan tudná magára irányítani a figyelmet
- egyre kifejezettebben mutat hiperaktív tüneteket
- folyton babrál, izeg-mozog, beszélget, vagy hangosan kommentálja tevékenységét
- többnyire vicces, jópofa, kezdetben nagy tetszést arat társai körében
- vélt, vagy valós sérelemre azonnal, gyakran eltúlzott hévvel reagál
- az igazság bajnoka akkor is, ha valaki bajba kerül
- társaik között vezető típusú gyerekek, akik többnyire nem veszik figyelembe mások szempontjait
- folyamatos nyüzsgésével zavaró lehet jelenléte az osztályban, szünetekben gyakran keveredik konfliktusba
- gyakran okos, éles eszű, aki unatkozik, és unalmában válogatott csínyeket követ el

A figyelemzavarhoz-hiperaktivitáshoz részképesség zavar, tanulási nehézség is társulhat, mely fokozza a gyermek alkalmatlanság-érzését és ebből adódó diszharmonikus viselkedését. Sajnos a gyermekek önértékelése, önbizalma igen törékeny, az iskolai kudarcok következtében hamar sérül. Kudarcosnak, ügyetlennek érzik magukat. Ez jelentősen csökkenti a hiperaktív gyerekek motivációját a tanulásra és az együttműködésre.

Serdülőkor

Többnyire az átlagosnál lázadóbb, dacos serdülő, aki nehezen találja meg az utat az önállóság felé, és a szüleinek is nagy kihívást jelent kialakítani a középutat az elvárások, szabályok és az adott életkornak megfelelő szabadság között.

- türelmetlen, követelőző, provokatív felszín mögött egy érzékeny, jólelkű, segítőkész gyermek van
- szárnyakat kap, ha érdemeit elismerik
- ha egy feladatot érdekessé teszünk a számára, akkor nagy kitartással képes együtt dolgozni másokkal
- kreativitása, világra való nyitottsága, tudásszomja lenyűgöző
- éles eszű, okos, nehezebbre esik a szabályok begyakorlása, a látszólag értelmetlen, unalmas feladatok elvégzése, igyekszik kibújni ezekből a helyzetekből

A korábban nem diagnosztizált figyelemzavarral-hiperaktivitással küzdő serdülők jelentős részében megfigyelhető:

- következményes hangulati labilitás, negatív önértékelés, teljesítményszorongás
- ellenkező, ún. oppozíciós magatartászavar, deviáns megnyilvánulási sajátosságokat mutató viselkedészavar
- már nem akar megfelelni az elvárásoknak, szélsőségesen lázadó típusú
- gyakran deviáns magatartást mutató csoportokban talál elfogadásra
- vakmerő, meggondolatlan, befolyásolható
- gyakran kísérletezik illegális szerekkel, jelentős az alkohol, drog kipróbálásának veszélye

Megfelelő, eredményes kezelésben részesülő, (időben) diagnosztizált serdülők esetében fellelhető maradványtünetek:

- szórakozottság
- időpontok nehéz betartása
- a szervezetlenség érzése
- megmagyarázhatatlan belső feszültség, mozgáskészletet
- extrém sportágak előnyben részesítése
- továbbtanulási, pályorientációs nehézségek

Felnőttkor

A figyelemzavar-hiperaktivitás tünetei bár gyermekkorban gyakran jelentős hátránnyal járnak, felnőttkorban kifejezetten előnyösen kamatoztathatóak. Ha megfelelő törődésben, feltétel nélküli szeretetben nőhet fel, ha a felnőttek kitartóan segítik a mindennapi szabályok megtanulásában, az önfegyelmet, az önkontroll fejlesztésében, akkor felnőtt korára kiemelkedő kreativitása, újszerű probléma-megközelítése, rugalmassága révén kimagasló szakmai és magánéleti teljesítményre lesz képes. Élsportolók, sikeres üzletemberek, kutatók, tudósok egész sora mutatott hasonló tüneteket gyermekkorában.⁵

Mit él át a hiperaktív gyerek?

- ki van szolgáltatva belső impulzusainak
- nem tudja szabályozni, kontrollálni magát
- a környezet ingerei elárasztja
- nyugtalan, ingerlékeny, fáradékony, rossz a közérzete
- állandó bizonytalanságban és kiszolgáltatottságban él
- szenved a tünetektől, szeretne úgy viselkedni, hogy szeressék
- sokszor maga sem tudja előre, hogy a következő pillanatban mit fog tenni, mondani
- viselkedése és annak következménye között ritkán észleli a kapcsolatot, ezért nem tartja felelősnek magát saját cselekedeteiért
- másokat hibáztat, nem érti a számonkérést és a visszautasítást

Erős szorongás alakulhat ki nála, mert azt jól megtanulta, hogy bármit tesz, abból valami baj származik. Az ilyen fajta vélekedés önmagáról többnyire azért formálódik ki, mert ez az egyetlen, amit a környezete következetesen visszajelez.

