

Útmutató az ADHD tünetegyüttesről, és az együttnevelésük támogatásáról a befogadó pedagógusok számára

Készítette: Józsefvárosi EGYMI és Általános Iskola
Autizmus és pszichés fejlődési zavarok munkaközössége
2025.

Tartalom

Bevezetés.....	3
Mi az ADHD?	3
Utazó gyógypedagógus szerepe a közoktatásban.....	5
Szakértői vélemény	5
A viselkedéses kép ADHD esetén (nehézségek, erősségek), valamint javaslatok többségi pedagógusok számára	6
Kihívást jelentő viselkedés	6
Szenzorosság, szenzoros feldolgozási zavar.....	7
Végrehajtó funkciók szerepe, a „karmester”.....	8
Figyelemmel kapcsolatos viselkedések	10
Aktivitással, impulzivitással, kapcsolatok viselkedések.....	11
Érzelmi / szociális nehézségekkel kapcsolatos viselkedések.....	12
Egyéni képességprofil.....	13
Integrációt segítő módszerek	15
Napirend	15
Egyéb vizuális segédeszközök	15
Struktúra, előre meghatározott keretek, szabályrendszer, egyértelműség.....	17
Differenciálás	17
A gyermeket segítő, támogató személyek	18
Jutalmazás.....	19
Nyugisarak.....	19
Nyugtató, csendesítő játékok osztályterembe, csoportszobába.....	19
Irodalomjegyzék.....	21

Bevezetés



Hazánkban az ADHD-val kapcsolatos kutatások számának növekedése, a pontos ismeretek terjedése, a diagnosztika finomodása, valamint a különböző szolgáltatások javulása miatt egyre több gyermeket, tanulót, felnőttet diagnosztizálnak figyelemhiányos / hiperaktivitás (ADHD) zavarral. Így ez egyre több szülőt, családot, intézményt és pedagógust is érint. A diagnosztizált személyek számának növekedésével a róluk alkotott kép, tudás, információk is egyre bővülnek, változnak. Rengeteg kérdés övezi továbbra is a témát, amit körbe lengenek a tévhitek, félelmek, bizonytalanságok is. Jelen útmutatóval szeretnénk segítséget nyújtani azoknak a többségi pedagógusoknak, óvodai és iskolai szintéren egyaránt, akik tanítanak ADHD-ban érintett tanulót, vagy csoportjukba, osztályukba ilyen gyermek, tanuló jár. Reméljük segítséget fog nyújtani ez abban, hogy a gyerekek számára közösen együttműködve olyan környezetet tudjunk megteremteni, ami az ő legjobb érdeküket szolgálja, amivel a legjobban tudjuk támogatni őket fejlődésük során.

Mi az ADHD?

Az ADHD nem betegség, hanem egy olyan tünetegyüttes, amely már a 18. században említésre került egy orvosi tankönyvben. A személy egész életét átöleli, befolyásolja a fejlődést viselkedést, társas kapcsolatokat. Így későbbi diagnózis esetén is érdemes tudni, hogy az állapot már születéskor jelen van, nem lehet nevelés kérdése, minden esetben genetikailag erősen meghatározott. A tudomány jelenlegi állása szerint azonban nem létezik egy faktoros genetikai magyarázat a kialakulására, napjainkban főként rizikótényezők és védőfaktorok együttes hatásáról beszélünk.

A hétköznapi nyelvhasználatban is egyre gyakrabban felbukkanó ADHD kifejezés egy angol mozaikszó „Attention Deficit Hyperactivity Disorder”, 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.

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

1. Az egyikben a figyelemhiány/ figyelemzavar okozza a fő problémát,

- Nem figyel megfelelően a részletekre, vagy gondatlan hibákat követ el iskolai és egyéb munkában vagy más tevékenységben;
- Nehézséget jelent a figyelem megtartása a feladat-vagy játéktevékenységen belül;
- Úgy tűnik mintha nem hallaná, amikor beszélnek, szólnak hozzá;
- Nem követi az utasításokat, vagy nem fejezi be az iskolai és egyéb feladatait;
- Nehézsége van a feladatok és a tevékenységek megtervezésében;
- Elkerüli vagy nem szereti, ellenáll az olyan feladatoknak, amelyek tartós értelmi erőfeszítést igényelnek;
- Elveszti a feladatokhoz vagy tevékenységekhez szükséges dolgokat;
- Külső ingerek könnyen elvonják a figyelmét;
- A napi tevékenységekben feledékeny

2. A másikban inkább a túlzott aktivitás és impulzivitás jellemző,

- Kezeivel, lábaival állandóan babrál, izeg mozog, fészkelődik;
- Elhagyja helyét az olyan helyzetekben, ahol az ülve maradást várják el;

- Rohangál, mászik vagy ugrál olyan helyzetekben, amikor ez nem helyénvaló;
- Nehézségei vannak tevékenységekbe való bekapcsolódásban;
- Folyamatosan, mintha „motor” hajtaná;
- Sokat beszél;
- Kimondja a választ, mielőtt a kérdést befejezték volna;
- Nehézségei vannak a várakozással: nem tudja vagy csak nehezen tudja kivárni sorát a játékban vagy a csoportos helyzetekben;
- Félbeszakít másokat

3. kombinált típus: amikor mind a két előbb említett terület érintett

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.

Ez azért nagyon fontos információ a pedagógusoknak, mert az ADHD-val érintett gyerekek szülei is hasonló megsegítésre szorulhatnak, mint gyermekeik, így a velük való kommunikálás, információcsere is nehezebb lehet, mint egy átlag szülővel.

Komorbiditás

ADHD diagnózisú gyermekek/serdülők két harmadánál fennáll legalább egy komorbid pszichiátriai zavar. Leggyakrabban oppozíciós zavar (35-60%), tik zavarok (27-55%), viselkedési zavar (36-40%), tanulási zavarok (30-50%), szorongásos zavarok (12-25%), major depresszív epizód (18%) előfordulását írták le ADHD mellett.

ADHD-ban érintett gyermekek erősségei:

Az ADHD-t nem csak a hiperaktivitás, impulzivitás, szervezetlenség jellemzi. Az ADHD sok pozitív tulajdonsággal is felruházta az adott gyermeket. Mivel nincs két egyforma ADHD-val érintett gyermek, így ez a felsorolás sem jellemző mindenkire, de fontos, hogy ne csak a problémákra fókuszáljanak, hanem az erősségeket is keressék és adott helyen, helyzetben támaszkodjon ezekre a tulajdonságokra a pedagógus.

