

HIPERAKTÍV FIGYELEMZAVAR GYERMEKKORBAN

Módszertani segédlet az iskolai integrációhoz



Szerkesztette: Lachnerné Ár Gyöngyi

*Pécsi Éltes EGYMI Utazó Gyógypedagógusi Hálózat
2018.*

Tartalom

Előszó	3
Elméleti háttér	4
A hiperaktivitás kialakulásának okai.....	5
A gyermek nehézségei hiperaktív figyelemzavar esetén	7
Az ADHD kezelési lehetőségei	9
Amire építhetünk.....	11
Tanulási környezet	11
Viselkedésmódosító eszközök és technikák.....	12
Tanulást segítő módszerek és ötletek	19
Figyelem! Zavar! Azaz, hogyan segítsünk figyelni!	20
Záró gondolatok – kicsiknek, nagyoknak... ..	21
Könyvajánló	22

Előszó

Módszertani összeállításom célja, hogy információkat, támpontokat és ötleteket adjak az integrációban oktatót/nevelt hiperaktív figyelemzavarral küzdő gyermekekkel dolgozó pedagógusok számára, a gyerekekkel való foglalkozás hatékonyságának elősegítésének érdekében.

Fontos ismernünk és értenünk a probléma kialakulásának hátterét, okait, a korai felismeréshez a viselkedési jellemzőket, a kezelési lehetőségeket, többek között a gyógyszer hatásmechanizmusát és mellékhatásait. Igazi és hatékony segítségnek ezeken felül azoknak a módszereknek és technikáknak a megismerését gondolom, amelyeket valódi helyzetekben alkalmazhatunk a mindennapi munkánkban.

A tanulási környezet kifejezést tágabb értelemben használom, hiszen tanulási helyzet számunkra minden szituáció, amint nap mint nap, akár az intézményben, akár otthon megélünk, felnőttként is, és gyermekként is. A hiperaktív-figyelemzavarral küzdő gyermekek számára egyik alapvető segítség lehet a környezet és az idő strukturálása, vagyis rendszerként láthatóvá tétele. Ennek kidolgozása és alkalmazása az alapja az önállóság és felelősségvállalás kialakításának, valamint a viselkedésmódosító technikák használatának is, amelyek alkalmazásának keretében, lényegében szabályokat, motivációt használunk a gyermeknél a kívánatos viselkedés megerősítésére, illetve a nem kívánt viselkedés leépítésére. Mindezek mellett kiemelt fontosságú, hogy a figyelemzavar okozta hátrányok kompenzálására folyamatosan és intenzíven, változatos módszerekkel és eszközökkel segítsünk a gyermeknek koncentrációja fejlesztésében.

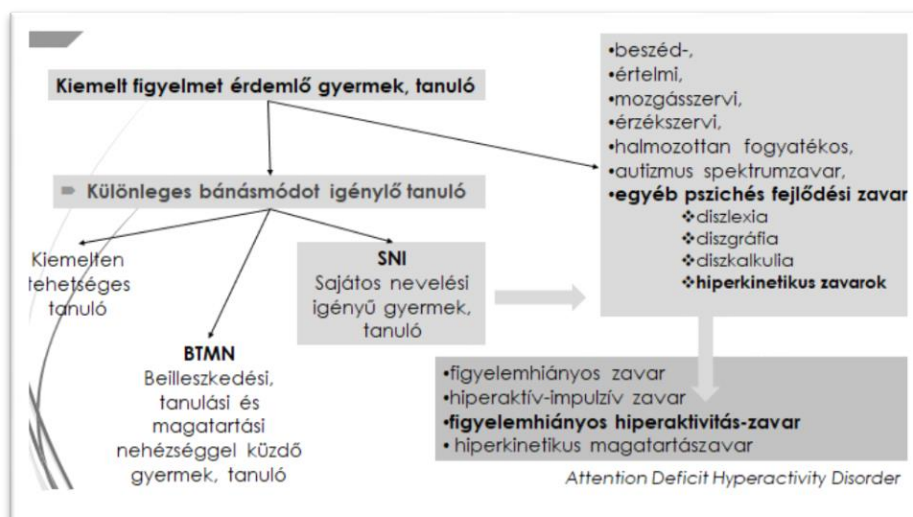
Az ADHD-s gyermekekkel való foglalkozás minden pedagógustól, felnőttől nagyon nagy türelmet, szigorú következetességet kíván. Ha meg tudjuk látni a gyermek pozitív tulajdonságait, észrevesszük a szerethető oldalát, akkor – a legjobb esetben a szülőkkel aktívan együttműködve – a jó tulajdonságokra és a szeretetre, elfogadásra alapozva hatékony és jól működő rendszer használatával erős támaszt és kereteket nyújthatunk a számára az óvodától kezdve, az iskolai éveken át, a mindennapi életében, távlati célként pedig a gyermek egészséges személyiségfejlődését és sikeres felnőtté válását segíthetjük munkánkkal.



Elméleti háttér

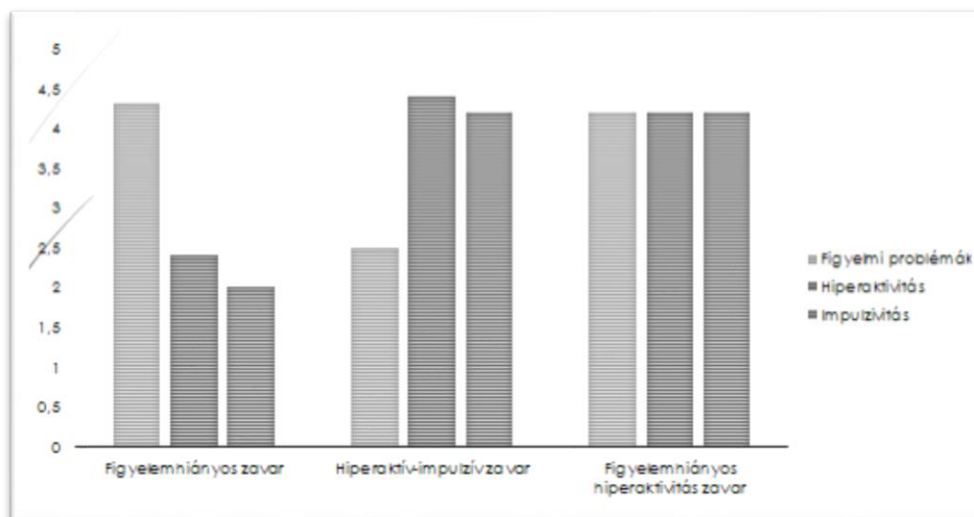
A hiperaktív figyelemzavar fogalmának helye az SNI rendszerében

A sajátos nevelési igény fogalma alá tartozó kategóriák közül az egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdők csoportjában találjuk az ún. **hiperkinetikus zavarokkal** diagnosztizált tanulók csoportját.



1. ábra: Az ADHD fogalmának elhelyezése az SNI fogalomkörében

Az e fogalomkörbe tartozó három alcsoportot mutatja be az alábbi grafikon.



2. ábra: A hiperkinetikus zavarok három altípusa

A három oszlopgrafikonon a zavarok három altípusát látjuk, így jól megfigyelhető, melyik típusban milyen mértékben fordulnak elő az egyes részterületek jellemző nehézségei:

a figyelemzavar, a hiperaktivitás és az impulzivitás.

A hiperaktív figyelemzavar jellegzetességeit a jobb oldali grafikon szemlélteti, melyen mindhárom nehézség egyforma mértékben jelentkezik. E típus **kódszáma a BNO szerint F90.0**

A kódszám a szakértői bizottság szakvéleményében jelenik meg, amelynek kiállítása után a gyermek SNI-ellátásra jogosult lesz, és a szakvéleményben megfogalmazott javaslatok/méltányosság szerinti bánásmódban kell részesíteni.