⁵ Dr. Farkas Margit: Hiperaktivitás és figyelemzavar, Tájékoztató szülők részére. Vadaskert Kórház és Szakambulancia, Budapest

Mit él át a pedagógus?

- tehetetlen, mert érzékeli, hogy értelmes, jó képességű a gyerek, de a tanulásban nem lehet vele eredményt elérni, jóval a képességei alatt teljesít
- tehetetlen, mert a hagyományos nevelési-tanítási módszerek nem alkalmazhatóak nála
- frusztrált, mert a gyerek rendetlen, zavarja az órát, állandó figyelmet igényel
- haragszik a szülőre, mert úgy gondolja, a gyerek viselkedése nevelési hiba

Mit élnek meg a szülők?

- állandó stresszben, készenlétben élnek
- a gyerek viselkedése próbára teszi szeretetüket, házasságukat
- frusztráltak, szülői tekintélyük csorbul, mert nem tudják szabályozni gyermekük viselkedését
- büntudatuk van és szégyellik magukat, mert úgy érzik, nem elég kompetensek a gyereknevelésben
- frusztrációt élhetnek meg szociális helyzetekben, ahol a környezettől folyamatos „rosszalló” megjegyzésben részesülnek gyermekük eltérő viselkedése miatt
- tehetetlenek, egymást hibáztatják

Gyakori, hogy iskolában a szülőnek csak rosszat mondanak a gyerekről, dühös lesz, mert nem kap valódi segítséget. Sok szülő ezért megszakítja az iskolával a kapcsolatot, így nem tud kialakulni közöttük érdemi együttműködés. **Ilyenkor nagyon fontos a pedagógus részéről az elfogadás és megértés, ami elősegít egy átgondolt, megfontolt stratégiát kialakítani a gyermek megsegítésére. Ebben a folyamatban elengedhetetlen a szülővel való folyamatos őszinte együttműködés.** Az ő segítségükkel könnyebb lesz egy olyan pedagógiai eszköztárat összeállítani, ami a gyerek számára a leghatékonyabb.

Az ADHD és kapcsolata a tanulási zavarokkal

A figyelem zavara egyik tényezője lehet a tanulási nehézségek megjelenésének. Az irányított figyelem elengedhetetlen a tanulási folyamatban, mert optimális feltételeket biztosít az információk befogadásához és feldolgozásához. A hiperaktív gyerek iskolai teljesítménye elmarad az értelmi képességei alapján elvárható szinttől, ami abból adódik, hogy nála a figyelem terjedelme, tartóssága és megosztása nem megfelelő, ezáltal a figyelem hiánya megnehezíti az ismeretszerzését és rontja tanulási teljesítményét, memóriefunkcióit.

A figyelemzavar lényeges jellemzője az elterelhetőség, a gyerek képtelen az életkorának megfelelő ideig összpontosítani a figyelmét. A figyelem fókusza gyengébb, mert a gyermek a környezet irreleváns ingereire is reagál. A frontális tanítási helyzet passzív információbefogadásra ítéli a gyerekeket, ezzel tovább fokozza a hiperaktív tanuló motoros nyugtalanságát. Ebben az esetben a tanítási környezet és az ahhoz kapcsolódó elvárások nem illeszkednek a gyermek fejlődési sajátosságaihoz.⁶

Ezt a típusú tanulási problémát határozottan el kell különíteni a speciális tanulási zavaroktól, amelyek háttérben az iskolai alapkészségekhez szükséges részképességek fejletlensége, zavara áll. Megfigyelések szerint a hiperaktív gyerekek kétharmadánál (Mayes és Calhoun, 2006) jelentkezik olvasás-, írás- vagy számolászavar. Az ADHD és a tanulási zavar együttjárása az

⁶ Dr. F Földi Rita: Hiperaktivitás és tanulási zavarok. Comenius Bt., Pécs, 2004, 31. o.

idegrendszer korai szerveződésében mutatkozó ugyanazon hiányosságokkal, valamint az észlelési-mozgási funkciók fejletlenségével áll összefüggésben. **Hiperaktív gyerek esetében a tanulási zavar tüneteivel külön kell foglalkozni!**

Mi a teendő, ha a fent leírt jelenségeket észleli egy tanítványán?

