



SEMMELWEIS EGYETEM

Általános Orvostudományi Kar

I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinika

1083 Budapest, VIII. Bókay J. u. 53.

Levél cím: 1476 Budapest, Pf. 181.

Tel.: 334-3186/52620, Fax: 313-8212

Tippek a figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar osztálytermi kezeléséhez

Az ADHD az egyik leggyakrabban diagnosztizált neuropszichiátriai zavar gyermek- és serdülőkorban, amely az iskoláskorú gyermekek 3-9%-át érinti. De mi is az az ADHD, azaz figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar? Az új diagnosztikai kritériumok szerint vagy a figyelmetlenség, vagy a hiperaktivitás/impulzivitás tüneteiből legalább 6 tünetnek, legalább hat hónapig fenn kell állnia az ADHD meglétéhez:

Figyelemzavar tünetei	Hiperaktivitás és impulzivitás tünetei
Nehéz számára odafigyelni valamire, gyakran ejt hibákat tevékenységei során	Gyakran babrál, fészkelődik;
Nehéz fenntartania figyelmét a feladatok, játéktevékenységek során	Ha huzamosabb ideig kell egy helyben ülnie, gyakran elhagyja a helyét
Úgy tűnik, mintha nem figyelne, ha közvetlenül hozzá beszélnek	Inadekvát helyzetekben futni, mászni, ugrálni kezd
Nehézségekbe ütközik az instrukciók követése, gyakran befejezetlenül hagyja iskolai feladatait	Nehézséget jelent az önálló tevékenység nyugodt elvégzése
Nehézséget jelent számára a feladatok szervezése, tervezése, rendszerezése	Mindig megy, pörög, mintha motor hajtaná
Elkerüli, nem szereti a mentális erőfeszítést igénylő feladatokat	Gyakran szélsőségesen sokat beszél
Gyakran elhagyja a feladathoz, tevékenységekhez szükséges dolgait	Gyakran rávágja választ, mielőtt befejezték volna a kérdést
Figyelme könnyen elterelhető	Nehéz várnia a sorára
Gyakran feledékeny a napi tevékenységeket illetően	Gyakran beavatkozik mások tevékenységébe, félbeszakít másokat

A pedagógusokban leggyakrabban felmerülő dilemma, hogy a többi gyerek nem fog-e felháborodni azon, hogy más szabályok vonatkoznak az ADHD-s gyermekekre. Az az általános tapasztalat, hogy ez nem okoz gondot, a gyermekek elfogadóak és belátják, hogy annak az egy-két gyereknek más bánásmódra van szüksége. Általában fel sem merül bennük ez a kérdés, inkább a felnőttek féltelme. Ha mégis felmerül, érdemes elmondani az ő nyelvükön, őszintén, de leegyszerűsítve, hogy miről van szó.

Mit tehetek pedagógusként?

A következő javaslatok általában beváltak az ADHD-s gyermekek osztálytermi kezelésében. Természetesen minden gyerek más, és a pedagógus személyiségétől, módszereitől is függ, hogy a lentiek közül melyiket tudja, tartja érdemesnek beilleszteni az osztály mindennapi rutinjába. Sőt mi több, a legjobb trükkök rendszerint a pedagógus saját intuícijából, az adott gyermek megismerése során születnek. Ha csak egy dolgot tanácsolhatnánk, az az lenne, hogy minél jobban ismerje meg a gyermeket, ismerje meg erősségeit, képességeit, mert érdemben úgy tudja őt segíteni és fejleszteni, a saját igényei mentén. Az egyik legfontosabb „trükk” szerintünk az, ha minél gyakrabban találkozik a szülővel. Az ADHD-s gyermek otthoni és iskolai élete nem egyszerű, és a környezetéé sem az. Egy csapatot alkotunk, mi, a szülők, a pedagógusok, a pszichiáter, a pszichológus és a gyógypedagógus. Érdemes kerülni azt a mintát, hogy csak akkor találkoznak, ha gond van. Az is segíthet, ha külön üzenő- vagy jegyzetfüzetet vezetnek az otthon és az iskola között. Ez nagymértékben megkönnyítheti a tanárok és szülők közötti kommunikációt.