A bizottság szakvéleménye tartalmában is nagy segítség lehet számunkra, ezért alapvető, hogy minden, a gyermekkel foglalkozó pedagógus megismerje a tartalmát. A gyermek tanulási jellegzetességeinek bemutatása mellett a dokumentumban szerepelnek a javasolt fejlesztési irányok is, melyek ismerete a pedagógusok számára szintén nélkülözhetetlen, hiszen a tervezőmunkában alapozni tudunk rá, és a legfontosabb terület, a differenciálás tervezésében kiindulási pontként használhatjuk a mindennapi munka során.

A hiperaktivitás és a magatartászavar összefüggései és eltérései

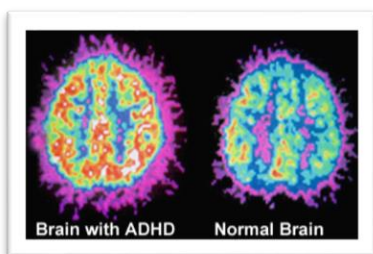
Lényeges, hogy a hiperaktivitást elkülönítsük a magatartászavartól. A tünetek hasonlóak, de kialakulásuk okai és a kezelési lehetőségek különböznek.

A hiperaktivitás genetikai okok miatt alakul ki, egy központi idegrendszeri elváltozás. Fontos sajátossága, hogy a belső szabályozó, kontrollrendszer működtetésével van probléma, ennek oka pedig az agyi működésben rejlik. A hiperaktív figyelemzavar jól kezelhető megfelelő hosszú távú terápiával.

Ezzel szemben a magatartászavar kialakulásában szociális-környezeti tényezők játszanak szerepet, mint például nem megfelelő családi háttér, bántalmazás, elhanyagoló bánásmód. E tényezők a terápiák hatékonyságát is nagymértékben csökkenthetik. A magatartászavar esetében a normák akaratlagos megszegéséről van szó, az egyén a belső kontrollrendszert jól tudná működtetni, de nem akarja. **A magatartászavar másodlagos tünetként alakul ki**, okai lehetnek: stressz, kudarc, tanulási nehézségek, családi problémák, elhanyagolás, bántalmazás és a kortárs csoportok negatív hatása.

A hiperaktivitás kialakulásának okai

Genetikai tényezők



A hiperaktivitás kialakulásában a biológiai tényezők és a környezeti faktorok játszanak szerepet. Kutatók kimutatták a genetikai hajlamot, illetve a komplex öröklődési mintázatot.

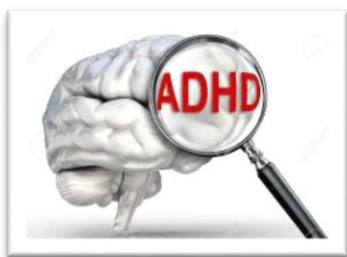
Mit jelent ez? Mivel a szülők génjei összeadódnak, ha a szülőpár tagjai mindketten hordozzák a géneket, de nálunk az ADHD nem nyilvánult meg, a gyermeküknél nagy eséllyel meg fog jelenni.

Az ADHD-s gyermekek agyában fizikai elváltozásokat is észrevettek: a két agyfélteke egymáshoz viszonyított méretében különbözik a normál agytól. Megállapították, hogy az ADHD-s személyek agya másként működik, mint a normál agy. A fenti képen a kétféle agyi működést jól megfigyelhetjük.

Hogyan befolyásolja ez a viselkedést? A gyermeknek nehézségei lesznek azzal, hogy a szándékos cselekedeteit megtervezze, illetve Ennek a másfajta agyi működésnek az oka az

idegpályák működési zavara. Agyunk elülső része vezérlőként működik. Az innen induló ingerületek a megfelelő idegpályákon tovább jutnak az agy különböző részeire. A továbbítást ingerület átvivő anyagok végzik (neurotranszmitterek). ADHD-ban azonban a továbbítás másként történik, mint az egészséges agyban, mivel a hibás gének miatt az átvivő anyag termelése alulműködik. A fenti okok miatt nehéz a gyermeknek, hogy a cselekvéseihez stratégiákat alakítson ki. Gyengül a munkamemória, és nem működik folyamatos hibakorrekció, ami a viselkedésszervezéshez szükséges. Továbbá nem működik az automatikus válaszok gátlása sem, ez pedig egyik alapfeltétele annak, hogy az agy által kiadott parancsokat végrehajtsuk.

Környezeti faktorok és társuló betegségek



Az ADHD kialakulásában a biológiai okok mellett környezeti tényezők is szerepet játszanak. Egyrészt ilyenek a **fizikai behatással járó károsodások**, amelyek az agy frontális lebenyét érintik. Például az agyvérzés, agytumороk, agyvelőgyulladás vagy a leukémia.

Öröklött genetikai fogékonyság esetén a kialakulást előidézhetik a várandósság körülményei, fizikai és lelki feltételek és behatások, vagy például a terhesség alatti dohányzás vagy alkoholfogyasztás. Rizikófaktor lehet még az anyától való korai elszakadás, az alacsony szocioökonómiai státusz, és az elhanyagolás is.

A **pszichés és szociális tényezők** meghatározzák a tünetek intenzitását is. Ilyen tényezők a családban: a családműködés sajátosságai, veszteségek, válás, a szülők mentális-fizikai egészsége, iskolában pedig kortárskapcsolati nehézségek, konfliktusok és tanulási nehézségek. Jellemzőek a hiperaktivitásban az úgynevezett társuló betegségek. Mivel ezek az ADHD-val azonos géneken öröklődnek, az előfordulásuknak is nagyobb az esélye a hiperaktív gyerekeknél. A statisztikák szerint körülbelül tízből nyolc hiperaktív gyermeknél jelentkezik pszichiátriai zavar is [depresszió, szorongás, teljesítményszorongás, kényszerbetegség, bipoláris zavar (mániás depresszió)].

Másodlagos károsodások, negatív prognózis



Ha az ADHD-s gyermek nem kap időben megfelelő kezelést, **másodlagos károsodások** léphetnek fel, és nő a **negatív prognózis** veszélye.

A másodlagos károsodások a kezelés hiányában egymásra épülnek:

az ADHD-ra jellemző önértékelési zavar, negatív énkép következtében halmozódnak a belső feszültségek, ezek magatartásbeli és testi tüneteket okoznak, így megnyilvánulhat agresszió, alvászavar, fejfájás, hányinger, ingerlékenység, szorongás.

A gyermek egyre inkább elveszíti motivációját, kedvetlen lesz, kilátástalanság vagy fokozott düh, ellenszegülés is jellemezheti, végül pszichiátriai kórképek alakulhatnak ki, depresszió, szorongás, szerfüggőség, és a személy egyre inkább a deviancia felé sodródik.

A bejósolható jövőkép szintén az előbbi végeredményhez hasonlít. A szülő-gyerek kapcsolatban gyakoribbá válnak a konfliktusok, súlyosabb esetben oppozíciós zavarok is kialakulhatnak (ODD), amikor a gyermek nyíltan szembeszáll a szabályokkal, az autoritással. Ebben az esetben a leggyakoribb kommunikációs forma a társak zaklatása, a konfliktuskeresés. Jellemző lehet a kortársbántalmazásban való részvétel, akár bántalmazott, akár bántalmazó félként.

A kortárskapcsolatok megromlanak, ezért nő a deviáns csoportokhoz való sodródás veszélye, ugyanakkor csökken az érzelmi rezonancia, a felnőttek érzelmekkel már kevésbé tudnak behatást gyakorolni a fiatalokra. Végző állomás a deviancia, antiszociális viselkedés kialakulásának veszélye lesz.

