

ADHD Kis lépések Nagy változások

Kézikönyv óvodáskorú gyermeket nevelő szülőknek



Erasmus+



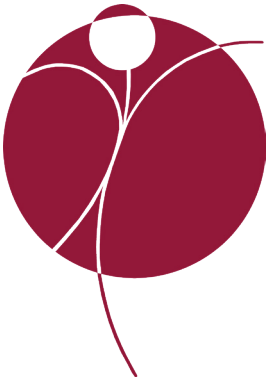
HELPING HAND

Helping Hyper Activity Nurture Development

RAABE



Helping Hand projektpartnerek



Erasmus+

Bevezetés

1. Hogyan fejlődnek a gyermekek?

- 5 1.1 Érzelmi, viselkedés- és kognitív fejlődés koragyermekkorban
- 12 1.2 A koragyermekkorban jellemző és a kihívást jelentő viselkedések megértése

2. ADHD

- 13 2.1 Mit jelent az ADHD?
- 17 2.2 ADHD és a végrehajtó funkciók
- 19 2.3 ADHD és a környezet
- 21 2.4 Erősségalapú megközelítések az ADHD megértéséhez

3. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek otthoni támogatása

- 23 3.1 Az erősségalapú megközelítés megvalósításának lehetőségei
- 27 3.2 A környezet módosítása
- 35 3.3 Végrehajtó funkciók fejlesztése
- 39 3.4 Az érzelmekkel való munka és az érzelemszabályozás fejlesztése
- 44 3.5 Viselkedésmódosítás

4. Együttműködés a gyermekünkkel, az óvodával és más szakemberekkel

- 51 4.1 Ha a gyermeket ADHD-val diagnosztizálnak
- 52 4.2 Hogyan mondjuk el a gyermeknek, ha ADHD diagnózist kap?
- 55 4.3 Együttműködés az óvodával
- 58 4.4 Együttműködés más szakemberekkel és a közösséggel
- 60 4.5 Együttműködés a többi szülővel

Bevezetés

Ha gyermekünk viselkedése eltér az elvárásainktól, akkor tehetetlennek, tanácstalannak, kimerültnek **érezzük magunkat** szülői szerepünkben. Lehet, hogy a gyermek szétszórt, figyelmetlen, figyelme szerteágazó, folyamatosan csacsog, nyüzsög, előfordul, hogy hirtelen dühroham tör rá, sokszor konfrontálódik vagy egyáltalán nem fogad szót, és az óvodában is csak a panaszt halljuk rá.

Ezen nehézségek egyik lehetséges oka a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder – ADHD) lehet. Az ADHD-val összefüggésbe hozott nehézségek nemcsak a szülőknek jelentenek problémát, hanem az egész családnak, az intézményeknek, kortársaknak, de a legnagyobb nehézséget magának az érintett gyermeknek okozzák. Az ADHD kihat az életükre kora gyermekségüktől kezdve gyakran egészen a felnőttkorukig. Kutatások szerint az ADHD-ban érintett egyének jellemzően korábban megszakítják tanulmányaikat, értelmi képességeikhez képest alacsonyabb fokú képesítést szereznek, felnőttkorukban gyakran munkahelyükön is problémákkal küzdenek, házasságuk nagyobb arányban ér véget válással, a kortársak között népszerűtlenebbek. (Young, Toone and Tyson, 2003)

Ugyanakkor a kutatások azt is bebizonyították, hogy az ADHD-val élő gyermekek, ha megfelelő időben kapnak segítséget, nagyobb valószínűséggel tudják a meglévő tehetségüket, erősségeiket kibontakoztatni (Chacko et al., 2014). Kreativitásukkal, különleges világlátásukkal az ADHD-val élő személyek hasznos tagjai tudnak lenni a közösségeiknek és a társadalomnak.

Ahhoz, hogy a korai fejlesztéssel a lehető legjobb eredményt érjük el, fontos, hogy mi, szülők, amikor úgy **érezzük**, hogy gyermekünk viselkedése ADHD-szerű, keressünk fel szakembert, illetve igyekezzünk otthon is megadni neki a szükséges segítséget.

Kézikönyvünkben az otthoni támogatás megtervezéséhez adunk támpontokat. Az ismertetett módszerek nem hatnak varázsütésre, és nem mindegyik módszer működik minden gyermeknél egyformán, vagyis a szülőknek meg kell találniuk, hogy mi működik gyermekeik esetében a legjobban. A hosszú, türelmes munka, a szeretetteljes közeg és lehetőség szerint valamennyi résztvevő együttműködése vezet eredményre. Életbevágó, hogy a folyamatba bevonjuk az óvodapedagógust is – a kézikönyv ehhez is ad fogódzókat.

Hivatalos ADHD-diagnózis nélküli gyermekek is mutatnak hasonló viselkedést; ebben a kézikönyvben ezt kihívást jelentő vagy ADHD-szerű viselkedésnek nevezzük.

Az első két fejezetben a gyermekek fejlődésének és az ADHD-nak az elméleti hátterét mutatjuk be röviden, a további fejezetek pedig a gyakorlatban hasznosítható támpontokat, technikákat, módszereket tartalmaznak.

Reményeink szerint sok ismerős helyzetet és jelenséget ismertetünk, amelyekről olvasva a mindennapokban is alkalmazható praktikákkal gyarapodnak, gazdagodnak a szülők. Legyünk tisztában azzal, hogy a kézikönyv néhány javaslata megkívánhatja tőlünk, szülőktől, hogy magunkról, a saját reakcióinkról tegyünk fel kérdéseket, mert a gyermek viselkedésének megváltoztatása azt fogja követelni, hogy a szülő is változtasson a viselkedésén.

Az ADHD minél korábbi felismerése és a fejlődés megfelelő módszerekkel való támogatása pozitív kimenetet eredményezhet, és sok szenvedéstől kímélheti meg a gyermeket és a családot. Reméljük, hogy a kézikönyv segít a szülőknek kipróbálni új dolgokat a kihívást jelentő vagy ADHD-szerű viselkedésű gyermekük támogatása során.

Ne feledjük: minden gyermek más. Válogassunk a módszerek között, találjuk meg, hogy mi működik gyermekünkönél a legjobban, és fokozatosan vezessük be őket! A valódi változáshoz próbálgatás, idő és kitartás kell!

1. Hogyan fejlődnek a gyermekek?

1.1 Érzelmi, viselkedés- és kognitív fejlődés koragyermekkorban

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » érteni fogja, hogy a legtöbb gyermekben hogyan fejlődik az a képesség, hogy érzelmeit és viselkedését kezelje;
- » érteni fogja a környezet szerepét ezen képesség fejlődésében.

Minden gyermek úgy születik, hogy nyitott a világra, és tanulni szeretne róla – már születésünkkor bennünk van környezetünk és önmagunk felfedezésének vágya és lehetősége. Így rajtunk, szülőkön múlik, hogy kihasználjuk ezeket a természetes lehetőségeket, igényeket, és a legjobb tanulási környezetet nyújtjuk gyermekeinknek.

A tipikus fejlődés

A „normál” vagy **tipikus fejlődés rendkívül változatos**. Amikor tipikus fejlődésről van szó, akkor nagyon összetett dologról beszélünk, ami gyermekenként más és más. Ez, a fejlődés idejét és ütemét tekintve, különösen igaz a korai évekre. Például a gyermekek 18 és 24 hónapos koruk között kezdenek el beszélni, néhányan már korábban, míg mások (anélkül, hogy fejlődési problémáról beszélnének) lehet, hogy egészen kétéves korukig nem fognak megszólalni.

Tudjuk tehát, hogy **a fejlődés gyermekenként eltérő ütemben zajlik**. Éppen ezért a kisgyermekeknél az egyes képességek fejlődésében széles életkori tartományokat tartunk „normál fejlődésnek”. Bizonyos készségek viszonylag későn jelennek meg egyes gyermekeknél. Ennek különböző okai lehetnek, melyek közül számos egyáltalán nem jelent problémát.

Ugyanakkor, amikor azt vesszük észre, hogy **a gyermekek bizonyos fejlődési mérföldköveket lassabban érnek el**, mint a társaik, az jelezheti, hogy nagyobb figyelmet kell fordítanunk a fejlődésükre, vagy külön támogatást kell nyújtanunk a gyermeknek.

Amikor a „normál” fejlődésről beszélünk, él egy kép a fejünkben arról, milyen is „a jó gyermek”. **„Normál” fejlődésnek** vesszük, ha a baba, aztán a totyogó nagyjából **a tankönyv átlaga szerint halad**. Egy ilyen gyermek nem csinál túl korán dolgokat, és nem is késik az egyes fejlődési állomásokkal.

Mai társadalmunkban hajlamosak vagyunk arra koncentrálni, és azt kívánni, akit „jó” vagy „normál” gyermeknek gondolunk. Ezekről a gyermekektől azt várjuk, hogy jól egyenek, keveset sírjanak, szépen játsszanak a többi gyermekkel, kedvesen beszéljenek a felnőttekkel, nyugton üljenek, amikor azt mondják nekik, és mindig odafigyeljenek arra, amit mondanak nekik. **Ezek a gyermekek igazából nem léteznek**, vagy legalábbis kisebbségben vannak.

Óriási egyéni eltérések **vannak** a gyermekek között a tipikus fejlődés esetén is, és bizonyos fokig azok a viselkedések, amiket mi, szülők nehéznek találunk, részei az egészséges fejlődésnek. Például kétéves kor körül (amit néha „dackorszaknak” hívunk) a gyermekek elkezdnek ellenállón viselkedni. Jóllehet ez a viselkedés kihívást jelent nekünk, szülőknak, de fontos a gyermek önállóságának normális fejlődése szempontjából. Meg kell értenünk, hogy ez olyasvalami, amin keresztülmennek annak érdekében, hogy később önálló fiatall, majd felnőtté érjenek.

Fontos tisztában lennünk azzal is, hogy a fejlődés nem (csak) önmagától megy végbe, hanem **a környezet** (vagyis a fizikai és a társas világ) is **nagy hatással van rá**. A nevelés éppen azt célozza, hogy a gyermekek úgy viselkedjenek, ahogy a körülöttük lévő világ elvárja tőlük. Ha egy gyermek nem az elvárt módon viselkedik, a felnőttek igyekeznek módosítani a viselkedését, például ha nem köszön, amikor belép valahová, a szülő egyrészt hangosan köszön, példát mutatva a gyermeknek, másrészt felhívja a gyermek figyelmét arra, hogy ilyenkor köszönni illik.

Minden gyermek számos **különböző tulajdonsággal és jellemzővel rendelkezik**, amelyek mindegyike lehet pozitív és kihívást jelentő is egyben, az adott helyzettől és elvárásoktól függően. Szülőként arra kell törekednünk, hogy **meglássuk a gyermekünk erősségeit és lehetőségeit**, és hogy vegyük figyelembe azt, hogy a viselkedésével **mit próbál felénk kommunikálni**. Ne feledjük, hogy a kisgyermekek is az érzelmeknek ugyanolyan széles skáláját élik meg, mint a felnőttek, de még nem fejlesztették ki ma-

1. ÁBRA: A FEJLŐDÉS ELTÉRŐ ÜTEMŰ MINDEN GYERMEKNÉL



gukban a nyelvet, vagy azokat a módokat, amikkel kommunikálhatják az érzéseiket. Például néha a dühkitörés az egyetlen módja annak, hogy a gyermek el tudjon mondani valamit nekünk. Lehet, hogy szomorú, megbánotta valaki, vagy egyszerűen csak éhes. Mindig **meg kell próbálnunk megérteni**, hogy egy gyermek miért mutat kihívást jelentő viselkedést, mik a háttérben álló tényezők (pl. megkésett fejlődés, a környezet, vagy a kettő kombinációja) azért, hogy a valódi problémát kezeljük.

Koragyermekkortól kezdve hosszú út vezet addig, amíg a kisgyermekből

- » önmagáért felelősséget vállaló;
- » másokat megértő, velük együtt játszó, együtt dolgozó;
- » hatékony megküzdési stratégiákkal rendelkező;
- » önálló problémamegoldásra képes;
- » viselkedését szabályozni és a helyzetekre megfelelően reagálni képes;
- » önmagáról pozitív és realisztikus énképpel rendelkező;
- » érzelmeit és viselkedését megértő és szabályozni tudó, valamint másokkal együtt érző felnőtt lesz.

A gyermekkorai fejlődés során az idegrendszeri érés, a testi fejlődés, a kognitív és érzelmi tapasztalatok és a társas változások elválaszthatatlanok. **A fejlődésben minden tényező összeköttetésben van egymással**, és befolyásolják egymást.

Amikor egy kisgyermek viselkedését meg szeretnénk érteni, ezeket a biológiai, pszichológiai, társas és kulturális tényezőket együtt kell figyelembe vennünk. Például a társas fejlődésre nemcsak a fiziológia gyakorol hatást (idegrendszeri és motoros fejlődés), hanem nagyban befolyásolják a más emberekkel való interakciók lehetőségei is. Így módon tanulnak meg a gyermekek bizonyos nyelveket és bizonyos normákat, rituálékat és viselkedéseket, azoktól az emberektől és csoportoktól, amelyeknek tagjai.

A gyermek fejlődésével kapcsolatos évtizedes kutatások eredményeképp tudjuk, hogy **a gyermek környezetében lévő többi ember mennyit számít**. Idetartoznak a szülő(k)/nagy szülő(k)/gondviselő(k) és egyéb gondoskodó felnőttek. A szülők meghatározó szerepet játszanak ennek a gondoskodó és támogató környezetnek a megteremtésében.

A támogató környezet fő jellemzői:

- » a gyermek érzi, hogy megértik, elfogadják és értékelik;
- » a gyermeknek van lehetősége arra, hogy kifejezze és megtanulja szabályozni az érzelmeit, az impulzusait és a viselkedését;
- » a gyermek számára elérhető a gondoskodó felnőttek jelenléte, figyelme, szeretete,

akik segítenek a gyermeknek a hatékony problémamegoldásban, a nehézségek kezelésében, feldolgozásában és az ezekből eredő stressz csökkentésében;

- » a gyermeknek biztosítottak a határok és struktúrák, amelyek biztonságérzetet és érthető szabályokat adnak;
- » a gyermeknek lehetősége van a társas kapcsolatokra felnőttekkel és más gyermekekkel (pl. hogyan lehet kapcsolatba lépni egy másik személlyel, hogyan csatlakozhat egy csoporthoz, hogyan lehet együttműködni, és hogyan legyen empátikus) (Schaffer & Kipp, 2014).

Önszabályozás

Önszabályozásnak azokat a bonyolult folyamatokat hívjuk, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyermek, illetve később a felnőtt, a környezetének folyamatos és változó-kony követelményeire rugalmasan és megfelelő módon tudjon reagálni. Az önszabályozás a tipikus gyermeki fejlődés egyik lényeges eleme, és a figyelemhiányos / hiperaktivitás-zavar (ADHD) néven ismert állapotban is fontos szerepe van.

Az önszabályozás teszi lehetővé, hogy gondolatainkat, érzéseinket, viselkedésünket ellenőrizzük, és ha szükséges, módosítsuk, annak érdekében, hogy elérjük céljainkat, vagy alkalmazkodjunk egy helyzethez. Például hogyan reagálnak a gyermekek arra, amikor egy másik gyermek elveszi azt a játékot, amivel éppen játszanak? Valószínű, hogy minden gyermek frusztráltnak érzi magát, de nem mindegyik gyermek reagál ugyanúgy. Néhány gyermek (akik jobban fejlett önszabályozó képességgel rendelkeznek) szól a szülőnek vagy egy másik felnőttnek, vagy elfoglalja magát egy másik játékkal. Egy másik gyermek megpróbálhatja visszaszerezni a játékot, és valószínűleg meg is üti a társát. Életünk során számtalan hasonló kihívással találkozunk. Felnőttkorban elének vág egy másik sofőr, vagy egy kolléga mond valamit egy megbeszélésen, ami felbosszant minket – a reakciónk milyensége attól függ, hogy milyen szinten fejlesztettük ki az önszabályozó készségünket.

Az önszabályozás központi szerepet játszik abban, hogy hogyan használjuk a **figyelmi** és a **végrehajtó működésünket**, amik segítenek egy adott helyzet felmérésében és a megfelelő viselkedés megtervezésében, megvalósításában (Berger, 2011). A későbbiekben látni fogjuk, hogy az önszabályozás és a végrehajtó funkciók nehézségei állnak az ADHD-szerű vagy kihívást jelentő viselkedés hátterében.

Az önszabályozás egy része az érzelmszabályozás: az a képesség, hogy érzelmeinket érezzünk, és megfelelően fejezzük ki őket, illetve változtassunk rajtuk, vagyis hogy alkalmazkodjunk egy adott környezet vagy egy adott

helyzet kívánalmaihoz (Lakatos, 2011). Például mindannyian szoktunk sírni, jóllehet az, hogy hogyan sírunk, az érzelmszabályozás fejlődése következtében életünk során folyamatosan változik. Gondoljunk egy kétévesre, aki elesik a játszótéren – megijed és lehet, hogy lehorzsolja a térdét. Nem szokatlan, hogy könnyekben tör ki – a sírás és a nyűgösködés vigasztalhatatlanul folytatódik egy darabig. Erre nem tekintünk „nem normálisként”, de ha egy 16 éves reagálna így, azt már nem tekintenénk tipikus viselkedési válasznak. Az ok, amiért általában nem látunk hasonló extrém viselkedést egy 16 évestől, az, hogy jóllehet valószínűleg ugyanazt az ijedtséget és fájdalmat érzik a sebesülés miatt, de már kifejesztettek egy sor másféle készséget (pl. önvigasztalás), amik lehetővé teszik nekik, hogy másképp kezeljék az érzelmeiket és az érzelmi válaszaikat.

Azért fontos az önszabályozás támogatása kisgyermekeknél, mert ezáltal fejlődnek a következő készségek és képességek:

- » önkontroll,
- » kitartás,
- » döntéshozatal,
- » konfliktuskezelés,
- » kitartó erőfeszítés,
- » célkitűzés,
- » hatékonyság (azaz a hatékony feladat-végrehajtás),
- » problémamegoldás,
- » saját érdekek képviselése és aszertivitás,
- » szabálykövetés,
- » tolerancia,
- » az együttérzés belsővé válása, megerősödése (ami fontos az empátiához) (Molnár, 2009).

Az önszabályozás fejlődésében **az egyik legfontosabb időszak a koragyermekkor**. A képesség egy része velünk született (vagyis születéstől jelen van, és az idegrendszeri fejlődéshez kapcsolódik). Az önszabályozás alakulására azonban a gyermek környezete nagyon nagy hatással van, és kutatások bizonyítják, hogy ezen készségek közül számos tanítható, fejleszthető.

A csecsemő és a kisgyermek az őt gondozó, nevelő felnőtt támogatásával együtt szabályozza viselkedését, és alkalmazkodik a világhoz. Ahogy a gyermek fejlődik, az életkor előrehaladtával a felnőtt szerepe átalakul, a gyermek felnőttől való függése lecsökken, és le is kell csökkennie, de még az óvodáskor végén is jelentős szükség van a felnőttre, hogy aktív szerepet vállaljon a gyermek önszabályozásának és érzelmszabályozásának fejlődésében.

Nagyon sok múlik ezek közül a felnőtt hatékony megfigyelési és problémamegoldási készségein. A támogató felnőtteknek **gondosan meg kell figyelniük a gyermeket, hogy megértsék az egyéni, fejlesztendő területet**, hogy odaillő visszajelzést és gondoskodó támogatást adjak-

nak a gyermeknek. Ha hatékonyan teszik, a gyermek ezt felhasználja ahhoz, hogy ügyesebb legyen a saját viselkedési válaszai és érzelmi szabályozásában. Ez általában egy folyamat, nem egy egyszeri alkalom, minthogy a készségeknek időre és próbálgatásra van szükségük ahhoz, hogy fejlődjenek. Erre a tanulási és tapasztalási folyamatra a mindennapok kontextusában kerül sor, és felelősséget helyez a szülő(k)re, a gondozó(k)ra, pedagógus(ok)ra és egyéb gondoskodó felnőttre, hogy figyeljenek, érzékenyek legyenek, és hatékonyan reagáljanak.

A válaszkész szülő, gondozó vagy óvodapedagógus

- » felismeri és megfelelően értelmezi a gyermek viselkedési jelzéseit,
- » azokra megfelelő időben és megfelelő módon reagál,
- » válaszait a gyermek fejlődési állapotához és a körülményekhez igazítja.

Ily módon a gyermek fokozatosan megtanulja, értelmezi a saját érzéseit, felfedezi, megismeri önmagát és reakcióit, és egyre önállóbb lesz azok kezelésében és szabályozásában. A „jól együtt szabályozó”, szerető szülő, gondozó, óvodapedagógus

- » támogatja a gyermek önállóságának megnyilvánulásait;
- » viselkedése
- » következetes,
- » strukturált,
- » megjósolható, kiszámítható,
- » aktív részvételt vállal a gyermek életében. (Grolnick, 2009)

Az önszabályozásra való kapacitás, képesség velünk született, de fejlődése egyéb egyéni jellemzők és a környezetünkben jelen lévő fejlődési lehetőségeink függvénye.

Ahhoz, hogy teljesen megértsük az önszabályozást (hogy hatékonyan segítsük az ADHD-szerű vagy kihívást jelentő viselkedést mutató gyermeket), nézzük meg, **hogyan fejlődik** ez a funkció.

Az első életévben

Kezdetben a kisbaba kellemes és kellemetlen ingertípust (pl. simogatás és hirtelen erős zaj) tud megkülönböztetni. Az önszabályozás törekvése megnyilvánul viselkedésében: a *kellemetlen ingerek* távolodást (pl. fej elfordítása, szem becsukása), a *kellemes ingerek* az inger felé való közeledési kísérletet váltanak ki belőle. Hatékony önszabályozó viselkedésforma például:

- » az önmegnyugtatóra használt szopizás/cumizás,
- » a figyelem irányának megváltoztatása (pl. odafigyelés egy érdekes játékra néhány pillanatra),
- » külső segítségkérés (pl. sírással).

Az első hat hónap során a csecsemő megtanulja szabályozni az alvás–ébrenlét szakaszait, és jelentősen fejlődik a szenzomotoros kontrollja, azaz tud a tárgyak után nyúlni, akaratlagosan meg tudja őket fogni, egyik kézről másikba átvenni, stb. (Whitebread et al., 2012)

Ebben a korban a viselkedési jelzései nyilvánvalóan társas célokat szolgálnak: megjelenik a „szociális referencia”, tudják, kihez kell fordulniuk, ha támogatásra van szükségük, és környezetükben bizonyos személyeket részesítenek előnyben. Például ha egy új vagy kellemetlen hangot hallanak, egy váratlan játékkal kerülnek szembe, akkor általában ránéznek a felnőttre, akiben megbíznak, hogy felmérjék az ő arckifejezését, reakcióját, és ennek megfelelően reagálnak. Ha a felnőtt arcán félelmet látnak, negatívan értékelik a tapasztalatot, míg ha biztatást, akkor érdeklődve közelebb mennek hozzá.

Egyéves korig az alapvető érzelmek (harag, öröm, érdeklődés, szomorúság, félelem) is egyértelműen azonosíthatóvá válnak a csecsemő viselkedésében.

Mindezen képességek fejlődése mellett csecsemőkorban a baba önszabályozása a gyermek életében jelentős szerepet betöltő felnőtt aktív, szeretetteljes részvételével valósul meg.

A második életévben

Ebben a korban a gyermekek fokozatosan felismerik, hogy az emberek vágyai és érzelmei nem ugyanazok, mint az övék.

Elkezdnek határozott célokkal rendelkezni; javul a képességük, hogy emlékezzenek céljaikra és törekedjenek elérni azokat. Ennek eredményeképp javul figyelmük fenntartásának képessége, és az kevésbé lesz elterelhető. Megfelelő támogatással bizonyos mértékig már képesek késleltetni szükségleteik kielégülését, és képesek dolgozni a céljaik elérése érdekében, vagy hogy megkapják, amit akarnak.

Ettől függetlenül az önszabályozás még jelentős erőfeszítést jelent számukra. Még mindig nehéz nekik, hogy szabályozzák az azonnali érzelmi válaszaikat, de már képesek például arra, hogy amikor éhesek, kicsit tovább várjanak az ételre.

A beszédfejlődés is rohamos léptékben alakul ebben a korban: számos szóbeli instrukciót megértenek, és környezetüket is képesek irányítani a szavak használatával. Például a gyermek, ha szeretne játszani valamivel, azt mondja: „játék”, és ez azt eredményezi, hogy odaadják neki az adott játékot. A gyermekek kétéves kortól használnak olyan szavakat, amelyekkel az érzelmi tartalmakat írják le; de az érzelmi felismerés és az érzelmek azonosítása még odébb van. (Cole & Cole, 2006)

Háromtól hatéves korig

Ebben a korban a kisgyermek a világot még leginkább saját nézőpontjából képes megismerni. Ugyanakkor, a közkeletű vélekedéssel ellentétben, kutatások szerint az ilyen korú gyermekek képesek mások nézőpontját is meg-

érteni, és már jóval 3 éves kor előtt képesek empátikusan viszonyulni másokhoz, például a síró másik gyermeket igyekeznek megvigasztalni.

Látványos fejlődést mutat az elmeolvasási (tudatelméleti) képességük, vagyis egy adott helyzetben elkezdik megérteni, hogy a másik ember egy különálló lény, képesek a másik helyzetébe képzelni magukat és együtt érezni a másik ember nézőpontjával vagy érzéseivel (Győri, 2004).

Ebben a korban a gyermekek egyre gyakrabban mutatják jelét annak, hogy képesek szabályozni a viselkedésüket, és képesek alakítani azt egy adott helyzet követelményei szerint. Már használnak szabályokat maguknak és másoknak, ezeket a viselkedési szabályokat (pl. vedd le a cipőt, amikor belépünk a lakásba) a gyermek érti, tiszteletben tartja és betartja, és másokkal is betartatja (pl. mindenkinek felhívja a figyelmét, aki belép a lakásba, hogy le kell venni a cipőt). Egyes egyszerű helyzeteket már képesek megérteni, és elkezdnek stratégiákat és tervet kidolgozni, hogy megoldják a problémákat ezekben a helyzetekben, ez pedig gyakran a konkrét szabályok szigorú betartásán alapul. Például ha a kistestvére nem akarja megenni a vacsorát, elkezd megetetni, és magyarázni neki, hogy a vacsorát mindig meg kell enni, mert különben nem lehet édességet.

Az életkor előrehaladtával és az agy fejlődésével egyre hosszabb ideig tud várni arra, hogy igényei, vágyai, szükségletei kielégüljenek, például meg tudja érteni, hogy nem mehet azonnal a játszótérre, amikor kedve támad rá, hanem majd akkor, amikor megbeszérték, például tízóra után. Folyamatosan fejlődő figyelmi kapacitásával egyre jobban képes fókuszálni egy adott feladatra. Érzelmi és gondolkodási készségei fejlődésével a szeretett személytől való elszakadást jobban és hosszabb ideig tolerálja.

A környezeti kontextusokon felül (a fizikai környezet, a múltbéli tapasztalatok, a család, a közösség stb.) **az örök-lött tulajdonságok és a temperamentum** is nagy szerepet játszik a gyermek fejlődésében (Ferenczi, 2011).

A gyermekek eltérő viselkedési jellemzőkkel és tulajdonságokkal születnek, és ennek eredményeképp a környezetre különböző módokon reagálnak.

Ahogy a fejlődés valamennyi színterén elvárható, az önszabályozás is a szokásos egyéni eltéréseket fogja mutatni a gyermekek között (azaz a fejlődése gyermekként eltérő). **Egyes gyermekek jobban képesek megfelelni a környezetük kívánalmainak.** Például vannak gyermekek, akik képesek követni egy felnőtt kérését, és nem nyúlnak az asztalon lévő tábla csokoládéhoz, míg másoknak ez nehézséget okoz. Az önszabályozás fiatal felnőttkorra alakul ki teljesen, de a későbbiek során is folyamatosan fejlődik és fejleszthető.

A nem megfelelő önszabályozás vagy az ezen a területen meglévő problémák nem megfelelő kezelése hozzájárulhatnak a kihívást jelentő / ADHD-szerű viselkedések megjelenéséhez (Lakatos, 2011).

Éppen ezért fontos fejlődési és fejlesztési cél, hogy a gyermek ezekben az években kifejlessze a képességet, hogy

- » képes legyen azonosítani az érzelmeit;
- » legyen megfelelő szókinccse az érzelmi állapotok megnevezésére;
- » képes legyen az érzelmeit megfelelő módon kifejezni;
- » képes legyen az érzelmeit módosítani vagy szabályozni, például hogy képes legyen egy sor megküzdési stratégia alkalmazására önmaga megnyugtató vagy elterelése érdekében;
- » célja elérése vagy egy feladat teljesítése érdekében képes legyen összehangolni érzelmi állapotait és gondolatait.

Vedd figyelembe a többiek érzéseit!

Mi a probléma?
Mik a lehetőségeid?

Válaszd ki és
valósítsd meg a
lehető legjobb tervet!



Higgadj le és lélegezz mélyeket, gondolkodj, mielőtt lépnél!

Mik a lehetséges
következményei
a tetteidnek?

Kérj támogatást
valakitől, akiben
megbízol!

2. ÁBRA:
AZ INDULATI KONTROLLT BEMUTATÓ
KÖZLEKEDÉSI LÁMPA (GOLEMAN, 1995)

Ellenőrizze tudását!

- » A fejlődés teljes, holisztikus megértéséhez milyen tényezőket kell figyelembe venni?
- » Mik a jellemzői a gondoskodó környezetnek?
- » Mik az önszabályozás fő jellemzői?
- » Miért fontos az önszabályozás támogatása kisgyermeknek?
- » Milyen célok határozhatók meg 3–6 éves korú gyermekek önszabályozásának fejlesztésére?

1.2 A koragyermekkorban jellemző és a kihívást jelentő viselkedések megértése

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » **érteni fogja, hogy egy gyermek viselkedése mikor, miként és miért adhat okot az aggodalomra;**
- » **érteni fogja, hogy a gyermek viselkedésének megítélését miként befolyásolják a saját kulturális nézeteink.**

Ahogy korábban említettük, minden gyermek a saját módján fejlődik, és a viselkedésük alakulásának szempontjából is nagyon különbözők.

Ezért van, hogy a fejlődési mérföldköveket bemutató táblázatok (online vagy a szakirodalomban számos ilyen megtalálható) széles időtartamot adnak meg arra, hogy egy adott viselkedés mikor várható el. Kívül esik jelen kézikönyv hatókörén, hogy mélységében bemutassa a tipikus fejlődést, de fontos észben tartani, hogy a „kihívást jelentő viselkedést” annak fényében nézzük, ami ezen a széles időtartamon belül elvárható.

Mit értünk kihívást jelentő viselkedés alatt?

Kézikönyvünkben a „kihívást jelentő viselkedés” kifejezést vezettük be a viselkedésprobléma helyett, mert a „probléma” szó használata a gyermekekre nézve gyakran negatív irányba indítja el a gondolkodásunkat.

A kihívást jelentő viselkedés kifejezés eltolja a hangsúlyt a gyermekről, a tágabb kontextus felé: a gyermek viselkedése jelenthet **kihívást számos embernek**:

- » kihívást jelenthet nekünk, szülőknak, a testvéreknek;
- » kihívást jelenthet a gyermekkel dolgozó pedagógusoknak, és
- » kihívást jelenthet a többi gyermeknek a gyermek kortárs csoportjában, és a többi szülőnek is.

De annak a gyermeknek is kihívást jelent, aki még nem fejlesztette ki a szükséges megküzdési stratégiákat ahhoz, hogy a környezet követelményeinek megfeleljen.

Kihívást jelentő viselkedés előfordul valamennyi gyermeknél, különösen koragyermekkorban. Ez **része a tipikus fejlődésnek**. Ez részben annak köszönhető, hogy a gyermekek nagyon gyorsan fejlődnek ezen évek alatt, és sok olyan készséget kell fejleszteniük, amik segítségével képesek szabályozni a saját érzelmeiket, gondolataikat, tetteiket, és önállóságra tegyenek szert. Így a szülők a gyermek fejlődése során számos olyan viselkedéssel találkozhatnak, amit kihívásként érzékelnek.