RENDEZETT, BIZTONSÁGOS, ÁTLÁTHATÓ OKTATÁSI KÖRNYEZET

ÜLTETÉS. Ültesse saját asztala közelébe a gyereket, vagy oda, ahol a legtöbbet tartózkodik. Lehetőleg az első sorban, lehetőleg ne ablak vagy ajtó mellé, és ne hasonló temperamentumú gyerek mellé ültesse! Ez segít abban, hogy ne tudjon elkalandozni.

STRUKTÚRA. Szükségük van arra, hogy a környezetük kívül rendszerezze azt, amit ők nem tudnak belülről. A figyelemzavaros gyerekek rengeteget profitálnak abból, ha van egy táblázatuk vagy egy listájuk, amelyhez visszatérhetnek, ha eltévednek teendőik közepette. Emlékeztetőkre is szükségük van. Előretétekintésre is. Ismétlésre. Iránymutatásra. Korlátokra. Egyszóval struktúrára.

IDŐT KÉREK! Tegye lehetővé a feszültségek levezetését, pl. hadd menjen ki a gyerek egy-egy percre az osztályból. Az ADHD-s gyerek túl tud pörögni, az események túlingerlik, ilyenkor gyorsan le kell hűtenie a rendszert. Ha ezt bele tudja építeni az osztály szabályrendszerébe, akkor a gyerek kimehet az osztályból ahelyett, hogy "elveszítené" azt, és közben megtanulhatja az önmegfigyelés és az önszabályozás fontos eszközeit.

TISZTA SZABÁLYOK

SZABÁLYOK. Tiszta, egyértelmű szabályokat kell megfogalmazni a kívánatos/nemkívánatos viselkedéssel és annak következményeivel kapcsolatban. Állítson korlátokat, szabjon határokat! Világos elvárásokat fogalmazzon meg. Ez nem büntetés, hanem megtartó és megnyugtató erő. Következésképpen, kiszámíthatóan, azonnal és egyszerűen érdemes használnia. Semmiképpen ne bonyolódjon bele zavaros csűrös-csavarásba az igazságosságról. Ezek a hosszú eszmefuttatások pusztán elterelik a gyerek figyelmét. Ön a főnök.

ÍRÁSOS MEGEGYZÉS. Még hatékonyabb, ha ezeket írásban is lefektetik a gyermekkel, és kiteszik egy, a gyerek számára mindig jól látható helyre. Őt is megnyugtatta, ha tudja, mit várnak el tőle. És egy idő után elég csak rámutatni, ha megszegi őket.

RÖVID INSTRUKCIÓK

ISMÉTLÉS. A feladatvégzés során érdemes egyszerű, rövid instrukciók alkalmazni, lépésről-lépésre haladni. Szükség esetén minél többször elismételni az instrukciót, a lényeg kiemelésével: „Figyeljete ide, ez fontos!”

Ismételje el az útmutatásokat. Írják le ezeket is. Mondják ki őket. Újra meg újra. A figyelemzavaros embereknek nem elég egyszer hallaniuk valamit.

SZEMKONTAKTUS. Maradjanak mindig szemkontaktusban, mert azzal "vissza lehet hozni" a figyelemzavaros gyereket. Egy pillantással visszavezetheti a gyereket az ábrándozásából, engedélyt adhat neki a kérdésre, vagy csak csendes megerősítésben részesítheti.

Mielőtt mondana valamit, jelentse be előre! Utána mondja el, majd végül foglalja össze. Mivel sok figyelemzavaros gyermek jobban tud a szeme, mint a füle segítségével tanulni, hatalmas segítség számukra, ha írásban is megmutatjuk nekik, amit mondunk.

Egyszerűsítse le az instrukciókat, a választásokat, az időbeosztást. Minél egyszerűbb a megfogalmazás, annál nagyobb valószínűséggel fogják megérteni. Minél színesebb nyelvezettel mondja el, annál inkább megragad, de törekedni kell az egyszerűsége.