A gyermek nehézségei hiperaktív figyelemzavar esetén

Figyelemzavar, impulzivitás, hiperaktivitás



A jellegzetes agyműködés miatt figyelemzavaros hiperaktivitás esetén nehéz a gyermek számára a figyelem, a cselekvés, az akarat és az érzelmek irányítása, valamint a feladat- és információkezelés. Gyengén működik az önkontroll, az önszabályozó képesség. A gyermeknek az erőfeszítései irányításával is nehézségei vannak, ezért a teljesítménye ingadozó.

Nagy problémát okoz számára az idővel való gazdálkodás, ráadásul rontják a helyzetét a társulási tanulási és/vagy magatartási zavarok.

A figyelemzavarból adódó problémák

- ✓ A gyermek figyelme hamar fárad, a monotonia frusztráló a számára.
- ✓ Egy adott dolog helyett mindenre figyel, ami körülötte van. Minden inger eltereli a figyelmét, ezek lehetnek látási vagy hallási ingerek, illetve belső elterelők, mint az álmodozás, valamint a szomatikus elterelők – például a viszketés vagy az éhség.
- ✓ Nem figyel a részletekre, ezért sokszor hibázik, holott képes lenne a hibátlan megoldásra is.
- ✓ Úgy tűnik, nem figyel, mikor beszélnek hozzá, az utasításokat sem képes követni, főként, ha több dolgot is meg kell jegyeznie egyszerre, tehát a feladat megoldása a sorrendiség betartását is megköveteli tőle.
- ✓ Nehéz számára a tevékenységek, feladatok megszervezése, illetve a viselkedésszervezés.

Megfigyelték, hogy a fejlődés során a gyermekeknél **javul a figyelem fenntarthatósága** a koncentrációt igénylő feladatok hatására. A **vizuális memória kiemelkedően jó lehet**, ám a **hallási figyelem gyengébb** – ezért fontos tudnunk, hogy olyan helyzetekben, amikor tevékenykedve tanul, és a sok a vizuális inger, jobb a gyermek teljesítménye.

E két jellemzőből kiindulva, láthatjuk két legfontosabb feladatunkat ADHD-s gyermekek esetében: sokat segíthetünk a napi szinten alkalmazott **figyelemkoncentrációs** gyakorlatokkal, illetve a minden tevékenységben és formában alkalmazott **vizuális támogatórendszer** kialakításával és használatával.



A hiperaktivitásból következő problémák a túlmozgásosság miatt adódnak. Az ilyen gyermek feltűnően sokat beszél, a csendes játéktevékenység nagyon nehéz számára.

Az impulzivitásból adódó nehézségek oka, hogy a hiperaktív gyerekeket reflexszerű viselkedés jellemzi: hirtelen reakciók, sokszor indulatos, türelmetlen, esetenként destruktív megnyilvánulásokat tapasztalhatunk. Minden helyzetben nehéz számára a várakozás (például sorban állás), még mielőtt a kérdést befejezhetnénk, ő kimondja a választ, sokszor félbeszakít másokat – beszélgetéseket, játékokat. Nehéz számára a beilleszkedés, a kapcsolódás, a közösségi tevékenység, ha nem ő irányíthat.

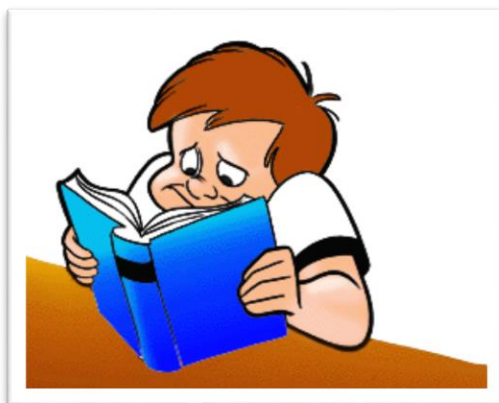


A tanulási nehézségek

A hiperaktív figyelemzavarban a tanulási nehézségek viselkedészavarral vagy anélkül is megnyilvánulhatnak. Ezek megjelenésének oka a csökkent információ-feldolgozási képesség, és a nehézség a tanulás több területét is érintheti. Tehát a tanulási nehézségek az ADHD-s gyerekeknél nem valamilyen részképességzavarban jelennek meg, ugyanakkor, részképességzavar társulása gyakran megfigyelhető a hiperaktív gyerekeknél is.

A gyenge önszervező készség és a gyenge munkamemória felerősítik egymás negatív hatásait: a gyermek nem tudja követni az instrukciókat, lemarad, többszörös kudarc éri, könnyen elveszti a tanulási kedvét.

A motivátlanság miatt is kevesebb a sikerélmény, a gyerekek türelmetlenebbek lesznek, a késleltetett jutalom már nem tud motiváló lenni a számukra – például kisebb jutalom/kisötös az órai munkáért a kicsengetéskor. A gyerekek a tanulási nehézség okát a feladatnak tulajdonítják, ilyenkor jelentik ki, hogy ez unalmas, engem nem érdekel, illetve jóval alacsonyabb szinten teljesítenek, mint azt a képességeik indokolnák.



Szociális problémák és érzelmi zavarok



Annak ellenére, hogy az ADHD-s gyermekek szociális érettsége sokszor kiemelkedően jó, kapcsolatrendszerük sokszor szegényes. Előfordul, hogy a közösség periferiáján vannak, nincs barátjuk. A szociális nehézségek a tünetekből erednek: a túlmozgásból, az impulzivitásból és az alacsony önbizalom miatt a megfelelési vágyból, így a kortárs-csoportok negatív hatására (főleg kamaszkorban), könnyen rossz irányba terelheti a fiatalt.

Az ADHD-s gyerekek nehezebben értik meg társadalmi szokás- és szabályrendszereket, a szabályok betartása nehézséget okoz számukra. Az érzelmi zavarok alapja ugyancsak agyi eredetű, ez okozza az eleve alacsony önértékelést is. A valódi érzelmek leolvasását megnehezíti a felnőtt számára, hogy a gyermek viselkedése elfedi azokat. Jellemző érzelmi zavarok: alacsony kudarcűrő képesség, kóros ragaszkodás, izgalomkeresés, szeszélyesség, ingerlékenység, illetve a fentebb már említett, társuló érzelmi zavarok.

Az ADHD kezelési lehetőségei

Viselkedésmódosító technikák



A viselkedésmódosítás egy tanulási folyamat, melyben az adaptív, vagyis alkalmazkodó viselkedési formákat pozitív konzekvenciákkal érik el, a nem kívánatos viselkedést negatív konzekvenciákkal mérsékelik.

E technikák segítséget nyújtanak az ADHD-hoz társuló viselkedészavar, kapcsolatteremtési és kapcsolattartási nehézségek megoldásában.

Optimális esetben minden ADHD-val diagnosztizált gyermek legalább havi egy alkalommal pszichiátriai kontrollvizsgálaton vesz részt. Ezekon a megbeszéléseken pszichiáter irányításával úgynevezett viselkedésterápiás folyamat is zajlik, ami segít a gyermek viselkedésnek pozitív irányba terelésében. A viselkedésterápiát a pszichiáter szakember kórházi helyzetben vagy ambuláns rendelésen végzi. A terápiás foglalkozásokon a gyermek szociális készségeket, konfliktuskezelési és indulatkezelési technikákat tanul, a kognitív készségek fejlesztése is történik, valamint szokás- és szabályrendszer kialakítása megerősítése, gyakorlása.



