

Figyelemzavar – hiperaktivitás

Mit látunk? Mit gondolunk? Mit tudunk? Mit tehetünk?

Ezentúl jó leszek
 állíthatom
 reggeltől estig
 tetőtől talpig
 csupa jó leszek
 a füleimet ezentúl
 mindig megmosom
 rendbe rakom a ruhám
 tiszták lesznek a körmeim
 köszönök szépen mindenkinek
 azt teszem csak
 ha már jó leszek

és ezután az leszek!
 nem verekszem
 nem csúfolkodom
 nem húzom meg a lányok haját
 semmit sem teszek
 amit nem szabad
 a legeslegjobb gyerek én leszek
 ha majd nagy leszek
 mert ezt a sok jószágot
 észben tartani azért
 nem tudja egy ilyen kis gyerek!
 (Fecske Csaba)

Azt hiszem, a vers önmagáért beszél. Különösen azóta, mióta saját csöppségeimet nevelem, sokat gondolkodom azon, mennyi mindent várunk el gyermekeinktől. S vajon saját magunkkal szemben is ilyen szigorúak vagyunk-e? Talán Vekerdy Tamás írja, s én mélyen egyetértek vele: „...Elszántan vetjük bele magunkat a gyerekevelésbe. A gyerekeinkből akarunk személyiséget nevelni – anélkül, hogy mi magunk felnevelődtünk, FELNŐTTÉ nevelődtünk volna. Mi, neveletlen felnőttek erőszakoskodva neveljük gyermekeinket.” Ahelyett, hogy együttélést gyakorolnánk. Nemcsak szavakkal példálózni, hanem tetteinkkel (s felvállalva a mögöttük lévő indulatainkat, vágyainkat) is mutatnánk az utat.

Gyermekpszichiáter vagyok. Néhány évig a budapesti Vadaskert kórházban dolgoztam (ez egy gyermekpszichiátriai osztály és ambulancia). Itt nagyon sok (talán több száz) „hiperaktív” gyereket és családját ismertem meg. Együtt dolgoztam pszichológusokkal, gyógypedagógusokkal, foglalkoztatókkal és egyéb segítő szakemberekkel. Voltak sikereink, és persze kudarcaink (mi a siker?, mi a kudarc?). Nagyon sokat tanultunk a gyerekektől, szüleiktől. Általában nagyon megkedveltem, sőt megszerettem ezeket a gyerekeket. Hatalmas lelkük van, s ha sikerül a bizalmukat kiérdemelni, mi is szárnyalhatunk, nemcsak ők. Fantasztikus élmény, hogy egyik pillanatban egy komoly, életbölcsesekkel teli, igazságot kereső, okos „kis felnőtt” beszélget velem, majd felpattan, beleveti magát a játékba, s 2-3 éves kisgyerekké válik (lesz még szó róla, pl. ez is milyen nehéz a környezetének).

Jelenleg a gödöllői nevelési tanácsadóban dolgozom. Biztonságot és jó érzést ad, hogy igazi csapatmunka folyik. Nemcsak az intézményen belül, hanem iskolával, óvodával is. S ez az, amire nagy szükség van, hiszen „varázsolhatunk” a gyerekekkel bármit, ha visszamegy eredeti környezetébe, s ott semmi nem változik, ő is és mi is hiábavalónak érezhetjük a munkánkat. Segíteni kell a pedagógusoknak is. Nem hiszem, hogy ilyen egyszerűen el lehetne intézni a dolgot: „azért vannak ott, hogy megoldják a nehéz helyzeteket is, ezt tanulták... stb.”. Kezdjük ott, hogy hol tanulják és mit? De ne is folytassuk, mert messzire vezetne, talán majd egy másik füzetben. Továbbképzéseket, esetmegbeszélő csoportokat szervezünk az egyéni kapcsolattartáson túl – s úgy tűnik, ez sokkal hatékonyabbá teszi a hiperaktív gyerekeknek történő segítségnyújtást.

A családi videotréning módszerével is megismerkedtem, dolgoztam néhány családdal így is. Talán legfontosabb tanulsága számomra az volt, milyen hatalmas ereje lehet a KÉPEKNEK. Hiszen sok családdal hiába próbálunk BESZÉLNI a problémákon túl a jó dolgokról, a család erejéről. A szavak elszállnak (lehet, hogy már a család is csak a nehézségekre tud koncentrálni, figyelme szórt?! – s vele együtt elszállnak a kapcsolatok JÓ és FONTOS pillanatai. De ha a képek segítségével „megállítjuk az időt”, lelassítjuk a pillanatot, a ráismerés fényét láthatjuk a szülők szemében – később talán az elfogadását, megnyugvását, öntudatosságát is. Akarhatunk-e ennél többet?

Talán nem túlzás, ha azt állítom, korunk egyik legdivatibb kifejezése a „hiperaktív gyermek”. Szülők, óvónők, pedagógusok lélekszakadva rohannak a szakemberekhez, ha egy kicsit mozgékonyabb, akaratosabb, egyénibb, problémásabb a gyermek. S mindjárt ezt kérdezik: hiperaktív? Sokféle könyv, ismerető jelent meg erről a témáról, TV-ben, rádióban rendszeresen az erről szóló műsorok, a továbbképzések fontos részévé vált ez a probléma. (Lehet, hogy még ez is kevés.) Ez persze mind nagyon jó dolog, de vajon könnyebb-e a dolgunk nekünk, akik szakemberként arra „íteltettünk”, hogy megállapítsuk, az adott gyermeknél tényleg erről van-e szó?