Bár az ADHD-s gyermekeket gyakran sorolják a „neveletlen, kezelhetetlen” kategóriába, a kezelés kulcsa az óvoda vagy iskola és a szülő kezében van. A tünetek észlelése után a pedagógus vagy a szülő a területileg illetékes Pedagógiai Szakszolgálathoz fordulhat, ahonnan szükség esetén gyermekpszichiáterhez irányítják.

Az egyéb pszichés fejlődés zavarai kategóriába sorolva tudják a megyei szakértői bizottságok az érintett tanulók sajátos nevelési igényét megállapítani. Ennek azért van jelentősége, mert a diagnózist követően az iskola a közoktatási törvény értelmében térítésmentesen igénybe veheti speciális szakember segítségét az ADHD-s gyermek oktatásában, tanításában.

Nagyon fontos, hogy a szülővel felkészítsék a gyermeket, mi a vizsgálat célja, és hogyan zajlik.

A komplex, orvosi, gyógypedagógiai, pszichológiai vizsgálat során az alábbi speciális területeket vizsgáljuk:

- ✓ korai anamnézis,
- ✓ szociális képességek,
- ✓ veszélyérzet, aktivitásszabályozás,
- ✓ figyelem,
- ✓ munkamemória,
- ✓ szerialitás,
- ✓ taktilis érzékelés,
- ✓ vesztibuláris észlelés,
- ✓ alvás ritmusa és napirend.

Különösen fontos hangsúlyt fektetni az ADHD-s gyerekek speciális érdeklődésének és tehetségének gondozására, mert sikereik megvédik önértékelésüket, önbecsülésüket, emellett önfegyelmre, kitartásra tanítják őket.

Itt említenénk meg, hogy az ADHD-sok között gyakori a rendkívüli képességű, *tehetséges*, nagyon kreatív gyerek. Érdekes módon, ha valami nagyon érdekli ezeket a fiatalokat, kimagasló eredményeket érnek el, koncentráltan képesek dolgozni. Ugyanakkor az iskolában mérhetetlenül unatkozhatnak, mert képességeik parlagon maradnak, nincsenek kellőképpen kiaknázva. Nagyon fontos lenne a tehetséges gyerekek megfelelő fejlesztése. Ha ezen a téren felfigyel egyik tanítványára és bizonytalan, szívesen állunk rendelkezésére.

Lehetséges beavatkozási formák, területek

A zavar kezelhető, ám a diagnózis felállításához nagy tapasztalat és gondos vizsgálat szükséges, a tünetcsoportok alapján csak gyermekpszichiáter szakember vonhat le következtetéseket a gyerekről. A szakember a diagnózist követően komplex kezelést javasol, melynek része a

- pszichoedukáció

- viselkedésterápia
- szülőtréning
- szociális beilleszkedést, tanulást segítő tréning
- gyógyszeres terápia (szükség esetén)

Az időben – ideális esetben 5 éves kor körül – felismert és kezelt ADHD-s gyermekek és környezetük életén javíthat a szülő, a tanár, a gyermekpszichiáter és a gyermek együttműködése. Az ADHD **egyénre szabott** komplex kezelése segít abban, hogy az érintett gyermekek később tünetmentes, teljes életet élhessenek, az őket körülvevő felnőttek pedig megtanulják kezelni a betegség tüneteit, így biztosítva harmonikus környezetet az ADHD-val élő gyermek számára.

Viselkedésterápia

Az ADHD-s gyermekek figyelmi problémáik, impulzivitásuk miatt fokozottan igénylik a struktúrát és a jutalmazást. A pszichológus által vezetett viselkedésterápia elsődleges célja az átláthatóan strukturált napirend kialakítása számukra, az egyértelmű szabályok felállítása és azok következetes betartatása. Az azonnali és rövid távú jutalmak használatával megerősítjük a kívánt és elvárható viselkedést, a nem elfogadható viselkedésre való fókuszálás helyett. A napirendet érdemes vizuális eszközökkel (képekkel, ábrákkal) összeállítani, és a szabályokat röviden, egyszerűen megfogalmazni.

Gyógyszeres terápia

Magyarországon jelenleg két gyógyszer engedélyezett az ADHD kezelésében: a Ritalin (metilfenidát) és a Strattera (atomoxetin). Mindkét gyógyszer 6 éves kor felett alkalmazható. A gyógyszer kiválasztásában és adagolásában különböző egyéni szempontok figyelembevételével a gyermekpszichiáter szakorvos és a szülő együttműködve hoz döntést.