3. ábra Jutalomkártya

Gyógyszeres kezelés



A viselkedésmódosító terápia a jutalmazásra épül, azonban vannak esetek, amelyekben ritka a jutalmazható viselkedés. Ha a figyelmen kívül hagyás sem működik, mert a gyermek önmagára és a környezetére veszélyes lehet, illetve, ha alulműködő memória miatt nem tanítható a kívánt viselkedés, ezekben a súlyosabb esetekben javasolt a gyógyszereszedése.

A gyógyszeres kezelés szükségességét minden esetben pszichiáter javasolhatja a szülőnek, és a szülői beleegyezést követően kerülhet sor a gyógyszeres terápia alkalmazására. A gyermek gyógyszereszedése mellett pedagógiai-pszichológiai, pszichiátriai megsegítést is kap.

Fontos tudni, hogy *minden gyógyszernek mellékhatása van, amiről a szülőnek tájékoztatni kell a gyermek pedagógusait*, illetve a pszichiáterrel való hatékony együttműködés érdekében *a pedagógusnak is folyamatosan jelezni kell a szülő felé a gyermek viselkedésében történő változásokról a tapasztalatait*. A mellékhatások tekintetében azért kell tájékozottnak lennünk, hogy felismerjük, mi miért történik a gyermekkel: ha a gyógyszer hatóanyaga kiürül a szervezetből, rosszabbodás figyelhető meg, ezt visszacsapásnak nevezik. Ilyenkor a tünetek hirtelen felerősödnek. Más mellékhatás is jelentkezhet, például álmatlanság, étvágycsökkenés, fejfájás, hasfájás, hangulatváltozás; a hatás elmúlását követően pedig ingerlékenység, túlmozgásosság.

Hogyan segíthetünk? Ha a fenti tüneteket tapasztaljuk, csökkenteni kell a gyermek terhelését, és mozgási lehetőséget kell biztosítanunk a számára.

A pedagógusnak tisztában kell lennie azzal, hogy milyen típusú gyógyszert és milyen adagolásban szed a gyermek. Vannak rövid távon és hosszú távon ható változatok is. A rövidebb ideig ható gyógyszer általában négy óra hosszat hat, a hosszabb távú gyógyszert pedig naponta egyszer kell beszedni.

A gyógyszer hatásmechanizmusának lényege, hogy az ingerületátvivő anyagok alacsony szintjét emeli optimálisra. A hiperaktív gyerekeknek végeredményben serketőszereket adnak, ezek növelik a neurotranszmitterek termelését. Így a gátló funkciók jobban tudnak működni, és a gyermek hatékonyabban tudja a viselkedését irányítani, ez által nyugodtabb, együttműködőbb, koncentráltabb lesz.



Amire építhetünk

A GYERMEKEK POZITÍV TULAJDONSÁGAI ÉS A PEDAGÓGUS SZEMLÉLETE



A hiperaktív gyerekeknél sok pozitív tulajdonságot is felfedezhetünk, mint például a segítőkészség, gondoskodás, jóindulat, igazságérzet, természet- és állatszeretet, nyitottság, érdeklődés, intuíciók, felmerülő helyzetek gyors áttekintése, gyors reagálás, jó tájékozódó képesség, jó szervezőképesség. Igen hasznos ezeket így mind együtt látni, mert pedagógiai szituációkat is alapozhatunk erre.

Ha tanítványaink erősségeit felderítjük és kihasználjuk, azzal sokat segítünk nekik, hiszen a pozitívumokra való építés mindenfajta pedagógiai munkához jó alapot ad!

A pedagógusnak a *dokumentumok* megismerése is segíti munkáját. A *szakértői véleményből* képet kap a gyermek tanulási képességeiről, illetve a kódszámok és a fejlesztési irányok ismerete segíti a tervező munkát. Az egyik legfontosabb dolog a pedagógus számára *a tanuló személyes megismerése, a bizalmi kapcsolat kiépítése*. Erre lehetőséget adnak a spontán megfigyelések, illetve beszélgetések a gyermekkel, szülővel, szakemberekkel. Ahhoz, hogy a bizalmi kapcsolat létrejöjjön, elsősorban szeretetre van szükség, ebből következhet az empatikus, segítő hozzáállás, egyéni odafigyelés, érdeklődés, elfogadás.

Melyek tehát a legfontosabb feladataink? Ahhoz, hogy kapni tudjunk, először adnunk kell!

Első lépés a gyermek megismerése, elfogadása, érdeklődés iránta – szeretet, a **bizalmi kapcsolat kiépítése**. Ezek után kezdhethetjük el a gyermek **pozitív énképét erősíteni**, így teremtjük meg az alapot a következő lépésre, a **viselkedésrendezésre**:

- **a szabályokat, a kommunikációt és a motiváció technikáit alkalmazva**, tudjuk a viselkedést rendezni, a tanulás sikerességét növelni.
- Emellett egyik fő feladat a **szociális készségek, és kiemelten fontos terület a figyelem fejlesztése** is.

Tanulási környezet



A többségi iskolákban tanuló hiperaktivitás zavarral küzdő gyerekek támogatása érdekében, fontos a hiperaktív diákokkal foglalkozó **pedagógusok tájékoztatása** a gyermekek sajátosságairól, a velük való

hatékony munka módszereiről, technikáiról. A képzési módszerek, lehetőségek iránt érdeklődő pedagógusoknak érdemes a Vadaskert Alapítvány, a Fimota Központ, illetve az ADHD Magyarország Alapítvány honlapjait felkeresni.

Fontos lenne, hogy minden intézményben, alsó tagozaton az első két évfolyamon az összes csoportnál, harmadik osztálytól legalább három osztályonként egy **képzett asszisztens** segítse az osztályban folyó munkát.

Nagyon hasznos az is, ha a hiperaktív gyermekkel foglalkozó pedagógusok számára rendszeres esetmegbeszélő csoportot hoznak létre egy intézményen belül.

A **tanulási környezet** három alapvető sajátossága legyen, hogy türelmes, korlátozó és alkotó. A **türelmes környezet** elég nagy szabadságot ad: a viselkedés elfogadásában rugalmas, de korlátozó olyan szempontból, hogy a **szabályokat következetesen** betartatja. A hiperaktív gyermek számára létkérdés, hogy **erős korlátokat** adjunk. Az **alkotó** kifejezés az „üresjáratok” kivédését segíti, és a pedagógusok találékonyságán alapszik. Ezek azok az idők, amikor a gyermek az ingerkereső késztetése miatt oda nem illő, zavaró tevékenységekbe kezd. A szakértők szerint tehát, a gyermek megismerése segít bennünket abban, hogy meg tudjuk tervezni, mikor milyen tevékenységet ajánljunk fel, kérjünk a gyermektől, hogy energiáit pozitív irányban foglaljuk le, és ezzel megelőzzük, vagy a lehető legtöbb esetben csökkentjük a nem kívánatos viselkedések előfordulását.

Az iskolában osztályfőnöknek van kiemelt koordináló szerepe. Együttműködik a kollégákkal, a szülőkkel és a szakemberekkel is.

A gyermek viselkedésének, tanulmányi munkájának alakulását esetmegbeszélések alkalmával kísérheti nyomon. Érdemes ezeket a tapasztalatokat írásban is rögzíteni, amivel a gyermekkel foglalkozó többi szakember munkáját is segíthetjük. A felsős osztályfőnök munkája jövőre osztályával valójában már a negyedik évfolyam végén kezdődik. Az alsós tanítókkal együttműködve a gyermekeken kívül megismerheti a már működő osztályszabályokat és szokásokat, ami sokat segít a felső tagozatban való munka megkezdésében.