Példák az olyan viselkedésre, amit kihívásként élhet meg a szülő:

- » a düh nyilvánvalóan nem megfelelő kifejezése;
- » érzelemkitörések;
- » fizikai vagy verbális agresszió saját maga vagy mások irányába;
- » bomlasztó viselkedés;
- » ellenálló viselkedés;
- » túlzott aktivitás;
- » rongáló viselkedés vagy engedetlenség;
- » szorongás, visszahúzódás;
- » elválási nehézségek;
- » kontrolláló vagy domináló viselkedés (pl. mindig neki kell eldöntenie, mivel játszon a család).

Mi okozza a kihívást jelentő viselkedést?

Amit mi szülőként látunk, a gyermek nyilvánvaló külső tettei vagy viselkedése. Azonban elengedhetetlen, hogy átgondoljuk, mi lehet a háttérben, mi az alapja, vagy mi okozza a kihívást jelentő viselkedést?

Ahhoz, hogy ezt megtegyük, **meg kell értenünk a gyermek aktuális állapotát**.

Az emberek viselkedése részben válasz arra, mit gondolnak, vagy hogyan érzik magukat egy adott időpillanatban (pl. gondoljunk arra, hogyan beszélünk másokhoz, amikor idegesek vagyunk, stb.).

A gyermekek viselkedését ugyanígy befolyásolja, hogy hogyan érzik magukat, például kiborulhatnak, ha

- » betegnek;
- » fáradtnak;
- » éhesnek;
- » érzelmileg túlterheltnek érzik magukat;
- » túlterheltek érzékszervi/szenzoros tapasztalatokkal (túlságosan ingergazdag a környezet);
- » nem érzik magukat biztonságban.

Értsük meg a gyermek aktuális környezetének hatását!

A szülőknak azzal is tisztában kell lenniük, hogy a környezet követelményei és kihívásai hatással lehetnek a viselkedésre. A viselkedés egy bizonyos kontextusban történik, de számos tényező befolyásolja. Amikor elgondolkozunk egy viselkedésről, végig kell vennünk, **van-e valami olyan a gyermek aktuális belső vagy külső környezetében, ami befolyásolja a viselkedését**.

Ez igaz a kihívást jelentő viselkedéssel kapcsolatban is (azaz vannak-e olyan környezeti tényezők, amelyek hozzájárulnak, amelyeket megváltoztathatunk vagy csökkenthetünk), valamint a pozitív viselkedéssel kapcsolatban is (azaz van-e olyan környezeti tényező, amely támogatja a kívánt viselkedést).

Fontos megemlíteni a **szenzoros környezet hatását** is – nem minden gyermek reagál egyformán az érzékszervi benyomásokra (pl. érintés, szaglás, mozgás), és egyes gyermekek egy látszólag ártalmatlan ingert nagyon kellemetlennek élethetnek meg (pl.: rendkívül zavarják a ruhákban található címkék, vagy extrém módon félnek egy instabil felületen).

Egy gyermek kihívást jelentő viselkedését kiválthatja egy erős érzelmi élmény vagy nagyobb változás az életükben, mint például

- » költözés,
- » kistestvér érkezése,
- » óvodakezdés, osztály/évfolyam váltása, visszatérés nyaralásból/iskolai szünetből,
- » nem tudja egy szükségletét szóban elfogadott módon kommunikálni,
- » új pedagógus.

Érdemes megemlítenünk, hogy a kihívást jelentő viselkedés előfordulhat egy szemmel láthatóan **kis változásra – melyet a gyermek intenzíven él meg – adott reakcióként** is. Néhány gyermeknek (különösen azoknak, akiknek nehézségei vannak a végrehajtó funkciókkal, melyekről később ejtünk szót a kézikönyvben) nehéz alkalmazkodnia ezekhez (pl. a feladat megváltozása vagy a pihenés vége).

Tehát amikor a kihívást jelentő viselkedés előfordul, fontos arra gondolnunk, hogy vajon „Mi történik most a gyermekben belül? Milyen követelményekkel szembesülnek most?”

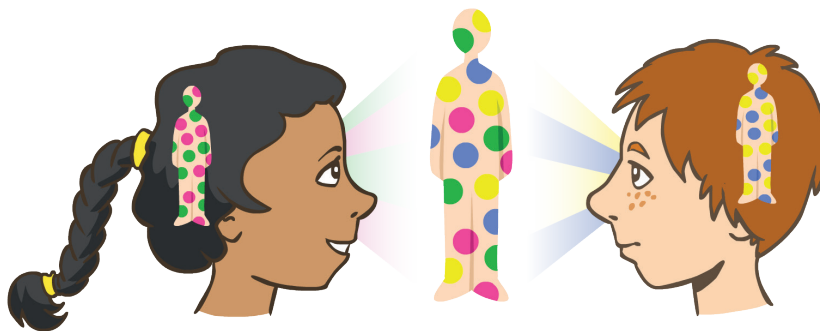
Értsük meg a személyes és a kulturális háttér hatásait is!

A családon kívüli környezeti faktorok is szerepet játszhatnak a gyermek viselkedésében. Ha a gyermek nem éri jól magát az óvodában, mert nem igazán tud játszani a többiekkel, magas lesz a stressz-szintje (melyet nem tud kifejezni szóban), ez nagy hatással lehet a gyermek viselkedésére.

Szülőként ezért mindig észben kell tartanunk, hogy **mi történik otthon** vagy abban a közösségben, ahol élünk, és mi történik az óvodában vagy más helyen (pl. különóra, játszótér), ahol gyermekünk időt tölt.

Minden embernek saját személyes és kulturális törté-

nete van, mely a gyermekkori tapasztalatokon keresztül fejlődik, optimális esetben a családjában, abban a közösségben, amiben él. Franz Boas antropológus használta először a „**kulturális szemüveg**” metaforát, arra a tényre utalva, hogy senki sem érzékelheti a valóságot a maga teljes valójában, vagy ugyanúgy, mint egy másik ember. Minden egyes ember saját személyes története kihat arra a „szemüvegre”, amin keresztül a világot látja, értelmezi. (Boas, 1989)



3. ÁBRA: A BOAS-FÉLE KULTURÁLIS SZEMÜVEG METAFORA SZEMLÉLTETÉSE

Amikor megfigyeljük és megítéljük, hogy mennyire kihívó, problémás vagy elfogadható egy gyermek viselkedése, akkor mi, felnőttek is mindig a **saját „kulturális szemüvegünkön” keresztül nézzük a gyermeket**. Ez pedig kihat arra, hogy hogyan reagálunk a gyermekre, ami viszont hatással van a gyermek viselkedésére és fejlődésére. A gyermekek számos különböző helyzetben lehetnek, és gyakran ezeknek a környezeteknek (óvoda, később iskola, otthon, közösségi terek) az elvárása gyakran nem ugyanaz. Néha ami az óvodában, később az iskolában kihívást jelentő viselkedésnek tűnik, lehet, hogy egy másik környezetben az elfogadott normáknak megfelelő gyermeki viselkedés. Ehhez hasonlóan ennek az ellenkezője is igaz.

A viselkedést befolyásoló tényezők

- » biológiai: fizikai egészség, fogyatékosság, genetikai sérülékenység
- » biológiai-pszichológiai: temperamentum, intellektus
- » pszichológiai: önértékelés, megküzdési képesség, társas készségek, érzelmszabályozás
- » pszichológiai-társas: családi kapcsolatok, trauma
- » társas: kortárs kapcsolatok, családi körülmények, iskola, környezet
- » társas-biológiai: gyógyszerek hatása

4. ÁBRA: A VISELKEDÉST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

adott tipikus reakció okozza, vagy egy komolyabb fejlődési probléma jele, mint például az ADHD.

Ugyanakkor fontos észben tartani, hogy függetlenül attól, hogy a gyermeknek van-e diagnóza vagy nincs, **a szülők** (és a pedagógusnak) **támogatnia kell a gyermeket** abban, hogy fejlessze érzelmei és viselkedése szabályozásának képességét és a gyermek képességeinek általános fejlődését is.

Ellenőrizze tudását!

- » Fel tud sorolni hat, különféle kihívást jelentő viselkedést?
- » Fel tud sorolni két, kihívást jelentő viselkedést okozó környezeti tényezőt?
- » Fel tud sorolni két, kihívást jelentő viselkedést okozó személyes tényezőt?

Felhasznált irodalom az 1. fejezetben

Berger, A. (2011): *Self-Regulation. Brain, Cognition, and Development*. American Psychological Association, Washington

Boas, F. (1989): *A Franz Boas reader: the shaping of American anthropology, 1883–1911*. University of Chicago Press.

Chacko, A., Kofler, M. & Jarrett, M. (2014): *Improving Outcomes for Youth with ADHD: A Conceptual Framework for Combined Neurocognitive and Skill-Based Treatment Approaches*. In: Clin Child Fam Psychol Rev (2014) 17: 368. <https://doi.org/10.1007/s10567-014-0171-5>

Cole, M., Cole, Sh. (2006): *Fejlesztélektan*. Osiris, Budapest

Ferenczi Sz. Gy. (2011): *A szülő és a gyermek adottságai: temperamentum, személyiség – az egymásrahangolódás lehetőségei*. In: Biztos Kezdet Kötetek I.: A koragyermekkorai fejlődés természete: fejlődési lépések és kihívások. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest. 282–320.

Goleman, D. (1995): *Emotional intelligence: why it can make more than IQ*. London: Bloomsbury.

Grolnick W. (2009): *The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education*. In: Theory and Research in Education. 7. 2. sz. 164–173.

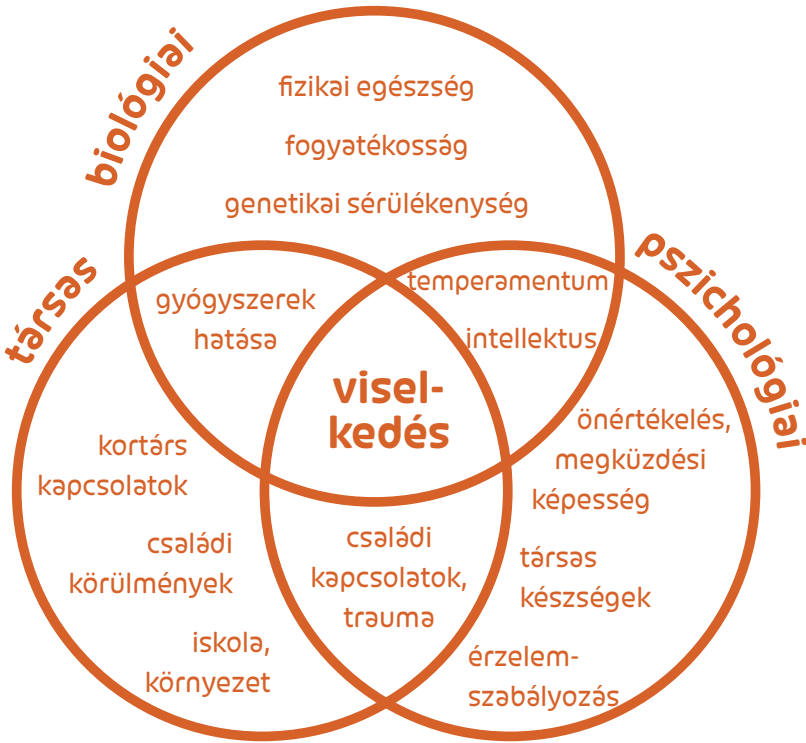
Győri M. (2004): *Az emberi megismerés kibontakozása: társas kogníció, emlékezet, nyelv*. Gondolat, Budapest

Lakatos K. (2011): *Mutasd meg érzéseidet, de szabályozd viselkedésedet! Az érzelmszabályozás fejlődése*. In: Biztos Kezdet Kötetek II.: A koragyermekkorai fejlődés természete: fejlődési lépések és kihívások. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest. 146–180.

Molnár É. (2009): *Az önszabályozás értelmezései és elméleti megközelítései*. In: MACYAR PEDAGÓGIA. 109. évf. 4. szám. 343–364

Schaffer D. R., Kipp, K. (2014): *Developmental psychology*. Wadsworth, USA

Whitebread, D. & Basilio, M. (2012): *The Emergence and Early Development of Self-Regulation in Young Children*. Professorado, 16(1) 15–33.



A kihívást jelentő viselkedés időről időre a legtöbb gyermeknél előfordul. Sok esetben nehéz megkülönböztetni, hogy ez csak egy átmeneti nehézség, vagy egy komolyabb probléma jele.

Fontos észben tartani, hogy még ha a kihívást jelentő viselkedés egy olyan komolyabb problémához is kapcsolható, mint például az ADHD, a környezet, a család, a közösség hatásait továbbra is figyelembe kell venni. Ha ezekben a környezetekben a gyermek további nehézségekkel szembesül, akkor annak a gyermeknek, akinek eleve nehézséget okoz az, hogy megküzdjön a helyzetekkel, még több mindennel kell megbirkóznia, így **további támogatásra van szüksége**.

A gyermek viselkedéséről megfelelő szakembernek kell eldöntenie, hogy a gyermek kihívást jelentő viselkedését a tipikus fejlődésmenet vagy egy bizonyos körülményre



5. ÁBRA: A TÚL SOK INGER HATÁSÁRA MEGJELENHET A KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

2. ADHD

2.1 Mit jelent az ADHD?

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » fel fogja ismerni az ADHD kora gyermekkorra jellemző jeleit, tüneteit és a jelenlegi orvosi álláspontot;
- » betekintést nyer az ADHD diagnózisának és kezelésének folyamatába koragyermekkorban.

A hétköznapi nyelvhasználatban is egyre gyakrabban felbukkanó ADHD kifejezés egy angol mozaikszó a figyelemzavaros hiperaktivitásra (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder* – ADHD), mely egy olyan idegrendszeri fejlődési zavarra utal, ami a **figyelemzavar és túlmozgásos viselkedés, a hiperaktivitás együttes előfordulásával jár együtt**. Az ADHD-val diagnosztizált gyermekek közül nem mindenkinek van nehézsége mindegyik területen, de legalább az egyikkel küzdenek. (American Psychiatric Association, 2013)

Az ADHD tehát egy **idegrendszeri fejlődési zavar**, vagyis általában már a születéstől jelen van, és kapcsolódnak hozzá neurológiai hiányosságok vagy különbségek. Az ADHD az eltérő agyfejlődéssel hozható összefüggésbe, egyes területek alulfejlettek, vagy több idő kell a fejlődéshez, mint a tipikusan fejlődő gyermeknek. Az ADHD **gyakran genetikai eredetű** is. Több családtagnál is előfordulhat, és egy vagy több családtag, az anya vagy az apa örökíti tovább a gyermekeknek. Az ADHD koragyermekkorban az egyik leggyakrabban előforduló fejlődési zavar, és kb. a népesség 5%-ában fordul elő. (Polanczyk et al., 2007). **Fiúknál háromszor-négyszer gyakrabban alakul ki**, mint lányoknál.

Ugyanakkor a lányok gyakrabban küzdenek a figyelem, mint a hiperaktivitás nehézségeivel, mely gyakran észrevétlen, így diagnosztizálatlan marad. A lányoknál gyakran csak később jelentkeznek a jelek vagy a tünetek (Murray et al., 2019).

Ahogy az előző fejezetben láttuk, a fejlődés komplex folyamat, vagyis az ADHD kialakulását különböző tényezők bonyolult összhatásai befolyásolják, beleértve a gyermek biológiai, pszichológiai működését, társas és környezeti tapasztalatait.

Jóllehet a gyermek biológiai hátterét nem tudjuk megváltoztatni, képesek vagyunk megváltoztatni a gyermek környezetét. Ez azt fogja jelenteni, hogy a gyermeknek kevesebb dologgal kell megküzdenie (pl. egy ADHD-s gyermeknek csöndben ülni sokkal nehezebb, mint a legtöbb gyermeknek, ezért lecsökkenthetjük azt az időt, amennyit elvárunk tőle, hogy így tegyen). Így módon növelhetjük a tanulás és a siker lehetőségét, és csökkenthetjük az ADHD-hoz köthető nehézségek előfordulásának valószínűségét a későbbi élete során.

Hosszú évek kutatásai és az ADHD-s gyermekekkel való tapasztalatok alapján tudjuk, **hogy egy gyermek minél előbb megkapja azt a támogatást és segítséget**, amire szüksége van, annál kevésbé valószínű, hogy további problémái lesznek későbbi élete során (Halperin et al., 2012).

Hogyan ismerjük fel az ADHD-t?

Az ADHD magyar elnevezése figyelemhiányos / hiperaktivitás-zavar. A kifejezés a kihívást jelentő viselkedések bizonyos csoportjaira utal, ezen belül az ADHD-nak három típusa azonosított:

- » az egyikben a figyelemhiány okozza a fő problémát,
- » a másikban inkább a túlzott aktivitás és impulzivitás jellemző,
- » kombinált típus (beleértve a figyelemhiányt, a hiperaktivitást és az impulzivitást).

6. ÁBRA: AZ ADHD TÍPUSAI



Amikor a figyelemhiány a fő probléma

Ahogy ezt a szöveget olvassuk, számtalan dolog történik körülöttünk és bennünk – a háttérzaj, a kilátás az ablakunkból vagy a mai teendőink. Ahogy ezeket olvastuk, valószínű, hogy a figyelmünk különböző irányba kezdett kalandozni, majd figyelmünket újra erre a szövegre irányítottuk.

Sokféle különböző figyelem van, és valamennyi fontos számunkra a mindennapi élet követelményeivel való megküzdés során. Ha átkeléskor nem figyelünk az úttesen közeledő buszra, akkor veszélyben lehetünk. Ha nem figyelünk a barátunkra, amikor beszél, lehet, hogy többé már nem akar a barátunk lenni. Ha nem figyelünk a főnökünkre, elveszthetjük az állásunkat. Ahogy öregszünk, egyre tovább kell figyelnünk, és használnunk a figyelmünket a komplexebb feladatok végrehajtása érdekében. **A figyelem minden ember számára más.** Tipikusan fejlődő gyermekek és felnőttek esetében is vannak jobb figyelmi képességűek, míg mások figyelmét könnyebb elterelni (Czigler, 2005).

Honnan tudhatjuk, hogy gyermekünknek nehézségei vannak a figyelem fenntartásával?

- » gyakran figyelmen kívül hagyja a részleteket, vagy hibákat követ el;
- » gyakran nem figyel, vagy nehézségekbe ütközik figyelmének fenntartása a feladatok vagy a tevékenységek során;
- » gyakran úgy tűnik, mintha nem figyelne, amikor közvetlenül hozzá beszélnek;
- » gyakran nehéz megszerveznie a feladatokat és a tevékenységeket;
- » gyakran elkerüli, nem szereti, vagy vonakodva végez olyan feladatokat, amelyek tartós szellemi erőfeszítést igényelnek;
- » gyakran elveszíti a feladatokhoz vagy tevékenységekhez szükséges dolgokat;
- » a külső események könnyen elvonják a figyelmét;
- » nem képes egyetlen tevékenységre koncentrálni;
- » a feladat elvégzése előtt elkezd unatkozni;
- » nehéz végighallgatnia másokat, mert könnyen elterelődik a figyelve;
- » nehézségei vannak az utasítások követésével és az információk feldolgozásával.

Amikor a hiperaktív/impulzív viselkedés a fő probléma

Amikor egy gyermek látszólag képtelen megállni, és belegondolni a cselekedeteibe, vagy úgy tűnik, hogy többet vagy gyorsabban mozog vagy beszél a társainál, akkor ezekre a viselkedésmintákra impulzivitásként vagy

hiperaktivitásként utalhatunk. Az ADHD esetében a hiperaktív/impulzív viselkedés azért történik, mert a gyermeknek nehézséget okoz az információ feldolgozása és egy adott cselekvés megállítása. Például lehet, hogy a gyermek kirakóssal játszik, és meglát egy madarat a kertben az ablakon keresztül. Fölpattan, és az ablakhoz rohan, leverte a kirakóst a földre – nem azért, mert így tervezte, hanem mert először akkor gondolja át a cselekedetét, MIUTÁN már elkövette. Ezért van az, hogy az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek gyakran élik meg azt a helyzetet, hogy **nagyon sajnálják, hogy valamit megtettek**, mert a tetteik nem voltak szándékosak.

Honnan tudjuk, hogy a gyermekünk hiperaktivitással/impulzivitással küzd?

- » gyakran izeg-mozog, babrál a kezével és a lábával, vagy fészkelődik a széken;
- » elhagyja helyét olyan helyzetekben, amikor elvárják tőle, hogy ülve maradjon;
- » rohangál, ugrál vagy mászik olyan helyzetekben, amikor az nem helyénvaló;
- » nehézségei vannak az önálló, nyugodt játéktevékenységgel vagy az abban való részvétellel;
- » „izeg-mozog”, vagy úgy cselekszik, mint akit motor hajt (játékról játékra rohangál, állandóan mozgásban van);
- » túlzottan sokat beszél;
- » gyakran kimondja a választ, mielőtt a kérdést feltették volna, befejezi mások mondatait, vagy közbevág, mielőtt rákerülne a sor a beszélgetés során;
- » nehézséget okoz neki kivárni a sorát;
- » gyakran félbeszakít vagy megzavar másokat beszélgetés közben;
- » rendkívül türelmetlen másokkal szemben;
- » meggondolatlan megjegyzéseket tesz;
- » nehézségekkel küzd az érzelmei irányításában;
- » hajlamos a dührohamokra;
- » megzavarja a többieket, például beszélgetést vagy játékot, tevékenységet, ahelyett hogy előbb megkérdezné, hogy csatlakozhat-e;
- » túlságosan nyugtalan, és sokat fészkelődik;
- » képtelen nyugodtan ülni az olyan tevékenységek során, mint például az étkezés vagy a meseolvasás;
- » ellenáll az ellenőrzött tevékenységek végrehajtásának, izeg-mozog, és nem hajlandó elvégezni a feladatot.

Más, koragyermekkorban az ADHD-val összefüggésbe hozott viselkedések

Vannak más viselkedések és tünetek is, melyeket koragyermekkorban összefüggésbe hozunk az ADHD-val. Ezek **nem részei az ADHD-ra vonatkozó hivatalos diagnosztikai kritériumrendszernek**, mégis érdemes megfigyelni:

- » agresszív viselkedés játék közben;
- » idegenekkel szembeni óvatosság hiánya (barátságos, alkalmanként segítőkész);
- » túlságosan merész viselkedés;
- » óvatlanságukkal, félelemnélküliségükkel veszélybe sodorják magukat vagy másokat;
- » nincsenek tisztában az idő múlásával; nehezen terveznek;
- » nehezen alszanak el este / nehezen ébrednek fel;
- » problémáik lehetnek a barátságok kialakításával és megtartásával;
- » nehezített a kapcsolatuk a felnőttekkel;
- » rosszul teljesítenek az iskolában, annak ellenére, hogy képességeik és intellektusuk alapján nem ez a várt;
- » szenzoros vagy motoros nehézségeik lehetnek (például nehezen ülnek hosszabb időn keresztül);
- » gyenge szóbeli és vizuális memória;
- » nehézségekbe ütközhet megjegyezniük sorozatokat vagy szekvenciákat (pl. a hét napjai, hónapok);
- » a beszédre való odafigyelés és annak megértése nehézségekkel járhat;
- » zavart beszéd, például a helyes szó felidézésének nehézsége vagy dadogás.

Fontos szem előtt tartani, hogy az összes fent felsorolt viselkedés koragyermekkorban előfordulhat a tipikusan fejlődő gyermekek esetében is. Ezeket a viselkedésmódokat csak akkor tekinthetjük az ADHD „tünetének”, ha szélsőségesek, vagy az elvártnál erősebbek, vagy nagyon sok jelenik meg közülük, vagy nagyon eltérnek az azonos életkorú gyermekek tipikus viselkedésétől.

Az ADHD diagnózisának és kezelésének megértése

Iskoláskor előtt az ADHD bármely diagnózisát nagyon óvatosan kell kezelni, mivel az ADHD-szerű viselkedés jelenléte ebben a korban nem feltétlenül az ADHD meglétét jelzi. Az óvodáskorú gyermekek sokat mozognak és kicsit hiperaktívnak tűnnek, és gyakran könnyen elterelhető a figyelmük. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy ADHD-sok; ez azt jelenti, hogy azok a készségek, amelyek a figyelem irányításához kellenek, még nem fejlődtek ki.

A legtöbb óvoda képes a figyelmét kb. 10 percre fenntartani, de az ADHD-val küzdő gyermekek néhány percenként változtatják tevékenységeiket (AAP, 2000). Ebben az életkorban az ADHD diagnózisa csakis **akkor adható, ha a tünetek olyan extrém aktivitásban és impulzivitásban nyilvánulnak meg, melyek a sérülések elkerülése érdekében folyamatos, állandó felügyeletet igényelnek.**

Diagnózis folyamata

A fejlődési zavarok diagnosztizálásához **nincs laboralapú** (pl. vérvétel) **vagy biológiai teszt**. A szakemberek a gyermek viselkedése alapján hoznak döntést, gyakran olyan emberekkel történő beszélgetések alapján, akik sok időt töltenek a gyermekkel, és összehasonlítva a gyermek viselkedését azonos korú és nemű gyermekek elvárt viselkedésével. Minket, szülőket (és valószínűleg a gyermek pedagógusait) is bevonnak a folyamatba, és feltesznek nekünk pár kérdést, vagy ki kell töltenünk egy kérdőívet.

Diagnózt **pszichiáter/gyermekepszichiáter szakorvos állíthat fel**. A diagnózis mindig függ az adott gyermek egyéni jellemzőitől és a gyanított problémától. A diagnosztikai folyamat gyakran magába foglalja:

- » a gyermek megfigyelését (akár intézményben vagy otthon);
- » klinikai interjúkat a szülőkkel és a pedagógusokkal;
- » pedagógusi és szülői kérdőíveket a gyermek viselkedéséről.

Önmagában a diagnózis még nem segítség. Szükség van rá, hogy a gyermek hozzájusson a kezeléshez, valamint a szülők, és azok, akik a gyermekkel dolgoznak, tudják, hogy mi történik, és mit tehetnek azért, hogy segítsenek. Megfelelő segítség nélkül az ADHD-ban érintett gyermekek és családjaik nagy stresszt és hosszú távú negatív következményeket élhetnek át (pl. alacsony önértékelés, iskolai kudarcok, korai iskolaelhagyás, kockázatos viselkedések, mint szerhasználat vagy felelőtlen szexuális magatartás). Ugyanakkor az ADHD jól kezelhető állapot, és **megfelelő módon érkező segítséggel az ADHD-val küzdő gyermekek sikeres felnőttekké válhatnak.**

Az ADHD kezelésének lehetőségei:

Amikor egy gyermek megkapja az ADHD diagnózisát, több különféle kezelést kell hozzáférhetővé tenni a gyermek és szülei számára. Az ADHD különböző tüneteinek kezelése több különböző szakembert és/vagy kezelést tesz szükségessé annak érdekében, hogy a gyermek megtanulhassa kezelni az ADHD-t, és kibontakoztathassa képességeit. A kezelések/szolgáltatások általában meghatározott területeket/viselkedéseket céloznak meg.

- » Szülőtréning
- » Kognitív viselkedésterápia (CBT)
- » Mozgásterápia

- » Logopédiai terápia (SLT)
- » Ergoterápia (OT)
- » Játékterápia
- » Dühkezelés (általában viselkedésterápiás eszközökkel)
- » Gyógypedagógiai segítség
- » Gyógyszeres kezelés

Kézikönyvünk arra helyezi a hangsúlyt, hogy mit tudunk tenni otthon az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek támogatása érdekében.

Miután az ADHD nem betegség, ezért a gyógyszerek nem „gyógyítják” az ADHD-t. Néhány **gyermeknek a gyógyszerek segítenek egyes tüneteiket rövid távon kézben tartani**, hogy képesek legyenek részt venni a tanulásban. Öt év alatti gyermeknek vagy iskoláskor előtt csak nagyon súlyos esetben írnak fel gyógyszert.

Ezért összefoglaljuk ez a kézikönyv az ADHD-szerű viselkedésre: az adott gyermeknek lehet, hogy még nincs ADHD diagnózisa, vagy lehet, hogy nem is meríti ki teljes mértékben az ADHD kritériumait, de viselkedésében a figyelmetlenség és/vagy a túlmozgás és/vagy az impulzuskontroll zavara olyan méreteket ölt, hogy annak intenzitása, tartóssága **meghaladja az adott életkorra jellemzőket**, és/vagy nem magyarázható kizárólag a környezetben bekövetkező váratlan nehézségekkel, és a gyermeknek és környezetének tartós kényelmetlenséget, nehézséget okoz. A későbbi fejezetekben található stratégiák és módszerek az ő esetükben is alkalmazhatók.

Tartsuk észben, hogy nekünk **szülőként nehéz lehet, amikor közlik velünk**, hogy a gyermekünket ADHD-val diagnosztizálták. Amikor kézhez kapják a diagnózist, a szülők az érzelmek széles skáláját élhetik meg, a szomorúságtól a haragig, vagy megkönnyebbülést és optimizmust. Akármilyen is legyen a reakciónk, ne feledjük, hogy az teljesen elfogadható, és nagyon fontos értelmet adni annak, ami történik, valamint alkalmazkodni ahhoz, hogy új módon gondoljunk a gyermekünkre és a közös életünkre.

Mikor vigyünk el a gyermeket kivizsgálásra?

A viselkedésprobléma / kihívást jelentő viselkedés akkor ad okot aggodalomra, és időszerű elgondolkodni azon, hogy klinikai kivizsgálásra vigyünk a gyermeket, ha a lenti körülmények nyilvánvalóak:

- » hosszabb időszakon keresztül fennmarad, mint ahogy az fejlődésileg indokolt lenne (pl. legalább 6 hónapon) keresztül fennmarad;
- » egyértelműen nem felel meg a viselkedés a fejlődési szintnek (pl. nem ugyanaz, mint a többi ugyanolyan korú gyermeknél);
- » több helyzetben és környezetben is megfigyelhető (pl. otthon és az óvodában is);
- » többféle kapcsolatban is jelentkezik (pl.

mind a szülővel, mind a pedagógussal, esetleg kortársakkal is);

- » viszonylag súlyos;
- » megakadályozza a gyermeket a tipikus tanulási helyzetekben való bekapcsolódásban és fejlődési feladatai teljesítésében (pl. megfelelő társas kapcsolatok kialakításában vagy az olvasást megelőző készségek kifejlésében) (OCD, 2005).

Magyarországon a területileg illetékes **pedagógiai szakszolgálatokat** érdemes első körben megkeresni, erős ADHD-gyanú esetén az egészségügyi ellátórendszeren belül a gyermekorvostól kért beutalóval az illetékes **ADHD kivizsgálására szakosodott ambulanciát, gyermekpszichiátriákat lehet felkeresni** (Budapesten többek között pl. Bethesda Gyermekkórház, Heim Pál Kórház Mentálhigiéniai Központja, Vadaskert Kórház stb.).

Tesztelje tudását!

- » **Mi jellemző a figyelmetlen viselkedésre?**
- » **Mikor ad okot aggodalomra a kihívást jelentő viselkedés, vagy mikor kell azon gondolkodnunk, hogy kivizsgálásra vigyünk a gyermeket?**
- » **Mi a szülő szerepe a diagnosztikus folyamatban?**

2.2 ADHD és a végrehajtó funkciók

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » érteni fogja, melyek a végrehajtó funkciók;
- » érteni fogja, hogyan fejlődnek a végrehajtó funkciók;
- » érteni fogja, hogy az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek esetében hogyan érintettek a végrehajtó funkciók.

Mik a végrehajtó funkciók?

Képzeld el, hogy két hét múlva lesz a gyermekünk születésnapja, és szeretnénk egy zsúrt rendezni neki. Át kell gondolnunk, mik azok a dolgok, amik szükségesek a megvalósításhoz: először is el kell döntenünk, melyik nap, hány órakor és hol szeretnénk az ünnepséget megtartani. Utána meghívókat kell készíteni és kiküldeni, anélkül, hogy bárkit kifelejtenénk. Ki kell találni, hogy mi legyen a „menü”, és milyen játékokat fognak a gyermekek játszani. Rengeteg mindent kell átgondolni, megtervezni, kivitelezni és megvalósítani.

Az ilyen **bonyolult feladatok megoldására használjuk a végrehajtó funkciókat. A végrehajtó funkciók olyan magasabb rendű gondolkodási készségek, melyek lehetővé**

teszik összetett feladatok végrehajtását. A fenti példában az, hogy tervezünk, szervezünk, stratégiákat alakítunk ki, döntünk, gátoljuk a számunkra jelen pillanatban nem fontos cselekvéseket, és stratégiákat alakítunk ki, hogy semmit se felejtsünk el, mind a végrehajtó funkciók egy-egy példája.