Nem könnyű. Hiszen nem mértani idomokról van szó, ahol lemérhetjük, szabályosak-e az oldalak, szögek. S még csak nem is olyan testi betegségekről, amik vérből, röntgennel, vagy egyéb objektív módon megállapíthatók. Hanem gyermekekről, akik önmagukban is összetett, érző, érzékeny lények, ráadásul szoros kölcsönhatásban a családjukkal, tágabb környezetükkel, millió jó és rossz hatásnak kitéve.

Következő felvetés lehet: Betegek ezek a gyerekek, akiket gyógyítani kell, vagy valami „átmeneti zavar”, ami magától is elmúlik? Vagy egész egyszerűen csak rosszak, és a régi „jól bevált makarencói módszerekkel helyre pofozhatók”?

Remélem, az ismertetés végére valamelyest összeáll majd a kép. Előjáróban ennyit a személyes véleményemről (és ez nem fog mindenkinek tetszeni): szerintem rossz gyerekek nincsenek – csak olyan felnőttek, akik nem, vagy félreértik a gyerek jelzéseit. Persze vannak problémás gyerekek. Talán tekintsük a továbbiakban a hiperaktivitást is annak. És most vágjunk bele.

■ MIT IS JELENT A HIPERAKTIVITÁS?

Túlzott mozgékonytságot.

Egy gyermekre (minél kisebb, annál inkább) a legjellemzőbb éppen a felnőttekéhez képest fokozott mozgékonytság. Mégis lehet gyereknél is túlzott. De ez lehet elsődleges vagy másodlagos (van, aki ál-hiperaktivitásnak mondja)

Elsődlegesnek most azt nevezem, amiről ez az írás szól, a továbbiakban ezt részletezem.

Másodlagos lehet akkor, ha valamilyen egyéb feszültségnek a megjelenési formája, pl. valamilyen érzelmi zavar része (otthoni feszültségek, válás). Vagy lehet beszédzavar, tanulási zavar nyomán jelentkező kudarc megjelenési formája. Sokszor a gyermekkori depresszió, önértékelési problémák okoznak szorongást, s ezt próbálja a gyermek a mozgékonytsággal levezetni. Persze társulhat magatartászavarokhoz (agresszivitás, lopás, hazudozás) is, azoknál általában már nagyon bonyolult, nehéz a helyzet. Értelmi fogyatékoság egyik kísérője is lehet. Szocializációs hiányosságok is okozhatják. Ugye már eddig is milyen sok a félreértési lehetőség?

■ HOGYAN ÁLLAPÍTHATJUK MEG (DIAGNOSZTIZÁLHATJUK) A HIPERKINETIKUS ZAVAROKAT?

A legfontosabb kritériumai:

- A figyelemzavar és a hiperaktivitás **egynél több helyzetben** legyen jelen.

Ez azt jelenti, hogy otthon, az óvodában (iskolában), idegen helyeken, kötetlen játék során egyaránt nagyon izgó-mozgó. Persze ezek mértékében különbségek lehetnek. Mint ahogy abban is, hogy sokszor kétszemélyes helyzetben egyáltalán nincs ilyen probléma, hiszen ott csak rá irányul a figyelem, s neki is könnyebb koncentrálnia. Ugyanez a helyzet új, érdekes feladatok esetén – ezek tehát nem zárják ki a lehetőségét.

- **TÖBB TÜNET EGYÜTTES FENNÁLLÁSA** szükséges. (később részletezem)
- **ÉLETKORÁHOZ KÉPEST TÚLZOTT MÉRTÉKŪEK** ezek a tünetek.

Fontos ismernünk a gyermekek fejlődésének különböző korszakait, s, hogy milyen viselkedés jellemző ezekre az időszakokra. Pl. két-háromévesen, mikor megtanultak járni, az a dolguk, hogy felfedezzék a világot. Ilyenkor fontos, hogy érdeklődők, mozgékonyak legyenek. Ráadásul akaratosak is, most próbálgatják a szülőktől való eltávolodást, önállósodást. De ha ehhez hasonló viselkedés 6-7 éves korban jelentkezik, azt már problémásnak kell gondolnunk.

- **ADAPTÁCIÓS NEHÉZSÉGET OKOZZANAK** a tünetek, vagyis zavarják a beilleszkedésben, másokhoz való alkalmazkodásban, kapcsolatteremtésben, illetve a kötelezettségei teljesítésében.
- **TÁRSULÓ TÜNETEK LEHETNEK** pl.: impulzivitás, érzelmi labilitás (ld. később)

Általában a tünetek, jelek már az **első 5 éven belül** jelentkeznek.

Nagyon jellemző, ahogy sok anyuka elmeséli (pláne összehasonlítva testvérekkel), hogy már a hasában mennyire mozgékony volt a baba, alig aludt, állandóan rugdosta.

■ A KIVIZSGÁLÁS MENETE

Történhet **ambulánsan** (pl. nevelési tanácsadókban, gyermek ideggondozóban), de szükség lehet néhány napos **megfigyelésre** erre specializálódott gyermekpszichiátriai osztályon (pl. Vadaskert Kórház, Szeged, Debrecen). Ezt pont az indokolhatja, hogy másképp viselkednek a gyerekek idegennel, illetve kétszemélyes helyzetben, s másképp kisebb-nagyobb gyerekközösségben, és több napon keresztül.

Néhány napos **befekvést** tehet szükségessé, ha:

- Nagyon messze laknak
- A gyerek vagy a család krízis állapotba került
- Ha meg tudjuk oldani, hogy az anyával együtt vegyünk fel.