- észrevesz olyan összefüggéseket, amelyet sok másik gyermek nem lát
- empatikus
- hiperfókusz nyerhető ki
- kreativitás
- intuitívitás
- reziliencia (alkalmazkodóképesség)
- kiemelkedő probléma megoldó képesség
- jó társalgási készség
- bátorság
- spontaneitás
- krízis helyzetekben való jó reagálás
- vállalkozószelleműség
- lojalitás
- szenvedélyesség

Utazó gyógypedagógus szerepe a közoktatásban

Az ADHD-ban érintett gyerekek megsegítése, támogatása speciális szaktudást igényel. Ebben nyújthatnak segítséget az utazó gyógypedagógusok. A fejlesztés sokféle lehet, így több, különböző szakirányos végzettségű gyógypedagógus is foglalkozhat egy gyermekkel. Általában az érintett gyermekkel pszichopedagógia szakos gyógypedagógus foglalkozik egyéni, vagy kiscsoportos formában. A sikeres és megfelelő fejlesztéshez elengedhetetlen a team munka a szoros együttműködés, melyben részt vesz a gyógypedagóguson kívül a többségi pedagógus, a szülő és sok esetben az iskola pszichológus és szociális munkás is.

Az akut és szükséges helyzetek specifikus átbeszélése, megjelenítése, feldolgozása nagyban segítheti azok megoldását. Az utazó gyógypedagógus így a valós, hétköznapi helyzetekkel is dolgozik, támogatja mind a szülőket, mind a pedagógusok számára fontos területeket, beemeli a fejlesztés keretei közé.

Az utazó gyógypedagógusok munkája nem csak a fejlesztőterem falain belül jelentős. Az ADHD-val élő tanulók esetén megfigyelhető, hogy lehet, hogy egy készség, képesség jól működik egy adott kétszemélyes vagy mikrocsoportos helyzetben, azonban más szituációkban még nehézséget okoz. Így fontos, hogy a fejlesztéseken kívül, a mindennapi helyzetekben is segítséget nyújtsunk a tanulóknak.

Ezt segíthetik különböző személyre szabott vizuális segédeszközök, például vizuális szabálykártyák, folyamatábrák, emlékeztetők. A pedagógusok támogatása a megfelelő differenciálás érdekében szintén kiemelt terület. Fontos közös team munka által végig venni a szempontokat, amelyek segíthetik a gyermek fejlődését, erősíthetik a sikerélményeket. Ezen területek átbeszéléséhez segítséget nyújthat a szakértői vélemény áttekintése.

Szakértői vélemény

A szakértői vélemény a sajátos nevelési igényű gyermekek integrációjának szempontjából rendkívül fontos dokumentum. Nagyon sok olyan szempontot tartalmaz, amely segíti a pedagógusok, gyógypedagógusok munkáját. A gyermek általános jellemzése mellett tartalmazza a diagnózist, a kontrollvizsgálat időpontját. A kontrollvizsgálat időpontjának betartása fontos, hiszen a gyermek az érvényes szakértői vélemény által jogosult a különböző fejlesztésekre. A szakértői vélemény tartalmazza, hogy milyen típusú fejlesztésekre van szüksége a gyermeknek, milyen területeket kell érinteni ezeken az órákon. Emellett tartalmazza azokat a javaslatokat, amik segíthetik a tanulást, mindennapokat. Ilyen lehet például a plusz idő a dolgozatoknál, szóbeli felelés helyett az írásbeli kérése, vagy akár tantárgyi felmentések is. Az értelmezésben, a támogatás végleges, egyénre szabott kialakításában segítséget nyújthat a gyermekkel foglalkozó gyógypedagógus.

A viselkedéses kép ADHD esetén (nehézségek, erősségek), valamint javaslatok többségi pedagógusok számára

Napjainkban ADHD esetén tünetek, problémák, nehézségek helyett inkább viselkedésekről, eltérő fejlődésről beszélünk. A gyermek/tanuló nem rosszabb, kevesebb társainál, hanem más. Viselkedhet eltérő módon, mint kortársai, lehetnek egyéb szükségletei, de nekik is ugyanúgy, mint minden embernek, vannak nehézségeik és erősségeik is. Sokszor pedig egy nehézségnek tűnő dologban is meg lehet találni, hogyan lehet arra építeni, hogyan lehet azt erősséggé formálni. ADHD kapcsán fontos értenünk, hogy a viselkedés mögött milyen okok állhatnak, mélyebben megértve a végrehajtó funkciók és a szenzorosság jelentőségét is.

Kihívást jelentő viselkedés

Viselkedésprobléma helyett szerencsésebb kihívást jelentő viselkedésre gondolnunk, ami alapvetően része a tipikus fejlődésnek is, hiszen a gyermek azokat a készséget kell kifejlessze, amik segítségével képes szabályozni a saját érzelmeit, gondolatait, tetteit, és önállóságra tehet szert.

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

- a düh látszólag nem megfelelő kifejezése;
- érzelemkitörések;
- fizikai vagy verbális agresszió saját maga vagy mások irányába;
- bomlasztó viselkedés;
- ellenálló viselkedés vagy engedetlenség;
- túlzott aktivitás;
- rongáló viselkedés;
- szorongás, visszahúzódás;
- kontrolláló vagy domináló viselkedés.

A kihívást jelentő viselkedés lehetséges okai

Amit mi pedagógusként látunk, a gyermek nyilvánvaló külső tettei vagy viselkedése. Ahhoz, hogy átgondoljuk, mi lehet a háttérben, mi az alapja, vagy mi okozza a kihívást jelentő viselkedést, meg kell értenünk a gyermek aktuális állapotát.

Az emberek viselkedése részben válasz arra, mit gondolnak, vagy hogyan érzik magukat egy adott időpillanatban. Ugyanígy a gyermekek viselkedését is befolyásolja a közérzetük, pl., ha betegnek; fáradtnak; éhesnek; érzelmileg túlterheltnak érzik magukat; túlterheltek érzékszervi/szenzoros tapasztalatokkal (túlságosan ingergazdag a környezet); nem érzik magukat biztonságban.

A viselkedést befolyásoló tényezők lehetnek biológiai, (fizikai egészség, fogyatékoság, genetikai sérülékenység) biológiai-pszichológiai (temperamentum, intellektus) pszichológiai (önértékelés, megküzdési képesség, társas készségek, érzelemszabályozás) pszichológiai-társas (családi kapcsolatok, trauma), társas (kortárs kapcsolatok, családi körülmények, iskola, környezet) valamint társas-biológiai (gyógyszerek hatása) eredetűek.

Egy gyermek kihívást jelentő viselkedését kiválthatja egy potenciálisan erős érzelmi élmény vagy nagyobb változás az életükben, mint például költözés; kistestvér érkezése; iskolakezdés, osztály/évfolyam váltása, visszatérés nyaralásból / iskolai szünetből; nem tudja egy szükségletét szóban elfogadott módon kommunikálni; vagy egy új pedagógussal való találkozás is.