TÁRSÁK BEVONÁSA

CSOPORTMUNKA. A tanórát érdemes szegmensekre osztani, beiktatva a frontális tanítás mellett a csoportos munkát is, valamint interaktív elemekkel változatosabbá tenni.

PADTÁRS. Lehetőleg olyan osztálytárs mellé érdemes ültetni, aki segítőkész, türelmes, és anyáskodó, időnként szívesen segít, ha gondja akad.

SPECIÁLIS SEGÍTSÉG

TITKOS JEL. Érdemes kialakítani a gyermekkel egy közös, egyezményes, kétszemélyes „titkos” jelet, ami figyelmezteti az egyes problémás helyzetekben. Ha pl. a gyermek túlpörög, a szemkontaktus felvétele előtt érdemes megérinteni a vállát, megsimogatni a hátát, vagy neki kézfeltartással jelezni, hogy túl sok volt az ingerből. Figyeljen oda arra, hogy kapcsolatban maradjanak.

KÉRDEZZE ÖT! Kérdezze meg a gyereket, hogy mi segít neki, pl. hogyan tud ő a legjobban tanulni. Az ADHD-s gyerekek általában jó intuícióval rendelkeznek.

Ha van rá lehetősége, segítsen a gyerekeknek, hogy ossza be az iskola utáni idejét, hogy el lehessen kerülni a HALOGATÁST (ami a figyelemhiányos zavar egyik legfontosabb ismertetőjegye).

TÖBB IDŐ. Ha teheti, adjon több időt az ADHD-s gyermeknek a dolgozatírásra!

A kézírás sok figyelemzavaros gyereknek nehezen megy. Ha lehetséges, bizonyos dolgozatok helyett inkább feleljen a gyerek.

A házi feladat terén a minőségre, nem pedig a mennyiségre kell törekedni. Gyakran arra van szükségük, hogy csökkentsék a munkaterhüket.

GYAKORI VISSZAJELZÉS. Gyakran ellenőrizték a haladást! Az ADHD-s gyerekek sokat profitálnak a gyakori visszajelzésekből. Segít nekik a kijelölt úton maradni, megtudják belőle, hogy mit várnak tőlük, és hogy sikerül-e elérni a céljaikat, illetve rengeteg biztatást nyerhetnek belőle. A visszajelzés azért is jó, mert segít a gyerekeknek önmaga megfigyelésében. A figyelemzavaros gyerekeknek ez nem szokott jól menni. Gyakran fogalmuk sincs, milyennek látják őket mások, vagy hogyan viselkednek. "Tudod, mit tettél éppen?" "Hogyan tudnád ezt másképp mondani?" "Szerinted miért szomorodott el az osztálytársad, amikor ezt mondtad?" Tegyen fel olyan kérdéseket, amik segítenek az önismeretben.

MEMÓRIATRÜKKÖK. Ezeknek a gyerekeknek gyakran gondot jelent fejben tartani a dolgokat. Meg kell tanítani nekik a kis memóriatrükköket, a kártyácskák és hasonló segédeszközök használatát. Emlékeztetők, rímek nagyon sokat tudnak segíteni az emlékezet javításában.

HUMOR. A játékoság, a humorérzék nagyon hasznosak az ADHD-s gyerekek figyelmének fenntartására. A tanulás legyen minél játékosabb, változatosabb! A motiváció javítja a figyelemhiányos zavart.

JUTALMAZÁS. Kisgyerekeknél a viselkedésmódosító vagy jutalmazó rendszer részeként be szoktak válni a pontrendszerek. A figyelemzavaros gyerekek jól reagálnak a jutalmakra és az ösztönzőkre.

STOPPER, IDŐZÍTŐ. Segíthetnek az önmegfigyelésben. Tanulási idő alatt érdemes elindítani egy stoppert, mert akkor látja az idő haladását.

SAJÁT JEGYZET. A nagyobb gyerekeknek érdemes felvetni, hogy írjanak maguknak is jegyzeteket, hogy fel tudják idézni a tananyaggal kapcsolatos kérdéseiket. Ettől hatékonyabban fognak tudni figyelni.

NAPI HALADÁS. Érdemes rögzíteni a napi haladás mértékét. Ezt inkább tájékoztató és biztató jelleggel csináljuk, mint fegyelmezőként.