Megismerkedünk a gyermekkel, megfigyeljük beszélgetés, illetve játék közben. Pszichológiai, gyógypedagógiai vizsgálatokat végzünk. Részletesen kikérdezzük a szülőket a gyermek fejlődéséről (sajnos ritkán sikerül az apákkal is találkozni, pedig nagyon fontos lenne. Sokszor másként súlyozzák a problémákat, másképp gondolják). Megfigyeljük a családi kommunikációt, hogyan próbálják a gyereket terelgetni, irányítani, milyen a kapcsolatuk, a család hangulata stb. (Itt léphet be a családi videotrénings - ld. részletesen külön). Óvodai, iskolai jellemzést kérünk, illetve pedagógusokkal rövid kérdőívet töltenek ki. Végül kialakul egy összkép, s megbeszéljük a gyermekkel, illetve a szülővel (lehetőleg a pedagógussal is), hogy milyen vélemény

alakult ki, mennyire súlyos vagy nem súlyos a probléma, s megvitátjuk a lehetőségeket a segítségnyújtásról.

■ MILYEN OKOKAT FELTÉTELEZNEK A ZAVAR KIALAKULÁSÁBAN?

Nincs egyetértés a szakemberek között. A jelenlegi vizsgálati módszerek mellett nem tudtak organikus (azaz szervi) okot kimutatni. Ugyanakkor genetikai és a fiziológiai kutatások mégis valamilyen eltérést valószínűsítene.

■ GENETIKAI HÁTTÉR

A kutatások (és a tapasztalatok) alapján az öröklődésnek fontos szerepe lehet a kép kialakulásában. A temperamentumot, a figyelemzavart, az esetleges kísérő írás-olvasási nehézségeket sokszor megtaláljuk a szülőknél (sokszor a férfi ágon van halmozódás).

Az apák maguktól is elmesélik: ugyanilyenek voltak gyerekként, ők voltak az „égetnivaló kölykök”. Vannak, akik ezt nem mesélik el, de a beszélgetés alatt izegnek-mozognak, kiderül, hogy kamionsofőrök, üzletemberek. „Tudja nem bírnék valami unalmas munkát.” Lehet, hogy a nagyszülők között kell keresgelnünk, de hát hol foglalkoztak akkoriban evvel? Honnan tudhatnánk a kevés osztályt végzett, földeken dolgozó szorgalmas őseinkről, milyenek is voltak?

■ KÖZPONTI IDEGRENSZERI FUNKCIÓK ÉRETLENSÉGE

Figyelemzavar mint elsődleges probléma

Mintha az agy éberségi szintje alacsonyabb lenne a szükségesnél. Így a hiperaktivitás kompenzálásra, öngyógyításra szolgálhat. (Mintha így próbálná „feltornázni” ezt a szintet az átlagos mértékűre.) Tapasztaljuk, hogy a mozgatható játékszerek, az utazás, a mozgókép, a számítógépes játékok mennyire lekötik ezeket a gyerekeket. Mindezek az agyi egyensúlyi rendszer öningerlését biztosítják.

Agyi kémiai átvivőanyagok elégtelen mennyisége

Mivel ezek mennyisége az életkor növekedésével nő, evvel magyarázható lenne, hogy miért javul az állapotuk általában idősebb korukra. (Reméljük, azért van némi szerepe a környezetnek is!) Kiemelném a homlokleány irányító szerepét a figyelem és az információfeldolgozás terén. Ha nem jól működik, a gyerek nem tud tervezni. Mivel pont a gátló funkció nem működik, az ingerek elárasztják. Az agyban túl sok minden zajlik egyszerre, az önszabályozás, önirányítás működik rosszul. Tehát nem koncentrálni nem tud, hanem egyidejűleg mindenre képes figyelni, de nem tud szelektálni, fontossági sorrendet állítani. Sodródik egyik ingertől a másikig (külső és belső).

■ SZÜLÉS KÖRÜLI ÁRTALMAK, OXIGÉNHIÁNY

Vannak kutatások, amelyek a terhesség alatti, szüléskörüli oxigénhiányos állapotokból eredő agyi funkciózavaroknak döntő jelentőséget tulajdonítanak a hiperkinetikus kórképekben.

(Persze a dolgok nem ilyen egyszerűek: szerencsére rengeteg „nehezebb, komplikáltabb” szülés, az első percek kicsit nehezített alkalmazkodása után sem lesz hiperaktív a gyermek – és fordítva.)

■ PSZICHOLÓGIAI, CSALÁDI TÉNYEZŐK

Meglehetősen nehéz vizsgálni az ok-okozat kérdését. Hiszen egy születésétől kezdve problémás gyermek rengeteg feszültséget gerjeszt a családban. És fordítva: az, hogy a család hogyan viszonyul egy hiperaktív gyerekhez, döntő fontosságú lehet. Mennyire toleráns, de kompetens, vagy éppen megszegényítő, kizáró, esetleg a szülők mennyire teszik bűnbakká a gyereket a kettőjük konfliktusa miatt is, stb.

■ SZOCIÁLIS, KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

Nagyon fontos lehet a kimenetel szempontjából, hogy a család észleli-e a problémát. Ha igen, a gyermek nehézségének, problémájának vagy rosszaságának, nevelatlenségnek tartja. Egyáltalán hallottak-e már róla? Kérnek-e segítséget?

Úgy gondolom, a környezeti tényezőknek elsősorban a másodlagos ártalmakban van szerepük, az esetleges későbbi neurotizálódásban, devianciában.