Praktikus tanácsok pedagógusoknak

Hogyan differenciálható az oktatásban egy ADHD-s gyermek?

A hiperaktív gyermek nem tehet állapotáról, tünetei nem „rosszaság” vagy akaratgyengeség miatt alakultak ki. Törekedjünk a megértésükre, elfogadásukra, és ebből az alapállásból siessünk a segítségére! Ha a gyerekek nevelésében közreműködő felnőttek tisztában vannak azzal, hogy milyen nehézségek állnak a zavaró viselkedés hátterében, akkor van lehetőség olyan helyzetet teremteni a nevelői környezet és attitűd átformálásával, amelyben a gyermek a hiányosságaival együtt képessé válik a tanulásra, a fejlődésre.

Mi a teendő, ha ADHD-s gyermeket oktat?

- Vegye fel a kapcsolatot a szülőkkel, és építsenek együtt stratégiát!
- Javasolt egy „otthon-iskola” napló használata a tiszta kommunikáció és együttműködés elősegítéséhez.

Tanácsok az órai munka gördülékennyé tételében:

- ✓ Lehetőség szerint az ADHD-val küzdő gyermeknek kisebb létszámú osztályban történő elhelyezése javasolt.

- ✓ Az ültetésnél fontos figyelembe venni, hogy inkább előre, a pedagógussal egymás látókörében foglaljon helyet a diák, zavaró körülményektől távolabb (ajtó, ablak) ⁷.
- ✓ A fókusz újbóli felvételének segítése kapcsán a tanár megérintheti a gyermek vállát és tagoltan, lassan ismétlje meg kérését.
- ✓ Fontos, hogy a tanár és diákja között összhang legyen, verbális és nonverbális egyezményes jelek kialakítása javasolt, amik segítik a gyereket, hogy a figyelmét ismét összpontosítsa, irányítsa a feladatra.
- ✓ Javasolt a gyermeknek a napi pontos időbeosztás kialakítása és ennek a betartása, változás esetén pedig a gyermeket erre előre figyelmeztesse. Ez kiszámíthatóvá teszi a napját, és növeli biztonságérzetét.
- ✓ Lehetőleg olyan padtársa legyen, aki fegyelmezett, jó hatással van az ADHD-s gyermekre, segíti, támogatja.
- ✓ Ajánlott a gyermek lehetőség szerinti mozgatása, feladatok során helyválttatása. Amennyiben van rá mód, óra elején jógyakorlatok, esetleg izomfeszítő-lazító (progresszív relaxációs) gyakorlatok beiktatása a menetrendbe.
- ✓ Biztosítson számára egy csendes sarkot vagy helységet, ahova kis időre elvonulhat, ha telítődött az őt körülvevő ingerekkel.
- ✓ A tanítás, oktatás során a holisztikus megközelítés segíthet, multiszenzoriális (több érzékszerven keresztül ható), élményalapú tananyagfelvétel javasolt⁸.
- ✓ Az ADHD-s gyermeknek talán még fontosabb a dicséret, hiszen a környezete folyamatosan az eltérő viselkedésére hívja el a figyelmét. Ha megdicséri a gyermeket, egy simogatással kiegészítve segíti, hogy üzenete hatékonyabban célba érjen.
- ✓ Fontos az egyértelmű és rövid szabályok gyakori ismertetése, következetes betartatása, konkrét következményekkel való összekapcsolása.
- ✓ Javasolt a feladatok nehézségi fokát a gyermek egyéni szintjéhez igazítani, mert ha a feladat meghaladja az egyéni szintjét, akkor hajlamos a feladatokat feladni, frusztrálttá válni és ellenkezőleg: a számára túl egyszerű feladatok esetén könnyen figyelmetlenné válik, unatkozik.
- ✓ A hosszabb feladatokat bontsuk apróbb lépésekre, a lépések között engedjük, hogy szünetet tartson (pl. pár percig csukja be a szemét és hajtja a fejét az asztalra vagy csendben álljon fel a helyén és mozgassa meg kezét és lábát, törölje le a táblát stb.).
- ✓ Csökkentse a házi feladat mennyiségét a többi gyerekhez képest, biztosítson hosszabb felkészülési időt a tananyag elsajátítására.