A felső tagozaton is nagyon fontos, hogy az osztályban tanító minden pedagógus egységesen, mindenki által elfogadott és következetesen alkalmazott szabályrendszerrel működjön. Ez a szabályrendszer a leghatékonyabban intézményi szintű kidolgozással és támogatással működhet.

A szülőkkel való folyamatos kapcsolattartást tekintve, a legfontosabb közös cél felismertetése. Jelentős eredményt hozhat az a szemlélet, melyben a megoldásra igyekszünk helyezni a hangsúlyt, és a szülők számára is minden témában a pozitív változásokat emeljük ki a gyermekkel kapcsolatban. Mindezek mellett, a pedagógusnak szerepe, hogy a gyógyszeres kezelés hatásáról visszajelzést adjon a szülőnek, és ez a pszichiáternek is segít a továbbiakban. Végül meg kell említeni a szakemberekkel (gyógypedagógus, pszichológus, pszichiáter) történő rendszeres tapasztalatcsere fontosságát, ami egyrészt feszültségoldó hatású is, másrészt pedig az együtt gondolkodás, közös problémamegoldás új módszerek és technikák megismerésére is alkalmat ad.

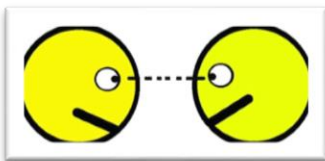
Viselkedésmódosító eszközök és technikák

KOMMUNIKÁCIÓ, STRUKTÚRA, SZABÁLYRENDSZER, MOTIVÁCIÓ



A viselkedésmódosító eszközök valójában minden pedagógus által ismert és napi szinten is használt általános pedagógiai eszközök, amelyekhez egy apró szemléletváltást hozzátevé, hatékony módszereket kapunk a hiperaktív figyelemzavarral küzdő gyermekkel való eredményesebb bánásmódhoz, és itt együtt, az egészet egyfajta rendszerként felvázolva, teljesebb képet szeretnék adni az alkalmazásukról.

a) Kommunikáció



A gyermek kommunikációját számos tényező nehezítheti még a figyelemzavaron felül is. Előfordulhat például **beszédértési, beszédészlelési probléma**, így már alsó tagozaton fontos a gyanújelek felismerése, mert megfelelő terápiával ez a probléma jól kezelhető.

A kommunikációt nehezítő **figyelmi problémák** abból adódnak, hogy a gyermek nem figyel a nonverbális jelzésekre, a hallása szelektív, vagyis látszólag nem figyel, mikor beszélünk hozzá, illetve akarattal is ellenállhat a kommunikációs helyzetekben.

Ezeket a nehézségeket speciális figyelemfenntartási technikákkal kezelhetjük:

1. Ha szólunk a gyermekhez, vegyük fel szemkontaktust, ezt megerősíthetjük érintéssel is.
2. Figyeljünk arra, hogy a verbális és nonverbális jelzéseink között összhang legyen.
3. Kérdezzünk vissza, mondassuk vissza a gyermekkel a saját szavainkat.

A felnőttek mindennapi kommunikációs technikáira jellemző a hosszú mondatok, bonyolult fogalmazás, idegen szavak használata. Sokszor úgy kérünk egymástól, hogy egy mondat egyszerre több utasítást is tartalmaz, és gyakran használunk tiltó mondatokat. Ezek a számunkra megszokott, hétköznapi kommunikációs formák nehézséget jelentenek egy hiperaktív-figyelemzavaros gyermek számára, ezért a velük való kommunikációban más technikákat kell alkalmaznunk.

A hatékony kommunikációs technikák alapszabályai szerint:

- *fogalmazzunk röviden*, egyszerűen, világosan, adjunk egyértelmű utasításokat,
- adjunk *részfeladatokat*, az összetett utasítások helyett,
Már százszor elmondtam, mi a dolgod ilyenkor... helyett: *Teríts meg!*
- fogalmazzunk *egyértelműen és pozitívan*, a tiltó mondatok helyett.
Ne szaladj! helyett: *Menj lassabban!*

A gyerekekkel való interakciók során mindig nyugodt, határozott hangnemet, udvarias stílust, normál tempót és hangerőt használjunk.

b) Struktúra

Az idő strukturálása



Az ADHD-s gyermek tájékozódási nehézségei az időbeli, térbeli tájékozódásban, a viselkedés- és tevékenységszervezésben és a figyelmi problémákban mutatkoznak meg.

Az idő strukturálása azt jelenti, hogy az idő és a tevékenységek rendjét szakaszokra bontjuk, és ezt vizuális segédeszközökkel jelezzük.

Hogyan segítünk az időt strukturáló eszközök alkalmazásával?

Az időhatárok kijelölése keretet ad a tevékenységnek, az idő láthatóvá tétele segít az idő beosztásában, illetve a vizuális segítség használata segít a részfeladatok és a sorrendiség jelzésében is. A gyermek számára egyértelműen jelzik, hogy mikor mi történik, a rendszer rejtett szabályokat, jutalmakat foglal magába.

Lehetővé teszi, hogy kevesebb szóbeli utasítást adjunk, támogatja a gyermek önálló munkáját, többszörös sikerélményt nyújthat. Együttműködésre ösztönöz, és a keretek megadása növeli a gyermek biztonságérzetét.



A vizuális támogatás technikájával időhatárokat jelölünk ki, láthatóvá tesszük az idő múlását, valamint jelezhetünk vele, sorrendiséget is. Ez a technika minden tevékenységben használható. Eszközeink lehetnek különböző saját készítésű kreatív megoldások, hetirend, napirend, egy tanóra rendje (feladatok sorrendjének vizuális jelzése) vagy például homokóra, stopper, és digitális alkalmazások.

Verbális segítséget is adhatunk a gyerekeknek a keretek megadására, ezek lehetnek a tevékenység kezdésére, befejezésére utaló konkrét szavak. Például:

- * Már csak három sor van vissza.
- * Ez az utolsó feladat.
- * Akkor kell befejezni, ha lejárt a homokóra.
- * Megcsináljuk ezt és ezt... ha befejeztük az olvasmányt.

Rend a lelke mindennek – A tér strukturálása



A tér strukturálása a tárgyak elrendezését és megjelölését jelenti, ezzel segítjük a tér rendjében való tájékozódást.

Sok helyen tapasztalható is, hogy az osztályban külön helye van a táskáknak, a gyerekeknek játszó- vagy mesélősarkot alakítanak ki, illetve struktúrát ad az is, ahogy a gyerekek a padjukba bepakolnak, a padjukon rendet tartanak, vagy hogy vizuális szimbólumokkal segítjük a bal-jobb irány meg-

különböztetését. Tehát, a tér strukturálásában eleve sok technika ismert, ezekből kiindulva alakíthatunk ki újabb segítségeket egy-egy hiperaktív gyermek szükségleteinek megfelelően.

Ide tartozik az is, hogy törekszünk a gyermek körüli zavaró ingerek kiiktatására, illetve, **ingerszegényebb munkaterületet, ülőhelyet** biztosítsunk a számára. Segít, ha a hiperaktív-figyelemzavaros gyereket az első padba, a pedagógushoz közel ültetjük – itt figyelembe kell venni a pedagógus elhelyezkedési szokásait, a terem berendezését, valamint azt, hogy a többiek se vonják el a gyermek figyelmét – ne üljön ablak, ajtó vagy hasonló temperamentumú gyerek közelében. Figyelni kell az eszközök előkészítésére: csak az legyen előtte, mit használ, és külön figyelmet kell fordítani az iskolai felszerelése rendben tartására.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a hiperaktív gyermek életében rendkívül fontos a struktúra, a rendszer, minden szempontból, ennek érvényesítésére pedig a vizuális segítségadással törekedhetünk. A vizuális jelek információt adnak arról, hogy mit, hol kell csinálni, ez mennyi ideig tart, és mi a várható következő tevékenység. A belátható környezet, az idő múlásának érzékeltetése, a tevékenységszervezés láthatóvá tétele növeli a gyermek biztonságérzetét, segít az önállósodásban, felelősségvállalásban, és megelőzhetők vele a viselkedésproblémák.

c) Szabályrendszer kialakítása

Osztályszabályok



Mielőtt az egyéni szabályrendszer kialakítására rátérünk, nézzünk meg egy-két gondolatot az osztályszabályok jelentőségéről, és arról, hogy a meglétük és működésük miért alapvető fontosságú, főként, ha hiperaktív gyermek is van a közösségben.