■ MILYEN VÁLTOZÁSOK VÁRHATÓK A GYERMEK NÖVEKEDÉSÉVEL? MILYEN LEHET A TÜNETEK LEFOLYÁSA, KIMENETELE?

Összefoglalva az előzőeket: (kicsit leegyszerűsítve) talán egyfajta idegrendszeri éretlenségnek tekinthetjük a hiperkinetikus zavart.

A gyermekek fejlődése a különböző területeken és különböző életkorokban nem egyenletes, s nem is halad mindig párhuzamosan. Igaz ez az értelmi, érzelmi és viselkedési szintekre is. Ezeknél a gyermekeknél sokszor pont ezt a legnehezebb elfogadjunk, elviselnünk. Hiszen többnyire az átlagosnál értelmesebbek, és mégis úgy viselkednek, mint a kisövédek, érzelmi-
leg pedig hol a két-hároméves dackorszakot, hol a viharokkal terhes kamaszkort idézik. „Olyan okos, és mégis úgy tűnik, ha mondok valamit, mintha nem értene meg, csak néz.” Ilyen és hasonló panaszok áradnak a szülőkből.

Miben bízhatunk?

Nemcsak a csodákban. Abban mindenesetre igen, hogy az esetek kb. harmadában kamaszkorra a problémák teljesen megszűnnek (már ami a hiperaktivitással járt!). Másik harmadában jelentősen mérséklődnek, de bizonyos területeken megmaradnak felnőtt korra is. És ez nem biztos, hogy baj. Sőt! Napjaink sikeres vállalkozói, szervezői, vezetői egy része biztos, hogy „hiperaktív felnőtt”. És pont ettől is válhatott sikeressé! Tehát akkor nem is kell segítenünk ezeken a gyerekeken, kár bármit is „csiszolni” rajtuk? De igen, meg kell tanítanunk a környezetét, és őt magát is „bánni tudni” a jó (pl. kreativitás) és a rossz (pl. impulzivitás) tulajdonságokkal egyaránt. Nem is beszélve arról, hogy a maradék egyharmad, ha nincs elég erős támogató környezet a háta mögött, vagy nagyon szélsőséges tüneteket mutat (esetleg más, pszichiátriai jellegű problémával is küzd), bizony „elkallódhat”, kriminalizálódhat. (Sajnos néha a széleskörű összefogás ellenére is ez történhet.)

■ VEGYÜK SORRA A TÜNETEKET

A figyelmetlenség tünetei

- Nehezebbé esik a figyelmét megtartani, tartósan koncentrálni
- Külső ingerek könnyen elvonják a figyelmét
- Ha beszélnek hozzá, mintha nem figyelne, elkalandozik, elbambul
- Nem figyel a részletekre, gyakran hibázik
- Nem fejezi be a feladatait
- Nem követi az utasításokat
- Nehezen tudja megszervezni a tevékenységeit
- Gyakran feledékeny a mindennapi tevékenységekben
- Gyakran elveszti a holmikat, felszerelését, ruháit...
- Gyakran elkerüli a tartós erőfeszítést igénylő helyzeteket

A hiperaktivitás tünetei

- Állandóan mozgásban van, fészkelődik, babrál
- Nehezen tud egy helyben megülni, nem marad a padban
- Sokat rohangál, ugrál, állandóan izeg-mozog, mint akit felhúztak
- Nem képes önállóan, nyugodtan játszani, vagy a játékban részt venni
- Túl sokat beszél

Az impulzivitás tünetei

- Nem várja ki a kérdést, túl gyorsan válaszol
- Gyakran félbe szakít másokat
- Nehezebbé esik várakozni, nehéz a sorát kivárni
- Nincs vagy csökkent a veszélyérzete: gyakran kerül fizikailag veszélyes helyzetekbe

Az észlelés zavarai

- Vizuális: nem veszi észre az emberi reakciókat, pl. mimikát, visszajelzést
- Hallási: hanglejtést nem érzékeli. Sokszor lehet megkésett beszédfejlődés, emiatt diszlexia, diszgráfia
- Tapintás, mozgás: rendetlen, dübörög, írás nyomateka nagyobb
- Térj tájékozódás: számtani és mértani mennyiségi fogalomzavar (diszkalkulia)
- Sorozat megjegyzési- emlékezeti gyengeség: betűk, számok, idő, utasítások...

Koordinációs, finom motoros nehézségek

- Diszharmonikus, merevebb mozgás
- Korábbi vagy későbbi mozgásfejlődés
- Rosszabb ritmusérzék
- Finommozgásokban gyengébb: rajz, cipőfűzés, betűk...



Vegetatív tünetek

- Alvás problémák: baba korában megfordulhat az alvási ritmus (éjjel-nappal). Pici korától igen kevés alvást igényel, két-három évesen már du. nem alszik
- Felléphetnek kontrollzavarok (későbbi szobatisztaság)
- Időjárás érzékenység
- Fájdalomtűrés küszöbe alacsonyabb vagy magasabb

Pszichés problémák, éretlenség tünetei

■ SZÓFOGADATLANSÁG, ELLENÁLLÁS

- Szülők jellemzése: akaratos, makacs, öntörvényű, engedetlen, nemtörődöm. Nem tanul a hibáiból. Nem használ sem a jutalom, sem a büntetés.
- Általában jellemző rájuk a fokozott függetlenség, önállósági törekvések. Többnyire nem gond az elszakadás (pl. oviba szoktatás).
- Más gyerekekkel lehet zsarnokoskodó (kisebb korban inkább bosszant, kötekedik).