Számtalan komplex emberi viselkedés alapul a végrehajtó funkciókon. A végrehajtó funkciók elméletének megértéséhez Brown bevezette a „zenekari **karmester**” metaforáját (Brown, 2013). A végrehajtó funkciók úgy működnek, mint a karmester egy zenekar élén. Képzeld el, hogy a zenekar az agy, a hangszerek pedig az agynak az információk feldolgozásáért felelős különböző részei. Például a hegedű a figyelem, a dobok az érzelmeink, és a zongora az emlékezetért felel. Ahhoz kell a karmester, hogy a zenekar egy zeneművet le tudjon játszani (különösen pl. egy olyan bonyolult zenedarabot, mint egy opera). A karmester mondja meg a különböző rendszereknek (vagyis hangszereknek), hogy mikor lépjenek be, mikor játszanak szépen együtt egy másik hangszerral, és mikor álljanak meg. Ez a karmester a végrehajtó funkciók őre, külön-külön nem befolyásolja a rendszereket (pl. a figyelmet vagy a memóriát), de befolyással van arra,

7. ÁBRA:

A VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK, MINT KARMESTER A ZENEKARBAN, BIZTOSÍTJÁK AZ ÖSSZHANGOT



hogy mikor lépnek be, és hogyan dolgoznak együtt. Ha a karmester nem dolgozik, akkor a hegedűsök belépnek a fuvolaszóló kellős közepén. Ha a végrehajtó funkciók nem működnek, akkor a gyermek tehet valamit (például felugrik egy tevékenység közepén, hogy megnézze az ablak alatt mászkáló macskát), mielőtt még rájönne, hogy mit is csinál. A végrehajtó funkciók fejlődése a tipikus fejlődés során már a korai években elkezdődik, a serdülőkorban egy gyorsabb fejlődési szakasz tapasztalható, és teljes érettségüket csak fiatal felnőtt korban érik el.

Még ha nem is fejlődött ki maradéktalanul, számos végrehajtó funkció már koragyermekkorban is tetten érhető. Mivel a végrehajtó funkciók nehézségei általában összefüggésbe hozhatók az ADHD-val, fontos megértenünk, hogyan fejlődnek ki, és hogyan tudjuk támogatni az elő-végrehajtó funkciók fejlődését koragyermekkorban. A következőben felsorolunk pár példát az elő-végrehajtó funkciók fajtáira:

- » **elővételezés (anticipáció)** – tudom, hogy mi után mi következik, és már az előjelekből számítok az esemény bekövetkezésére (például hallom, hogy csörögnek a tányérok, evőeszközök, ebből következtetek, hogy nemsokára ebédelünk);
- » **célválasztás** – tudom, hogy mit szeretnék elérni, megvalósítani (például a kockákból tornyot szeretnék építeni);
- » **tervezés** – átgondolom, hogy amit szeretnék, azt hogyan fogom elérni (például a nagyobb kockákat fogom alulra tenni, a kisebbeket felülre, hogy ne dőljön el a torony);
- » **rövid távú emlékezet** – fejben tartom a számomra szükséges információkat (például a megtervezett torony képét, hogy a dobozban vannak a kockák, és hogy a nagyok jönnek először);
- » **figyelmi folyamatok** – azokra a dolgokra koncentrálok, amikre koncentrálnom kell (például a kockák egymásra rakására figyelek), és figyelmen kívül hagyom a szükségtelen információkat;
- » **gátlás** – a nem a cél eléréséhez kapcsolódó gondolatokat, viselkedéseket nem engedem megjelenni (például nem kezdek el játszani toronyépítés közben a dobozban talált teherautóval);
- » **sorba rendezés** – egymásutániség megértése (például először a torony alsó szintjét építem meg, és ha kész vagyok, akkor jön a következő);
- » **ok-okozati összefüggések** – előzmény–következmény megértése (például nem lökdösöm a tornyot, mert tudom, hogy akkor le fog dőlni);
- » **egyeztetés/párosítás** – összetartozó elemek összekapcsolása (például olyan kockákat rakok egymásra, melyek illeszkednek egymáshoz);

- » **indítás–leállítás** – folyamatok (gondolatok, mozdulatok) elindítása és megállítása (például túrok a dobozban, hogy megkeressem a következő megfelelő kockát, ha megvan, abbahagyom a keresését, és folytatom az építést);

A végrehajtó funkciókra **szükség van** tehát

- » a tervezést és döntést igénylő feladatoknál;
- » a hibák felismeréséhez és kijavításához;
- » olyan helyzetekben, ahol elemezni kell a helyzetet, és új viselkedést kell produkálni;
- » amikor a cél eléréséhez sokféle információt egy időben kell kezelni;
- » amikor a változó környezethez rugalmasan kell igazítani a viselkedést a céljaink elérése érdekében.

A végrehajtó funkció az alábbi **viselkedési kompetenciákat** teszi lehetővé:

- » célirányos viselkedés;
- » figyelem fókuszálása és fenntartása;
- » tervezés, szervezés;
- » gátlás;
- » elterelő ingerek figyelmen kívül hagyása;
- » problémamegoldás során megfelelő stratégia kialakítása;
- » önellenőrzés, hibakeresés, monitorozás (folyamatos önmegfigyelés);
- » rugalmasság;
- » váltás (pl. nem beleragadni a feladatba, hanem képesnek lenni gyorsan feladatot/stratégiát változtatni);
- » párhuzamosan végzett tevékenységek koordinálása (multitasking).

A végrehajtó funkciók működésének zavara

Ha a **végrehajtó funkciók működése** valamilyen oknál fogva **gátolt**, a következményei a mindennapi életben:

- » szétszórtság;
- » feledékenység;
- » a figyelem könnyű elterelhetősége;
- » a figyelem huzamosabb ideig történő fenntartására való képtelensége;
- » az utasítások megjegyzésének nehézsége (különösen a több lépésből állók);
- » a feladatok megtervezése és kivitelezése (különösen a több lépésből állók);
- » saját holmik tetszőleges helyen való lerakása és elhagyása,
- » mások félbeszakítása vagy megzavarása.

A végrehajtó funkciók fejlődésében meglévő különbségek szorosan kapcsolódnak az ADHD-hoz.

Tehát bár az ADHD elnevezése alapján elsősorban a figyelem és aktivitás problémájára utal, az **ADHD-szerű viselkedést a végrehajtó funkciók problémája okozhatja** (Barkley, 1997).

Emiatt az ilyen problémákkal küzdő gyermekeket sok esetben a „motiválatlan”, „lusta”, „buta” vagy „durva” jelzővel illetik, pedig valójában a nehézség az alulfejlett végrehajtó funkciók miatt állhat fent. Mindig tartsuk észben tehát az ilyen pillanatokban, hogy a gyermekek nem szándékosan viselkednek így. **Büntetés helyett támogatásra és megértésre van szükségük.**

Ellenőrizze tudását!

- » Mik azok a végrehajtó funkciók?
- » Nevezzen meg három végrehajtó funkcióhoz kapcsolódó nehézséget, és hogy ezek hogyan befolyásolhatják a gyermek mindennapi életét!

2.3 ADHD és a környezet

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » meg tudja határozni, hogy – valamennyi gyermek számára – a különböző tanulási környezetek hogyan támogathatják vagy korlátozhatják tapasztalatszerzésüket/tanulásukat;
- » érteni fogja, hogy a szokásos tanulási környezetek milyen konkrét tanulási kihívásokat jelentenek az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek számára.

A befogadó környezet megteremtése

Valamennyi gyermek fejlődését befolyásolja a környezet. Ha gyermekünk eltérő fejlődésű, **még gondoskodóbb és támogatóbb környezetet kell létrehoznunk**, olyan környezetet, ami támogatja ezeket a különbségeket.

Kutatások szerint megfelelő, szakszerű támogatás nélkül az ADHD-val élő fiatalok gyakran

- » korai iskolaelhagyók, kevésbé képzettek lesznek,
- » munkahelyi problémáik vannak (Young, Toone and Tyson, 2003),
- » kevésbé népszerűek társaik körében, és
- » kevesebb barátjuk van (Neimeijer et al., 2008),
- » házasságuk pedig gyakran válással fejeződik be (Young, Toone and Tyson, 2003).

A korai években, amikor az agy szinte percről percre fejlődik, különösen érzékeny a környezeti hatásokra, és a nagymértékű stressz hátráltathatja a fejlődését. A legjobb fejlődési eredmény érdekében a gyermekeknek **olyan környezetre van szükségük, ahol:**

- » alacsony a stressz-szint;
- » ingergazdag és magas szintű kihívások vannak;
- » érzelmi és fizikai biztonságot nyújt.

Néhány olyan viselkedés, ami ADHD-nak tűnhet, fel-lephet extrém érzelmi stressz következményeként, de nem ADHD. Ha egy gyermeket jelentős mértékű érzelmi zűrzavar vagy trauma éri (elhanyagolás, fizikai vagy szexuális bántalmazás, súlyos stressz, családi konfliktusok, vagy olyan környéken él, ahol gyakori a bűnözés, erőszak, kábítószer-használat, és kaotikusak az életkörülmények), akkor nagyobbak az esélyek, hogy a végrehajtó funkciók nem fejlődnek a szokásos módon, és/vagy ADHD-szerű tüneteket mutat. (ADHD Institute, 2019)

Nagyon fontos megjegyezni, hogy **a környezet nem „okoz” ADHD-t, de előidézhethet ADHD-szerű viselkedést**, vagy komolyabbá teheti a már meglévő ADHD-tüneteket (Livingstone et al., 2016).

Ne feledjük, **egy gyermek ADHD-diagnózisa nem a szülői nevelés minőségét mutatja!** Nem segít, ha a szülőket hibáztatjuk. Az ADHD-s gyermekek támogatásának egyik megközelítése, ha úgy gondolunk rájuk, mint akik „máshogy vannak bedrótozva”, és hogy megkeressük a lehetőségeket a támogató környezet létrehozására.

Ha egy kisgyermeket nem érnek fizikai vagy egyéb negatív hatások, akkor a végrehajtó készségeik elkezdnek fejlődni, és születéstől kezdve egészen felnőttkorukig fejlődnek.

Fontos, hogy a szülők tisztában legyenek az ADHD-val, **képesek legyenek felismerni**, ha egy gyermeknek támogatásra van szüksége, és tudják, hogy **hogyan lehet**

támogatni az ADHD-val élő gyermekeket – vagy ha nincs ADHD-diagnózisuk, akkor az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeket is. Minden gyermeknek szüksége van figyelemre, de az ADHD-val élő vagy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek még több támogatásra, türelemre, figyelemre és megértésre van szükségük.



Normál agy



ADHD-s agy

A szülőknek alaposan át kell gondolniuk, **hogyan változtassák meg saját viselkedésüket** (azaz, hogy milyen módon tekintenek egy viselkedésre, és hogyan reagálnak rá), valamint otthonuk fizikai, társas, tárgyi és érzékszervi jellemzőit is (U.S. Department of Education, 2008).

A környezet számos jellemzője nehézséget okozhat az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermeknek, talán az olyan követelmények miatt, melyek a nehézségek bizonyos területeit hangsúlyozzák. Figyelembe kell vennünk a különböző helyzeteket, környezeteket és azokat a tevékenységeket, melyek elvégzésére megkérjük a gyermekeket.

Néhány példa olyan dolgokra, amelyek **nehézséget okoznak egy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermeknek**:

- » viselkedési elvárások (pl. mennyi ideig kell csendben ülniük a gyermekeknek, mennyi mozgást biztosítanak nekik, mit tekintenek „jó” vagy „megfelelő” viselkedésnek);
- » mások példájából tanulás (gyakran nem tanulnak mások megfigyeléséből), ezért közvetlen iránymutatásra van szükségük (gyakran sokat ismételve);
- » túl sok inger (például tárgyak, zajok, szagok stb.);
- » a tevékenység típusa vagy a tevékenységek strukturálásának módja (olyan tevékenységek vagy feladatok, amelyek megkövetelik a tervezést, szervezést, memóriát, figyelmet (különösen a tartós figyelmet), többlépcsős tevékenységeket vagy utasításokat (például a társasjátékok);
- » a társas helyzetek megértése és azokra való reagálás (például ha a barátja másik játékkal szeretne játszani, mint amivel ő szeretne);
- » érzelmileg provokatív események.

8. ÁBRA: „MÁSHOGY VANNAK BEDRÓTOZVA”

Cseréljük le a szemüvegünket és a viselkedési elvárásainkat!

Az 1. fejezetben beszéltünk arról, hogy a saját kulturális szemüvegünkön keresztül látjuk a világot, a gyermeket és a viselkedést. Ezeket befolyásolja, illetve ezek azon alapulnak, hogy mi mit tartunk fontosnak. Amikor az ADHD-szerű viselkedésű gyermek számára létrehozandó környezetben gondolkodunk, ellenőrizzük magunkban a következőket, és tegyük fel a kérdést magunknak:

- » Kihívást jelent-e ez a viselkedés?
- » „Igazságos”-e az elvárásom?
- » Milyenfajta viselkedést értékelek vagy várok el?
- » Milyen viselkedés elvárt a gyermek más környezetében? (Ha eltérés van abban, hogy mi az otthoni, illetve az iskolai elvárás, akkor ez kihívást okoz a gyermeknek, akinek mindkettőben meg kell felelnie.)

Ellenőrizze tudását!

- » **Hogyan befolyásolhatja az ADHD-t a környezet?**
- » **A környezet mely jellemzői okozhatnak nehézséget az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek számára?**

2.4 Erősségalapú megközelítések az ADHD megértéséhez

„Az SNI-s tanulók oktatásában túl nagy hangsúlyt fektetünk a nehézségekre, és nem elegend az erősségekre.”
Temple Grandin

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » érteni fogja, hogy a korai gyermekkorban mit jelent az erősségalapú megközelítés;
- » meg tudja határozni azokat az erősségeket, amelyek gyakran kapcsolódhatnak az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekhez.

Az erősségalapú megközelítés

Az erősségalapú megközelítés – mint ahogy azt a neve is sugallja – azt jelenti, hogy **minden személy rendelkezik erősségekkel**, és ezek az erősségek jelentik az egészséges fejlődés építőköveit. Az erősségalapú megközelítés az egyszerű túlélés helyett azokra a pozitív tulajdonságokra fókuszál, amelyek a gyermeket kibontakozó, optimálisan fejlődő fiatallá és felnőtté teszik.

Az erősségalapú nevelés lényege, hogy

- » először maguk a nevelők (szülők, pedagógusok) fedezzék fel saját, legjobb képességeiket;
- » másodszor ezen képességek fejlesztésével és alkalmazásával ismerjék fel a gyermekek legerősebb képességeit is, és ezáltal addig el nem ért sikerekre ösztönözhetik a gyermeket a tanulás során (Lopez & Louis, 2009).

Az erősségalapú megközelítés abban hisz, hogy fel kell tártani, hogy mi jó és pozitív egy adott emberben. A cél, hogy elősegítsük a fejlődést, és **az erősségeket használjuk a nehézségek leküzdésére**. Ez a hozzáállás azt fejezi ki, hogy **abba kell hagynunk azt, hogy mindig arra figyelünk, hogy mi a rossz egy adott gyermekben**, és arra kell koncentrálnunk, ami jó bennük. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek esetében is kezdünk el arra figyelni, amiben jók, **amit szeretnek csinálni**, illetve azt, amivé válhatnak – ezeket a tevékenységeket fogják tudni magas szinten, örömmel űzni, ezek elősegítik az önbizalmuk növekedését, és a bátorságukat, hogy új dolgokat próbáljanak ki.

Az erősségalapú megközelítés **nem tagadja**, hogy léteznek problémák, **kidolgoz egy technikát arra, hogy felismerje, mi működik az adott gyermek esetében, hogyan működik, és mik azok a stratégiák, amiket fejleszteni kell**.

Ahhoz, hogy elsajátítsuk az erősségalapú megközelítést, fontos, hogy megértsük:

- » a gyermekek tanulása, a világról való tapasztalatszerzése dinamikus, összetett és átfogó folyamat;
- » a gyermekek különböző utakon tanulnak és fejlődnek;
- » arra kell koncentrálnunk, ami jelen van, és nem arra, ami hiányzik;
- » az a kiindulópont, ami egy gyermeknél jól működik;
- » ha a gyermekek és a körülöttük élők (szülők és óvodapedagógusok) elismerik és értékelik az egyéni erősségeket, akkor a gyermek jobban fog fejlődni, és képessé válik jobban tanulni a világról és önmagáról.

Ezért a következő **kérdéseket kell feltennünk**:

- » Mi működik jól otthon?
- » Mikor mutatja a gyermek a legjobb oldalát? (És mi történik olyankor?)
- » Milyen feladatokat vagy tevékenységeket végez el a gyermek gond nélkül?
- » Mit szeret a gyermek csinálni?
- » Miben jó a gyermek?

Az erősség **két szinten** létezik:

- » A **belső erősségek** a gyermek szintjén léteznek, ez lehet egy jellemvonás, egy jellegzetesség, tulajdonságok, készség, tendencia, viselkedés, hiedelmek stb.
- » A **külső erősségek** a gyermek környezetében léteznek, ez magában foglalhat olyan dolgokat, mint a társas kapcsolatok, szolgáltatások, erőforrások, közösség, vallási közösség vagy hit stb.

Mind a külső, mind a belső erősség fontos. Ezeket felismerve a szülők elő tudják mozdítani a gyermek társas és érzelmi fejlődését, valamint a gyermek motivációját, önbizalmát és jólétét.

Próbáljuk meg észrevenni gyermekünk erősségeit: Jóka verbális képességei, gazdag a szókincse, kifinomult a beszéde? Logikusan gondolkodik, és jól oldja meg a problémákat? Jó ritmusérzéke van, tisztán énekel?

Az ADHD-val kapcsolatos erősségek

Az ADHD számos viselkedésjellemzőjét tarthatjuk erősségnek, ha más perspektívából tekintünk ezekre. Néhány erősség, amivel az ADHD-s gyermekek rendelkezhetnek (de Schipper et al., 2015):

- » kreativitás;
- » energikusság;
- » izgalmas és szórakoztató velük lenni;
- » rugalmasság és spontaneitás;
- » reziliencia;
- » másképpen látják a világot;
- » kockázatvállalás.

Ezek mellett érdemes végiggondolni azt is, hogy saját otthonunkban, családjunkban milyen olyan jellemzők léteznek, melyek támogatják az ADHD-val élő gyermekünket a fejlődésében. Ilyen tényezők lehetnek például:

- » olyan szülő/testvér, akit szintén ADHD-val diagnosztizáltak;
- » pozitív, támogató, gondoskodó szülő-gyermek kapcsolat;
- » pozitív kommunikáció a család és az óvodapedagógusok, az óvoda között;
- » a szülők képessége, hogy pozitív módon (is) lássák a gyermekük viselkedését (például hiperaktív helyett lelkesedő);
- » társas támogatás (például aktívan segítő nagyszülők);
- » a diagnózisra kihívásként tekintenek a szülők, a kezelést következetesen betartják;
- » struktúrák, rutinok alkalmazása;
- » türelem, engedmények alkalmazása;
- » az energia pozitív módon történő kieresztése (gyermeknek és felnőttek egyaránt, például futásban).

Ellenőrizze tudását!

- » **Mit jelent az erősségalapú megközelítés?**
- » **Soroljon fel három, az ADHD-hoz köthető erősséget!**

Felhasznált irodalom a 2. fejezetben

- ADHD Institute (2019): Environmental Risk Factors. <https://adhd-institute.com/burden-of-adhd/aetiology/environmental-risk-factors/>
- American Academy of Pediatrics (AAP) (2000): Clinical Practice Guideline: Diagnosis and Evaluation of the Child with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Pediatrics*, 105, 1158–1170
- American Psychiatric Association (2013): Avoidant personality disorder. In: *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Barkley, R. A. (1997): Behavioral Inhibition, Sustained Attention and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121, 65–97
- Brown, T. (2013): *A new understanding of ADHD in Children and Adults*. Routledge: New York.
- Cseri Cs., Mohácsi M. (2018): Módszertani segédanyag ADHD-val küzdő gyermekek iskolai megsegítéséhez. Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, Szeged. Retrieved from: <http://csmpsz.hu/wp-content/uploads/2019/01/Modszertani-segedanyag-ADHD-val-kuzdo-gyermekek-iskolai-megsegitesehoz.pdf>
- Czigler I. (2005) A figyelem pszichológiája. Budapest: Akadémiai Kiadó
- De Schipper, E., Mahdi, S., Coghill, D., de Vries, P. J., Gau, S. S. F., Granlund, M., ... & Rohde, L. (2015): Towards an ICF core set for ADHD: a worldwide expert survey on ability and disability. *European child & adolescent psychiatry*, 24(12), 1509–1521
- Halperin, J. M., Bédard, A. C. V. & Curchack-Lichtin, J. T. (2012): *Preventive interventions for ADHD: a neurodevelopmental perspective*. *Neurotherapeutics*. 9(3), 531–541
- Hill, E. L. (2004): Executive dysfunction in autism. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(1), 26–32
- Livingstone L. T. et al. (2016): Does the Environment Have an Enduring Effect on ADHD? A Longitudinal Study of Monozygotic Twin Differences in Children. *J Abnorm Child Psychol*. 2016 Nov; 44(8): 1487–1501 [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5027180/>]
- Lopez, S. J., Louis, M. C. (2009): The Principles of Strengths-Based Education. *Journal of College & Character* 10 (4), 1–8.
- Murray, A. L., Booth, T., Eisner, M., Auyeung, B., Murray, G. & Ribeaud, D. (2019): Sex differences in ADHD trajectories across childhood and adolescence. *Developmental science*, 22(1), e12721
- Nijmeijer, J. S., Minderaa, R. B., Buitelaar, J. K., Mulligan, A., Hartman, C. A. & Hoekstra, P. J. (2008): Attention-deficit/hyperactivity disorder and social dysfunctioning. *Clinical Psychology Review*, 28, 692–708.
- OCD (2005) *Special Report – Understanding Common Problem Behaviors in Young Children*. University of Pittsburgh, Office of Child Development, Pittsburgh
- Polanczyk, G., De Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J. & Rohde, L. A. (2007): The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and meta-regression analysis. *American journal of psychiatry*, 164(6), 942–948.
- Young, S., Toone, B. & Tyson, C. (2003): Comorbidity and psychosocial profile of adults with attention deficit hyperactivity disorder. *Personality and Individual Differences*, 35(4), 743–755.
- U.S. Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitative Services, Office of Special Education Programs (2008): *Teaching Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Instructional Strategies and Practices*. Washington, D.C.

3. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek otthoni támogatása

Ez a fejezet olyan **praktikus módszereket és stratégiákat** **utat be, melyek támogatják az ADHD-szerű viselkedésű** **gyermeket otthon, beleértve a támogató környezet lét-** **rehozását és az erősségalapú stratégiák alkalmazását.**

Először is érdemes áttanulmányoznunk ezeket a fejeze-
teket, hogy megértsük a megközelítéseket. Ezután dönte-
nünk kell arról, hogy **mely területeket kívánjuk megcél-** **lozni,** és milyen stratégiákat szeretnénk alkalmazni. Ez a
kézikönyv azért született, hogy támogassa a szülőket

otthon, észben tartva, hogy mi, szülők vagyunk a gyerme-
keink legjobb ismerői.

Szemezgezzünk a kézikönyvből! Ne felejtsük el, hogy a **hosszú távú változás vagy készségfejlesztés kulcsfon-** **tosságú elve, hogy kicsiben kezdjük, és lassan halad-** **junk. Ha mindent egyszerre próbálunk csinálni, akkor** **végül semmit sem csinálunk. Összpontosítsunk tehát** **arra, hogy mik azok a dolgok, amik elsődlegesen fonto-** **sak nekünk és a családnak.**

3.1 Az erősségalapú megközelítés megvalósításának lehetőségei

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » rendelkezni fog olyan stratégiákkal, amelyek segítenek azonosítani a gyermekek és környezetük erősségeit, amikor ADHD-szerű viselkedéssel szembesül;
- » képes lesz alkalmazni erősségalapú megközelítéseket, amikor az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek fejlődését támogatja.

Ahogy a 2. fejezetben olvastuk, az erősségalapú meg-
közelítés az a keretrendszer, ami elősegíti a gyermekek
fejlődését.

Többféle megközelítés létezik az erősségalapú munká-
hoz. Mi most bemutatjuk az erősségek azonosítását, az
erősségek használatát és a biztonságos érzelmi környezet
megteremtését.

Az erősségek azonosítása

Annak érdekében, hogy alkalmazni tudjuk az erősséga-
pú megközelítést, azonosítanunk kell a gyermek erőssé-
geit; legyenek ezek a gyermek belső tulajdonságai, vagy a
környezetükben lévő, hogy azokra tudjunk építkezni.

Cseréljük le a szemüvegünket!

Az erősségalapú szemléletet alkalmazva lecserélhetjük
a szemüvegünket, és az általában kihívást jelentő visel-
kedésre tekinthetünk másképpen. Például láthatunk egy
„hiperaktív/impulzív” viselkedést, vagy láthatunk egy
olyan gyereket, akinek sok energiája van, akit mindent
érdekel, és mindenben részt akar venni.

A lenti helyet felhasználva, írjuk össze az összes olyan
szót, ami az eszünkbe jut, amikor az ADHD-ra gondolunk
(jó párat már említettünk fent), és próbáljuk meg pozitív
erősségalapú fénybe helyezni őket. Az első párat elvégez-
tük:

Mit hoz összefüggésbe az ADHD-val?	Mi ez erősség szempontjából nézve?
hiperaktív	rengeteg energiája van
impulzív	minden érdekli
túl sokat beszél	
önkontroll hiánya	
nehezen barátkozik	

1. TÁBLÁZAT: NÉZZÜNK MÁSKÉPPEN AZ ADHD-RA!

Az erősségek nemcsak belső erősségek, hanem **a kör-** **nyezetben meglévők is lehetnek.** Gondoljunk gyerme-
künkre! Fel tudunk sorolni néhány erősséget, mellyel a
gyermek rendelkezik?

A gyermek neve	
Milyen erősségei vannak	
... otthon? (pl. pozitív kapcsolat az anyával)	
... a tágabb környezetében? (pl. a nagyszülők a közelben élnek)	
... a csoportos tevékenységek során? (pl. szeret festeni)	
... az óvodai társas környezetben? (pl. van egy nagyon jó barátja)	
... a nevelési környezetben? (pl. a dajkával különösen szoros a kapcsolata)	

2. TÁBLÁZAT FIGYELJÜK MEG, ÉS JEGYEZZÜK FEL A GYERMEK ERŐSSÉGEIT!

Biztonságos érzelmi környezet megteremtése

Minden gyermeknek biztonságos érzelmi környezetre van szüksége. De tekintve azokat kihívásokat, melyeket az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek megtapasztalnak – a negatív tapasztalatok, az érzelemszabályozás kihívásai, és hogy nem tudnak uralkodni magukon –, különösen fontos, hogy ezek a gyermekek megfelelő törődésben és érzelmi gondoskodásban részesüljenek.

Néhány alapelv:

- » fogadjuk el a gyermeket, olyannak, amilyen;
- » dicsérjük meg, és adjunk neki lehetőségeket arra, hogy azt érezze, ügyes és sikeres;
- » adjunk pozitív visszajelzéseket és jutalmakat;
- » egyértelmű, folyamatos kommunikáció;
- » közös élmények;
- » átgondolt, figyelmes viselkedés.

A gyermek elfogadása

Ha megkérdeznék tőlünk, hogy miért lettünk szülők, mit mondanánk? Mielőtt megszületett volna a gyermekünk, valószínűleg elképzeltük, hogy milyen gyermeket szeretnénk, és az örömet, ami ebből fakad. Ugyanakkor a gyermeknevelés mindennapi valósága gyakran nagyon eltérhet attól, amit elképzeltünk, és ez különösen nyilvánvaló akkor, ha egy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermeket nevelünk. Két dolgot kell észben tartanunk:

- » Az első, hogy ezeknek a gyermekeknek a megértésünkre van szükségük. A viselkedésük nem szándékos.
- » Másodszor, a gyermekek, akik a legnagyobb kihívást jelentik számunkra, azok, akiknek a legnagyobb szükségük van

ránk. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeket gyakran félreértik és elutasítják, így a szüleik jelentik a legfontosabb támogatást szükségleteik számára.

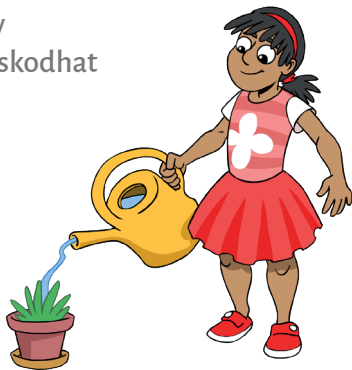
Ha elfogadjuk a gyermeket, könnyebbnek fogjuk találni, hogy pozitív figyelmet szenteljünk neki; **ha elfogadjuk, hogy az ADHD-hoz kapcsolódó kihívásaik valódi nehézséget jelentenek nekik**, akkor hajlamosabbak vagyunk megadni a gyermeknek azt a segítséget, amire szüksége van.

Minden pozitív változás egy pozitív kapcsolatban születik, és minden pozitív kapcsolat kezdete az elfogadás, a megértés és a szeretet.

Hogyan hozhatjuk létre azt az érzelmi biztonságot, amelyre a gyermeknek szüksége van?

- » Gondoskodjunk róla, és éreztessük vele a gondoskodást.
- » Hangsúlyozzuk az erősségeit.
- » Mondjuk meg neki, hogy fontos nekünk, hogy szeretjük.
- » Vonjuk be a lehető legtöbb tevékenységbe; az idő és a figyelem a legnagyobb ajándék, amelyet egy gyermek kaphat.
- » A kommunikáció kulcsfontosságú: hagyjuk, hogy a gyermek kérdéseket tegyen fel. Szánjunk időt arra, hogy válaszoljunk a kérdéseire, viszonzásul tegyünk fel kérdéseket neki, és hallgassuk meg, amit mondani akar.
- » Ösztönözzük és higgyünk benne: „tudom, hogy meg tudod csinálni”.
- » Teremtsünk lehetőséget arra, hogy sikerélménye legyen, és tegyük lehetővé számára, hogy új dolgokat tanuljon.
- » Legyünk hitelesek: ha tévedtünk, akkor ismerjük be / legyünk őszinték. Ha a gyermek hibázik, legyünk türelmesek vele, tanulni fog ezekből a hibákból.
- » Ismerjük fel és hívjuk fel a gyermek figyelmét gyönyörű, érdekes dolgokra – találjuk meg ezeket mindenben és mindenkinben.
- » Őrizzük meg a humorérzékünket, és nevessünk sokat.
- » Gondoskodjunk egy másik élőlényről: tartsunk egy kisállatot, akiről gondoskodhat a gyermek, és kérjük a segítségét a növények gondozásában is.

9. ÁBRA: ÉLETKORHOZ ILLESZKEDŐ KOMPETENS CSELEKVÉS PL. NÖVÉNYEK MEGÖNTÖZÉSE



Kezdjük azzal, amire képesek – az önértékelés növelésének első lépései

Az önértékelés növeléséhez a szülőnek tudatosítani kell magában a kihívást jelentő / ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek erősségeit, pozitív tulajdonságait.

A gyermek erősségei lehetnek például:

- » kíváncsi, érdeklődő;
- » kreatív, egyedi ötletek, játékok és problémamegoldások jellemzik;
- » bizonyos (számára érdekes, fontos) témákban elmélyült érdeklődést mutat;
- » érzékeny, fokozott szeretetigény;
- » lelkesedő, nagy energiával és lendülettel tesz meg bizonyos dolgokat;
- » be tudja lelkesíteni a többi gyermeket is;
- » jó humorérzéke van;

- » kockázatvállaló, a felfedezés öröme, a kíváncsiság hajtja;
- » ragaszkodó;
- » jó szervezőképességgel rendelkezik.

A gyermek erősségeinek megfigyelésével, feltérképezésével nem pusztán az önbizalmukat erősíthetjük, de **hasznos eszköz lehet a kezünkben** a kihívást jelentő viselkedések megoldása során is.

Az lesz a gyermeknek a kiindulási pont, amire összpontosítunk. **Azzal kezdünk, amire képesek**, amit meg tudnak csinálni (és nem valami olyan, amit nem tudnak megcsinálni, vagy amiben nem jók). A kihívások így felfedezendő lehetőségek lesznek. Ha úgy kezdjük, hogy rögtön sikerélménye lesz, akkor erre már lehet építeni, és ez a gyermekben reményt, motivációt és optimizmust ébreszt.