Az intézményen kívüli környezeti faktorok is szerepet játszhatnak a gyermek iskolai viselkedésében. Például amikor egy családban magas a stressz-szint (pl. válás, munkahely elvesztése, veszteség), ez nagy hatással lehet a gyermek viselkedésére. Pedagógusként ezért érdemes figyelni arra, hogy mi történik otthon, a családban vagy azokban a közösségekben, ahonnan a gyermekek jönnek.

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 funkcióikkal, melyekről következő részben ejtünk szót) nehéz alkalmazkodnia ezekhez. (pl. a feladat megváltozása).

Szenzorosság, szenzoros integrációs vagy feldolgozási zavar

A szenzoros integráció érzékszervi összehangolódást, együttműködést jelent. Akkor tudunk egy helyzetben jól reagálni, ha az érzékszerveinken keresztül érkező információkat (látás, hallás, tapintás/bőrzékelés, szaglás és ízlelés útján) valamint a testünk belsejéből érkező jelzéseket (a testtartásról, a testrészek mozgásáról, az erő kifejtéséről, a fej helyzetéről és az egyensúlyról, továbbá a belső szervek állapotáról is) idegrendszerünk megfelelően észleli és rendezi össze. Ha ezek megfelelően megtörténtek, akkor képes megszervezni és jó ütemben levezényelni ehhez a kialakult „összképhez” egy jól illeszkedő választ. Ez az észrevétlen, automatikus működés az idegrendszer számára valójában folyamatos kihívást és aktív munkát jelent.

Szenzoros integrációs zavarról, vagy szenzoros feldolgozási zavarról (Sensory Processing Disorder – SPD) akkor beszélhetünk, ha az idegrendszer nem megfelelően észleli, értelmezi és szabályozza a környezetből, vagy saját szervezetből érkező ingereket, és így nem képes a megfelelő viselkedéses vagy mozgásos választ megszervezni. Mindez a napi működésben komoly nehézségként jelentkezhet.

A szenzoros feldolgozási zavar (SPD) nem egy elkülönülő orvosi diagnosztikai kategória, hanem többnyire valamilyen neurológiai háttérű egyéb állapothoz társul. Nagyon gyakori az ADHD-val vagy autizmus spektrum zavarral diagnosztizált gyerekek körében.

A szenzoros integrációs zavarok szempontjából érintett lehet a bejövő ingerek felvétele és szűrése, az információk belső összehangolása, a jól koordinált mozgásos válasz megszervezése. Ennek megfelelően 3 nagyobb területen jelentkezhetnek zavarok:

- Szenzoros szabályozási zavarok – a bejövő ingerek erősségének, jelentőségének észlelése és az ezekre adott reakciók minősége és intenzitása mentén lehet túlérzékenység, alulérzékenység, vagy fokozottan ingerkeresés.

Példák:

Túlérzékenység: Egy gyerek túlérzékeny lehet a hangokra, ízekre, illatokra vagy érintésekre. Például a gyerekek nagyon kellemetlen lehet, ha hangos zenét hall, vagy ha olyan ételeket kell ennie, amelyek nagyon erős ízűek.

Alulérzékenység: Más gyerekek nem érzékelik eléggé az ingereket, és sokkal több ingert igényelnek ahhoz, hogy megfelelően reagáljanak rájuk. Például a gyerekek erősebb hangokra vagy intenzív tapasztalatokra lehet szüksége ahhoz, hogy élvezze őket.

Fokozottan ingerkereső: Néhány gyereknek folyamatosan több és intenzívebb ingerekre van szüksége ahhoz, hogy megfelelően működjenek. Például a gyerekek különféle textúrákat kell érintenie, hogy megfelelően stimulálja az érzékeit.

- Szenzoros diszkriminációs zavarok – megkülönböztetési zavar, az ingerek tulajdonságainak pontos észlelése és értelmezése, bármely érzékszervi csatornát érintheti

Példák:

Látásbeli zavar: Egy gyerek nehezen különböztetheti meg azonos vagy hasonló színeket, például a sötétkék és a fekete közötti különbséget.

Hallási zavar: Más gyerekek nehezen különböztethetik meg a hasonló hangokat, például a „b” és a „p” hangokat.

Tapintási zavar: Néhány gyerek nehezen különbözteti meg a különböző textúrákat, például a kemény és puha, durva és sima felületeket.

- Szenzomotoros zavarok – szenzoros alapú motoros zavarok (poszturális zavar és diszpraxia) az egyensúly és a mozgáskoordináció területén, az izomtónus- és izomerő szabályozása, a mozdulatok pontos és megfelelő sorrendben történő kivitelezése

Nem minden szenzorosan érzékeny gyermek küzd szenzoros feldolgozási zavarral, az ingerek túlreagálása idegrendszeri éretlenségből is fakadhat.

Az ADHD és a SPD-s tünetek gyakran átfednek (pl. a fokozott mozgásigény, impulzivitás) de a háttérben meghúzódó okok eltérőek lehetnek, ezt a beavatkozásnál érdemes szem előtt tartani. 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 élhetnek meg (pl. zavarja a ruha címkéje, vagy extrém módon fél egy instabil felületen).

Tehát amikor a kihívást jelentő viselkedés előfordul, fontos arra gondolnunk, hogy vajon mi történik most a gyermekben belül, milyen követelményekkel szembesül éppen, ez lehetővé teszi a pedagógus számára, hogy elkezdje úgy alakítani a helyzetet, hogy az segítse a gyermeket.

Végrehajtó funkciók szerepe, a „karmester”

A végrehajtó funkciók olyan magasabb rendű gondolkodási készségek, melyek lehetővé teszik komplex feladatok végrehajtását. Ezen funkciók fejlődése már a korai években elkezdődik, a serdülőkorban egy gyorsabb fejlődési szakasz tapasztalható, és teljes érettségüket csak fiatal felnőtt korban érik el.

A végrehajtó funkció az alábbi viselkedési kompetenciákat teszi lehetővé:

- szándékos, céltudatos vagy célirányos viselkedés;
- a figyelem fókuszálása, fenntartása és átváltása;
- 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 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 kutatások négy fő készséget/funkcióterületet jelölnek ki a végrehajtó rendszer fő csomópontjaiként. Az alábbiakban röviden ismertetjük ezeket, annak érdekében, hogy:

- megfigyelhessük a gyermek viselkedését, és elemezzük, hogy mi húzódhat meg a viselkedési nehézségek mögött;