Ő az igazság bajnoka: valóban nagyon hamar észleli, és érzékeny az igazságtalanságra (ezt sokszor nehéz szülőként vagy pedagógusként megemészteni – pedig legtöbbször tényleg igaz van!).

A látszat ellenére nagyon is igénylik a **korlátokat, szabályokat**. Csak sokkal nehezebb elérni, betartatni, mert hamarabb feladják.

■ SZOCIÁLIS ÉRETLENSÉG

- Új helyzetekben: vagy nagyon „összekapja magát” (pl. vizsgálatnál ez megtévesztő), vagy nem tud alkalmazkodni, „szétesik”.
- Kicsit túl könnyen is barátkozik, de a kapcsolatait megtartani nemigen, vagy csak nehezen tudja. Sokszor inkább kisebbekkel játszik, akiket irányítani tud, „uralkodhat”. Ha felette próbálnak meg uralkodni, azt nehezen viseli.

■ ÉRZELMI, HANGULATI NEHÉZSÉGEK

Érzelmi labilitás, ingadozó hangulat: A jó és rossz időszakok néha óráról órára (vagy percek alatt) váltakoznak, és az okát igen nehéz megérteni (észre sem vesszük).

- Túlérzékenység, túlzott reagálás az ingerekre, rendkívüli izgalmi állapotok (vagy az ellenkezője, mikor nincs félelemérzet).
- Alacsony kudarctűrés
- Ingerlékenység, dührohamok, „rövidzárlatok” (érzelmileg beszűkült, hozzáférhetetlen állapot). Ez általában **nem agresszivitás**. (Az agresszivitás témája külön fejezetet érdemelne. Tudniillik ezek a gyerekek – a híresztelésekkel ellentétben – általában nem agresszívebbek az átlagnál! Sőt! Csak a környezete félreérti, félreértelmezi

a reakcióit – ingerülten, agresszíven reagál – ez viszontválaszként már valóban kiválthat agressziót.

(Gyakori példa: „Motoregér” az iskolában szertelensége, észlelési problémái, figyelmi zavara miatt véletlenül lever valamit, vagy nekiszalad egy társának. Az nekitámad szóban vagy tetteleg: Erre motoregér nem érti, mi történt – hiszen maga észre sem vette – csak azt érzi, már megint őt bántják, igazságtalanul, már megint ő a rossz: és ugrik. Ellenben ha figyelmeztetjük, megmutatjuk, mit csinált, azt mondja: bocs, nem akartam.)

- Szinte kielégíthetetlen vágy a vele való foglalkozásra, szeretetre.
- Döntési képtelenségek.

Ha a felsoroltak csak egy része van is jelen, az évek során az is elég, hogy a gyermek elhiggye magáról: ő a legrosszabb, a leghaszontalanabb, nem ér semmit, nem lehet szeretni – vagyis az önértékelése igen alacsony lesz. (Adlert idézve: súlyos kisebbségi komplexusa alakul ki). Ez azután másodlagosan depressziót (befeelé) vagy agressziót, devianciát (kifelé) szülhet – és az ördögi körök folytatódhatnak.

■ A SEGÍTÉS LEHETŐSÉGEI - MIT TEHETÜNK?

Sokszor kérdezem magamtól: Vajon **átok** vagy **áldás** a hiperaktivitás? Mint általában, itt is az „és” a helyesebb megközelítés. Átok és áldás egyszerre.

Míg a gyermek csak azt éli meg, hogy mindig baj van vele, csak vele van gond, rossz, stb. – addig átok. Ha tudja magáról, hogy milyen kreatív, jólelkű, segítőkész, a rengeteg energiáját milyen sok minden jóra tudja használni – akkor áldás.

Ha felnőttként csak bizalmatlan, ingerlékeny, hirtelen, indulatos, egyik munkahelyről a másikra vándorol, akkor átok. Ha sikeres üzletember, jó sportoló, hatékony politikus, a családban energikus, ötletes – így áldás.

Mi tehát a célunk?

- Hogy enyhítsük a problémát.
- A megmaradó tüneteket szociálisan elfogadható keretek közé szorítsuk.
- Az egyéniséget, a személyiség értékeit megőrizzük, erősítsük.
- Megelőzzük a másodlagos zavarok kialakulását!

Többféle oldalról közelítünk egyszerre.

■ A GYEREKEK TERÁPIÁJA

■ ORVOSI – GYÓGYSZERES

Nem könnyű kérdés. Úgy vagyunk vele, hogy a testi betegségek esetén könnyebben fogadjuk el, hogy gyógyszert kell szedni. Bár gyerekeknél ilyenkor is sokkal megfontoltabbak vagyunk. Hát még akkor, ha valami lelki problémáról van szó, ami nem „mérhető”! Sokféle félelem van a szülőknél (ez jogos, és orvosként el kell fogadnunk):

– *Nem nyugtatja-e le nagyon a gyermeket? Nem lesz-e tompa?*

Nem nyugtató, hanem élénkítőszert (a nyugtató sokszor inkább felpörgeti ezeket a gyerekeket. Leegyszerűsítve az agy éberségi szintjét növeli, ezáltal javítja a figyelem koncentrációt.

– **Nem változtatja-e meg a személyiségét?**

Szerencsére nem, hiszen nem is ez a cél.