Bence, 5 éves, nehéz a figyelmét fenntartania, motorosan nyugtalan	Intervenciós javaslatok, támogató közeg Bence számára:
Erősségek tudatosítása	Ismerjük fel az erősségeit! Ügyesen megneveltet másokat, izgalmas történeteket talál ki, sokféle típusú repülőt képes hajtogatni.
Pozitív szerepmmodell	Apukája a példaképe, akivel sokat szerelnek otthon.
Asszisztív technológia / egyetemes tanulói környezet	Napi rutinok hangsúlyos kialakítása: pl. kis dal jelzi a tevékenységváltást; jutalmazásrendszer, ha kitartó volt egy feladatvégzésben (repülőgép-elemeket kap jutalomként, hogy a végén kiállíthassa az elkészült gépet), egyensúlyozó gömbön ülhet, így a mikromozgások segítik a figyelmi fókuszban és a mozgékonyság levezetésében egyaránt.
Erősségalapú tanulási stratégiák	Érdeklődésének (természetismeret) megfelelő feladatok, játékok.
Emberi erőforrások fokozása	„Segédszülő” szerep: kistestvér segítése, mesemondás, elromlott kütyük javítása.
Pozitív jövőkép erősítése	Önbizalom erősítése, iskolaválasztás segítése.

3. TÁBLÁZAT: PÉLDA INTERVENCIÓS JAVASLATOKRA ÉS A TÁMOGATÓ KÖRNYEZET MEGTEREMTÉSÉRE

Pozitív kimenetek

Amikor a fejlesztendő területeket azonosítjuk, összpontosítsunk a pozitív tulajdonságokra és készségekre (érzelmi, társas stb.), az önbizalomra, a kapcsolatokra (egészséges kapcsolat a családdal, a barátokkal és a közösséggel), a gondoskodásra és az együttérzésre.

Hálagyakorlatok

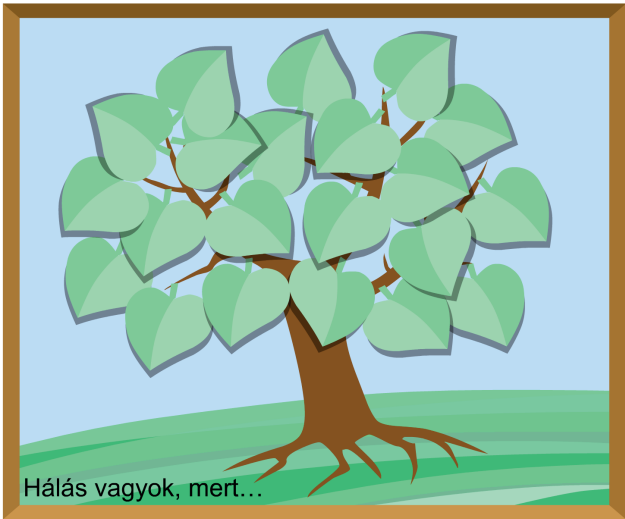
Azok az emberek, akik rendszeresen hálát adnak az életükben lévő dolgokért, **optimistábbak**, kevésbé lesznek depressziósak, kevésbé érzik magukat magányosnak, és több pozitív érzelmet tapasztalnak meg. Ez az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek esetében különösen fontos.

A *hála*gyakorlatokat érdemes a szülőnek is gyakorolnia, miközben a gyermeket is megtanítja rá.

A szülő kezdheti azzal, hogy ír egy listát **3–5 dologgal, amiért hálás**. A következő lépésben **magyarázza meg, hogy miért hálás** ezekért. (Egy nagyon magas szintje a hálaadásnak, ha írunk egy levelet valakinek, aki mélyreható, pozitív változást okozott az életünkben. A következő lépés az, hogy át is adjuk neki ezt a levelet.)

A gyermekek esetében többféle módon is bevezethetjük:

- » beilleszthetjük a napi tevékenységek közé (pl. vacsoránál – ekkor az egész család beszálhat! –, vagy az altatási rutin részeként megkérhetjük a gyermeket, hogy mondjon valamit, amiért hálás: Mi az, amiért hálás, és MIÉRT?);
- » hálaadás-fa (ráaggathatnak hálaleveleket);
- » hálabefőtt (gyűjthetjük családszinten egy befőttesüvegben, kicsi cetlikben, hogy miért vagyunk hálásak, ezt időről időre ki lehet nyitni, elolvasni – esetleg egy ünnepi estén közösen);
- » hálakollázs vagy más művészeti alkotás;
- » váratlan jó cselekedetek – gondolkodjunk közösen ötleteken, hogy miket csinálhat mások érdekében, másoknak segítve – és utána meg lehet beszélni, hogy miből vette észre, hogy erre szükség van / örömet okoz a másiknak, illetve milyen érzés volt);
- » tanítsuk meg megköszönni a dolgokat;
- » meséléskor: olvassunk könyveket a háláról (Positive Psychology, 2019).



10. ÁBRA: HÁLAADÁS-FA

Meditáció, tudatos jelenlét (mindfulness)

A meditáció segít a gyermekeknek elcsendesedni és összpontosítani, **segít az indulataik kezelésében**, növeli az önbizalmukat. A meditáció **a figyelem tudatos irányítása**. A tudatos jelenlét arra a folyamatra utal, amikor figyelmünket a **jelen pillanatban átélt belső és külső tapasztalatokra irányítjuk**, és tudatosítjuk ezeket.



11. ÁBRA:
A MEDITÁCIÓNAK SZÁMTALAN ELŐNYÖS HATÁSA VAN A GYERMEKEKRE

Számtalan **meditációs gyakorlat** van, ami akár 2-3 éves kicsikkel is kipróbálható.

- » Illatmeditáció: gyűjtsünk össze szagos tárgyakat a kertből és az oviból – legyen köztük virágillat, fűszeres, édes stb. (pl. köménymag, őrölt kávé, citrom, menta, levendula, a szokásos kézmosó szappan, a fogkrém stb.). Kössük be a gyermek szemét, majd kérjük meg, hogy írja le az illatokat – és a végén esetleg ismerje is fel.
- » Természetmeditáció: séta közben, vagy az udvaron hívjuk fel a figyelmüket a természet (vagy a nagyváros) hangjaira, és figyeljük a szagokra, fényre-árnyéokra.
- » Légzésmeditáció: Szerezzünk be madártollakat, vagy készítsünk együtt papír szélforgót a gyermekekkel. Az egyik kezükben a szélforgót tartják, a másikat a hasukra helyezik. Mély lélegzetet vesznek. Lassan kifújják a levegőt, és közben megfigyelik, ahogy a szélforgó forog, és hogy hogyan mozog a hasuk, hogy érezzék a levegő ki- és beáramlását.
- » Tanítsuk meg (lépésről lépésre) a szabályokat, és segítsünk neki betartani! (Massachusetts Medical Society, 2000.)

A lépéseket többször kell együtt elvégezniük, amíg meg nem tanulják. Szánjuk rá az időt, hogy minden lépésre emlékeztessük a gyermeket, de ne tegyük meg helyette, és ne is legyünk haragosak rá, ha nem sikerül egyből. Eleinte eltart egy ideig a feladat teljesítése, de ez nem baj. Az egyes elvégzett lépéseket dicsérjük meg, ez növelni fogja a gyermek önbizalmát. Például a reggeli öltözködés rutinjának az elősegítése:

- » Hozd ide a ruháidat ... Köszönöm.
- » Rendben, vedd le a pizzáját ... Nagyszerű, egyedül megcsináltad!
- » Most vedd fel a pólódat! ... Ez nagyon gyorsan sikerült!
- » Töltsünk minőségi időt a gyermekkel!

Naponta legyen egy olyan időszak, amikor csak a gyermekkel vagyunk, a gyermekekre figyelünk. Ilyenkor kapcsoljuk ki a tv-t, tartsunk szünetet a házimunkában is, és csak a gyer-

mekre fókuszáljunk. Engedjük, hogy a gyermek válassza meg, hogy mit játszunk, és ő is találja ki a szabályokat. Játék közben is találhatunk dicséretre való okot:

- » Milyen nagyszerű tornyot építettél!
- » Nagyon élveztem, amikor kalózosat játszottam veled!
- » Öngondoskodás

Az erősségeken alapuló megközelítés alkalmazásának részét jelenti, ha a gyermeknek olyan szülei vannak, akiket megfelelő módon támogatnak, és akik vigyáznak a saját jóllétükre, ügyelnek a stressz-szintjükre. A saját erősségeink felfedezése, azok figyelembevételével, a jóllétünk megőrzése és a támogató környezet elengedhetetlen.

Ellenőrizze tudását!

- » **Meg tud nevezni három erősséget az ADHD-val kapcsolatban?**
- » **Melyek a kulcsfontosságú elemek a biztonságos érzelmi környezet megteremtéséhez?**
- » **Hogyan gondoskodik saját magáról?**

3.2 A környezet módosítása: a strukturált, támogató környezet létrehozása

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » **ismerni fogja, hogyan változtassa meg az ADHD-val élő vagy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek otthoni és más nevelési környezetét a szükségleteinek megfelelően;**
- » **érti és tudja alkalmazni a környezet strukturálásának alapelveit;**
- » **képes határokat és elvárásokat kialakítani a gyermeke viselkedésével kapcsolatban.**

Minden gyermeknek megfelelő otthoni környezetre van szüksége a fejlődése támogatása érdekében. Ez a fejezet abban segít, hogyan hozzunk létre támogató strukturált otthoni környezetet gyermekünk számára.

A támogató, strukturált környezet

A támogató, strukturált környezet tudatosságot, az erősségek, az erősségalapú tanulási stratégiák, a pozitív kapcsolatok és életkornak megfelelő kommunikáció használatát igényli. Az ADHD-szerű viselkedésű gyermek esetében a támogató, strukturált környezet kulcsösszetevei:

- » struktúra;
- » rugalmasság;
- » asszisztív technológiák (pl. vizuális támogatás, napirend, időzítők, megfelelő kommunikáció);
- » környezeti tényezők módosítása és fenntarthatósága;
- » magas, de mégis betartható elvárások.

Mindegyik gyermeknek szüksége van keretekre és szabályokra, az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekre ez fokozottan igaz. A támogató, strukturált környezet alatt a fizikai tér elrendezését, a tevékenységek rendjét és időzítését, a rutinokat, a tevékenységek ismertetésének módját, az átmenetek kezelését, a korlátokat és elvárásokat, és ezeknek a gyermekek felé való kommunikálásának módját értjük.

A struktúra, szabályok, szokások kialakításával, a rutinok, az emlékeztetők és a megszabott határok segítségével, valamint ezek következetes betartásával olyan lehetőségeket nyújtunk az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek, melyek segítik a tanulásban és a nehézségeikkel való megküzdésben.

A rendszer igazodjon a gyermekhez és a helyzethez – legyünk kreatívak, és szabjuk személyre a gyermek érdeklődésének és képességeinek megfelelően. A **vizuális segédanyagok** és sűgők (fényképek, piktogramok, vicces rajzok és folyamatábrák) segíthetnek a figyelem összpontosításában, az idő nyomon követésében és az idő strukturálásában.

12. ÁBRA: A KÉZMOSÁS KÉPES ÁBRÁZOLÁSA SEGÍT A GYERMEKNEK AZ EGYMÁS UTÁN KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK SORÁN



1
**KINYITOM
A CSAPOT**



2
**BEVIZEZEM
A KEZEM**



3
**BESZAPPANÓZOM
A KEZEM**



4
**LEMOSOM
A KEZEM**



5
**ELZÁROM
A CSAPOT**



6
**MEGTÖRLÖM
A KEZEM**

A nap strukturálásával és világos rutinok követésével az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek képes követni az eseményeket és felismerni, hogy mi után mi következik. Ily módon strukturáljuk a környezetet, hogy segítsünk a gyermeknek, aki még nem fejlesztette ki maradéktalanul a tervezési készségeit, és kiszámíthatóbbá tesszük az életüket (ezzel érzelmi biztonságot is nyújtva). A külső környezet módosítása és alakítása támogathatja a gyermek tanulását és fejlődését, de azért arról is gondoskodjuk, hogy ne strukturáljuk TÚL a környezetet. Hagyunk teret a gyermekközpontú tanulásnak, hogy megmaradjon a választási lehetőségük és az autonómiájuk a saját fejlődésük, tanulásuk és élményeik irányításában.

A fizikai környezet

A fizikai környezet a körülöttünk lévő fizikai terekre utal. Ebbe beletartoznak az épületek és szobák és az ezekben lévő tárgyak és az anyagok, a terek elrendezése és berendezése (például a székek elrendezése, a szőnyeg), hogy hogyan néznek ki, milyen illat van bent és milyen hangok, hogyan vannak fűtve és megvilágítva – ezek mind befolyással lehetnek az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekre. A fizikai környezet serkentheti a növekedést, de néhány összetevője kiborító hatással lehet bizonyos gyermekek számára.

A támogató strukturált környezet létrehozása azt jelenti, hogy odafigyelünk ezekre a dolgokra, és a változtatásokat a gyermekünk igényei alapján hozzuk meg. Ahogy azt minden szülő tudja, a kisgyermekek gyakran a környezetük valamennyi összetevőjét fel akarják fedezni, ezért a biztonság a legfontosabb. Ha gyermekünk ADHD-szerű viselkedést mutat, mindenképpen törekedjünk rendezett fizikai környezet kialakítására. A rendetlen, szűk, zsúfolt tér nincs jó hatással az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekre, ezért az ilyen helyzeteket minimalizáljuk.

A környezet átalakítása

A fizikai környezet módosításának, egyszerűsítésének két alapvető lépése van: **kevesebb inger és kevesebb tárgy** – vagyis nagyobb rend. Ha a rendet kívülről biztosítjuk, a rend be fog épülni a gyermek fejébe.

Az ADHD-s vagy ADHD-szerű tüneteket mutató óvodások mindenre fel akarnak mászni, mindent fel akarnak fedezni, és rengeteg idegesítő és veszélyes dolgot tesznek. A gyermekek biztonsága érdekében szükséges olyan fizikai környezetet kialakítani a gyermekeink számára, ahol:

- » biztonságban és önállóan mozoghatnak, és
- » az idő nagy részében nem kell rájuk szólni, hogy ne csináljanak ezt vagy azt.

Ennek eredménye:

- » csökken az összetűzésre okot adó helyek és helyzetek, a lehetséges károk és a szabályok, a NEM-ek száma,

- » kevesebb ok van az aggodalomra,
- » a gyermek megtanulja irányítani magát az általunk létrehozott biztonságos határok között.

Amikor rendet rakunk a lakásunkban (például: gyermekszoba, nappali, konyha), ne feledjük, hogy a rendezett környezet már önmagában megnyugtatóan hat a gyermekekre.



13. ÁBRA

HA JÓT AKARSZ TENNI A GYERMEKEDDEL, TEREMTS NEKI OLYAN KÖRNYEZETET, AHOL AZT ÉRINT MEG, AMIT CSAK AKAR.

A sok játék sok ingert jelent, ami elvonja a gyermek figyelmét. Ha **kevesebb játék** van az ADHD-s vagy AD-HD-szerű tüneteket mutató gyermekek látóterében, akkor **hosszabb ideig lesznek képesek koncentrálni**, kevésbé terelődik el a figyelmük. Ha túl sok választási lehetőségük van, akkor csak kapkodnak játékról játékra (Dauch et al., 2018).

A tárgyak elrendezése: Legyen meg mindennek a maga helye, és minden legyen a maga helyén.

A játékoknak és egyéb dolgoknak legyen meg a maga helye. Nagy tárolódobozok, kosarak alkalmasak erre, mert világosan megmutatják a gyermekeknek, hogy az adott tárgy hová kerül. Törekedni kell a lehető legegyszerűbb pakolási rendre (dobozok, rajta a bele tartozó játékok képeivel, vagy szekrények, világosan megjelölt polcokkal). Próbáljuk meg minimalizálni a játékokat és a tárgyakat. Azt akarjuk, hogy érje inger a gyermekeket, és felfedezhessenek új dolgokat, és hogy különböző tárgyakkal játszassanak. Próbáljuk meg azonban ezeket rendben tartani, ez segíteni fog nekik belső és külső világuk rendben tartásában.



Tegyük „megfoghatóvá” az időt

Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek gyakran nehézséget okoz az idő megértése és betartása. Az életkornak megfelelő részletezettséggel, de legyenek a környezetben **támpontok az idő strukturálására**. Jelezzük, hogy mit, mennyi ideig és/vagy hányszor csinálunk, mi után mi fog következni. Készíthetünk egy napirendet fényképek és képek felhasználásával, ami egy adott napon vagy egész héten át mutatja az események sorrendjét (például mi fog történni, amikor hazaérkezünk az óvodából, vagy miket kell megtenni ahhoz, hogy reggel elkészüljünk?). Használhatunk konyhai időmérőt vagy homokórát is, hogy fizikailag érzékelhetővé tegyük az idő múlását. Például ha azt szeretnénk, hogy 3 percre dolgozzon egy bizonyos tevékenységen, tegyünk mellé egy 3 percre beállított konyhai időmérőt.

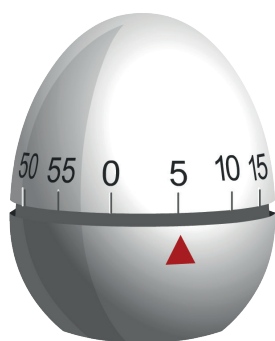
Ingerek kezelése

Az ADHD-s gyermekek különösen érzékenyek a környezetükben lévő ingerekre, a hangokra, illatokra, fényekre és a többi emberre. Egyes ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek ez különösen nehéz, mert ők állandóan bizonyos típusú ingereket és szenzoros élményeket keresnek, még akkor is, ha nehezen tudják kezelni ezeket. Gondos megfigyelés nélkül nem tudhatjuk, hogy milyen típusú inger jelent kihívást a gyermekeknek, és milyen típusú inger segít nekik.

Amikor az érzékszervi élmények viselkedésre gyakorolt hatására gondolunk, fontos észben tartani, hogy minden gyermek máshogy

14. ÁBRA: OTTHON IS TEREMTSÜNK A GYERMEK ÁLTAL ÁTLÁTHATÓ RENDSZERT A JÁTÉKOK TÁROLÁSÁRA

15. ÁBRA:
AZ IDŐ NYOMON
KÖVETÉSÉHEZ SZÁMOS
ESZKÖZ ÁLL RENDELKEZÉSRE,
PL. TOJÁSFŐZŐ ÓRA.



dolgozza fel az érzékszervi ingereket. Bizonyára olvastunk népszerű, ajánlott szenzoros tevékenységekről (például bizonyos zenék hallgatása), de lehet, hogy egy „népszerű valami” az adott gyermek számára rosszabbá teszi a dolgokat. Kulcsfontosságú, hogy bármilyen **szenzoros beavatkozás személyre szabott legyen**, az adott gyermek sajátos szenzoros igényei szerint.

Ugyanakkor vannak bizonyos dolgok, amikkel támogatjuk az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek viselkedését, csökkenthetjük az őket ért ingereket:

- » Figyeljünk a zajszintre, és még időben csökkentjük, mielőtt túl hangossá válna. Ha több gyermekünk van, megegyezhetünk a gyermekekkel egy jelben (pl. egy csengő megkondatása vagy egy adott lámpa felkapcsolása), ami jelzi a gyermekeknek, hogy kezdenek túl hangosak lenni, és hogy halkabban kell játszaniuk. Ez segít azoknak a gyermekeknek, akik érzékenyek a környezetükben lévő zajra.
- » Beszélgessünk a gyermekekkel! Kérdezzük meg, hogy milyen ingereket szeretnek, és melyek azok, amiket nem – és utána vegyük figyelembe a válaszaikat!
- » Csökkentjük le az olyan helyzetek számát és/ vagy időtartamát, amik túlingerlik a gyermeket.
- » Próbáljunk a napba akár informális jelként, akár a normál rutin részeként beilleszteni egy csendes időszakot, amikor a gyermek elvonulhat, hogy lenyugodjon.
- » Biztosítsunk „menekülési útvonalat”, pl. egy csendes sarok, egy „nyugihely”, kuckó jó lehet erre. Ha egy gyermek láthatóan kezd túlterhelődni egy adott helyzet ingereivel, még időben nyújtsunk neki biztonságos helyet, időt, ahol nyugalomban lehet egy rövid ideig, egyedül vagy valaki mással (például szülő, testvér, nagyszülő). Ez lehet egy kényelmesen berendezett, csendes sarok, babzsákkal, könyvekkel, puha plüssökkel.

Ki a természetbe!

Az ADHD-szerű tüneteket mutató gyermekek esetében csökkennek az ADHD-szerű viselkedési tünetek, amikor a természetben vannak; ki tudják eresztetni a hiperaktivitásukat, és javítja a figyelmüket is. Minél többet vigyük ki tehát a gyermeket, vissza a természetbe! Kiránduljunk, fussunk a fűvön, vagy hagyjuk őket játszani a homokozóban, másszanak fára és kerékpározzanak minél többet! (Faber Taylor & Kuo, 2011)

Napirendek, rutinok

A támogató, strukturált környezet egyik kulcseleme a napirend. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek struktúrára van szükségük, és az átmenetek is nehezek nekik. Hozzunk létre rutinokat. A reggeli, az esti és az étkezési rutinok létrehozása a lehető legfontosabb kiindulópont.

Rutinok kialakítása

- » Dolgozzunk együtt a gyermekkel a rutinok kialakításakor. Üljünk össze vele, hogy átbeszéljük azt az időszakot, amire épp létrehozzuk a rutint. Vegyük példának a reggeli rutint.



16. ÁBRA:
VIZUÁLISAN
KÖVETHETŐ IDŐZÍTŐ

- » Gyűjtsük össze közösen, hogy melyek azok a tevékenységek, amiket egy átlagos reggelen meg kell csinálni, mielőtt reggel kilép az ajtón (felkelés, WC, reggeli, felöltözés, mosakodás, fogmosás, szükséges holmik összepakolása stb.).
- » Tervezzünk: együtt beszéljük meg, hogy milyen sorrendben kell ezeket a dolgokat elvégezni, és ez mennyi időbe telik.
- » Ezután készítsünk egy képes ütemtervet, és tegyük olyan helyre, ahol a gyermek látja. Fotókkal vagy rajzokkal illusztráljuk és/vagy feliratokkal.

Legyünk következetesek, a napirendek akkor működnek a legjobban, ha mindennap betartjuk őket.

Néha-néha előfordulhat, hogy a napirend betartása nem lehetséges, ez teljesen normális, de tegyük erőfeszíté-

seket annak érdekében, hogy tartsuk be a rutint, amikor csak lehetséges. Ha már része lett az otthonunk napi működésének, akkor látjuk majd az igazi előnyeit.

Reggeli rutinok

A reggelek kaotikusak tudnak lenni egy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek számára. Egy jó reggeli rutin segít, mert ha egyszer berögzült, a gyermek felé kevesebb követelmény áll fenn (például: nem kell megtervezniük, hogy mi a következő lépés), és csökkentheti a felfokozott érzelmeit.

17. ÁBRA: PÉLDA EGY OTTHONI REGGELI RUTINRA

	Ébredés	
	WC-használat	
	Reggeli	
	Arc- és fogmosás	 
	Öltözés	 
	Ágyazás	 
	Kabát és cipő	 
	Indulás	 

Az esti rutin

Számtalan esti rutint kipróbálhatunk az otthonunkban: a vacsoraidő, a lefekvés körüli teendők, illetve a házimunka rutinjait.

A lefekvés idő különösen nagy kihívást jelenthet az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek számára. Némelyik ADHD-s gyermeknek nehéz elaludnia. Egy olyan rutin, ami segít ellazulni és felkészít a lefekvésre, támogatja az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeket a jobb alvásban.

Tűzzünk ki egy lefekvés időt, és ez előtt egy meghatározott időpontban kezdjük el készülődni a lefekvéshez.

Az erre számolt idő függ attól, hogy miket csinálunk este az otthonunkban. Ez lehet például 30 perc, de ha gyermekünk este kádban fürdik, akkor akár 90 perc is lehet.

Próbáljunk meg minél több dolgot este előkészíteni másnapra (például: a táskák összepakolása), hogy a reggel gördülékenyebben menjen.

Próbáljuk meg csökkenteni a gyermeket éró ingerek számát lefekvés előtt (például: kapcsoljuk ki a tévét, vagy fejezzük be az élenkítő játékokat).

Ha a gyermeknek nehéz elaludni, segíthet egy altatási rituálé (például: meseolvasás, beszélgetés a napjukról, mély lélegzés vagy más ellazító gyakorlat), mikor már ágyban van, ez ellazítja és megnyugtatja őt.

18. ÁBRA PÉLDA AZ ESTI RUTINRA

	Rendrakás	
	Tiszta ruha kikészítése	
	Vacsora	
	WC-használat	
	Mosakodás	
	Fogmosás	 
	Mese	 
	Lefekvés	 

Házimunka

Az otthoni feladatokban való részvétel és felelősségvállalás, mint például a bevásárlás vagy a takarítás, azt a lehetőséget biztosítja a gyerekeknek, hogy elsajátítsák a függetlenséghez vezető készségeket. Ha kiveszik a részüket a házimunkából, vagy valamiért felelősek, az segíti a gyermekekben a végrehajtó funkciók fejlődését. Emellett ezeknek köszönhetően a gyermekek a család értékes tagjának is érezhetik magukat, ami az önbizalmuk fejlődéséhez járul hozzá.

- » Mindig vegyük figyelembe a gyermek életkorát, érdeklődését és képességeit, amikor kiosztjuk a házimunkákat.
- » Bontsuk le a feladatot könnyebben teljesíthető lépésekre, és segítsük a gyermeket a feladat elvégzése közben. Ahogy a gyermek fejlődik, úgy tehetjük a házimunkákat bonyolultabbá, és egyre önállóbban végezhetik azokat.



**19. ÁBRA
VÁLASSZON
A GYEREK
A KORÁNAK ÉS KÉ-
PESSÉGEINEK
MEGFELEŐ
HÁZIMUNKÁT,
ÉS IDŐRŐL IDŐRE
CSERÉLGESSE**

**1 VIRÁGLOCSOLÁS 2 PORSZÍVÓZÁS 3 SZEMÉTLÁDA KIÜRÍTÉSE 4 SEGÍTSÉG A FŐZÉSBEN 5 SZENNYES SZÉTVÁLOGATÁSA
6 BEÁGYAZÁS 7 ÁLLATETETÉS 8 JÁTÉKOK ELPAKOLÁSA 9 PORTÖRLÉS 10 ZOKNIPÁROSÍTÁS
11 ASZTAL LESZEDÉSE 12 TERÍTÉS 13 LEVÉLSÖPRÉS 14 MOSOGATÓGÉP KIÜRÍTÉSE 15 POSTALÁDA KIÜRÍTÉSE
16 SÖPRÉS 17 FELMOSÁS 18 MOSOGATÁS 19 FŐZÉS 20 FÜNVÍRÁS**

- » Hagyjunk választási és döntési lehetőséget; a gyermekkel közösen döntsük el, hogy milyen házimunkát és mikor kell elvégeznie.
- » A gyermeknek már a korai években felelősséget kell vállalnia. NE tegyünk meg semmi olyat a gyermek helyett, amire ő már képes!

Néhány példa, hogy milyen feladatokba lehet bevonni az óvodáskorú gyermekeket:

- » Egy 2-3 éves gyermek a ruháit fürdés előtt képes maga berakni a szennyesbe. Később már a szárítóról leszedett ruhákat be tudja tenni a saját szekrényébe – megjelölhetjük színes ábrákkal, hogy melyik ruha hová kerül. Evés után beteheti a mosogatóba a saját evőeszközeit, és le tudja törölni az asztalt, vagy feltörölni a kilötytyintett italt. Össze tudja szedni a játékait, tud port törölni, össze tudja párosítani a zoknikat.
- » Egy 4-5 éves gyermek képes megteríteni az asztalt, leszedni étkezés után, tud segíteni a főzésben, elpakolni a bevásárlást, meglocsolni a virágokat, segíteni az ágyhúzásnál, szétválogatni a szennyeset, elkészíteni az egyszerűbb uzsonnát, vagy össze tudja hajtogatni a törülközőket, be tud ágyazni, szét tudja válogatni a szennyeset, meg tudja etetni a háziállatot.

Hogyan válasszunk házimunkát?

A legegyszerűbb, ha készít a család egy feladatlistát, amit felosztanak, hogy ki mit végez el belőle.

Keretek és elvárások felállítása

A strukturált támogató környezet létrehozásának részei a családtagok viselkedését szabályozó keretek és elvárások.

A családban alkalmazott kereteknek és elvárásoknak olyan légkört kell teremteniük, amely lehetővé teszi a fejlődést és a tanulást; továbbá azért vannak, hogy készségeket tanítsanak a gyermekeknek (különösen az önállóság, az önuralom és a társas készségek terén). Mivel a gyermekek végrehajtó funkciói még nem fejlődtek ki, a keretek és elvárások a jó döntések meghozatalában támogatják őket.

A kereteknek és elvárásoknak nem a kontrollról kell szólniuk, hanem struktúrát és kapaszkodót kell biztosítaniuk a gyermeknek a tanuláshoz. A szabályok kényszeres betartatása helyett próbáljuk ösztönözni a felfedezést a határokon belül.

A keretek és elvárások akkor működnek a legjobban, ha a gyermekekkel együttműködve hozzuk létre őket. Ennek során a szülőnek el kell magyaráznia a gyermekeknek, hogy bizonyos viselkedések miért fontosak (pl. el kell ma-

gyarázni az események sorrendjét, az ok-okozatot stb.), és el kell ismételni az elvárásokat. Ahogy a gyermek egyre több készséget fejleszt ki, a szülő egy lépéssel hátrébb léphet, és megengedheti a gyermeknek, hogy maga oldja meg a problémákat, illetve javasoljon új szabályokat.

A jó szabályok nem korlátozzák a gyermeket a szabadságában, hanem kapaszkodók a számukra, így a gyermek tudja, mit várhat, mi fog vele történni és mikor. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy mereven ragaszkodnunk kell a lefektetett napirendhez, vagy mellőznünk kell minden rugalmasságot, amikor a viselkedési elvárásokról van szó, de a világos iránymutatások, az esetleges kivételekről való nyílt párbeszéd támogatja a fejlődő gyermek stabilitását és a kontroll érzését.

Hogyan állítsunk fel kereteket és szabályokat?

A keretek és a szabályok minden családban eltérők lesznek. Azt kell kitalálnunk, hogy a mi családjunkban melyek a fő szempontok:

- » Gondoljuk át a családjunk és a tágabb közösségünk alapértékeit és kulturális elvárásait. Az otthoni és az óvodai kultúra eltérhet egymástól. Legyünk tisztában az óvoda elvárásaival, hogy támogatni tudjuk a gyermeket abban, hogy készen álljon ezekre, amikor arra kerül a sor.
- » Gondoljuk át gyermekünk szükségleteit. Figyeljük meg és jegyezzük fel, hogy mikor, hol, miért vannak gyermekünknek viselkedési nehézségei. A kereteknek és elvárásoknak a szükségleteken kell alapulniuk (vagyis mit kell a gyermeknek megtanulnia, hogy kezelje az adott helyzetet).

A keretek/elvárások létrehozása

1. Ötletelés:

- » először arról ötleteljünk, hogy melyek a leginkább kívánt viselkedések, és melyek azok, amelyek a leginkább kihívást jelentenek.

2. Fontossági sorrend:

- » állítsunk fel fontossági sorrendet;
- » kezdjük az első vagy az első két legfontosabbal;
- » idővel további elvárásokat lehet bevezetni.

3. Állítsunk fel jó elvárásokat:

- » akármilyen legyen a legfontosabb, gondoskodjunk arról, hogy az egy pozitív/kívánt viselkedés legyen. Például ahelyett, hogy azt mondanánk, hogy „ne verekedj a játszótéren”, mondhatjuk azt: „mindig legyél kedves másokkal”. Ne feledjük, hogy viselkedési készségeket tanítunk!

4. Állítsunk fel kereteket:

- » gondoljuk át, hogy mit jelent, ha egy gyermek nem felel meg az elvárásoknak, és mi lesz

a következménye. Például ha az az elvárás, hogy „mindig legyél kedves másokkal”, akkor mondjuk el azt, hogy milyen, amikor az ember kedves, és milyen, amikor nem kedves (ne feledjük: mindig jól érthetően kell beszélni a gyermekekkel). Mi fog történni, amikor a gyermek nem kedves? Logikus következmény, hogy a gyermeknek bocsánatot kell kérnie, és végig kell hallgatnia, hogy a viselkedése milyen hatással volt a másik gyermekre.