- támogassuk a szükséges készségek kifejlődését a gyermekben, hogy csökkentsük a kihívást jelentő viselkedést.
- **Munkamemória:** Képesnek kell lennünk az információkat elegendő ideig tárolni, hogy műveleteket tudjunk végrehajtani azokkal. Tárolja a környezetből frissen felvett információkat, valamint „bemásolja” a tartós (hosszú távú) memóriából valamely aktuális feladat elvégzése céljából szükségeseket is.
- **Viselkedésgátlás:** Az önszabályozó viselkedés alapja az a képesség, hogy adott helyzetben vissza tudjuk fogni magunkat és a viselkedésünket, kellő önuralmat tanúsítsunk, és bizonyos cselekvéseket leállítsunk.
- **Kognitív flexibilitás, rugalmas váltás:** Képesek vagyunk a helyzetnek megfelelően változtatni a viselkedésünkön, illetve a problémamegoldási stratégiánkon.
- **Figyelem:** Több folyamatot jelent:
 - orientációt/éberséget – mely az a képesség, ami emeli az aktivációs szintet, ha valami fontos ingert kell követni;
 - szelektív/fókuszált figyelmet – mely az a képesség, ami könnyebbé teszi a környezet bizonyos információinak feldolgozását, miközben más információkat figyelmen kívül hagy;
 - megosztott figyelmet – mely az a képesség, ami lehetővé teszi, hogy a figyelem egyszerre, egy időben több feladatra irányuljon és reagáljon;
 - éberséget / fenntartott figyelmet – mely az a képesség, ami fenntartja az éber állapotot hosszú ideig egy feladat végrehajtása érdekében.

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 is okozhatja.

Emiatt tűnnek az ilyen problémákkal küzdő gyermekek sok esetben a „motiválatlannak”, „lustának”, „butának” vagy „durvának”, pedig valójában a nehézség az alulfejlett végrehajtó funkciók miatt állhat fent. Ezek a gyermekek nem szándékosan viselkednek így. Büntetés helyett támogatásra és megértésre van szükségük.

A végrehajtó funkciók rendellenességével azonban nemcsak az ADHD, hanem egyéb fejlődési zavarok esetén is találkozhatunk. Az autizmus, a Tourette- szindróma és a tanulási zavarok hátterében is ezek eltérő működése is állhat.

Szükséges megemlítenünk, hogy a szenzoros működés és a végrehajtó funkciók együtt befolyásolják a viselkedést.

Alapelv

Általános alapelvünk az ADHD-ban érintett gyermekek megsegítése kapcsán, hogy törekszünk akadálymentes, protetikus környezetet biztosítani számukra, ami érzelmileg biztonságos, bejósolható és érthető. Ez magába foglalja a tér és idő strukturálását, adaptált kommunikációt, feladatokat, következetes viselkedést és elvárásokat, az egyéni jellemzők megértését, a családdal való együttműködést és a szenzoros védelmet is.

Figyelemmel kapcsolatos viselkedések

A kihívást jelentő viselkedést érdemes megvizsgálnunk, hogy viselkedéses, szenzoros, vagy végrehajtó funkciók szintjén igényel e megsegítést.

Lehetséges nehézségek:

- Figyelem fenntartása megtartása: könnyen elterelődik, elkalandozik
- Megosztott figyelmet igénylő feladatok megoldása, lényeges és lényegtelen információk szétválasztása
- Könnyen elveszti a feladatokhoz, tevékenységekhez szükséges dolgait
- Nehezen követi az utasításokat, vagy nehézséget okoz befejezni az iskolai és egyéb feladatait;
- Nehézsége van a feladatok és a tevékenységek megtervezésében (a végrehajtó funkciók zavara miatt)

Lehetséges erősségek:

- Érdeklődési körrel kapcsolatos erős figyelem (hiperfókusz)
- Új nézőpontból képes látni a dolgokat
- Kreativitás
- Motiváltság, szenvedélyesség az izgalmas dolgok iránt

Javaslatok:

- A végrehajtó funkciók működési zavarából adódóan segítheti őket, ha a feladatokat, utasításokat részekre bontjuk vagy vizuális segédleteket használunk.
- Az elvárt viselkedést pozitív megerősítéssel, célkártyákkal, jutalmazással segíthetjük elérni.
- Szenzoros túltelítődésből fakadó nehézség esetén zajvédő fejhallgató használata, szenzoros pihenősarok biztosítása.
- Rövid pihenők beiktatása, figyelemgyakorlatok, a halogató ellenőrzés, visszajelzés
- Napirend, óratervezés vizuális megjelenítése
- Előfordulhat, hogy a gyermeknek, tanulónak segítségre van szüksége abban, hogy pontosan mire figyeljen, hova nézzen. Ehhez szüksége lehet a tanár, gyógypedagógiai asszisztens vagy pedagógiai asszisztens támogatására, aki például jelezheti neki, hogy éppen hova kell nézni.
- Könnyen elveszhet a gyermek, tanuló a részletekben, ezért érdemes lehet jelezni neki, hogy éppen hol tartanak a többiek.
- Érdemes lehet kihasználni a gyermek érdeklődési körét, hiszen erre lehet, hogy nagy figyelmet képes fordítani.
- Azonban speciális érdeklődési körével kapcsolatban figyelmének szintje túlzó lehet. Ilyenkor képes lehet kizárni a külvilágot, nem figyelni más dolgokra, más emberekre. Célszerű lehet jelezni számára ilyen esetekben, hogy mennyi idő áll a rendelkezésére a tevékenység váltás előtt. Például, ha épp kedvenc tevékenységét végzi.

- Ehhez eszközök lehetnek: konyhai óra, Time Timer, homokóra, egyéb vizuális segédeszközök.



Aktivitással, impulzivitással, kapcsolatos viselkedések

Lehetséges nehézségek:

- Gyakran babrál a kezével, jár a lába, izeg-mozog, fészkelődik, rohangál, mászik vagy ugrál olyan helyzetekben, amikor ez nem helyénvaló
- Elhagyja helyét az olyan helyzetekben, ahol az ülve maradást várják el
- Nehézségei vannak tevékenységekbe való bekapcsolódásban
- Sokat beszél, kimondja a választ, mielőtt a kérdést befejezték volna, félbeszakít másokat
- Nehézségei vannak a várakozással: nem tudja, vagy csak nehezen kivárni sorát a játékban vagy a csoportos helyzetekben
- Meggondolatlanul cselekszik

Lehetséges erősségek:

- Kreativitás
- Energikusság
- Izgalmas és szórakoztató velük lenni
- Rugalmasság és spontaneitás
- Humorérzék
- Motiváltak, szenvedélyesek
- Intenzív fókuszálási képesség

Javaslatok:

- Ha a viselkedés háttérében szenzoros nehézség áll, akkor a strukturált, nyugodt környezet, (iskolában csendes tanulási környezet) kialakítása, figyelemelterelő taktikák, stresszoldó eszközök „fidget-ek”, fülvédő használata segíthet
- A végrehajtó funkciók működési zavarából adódó probléma esetén alternatív válaszok gyakorlása, „stop-gondolkodj-cselekedj technika” a feladatok ismétlése, vizuális eszközök, strukturált segítségnyújtás, időbeosztási gyakorlatok, memóriajátékok segíthetnek
- Viselkedéses szinten akadnak nehézségek, akkor az előre megbeszélte szabályok, következmények megbeszélése, türelmes visszajelzés, szabályok játékos gyakorlása, vizuális emlékeztetők alkalmazása, jutalmazási rendszer kínálhat megoldást
- Az önszabályozásra, hangulatingadozásra nyugtató, relaxációs technikák javasoltak

Érzelmi / szociális nehézségekkel kapcsolatos viselkedések

Az ADHD-val diagnosztizált gyermekek és serdülők számos érzelmi nehézséggel is küzdenek.