– **Ha csak tüneti szer, akkor minek?**

Mire eljutnak a gyerekek a segítség kérésig, sokszor már rengeteg kudarc érte őket, egyik iskolától a másikig vándorolnak. Pedig mindent megtettek ők és szüleik is a változásért. (Ha 40 fokos láza van egy gyermeknek, nem adunk gyógyszert, nem ültetjük hűtőfürdőbe?) Ha már seholy nem tudják tolerálni, nem humánusabb, akár vegyi anyaggal is segíteni, mint hagyni szenvedni? Persze jó lenne, ha ott tartanánk Magyarországon, hogy 8-10 fős osztályokban tanulhatnak a gyerekek, s közöttük egy hiperaktív gyerek vidám színfoltot jelentene a nem agyonhajszolt tanár életében!!! De addig...

– **Ha abbahagyja, visszatérnek a tünetek?**

KB. 2-4 óra a hatástartama, utána kiürül a szervezetből. (Sokszor nagyon látványos, szinte egyik percről a másikra nyomon követhető a változás bevetelkor és kiürülésekor.) Ilyenkor visszatérnek a tünetek. DE! Ne felejtjük el, ha jobban oda tud figyelni, jobban rögzülnek az akkor elmondott szabályok is, könnyebben elfogadja az irányítást. Ráadásul az agyi folyamatok érése is zajlik, egyre inkább megtanul segíteni magának, koncentrálni, uralkodni a mozgásvágyon, az indulatokon.

– **Nem kábítószert?**

Nem: felépítése hasonlít az amfetaminokéhoz (ami ismert serkentőszert, sokan visszaélnék vele), de hatásmechanizmusa más.

– **Nem szokik-e hozzá?**

Nem. Nincs gyógyszerfüggőség sem, és gyerekeknél (a felnőttel ellentétben) nincs stimuláló (élénkítő) hatása. Ha emelni kell az adagot, az csak a testsúly növekedése miatt történik (Az adagot is testsúly kilogramm szerint állítjuk be)

– **Milyen mellékhatásai vannak?**

Leggyakoribb az étvágytalanság és az alvászavar. (Estefelé visszatér az étvágy. Délután és este már nem adjuk a gyógyszert). Átmenetileg előfordulhat hasfájás, fejfájás, szédülés. Ritkán vérnyomás minimális emelkedése. Néha hangulati nyomottság (ilyenkor lehet, hogy nem is hiperkinetikus zavarral van dolgunk, hanem valamilyen másodlagos tünettől, érdekes ezt újra átgondolnunk). A növekedési elmaradás, amitől régebben tartottak, úgy tűnik, csak átmeneti, mivel hétvégén és szünetekben a gyerekek nem szedik a gyógyszert, ilyenkor behozzák. Arra hajlamosaknál tic-t okozhatnak. (Akaratlan rángások)

És a gyerekek gyakori véleménye, ellenállása:

– **Nem vagyok hülye, hogy gyógyszert kelljen szedni!**

Sőt, okos vagy, és mégsem sikerülnek a dolgaid. Nem is betegségre kapod, helyetted nem old meg semmit, csak segít kicsit jobban összerendezni magad.

– **Mi lesz, ha megtudják, ki fognak csúfolni!**

Gondoljuk át, kell-e tudniuk, mit mondjal nekik.

Mindig részletesen megvitattunk minden kérdést a gyerekekkel és a szülőkkel. Fontos tudni, hogy milyen esetben ér-

demes adni, hogy mit várhatunk a gyógyszertől (és mit nem!). Elmondjuk, hogy mintegy mankónak tekinthető, amire lehet támaszkodni a „lábadozás” alatt (míg zavaróak a tünetek), addig, míg meg nem tanul „járni” (vagyis megtanul vele szocializáltan együtt élni). Hangsúlyozzuk, hogy milyen fontos a gyerek együttműködése, hogy ő is akarja a változást, e nélkül hiába minden. (Nagyon sok gyerek örömmel fogadja a gyógyszeres segítséget. Úgy érzik, végre megértette a környezetük, hogy nem tehetnek róla, nem direkt csinálják, másrészt konkrét segítséget kapnak). Nagyon lényeges a visszajelzés mind a gyerektől („Éreztem, hogy megindultak az agykerekeim”, „Végre nem csak elhatározom, hanem tényleg jó tudok lenni” ...), mind a szülőktől és pedagógusoktól (kérdőívek, írásbeli vélemény, telefon, személyes beszélgetés).

■ PSZICHOLÓGIAI

- Önkontroll fejlesztése
- Másodlagos zavarok kezelése (kudarccok, depresszió)
- Csoportos terápia (másoknak is van hasonló bajuk! Kapcsolatok erősítése: szocializáció javítása)

■ GYÓGYPEDAGÓGIAI FEJLESZTÉS

- Figyelem, memória
- Vizuomotoros készségek
- Ha vannak, a kísérő részképesség zavarok (diszlexia, diszgráfia, beszédértés) fejlesztése

■ PEDAGÓGIAI SEGÍTSÉG A KÖZÖSSÉGBEN

Szerintem talán ez a legnehezebb. Otthon a szülők többnyire már elfogadják a gyermeket olyannak, amilyen. Kialakíthattak egy rendszert. A gyerek biztonságban van, szeretik, ismerik.

De képzeljük el azt a gyereket, akinek pont az a fő gondja, hogy ha elárasztják az ingerek, nem tud szelektálni, szétesik a gondolkodása, a magatartása is zilálttá válik új helyzetekben, elbizonytalanodik, szóval ez a gyerek bekerül 20-30 idegen gyerek közé, ismeretlen felnőtt mondja meg, mit csináljon, amit ő sokszor nem is tud követni. Nyomasztó, nem? Valami olyasmi jut eszembe, mintha mi külföldön egy forgalmas utcán állnánk, eltévedtünk, kérdezősködünk, az emberek segíteni akarnak, de mi egy szót sem értünk belőle, majd át akarnak kísérni, megfognak, de mi nem arra akarunk menni, kapálózunk, erre bedühödnek, ott hagynak, elindulnánk, de száguldanak körülöttünk a kocsik. Kicsit félelmetes, szorongató, nem?