⁷ <http://fimota.hu/pedagogus-es-szulo-egyutt>

⁸ <http://fimota.hu/pedagogus-es-szulo-egyutt>

- ✓ Önálló feladat megoldását akkor kérje tőle, ha lehetősége van a passzív odafigyelésre.
- ✓ Adhat a gyermeknek emlékeztetőt, pl. marokállatkát, kavicsot, melyről eszébe juthat, mire kérte.
- ✓ Magatartásáról és teljesítményéről adjon számára folyamatos visszajelzést! A dicséretekkel és jutalmazásokkal bánjon bőkezűen. Fontos az azonnali megerősítés.

A gyerekek nagyon hálásak a pedagógus türelméért, és akár apró figyelmességekkel is lendíthetünk teljesítményükön, magaviseletükön.

Felmerülő kérdések esetén a Szakértői Bizottság tud felvilágosítást, konzultációs lehetőséget adni.

Személyesen:

Baranya Megyei Pedagógiai Szakszolgálat
Megyei Szakértő Bizottsága
 7626 Pécs Egyetem utca 2.

Hétfő: 13.00-15.00
 Péntek: 8.00-10.00

Telefonon:
 +36 72/226-396

Email-en:
bmpsz.titkarsag@gmail.com

Tudta?

- ✓ Tudta, hogy a 6 és 18 éves ADHD-val diagnosztizált gyerekek esetében a tünetek száma és súlyossága alapján a legszorosabb összefüggés a figyelemzavar és az iskolai teljesítmény között volt?^{9,10}
- ✓ Tudta, hogy az ADHD-s kamaszok korábban létesítenek szexuális kapcsolatot, nagyobb valószínűséggel kapnak el nemi betegségeket és esnek 20 éves koruk előtt teherbe, mint egészséges társaik?¹¹

⁹ Biederman és mtsai 1992,1999; Hudziak és mtsai 2004.

¹⁰ Dr. Szuromi Bálint: A felnőttkori figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD) klinikai, neuropszichológiai és elektrofiziológiai jellemzőinek vizsgálata 2017 http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/baloghlivia.d.pdf

¹¹ Dr. Szuromi Bálint: A felnőttkori figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD) klinikai, neuropszichológiai és elektrofiziológiai jellemzőinek vizsgálata 2017 http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/baloghlivia.d.pdf

- ✓ Tudta, hogy háromszor annyi a fiú ADHD-s, mint a lány? Nemi különbség ezenkívül a megfigyelések szerint, hogy a fiúk nagyobb arányban a hiperaktív típusba sorolhatóak, a lányok inkább a figyelemzavar típusába.
- ✓ Tudta, hogy kb. a fiatalok népe sség 3-7%-át érinti a hiperaktivitás és figyelem zavara?
- ✓ Tudta, hogy Albert Einstein, Bill Gates, Whoopie Goldberg, Winston Churchill is ADHD-s fiatalok voltak? Ha megkérdeznénk egykori tanáraikat, milyen emlékeik vannak róluk, minden bizonnyal azt válaszolnák, fárasztónak élték meg oktatásukat.

Hasznos irodalom, filmek, videók, weboldalak

Máté Gábor: Szétszórt elmék Libri Könyvkiadó Kft., 2020.

Christine Ettrich-Monika Murphy-Witt: A hiperaktív, figyelemhiányos gyermek Móra Családi iránytű, 2014.

Dr. László Zsuzsa: Az örökmozgó gyerek. 1997. (FI-MO-TA Bt. és a SALVE Alapítvány közös kiadványa)

Hiperaktivitás és figyelemzavar, Tájékoztató szülők részére, Dr. Farkas Margit, Vadaskert Kórház és Szakambulancia, Budapest

Dr. F. Földi Rita: Hiperaktivitás és tanulási zavarok, Comenius Bt., Pécs, 2004.

Fimota mozgalom www.fimota.hu

Csoportok gyerekeknek, szülőknek www.figyelemzavar.hu

Szülőtréningek www.vadaskertalapitvany.hu

ADHD - Kis lépések-Nagy változások, Kézikönyv óvodapedagógusoknak

<https://raabe.hu/download/HU-Output1.pdf>

<http://innovativmuhely.hu/tanitok-tanarok-szamara-ajanlott-kepzesek>

<https://www.youtube.com/watch?v=EQ71vgRzCA4> - Falling letters

<https://www.youtube.com/watch?v=ws7W5sSr8Fg>

<https://www.youtube.com/watch?v=suEjXwnxaYY> - The ADHD Circuit: How ADHD Works

Miloš Forman: Amadeus (1984)