Lehetséges nehézségek:

- Gyenge frusztráció tűrés
- Agresszió
- Érzelemszabályozási nehézségek
- Csökkent vagy túlzott empátiás készség
- Csökkent önértékelés
- és társuló internalizáló (szorongásos zavarok és depresszió) zavarok állhatnak fenn.

A másik terület, ahol a jelentős funkciókárosodás megjelenik, az a kortárs kapcsolatok.

Lehetséges nehézségek:

- Hatékonyan részt venni olyan szociálisan kölcsönös kapcsolatokban, mint a megosztás, kooperáció, odafordulás
- Játék, közös órai tevékenységek során:
 - Nem tudnak társaik jelzéseire megfelelően figyelni
 - Túl aktívak, így a csendes vagy a türelmet igénylő játékokban nem tudnak hatékonyan részt venni
 - A játék során nem tudják kivárni, hogy ők következzenek és megzavarják mások társas interakcióit
 - Hajlamosak társaiknál bomlasztóbban és akaratosabban viselkedni
 - Társas problémák esetén pedig impulzívabb megoldásokra támaszkodnak.
 - Hajlamosabbak a társas jelzéseket is ellenségesebben értelmezni, ellenségesebben reagálnak egy problémára, kevesebb empátiát és büntudatot mutatva
 - Saját képességeiket viszont hajlamosak túlértékelni bizonyos társas szituációkban

Lehetséges erősségek:

- Kreativitás
- Energikusság
- Izgalmas és szórakoztató velük lenni
- Spontaneitás
- Másképpen látják a világot
- Kockázatvállalás
- Problémamegoldó képesség, új nézőpont
- Humorérzék
- Motiváltak, szenvedélyesek

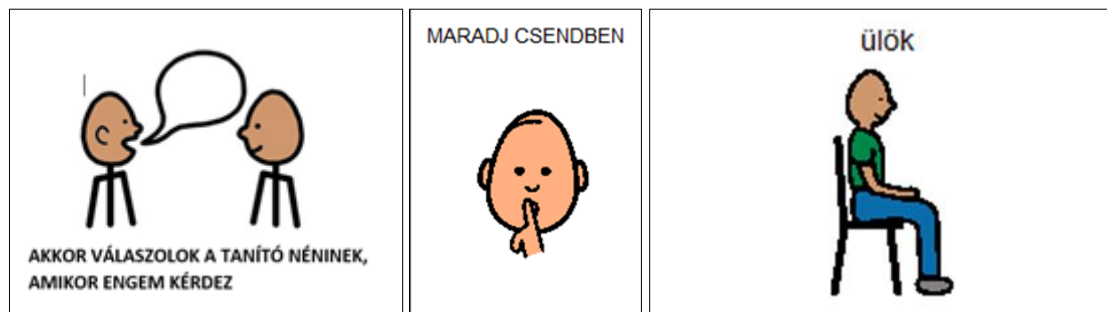
Javaslatok:

- Fontos lehet, hogy a pedagógus észrevegye, ha a tanuló feszeng, szorong valami miatt.
- Étkezési és egyéb szociális helyzetekben: szabályok egyértelmű tisztázása; zaj ellen zajvédő, fül dugó; vizuális megjelenítése a szabályoknak. A gyógypedagógus segíthet ezekben.
- Strukturálatlan szünetben: értelmes tevékenységre ösztönzés, bullying figyelése, tanári felügyelet.

- Kommunikáció a pedagógusokkal és a gyerekekkel: például őt érdeklő területről előadást tarthat a gyerek (pl. Projekt héten).
- A csoportos játékokban felnőtt vezetése szükséges lehet.
- Szociális készségek tréningje, érzékenyítő foglalkozás, moderált társas helyzetek elősegíthetik a megoldások megtalálását.
- Az érzelmek kifejezésének nehézsége esetén modellnyújtás, kommunikációs gyakorlatok használata.
- Váratlan helyzetek kezelése: nagyon stresszes lehet, ezért fontos az előre jelzés (a gyermek számára készített napirendben is), és a magyarázatok. A gyógypedagógus segíthet ezekben.

Fontos lehet a gyógypedagógus felé konkrét helyzeteket, problémákat jelezni, hogy segítséget, támogatást tudjon nyújtani a gyermek és pedagógusai számára! Ez magába foglalja a javasolt megoldásokhoz, módszerekhez szükséges eszközök elkészítését (pl. vizuális kártyák) a módszerek bevezetését, érzékenyítő foglalkozások tartását stb.

Példák a szabályok vizuális megjelenítésére:



Egyéni képességprofil

Az ADHD-val élő a különböző részterületeken mutatott teljesítményük gyakrabban mutat nagy ingadozást, mint kortársaiknál. Lehet, hogy egyes területeken kiemelkedően jól teljesítenek, míg más dolgokban alulmaradnak az átlaghoz képest. Nagy szórás vehető észre például az olvasásban és a matematikai készségekben is, de egyéb területeken, és más tantárgyak tanulása során is nagy különbségek lehetnek. Elképzelhető például, hogy amíg egy személy kimagasló tehetséget mutat a matematikában, és rendkívül jó memóriával rendelkezik, addig komoly nehézségei adódnak az olvasás, írás területén. A pedagógusoknak fontos feladata ezzel kapcsolatban, hogy észrevegyék, milyen területeken mutatkozik az ADHD-val élő tanuló jó képességűnek, tehetségesnek, és építsen ezekre a képességekre, használja azokat a kevésbé jó képességek ellensúlyozására.

Olvasás:

- Lehetnek nehézségek az olvasási készségekben.
- Előfordulhatnak problémák az önálló és néma olvasással. Ezáltal az önálló ismeretszerzés nehezített lehet.
 - Javaslatok:
 - Hangos olvasás segíthet, illetve a gondolatok hangos kimondása. Ez javíthatja a megértést és a problémamegoldási készséget.
 - Segítheti, ha engedjük, hogy a dolgozatok feladatait, vagy szövegértési feladatnál a történetet hangosan, egy másik teremben, nyugodt helyen elolvashassa. Így könnyebben megértheti azt.

Matematikai készségek (abban az esetben, ha diszkalkulia is társul az ADHD-hoz):

- Nehézséget okozhat a matematikai fogalmak elsajátítása és megértése.
- A matematikai tudás mindennapi életben való alkalmazása is nehezített lehet.
 - Javaslat:
 - Diszkalkulia terápia, mely támogatja pl. a fogalmak megértését, a stabil számfogalom kialakulását stb. a gyermeknél.