Szerencsére mégis vannak pedagógusok, akik nemcsak „túléltek” már hiperaktív gyerekeket, de szeretik is őket! ők állítják, hogy nagy kihívást jelentenek a tanár számára, és ez jó. Mert hasonlítanak ugyan egymáshoz, de mégis mindegyik egyedül! Állandó készenlélet igényelnek a tanártól, kreativitást, határozottságot, igazságosságot, higgadságot, és főleg: sok humort! Persze ők sem bírnak el osztályonként kettő-háromnál több hiperaktív gyereket.

Mik is a főbb szempontok a tanár oldaláról?

FELISMERÉS FONTOSSÁGA

Persze nem a pedagógus dolga diagnosztizálni (meghatározni) a zavart. De az jó lenne, ha túljutnánk azokon a régi kategóriákon, hogy „ez a gyerek hülye, nem itt lenne a helye”, vagy „nagyon rossz gyerek, meg kellett volna nevelni”.

ELFOGADÁS

Legjobb, ha ezt valamilyen módon éreztetni is tudjuk. Ez persze nem jelenti azt, hogy bármit büntetlenül csinálhat. De több külső segítségre van szüksége. Szeretnünk nem muszáj, hiszen ezt erőltetni nem lehet, de tiszteletben tartani igen.

MOTIVÁLÁS SZEREPE

Ha ez sikerül, ezek a gyerekek talán még inkább szárnyakat kapnak, mint mások.

JÓL SZERVEZETT KÖRNYEZET

Mivel gyenge a belső kontrolljuk, nagyon fontos a külső szabályozás. Az ismétlődések segítik a rögzülést, a rutinná válást.

SZÜLŐVEL VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS

Tudni kell, hogy a szülők már eddig is sok rosszat hallhattak a gyerekeikről, előre félnek, mi lesz az iskolában. Nem is mindig merik a tanítónőnek elmondani, hogy milyen problémáik vannak. Ha a tanítónő jelzi ezeket, védekezővé vagy éppen agresszívvé válhatnak. Ne essünk bele a csapdába! Nem a pedagógust támadja! A gyermekét védi (ez is a dolga, nem?). Próbáljuk megérteni, biztosítsuk róla, tudjuk, milyen nehéz lehet neki. Mondjuk el, ez nem nevelési hiba (persze a nevelés sokat segíthet vagy ronthat a dolgon). Kérjünk tanácsot a szülőktől, neki milyen módszerek váltak be. Javasoljunk partnerséget. Sokszor csodás változást észlelhetünk a szülőkön (reméljük, később a gyerekeken is)!

Nézzünk néhány gyakorlati ötletet!

Hová ültessük az osztályban?

Lehetőleg az első sorba, középre, a tanár elé. Így kevésbé vonják el a figyelmét apróbb dolgok (ablaknál bámészkodna, ajtónál ki-be járnak, hátul ülve minden előtte zajló történésekre figyeljen). Ráadásul a tanár egyezményes jellel, finoman is figyelmeztetheti, ha valami nem kívánatosat csinál, nem kell a többi gyerek előtt rászólni. Hogy ki mellé? Sokszor segít, ha pl. csendes, szorgalmas lány mellé. (Ha lemarad, ránézhet a másik füzetére, nem fogja őt piszkálni a kislány.)

Hogyan adjunk utasítást, hogyan magyarázunk?

- Mindig teremtsünk vele szemkontaktust.
- Több lépésben adjuk a feladatot, egyszerre csak egy dolgot kérjünk (pl.: nyissátok ki a könyvet az 5. oldalon, nézzétek meg a 2. bekezdést stb.).
- Röviden, lassan, egyértelműen fogalmazzunk.
- Ellenőrizzük, megértette-e a feladatot.

Rutinok kialakítása

Ehhez ismételt bemutatások, magyarázatok szükségesek.

Segítség a munka megszervezésében

- Térben: tanítsuk meg a padon elrendezni a holmikat.
- Időben: figyelje az óráját a dolgozatoknál (pl. mire mennyi ideje van).
- Tervezés: ha nem tudja lebontani a feladatokat, reménytelennek érzi és nem fogja megcsinálni.

Szabad mozgásos feladatok beiktatása

- az egész osztálynak,
- csak neki (letöröltetni a táblát, elküldeni krétáért...).

Önállóság növelése

- Leckefüzete lehet. Megbeszéljük, ki írja (saját maga, padtárs, barát, tanár). Ki ellenőrzi?
- Házi feladat: mennyi legyen? Meglepő módon inkább csökkenteni kellene a mennyiségét (hiszen neki minden többször annyi időt vesz igénybe). Ráadásul otthon úgyis balhék vannak a tanuláznál. Kivel tanuljon? Jobb, ha nem a szülővel, ne terhelődjön még jobban meg feszültségekkel a kapcsolatuk.
- Tanulási útmutató tervezése otthonra.

Számonkérés

- Lehetőleg egyéni legyen (általában szóban könnyebb ezeknek a gyerekeknek).
- Ne a külalakot értékeljük! És főleg ne a magatartást!