5. Magyarázzuk el:

- » hívjuk össze a családot, a gyermekeket is beleértve, próbáljuk meg őket bevonni abba, hogy azonosítsuk, hogy ami otthon történik, az miért probléma, és várjuk ki, hogy hátha tudnak megoldásokat javasolni;
- » következő lépésként mutassuk be az új keretet/elvárást, és magyarázzuk el, hogy a viselkedés miért fontos mindenki számára (ezt a gyermekekkel együtt is megvizsgálhatjuk);
- » használhatunk egy jelet vagy egy képet, ami elősegíti a beszélgetést, és amit utána otthon kitehetünk a falra.

6. Emlékeztessünk:

- » az új viselkedés elsajátítása időbe telik. Vagyis előfordul, hogy emlékeztetnünk kell a gyermeket a szabályra.

Milyen a jó keret-/elvárásrendszer?

- » egyszerű, érthető, világos, egyértelmű;
- » betartható: tartsuk észben az életkorukat és a képességeiket, és hogy mi az, ami életszerűen elvárható egy ADHD-szerű viselkedésű gyermektől;
- » következetesen betartatott: a keretek és elvárások csak akkor működnek, ha ragaszkodunk hozzájuk, a gyermek számára ezeknek kiszámíthatónak kell lenniük;
- » jól felépített és jól átgondolt;
- » tiszteletben tartja a gyermeket és a felnőttet is;
- » a határon belül szabadságot biztosít a gyermeknek;
- » a lehető legkevesebb számú keretet és elvárást fogalmazzuk meg (a kevesebb több);
- » rugalmas: szükség esetén felül kell vizsgálni; egy adott pillanatban pedig a szülőnek ki kell találnia, hogyan viselkedjen. Ugyan fontos a következetesség, de észben kell tartani, hogy az a célunk, hogy készségeket tanítsunk. A használat során legyünk rugalmasak, és ügyeljünk arra, hogy adjunk a gyermeknek lehetőséget, hogy a helyes viselkedést válassza. (László, 1997)

Ha a gyermekek már tudják, mik az elvárások és a határok, és nem követik őket, akkor **szelíden emlékeztetni kell őket a keretekre**, és arra, hogy mit várunk el tőlük. Kezdetben sok útmutatást és támogatást kell adnunk, mert a tanulás és a felidézés időt vesz igénybe.

Az átmenetek kezelése

Az ADHD-hoz nemcsak a figyelmet, de a prioritást és a rugalmasságot szabályozó nehézségek is kapcsolódnak. Ennek eredményeképp az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek nehézséget okoznak az átmenetek (pl. beérkezés az óvodába, váltás feladatok vagy tevékenységek között), vagy amikor váratlan változások következnek be.

Az átmenetekkel járó nehézségek elkerülése érdekében struktúrát kell létrehozunk, és **világosan kommunikálnunk kell a tervet** (pl. mi fog történni ma reggel).

Például tudjuk, hogy 5 perc múlva 6 óra, vagyis vacsora-idő, ezért fel kell készíteni erre a gyermeket, akinek az átmenet nehézséget okoz. Szóljunk a családban mindenkinek, hogy kezdjenek el elpakolni, és menjenek kezébe mosni, mert mindjárt vacsora. Ezután az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek számára adjunk egy külön emlékeztetőt arról, hogy mit kell csinálnia.

Képernyőszabályok

Csökkentsük vagy korlátozzuk a gyermek képernyő előtt töltött idejét (pl. tévézés vagy más elektronikus kütyük használata, legyen az videójáték, laptop, tablet, telefon).

Ideális esetben 3, de inkább 6 éves korig egyáltalán ne nézzen képernyőt a gyermek. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek néha nehéz elaludni. Lefekvés előtt ezért semmiképpen ne nézzen képernyőt a gyermek – legyen ez a napi rutin része (például lefekvés előtt egy órával már minden készüléket ki kell kapcsolni).

Legyen egy „nézés-terv” a családban, például hogy egyes családtagok mennyi időt tölthetnek tévézéssel (például egy program naponta), hogy mikor lehet mobiltelefont használni (például jutalomként egy rövid műsort meg lehet nézni), és mikor nem lehet használni (pl. étkezések alatt).

Ellenőrizze tudását:

- » Milyen stratégiákat ismer a környezet strukturálására?
- » Milyen otthoni rutint kell kidolgozni a gyermeknek, és hogyan fogja használni ezeket?
- » Milyen házimunkát fog végezni a gyermek otthon?
- » Mik azok a keretek és elvárások? Hogyan fogja ezeket bevezetni a családjába?

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » **megérti a végrehajtó funkciók fejlődését az ADHD-val élő vagy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek esetén;**
- » **képes lesz a végrehajtó funkciók fejlődését támogatni az ADHD-val élő vagy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek esetén.**

Ahogy arról már a 2. fejezetben szó volt, a végrehajtó funkciók olyan magasabb rendű gondolkodási képességek, melyek lehetővé teszik, hogy összetett feladatokat hajtsunk végre. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek közül sokan küzdenek a végrehajtó funkciók nehézségeivel (például figyelem, tervezés, emlékezet), és ez befolyásolja a viselkedésüket is. Ez a fejezet arról szól, hogyan tudjuk koragyermekkorban fejleszteni az elő-végrehajtó funkciókat.

A végrehajtó funkció fejlesztésének lépései

Számtalan lehetőséget találhatunk, hogy hogyan fejlesszük gyermekünk végrehajtó funkcióit. A végrehajtó funkciók fejlődése része a természetes szocializációs folyamatoknak, különösen otthon, mivel akkor történik, amikor a gyermekek a családtagokkal interakcióba lépnek, részt vesznek a házimunkában, és a tágabb közösségben szocializálódnak. Ha ráhangolódunk ezekre a természetes folyamatokra, olyan stratégiákkal állhatunk elő, melyek a további fejlesztésüket célozzák, jóllehet néhány gyermeknek még további támogatásra lehet szüksége.

- » **Azonosítás:** Kezdjük a gyermek megfigyelésével, és próbáljuk meg azokat a viselkedéseket beazonosítani, melyek a végrehajtó funkciókkal vannak összefüggésben. Az alábbiakban bemutatunk egy táblázatot, amit a gyermek megfigyeléséhez használhatunk. Amikor azonosítottuk a végrehajtó funkciókhoz kapcsolható viselkedését, szánjunk arra időt, hogy hosszabb időn keresztül figyeljük meg ezeket a viselkedéseket (különböző napokon és különböző napszakokban)
- » **Fejlesztés:** Ha azonosítottuk a fejleszteni kívánt viselkedést, próbáljunk meg kreatívak lenni a fejlesztésben. A fejlesztés során használhatjuk a lenti ötleteket, és gondolkozhatunk struktúrákban és egyéb támogatásban is.

A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEKET TEGYÜK FEL: Milyen viselkedést figyelhettem meg? Milyen napszakban, reggel/este? A viselkedés az életkornak megfelelő volt? Hogyan tudom ezeket fejleszteni a gyermekemben?	
A figyelem tartása	
A figyelem váltása	
Kényelmetlenségérzés kifejezése	
Célelés késleltetése, várakozás (azaz nem kapja meg azonnal, amit szeretne, vagy várnia kell)	
Pozitív érzelmek kifejezése	
Negatív érzelmek kifejezése	
Mások érzéseinek átérzése	
Szabály betartása, betartatása	
Cselekvés megtervezése	
Szervezés	
Választás, döntés	
Viselkedésgátlás	
Segítségkérés	

4. TÁBLÁZAT: A VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK EGYES ELEMEINEK AZONOSÍTÁSA

A végrehajtó funkciók fejlesztésére szolgáló játékok és tevékenységek

A tervezés, szervezés, időmenedzsment, sorrendiség és figyelem nehézségeivel küzdő gyermekeket támogathatjuk struktúrák és egyéb eszközök használatával (például látható napirend készítésével, segítségnyújtással a szervezésben). Az elő-végrehajtó funkciókat az összes gyermekben fejleszthetjük olyan különböző tevékenységek és játékok segítségével, melyek közül sokat már most is használunk az otthoni és az óvodai mindennapokban.

Valamennyi olyan tevékenység, melyhez tervezésre, szervezésre és memóriára van szükség, hasznos lehet. Az óvodában ezek a mindennapi tevékenységek részei, de ezeket otthon is gyakorolhatjuk. Ennek megértése segítségünkre lehet abban, hogy ráhangolódjunk, és megértsük, hogy a gyermeknek miért vannak nehézségei bizonyos feladatok

elvégzése során. Így olyan stratégiákat alkalmazunk, melyek ezekkel a készségekkel dolgoznak, és fejlesztik őket. Például az, hogy rendet rakjanak a saját részükön, azt kívánja meg a gyermekektől, hogy először is megfigyeljék a helyzetet, és észben tartsák, minek hol van a helye, és mi nincs a helyén. Ezután elő kell állniuk egy rendrakási tervvel, ezt észben kell tartaniuk, és meg kell valósítaniuk.

Történetmesélés

- » A történetmesélést számos módon lehet használni a végrehajtó funkciók fejlesztésére. Például amikor mesélünk a gyermekeknek, figyelniük kell, emlékezniük, azonosítani a prioritásokat, és sorrendbe kell rakniuk az eseményeket. Továbbfejleszthetjük ezeket a készségeket azzal, hogy megkérjük őket, hogy mondják el újra a történetet nekünk. Történetek kitalálása is segíti a gyermekeket struktúrák kifejlesztésében, és abban, hogy az eseményeket sorrendbe rakják.
- » A saját tapasztalataikról szóló történetek elmondása azt kívánja meg a gyermekektől, hogy reflektáljanak a tapasztalataikra (amelyeknek a munkamemóriában kell lenniük), és el kell magyarázniuk, hogy milyen sorrendben vagy módon következtek be a dolgok (tervezés és egymásutániség). Használhatók arra is, hogy feltárják az érzéseket és a viselkedést. Így megkérdezhetjük a gyermeket arról, hogy valaki miért érzett úgy, ahogy érzett, vagy hogy van-e más alternatív megoldás az általa leírt helyzetre.

Játékok

- » Énekes, mozgásos játékok – például lejátszunk egy dalt, és amikor megállítjuk a zenét, a gyermekeknek meg kell dermedniük (gátlás).
- » Mondókázás, népi játékok, tánc vagy ügyességi játékok (pl. célba dobás, kötélén járás stb.) – szintén hasznosíthatók az egymásutániség, a memória, a szervezés és a tervezés fejlesztéséhez.
- » Kártya- és társasjátékok – fontos lehetőségeket teremtenek a számos lépéssel előre való tervezéshez.
- » Pártalálós vagy kiválogatós játékok – a gyermekkel a szervezés szabályait értetik meg (pl. forma, szín, méret szerint csoportosítani stb.). Meg kell tervezniük, hogyan fogják megvalósítani, és utána követni a tervet (észben tartani a stratégiájukat, miközben csinálják). A kirakósok használata is jó szolgálatot tesz ezeknek a készségeknek a kifejlesztésében.
- » A memória fejlesztésén memóriajátékok használatával is dolgozhatunk. Például vegyünk elő képeket három különböző állatról; egy tehén, egy kutya és egy macska képét. Mutassuk meg

a gyermeknek, utána fordítsuk le, és kérjük meg, hogy találja meg a macskát. Ahogy a gyermek nő, úgy tehetjük ezt a játékot összetettebbé. Lehet 10 kártyánk, 5 egymáshoz illő párral, mutassuk meg a gyermeknek, és kérjük meg, hogy találja meg valamennyi párt, de egyszerre csak két kártya lehet felfordítva.

- » Gyors mozgást igénylő játékok, mint a gyors labdajátékok, a kidobó vagy a foci. Az ilyen típusú játékok a szabálykövetést, a döntéshozatalt, a kooperációt/ csapatmunkát és az önkontroll tanítják meg, valamint segítenek kiengedni a felesleges energiákat.

Ha párban vagy csoportban dolgoznak a gyermekek, az fejleszti a figyelmet, a saját és mások cselekedeteinek megfigyelését, és segít tetteiket módosítani a cél elérése érdekében.



19. ÁBRA:
MEMÓRIAJÁTÉKOT
JÁTSZÓ KISGYEREK

Ellenőrizze tudását!

- » Soroljon fel olyan tevékenységeket vagy játékokat, amelyeket gyermekével a tervezési készségek fejlesztése érdekében tud használni!
- » Soroljon fel olyan tevékenységeket vagy játékokat, amelyeket gyermekével a memória fejlesztésére tud használni!

3.4 Az érzelmekkel való munka és az érzelmszabályozás fejlesztése

„Azok a gyermekek, akiknek a leginkább szükségük van a szeretetre, mindig a legkevésbé szerethető módon kérik.”
Russel Barkley

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » meg fogja érteni az érzelmszabályozást;
- » meg fogja érteni, hogyan segítse az érzelmszabályozás fejlődését az ADHD-szerű és kihívást jelentő viselkedést mutató kisgyermekek esetében.

Az érzelmszabályozás az érzelmek felismerésére, megértésére, kezelésére és megfelelő kifejezésére utal. Ez is egy olyan kulcsfontosságú terület, ahol az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek gyakran vannak nehézségeik.

Mindenekelőtt el kell mondanunk, hogy **nincs semmi rossz abban, hogy vannak érzelmeink**. Az érzelmek nem jók vagy rosszak. Az érzelmeknek nincs igazuk, és nem tévednek. Csak vannak. Az érzelmekkel kapcsolatos probléma az lehet, **ahogyan kifejezzük őket**. Például, ha egy gyermek nagyon izgatottá válik, és ráugrik egy másik gyermekre, vagy ha egy gyermek haragos lesz, és megüt egy másik gyermeket, akkor a másik gyermek megsérülhet. Ezért meg kell tanítanunk a gyermekeknek, **hogyan értsék meg és kezeljék az érzelmeiket**, annak érdekében, hogy az érzelmeiket kifejező viselkedésük megfelelő legyen.

Az érzelmek elfogadása, megnevezése és felfedezése

Az első lépés afelé, hogy képesek legyünk az érzelmeinket szabályozni, hogy tisztában legyünk azzal, amikor épp egy érzelmet tapasztalunk meg, és tudjuk azt is, hogy ez milyen érzelem. Kezdetnek teremtsünk lehetőséget és teret arra, hogy a gyermekeknek az érzelmekről, érzésekről tanítsunk, és beszélgessünk velük a saját érzelmeikről, érzéseikről.

Fontos a megfelelő szókincs az érzelmi állapotok megnevezésére. A szülők történeteken, meséken keresztül is taníthatják az érzelmeket (különösen az érzelmet kifejező szavak hangsúlyozásával), és megtaníthatják a gyermekeket, hogy az érzelmeket bizonyos arckifejezésekkel társítsák. Ezután a gyermek megpróbálhatja beazonosítani az érzelmeket a képeken, majd megpróbálhatja utánózni ezeket az arckifejezéseket. Megtaníthatjuk a gyermekeket arra, hogy **megnevezzék a saját érzelmeiket, strukturált tevékenységek segítségével**. Például amikor a gyermek hazaér, vagy reggel felébred, a rutin része lehet, hogy elmondják, milyen érzelmet azonosítanak magukban, és hogy érzik magukat

Az érzelmek megvitatásának a mindennapi élet részévé kell válnia. A gyermeknek éreznie kell, hogy szabadon kifejezheti az érzéseit, mindaddig, amíg ezt megfelelő módon teszi, és meg kell jutalmazni, amikor az érzelmeit így fejezi ki.

Amikor egy gyermek megpróbálja elmagyarázni, hogyan érzi magát, ne vegyük semmibe vagy utasítsuk el az érzelmi tapasztalatait. Támogassuk őt abban, hogy képes legyen megnevezni a saját érzelmeit. Például azt mondhatjuk: „ő, ez nagyon felháborítóan hangzik”, vagy „tudom, hogy miért érzed magad dühösnek” vagy „ő, ez nagyon izgalmasnak hangzik”.

Amikor segítünk neki megnevezni a saját érzelmeit, akkor a gyermek **azt érzi, hogy elfogadják és megértik**, és ez lehetővé teszi, hogy képes legyen azonosítani és megnevezni a saját érzelmeit a jövőben. Például mondhatjuk, hogy: „észrevettem, hogy haragos lettél, amikor a kirakóssal dolgoztál”, vagy azt mondhatjuk: „látszik, hogy valami nagyon aggaszt”. Miután elkezdte felismerni az érzelmeit, akkor megkérdezhetjük: „Hogy vagy, mit érzel?”, és ha nem tudja megmondani, akkor vele együtt azonosítjuk.

Az érzelmek elnevezése és feltérképezése, a tapasztalatok megosztása és megfigyelése része lehet a meseidőnek is. Például amikor az Aranyfürtöske és a három medve című mesét olvassuk, megkérdezhetjük a gyermeket, hogy szerint Aranyfürtöske milyen érzelmeket éltett át, amikor felébredt,



20. ÁBRA: EMOTIKONOK A KÜLÖNBÖZŐ ÉRZELMEK BEMUTATÁSÁRA

Félt	Haragos	Meglepett	Szégyenkezik	Szomorú	Undorodik	Vidám
------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	-------

és meglátta a medvéket, és megkérdezhetjük tőle, hogy ő hogyan érezne, ha ez vele történne meg. Az érzelmek felfedezéséhez minden alkalmat meg kell ragadni.

Az érzelmek kezelése

Az érzelmszabályozás része, hogy

- » képesek vagyunk szabályozni, hogyan érzünk, és
- » képesek vagyunk eldönteni, hogyan fejezzük ki az érzelmeinket (azaz a saját viselkedési válaszunkat).

Az érzelmi kifejezéseknek **megfelelő intenzitásúnak** kell lenniük, nem túl alacsonynak vagy nem túl magasnak. Ahhoz, hogy ezt szabályozzák, a gyermekeknek meg kell figyelniük a saját érzelmi élményeik intenzitását, és meg kell tanulniuk kezelni ezeket az érzelmi élményeket.

Az érzelmi élmények megfigyelése történhet a **hőmérő-ötletet alkalmazva**. Ez az egyszerű eszköz

- » segít a gyermekeknek rátekinteni arra, hogy hogyan érzik magukat;
- » segíti az önszabályozást;
- » segít nekik a testükben és az elméjükben is érezhető intenzív érzelmek felismerésében.

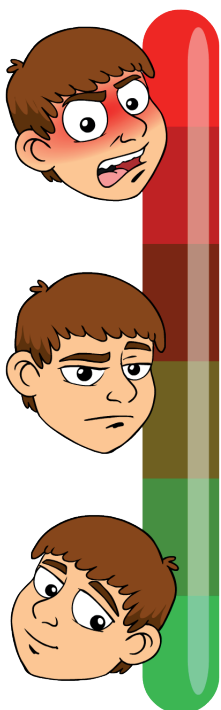
Először is, a gyermekeknek tudniuk kell, hogy mi a hőmérő. Ha ezt már értik, elmagyarázhatjuk, hogyan változik évszakonként az időjárás, és hogy a hőmérő ezt figyeli meg. Ehhez hasonlóan minden ember rendelkezik érzelmi hőmérővel. Nagyon fontos, hogy ráhangolódjunk arra, hogyan érzünk, vagyis **hol áll épp az érzelmi hőmérőnk**. Ha az érzelmi hőmérsékletünk túl magas, akkor talán tennünk kellene vagy meg kellene változtatnunk valamit, hogy újból levigyük. Használhatunk egy képet az érzelmi hőmérő bemutatására (vagy akár a gyermek is rajzolhat egyet). Ehhez

a mindennapi strukturált tevékenységek részeként (pl. reggeli készülődés, rutin) mindig vissza lehet térni.

Egy lufi használatával is szemléltethetjük az érzelmi felfokozottságot – bemutatva, hogy milyen leeresztett állapotban, és milyen, amikor annyira fel van fújva, hogy mindjárt szétrobban.

Az érzelmi hőmérőt (vagy a lufit) **nem célszerű használni nagyon felfokozott érzelmi állapotban**. Várjuk

**21. ÁBRA:
ÉRZELMI HŐMÉRŐ
AZ ADOTT ÉRZELEM
INTENZITÁSÁNAK
JELZÉSÉRE**



meg, amíg a gyermek lecsillapodik, utána be lehet vele azonosítani, és át lehet beszélni, hogy mi volt az az érzelm és intenzitás, ami az esetleg nem elfogadható viselkedéshez vezetett.

Az érzelmi hőmérő megfelelő használatához előzetesen át kell beszélnünk a gyermekkel az egyes érzelmeket illusztráló képeket (érzelmeket kifejező arcok fotóit, rajzolt arcokat vagy emojiakat is használhatunk).

Beszélgessünk a képekhez tartozó érzelmekről:

- » Melyik mit jelent?
- » Mi történik előtte, mi szokta kiváltani az érzést?
- » Milyen arckifejezések társulnak hozzá?
- » Hogyan nézek ki és hogy érzem magamat, amikor azt az érzelmet érzem?

Az érzelmi hőmérőt a gyermek életkorának megfelelően használjuk. **Kisebber gyermekekkel érdemes kevés érzellemmel dolgozni**, azokat azonosítani és megnevezni. Ha még nagyon kicsi, használjunk egyszerűen egy mosolygós és egy szomorú arcot. Nagyobb gyermekkel bővíthetjük az érzelmek körét, és bevezethetjük az érzelmek intenzitására szolgáló hőmérő ábrát, amin lehet jelezni a konkrét érzelm hőfokát is (Burg, 2014; Muriel, 2018).

Néhány példa:

1. Nagy mosolygós emotikon: A boldogságot fejezi ki. Nagyon jól vagyok, és ezt onnan tudom, hogy felfelé görbül a szám széle, mosolygok és akár nevetek is.
2. Nyugodt arcú emotikon: Elég jól vagyok. Minden rendben. Nyugodt az arcom.
3. Szomorú arcú emotikon: Nagyon kevés energiám van, lekonyul a szám széle, bánatos vagyok, és sírok.
4. Haragos arcú emotikon: Most épp valami nagyon idegítő dolog történik. Nem jó érzés egyáltalán. Egyáltalán nem akarok mosolyogni, sőt, inkább a fogamat vicsorítom, és összeszűkül a szemem.

Az érzelmekkel való megküzdési stratégiák

(Hallowell & Ratey, 1994)

Ha a gyermek elkezdi felismerni és megnevezni az érzelmeit, és amikor ezek az érzelmek túl erősek/intenzívek lesznek, szükség lesz olyan stratégiákra, melyek segítségével kezelheti ezeket az érzelmeket. Fontos, hogy a szülő ne csak az érzelmek felismerését és megnevezését tanítsa meg, hanem azt is, hogy milyen megküzdési stratégiákat tud alkalmazni a gyermek egy adott érzelm megélésekor.

Ne feledjük, hogy a kisgyermekeknek nagy szükségük van a felnőttre ahhoz, hogy képesek legyenek megfelelően szabályozni érzelmeiket. A stresszel és az érzelmekkel való megküzdés képessége nélkülözhetetlen a mindennapi életben, ezért nagyon fontos, hogy megfelelően segítsük, támogassuk a gyermekeket e képességük fejlődésében.

Érdemes listát csinálni arról is, hogy **mi az, amit NEM szabad tenni**: rombolni, káromkodni, verekedni stb. Dühösnek lenni szabad, dühöngeni nem szabad. Egy gyermek megtanulhatja kezelni az intenzív érzelmi élményeit önvigasztalással vagy önmaga figyelmének elterelésével, illetve kérhet segítséget a szülőtől, egy idősebb testvértől vagy egy másik felnőttől.

Az önmelegnyugt^{at}ás az a folyamat, amikor magunkat nyugtatjuk meg. Egy anya elringatja és énekel a babájának, hogy megnyugtassa, de ahogy a gyermekek nőnek, egyre inkább képesnek kell lenniük arra, hogy megnyugtassák önmagukat. Néha az, hogy az érzelmekre vagy az élményre összpontosítunk, és megpróbáljuk lecsendesíteni vagy lenyugtatni, nem működik. Ezért **a figyelemelterelő technikák is hasznosak lehetnek**.

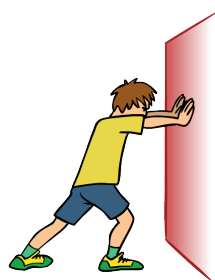
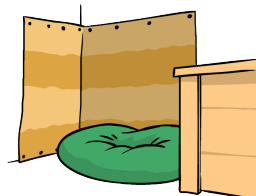
Az alábbiakban **néhány olyan technikát mutatunk be**, amelyeket megtaníthatunk a gyermekeknek, hogy **támogassuk őket az érzelmeik kezelésében**. Mint minden készség esetében, meg kell találniuk, hogy mi az, ami a legjobban működik náluk, és azt kell **gyakorolnunk** velük együtt, olyankor, amikor a gyermek nyugodt.

- » Lélegzés: a lélegzésre való összpontosítás nagyon megnyugtató tud lenni. Az orron keresztül be- és kilégzés tudatosítása, megfigyelése, a hasra és mellkasra tett tenyér emelkedésének és süllyedésének követése. Tanítsuk meg a gyermeknek, hogy vegyen egy mély levegőt az orrán keresztül, tartsa bent 3 másodpercig, aztán lélegezze ki a száján át. Az elején használhatunk egy madártollat, hogy a gyermek a száján át történő kilégzésre tudjon összpontosítani, vagy mondjuk neki azt, hogy képzelje el, hogy most épp egy gyertyát fúj el. Ez megnyugtató fizikai és érzelmi szinten is, ahogy a testre fókuszálunk, annak az érzelmre adott fizikai válaszát nyugtatjuk le. Ez elterelés is, a lélegzésre figyelünk, ahelyett hogy az érzelmre figyelnénk.
- » Vizualizáció: vegyük rá a gyermeket, hogy gondoljon egy gyönyörű emlékre vagy egy helyre, ahol biztonságban/boldognak érezte magát (például az otthoni hálószobája, a nagymama kertje vagy Narnia erdeje). Ha zaklatott, idézze fel azt a gyönyörű helyet. Minél „valódibb”, annál jobb. Amikor ezt a stratégiát tanítjuk, kérdezzük meg, hogy mit lát, milyen szagot érez, vannak-e ott más emberek, milyen színűek a falak stb. A kép legyen egyértelmű és könnyen felidézhető, hogy használni tudja, amikor intenzív érzelmeket él át.
- » Használjuk a testünket! Néha jó, ha az egész testet bevetjük. Végeztessünk el a gyermekkel tornagyakorlatokat az energia levezetésére és a jó közérzet biztosítására: fusson, ugráljon, csináljon tíz guggolást, karkörzéseket, levegőbokszt, vagy feküdjön le a földre, és kigyó módjára kússzon

végig a szobán egyik faltól a másikig.

- » Legyen egy „nyugisarok” vagy „csendes sarok” a lakásban (vagy ha van, akkor a gyermek hálószobájában). A gyermekeket időnként túlterheli a környezetük vagy az érzelmeik. Ezért hasznos, ha van egy biztonságos, csendes hely, ahová visszahúzódhatnak, hogy rövid időre egyedül, csendben legyenek. Le is választhatjuk ezt a szoba többi részéről (pl. lehet ez egy sarok vagy egy sátor), ahová a gyermek szívesen megy, ami barátságos és kényelmes. Szenzoros játékokat vagy tárgyakat is használhatunk, amelyek segíthetnek a gyermeknek lazítani. Semmiképp ne használjuk ezt a helyet arra, hogy ide küldjük a gyermeket, amikor kihívást jelentő viselkedést mutat. Soha nem szabad büntetésként használni. Azt szeretnénk, hogy ezt a helyet a gyermek boldog és kíváncsi helynek tartsa.
- » Nyomjuk meg a „Szünet” gombot! Azt szeretnénk, hogy a gyermek, ahelyett, hogy negatívan reagálna, ismerje fel, amikor zaklatott lesz. Szeretnénk, ha megnyomná a jelképes Szünet gombot, hogy időt nyerjen, hogy gondolkodjon és lenyugodjon, mielőtt reagálna. A Szünet gomb akkor működik jól, ha a gyermeknek van már kész biztonsági stratégiája, vagyis egy olyan terve, hogy mit tesz a Szünet gomb megnyomása

23. ÁBRA: PÉLDÁK VISELKEDÉSI ALTERNATÍVÁKRA KRITIKUS HELYZETEKBEN



Hallgass zenét! Nyomj össze egy stresszlabdát! Told el a falat! Vonulj el egy csendes helyre! Lélegezz mélyeket! Gyurmázz!

után (azaz hogyan fogja lecsendesíteni kicsit az erős érzéseit). Ez lehet a fentiekben felsorolt lehetőség vagy egy olyan tevékenység, amelyet szívesen végez, például beül az olvasósarokba, vagy néhány percre lehajtja a fejét az asztalra.

- » **Figyelemelterelés:** amikor látjuk, hogy a gyermek ki fog borulni, apró trükkökkel elterelhetjük a figyelmét. Rámutathatunk például az órára: „Nézzük, milyen gyorsan tudsz megnyugodni, hogy folytathassuk a napunkat.” „Kérlek, tudnál nekem segíteni elpakolni ezeket a dobozokat? Olyan ügyes vagy a festékek elrendezésében, szükségem van a segítségedre!”
- » **Motiváció:** az érzelmek kezelésének fontos eleme az érzelmek és gondolatok használatának képessége egy cél elérése érdekében. Például ha egy gyermeknek adunk egy pillecukrot, és elmondjuk neki, hogy ha nem eszi meg 3 percig, akkor adunk neki még 2 pillecukrot. A cél elérése érdekében (két pillecukor megszerzése) a gyermeknek szabályoznia kell érzelmeit és viselkedését (nem szabad megennie a pillecukrot). A gyermek használhat figyelemelterelési technikákat, például eltávolíthatja a pillecukrot a látóteréből, vagy más dolgokra (például az ablakon kívüli madárra) összpontosíthat, hogy segítsen neki elérni célját. Az a gyermek, aki képes kezelni érzelmeit – késleltetni, amit azonnal szeretne, annak érdekében, hogy hosszú távon nagyobb jutalomhoz jusson –, valószínűleg hosszú távon az életet és a munkáját is könnyebbnek találja. Így azzal, hogy koragyermekkorban stratégiákat tanítunk meg a gyermeknek (pl. elterelő technikákat), és hogy elmagyarázzuk: nagyobb jutalmat fognak kapni a végén, támogathatjuk őket az önmotiváló képességeik fejlesztésében.

Problémamegoldás és alternatív viselkedési módok tanítása

Amikor egy gyermek kihívást jelentő módon viselkedik, kérdezzünk tőle nyitott végű, bátorító kérdéseket, hogy azt érezzék, van választási lehetőségük.

Kevésbé jó megoldás	Jobb megoldás
Miért kiabáltál vele?	Mi vezetett ehhez a helyzethez? El tudod magyarázni, hogy ez hogyan történt?
Miért mondtad ezt / tetted azt?	Nem biztos, hogy érttem.

5. TÁBLÁZAT: KÉRDÉSTÍPUSOK A HELYZET TISZTÁZÁSÁHOZ

Amikor egy kicsit jobban megértettük a viselkedést, **keressünk viselkedési alternatívákat a gyermekkel együtt**. Például mondhatjuk azt: „Megértem, hogy haragos leszel, amikor nem akar a vonaton osztozkodni veled, és ezért elvetted a vonatot tőle. Van valami, amit máshogy csinálhattál volna?” Keressünk alternatívákat, és próbáljuk a gyermeket rávenni, hogy jobb stratégiát válasszon. Tervezzük meg a gyermekkel együtt, hogy mit fog tenni legközelebb. Például próbálja ki esetleg az önnyugtatót vagy az elterelést (pl. keres egy másik játékot, amivel játszhat). **Ne várjuk, hogy egy beszélgetés után** a következő helyzetben a gyermek **már új stratégiát alkalmaz**, de minél többször beszélgetünk vele erről, annál valószínűbb, hogy előbb-utóbb ki fogja próbálni.

Használhatunk **játékokat és szerepjátékokat** is az érzelmek megismerésére és fejlesztésére – ahhoz, hogy a gyermekkel megértessük, viselkedésének milyen hatása van a többi emberre, a többi gyermekre, a testvérére, a szüleire/ gondviselőjére és a pedagógusokra. Szerepjáték formájában **játsszuk el, hogyan viselkedik**, mit tesz olyan helyzetekben, amikor az adott érzelmet érzi (például dühös vagy csalódott), és gyakoroljuk a fenti stratégiákat. Akkor gyakoroljuk ezeket, amikor a gyermek nyugodt, kiegyensúlyozott állapotban van. Ne csak egyszer, többször is térjünk vissza az érzelmek témájára. **A gyakorlás bevési** ezeket a viselkedésmintákat, így a gyermek valószínűbben hajtja végre őket akkor, amikor haragos, vagy épp szorong.