Gondolkodási készségek:

- A figyelmi és végrehajtó funkciók működésének nehézsége miatt gyakran nehezített a gondolkodást igénylő helyzetek kivitelezése
 - Javaslat:
 - Emiatt is segíthetnek a különféle vizuális segédeszközök, mint a napirend, szabálykártyák, folyamatábrák.
 - Jótékony hatása lehet annak, ha több gyakorlati példát alkalmazunk, ábrákat, képeket használunk, interaktívabbá tesszük az órát.

Tantárgyakkal kapcsolatos nehézségek is felmerülhetnek:

- Egyes esetekben fontos lehet a korrepetálás, vagy akár a felmentések, könnyítések figyelembevétele, amik a szakértői véleményben is megfogalmazásra kerültek.

Integrációt segítő módszerek

Napirend

A napirend egy vizuális segédeszköz, amely segíti a gyermekeket abban, hogy előre tudják, milyen eseményekre számíthatnak a nap folyamán. A megszokott, mindennapi tevékenységeket, valamint az esetleges változásokat is (például intézményen kívüli programok) meg lehet jeleníteni vele. Ez a vizuális megerősítés a gyermekek számára biztonságérzetet ad, biztosítja a kiszámíthatóságot és segít eligazodni a napi rutinban. A napirend formája igazodik a gyermek egyéni képességeihez: lehet képes vagy írott formájú.

A napirendet a gyógypedagógus készíti el a gyermek számára. A többségi pedagógus nagy segítséget nyújthat a gyógypedagógusnak úgy, hogy közösen átbeszéljük a gyermek napjának főbb pontjait, kialakítjuk a napirendben megjelenő tevékenységeket, és segít a napirend látható helyre való felhelyezésében.

A napirend használatában a gyermek számára azok a pedagógusok és asszisztensek tudnak leginkább támogatást nyújtani, akik minden nap vele vannak (többségi pedagógus, osztályfőnök, óvodapedagógus, a csoportban vagy az osztályban dolgozó asszisztensek). Általában a nap elején kerülnek fel a napirendi kártyák az adott nap tevékenységeinek mentén, majd ezek segítségével kezdetben a felnőtt támogatásával, később akár önállóan is, a gyermek követheti és vezetheti a napi tevékenységeit.

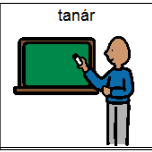
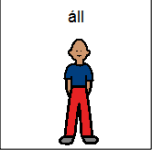



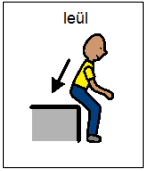
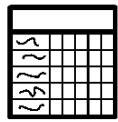


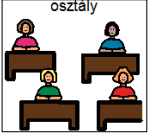
A napirend rendszeres használata elősegíti a biztonságos, bejósolható környezet kialakítását, amely hozzájárul a nem kívánatos viselkedések enyhüléséhez, ezáltal pozitív hatással lehet a gyermekre és a környezetére egyaránt.

Egyéb vizuális segédeszközök

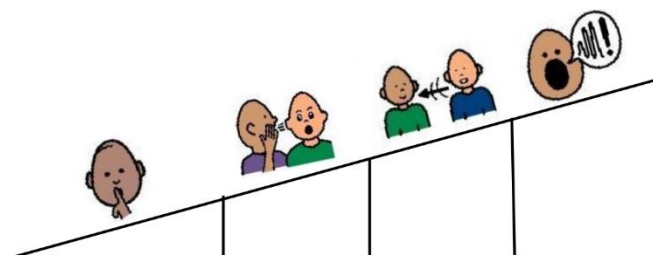
A napirenden kívül számos egyéb vizuális segédeszközök is támogathatja a gyermeket a mindennapi életében. Ilyenek lehetnek például a szabálykártyák, kommunikációs kártyák, folyamatábrák, hangerő-szabályozó kártyák, valamint az időt vizuálisan ábrázoló eszközök. Ezek megalkotásában és használatában a gyógypedagógus nyújt segítséget, de a pedagógusok és az osztályfőnökök azok, akik leginkább ismerik a gyermek napi tevékenységeit, és így jobban fel tudják ismerni, mikor és milyen problémák esetén van szükség ilyen eszközökre, emellett jelezhetik a gyógypedagógus számára is, hogy miben van szüksége a gyermeknek segítségre.



Tanóra alatt az osztályteremben:

Tanóra elején:		Tanóra végén:	
<p>Bejön a tanár.</p> <p>Felállok.</p>	<p>tanár</p>  <p>áll</p> 	<p>Felírom a házi feladatot.</p> <p>Elrakom a taneszközöket.</p>	<p>házi feladat</p>   
<p>Amikor szól a tanár, hogy leülhetünk, leülök.</p>	<p>leül</p> 	<p>Megnézem milyen óra fog következni.</p>	<p>óra rend</p> 
<p>Előveszem a szükséges taneszközöket. PL. könyv, füzet, tolltartó.</p> <p>Figyelem a tanár további utasításait.</p>	  <p>osztály</p> 	<p>SZÜNET</p>	

Hangerőszabályozás:



Struktúra, előre meghatározott keretek, szabályrendszer, egyértelműség

Az ADHD-val élő gyermekeknek szükségük van a struktúrára, az előre meghatározott keretek, szabályrendszer kialakítására. A velük szemben felállított szabályok legyenek rövidek, a gyermekek számára egyértelműek és fogalmazzuk meg őket pozitívan. A szabályok a kívánt viselkedést írják le, ne a tiltásokat. Például ahelyett, hogy azt mondanánk „Ne kiabálj!”, mondhatjuk, hogy „Beszélj halkán!” A pozitívan megfogalmazott szabályok segítenek a gyermeknek jobban megérteni, hogy mit várunk el tőlük.

Mindig beszéljük át a szabályokat a gyermekkel, és győződjünk meg arról, hogy számára azok érthetőek. Fontos, hogy gyakran ismételjük át a szabályokat, következetesen tartassuk be azokat és kapcsoljuk össze őket egyértelmű következményekkel. Annak érdekében, hogy a szabályokat később is fel tudjuk idézni, érdemes ezeket vizuálisan is megjeleníteni, például egy jól látható helyre kirakott eszközön. A biztonságot adó struktúra kialakításához hasznos, ha az óra vagy tevékenység menetét előre ismertetjük és vizuális formában is megjelenítjük. Emellett fontos arra is figyelni, hogy ADHD-val élő gyermekekkel egyértelműen és világosan kommunikáljunk: használjunk egyszerű mondatokat, egyszerre csak egy utasítást adjunk és ellenőrizzük, hogy az a gyermek számára érthető volt-e.