SIKEREK HANGSÚLYOZÁSA

POZITÍV VISSZAJELZÉS. Keresni és hangsúlyozni kell a sikereket. Annyi kudarc éri az ilyen gyerekeket, hogy minden pozitív visszajelzésre, dicséretre szükségük van. Igénylik, hogy biztassák őket. Magukba szívják, és attól nőnek nagyra, nélküle viszont hajlamosak magukba roskadni. A figyelemhiányos zavarban sokszor nem a figyelemzavar a legrosszabb, hanem az önértékelésüket ért másodlagos károk. Dicsérje, simogassa, helyeselje, bátorítsa, táplálja diákjait.

DICSÉRET. Folyamatosan keresse a jó pillanatokat. Ezek a gyerekek sokkal ügyesebbek és tehetségesebbek, mint amilyennek látszanak. Tele vannak kreativitással, játékkal, spontaneitással, jókedvvel. Örülnek, ha segíthetnek.

POZITÍV KOMMUNIKÁCIÓ. „Ne beszélj folyamatosan” helyette: „figyelj csendben!” Érdemes egyéni feladatokat adni, pl. néha leküldeni krétáért, vagy a tizóraiért, vagy átadni egy üzenetet egy másik tanárnak – utána pozitív megerősítést tudunk adni.

FELKÉSZÍTÉS

NAPIREND. A napirend az ADHD-s gyermek varázspálcája. A napirend legyen a lehető legkiszámíthatóbb. Ki kell tűzni a táblára vagy a gyerek íróasztalára. Gyakran utaljon vissza rá. Ha változtatni akar rajta, akkor előtte többször figyelmeztesse, és készítse fel rá a gyereket. Az ilyen gyerekek számára nagyon nehezek az átmenetek és a nem bejelentett változtatások, mert összezavarják őket. Különleges figyelmet kell arra fordítani, hogy ezekre az átmenetekre jóval előbb felkészítsük a

gyerekeket. Jelentse be előre, hogy mi fog történni, aztán meg újra és újra figyelmeztesse, amint közeledik az idő.

VÁRATLAN VÁLTOZÁSOK. Készüljenek fel a strukturálatlan időszakokra. Ezeknek a gyerekeknek arra van szükségük, hogy tudják, mi fog következni, mert belül rá kell készülniük. Ha hirtelen strukturálatlan idővel szembesülnek (pl. elmarad egy óra és szabad játék van helyette), az túlingerelheti őket.

TANULÁSI TECHNIKÁK

LÉNYEGKIEMELÉS. Használjanak vázlatokat, tanítsa meg, hogyan kell kivonatolni a lényegét, tanítsa meg, hogyan kell a szövegben a fontos részeket kiemelni. Ez azt az érzést nyújtja a tanulás során a gyermeknek, hogy uralja az anyagot.

Tanítsa meg, hogyan lehet ügyesen dolgozatot írni.

TÁRSAS PROBLÉMÁK

SEGÍTSÉG. Ha gyerekek nehezebbre esik a társas jelek - testbeszéd, hangszín, időzítés - megértése, próbáljon meg diszkrétan konkrét és egyértelmű tanácsokat adni neki, amolyan társas edzőként. Pl. *"Mielőtt előadnád a mondandódat, előtte hallgass meg a másikat!", "Nézz a másokra, amikor beszélsz".*

DAGÁLYOS BESZÉD. Biztassa a gyermeket, hogy olvasson otthon hangosan, és az órán is olvastassa hangosan. Adjon rá minél több alkalmat, hogy elmeséljen egy történetet, és közben segítse a lényegre való törekvésben! Segítsen a gyerekek kifejleszteni azt a készséget, hogy egy témánál tudjon maradni. Ha lehet, írassa le a gyermekkel, hogy mi jutott eszébe az órán, és az óra utolsó 5 percében felvetheti kérdését. Ez is segítheti a lényeg megfogalmazásában.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

Edward M. Hallowell, John J. Ratey: Szétszórtság. A gyermek- és felnőttkori figyelemhiányos zavar (ADHD és ADD) felismerése és leküzdése