A **képzletbeli játék** lehetővé teszi, hogy a gyermekek olyan szabályokat alakítsanak ki, amelyek irányítják szerepüket a szerepjátékban. Szükségük van tehát arra, hogy komplex szabályokat tartsanak szem előtt, és a cselekedeteiket úgy alakítsák, hogy betartsák ezeket, visszafogják indulataikat vagy az olyan tevékenységeket, amelyek nem illeszkednek a „szerephez”. Miközben a kisebb gyermekek egyedül vagy egymás mellett, párhuzamosan játszanak, az óvodás gyermekek megtanulnak kooperatív módon játszani, és gyakran szabályozzák egymás viselkedését is – ez fontos lépés az önszabályozás kialakításában.

A **játék megtervezése** jó szervezője lehet az otthoni játéknak. A gyermekek az előtt döntenek arról, hogy kik lesznek, és mit fognak tenni, mielőtt elkezdenének játszani, majd lerajzolják a tervüket papírra. A tervezés azt jelenti, hogy a gyermekek először gondolkodnak, majd cselekednek, így a gátláskontrollt gyakorolják. Természetesen megmaradhat a játék spontaneitása, kreativitása, a rajz csupán a játékos tevékenység bevezetője. Ez arra is ösztönzi a gyermekeket, hogy közösen tervezzenek, tartásák szem előtt ezeket a terveket, és alkalmazzák őket a tevékenység során. Bátorítja a társas problémamegoldást, valamint a verbális fejlődést (Center on the Developing Child at Harvard University, 2014 és 2015).

Ismerjük fel, hogy **mi motiválja a gyermeket**, hogy a lehető legjobban teljesítsen. Bátorítsuk a gyermeket amellett, hogy csak úgy általában megdicsérnénk: összpontosítsunk a viselkedés és az erőfeszítés megünneplésére, ne csak az eredményre. Olyanokat mondjunk,

hogy „észrevettem, hogy még, amikor nehezzé is válnak a dolgok, te tovább próbálkozol – ez fantasztikus”. (Atkins S., 2017).

Modelláljuk, mi hogyan őrizzuk meg a nyugalmunkat és az irányítást még akkor is, amikor fáradtak, haragosak vagyunk, vagy elegünk van. Mondjuk azt: „Ma nehéz napom volt a munkában – beszélhetünk erről később, amikor már egy kicsit kipihentem magam?”

Dühkitörés és szenzoros kiborulás

Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknél gyakran előfordulnak erős érzelemkitörések. Mielőtt megpróbáljuk módosítani a viselkedéseket, amik a kitörések során fellépnek, gondoljunk bele, hogy a harag mögött mely tényezők válthatják ki a gyermek viselkedését, és hogy mi történik vele ezután.

Minden viselkedés, akár pozitív, akár negatív, a gyermek érzelmi állapotát tükrözi. A gyermekek az érzelmeknek ugyanolyan széles skáláját élik át, mint a felnőttek, de gyakran nem tudják, hogyan öntsék szavakba vagy kezeljék az érzéseiket. Ennek eredményeképpen a viselkedésük, amit mi látunk, kihívást jelenthet.

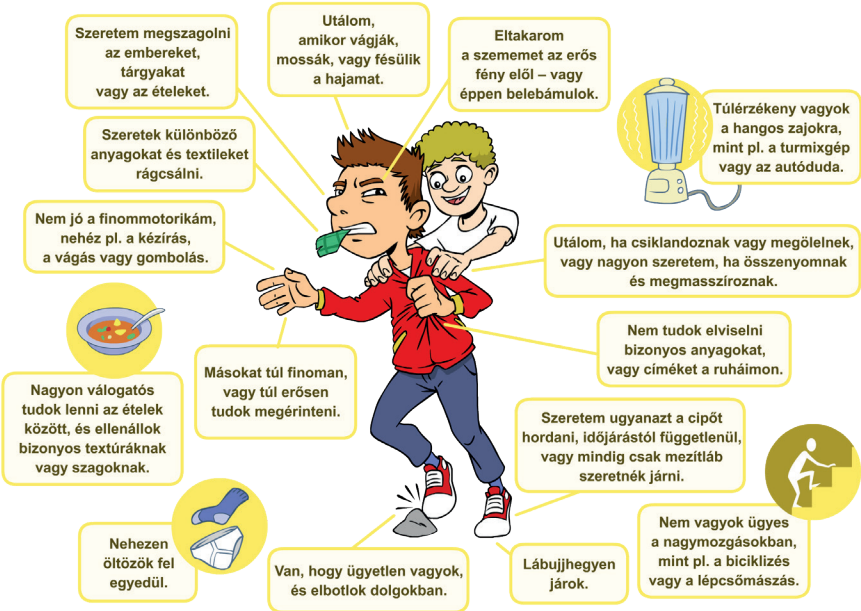
Ha úgy tekintünk egy gyermekre, hogy szándékosan viselkedik rosszul, hajlamosak vagyunk arra, hogy büntetésben gondolkodjunk. Ha felismerjük, hogy a gyermek nehézségekkel küzd, az arra ösztönöz minket, hogy segítségük ezen a nehézségen.

A tomboló viselkedésnek két alapvető előfordulási formája van: a **dührohamszerű** kiborulás, illetve a **szenzoros** kiborulás. Ezek nem ugyanazok, még ha nagyon hasonlítanak is egymásra. Ha megtanuljuk felismerni különbséget, az segíthet megtanulni, hogyan kezeljük őket.

Kiborulás

A gyermek általában akkor borul ki, amikor szeretne elérni valamit. Ennél a típusú kiborulásnál a gyermek azt várja tőlünk, hogy reagáljunk valamit. **Mit tehet a szülő a dührohamszerű kiborulás esetén?**

- » Elmondhatjuk a gyermeknek, hogy látjuk, mit csinál, és értjük az érzéseit. Például mondhatjuk,



25. ÁBRA: HELYZETEK, AMIKBEN BENNE VAN A SENZOROS TÚLTERHELÉS LEHETŐSÉGE

hogyan „értem, hogy haragszol azért, mert nem adom oda azt a játékot, pedig igazán szeretnéd. Látom, hogy azt szeretnéd, hogy rád figyeljek, és amikor már lenyugodtál, beszélhetünk róla”.

- » Beszéljük át a helyzetet. Ha a kiborulás már lecsengett, beszéljünk a gyermekkel, mondjuk el neki, hogy az rendben van, hogy vannak érzései (pl. haragos vagy megbántottnak érzi magát), de az nem helyes, hogy „ezt és ezt teszi” (vagyis világosan írjuk le az elfogadhatatlan viselkedést).
- » Beszéljük meg a gyermekkel, hogy ha legközelebb ilyen helyzetbe kerül, akkor mit tud máshogyan tenni, hogyan tudja másképp (például nem kiabálással) kifejezni és levezetni a haragját.

Szenzoros túlterheltség

Az embereknek öt könnyen felismerhető érzékszervük van: a látás, az érzítés, a szaglás, az ízlelés és a hallás. Két további érzékszervünkkel is tisztában kell lennünk: a mozgás érzékelése (vesztibuláris funkció) és a saját testünk helyzetének térben való érzékelése (propriocepció). **Nem minden gyermek érzékeli egyformán ugyanazt a szenzoros ingert.** Például néhány gyermeknek a neoncső zúgása nagyon hangos, és nehezen hagyják figyelmen kívül, míg más gyermekek lehet, hogy észre sem veszik. A szenzoros inger ugyanaz, de az, ahogyan az agy érzékeli a jelenséget, jelentősen eltérhet különböző gyermekeknél. A szenzoros kiborulás akkor fordul elő, amikor a gyer-

**24. ÁBRA
AZ ERŐS ÉRZELMI KITÖRÉSEK IJESZTŐEK LEHETNEK A TÖBBI GYEREKNEK, A PEDAGÓGUSNAK, DE MAGÁNAK AZ ÉRINTETT GYERMEKNEK IS**

meiket olyan érzékszervi inger éri, amit az agy nem tud megmagyarázni. Evolúciós értelemben az agyunk olyan felépítésű, hogy megvédjen minket, és biztosítsa túlélésünket. Ha az agyunk olyan ingert kap, amit nem tud feldolgozni, akkor automatikusan azt gondolja, hogy veszélyben vagyunk, és vagy a „menekülj” utasítással, vagy a „harcolj” paranccsal válaszol. Ha már az agyunk megtanulta, hogy egy inger valójában nem jelent veszélyt, nem fogja figyelembe venni azt (ezt habituációnak hívják).

Képzeld el, hogy a csendes autónkból besétálunk egy zsúfolt kávézóba, tele zajjal és mindenféle tevékenységgel. A zaj kezdetben extrémnek és nyomasztónak tűnik, és szükségünk lehet egy percre ahhoz, hogy hozzászokjunk. Egy ismerős lép oda hozzánk, és elkezd hozzánk beszélni, de alig halljuk a nagy zajban – extra figyelmet kell fordítanunk rá annak érdekében, hogy a többi háttérzajt kizárjuk. Ezen a ponton VALAMENNYI új zajjelenséget még dolgozza fel az agyunk, amely még nem biztos abban, hogy a zaj olyasmit jelent, ami kapcsán körültekintőnek kell lennie, így lényegében minden egyes zajra odafigyelünk, ami megüti a fülünket.

Most gondoljunk ugyanerre a kávézóra, ha már néhány órája ott vagyunk. Ugyanaz az ismerős odajön hozzánk, elkezd beszélni, és most úgy tűnik, hogy sokkal jobban halljuk. Ez azért van, mert **az agyunk azonosította, hogy a sokféle háttérzaj nem jelent veszélyt** – az agyunk hozzászokott (habituálódott), és megengedi, hogy ne figyeljünk olyan dolgokra, amikre nem kell odafigyelniük. De ha hirtelen hangos csörömpölés hallatszik egy leejtett csésze miatt, gyorsan ismét visszafordítjuk a figyelmünket a zajra.

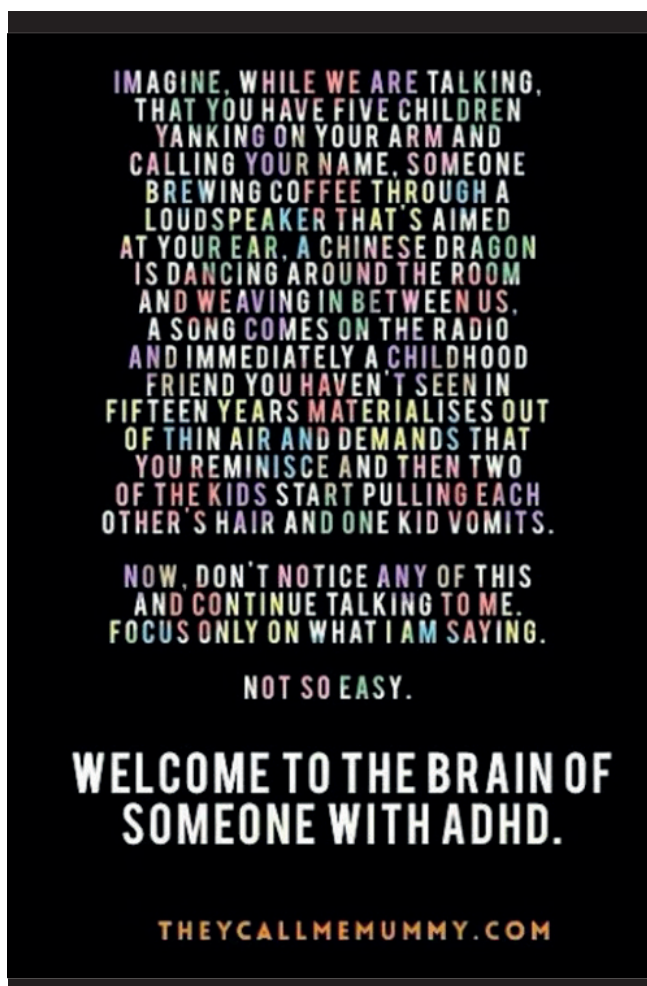
Azon gyermekek agya, akik szenzoros érzékelési nehézségekkel küzdenek, gyakran nem tudja, hogyan értelmezzen szenzoros információkat olyan módon, hogy a gyermekek képesek legyenek odafigyelni azokra a jelenségekre, **amikre oda kell figyelniük**, és ignorálják azokat a jelenségeket, amikre **nem kell odafigyelniük**. Ez nagyon fárasztó állapot, és azoknak a gyermekeknek, akik nehezen dolgozzák fel a szenzoros információkat, gyakran érzelmi nehézségeket is okoz.

„Amíg beszélgetünk, egyszerre öt gyermek kapaszkodik a kezembe, és a nevedet kiabálja, valaki a füledhez tartott hangszórón keresztül kávét darál. Egy kínai sárkány áttáncol a termen, és közöttünk csapkod a szárnyaival. A rádióból szól egy dal, hirtelen egy 15 éve nem látott gyermekkori barát tűnik fel a semmiből, és azt kéri, hogy beszélgetsek az emlékeitekről, aztán két gyermek elkezd húzogatni egymás haját, míg egy másik rosszul lesz.

De te ne vedd észre, és ne figyelj mindezekre, hanem folytasd velem a beszélgetést, és csak arra összpontosíts, amit épp mondok.

Nem könnyű.

Isten hozott egy ADHD-s agyában!”



26. ÁBRA: INTERNETES MÉM ARRÓL, HOGY MI TÖRTÉNIK EGY ADHD-S AGYÁBAN

A szenzoros kiborulás

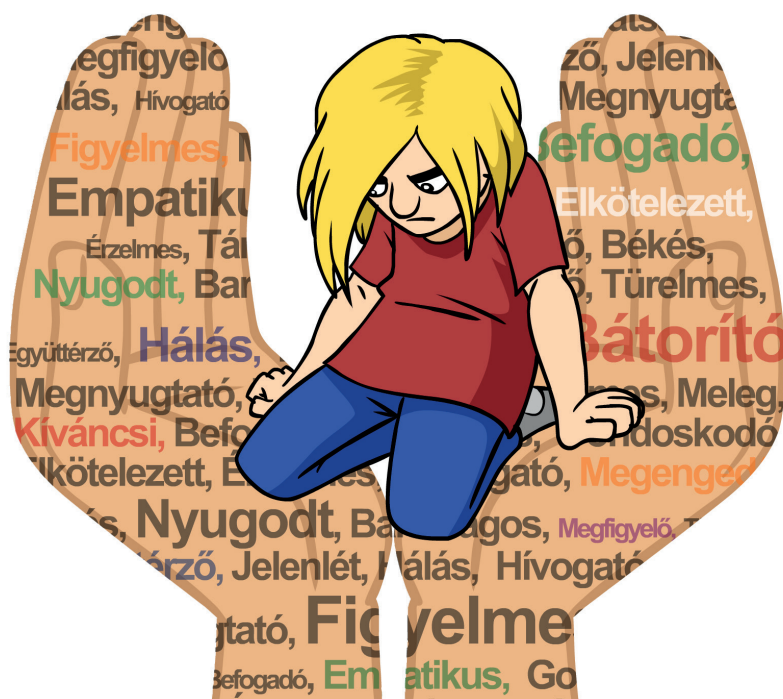
A szenzoros kiborulások szélsőségesebbek, mint a fenti kiborulások; a gyermek teljesen elveszti a kontrollt a viselkedése fölött, és elveszti a veszélyérzetét, nem lát és nem hall. Ha ismerjük az adott gyermek esetében a szenzoros kiborulást kiváltó okokat (és észrevesszük a figyelmeztető jeleket), akkor meg tudjuk tanítani a gyermeknek is, hogyan vegye ő is észre a jeleket, és együtt dolgozva tudunk utakat keresni, hogyan tudja elkerülni a kiborulást. Ha nem tudjuk megállítani a teljes összeomlást, akkor meg kell várunk, míg lecseng a roham.

A kiborulás általában két módon érhet véget:

- » fáradtság: a gyermekek kimerülnek a sírásban/kiborulásban
- » lecsökkentjük a szenzoros ingerek mennyiségét (azaz kivonjuk a helyzetből)

Mit tehet a szülő a szenzoros kiborulás esetén?

Készüljünk fel rá. Ha tudjuk, hogy a gyermekünknek milyen szenzoros inger váltja ki a kiborulást, akkor előre láthatjuk, hogy mi fog neki nehézséget okozni, és kiemelhetjük a gyermeket a helyzetből, mielőtt túlterhelődnének az érzékszervei.



27. ÁBRA:

**TALÁLJUK MEG AZ ADOTT GYERMEKNÉL, MI AZ, AMI SEGÍTI
NEKI A KIBORULÁSSAL VALÓ MEGKÜZDÉSBEN.**

Minden gyermek más, és a szenzoros kiborulás sem ugyanaz a gyermekeknél. Az egyik gyermek szenzoros preferenciái és idegenkedése nem ugyanaz, mint egy másik gyermeknek.

Próbáljuk megérteni a mintázatok megfigyelésével, mi váltja ki a gyermeknél a kiborulásokat.

- » Milyen esemény váltja ki a kiborulást? A szenzoros dührohamot okozhatja éhség vagy fáradtság. Próbáljuk meg észrevenni, hogy milyen szenzoros élmény történik a szenzoros kiborulást megelőzően.
- » Kerüljük el a problémás helyzeteket. Ne tegyük ki a gyermeket olyan szenzoros élményeknek, amik kihívást jelentenek nekik.
- » Bátorítsuk a csendes nyugisarok használatát. Engedjük meg neki, hogy zajcsökkentő fülhallgatót viseljen, ha ez segít neki megőrizni a nyugalmát.
- » Ismerjük fel az eszkalálódás jeleit. Ha időben észrevesszük a figyelmeztető jeleket, időben le tudjuk nyugtatni az érzékenyebb gyermeket, mielőtt elveszti a kontrollt.
- » Legyünk nyugodtak, türelmesek, és mutassunk együttérzést a gyermek felé.

A kiborulás közben

- » Győződünk meg arról, hogy minden és mindenki biztonságban van.
- » A kiborulás a szülőnek is félelmetes lehet. Próbáljuk meg megőrizni a nyugalunkat.
- » Kísérjük a gyermeket egy nyugodtabb helyre. Biztosítsunk neki ingerszegény környezetet.
- » Tervezzük meg, hogy mit teszünk a kiborulás után, hogyan térünk vissza a napi rutinba.

A kiborulás után

- » Hagyjunk időt a gyermeknek, hogy kipihenje és összeszedje magát. Amikor a gyermek elkezd lenyugodni, zavarban lehet, vagy rosszul érezheti magát a kiborulása miatt. Valószínű, hogy érzelmileg és fizikailag is kimerült. Adjunk neki időt, hogy összeszedje magát.
- » Találjuk meg a megfelelő időt a beszélgetésre, és a beszélgetés közben legyünk támogatók (Morin, 2018).

Agresszió

Egy másik, az ADHD-val sokszor összefüggésbe hozott nehézség az agresszió. Ez gyakran függ össze az érzelem-szabályozás nehézségeivel.

Az agresszió olyan viselkedés, amely **megbánt másokat** (például verekedés, gúnyolódás, harapás stb.). A túlzott agresszió nyilvánvalóan valamennyi gyermeknél problémát jelent, függetlenül attól, hogy ADHD-s vagy sem. Az agresszió, különösen akkor, ha veszélyezteti a gyermeket vagy másokat, **nem fogadható el, nem tolerálható** (sem otthon, sem nevelési intézményekben). Néha az agresszió egy impulzív válasz eredménye lehet egy adott helyzetre, de még így sem fogadható el, és szükséges kezelni.

Határozzuk meg a problémát

Minden alkalommal, amikor a gyermek fizikailag agresszív, mondjuk el neki, hogy fájdalmat okozott, és soha nem szabad megütni másokat.

Írjuk le pontosan, hogy milyen volt, hogy nézett ki, amikor elvesztette a kontrollt, mit tett, és mit csinálhatna másképp. Ahelyett, hogy utasítást adnánk („ne verekedj”), próbáljuk meg együtt meghatározni, hogy mi okozza a problémát, és mit tud tenni, hogy ezt megváltoztassa.

A kérdések, amikkel erre rá tudjuk vezetni a gyermeket:

- » El tudod mondani, hogy mi vezetett oda, hogy megütötted?
- » Mit gondolsz arról, hogy megütötted, szerinted helyes volt ez a viselkedés?
- » Szerinted hogyan érzi most magát?
- » Te hogyan éreznéd magad?
- » Szerinted mi mást tehetnél volna, hogy megbirkózz a haraggal? (pl. szólni a szülőnek, szavakkal kifejezni magad, vagy egyszerűen odébbállni)
- » Legközelebb mit fogsz tenni?

Gyakoroljuk a kritikus helyzeteket és a viselkedési alternatívákat szerepjáték formájában

A szerepjáték lehetőséget ad arra, hogy a gyermek meg tapasztaljon másfajta, hatékonyabb működésmódokat is, ez a tapasztalás olyan, mintha egy izmot tornáztatna. A gyakorlás segíti a gyermeket abban, hogy éles helyzetben is megfelelően reagáljon. A szerepjáték során nagyon fontos, hogy az esetleges **negatív szerepet** (pl. agresszióba csúszó gyermek) **mindig a felnőtt játssza**. A szerepjáték inkább a pozitív példa bemutatását szolgálja és ne az agresszív helyzetet játsszuk újra. Plüssfigurák is alkalmasak lehetnek a megtörtént negatív helyzet lejátszására, majd a pozitív példákat, megoldási módokat már a gyermekek javaslatai alapján mutassuk be.

Ne féljünk segítséget kérni!

Ha a gyermeknek sokszor van dührohama, amin nem segítenek a különböző beavatkozások, ne várjunk, míg teljesen kezelhetetlenné válik helyzet, kérjünk segítséget szakembertől!

Ellenőrizze tudását!

- » **Mi az érzelmszabályozás?**
- » **Mondjon két olyan módszert, amelyekkel támogathatjuk a gyermeket saját érzelmeinek megnevezésében és megértésében!**
- » **Mi az érzelmi hőmérő, és miért hasznos?**
- » **Mondjon két olyan stratégiát, amelyekkel segítjük a gyermeket az érzelmei kezelésében!**
- » **Mondjon két dolgot, amit másképp fog tenni, amikor megpróbálja megváltoztatni az agresszív viselkedést!**

3.5 Viselkedésmódosítás

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » **megismeri az Előzmény–Viselkedés–Következmény-modellt, mely az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek támogatását segíti;**
- » **megérti azokat a stratégiákat, melyek az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek pozitív viselkedését erősítik.**

A viselkedésmódosítási technikák a viselkedések fejlesztését, erősítését, szinten tartását, csökkentését vagy módosítását célozzák. Ezek közé tartozik:

- » új viselkedések kifejlődésének támogatása (ezek azok a viselkedések, amiket a gyermek még nem kezdett el kifejleszteni);
- » megerősíteni már létező viselkedéseket (ezek azok a viselkedések, amiket a gyermek már

elkezdett kifejleszteni, de további támogatásra van szüksége ahhoz, hogy jól megtanulja – például a gyermek már sokszor nekiáll kezét mosni, de még meg kell tanulnia valamennyi lépést, és azt, hogy törölje meg a kezét utána);

- » meglévő viselkedések szinten tartása (azok a viselkedések, amiket a gyermek már jól elsajátított, de amelyeket meg szeretnénk erősíteni – például a gyermek már megtanulta rendszerezni a holmijait, de azt szeretnénk, hogy ezt továbbra is jól csinálja);
- » módosítani egy bizonyos viselkedést (ezek azok a viselkedések, amik finomításra szorulnak, például az rendben van, ha a gyermek kifejezi a haragját, de az nem, hogy ezt ordítva teszi);
- » csökkenteni a kihívást jelentő viselkedést.

A viselkedésmódosítási technikák abból az elgondolásból erednek, hogy amikor egy gyermek egy bizonyos módon viselkedik, **annak van valamilyen oka**. Mielőtt megváltoztatnánk a viselkedést, meg kell értenünk, hogy mi a viselkedés „funkciója”. Ha megértettük a viselkedés funkcióját, különböző technikákat használhatunk, hogy megváltoztassuk vagy alakítsunk a viselkedésen.

Az ABC-modell azt veszi alapul, hogy minden viselkedésnek (beleértve a kihívást jelentő viselkedést is), valamilyen rendeltetése, funkciója van. A viselkedésnek van egy célja, a gyermekek arra használják a viselkedést, hogy elérjenek valamit, amit akarnak: hogy elkerüljenek valamit, ami nekik kellemetlen; hogy magukra vonják a figyelmet; hogy hozzájussanak tárgyakhoz; és/vagy ösztimuláció vagy szenzoros okok miatt.

Az ABC-modell használata attól függ, hogy képesek vagyunk-e megfigyelni a gyermek viselkedését egy adott kontextusban, megvizsgálva, hogy mi vezetett a viselkedéshez (előzmények), megfigyelve magát a viselkedést, és azt, hogy mi történik a viselkedés után (következmények). Ha megértettük a viselkedést, utána már tudunk dolgozni a viselkedés megváltoztatásán.

A–B–C: Előzmény–Viselkedés–Következmény

- » Előzmények (Antecedens, trigger): a problémás viselkedést megelőző esemény(ek);
- » Viselkedés (Behavior): az a (pl. a kihívást/ problémát jelentő) viselkedés, amire fókuszálunk, ezt szeretnénk megváltoztatni vagy módosítani;
- » Következmény (Consequence): a kihívást jelentő viselkedés után történt események.

1. lépés: Azonosítsuk a viselkedést

- » válasszunk ki egy módosítani kívánt viselkedést;
- » győződjünk meg arról, hogy a kiválasztott viselkedés olyan, ami látható és mérhető. Például „a gyermeknek 10 percbe telik felvenni a cipőjét reggelente, mert állandóan elterelődik a figyelme”; ez olyasvalami, ami látható és mérhető (például meg lehet számolni, hogy 10 perc alatt a gyermeknek hányszor kalandozik el a figyelme);
- » ne válasszunk olyan viselkedést, amelyet nem lehet könnyen leírni és mérni, például a „rossz magatartást” vagy a „rosszkedvűséget” nehéz mérni;
- » döntsük el, mikor és hol fogjuk a viselkedést mérni. Például ha ritkán következik be, akkor mindannyiszor fel kell jegyeznünk, amikor bekövetkezik a viselkedés. Ha azonban gyakran bekövetkezik, akkor dönthetünk úgy, hogy meghatározott időtartamokban (pl. 20 percig, egy héten háromszor) végezzük el a mérést.

2. lépés: Megfigyelés

Az ABC-modell használata megfigyelésünk minőségén múlik. Ne sajnáljuk az időt a megfigyelés megtervezésére és végrehajtására.

Időzítés: Döntsük el, hogy mikor fogjuk elvégezni a megfigyelést. Ez attól a kihívást jelentő viselkedéstől függ, amit meg szeretnénk figyelni. Kiválaszthatjuk a nap egy pontját, amit aztán pár héten keresztül tartunk. Dönthetünk úgy, hogy a megfigyelést akkor végezzük, ha a gyermek egy bizonyos viselkedést mutat – valamennyiszer, amikor a gyermek az adott viselkedést mutatja, pár napon vagy héten keresztül.

Jegyzet készítése: Használjunk egy táblázatot, és rögzítsük benne a látott viselkedést. Minél több részlet áll a rendelkezésünkre a megfigyelt viselkedésről, annál jobb helyzetben leszünk, amikor a viselkedést értékeljük, és meg akarjuk érteni a funkcióját.

Objektivitás: Kulcsfontosságú, hogy a **megfigyelésünk objektív legyen**. Ez azt jelenti, hogy csak azt kell feljegyeznünk, amit tényleg látunk (próbáljuk értelmezés, ítékezés vagy következmények levonása nélkül feljegyezni). Kezdetben csak írjuk le, milyen viselkedést látunk, mi történt a kihívást jelentő viselkedés előtt és után.

Jegyezzük fel az előzményeket (triggererek/kiváltó tényezők):

- » Ezek azok az események, amelyek a viselkedés előtt történtek, melyek a viselkedéshez vezettek, vagy kiváltották azt.
- » Ilyen események lehetnek: a gyermek környezetében lévő dolgok (pl. zaj, hang, fény, társas követelmények, mint pl. osztzkodás testvérekkel vagy más gyermekekkel, rendet kell rakni, vagy amikor szietnie kell, mert a szülők szettetik).

Ezután írjuk le a **viselkedést** olyan pontosan és részletesen, amennyire lehetséges. **Jegyezzük fel a következményeket**. Ezek azok a dolgok, amik a viselkedés után következnek be.

Egy gyermek kihívást jelentő viselkedése (szándékos vagy akaratlan) a következmény hatására erősödik, fennmarad, vagy ritkábbá válik.

ELŐZMÉNY	VISELKEDÉS	KÖVETKEZMÉNY
Az, ami közvetlenül az esemény előtt történik, ami kiváltja a viselkedést.	Amit az egyén tesz (mérhető, objektív módon leírva).	Ami közvetlenül a viselkedés után történik, a gyermek szemszögéből. Mi az, amit a gyermek elkerült vagy megszerzett?

6. TÁBLÁZAT: AZ ABC-MODELL

Példák

ELŐZMÉNY	VISELKEDÉS	KÖVETKEZ-MÉNY
A pedagógus ki- oszt egy színezős feladatot.	A gyermek ki- jelenti, hogy ő nem fogja elvé- gezni a felada- tot, és csúnyán beszél a pedagó- gussal.	A pedagógus át- küldi a gyerme- ket a szomszéd csoportba (ELKE- RÜLI a feladatot/ csoporttevékeny- séget).
A társai nem en- gedik a gyermek- nek, hogy csatla- kozzon hozzájuk játszani.	A gyermek sír és kiabál.	A pedagógus odajön, és meg- oldja a problé- mát (MEGSZERZI a felnőtt figyel- mét, segítség formájában).

7. TÁBLÁZAT: PÉLDÁK AZ ABC-MODELLRE

DÁTUM/IDŐ	ELŐZMÉNYEK	KIHÍVÁST JELENTŐ VISEL- KEDÉS	KÖVETKEZMÉNY
Hétfő reggel	A gyermek annak a jeleit mutatja, hogy kezdi elveszteni az érdeklődését az iránt, amit épp csinál / amivel játszik.	A gyermek otthagyja a földön a játékokat.	Odamegy a polchoz, levesz egy másik tárgyat, és elkezd vele játszani.
Kedd délelőtt	A szülő elmagyarázza a gyermeknek, hogy akkor mehet ki a kertbe, ha rendesen elpakolta a játékokat.	A gyermek rendetlenül feldobálja a játékokat a polcra, és kimegy játszani.	Az anya észreveszi, hogy a játékok nem rendesen lettek felrakva a polcra. Kimegy, és leülteti a padra a gyermeket.
Szerda délelőtt	A szülő elmagyarázza a gyermeknek, hogy akkor mehet ki a kertbe, ha rendesen elpakolta a játékokat.	A gyermek feldobálja a játékokat a polcra, és kimegy játszani.	A szülő észreveszi, hogy a játékok nem rendesen lettek felrakva a polcra. Kimegy a gyermekért, és elmondja neki, hogy menjen vissza vele a szobába. A gyermek elkezd kiabálva ellenkezni, ezért a gyermeket a szülő beküldi a szobájába az este hátralevő részére.
Csütörtök reggel	A szülő emlékezteti a gyermeket, hogy akkor jöhet vacsorázni, ha rendesen elpakolta a játékokat.	Vacsoraidőben a gyermek otthagyja a játékokat a polc mellett, és odaül az étkezőasztalhoz.	A szülő elmondja a gyermeknek, hogy addig nem jöhet vacsorázni, amíg el nem pakolta a játékait. A gyermek megharagszik, és elkezd kiabálni, és ellenáll annak, hogy elhagyja a vacsoraasztalt.

8. TÁBLÁZAT: A GYERMEK MEGFIGYELÉSE AZ ABC-MODELL SEGÍTSÉGÉVEL

3. lépés: A viselkedés elemzése

A megfigyelés után lépünk tovább az elemzésre, keres- sünk mintázatokat a viselkedésben (mi az, ami hasonló), vagy ha valami különbözik, akkor mi volt más abban a helyzetben.

Lássunk egy példát az ABC-modellre!

Először válasszunk ki egy viselkedést, amit egy héten keresztül megfigyelünk és feljegyzünk. Ez olyan terület legyen, amelyről úgy gondoljuk, hogy a gyermekünk ese- tében fejlesztésre szorul, például játék után „nem pakolja a helyére a játékokat”.