Differenciálás

Az ADHD-val élő tanulók differenciálása rendkívül fontos, mivel az ő tanulási igényeik és kihívásaik jelentősen eltérhetnek a többi tanulóétól. A differenciált oktatás segíthet a tanulók figyelmének fenntartásában, a struktúra kialakításában, a saját tempóban való haladásban, a személyre szabott támogatásban, emellett javíthatja a tanulók önbizalmát és sikerélményhez juttathatja, motiválhatja őket.

A következőkben néhány ötletet, javaslatot és lehetőséget mutatunk be, de fontos, hogy ezeket mindig az egyéni szükségletekhez igazítva alkalmazzuk. Nem minden módszer szükséges minden gyermeknél, meg kell találni, hogy milyen szükségleteik vannak a tanulóknak. Ebben segítséget nyújthat a szakértői vélemény, amely egyes esetekben személyre szabott ajánlásokat tartalmazhat a differenciálásra vonatkozóan.

Ötletek, javaslatok, lehetőségek:

- Rövid, egyszerű megfogalmazások.
- A tananyag mennyiségének módosítása.
- Lassabb haladási tempó.
- Számonkérések:
 - Sok ADHD-s tanuló számára jelent nehézséget az írás, ezért célszerű több időt biztosítani nekik írásbeli számonkérés során.
 - Írásbeli számonkéréskor segítsük az időben való tájékozódást. A rendelkezésre álló időt ne csak mondjuk, hanem hosszabb dolgozat során a táblára is felírhatjuk azt. Ha az a feladat, amiben a legtöbb pontot szerezheti a gyermek, a dolgozat végén szerepel, hívjuk fel erre a tanuló figyelmét.
 - Érdemes felmérni, hogy a gyermeknek az írásbeli vagy a szóbeli számonkérés közül melyik megy jobban. Biztosítsunk lehetőséget a tanulóknak, hogy a számára megfelelőbb számonkérési formában számolhasson be a tudásáról (az írásbeli feleletet kiválthassa szóbeli felelettel vagy fordítva).
 - A számonkéréseket lehetőség szerint időzítsük a reggeli órákra, ilyenkor még frissek a tanulók, koncentráltabb a figyelmük.
 - Feladatlapok esetén többször adjunk rövid feladatokat, az összetett feladatokat bontsuk részfeladatokra.
- Feladatok strukturálása:

- Jól elkülönítve legyenek a feladatok.
- Egy oldalon csak kettő vagy három feladat legyen, esetenként célszerű lehet, ha egyszerre egy feladatot lát, de fontos előre jelezni, hogy hány feladat lesz.
- A feladatok nagyon egyértelműek legyenek, legyen benne pontosan, hogy mit hova kell írni, hogyan kell jelölni.
- Lényegkiemelés, figyelemfelhívás:
 - A legfontosabb információk előtt érdemes felhívni a gyermekek figyelmét: „Most figyeljtek jól, ez a legfontosabb!” Ezután érdemes ismételtetni a lényeges dolgokat, hogy jobban rögzüljenek. Jegyzetelés közben javasolt, hogy a gyermekek húzzák alá, karikázzák be a fontos információkat, és kiemelő színnel emeljék ki a kulcsszavakat vagy kulcsinformációkat. A kulcsszavakat külön cédulákra is felírhatjuk, majd ezeket a megfelelő bekezdések mellé ragaszthatjuk. Ajánlott világos, pasztell árnyalatú cédulákat használni, mivel a túl erős színek elvonhatják a figyelmet. A jegyzetelés nemcsak az aktív figyelmet segíti, hanem kiemeli a fontos információkat, és segíti az otthoni ismétlést is.
- Eszközhasználat (számológép, vonalzó, diktafon, laptop, informatikai alkalmazások).
- ADHD-s gyermekkel való kommunikáció során tartsuk fenn a szemkontaktust. Ez segíti a figyelmének fenntartását is, megerősítésként szolgál.
- A tanulót a nevének külön megszólítjuk.
 - Például “Nyissátok ki a munkafüzetet!” mellett külön is felhívjuk rá a figyelmét.
 - Lényegre törő megfogalmazás.
 - Gyakorlati példák, szemléltetések az órákon.
 - Az óra során beiktathatunk mozgásos feladatokat, légzési gyakorlatot, rövidebb pihenőket is.
 - Ha túl sok inger éri a tanulót, akkor „túlpöröghetnek”. Ilyenkor érdemes lehetőséget adni, hogy elhagyják a termet, megbízhatjuk őket egy-egy feladattal (pl. szaladjanak le a tanáriba valamiért).
- Protetikus (segítő) környezet kialakítása:
 - A teremben jól látható határokkal jelölhetjük a tanulásra, pihenésre, játékra szánt helyeket.
 - Ültetésnél vegyük figyelembe az egyéni szükségleteket, igényeket. Az ADHD-val élő tanuló figyelme könnyen elterelődik, ezért lehetőleg ne az ajtónál és ne az ablaknál üljön, ahol az izgalmas látványok elterelik a figyelmét. Annak érdekében, hogy a tanuló könnyebben tudjon a tanárra figyelni, ültessük a pedagógushoz legközelebb eső padba, ezáltal a gyermek háttal ül társainak, kevesebb inger vonja el a figyelmét. Érdemes egy fegyelmezett, jó tanuló mellé ültetni, akiről jó példát vehet.
 - Esetleges vizuális segédeszközök falra vagy padra helyezésére legyen lehetőség.
 - A tanuló padján legyen rend, a gyermek tárgyai, könyvei, füzetek legyenek lehetőleg rendszerezve összekészítve. Az adott tantárgyához tartozó füzeteket, könyveket, eszközöket tarthatja a tanuló egy mappában. A mappa elejére ragaszthatunk listát is, amely segítségével a tanuló ellenőrizheti, hogy minden megvan-e.

A gyermeket segítő, támogató személyek

Az ADHD-val élő gyermeknek nagy segítséget nyújthat, ha van kortárs mentora. A kortárs mentor egy olyan osztálytárs vagy csoporttárs, aki a mindennapokban nyújt támpontot az ADHD-val élő gyermeknek. A kortárs mentor viselkedésével és hozzáállásával mintát mutathat az ADHD-val élő gyermeknek, segítheti őt abban, hogy jobban eligazodjon a társas

helyzetekben, elsajátítsa a hatékony tanulási és viselkedési stratégiákat és ösztönözheti az iskolai teljesítmény javulását. Egy elfogadó és támogató kortárs mentor jelenléte növelheti a gyermek önbizalmát, tanulási motivációját, segíti őt a társas kapcsolatok kialakításában, a beilleszkedésben és a barátok szerzésében is. Kortárs mentornak olyan gyermeket válasszunk, akinek ez nem jelent plusz kihívást, nehézséget. Fontos, hogy a kortárs jól ismerje az ADHD-val élő gyermeket, hiszen a szemléletformálásban kulcsszerepe van. A kortárs mentori szerep nagy feladat, ezért különösen fontos, hogy a mentor megfelelő, pozitív megerősítést kapjon.