A célunk az, hogy fejlődjön a hiperaktív gyermek figyelve, szociális készségei, az iskolai viselkedése javuljon, legyen a felnőttekkel együttműködőbb, illetve értse meg a szabályokat, és legyen képes azokat be is

tartani. A célok eléréséhez a hiperaktív gyermek számára **egyéni szabály- és viselkedérendszer**t kell kidolgoznunk és elfogadnunk. Ahhoz, hogy ez működni is tudjon, az egyéni szabályrendszernek a közösség nagyobb rendszerébe, az **osztályszabályok** közé kell illeszkednie, aminek alapja az intézmény házirendje.

Miért fontos ez? Az osztályszabályok kialakítása és működtetése a **közösségfejlesztés** alapvető lépése. A szabályokat közösen alkotjuk meg. Mindenkinek lehetnek ötletei, amelyekből kiválasztjuk az aktuálisan fontosakat, az osztály működéséhez szükségeseket. Ha a közösség a megalkotott szabályrendszert elfogadta, ezt vizuális módon is jelezzük, ekkor következik a szerződéskötés – minden gyerek aláírásával jelzi az elfogadást, végül kifüggesztjük egy jól látható helyre.

A szabályoknak tartalmazni kell az **elvárt** viselkedést, – a **javítandó** viselkedést – és szabályszegések esetén a **jóvátétel** módját. Ilyen keretek között tanulják meg a gyerekek egymás elfogadását, ami alapja annak, hogy a más bánásmódot igénylő tanulók beilleszkedjenek, és a saját szabályrendszerüket használni tudják. Az empátia segít abban, hogy a magatartásproblémák sokszorozódását megelőzzük. A közösség keretekkel és példával segíti tagjait a szabálykövető viselkedés elsajátításában. A tagok megtanulják egymásban a jót keresni, elfogadják, hogy mindenki más, és megszokják, hogy néhány társuknak saját szabályokkal lehet segíteni, ez később nem válik konfliktus forrásává.

Tekintsük a közösségfejlesztést tehát kiemelt feladatnak! Használjuk erre például **beszélgetőkört**, amelynek számtalan jó hatását megtapasztalhatjuk, többek között az érzelmek kifejezésének tanítására is alkalmas, ami szintén kiemelt feladat, vagy a beszélgetőkör a konfliktusmegoldásban is hatékony forma, például, a resztoratív technika alkalmazására.

Alsó tagozaton a szabályok kialakítása, alapozás a fő cél, felsőben megújítás és a csoporthoz való igazítás. Bár a felsőben sok iskolában más rendszer működik, mint alsóban, itt is nagyon fontos lenne, hogy minden osztálynak meglegyen a saját kis kuckója, amit magáénak érez, törődhet magával a hellyel is, és kicsit több időt tud ott tölteni az osztály, hogy az osztályfőnök bensőségesebb teret tudjon teremteni a közösségépítésre, legalább heti néhány alkalommal.

Hogyan alkossunk szabályokat?



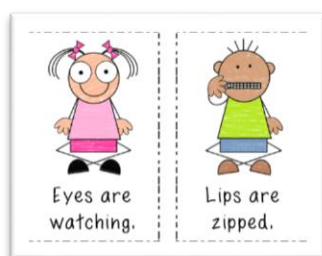
A számuk legyen kevés, betartásuknál legyünk szigorúak és következetesek. A következmény legyen kiszámítható és mérhető. A mérés módja egyszerű: betartotta-e a gyermek a szabályt, vagy nem. A szabály mindig legyen egyértelmű, a felnőtt és a gyermek számára is ugyanazt jelentse. A szabályalkotást végezzük interaktív módon – a szabályrendszerek elfogadása és működése akkor lesz hatékony, ha a közösség vagy az egyén maga hozza meg a saját szabályait.

A résztvevők ilyenkor magukénak érzik, így várható, hogy törekszenek a betartásukra, és társaikat is erre ösztönzik.

A szabályalkotás utolsó kitétele, hogy igyekezzünk pozitív fogalmazással alkotni.

A felnőttek (pedagógusok, szülők) következetessége sokat segíthet a gyermeknek a szabálykövető magatartás bevéésésében: A szabályok betartásának sikerességéről adjunk a gyermeknek állandó és folyamatos visszajelzést, kerüljük a kritikát, és a következményt alkalmazzuk az adott viselkedés után azonnal.

Egyéni szabályok



Az osztályszabályok kialakítása mellett szükség van a hiperaktív gyermek számára egyéni szabályrendszer kidolgozására. A hiperaktív gyermekek nehezen értelmezik a szociális helyzeteket, illetve a figyelemzavar és az impulzivitás miatti heves reakciók nehezítik a szabályokhoz való alkalmazkodást. A gyermek számára kidolgozott egyéni szabályrendszer esetében a szabályalkotás módjára és jelzésére a közösség számára

meghozott szabályok esetén alkalmazott módszerek az irányadók, a különbség csak az, hogy itt **a gyermek egyéni sajátosságaiból indulunk ki**, és a szabály megalkotásával mindig egy **adott probléma megoldása a célunk**. Az egyéni szabályrendszer kialakításánál is használhatjuk a szerződés-kötési technikát, ami a szabályrendszer vizuális megjelenítése, vagyis egy emlékeztető:

- megjelenítjük benne a problémás viselkedést felváltó, kívánatos viselkedést,
- megállapodunk a pozitív megerősítésben, a következményben (a jutalom),
- a szabályszegés esetén – mi lesz a negatív következmény és mi lesz a jóvátétel,
- végül aláírásunkkal hitelesítjük és nyilvánosságra hozzuk (jól látható helyre helyezük el).

A szabályrendszer vizuális támogatása – Vizuális jelek



A vizuális támogatás szerepe a felhívás, figyelmeztetés. Saját szabályrendszerünket is rögzíthetjük vizuális szimbólumok segítségével. A gyerekek is jól ismerik ezeket a vizuális táblákat, ebből kiindulva ki lehet dolgozni saját jelrendszereket az osztály számára.



Csendben ülök a helyemen, ha szólni akarok, jelentkezem.

d) A motiváció – jutalom, jutalmazás


A kommunikáció és a szabályok mellett a motiváció a hiperaktív gyermek viselkedésmódosításának szintén egyik fontos eszköze. Használhatjuk az adaptív viselkedés pozitív megerősítéseként, illetve a leépítendő viselkedésre, negatív konzekvenciaként is.



Pozitív megerősítésként a motiváció jutalmazás formájában jelenik meg. Ez több fokozatban történhet: első fokozata az **észrevételezés**, ilyenkor nonverbális jelzéseket használunk az elismerés visszajelzésére. Ezek lehetnek gesztusok, titkos jelek, kacsintás, simogatás, ölelés. A hiperaktív gyerekek egyik jellemzője, hogy nem figyelnek a nonverbális jelzésekre, ám ha jutalmazáskor ezeket használjuk, az ilyen pozitív helyzetben rátaníthatjuk a gyereket, hogy a nonverbális jeleket értelmezze,

és ha várja, akkor jobban megtanul ezekre figyelni, így más célt is elérünk, a konkrét jutalmazáson felül.