A viselkedés elemzése a fenti példában

- » A gyermek meg se próbálta a fel- adatot végrehajtani.
- » A gyermeket közvetlenül előtte em- lékeztették (ez lehet a memória vagy a tervezés nehézségei miatt).
- » Úgy tűnik, hogy a gyermek nem érti, hogy mit tartalmaz az utasítás (pakold el a játékait). A gyermeknek lehetnek nehézségei a tervezéssel, és ezért nem tudja, hogy mik a játékok elpakolásának lépései.

Elemzés	Stratégia
Feltűnik, hogy a gyermek egy bizonyos módon kezd el viselkedni, mint pl. nem hallgat a pedagógusra, vagy mindenáron ki akar menni (kihívást jelentő viselkedés), akárhányszor az a feladat, hogy csendben üljenek a beszélgetőkörben, vagy önállóan dolgozzanak egy feladaton a gyermekek. Észrevehetjük az összefüggést a feladatok között, és úgy vélhetjük, hogy a gyermeknek nehézségei vannak abban, hogy hosszú időn keresztül csendben üljön (környezeti kíváncsiság mint előzmény).	Változtassuk meg az előzményeket: » Osszuk fel azt az időt, amíg a gyermeknek csendben kell ülnie (ha nehéz neki 10 percre ülni, akkor kezdjük 5 perccel). » Használjunk egy konyhai időzítőt, hogy a gyermek lássa, még mennyi ideig kell a feladatra összpontosítania. Változtassuk meg a következményeket: » Jutalmazzuk meg a gyermeket, ha azt látjuk, hogy dolgozik a cél elérésén. Legyünk következetesek a következményekkel, ha nem éri el a céljukat.
Észrevehetjük, hogy bizonyos viselkedések bizonyos érzelmekhez kapcsolódnak (érzelmi állapot mint előzmény), például hogy ebéd után ingerlékeny.	Változtassuk meg az előzményeket: Hozzunk létre egy nyugodt, támogató, strukturált környezetet: » Alakítsunk ki egy rutint ebéd utánra a csoportszobában. Használjunk vizuális segédeszközöket és emlékeztetőket, hogy emlékeztessük a gyermekeket a rutin lépéseire. » Csökkentsük le az információk, az ingerek (pl. zaj) és az izgalom mennyiségét.
A gyermeknek nehézséget okoz elpakolni a dolgokat egy adott tevékenység után (viselkedés, lásd fenti példa), mert nem érti vagy nem emlékszik rá, hogyan is kell elrendezni őket.	Változtassuk meg az előzményeket: » Rögtön az előtt, hogy a feladatot elvárjuk a gyermektől, magyarázzuk el neki, hogy miután elpakolta a játékokat a szőnyegről (viselkedés), kimehet az udvarra játszani (következmény = jutalom). » Lépésről lépésre magyarázzuk el, hogy mit várunk el. Az olyan utasítások, mint például a „pakold el a játékaidat”, néha túl tágak és összetettek. Ezért a viselkedést le kell bontanunk kis lépésekre (pl. összeszednéd kérlek a játékautót, és visszatennéd a polcra; a játékautónak a kék tálcán van a helye). Használjunk vizuális segédeszközöket, például ragaszthatunk egy fényképet a polcra, hogy megmutassa a gyermeknek, hogy mik a lépések, és a játékok hogyan is néznek ki, amikor a helyükön vannak. Változtassuk meg a következményeket: » Kezdjük el jutalmazni, ha az egyes lépéseket teljesíti, és ahogy a viselkedés megerősödik, adjunk jutalmat akkor (dicsérjük meg, és engedjük ki az udvarra), amikor a teljes feladatot elvégezte.
A gyermek elkezd kiabálni, ha egy másik gyermek játszani akar vele és a játékaival (előzmény). Ennek eredményeképp a másik gyermek otthagyja, ami miatt pillanatnyilag jobban érzi magát (azonnali pozitív kimenet a gyermek számára). Ugyanakkor egyrészt a viselkedés kihívást jelent a pedagógusnak és a többi gyermeknek, másrészt ennek hosszú távú társas következményei vannak.	Változtassuk meg az előzményeket: » Tanítsunk, meséljünk a gyermeknek az osztozkodásról, és végezzünk tevékenységeket vele és egy másik gyermekkel együtt. » Változtassunk a következményeken: » Jutalmazzuk meg őket, amikor osztozkodnak, és eljátszanak egy másik gyermekkel.

9. TÁBLÁZAT: STRATÉGIAALKOTÁS AZ ABC-MODELL ALAPJÁN

4. Alkossuk meg a stratégiánkat

Miután jobban megértettük a viselkedéseket és funkciójukat, kidolgozhatunk stratégiákat a viselkedés megváltoztatására. A viselkedésmódosítási technikák alkalmazásakor a viselkedés értelmezése alapján az előzményeket és/vagy a következményeket tudjuk megváltoztatni.

Mi az, amit a viselkedéssel a gyermek megpróbál elérni (például megszerezni a figyelmet, vagy elkerülni azt a tevékenységet, amit nem ért, vagy nem tudja, hogyan kell megcsinálni).

Hasznos tippek az ABC-modellhez

Kezdjük kicsiben, haladjunk lassan!

- » Csak 1-2 viselkedést válasszunk, amit módosítani szeretnénk.
- » Kezdjük egyféle viselkedéssel, és végezzük el az ABC-megfigyelést és az elemzést.

Összpontosítsunk a pozitív kimenetekre:

- » Azonosítsuk a változtatni kívánt viselkedést (a kihívást jelentő viselkedést), és fogalmazzuk át valami olyanná, ami pozitív vagy kívánatos. A fenti példát használva, a kihívást jelentő viselkedés az volt, hogy „a gyermek nem pakolja el a játékait”, a pozitív, vagy kívánatos viselkedés az lesz, hogy „képes önállóan elpakolni a játékait”. Ne feledjük, hogy a viselkedés fejlesztéséről, a megoldásokról, nem a problémákról van szó.

Legyen megvalósítható:

- » Győződjünk meg arról, hogy a kívánatos viselkedés olyan viselkedés-e, amelyet a gyermek valóban képes megtenni (segítséggel). Idővel a viselkedést több elemmel is bővíthetjük, de kezdjük konkrét és egyszerű viselkedésformákkal, amelyek kis fejlődést jelentenek a jelenlegihez képest. Ha ezt egyszer elértük, növelhetjük a komplexitását annak, amit szeretnénk – ezt hívjuk a viselkedés alakításának.

Összpontosítsunk a jutalomra:

- » A jutalmak azt tanítják meg a gyermekeknek, hogy mit kell tenniük (ahelyett hogy mit nem szabad tenniük). Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekre kevésbé hat a büntetés. (McBurnett et al., 2008). Az ABC-modell célja, hogy a kívánatos viselkedést alakítsuk ki.

A pozitív megerősítés az egyik leghatékonyabb viselkedésmódosító eszköz.

Ennek több módja van. Gondoljuk át, hogy korábban milyen jutalmak működtek jól az adott gyermeknél, mi az, ami motiválja (Barkley, 2013).

- » Verbális/Szóbeli dicséret: A dicséret akkor a leghatékonyabb az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek számára, ha azonnali (az impulzivitás és a feledékenység miatt). Mindegyik gyermeknek a javára szolgál a dicséret, ha az a lehető legkonkrétabb, és a gyermek felé azt a viselkedést kommunikálja, amit fejleszteni akarunk. Mindig az erőfeszítést dicsérjük, ne magát a gyermeket. Például ha egy gyermek befejezi az ebédjét, és letakarítja a területét, mondhatjuk azt, hogy „olyan jó kislány vagy”. Ezzel, nem szándékosan, de azt az üzenetet közvetítjük a gyermek felé, hogy ha a következő nap elfelejti megtenni ugyanezt, akkor ő „rossz kislány”. Sokkal hasznosabb, ha valami olyasmit mondunk: „Észrevettem, hogy képes voltál hosszú ideig nyugodtan ülni ma ebédnél, pedig tudom, hogy ez nem könnyű neked. Még el is pakoltál magad után, nagyon gondos és türelmes voltál ma, gratulálok!” Az ADHD-s gyermekek sokszor szembesülnek azzal, hogy bármit csinálnak, az rossz. Gyakran hallják, hogy panasz van a viselkedésükre, büntetésben vannak a „meggondolatlan” viselkedésük miatt, és gyakran mondják nekik, hogy hagyják abba, amit csinálnak. Óriási ereje van a dicséretnek, a pozitív megjegyzéseknek egy ilyen gyermek esetében. Vonjuk be a gyermeket az otthon körüli munkákba, adjunk nekik teljesíthető feladatokat, és csináljuk együtt! Mindig adjunk olyan feladatokat, szervezzük úgy a tevékenységeinket, hogy a gyermek tudjon valami jót tenni, sikerélménye legyen, és meg lehessen dicsérni. (Dweck et al., 2014)
- » Nonverbális/nem-szóbeli dicséret: Nem kell mindig a szavakat használni – néha elég egy érintés a vállon, egy biztató tekintet, egy felfelé mutató hüvelykujj, valami pozitív vagy játékos jelzés. Ily módon tudatjuk a gyermekkel, hogy észrevettük őt, és amit csinált, és hogy fontos nekünk.
- » Kézzelfogható jutalmak (csillagok, matricák, mosolygó fejek): A dicséreten felül az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek jól reagálnak a fizikai jutalomra, mert az gyakran sokkal kézzelfoghatóbb. Kézzelfogható jutalom lehet az, amit a gyermek lát és meg tud fogni. A szülők kidolgozhatnak jutalmazási rendszert. Például valahányszor észrevesszük, hogy a gyermek kedvesen viselkedik, és megoszt valamit egy másik gyermekkel, kaphat egy mosolygós matricát a falra, egy táblázatba vagy egy füzetbe. Olyan rendszert is kidolgozhatunk, ami mind az óvodában, mind otthon működik. Ha a

gyermek összegyűjtött bizonyos számú mosolygó arcocskát, kaphat valamit, amit szeretne, például külön időt olyasmire, amit szeret (pl. festeni).

A jutalmaknak:

- » Vonzónak kell lenniük: ugyanaz a jutalom idővel már nem fog ugyanolyan intenzíven hatni. Néha meg kell őket változtatnunk, hogy a gyermek érdeklődését, motivációját fenntartsuk.
- » Azonnalinak kell lenniük: az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek esetében a jutalmaknak azonnaliaknak kell lenniük, így gondoskodjunk róla, hogy a pozitív viselkedés után azonnal jutalmazzuk meg a gyermeket.
- » Kapjuk rajta a gyermeket a jó viselkedésen! (Például: „Nagyon ügyesen kivártad, amíg befejeztem a beszélgetést!”) (Massachusetts Medical Society, 2000.)

Jutalomtáblázat:

Kidolgozhatunk egy jutalmazási rendszert. Ha egy gyermek teljesíti az elvárt viselkedést, kap egy zsetont (például egy matricát, csillagot, pipát). Amikor elér egy adott pontszámot, kaphat valami jutalmat (például több időt egy olyan tevékenységre, amit szeret). Legyünk kreatívak: vonjuk be a gyermeket a jutalomtábla elkészítésébe (Barkley, 2013).

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Megágyaztam		★		★	★	★	★
Felöltöztem			★	★	★	★	★
Fogat mostam		★	★	★	★	★	★
Elpakoltam	★		★	★	★	★	★
Kedves voltam másokkal			★	★	★	★	★

CÉL: db csillag

JUTALOM:.....



28. ÁBRA JUTALOMTÁBLÁZAT

A következmények

A legjobb, ha a jutalmakra összpontosítunk. Ha mégis a következményeket alkalmazzuk, próbáljuk meg elkerülni a büntetést, hagyjuk figyelmen kívül a kihívást jelentő viselkedést, és alkalmazzuk a természetes vagy a logikus következményeket.

Kerüljük el a büntetést!

Próbáljuk meg elkerülni, hogy büntetést alkalmazzunk. A gyermek nagyon keveset tanul a büntetésből, és különösen az ADHD-s gyermekekre nagyon csekély hatást gyakorol.

Bármilyen negatív, az büntetés (pl. ha azt mondjuk a gyermeknek, hogy ne csináljon valamit, vagy negatív következmény, hogy kivonjuk a helyzetből, vagy csak szigorúan nézünk rá – ezek egyike sem segít a gyermeknek kitalálni, hogy mit várunk el tőle). Kerüljük el, hogy megszégyenítsük a gyermeket a viselkedése miatt.

A kihívást jelentő viselkedés figyelmen kívül hagyása

Próbáljuk meg figyelmen kívül hagyni a kihívást jelentő viselkedést. A gyermekek ezt gyakran akkor vetik be, amikor valamit el akarnak érni (például hogy rájuk figyeljünk), tehát amikor figyelmen kívül hagyjuk, azzal megelőzhetjük, hogy megerősítsük a kihívást jelentő viselkedést.

Logikus és természetes következmények

Ha úgy döntünk, hogy használjuk a negatív természetű következményeket, próbáljuk meg a természetes vagy a logikus következményeket alkalmazni.

A **logikus következmények** a kihívást jelentő viselkedésre adott olyan válaszok, melyek próbálják tiszteletben tartani a gyermeket, tanítani nekik valamit, és nem okoznak megszállottságot vagy feszültséget.

Példa a logikus következményre, amikor a gyermeknek jóvá kell tennie azt, amit csinált (például Peti rákiabál Sárára, emiatt Petinek bocsánatot kell kérnie Sárától, és meg kell hallgatnia, ahogy Sára elmondja neki, hogy neki ez milyen érzés volt), vagy elveszt egy privilégiumot.

A **természetes következmények** azok a dolgok, amik a szülő beavatkozása nélkül is bekövetkeznek. Például Sára nem hajlandó megenni a vacsoráját, ezért éhes marad.

Amikor csak lehet, a következményeket meg kell beszélni a gyermekkel, és meg kell egyezni

vele ezekről előzetesen, így módon a gyermek is megérti őket, és tudja, hogy ezek egy bizonyos viselkedésről szólnak, és nem róla. Ő még mindig jó gyermek, akit szeretnek, a viselkedése az, ami elfogadhatatlan.

A gyermekek hangja – Vonjuk be a gyermeket is viselkedésének megértésébe és a stratégiák kidolgozásába

Biztosítsuk, hogy bevonjuk a gyermeket is az ABC-modell használatának folyamatába.

A gyakorlat akkor a leghatékonyabb, ha **bevonjuk a gyermeket is a viselkedés elemzésébe**, és közösen hozunk létre stratégiákat (és együtt választjuk ki a legmegfelelőbb jutalmat). A cél, hogy nemcsak csökkentsük a kihívást jelentő viselkedést, de fejlesszük is a gyermek saját készségeit (viselkedéskontroll, önismeret, tudatosság). Amikor bevonjuk őket a folyamatba, beszélgetünk velük róla, akkor ezek fejlődését segítjük elő.

Biztosítsuk, hogy a gyermek **tisztában van vele, hogy mi az elvárt, pozitív viselkedés**. Készíthetünk pozitív viselkedés kártyákat (vizuális emlékeztetőket) a kívánt viselkedésről. Gondoskodjunk róla, hogy a gyermek tudja, milyen viselkedést várunk el tőle (viselkedés), és hogy milyen jutalmat fog kapni akkor, ha megteszi (következmény).

Magyarázzuk el a sorrendet. A végrehajtó funkciók nehézségei azt jelentik, hogy az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermeknek nehézségei lehetnek a sorrendiséggel, némely gyermek nem köti össze a viselkedését a következményekkel. Például nem értik, hogy egy másik gyermek miért nem akar játszani velük, miután ők rákiabáltak.

Elmagyarázhatjuk, de használhatunk **vizuális segédeszközöket** is (pl. képregényszerű ábrákat), hogy elmagyarázzuk az események ok-okozati összefüggéseit, ahhoz, hogy megértsék a saját kihívást jelentő viselkedésüket, és hogy támogassuk a pozitív viselkedés fejlődését.

A viselkedés alakításának korai szakaszában a gyermekeknek nagyon sok emlékeztetőre és visszajelzésre van szükségük. Amikor azt látjuk, hogy a gyermek a kihívást jelentő viselkedés jeleit kezdi el mutatni, akkor azt mondhatjuk: „látom, hogy kezdesz feszült lenni, ne feledd, hogy ha osztozkodsz a barátaiddal, kapsz egy matricát a táblázatodba”. Ez emlékeztető lehet arra, hogy átalakítsuk az előzményeket, és elérjük a kívánt viselkedést.

Alkalmazkodjunk: néha az elemzésünk (vagy az értelmezésünk) helytelen, és/vagy a gyermek igényei idővel változnak. Előfordulhat, hogy újra el kell készítenünk az ABC-modellt, és új stratégiát kitalálni.

Ne várjunk azonnali eredményeket, a viselkedésmódosítási stratégiák kulcsa az idő és a kitartás.

Ellenőrizze tudását!

- » **Mit jelent az ABC-modell?**
- » **Hogyan tudjuk a gyermeket bevonni az ABC-modell használatába?**
- » **Soroljon fel és magyarázzon el három különböző jutalmazási módot!**
- » **Mire kell figyelni a gyermek szóbeli dicsérete során?**
- » **Mik a logikus következmények?**

Felhasznált irodalom a 3. fejezethez

Positive Psychology: 13 Most Popular Gratitude Exercises & Activities [2019 Update]. Retrieved from <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>.

Atkins, S. (2017): Helping children develop emotional literacy. From: <https://www.parentkind.org.uk/blog/8719/Helping-children-develop-emotional-literacy>

Barkley, R. A. (2013): *Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents*. Guilford Press.

Burg, James (2004): The Emotions Thermometer. *Journal of Family Psychotherapy*. 15. 47–56.

Center on the Developing Child at Harvard University (2014): *Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence*. Retrieved from <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/05/Enhancing-and-Practicing-Executive-Function-Skills-with-Children-from-Infancy-to-Adolescence-1.pdf>

Center on the Developing Child at Harvard University (2015): *Executive Function Activities for 3- to 5-year-olds*. From: <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2015/05/Executive-Function-Activities-for-3-to-5-year-olds.pdf>

Dauch, C., Imwalle, M., Ocasio, B., and Metz, A. (2018). The influence of the number of toys in the environment on toddlers' play. *Infant Behavior and Development*. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.11.005>

Dweck, C. S., Walton, G. M. & Cohen, G. L. (2014): Academic Tenacity: Mindsets and Skills that Promote Long-Term Learning. *Bill & Melinda Gates Foundation*

Faber Taylor, A., Kuo, F. E. (2011): Could exposure to everyday green spaces help treat ADHD? Evidence from children's play settings. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 3(3), 281–303.

Hallowell, Edward M. D. – Ratey, John J. M. D. (1994): *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood through Adulthood*, Touchstone

László, Zs. (1997): *Az örökmozgó gyermek*. Ton-Ton Kiadó

Massachusetts Medical Society (2000): Raise your child with praise. Retrieved from: [http://www.massmed.org/Patient-Care/Health-Topics/Violence-Prevention-and-Intervention/Raise-Your-Child-with-Praise--Tips-for-Parents-with-Two--to-Five-Year-Olds-\(pdf\)/](http://www.massmed.org/Patient-Care/Health-Topics/Violence-Prevention-and-Intervention/Raise-Your-Child-with-Praise--Tips-for-Parents-with-Two--to-Five-Year-Olds-(pdf)/)

McBurnett, K., Pfiffner, L. J. (2008): Attention deficit hyperactivity disorder: concepts, controversies, new directions. New York: Informa Healthcare

Morin, A. (2018): Taming Tantrums vs. Sensory Meltdowns, Retrieved from <https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/taming-tantrums-vs-managing-meltdowns>

Morin, A. (2018): The Difference Between Tantrums and Meltdowns. Retrieved from <https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/the-difference-between-tantrums-and-meltdowns>

Muriel, C. (2018): *Emotions Chart: How to Use a Feelings Thermometer Effectively* <https://veryspecialtales.com/emotions-chart/>

4. Együttműködés a gyermekünkkel, az óvodával és más szakemberekkel

„Egy gyermek felneveléséhez az egész falu kell.”
Afrikai közmondás

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » megérti a diagnózis hatását, és hogy hogyan küzdjön meg ezzel;
- » átgondolja, hogyan beszéljen a gyermekével az ADHD-ról, a tapasztalataikról, a kihívásokról, amikkel szembesül, és hogy milyen stratégiákra lesz szükségük;
- » rálátást kap arra, hogy mikor és hogyan dolgozzon együtt a gyermek óvodájával a gyermek szükségleteinek jobb támogatása érdekében.

Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek megértése és támogatása a pedagógusok, az óvodai személyzet, a szülők/gondviselők és a közösségi szolgáltatások és támogatások együttműködését kívánja meg. Ez a fejezet arról szól, hogyan tudunk együtt dolgozni a többi szereplővel (azaz a gyermekünkkel, a pedagógusokkal, a szakemberekkel és a közösséggel) gyermekünk támogatása érdekében.

4.1 Ha a gyermeket ADHD-val diagnosztizálják

Nehéz pillanatokat élhet át egy szülő/gondviselő, amikor szembesül azzal, hogy a gyermekét valamilyen betegséggel/zavarral diagnosztizálták. Vannak olyan szülők, akik már talán korábban is sejtették, hogy a gyermeküknek mások a szükségletei, mint a többi gyermeknek, így a diagnózis akár megkönnyebbülést is hozhat. Másoknak ugyanakkor a hír feldolgozása és a diagnózis elfogadása komoly nehézséget okozhat.

A diagnózis elfogadásának folyamata ugyanakkor nélkülözhetetlen ahhoz, hogy támogatni tudjuk a gyermeket.

Ahhoz, hogy támogatni tudjuk a gyermeket, először magunkat kell támogatnunk. Fontos, hogy adjunk magunknak elegendő időt és teret, hogy feldolgozzuk a hírt.

Mindenekelőtt gondoskodjunk magunkról

Legyünk együttérzők és megértők önmagunkkal. Szánjunk rá időt, és teremtsük meg a teret arra, hogy magunkról gondoskodjunk (pl. nyugtassuk meg magunkat már bevált módokon, menjünk el sétálni, sportoljunk, találkozzunk barátokkal egy teára, meditaljunk stb.). Ha mi magunk jól vagyunk, jobban fogjuk tudni támogatni a gyermekünket is.

Szerezzünk támogatást

Hozzunk létre egy támogató közeget. Ez állhat barátokból, a családból vagy valakiből a gyermek óvodájából (pl. az óvodapedagógusok is részei lehetnek). De támogatásra találhatunk ADHD-val foglalkozó szervezeteknél és támogató csoportokban is, ahol hozzánk hasonló problémákkal küzdő emberekkel találkozhatunk.

Elfogadás

Egy különleges szükségletű gyermek általában jobban működik, ha a szülei/gondviselőik részéről elfogadást tapasztal meg, ha megértik a szükségleteit és a fejlődő területeit. Az elfogadás nem egyszeri esemény, egy alkalmazkodási folyamat része, amelyben benne van a saját érzéseink megismerése és elfogadása, a helyzet érzelmi feldolgozása és a nehézségekkel való megküzdés igénye. Néha a szülők megkönnyebbülhetnek, amikor kézhez kapják a diagnózist, mert válaszokat ad olyan kérdésekre, amiken tűnődtek, emellett hozzáférést kapnak erőforrásokhoz és támogatásokhoz. Másoknak a diagnózist nehéz lehet feldolgozni, és a diagnózissal járó fájdalom érzése magában foglalja a **szégyen, a szomorúság, az önvád, a harag és a félelem érzéseit** is; ezek az érzések természetesek és gyakoriak. Meg kell próbálnunk elkerülni, hogy ezek a negatív érzelmek befolyásolják a szülőként meghozott döntéseinket.

Ne menjünk bele a hibáztatásba

Az ADHD gyakran együtt jár hibáztatással, vádaskodással. A szülők gyakran magukat hibáztatják, vagy az óvodát, vagy a társadalmat. A szülők úgy érezhetik, hogy a közösségben élő emberek őket hibáztathatják, és azt érezhetik, hogy rossz szülők, vagy azt, hogy az emberek azt hiszik, hogy ők rossz szülők. A saját és a gyermekünk érdekében próbáljuk meg elkerülni, hogy beleesünk abba a csapdába, hogy valakit hibáztatunk. Próbáljunk meg arra összpontosítani, hogy megtaláljuk a megoldást, és hogy ki az, aki része lehet ennek a megoldásnak.

Képezzük magunkat

A tudás hatalom. A diagnózis elfogadásának és egy kihívást jelentő vagy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek nevelésének jelentős részét képezi az, hogy megértjük és elfogadjuk, ami történik. A gyermek támogatásához jelentős mértékben hozzájárul, ha tudjuk, hogy mi okoz nehézséget neki, és mi működik nála. Az ADHD-s gyermekek szüleinek gyakran kell a gyermekük érdekében felemelni a szavukat. Ez azt is jelentheti, hogy másoknak beszélünk az ADHD jelenségéről és arról, hogy a gyermekünknek mire van szüksége ahhoz, hogy sikeres legyen. Magunkat és másokat is képeznünk kell ennek érdekében.

Számtalan helyről gyűjthetünk tudást és készségeket:

- » Szakemberek és specialisták, akik diagnosztizálják/kezelik az ADHD-t
- » Más szülők, akár ADHD-s gyermekek szülői
- » Pedagógusok
- » ADHD-val foglalkozó szervezetek
- » Szülőtréningek
- » Könyvtárak
- » Online források az internetről (pl. ADHD-oldalak, blogok, cikkek)

Nagy segítséget jelenthetnek azok a szülőcsoportok, amelyek kifejezetten ADHD-s gyermekek szülei számára szerveződnek. A szülők nemcsak érzelmi támogatást, de gyakorlati segítséget is kaphatnak. A szülők megoszthatják a tudásukat és a tapasztalataikat arról, hogy mi működött a saját gyermeküknél.

A szülőtréning – ha elérhető közelségben van – szintén segíthet. Ez egy olyan tanfolyam, ahol, több érintett szülővel együtt, gyakorlati stratégiákat tanulnak a gyermek otthoni támogatásához.

Maradjunk optimisták!

Lássuk meg, értékeljük és használjuk ki gyermekünk erősségeit!

Ellenőrizze tudását!

- » **Mit kell tennie önmagáért, hogy támogatni tudja a gyermekét is?**
- » **Miért fontos elkerülni a hibáztatást?**
- » **Miben segíthet egy szülőcsoport?**

4.2 Együttműködés a gyermekkel

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » képes lesz hatékony kommunikációs stratégiákat alkalmazni az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekkel;
- » elfogadja annak fontosságát, hogy a gyermekek megszólalhassanak saját érdekeik védelmében.

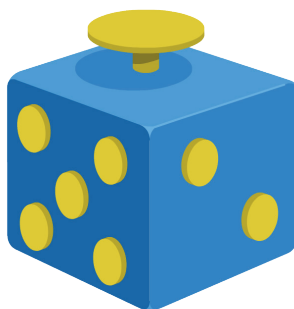
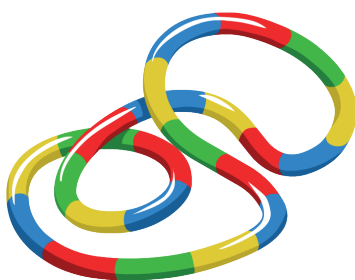
Kommunikáció a gyermekkel

Ahogy a kézikönyvben végig hangsúlyoztuk, az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek máshogy dolgozzák fel az információkat, mint a tipikusan fejlődő gyermekek. Ennek eredményeképpen az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekkel való kommunikáció kihívást jelenthet. Az alábbiakban sorolunk fel pár olyan kommunikációs stratégiát, amely segíthet az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekkel való kommunikáció során, hogy megszerezzük és megtartsuk a figyelmüket, hogy érthetőek legyünk (gondoljunk a végrehajtó funkciók nehézségeire!), és hogy támogassuk motivációjukat és érzelmeik kezelését.

A figyelem megszerzése és megtartása

- » Amikor szeretnénk a gyermek figyelmét felkelteni, szólítsuk a nevén.
- » Győződjünk meg arról, hogy a gyermek figyel. Esetleg finoman megérinthetjük a karját, hogy megszerezzük a figyelmét.
- » Az, hogy ránk néz, még nem jelenti azt, hogy figyel; ugyanakkor egy gyermek akkor is figyelhet ránk, amikor nem néz ránk.
- » Engedjük meg nekik, hogy babráljanak valamivel. Sok ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek jobban figyel, ha közben babrálnak a kezével. Esetleg adhatunk nekik egy stresszlabdát, egy gumit vagy egy játékot.
- » Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek gyakran könnyebben kommunikálnak kétszemélyes helyzetekben.
- » Használjuk a fizikai teret is. A kommunikáció könnyebb, ha közelebb vagyunk a gyermekhez. Amikor nem vagyunk közel, találjunk egy olyan

29. ÁBRA:
BABRÁLÓS
JÁTEKOK
TANGLE
FIDGET
FIDGET CUBE
FIDGET
SPINNER



verbális jelet, amit tudunk alkalmazni.

Kerüljünk a gyermekkel egy magasságba, térdeljünk le, vagy üljünk le egy székre, hogy a szemébe tudjunk nézni.

- » Fogalmazzunk egyszerűen, legyünk rövidek és lényegretörők.

Kommunikáljunk világosan, és biztosítsunk struktúrát

Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek nehézséget jelentenek az összetett utasítások, vagy gyorsan elfelejtik, hogy mi hangzott el.

- » Legyünk érthetők. Amikor utasításokat adunk, ezt tegyük világos, rövid, egyértelmű utasítások formájában. Kerüljük el az összetett utasításokat vagy kéréseket. Használjunk egyszerű szavakat és egyszerű mondatokat.
- » Bontsuk lépésekre. Ha útmutatást adunk, vagy elmagyarázunk valamit, bontsuk lépésekre. Ha az első feladatot teljesítette, akkor adhatunk egy másik kisebb, kezelhető feladatot.
- » Ne kérjünk, mondjunk. Ha azt akarjuk a gyermektől, hogy tegyen meg valamit, ne kérés formájában közöljük, hanem adjunk utasítást.
- » Ismételjük meg az utasítást, ha szükséges.
- » Használjunk kommunikációs segédeszközöket. Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeknek segíthetnek a kommunikációs segédeszközök, amelyek segítik az emlékezést, a sorrend betartását stb. Például használhatunk egy képes forgatókönyvet, ami lépésről lépésre mutatja a sorrendet, képeket arról, hogy mi az, amit elvárunk tőlük, vagy olyan nem-verbális gesztusokat, amelyeket csak mi és a gyermek értünk.
- » Legyünk kiszámíthatók. Használjuk ugyanazt az utasítást a gyakran előforduló, hasonló helyzetekben, ugyanazzal a mondatszerkesztéssel, a legkevesebb változtatással.
- » Ellenőrizzük, hogy megértette-e. Miután beszéltünk a gyermekkel, győződjünk meg arról, hogy meghallotta és megértette, amit mondtunk.

Motiváció és érzelem

A kommunikációnak arra kell irányulnia, hogy a gyermeket motiváljuk arra, hogy elkezdjen és végig is vigyen egy feladatot. Legyünk óvatosak, kerüljük el az érzelmi túlterheltséget okozó kommunikációs módokat (Myers, 2014).

- » Figyeljük, hogy milyen hangnemben beszélünk: Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek gyakran érzékenyek a hangnemre. Kedves, nyugodt, gyengéd, de határozott hangot üssünk meg.
- » Alkalmazkodjunk a gyermek által kedvelt kommunikációs stílushoz: A gyermektől függően beszélhetünk suttozva (hogy a figyelmüket összpontosítsuk), vagy beszélhetünk egy kicsit gyorsabban.
- » Adjunk választási lehetőségeket: Az elfogadható viselkedés határain belül adjunk választási lehetőséget a gyermeknek, és tartsuk ezeket tiszteletben.
- » Vessük be a szórakozást, a játékot és a versenyt: Megpróbálhatjuk motiválni őket úgy, hogy a dolgokat szórakoztató vagy versenyszerű játékká alakítsuk.

A gyermekek hangja – a gyermekekkel való együttműködés

A gyermekek hangja azt a gondolatot takarja, amikor értékelik és tiszteletben tartják a gyermekek azon jogait, hogy meghallják és odafigyelnek a gyermekek nézőpontjára.