A kortárs mentor mellett egy „titkár” is támogathatja az ADHD-val élő gyermeket a mindennapi tevékenységek során, amíg ki nem alakulnak a gyermeknél az önálló szervezéshez szükséges készségek. A titkár lehet pedagógus, gyógypedagógiai vagy pedagógiai asszisztens vagy diák is. A titkár támogatást nyújthat a házi feladatok elkészítésében, a napirend és a vizuális segédeszközök használatában, a feladatok fontossági sorrendjének meghatározásában, valamint a mindennapi problémák stratégiáinak kialakításában.

Jutalmazás

Az ADHD-val élő gyermekek többnyire jól motiválhatóak, a gyakran átélt kudarcok miatt különösen vágynak a dicséretre. A jutalmazás nemcsak motiválni tudja a tanulókat, hanem irányt is mutat a kívánt viselkedés eléréséhez. A sikerélmény és a pozitív megerősítések csökkenthetik a gyermek frusztrációját és megelőzhetik nem kívánatos viselkedéseket is.

A jutalmazásba bevonhatjuk az egész osztályt is, azonban lehetőleg egyénre szabott célokat tűzzünk ki a gyermekek számára, ugyanis van olyan tanuló, akinek sokkal nehezebb egy adott célt elérnie a társaihoz képest. A jutalom kiválasztásánál figyeljünk arra, hogy az minden gyermek számára értékes legyen és kellően motiválja őket a célok elérésében, a viselkedések végrehajtásában. A jutalom lehet piros pont, nyomda vagy matrica is, de a jutalmazást még hatékonyabbá teheti, ha figyelmet fordítunk a gyermek érdeklődési körére.

Nyugisarok

Előfordulhat, hogy a gyermekeket, tanulókat időnként túlterheli a környezetük vagy az érzelmeik. Ilyenkor fontos, hogy legyen számukra egy biztonságos, nyugodt hely, ahová elvonulhatnak, hogy egy kis időre egyedül, csendben megpihenhessenek. A csoportszobában vagy az osztályteremben kialakíthatunk egy barátságos és kényelmes „nyugisarkot” (ez lehet például egy kis sátor vagy sarok), ahová szívesen visszavonulnak a gyermekek. A nyugisarokba elhelyezhetünk különféle szenzoros játékokat és eszközöket is (például stresszlabda, színező, kirakó stb.), amelyek segítenek a gyermeknek, a tanulónak a megnyugvásban és az ellazulásban. Fontos, hogy ezt a teret soha ne használjuk büntetésként, és ne küldjük ide a gyerekeket fegyelmezés céljából. A cél az, hogy a gyermekek ezt egy kellemes, biztonságot adó helynek tartsák. A szenzoros játékok (például fidget spinner, pop-it, stresszlabdák, stb.) segíthetik a gyermeket a tanórákon a figyelmének fenntartásában is, így érdemes lehetőséget biztosítani a tanuló számára, hogy az órákon ezekkel az eszközökkel végezzen tevékenységet.

Nyugtató, csendesítő játékok osztályterembe, csoportszobába

Az alábbiakban olyan játékokat mutatunk be, amelyek jól használhatóak a csoport vagy az osztály elcsendesítéséhez, megnyugtatóhoz.

- Lufi légzés: Képzeljék el a gyermekek, hogy egy nagy lufit fújnak fel. Vegyenek hosszú, mély levegőt orron keresztül, majd szájon keresztül fújják ki, miközben elképzelik, a lufi egyre nagyobb lesz. A lassú, tudatos légzés nyugtatja az idegrendszert és csökkenti a feszültséget.

- Testpásztázás: A gyermekek feküdjenek le a hátukra vagy üljenek egy székre. Kérjük meg őket, hogy vegyenek pár mély lélegzetet. A pedagógus vezeti a test megfigyelését: kezdjük a lábujjknál, majd haladjunk felfelé a testrészeken, a lábszáron, combon át, a hason, mellkason, karokon keresztül jussunk el egészen a nyakig, arcig. Ez a gyakorlat feszültségoldó hatású, segít a gyermekeknek összepontosítani, jobban figyelni.
- Izomfeszítés – izomlazítás:
 - Ezt a gyakorlatot fekve, állva és ülve is lehet végezni. A gyermekek feszítsék meg az izmaikat, szorítsák ökölbe a kezüket, majd tartsák így 5-10 másodpercig. Az idő letelte utána engedjék el a szorítást, sóhajtsanak mélyet, fújják ki a levegőt szájon keresztül. Ezt a gyakorlatot háromszor elismételhetjük egymás után.
 - Kezdetben fókuszálhatunk egy izom feszítésére és elengedésére is, például mondhatjuk a gyermekeknek, hogy grimaszoljanak, mintha rossz szagot éreznének, majd lazítsák el az arcizmaikat.
 - Képzeljük el, hogy a jobb kezünkben van egy félbevágott citrom. Próbáljuk meg a képzeletbeli citromot kifacsarni: szorítsuk ökölbe a kezünket, préseljük ki a gyümölcslevet, majd 5 másodperc után fújjuk ki a levegőt és engedjük el az izmainkat. A jobb kéz után átvehetjük a citromot a bal kezünkbe és itt is elvégezhetjük a gyakorlatot. Kipróbálhatjuk egyszerre mindkettő kezünk bevonásával is.

Irodalomjegyzék:

Balázs J. (2022). *ADHD: state of the art áttekintés*

<https://doi.org/10.52092/gyosze.2021.2-3.1>

Helping Hand (2020). *ADHD Kis lépések, nagy változások. Kézikönyv óvodapedagógusoknak*

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

Hábencius L. & Bányai B. (2024). *Ideális iskolai környezet ADHD-val diagnosztizált tanulók számára. Tanulói és szakértői meglátások*

<https://ojs.elte.hu/gyogypedszemle/article/view/8886/7339>

Kántorné Nagy É. (2022). *Módszertani javaslatok, gyakorlati tanácsok pedagógusoknak sajátos nevelési igényű gyerekeket integráló általános iskolában, tanítói szemlélettel.*

<https://ojs.elte.hu/gyogypedszemle/article/view/4989/4036>

Dr. Madarassy-Szücs A. (2020). *Az ADHD osztálytermi kezelése.*

Reményi T. (2025). *Villódzó gondolatok, pörgő világ c. előadásai*

Varga R. (2020). *Gyermekrelaxáció – Játékos gyakorlatok a kiegyensúlyozott gyermekkorért.*

<https://megoldaskozpont.com/csalad-es-gyermek/gyermekrelaxacio-jatekos-gyakorlatok/>