A következő szinten **szóbeli közlést** alkalmazunk, vagyis verbális eszközökkel fejezzük ki elismerésünket a helyes viselkedésre vagy egy erőfeszítés megtételére. A szavakon túl jutalom értékű lehet például a külön figyelem, közös játék is. Használhatunk **direkt jutalmakat**, ezek a konkrét tárgyi jutalmak (pl. matrica, kis ajándéktárgy). Legmagasabb szinten **elvonható jutalmakat** adunk, (pl. pontok, nyomdák, csillagok stb.), és ebből fog kialakulni az értékelési rendszer. Az értékelési rendszer egy többlépcsős zseton-, matrica- vagy pecsétrendszer, amelyen belül az azonnali jutalmakat lehet gyűjteni, beváltani. A beváltásnak is több szintje lehet: használhatjuk napi, heti és havi értékelésben is.

<i>Mi a jutalom?</i>	<i>Mikor jutalmazunk?</i>	<i>Hogyan jutalmazunk?</i>
 <p><i>A jutalom a motiváció fenntartására és növelésére szolgáló eszköz.</i></p>	<p><i>A jutalom legyen azonnali – jutalmazunk, ha a helyes viselkedés megjelenik, feladatvégzés után, vagy egy erőfeszítés megtétele után.</i></p> <p><i>Miért fontos az azonnali jutalmazás? Mert a hiperaktív gyermekre az a jellemző, hogy a késleltetett jutalmazás nem ér el nála eredményt.</i></p>	<p><i>A jutalom ne a gyermeknek, hanem a cselekvésnek szóljon.</i> <i>„Figyelmesen terítettél!”</i></p> <p><i>A helyes viselkedést kiemeljük, a helytelen viselkedést pedig elvárás formájában jelezzük vissza, mindezt pozitív fogalmazással, rövid, tömör kifejezésekkel.</i> <i>„Ügyesen megoldottad a feladatot, most kérlek, pakold el az eszközöket!”</i></p> <p><i>Törekednünk kell a következetességre, ami a gyermek számára kiszámíthatóságot biztosít, és ez által fizikai és érzelmi biztonságot ad.</i></p>

A motiváció – negatív konzekvenciák alkalmazása



Milyen lehetőségeink vannak a szabályszegések esetén?

A bemutatott módszer szerint **nem büntetést alkalmazunk, hanem negatív következményeket.** A gyerekek megtanulják, hogy hibákat mindenki követ el, ezekből tanulni lehet, törekedni kell a hibák helyrehozására, és ezt a **jóvátétellel** lehet elérni. A kifejezést a resztoratív technikák rendszeréből kölcsönöztem, lényege az, hogy a szabályszegésből

konfliktus keletkezik, és ezt a jóvátétellel tudjuk feloldani.

Ha az osztályszabályok alapjait már lefektettük, ez tartalmazza a jóvátétel lehetőségeit is, így a gyermek eleinte a pedagógus irányításával, később önállóan saját maga választhatja meg a viselkedése következményeit.

A negatív konzekvenciák alkalmazásának a jutalmazáshoz hasonlóan különböző fokozatai vannak:

1. Szóbeli kritika Alkalmazásánál alapszabály, hogy ne a gyermeket, hanem a tetteit minősítsük, az adott helyzetet értékeljük, mivel a gyermek bírálata a negatív énképet erősíti!

2. Figyelemmegvonás A provokatív, figyelemfelhívó viselkedésformák esetében használhatjuk: kerüljük a szemkontaktust, gesztusok használatát és mimikát, fizikailag távolodjunk el, és használhatjuk a figyelemelterelés módszerét is

3. Jutalom elmaradása Ennek alkalmazásához is fontos, hogy a gyermek tudja, milyen viselkedés következménye lehet - ennek a módszernek az alkalmazása is legyen azonnali, következetes, és adjunk lehetőséget a javításra (pl. másnap extra erőfeszítés fejében).

Fontos, hogy korábbi jutalmat nem szabad elvenni, hiszen a gyerek azért már erőfeszítést tett, és mindig adjuk meg a lehetőséget a korrigálásra.

Hibázni szabad – a gyerekeknek sokat segítünk azzal, ha azt tanulják tőlünk, hogy a hibákból tanulunk, és a kudarc nem sikertelenség, hanem gyakorlási lehetőség és alkalom arra, hogy újra vagy másképpen próbálkozzunk egy dolog megoldásával.



4. Kiemelés – Time out, szociális izoláció Azt jelenti, hogy a gyermeket eltávolítjuk abból a környezetből, ahol problémás viselkedés pozitív megerősítést kaphatna. A kiemelés csak addig tartson, amíg a problémás viselkedés tart (2-5 perc), ha az alkalmazkodó viselkedés megjelenik, akkor a helyzetet fel kell oldani. Fontos, hogy a gyerek tudatában legyen annak, milyen viselkedés következményeként emeltük ki a környezetből (pl. Le kell ülnöd, mert megütötted a társadat!). Alkalmazható például verbális/fizikai agresszió, indulatkitörés, csúnya beszéd esetén, és ha a gyermek többszöri kérésünkre is ellenáll. **A módszer hátrányai:** nem ad pozitív viselkedésmintát, nem ad lehetőséget a viselkedés változtatására, ezért csak végső esetben használjuk.

Tanulást segítő módszerek és ötletek



Már az alsó tagozaton vezessük be és tegyük és rutinná tanulást segítő eljárásokat. A tanulás folyamatát bontsuk több apró lépésre, és az egyes részek teljesítésekor értékeljük. Így azonnali jutalmat tudunk adni a legkisebb eredményre is, a gyermeknek sikerélménye lesz, akár több alkalommal is, egy tevékenységen belül.

- Tekintsük kiemelt feladatnak a figyelem fejlesztését!
- A számonkérésnél biztosítsuk az egyéni tempó szerinti haladást, tegyük lehetővé a segédeszközök használatát, differenciálást mennyiségi, minőségi és formai szempontból (egy oldalon egy feladat van csak). Differenciáljunk a lecke mennyiségével: kevesebb feladat legyen, de fontos a napi ellenőrzés. Alkalmazzuk a differenciálásnak minél több fajtáját!
- A vizuális memória magas szintjét kihasználhatjuk a sok rajzos feladattal. Használjuk a vizuális megsegítés eszközeit, a tér- és időstrukturálás módszereit. Törekedjünk a tevékenykedtetésre, a játékosra, minél többször alkalmazzunk mozgásos feladatokat.
- Az alsó tagozat végén érdemes diákjaink tanulási technikáit felmérni, és az eredmények alapján megtervezni a tanórai segítségadás eszközeit.
- A szüneteket csak a pihenésre, játékra használjuk.

Az osztályfőnök munkáját hatékonyan segíthetik a szaktanárok az együttműködéssel. Ez egyrészt a tanulók számára ad személyes példát, másrészt pedig az egységes követelményrendszer a viselkedés fejlesztésében segít.

- Felső tagozaton is nagy segítség, ha a tanulási folyamatot apró lépésekre bontjuk.
- Sokat segíthetünk a vázlattal, nemcsak a táblai vázlatra gondolok, hanem például egy előre megírt lapon a gyerek kezébe adjuk a vázlatunkat – ez lehet az óra menete, és a táblai vázlat is –, ezzel egyrészt struktúrát is adunk a számára, illetve lehetőséget kap ezzel egyéni feladattal való differenciálásra, másrészt az órai munkát megkönnyítjük, ha ő a diktálás vagy tábláról való másolás helyett ezt a segédeszközt használhatja a vázlatírásnál is.