Ez a hozzáállás a gyermekeket saját élményeik, viselkedésük szakértőjeként tartja számon, és hogy mi működik és mi nem a gyakorlatban az otthoni és a közösségi társaság során. A felnőtt a gyermekkel együtt dolgozik, hogy információt gyűjtsön a viselkedéséről és a tanulási tapasztalatairól, ami jobb nevelési stratégiákat és támogatásokat, magabiztosabb gyermeket és a gyermek bizonyos készségeinek (például: kommunikáció, öntudat és a saját érdek képviselése) fejlődését eredményezi.

Fontos, hogy ne csak meghallgassuk, amit a gyermekek mondanak, de reagáljunk is erre, és tudassuk velük, hogy hallottuk őket.

Férjünk hozzá a hangjukhoz

Amikor a gyermekek még kicsik, vagy nehézségük van a kommunikációval, változtatnunk kell azon, hogy hogyan dolgozunk velük és gyűjtünk információkat. Kreatív és vizuális (képalapú) tevékenységek segíthetnek abban, hogy felfedezzük a nehézségeket, és információkat gyűjtsünk az ADHD-szerű viselkedést mutató kisgyermekektől.

- » A rajzolás és egyéb művészeti tevékenységek, mint például a „rajzold le, és meséld el” (a gyermek rajzoljon le egy bizonyos helyzetet, és magyarázza el nekünk a rajzát).
- » Fénykép-hang (például a gyermek készítsen fényképeket az élményeiről, és mesélje el, hogy miért fotózta le).
- » Térképek az otthonukról, a közösségükről, a hálószobájukról (a gyermek által, vagy a gyermekkel közösen, vagy saját magunk által létrehozva, a beszélgetés támogatása érdekében).



30. ABRA A GYERMEK SZOBAJANAK TERKEPE A GYERMEK SZEMEVEL

- » Kereshetünk képeket (pl. mi is létrehozhatunk képeket, fotókat, vagy szerezhetünk könyvekből, kiadványokból), és beszéljünk róluk a gyermekkel.
- » A művészet területéről használhatunk más módszereket is (pl. történetmesélés, agyagozás, tánc).

Próbálkozzunk megérteni a gyermek kommunikációs preferenciáit. Például ha a gyermek szeret mozogni, egy tánc létrehozása hasznos eszköz lehet.

Ne feledjük a fentebb tárgyalt jó kommunikáció alapelveit, abban az értelemben, hogy legyen egyszerű és strukturált, hogy segítse a figyelem és az információfeldolgozás nehézségeivel élő gyermeket.

Együttműködéses problémamegoldás (Collaborative Problem Solving – CPS)

Ross W. Greene (2010) fejlesztette ki a gyermekekkel való együttműködéses problémamegoldás egy megközelítését. Greene szerint, ha a gyermekek tudnának jól viselkedni, akkor jól viselkednének. Ha kihívást jelentő viselkedés fordul elő, akkor azt **egy megoldatlan probléma vagy egy kevésbé fejlett készség okozza**. A gyermekekkel való együttműködés során is használhatjuk Greene háromlépcsős megközelítését.

Mielőtt leülünk a gyermekkel, azonosítsuk a hiányzó készséget vagy megoldatlan problémát. Definíció szerint a CPS „együttműködő”, tehát a szülő és a gyermek közti kommunikáción alapul.

A 3 lépéses folyamat:

- 1. Empátia:** A szülő összegyűjti az információkat annak érdekében, hogy tisztázza a gyermek aggodalmát vagy jövőképét a megoldatlan probléma kapcsán. A szülő tegye világossá a gyermek számára, hogy a probléma megoldása nemcsak a szülőn múlik, hanem együtt kell dolgozni rajta.
- 2. Határozzuk meg a problémát:** A szülő megosztja az aggodalmát vagy jövőképét a megoldatlan problémáról.
- 3. A meghívás:** A szülő és a gyermek közösen ötletel a megoldatlan probléma megoldásán (ezek lesznek a stratégiáik).

Tesztelje tudását:

- » **Meg tud nevezni három olyan kommunikációs stratégiát, amit tud az ADHD-szerű viselkedésű gyermekkel használni?**
- » **Mit értünk „a gyermekek hangja” alatt?**

4.3 Együttműködés az óvodával

A szülő és az óvoda együttműködése

A szülők/gondviselők és a pedagógusok közötti erős pozitív kapcsolat létfontosságú valamennyi gyermek esetében, de különösen fontos akkor, amikor kihívást jelentő, illetve ADHD-szerű viselkedést mutató gyerekről van szó. Az előző fejezetekben leírt készségek elsajátítása akkor **a leghatékonyabb, ha a család és az óvoda együtt dolgozik**. Ez biztosítja a kisgyermeknek az üzenetek következtetőségét.

A gyermekek sok időt töltenek az óvodában, és a gyermek és az óvodapedagógus közti kapcsolat természete hosszú távú hatásokkal bír.

Támogathatjuk a pozitív kapcsolat kialakulását azzal, hogy nekünk is pozitív kapcsolatunk van az intézmény munkatársaival.

A nyitottság rendkívül fontos. Amikor a gyermek új dolgokkal szembesül, akár kisebb, akár nagyobb horderejű dolgokkal, például otthoni változások, vagy ha a gyermek ADHD-diagnózist kapott, akkor a gyermek érdekeit szolgálhatja, ha megosztjuk ezt az információt a pedagógussal. Az őszinte és megfelelő időben megosztott információ elősegítheti, hogy mihamarabb lehessen megfelelő támogatást nyújtani a gyermeknek. A nyitottság azért is fontos, mert bizalmat épít köztünk és az óvodapedagógus között.

Nagyon sok oka van annak, hogy egy szülő miért nem akar bizonyos típusú információkat megosztani a gyermek pedagógusával. Fontos tisztában lenni azzal, hogy ha nem mondjuk el időben ezeket az információkat, azzal azt kockáztatjuk, hogy (László, 1997):

- » A pedagógus hibás következtetéseket vonhat le;
- » A pedagógus kérve-kéretlenül ellátja nevelési tanácsokkal a szülőt;
- » A szülők azt érezhetik, hogy mindig csak a gyermekkel kapcsolatos problémákról tájékoztatják őket, mert a pedagógus azt hiszi, hogy a szülő nincs tisztában a helyzettel;
- » A gyermek kevesebb támogatást kap, és a támogatás nem lesz következetes a család és az óvoda között;
- » A szülők és a pedagógus között a viszony feszült lesz és stresszes;
- » Ahelyett, hogy azt látnák meg, hogy a gyermek küszködik, és támogatásra van szüksége, a kommunikáció hiánya azt fogja okozni, hogy megbélyegzik a gyermek viselkedését, negatívan minősítik őt magát;
- » Tovább tart, míg a pedagógus megismeri a gyermeket. Ennek eredményeképp a gyermek valódi szükségleteinek megfelelően akár

hosszú időn át nem kapja meg a megfelelő támogatást, ezzel értékes idő vesz el a gyermek fejlődésének egy nagyon fontos periódusában.

Ezzel szemben, ha időben elmondjuk az aggályainkat, a tapasztalatainkat, megfigyeléseinket, hogy mi vált be a gyermekünknel, azzal:

- » A pedagógus gyorsabban megismeri a gyermeket, ami felgyorsítja az elfogadási, megértési és együttérzési folyamatot;
- » A pedagógus jobban fel tud szerelkezni és használni személyre szabott stratégiákat;
- » A pedagógus empatikusabb, együttérzőbb lehet;
- » Megelőzhetjük a negatív címkézést;
- » Az intézmény jobban készítheti fel a csoportszobát a gyermek támogatására (pedagógiai asszisztens, átgondolt munkaterv, strukturált vizuális környezet stb.);
- » Egy jó beszélgetés után a szülők azt érzik, hogy megértik, támogatják őket, és nem aggódnak annyira a gyermekük miatt;
- » Lehetőség nyílik információk megosztására a gyermek erősségeiről is.

Hogyan tudunk a legjobban együttműködni az óvodapedagógussal? (Zeigler et al., n. d.)

A szülők a saját gyermekeik legalaposabb szakértői. Osszuk meg tapasztalatainkat a pedagógussal! Milyen információt adjunk át a gyermekről a pedagógusnak?

- » Az erősségeit és a jó tulajdonságait;
- » Mi az, ami érdekli, miben tehetséges;
- » Őszintén mondjuk el a kihívást jelentő viselkedéseket is;
- » A módszereket, amiket kipróbáltunk és működnek nála;
- » Egyéb fontos egészségügyi tudnivalókat;
- » Néhány **családi dolgot** – főleg, ha változás van a családi körülményeiben (pl. költözködés, testvér születése, haláleset, válás, betegség). Érdemes ezeket is megosztani, mert ez nagymértékben befolyásolhatja, hogy a gyermek hogyan érzi magát, és hogyan viselkedik.

Kérjük ki az óvodapedagógus tanácsát. A pedagógusok sokat tudnak a gyermeki fejlődésről és nevelésről, ismerik az elérhető szolgáltatásokat az ADHD-val és a szülői stratégiákkal kapcsolatban is. Vannak jó ötleteik, mivel tudjuk otthon leginkább segíteni gyermekünket.

Legyünk egy csapat. Dolgozzunk együtt a gyermek pedagógusával, hogy feltárjuk a problémákat, és megoldásokat találjunk. Mondjuk el, hogy otthon éppen milyen viselkedésre fókuszálunk, vagy hogy éppen milyen kihívással szembesülünk, és a pedagógussal együtt kutassuk fel az ötleteket és a lehetőségeket.

Legyünk proaktívak. Keressük mi maguk is a lehetőségeket az együttműködésre. Az óvodában legyünk a szülői munkaközösség tagja, vagy önkénteskedjünk a csoportban, kísérik el őket kirándulásra, jelenjünk meg az óvodai eseményeken. Ezeken az alkalmakon nemcsak arra van lehetőségünk, hogy megfigyeljük, hogyan viselkedik gyermekünk a kortársai között, hanem pozitív hangulatú kapcsolatfelvétellel is van lehetőségünk a pedagógussal, az óvodai dolgozókkal és a többi szülővel is.

Legyünk pozitívak. Ne csak a problémákról beszélgesünk az óvodapedagógussal, azt is adjuk tudtára, ha valami otthon jól megy, a gyermek eredményeit, vagy hogy a gyermek mit szeret az pedagógusban vagy az óvodában. Ha a pedagógus olyat tesz, amit nagyra értékelünk, akkor szánjuk rá az időt, és köszönjük meg neki!

Tartsuk tiszteltben a pedagógus idejét, mert az véges. Jó ezzel tisztában lenni, mert nem mindig képesek olyan gyakorisággal találkozni velünk, ahogy azt mi szeretnénk. Beszéljünk a pedagógussal, és tisztázzuk, hogy mi az a legjobb kommunikációs csatorna, amin tarthatjuk vele a kapcsolatot, és azt milyen gyakran tegyük.

Kommunikációs stratégiák

Condoljuk át, hogyan beszélgetünk a pedagógussal. A kommunikáció bizonyos formái nagyon hasznosak lehetnek, mindenkinek fontos, ha azt érezheti, hogy meghallgatták, megértették, elfogadták. (Mendoza et al., 2003)

Néhány hasznos tanács az óvodapedagógussal való kommunikációhoz

Kerüljük el a hibáztatást, a kritikát és a haragot. Amikor a gyermekről beszélünk, biztosítsuk, hogy a megbeszélés fókusza a helyzet feltárásáról szóljon, azért, hogy jobban megértsük az aktuális kihívásokat. (Wheeler, 2010)

Legyünk tényyszerűek. Kerüljük el az érzelemmel fűtött, indulatos szavakat.

Én-üzenetek. Amikor a pedagógussal beszélünk, használjunk „én”-nyelvet, vagyis beszéljünk magunkról, különösen akkor, amikor az érzéseinkről van szó. Beszéljünk a pedagógussal egyes szám első személyben, és összpontosítsunk a saját élményeinkre/gondolatainkra/tapasztalatainkra.

Senki sem haragudhat ránk azért, ahogy érzünk, vagy ahogy érzékelünk dolgokat, amíg ezek nem vádaskodók. Ezért kezdjük azzal, hogy leírjuk a helyzetet, és hogy ez miért jelent problémát. Legyünk óvatosak, nem akarjuk vádolni a pedagógust, nem kell, hogy rögtön megvédje magát.

- » Például a gyermek kiborulva jön haza az iskolából, mert azt érezte, hogy a többi gyermek gonoszodik vele.
- » Ezt kommunikálhatjuk a pedagógus felé vádaskodó stílusban, például a szülő azt mondhatja: „Klári már megint nagyon szomorúan jött haza, mert a gyermekek mindig gonoszoknak vele, és úgy tűnik, senki sem tesz semmit ennek kapcsán”. Ez vádaskodó és túl általánosító. Legyünk konkrétak, és egy adott helyzetre fókuszáljunk. Ne használjuk a „mindig” vagy a „soha” kifejezéseket. Ne mondjuk azt például, hogy „sose hallgat rám” vagy hogy „mindig mindent felrűg”. Most nem egy másik viselkedésről van szó, és ezek a szavak általában nem használnak, hanem védekező álláspontra kényszerítik az embereket. Kerüljük az általánosítást.
- » Ezt én-üzenetek használatával is kommunikálhatjuk, együttműködő módon. Például azt mondhatjuk, hogy „aggódom a lányom miatt. Klári tegnap nagyon szomorúan jött haza az iskolából. Úgy látom, hogy nem könnyű neki kijönni a játszótéren a többi gyermekkel. Észrevett valamit? Tudunk valamit tenni azért, hogy segítsünk neki?” Nyitva hagyjuk a lehetőséget, hogy legalább részben felelősek vagyunk a helyzetért. Ennek kiterjesztéseként együtt kell dolgoznunk a gyermekünkkel és a pedagógussal, hogy megoldást találjunk.

A bizalom kulcsfontosságú. Bízunk kell a pedagógusban, és neki is bíznia kell bennünk. Biztosítsuk, hogy az óvodapedagógus tudja, hogy mi megbízunk benne. A bizalom építésének egy jó módja, ha nyitottak és őszinték vagyunk, és megpróbáljuk megérteni a másik álláspontját is (legyünk türelmesek és megértők).

Visszajelzési szendvics

Használjuk az „erősségek” és a „fejlesztendő területek” kifejezést. **Még akkor is, ha problémákról vagy gondokról beszélünk, kezdjük pozitív megjegyzéssel, és azzal is kell befejeznünk a beszélgetést.**

A pozitív hangvétel még azoknak a pedagógusoknak is segít, akik védekező állásponton vannak, mert érzik, hogy értékelik és tisztelik őket pedagógusként, és hogy a gyermekkel való kapcsolatukat pozitív fényben látja a szülő.

Amikor valami olyanról beszélünk, amit szerintünk meg kellene változtatni az óvodában, próbáljunk meg arra fókuszálni, hogy mi okoz kihívást a gyermekünknek. Ne mondjuk, hogy az a valami az összes gyermeknek „rossz” vagy „helytelen”. Csak arról a bizonyos nehézségről beszéljünk, ami a mi gyermekünknek van, és ha azt megváltoztatnák, az mennyivel megkönnyítené az életét.

A szendvics tehát az alábbiak szerint áll össze:

Kenyér (pozitív vissza- jelzés)	Peti annyira szereti a csoportot. Állandóan azokról a sétákról mesél, amiket Erika néni hazafelé menet tesz a természetben, és hogy mennyire szereti hallgatni, ahogy az erdei állatokról mesél nekik.
Töltelék (valami, amit szeretnénk meg- változtatni, vagy dolgozni rajta)	Pillanatnyilag Peti szervezési készségeinek a fejlesztésén próbálunk nagyon dolgozni. Azt hiszem, azért, mert olyan kíváncsi, gyakran felpattan, és vesz magának egy új játékot a polcról anélkül, hogy eltenné a másik játékot, amivel azelőtt játszott. Tudom, hogy nem működik Peti esetében, ha az emberek felemelik a hangjukat vele szemben. Azonnal kikapcsol vagy kirobban, amikor túlterhelődik. Azon tűnődöm, hogy meg tudná-e kérni a dolgozókat, hogy ne emeljék fel a hangjukat?
Kenyér (erősségek)	Annyira örülök, hogy idén Ön Peti óvodapedagógusa! Tényleg látom rajta, hogy szeret reggel óvodába jönni. Azt hiszem, a csoport nyugodtsága igazán segít neki.

10. TÁBLÁZAT: A VISSZAJELZÉSI SZENDVICS MÓDSZERE

Együttműködés – legyenek egy csapat

Az óvodapedagógusokkal való közös munka az együttműködésről szól.

Fontos, hogy megbeszéljük és megünnepeljük a sikereket és az eredményeket, legalább annyira, ha nem jobban, mint hogy a kihívásokról és a fejlesztendő területekről beszéljünk. Szülőként hangsúlyoznunk kell, hogy mennyire fontos csapatként együttműködnünk a gyermek támogatása érdekében.

Használjunk sok **többes szám első személyű megfogalmazást**. Mondhatunk olyan dolgokat, mint például: „Mit fogunk csinálni?“, „Mit gondol, hogyan kezdjünk neki?“, „Ezen tényleg el kell gondolkodnunk.” Vagy: „Ez nagyon jól megy, nagyszerűen csináljuk!”

Összpontosítsunk arra, hogy mire vagyunk képesek, ha együtt dolgozunk. Tudassuk a pedagógussal, hogy ott vagyunk neki, ha segítségre vagy támogatásra van szüksége. Javasoljunk időpontokat az utánkövetésre, és ajánljunk másokat, akik szintén támogathatják, vagy részei lehetnek a gyermeket támogató csapatnak (pl. szülőcsoportok, ahol meg lehet beszélni az adott helyzetet).

Ellenőrizze tudását!

- » **Miért fontos együttműködni a gyermek óvodapedagógusával?**
- » **Milyen kockázatai vannak, ha nem osztunk meg releváns információt az óvodapedagógussal?**
- » **Milyen előnyei vannak annak, ha együttműködünk az óvodapedagógussal?**

4.4 Együttműködés más szakemberekkel és a közösséggel

Tanulási kimenetek

A fejezet végére:

- » tudni fogja, hogyan lépjen fel annak érdekében, hogy csökkentse a kihívást jelentő és az ADHD-szerű viselkedéssel kapcsolatos megbélyegzést;
- » képes lesz együttműködni egészségügyi szakemberekkel, oktatási szakemberekkel, szociális szakemberekkel, más, az ADHD-szerű viselkedésben érintett emberekkel;
- » tudni fogja, hogyan lehet megtalálni az ADHD-témában támogatást nyújtani tudó szervezeteket;
- » ötleteket kap, hogyan működjön együtt a többi szülővel.

Stigma

Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek, családjaik és pedagógusaik gyakran szorulhatnak további szakemberek és szolgáltatók támogatásra. Ebben a fejezetben azt nézzük meg, mit tehetünk annak érdekében, hogy csökkentsük a stigmatizálást (megbélyegzést), hogyan működünk együtt más szakemberekkel.

A megbélyegzés az ADHD-val kapcsolatban gyakran előfordul, és a hatásai olyan súlyosak a gyermekekre és a családokra nézve, hogy a megbélyegzéssel való megküzdésben a teljes közösségre és a közösséget alkotó egyénekre is szükség van.

A stigma negatív gondolatok, érzések és viselkedés emberek vagy csoportok ellen, valami olyanra alapozva, ami bennük „más”, „abnormális”, „rossz”. Ennek eredményeképp az embereket gyakran negatívan és kirekesztő módon címkézik fel, a társadalom elutasítja és értéktelennek tekinti őket. Gyakran tisztességtelenül, undorral vagy rosszsallással bánnak velük.

Mi okozza a stigmatizálást ADHD esetén?

- » az ADHD-ról való tudás és a megértés hiánya
- » negatív attitűdök és érzések az ADHD-szerű viselkedésben érintett gyermek és családjaik irányába
- » az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekeket vagy az ADHD-val élő embereket rendellenesként vagy betegként kezelik

Az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek hátrányos megkülönböztetése és a tisztességtelen bánásmód korlátozza az oktatási vagy más lehetőségeiket (például elküldik őket az iskolából).

A stigma lehet:

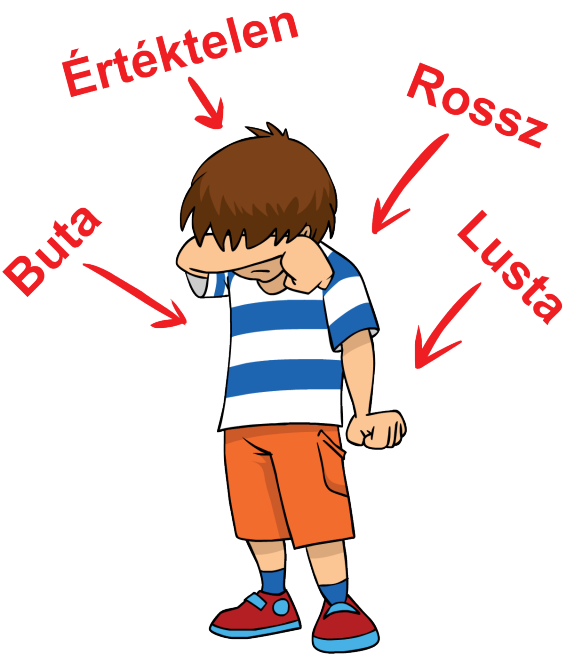
- » Nyilvános stigma – ahol a társadalom vagy a közösségek negatív gondolatokat, érzelmeket vagy magatartást tanúsítanak az ADHD-ban érintettek felé.
- » Ön-megbélyegzés – amikor a személy (vagy a gyermek) elfogadja ezeket a kívülről érkező negatív gondolatokat, és maga is elkezd elhinni őket. Úgy látják magukat, hogy „mások”, „rosszak”, „rendellenesek” vagy „kevesebbek”.

Néha a megbélyegzés hatásai rosszabbak lehetnek, mint az elsődleges nehézségek. A stigma károsíthatja a gyermek önérzetét és önmagába vetett hitét, ami befolyásolhatja jövőbeni magatartását, iskolai beválását, barátságait és munkáját.

Mit tehetünk a megbélyegzés leküzdése érdekében?

- » fejlesszük saját ismereteinket, értsük meg minél jobban az ADHD jelenségét;
- » bővítsük mások ismereteit az ADHD-ról;

31. ÁBRA
A MEGBÉLYEGZÉS HATÁSAI ROSSZABBAK LEHETNEK, MINT AZ ELSŐDLEGES NEHÉZSÉGEK



- » bővítsük mások ismereteit a stigmáról (például szervezzünk stigmaellenes kampányt az óvodában vagy a közösségünkben);
- » beszéljünk másokkal nyíltan és pozitívan az ADHD-ről;
- » ismerjük fel és lépünk fel a megbélyegzés ellen, amikor látjuk, hogy mások ezt teszik, vagy látjuk a tv-ben;
- » vigyázzunk a szóhasználatunkra – gondoljunk arra, hogyan beszélünk az ADHD-ről és az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekről;
- » nézzünk kritikus szemmel az óvodánkra, a csoportunkra és a közösségünkre. Jelen van-e a megbélyegzés, és mit tehetünk, hogy ezt megváltoztassuk?

Más szolgáltatásokkal való együttműködés

Az óvoda lehet információforrás, és segítheti a kapcsolatot egyéb szolgáltatók felé vagy azok között (például egészségügyi és szociális ellátások), a gyermek és a család támogatása érdekében. Célszerű együtt dolgozni az óvodával a helyi szolgáltatók feltérképezése érdekében.

Beszélhetünk a háziorvossal, vagy kereshetünk a helyi egészségügyi ellátórendszeren belül elérhető erőforrásokat és szolgáltatásokat. Próbáljunk meg brosúrákat vagy szórólapokat szerezni a közösségünkben elérhető különböző szolgáltatásokról.

A különböző szervezetek közötti együttműködés csökkenti a költségeket, és növeli a gyermekek és a családok számára nyújtott szolgáltatások elérhetőségét. A szolgáltatásokhoz való hozzáférés javíthatja a gyermekek óvodai/iskolai részvételét és teljesítményét (Foy et al., 2014). Amikor ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekekről van szó, a szakemberek és szolgáltatások közötti együttműködés nagyon fontos, és számtalan előnnyel jár (Curran, 2018).

Ahogy korábban már szó volt róla, ADHD esetében gyakran különböző kezelések, terápiák és nevelési támogatások alkalmazására van szükség. Egész csapat szükséges ahhoz, hogy megértsék a gyermek nehézségeit, megtervezzék a hatékony beavatkozásokat, és hogy a gyermek a szükségleteinek megfelelő ellátást kapjon. A csapat tagjai lehetnek:

- » óvodapedagógusok
- » gyógypedagógusok
- » gyermekpszichológusok
- » gyermekorvosok és/vagy védőnők
- » fejlesztő szakemberek (beleértve ergoterapeutákat és/vagy logopédusokat)
- » szülő
- » gyermek

A csapat különböző tagjai a saját különböző területükről származó tudásukat, szemléletüket viszik be, megtárgyalhatnak ötleteket, megoszthatják stratégiáikat és erőforrásaikat, valamint a beavatkozás szempontjából megoszthatják a munkaterhelést is. A csapat a helyben elérhető szolgáltatásoktól és az óvodában elérhető erőforrásoktól függ.

Beszéljünk a gyermek óvodájával, a háziorvossal és más szakszolgálattal a környékünkön (például: családsegítő, orvosi, klinikai, pszichológiai, szociális munkát végzők, szociális gondozók). Ezeknek a szakembereknek tudniuk kell, hogy mi érhető el, és ezekről online vagy a helyi közösségen belül tudunk információt szerezni.

Támogató csoportok

A társas támogatás nagyon hatásos eszköz. A gyermekek sok mindent tanulhatnak azoktól, akiknek hasonló nehézségeik vannak. A szülők is megoszthatják tapasztalataikat másokkal. A szülői támogatói csoportok nagyszerű forrásai lehetnek a szülők gyakorlati és érzelmi támogatásának.

Próbáljunk meg helyi támogatói csoportokat találni, és ha helyben nincs egy sem, fontoljuk meg, hogy mi magunk létrehozunk egyet.

Érdekképviselői szervezetek

Vannak különféle ADHD-val foglalkozó szervezetek, amelyek megpróbálják az ADHD-s felnőttek, gyermekek és családjaik életét jobbra tenni.

Ezek a szervezetek az ADHD-ra és gyermekünk jogaira vonatkozó információk forrását jelenthetik. Gyakran tartanak beszélgetéseket vagy egyéb oktatási eseményeket. Számtalan okból érdemes kideríteni, hogy ezek a szervezetek milyen szolgáltatásokat nyújtanak a környékünkön. Először is, ezek a szervezetek közösséget jelenthetnek a szülőknek, hiszen mindenki ugyanazért az ügyért harcol. Továbbá ha meg akarunk küzdeni az ADHD-t érintő megbélyegzéssel, ha több szolgáltatáshoz szeretnénk hozzájutni, és meg szeretnénk változtatni a helyi és országos törvényeket, jogszabályokat, akkor fontos az, hogy ezeknek a szervezeteknek széles körű tagságuk és támogatói körük legyen.

4.5 Együttműködés a többi szülővel

Egy ADHD-szerű viselkedést mutató gyermek szülőjének lenni azt jelenti, hogy néha **konfliktusba kerülünk a többi szülővel, különösen akkor, ha a mi gyermekünk** bántott egy másik **gyermeket**. Néha, amikor egy szülő úgy érzi, hogy a gyermeke nincs biztonságban, támadásba lendülhet. Ha egy ilyen helyzet merül fel, a gyermek pedagógusával való pozitív kapcsolat sokat segíthet a konfliktus megoldásában. Adjunk **a közösségben lévő szülőknek információt is az ADHD-ről**. Mondjuk el nekik, hogy az ADHD olyan fejlődési állapot, amivel a gyermekek együtt születnek, és nem a rossz nevelés, a nevelés hiánya vagy a fegyelem hiánya okozza.

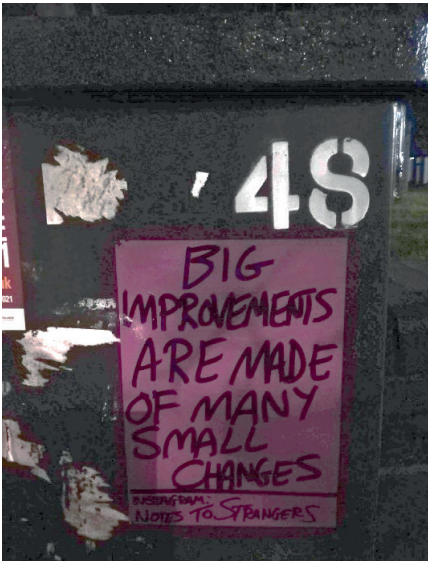
Ellenőrizze tudását!

- » **Hogyan tudjuk felvenni a harcot a stigma ellen otthon vagy a közösségben?**
- » **Miért fontos együtt dolgozni már szakemberekkel?**
- » **Kivel érdemes (a pedagógusokon/óvodán kívül) felvenni a kapcsolatot a gyermek támogatása érdekében?**

Alapelvek az ADHD-szerű viselkedést mutató gyermekek támogatásához

(Barkley, 2013)

1. Érzelmi biztonság nyújtása. A változás elfogadó, meleg érzelmi légkörben történik.
2. Ne feledjük: **nem a gyermek rossz**, hanem a viselkedése. A kihívást jelentő viselkedés gyakran **nem szándékos**, a gyermek nem tudja kontrollálni. Gondoljuk át, mit akar a gyermek a viselkedésével tudatni velünk, mi van a háttérben?
3. **Napirend, keretek, szabályok létrehozása.** Reggeli és esti rutin, otthoni és óvodai szabályok kialakítása, következetes időbeosztás, a környezet átalakítása.
4. **Mi legyünk a modell.** Mutassuk meg, segítsük megvalósítani, majd jutalmazzuk a kívánt viselkedést.
5. **Folyamatos visszajelzés.** Büntetés helyett mutassuk meg a következményeket, nemcsak a helytelen, hanem a kívánt viselkedés esetében is.
6. **Gyakori és azonnali visszajelzés** a gyermeknek, továbbá a következményeket időben olyan közel alkalmazni a kívánt vagy a nem kívánt viselkedéshez, amennyire csak lehet.
7. **Pozitív következmények.** Dicséret és jutalmak. Ösztönzők használata büntetés helyett.
8. **Negatív következmények.** Jutalom elmaradása, figyelem megvonása, privilégium megvonása.
9. **Modelltanulás.** A szülő nyújtotta viselkedésmodell a konfliktusok kezelésére – ne kiabáljunk, őrizzük meg a nyugalunkat minden esetben!
10. Önértékelés javítása. Pozitív visszajelzések, építő kritikák és érzelmi biztonság, hálaadás, az erősségekre és a fejlődésre helyezzük a hangsúlyt.
11. **Indulatszabályozás, agressziókezelés.** Segíteni kell a gyermeknek az önmegnyugtató stratégiáik megtanulásában.
12. Törekedjünk a **következetességre!**
13. Ne várjunk azonnali eredményeket, a viselkedés megváltoztatásához **idő kell és kitartás!**
14. Ha úgy látjuk, hogy nem segítenek a különböző beavatkozások, bátran **kérjünk segítséget** szakembertől!



32. ÁBRA A NAGY VÁLTOZÁSOKHOZ SOK APRÓ LÉPÉSEN ÁT VEZET AZ ÚT (GRAFFITI AZ ANGLIAI COVENTRYBEN)

Felhasznált irodalom a 4. fejezetben

Barkley, R. A. (2013): *Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents*. Guilford Press

Curran, H. J. (2018): *Facilitating Collaboration Among School and Community Providers In Children's Mental Health* Doctoral Dissertation, Walden University College of Social and Behavioral Sciences

Foy, J. M., Earls, M. F. (2005): A Process for Developing Community Consensus Regarding the Diagnosis and Management of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder *Pediatrics* 115(1) 97–104.

Greene, R. W. (2010): Collaborative Problem Solving*. In: R. Murrihy, A. Kidman & T. Ollendick (Eds.), *A clinician's handbook of assessing and treating conduct problems in youth*. New York: Springer Publishing, 193–220.

László, Zs. (1997): *Az örökmozgó gyermek*. Ton-Ton Kiadó

Myers, P. (2014): Communication Strategies for Parents of Children with ADHD. Retrieved from <https://childdevelopmentinfo.com/psychology/adhd-add/communication-strategies-parents-children-adhd/#.W459qOgzblU>.

Wheeler, L. (2010): *The ADHD Toolkit* Sage Publications Ltd., London 3 (8), 102

Zeigler, Ch. A., Baile, E. (n. d.): The Ultimate ADHD Toolkit, ADDitude. Retrieved from: <https://www.additudemag.com/download/adhd-school-toolkit-checklists-letters/>