- A gyerekek megadhatjuk az órán elvégzendő feladatok számát, például egy egyéni feladattáblán, amivel önálló munkában differenciálni tudunk, és otthon folytatni is lehet.
- Az órai lemaradás hátrányainak megelőzésére a szaktanárok is segíthetnek tanuló párok kijelölésével, a tapasztalatok szerint ez mindkét szereplőre, a segítőre és segítettre is nagyon jó hatással van, hiszen adni is jó, és kapni is.
- Megfelelően szabályozott keretek (szabályok!) között biztosíthatjuk a diákok számára, hogy a táblai vázlatot vagy tananyagot lefényképezzék, az órai lemaradás hátrányainak kompenzálására.



- A vázlat formáját tekintve a gondolattérkép számtalan kreatív formáját használhatjuk, ami az átláthatóságot, rendszerezést is biztosítja.

A gondolattérkép ezen felül a jobb agyfélteke kihasználása révén vizuális segédeszközként is működik, ezt színesíthetjük rajzos feladatokkal is.

- Törekedjünk a változatos tanulási technikák tanítására, adjunk sok konkrét példát. Az ismétlés a hiperaktív gyermekek számára létfontosságú!

- Használjunk minél több órán minél több, változatos, játékos mozgásos feladatot, biztosítsunk a gyerekek számára minél több friss levegőt tanóra közben is.

Figyelem! Zavar! Azaz, hogyan segítsünk figyelni!

A figyelemzavarral küzdő gyermek erősségei: tevékenyen jól tud tanulni, sok részletet megfigyel, véletlen tanulással sok mindent megjegyez, és észrevesz olyan dolgokat, amelyek mások figyelmét elkerülik.

Segítő ötletek a figyelemzavar kezeléséhez

- A figyelem fejlesztésére valamennyi érzelési terület alkalmas, kihasználhatjuk a látási, a hallási és a tapintási érzelés valamennyi lehetőségét. Igyekezzünk a gyermek számára sajátos tanulási környezetet teremteni: sokat segít, ha valamilyen aktivitást biztosítunk a számára – például tanulhat mozgással. Mozgást mindig és mindenhol alkalmazhatunk!

- Kihhasználhatjuk a szórt figyelem sajátosságát azzal, ha háttérinformációkat helyezünk el különböző helyekre, így a gyermek önkéntelenül is sokat tanul.

- Segíthetünk a bemutatott struktúrák alkalmazásával, ez az idő láthatóvá tétele, a vizuális segítségadás, a tér strukturálása és a személyre szabott szabályrendszerek alkalmazása.

- Az utasításokat, feladatokat röviden, tömören fogalmazzuk meg, bontsuk részekre.

- A figyelem tréningezéshez adjunk rövid memoritereket. Használjuk a szemkontaktust, az érintést a figyelem felkeltésére és fenntartására.

- Végezzünk sok egyensúlygyakorlatot (hintázás, biciklizés, zsonglörködés, jóga), illetve szenteljünk kiemelt figyelmet a mozgásfejlesztésnek – javasoljuk a szülőknek a gyermek számára a mozgásterápiát, sportot. Egy nagyszerű lehetőség a mindennapos testnevelés iskolai szintű kihasználása az idegrendszer fejlődését segítő mozgásterápiák alkalmazására, terápiás jellegű gyakorlatok beépítése az órákba. Érdemes lenne minél több helyen alkalmazni!

Záró gondolatok – kicsiknek, nagyoknak...

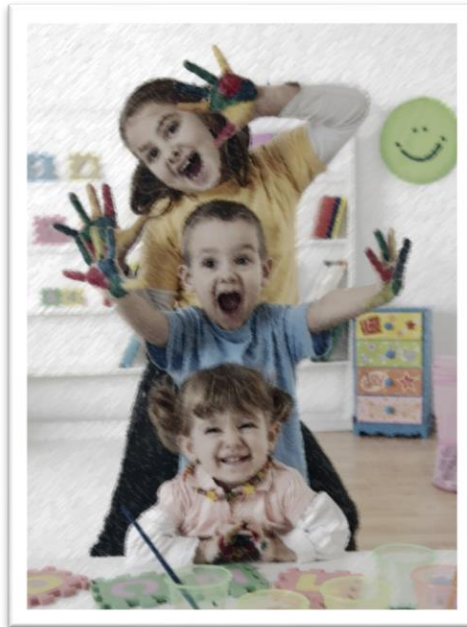
„Az élet sok pillanat összessége, és elsősorban rajtunk múlik, hogyan éljük meg a pillanatokot.

Sose higgy annak, aki azt mondja, nem tudunk megváltozni. Átalakulásunk kulcsa a képzelet. Mindannyian művészek vagyunk, és tudatunk az alkotás helye, a képzelet pedig az, amit állandóan alkotunk.

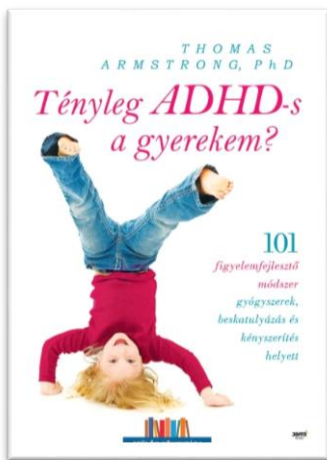
Ma milyennek látod magad? Türelmesnek, oldottnak, pozitívnak, vagy feszültnek, merevnek és negatívnak? És melyik tetszik jobban? Légy hát kreatív! Hogy néz ki a türelem, milyen érzés, mit csinálsz másképpen, mikor türelmes vagy, és amikor felszínre juttatod az erőd arra, hogy... várj?

Mindig a képzeleted legyen az első, és ne a tett. Először lásd meg, és azzá leszel – amivé leszel, azt teszed. Így alkotjuk az életünket.”

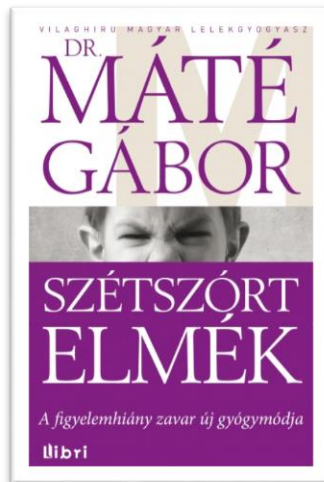
(Brahma Kumaris)



Könyvajánló



Figyelemfejlesztés



Figyelemzavar, új megközelítésben



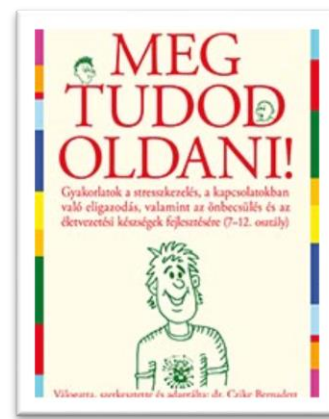
Figyelemfejlesztés



Indulatkezelés



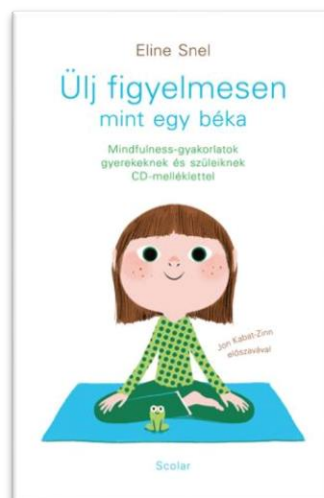
ADHD-feladatlapok



Személyiségfejlesztés



Személyiségfejlesztés



Stresszoldás, mindfulness



Személyiségfejlesztés