Önkontroll erősítése

- Mivel maguk is érzik a nyugtalanságukat, a gyerekek is szeretnének változni.
- Fontos a követelmények megfogalmazása.
- Meg kell értetni vele, a viselkedése és annak következménye közti kapcsolatot. Sokszor nincs tisztában ezzel, ezért másokat hibáztat.
- Segíteni kellene saját érzéseit felismerni, („úgy látom, most nagyon mérges, szomorú, tehetetlen vagy”) és megérteni mások érzéseit is („azért haragszik rád, mert leverted a tollát”).

Strukturálatlan idők

- Nagyon zavaró nekik, ha a megbeszélthez képest valami megváltozik (pl. nem lehet az udvarra kimenni, mert esik az eső). Lehetőleg jóval előbb figyelmeztetni kell rá.
- Mozgási lehetőséget, helyet biztosítani.

Jutalom – büntetés

- Amikor sikerül változnia (bármilyen kicsit is), azonnal meg kell erősíteni.
- Ha valami rossz viselkedés indul be: lehetőleg minél előbb leállítani (indulatmentesen, segít, ha van hely, ahol megnyugodhat). Nem érdemes ekkor magyarázni neki, ha lehiggadt, akkor megbeszélni.

A többi gyerek között ezek hogyan valósíthatók meg?

- Fel kell mérni, pontosan miben szorul segítségre. Ezt vele egyénileg megbeszélni, s lehetőleg az osztállyal együtt is

(Hogy a többi gyerek ne úgy élje meg, mindig csak vele foglalkoznak, érezzék, nekik is segíteniük kell.)

- Fel lehet használni, hogy ezek a gyerekek nagyon segítőkészek, bármit rájuk lehet bízni. Ha valaminek a felelőse, komolyan veszi, s ez is sikerélményt ad.

Nem tudjuk eldönteni, melyik megoldás a célravezetőbb (a hiperaktív gyermek szempontjából):

- Amit eddig részleteztem, vagyis integrálni átlagos osztályokba, iskolákba. Itt kevesebb a lehetőség az egyedi odafigyelésre, tapasztalatunk szerint sokszor nehezen fogadják be az osztály közösségébe is. Ugyanakkor a szociális kapcsolatai „egészségesebb” irány felé terelődhetnek.
- Ha speciális, alternatív iskolákban, osztályokban gondolkodunk, ott a hozzáállás talán pozitívabb, nagyobb lehet a hozzáértés is (gyógypedagógusok, pszichológusok), de a szülők féltése is jogos: nem fogja-e a környezete „lefelé húzni”?

■ SEGÍTSÉGNYÚJTÁS A SZÜLŐKNEK

A szülőknél rengeteg a bizonytalanság, nem tudják, mit is gondoljanak a gyerek problémáiról, hogyan kezeljék azokat. Tele vannak önváddal. Úgy érzik, csődöt mondtak abban, ami pedig a legfontosabb az életükben: a gyereknevelésben. (Még akkor is így van, ha a látszat néha csal, s nagyon is határozott a fellépésük, esetleg támadják a pedagógust, szakembereket!) Fontos lehet, hogy milyen a szülők temperamentuma. Említettük, hogy sok minden öröklődhet, s így esetenként, többnyire az apuka, elmondja, hogy ő is ugyanilyen gyerek volt. Tapasztalatom szerint ez a tény többféle hozzáállást eredményezhet:

- Mivel saját maga megtapasztalta ennek minden kínját, tudja, milyen fájdalmas lehet, ha a környezete nem fogadja el, csak szidást (verést) kap, ezért nagyon megértő, segíteni próbál, akár a saját megoldási módjait is átplántálná gyermekébe.
- Pont azt nem akarja, hogy ugyanazt az utat járja a gyermeke, amit ő, ezért mindent megtesz, hogy „kiverje” a gyermekéből a tüneteket.
- Elnyomja magában, „elfelejti” a múltját, értetlenül áll a gyermek viselkedése előtt.

■ CSALÁDI KONZULTÁCIÓ, CSALÁDTERÁPIA

Ezek a beszélgetéseken nemcsak az a célunk, hogy a fent részletezett nehézségekről beszéljünk, s a megoldásokat keressük. Tudnunk kell, hogy ezekben a családokban a hiperaktív gyerekek rengeteg feszültséget gerjesztenek akár születésüktől kezdve. És fordítva is igaz: a szülők személyes problémáira, a házastársak közötti konfliktusokra a gyerekeknek különösen érzékeny a „csápjá”, s ilyenkor a gyerekek még vibrálóbbak, figyelmetlenebbek, keszesküzűbbek, ingerlékenyebbek lesznek. Fontos dolog megpróbálni kibogozni ezeket a csomókat. Nem a vádaskodásokat erősíteni, hanem a család, a gyerek erejére építve megtalálni a saját megoldásait, hiszen mindig az a leghatékonyabb, nem az, amit kívülről tanácsolnak. (Néha persze az is fontos segítség.)

■ SZÜLŐCSOPORT

Nagyon jó tapasztalatok vannak ez ügyben. A szülők mindig kicsit megkönnyebbülnek, ha látják, nemcsak ők, nemcsak ve-



lük történik, sőt! A másik gyereke még rosszabb! ő adhat tanácsot másnak! Nagyon fontos dolog a feszültségek ventillálása, mesélés, panaszkodás. Időnként lehet „szakértőket” hívni egy-egy témában: bár állítom, hogy a téma legjobb szakértői mindig maguk a szülők! (Elég idejük volt megtapasztalni a gyakorlatban a gyermekük működését.) Egy példa: munkahelyemen 5-6 nagycsoportos hiperaktív gyermeknek tartott mozgásfejlesztő csoportot a gyógypedagógus kolleganóm, evvel párhuzamosan én a szülőkkel beszélgettem.

■ EGYÜTTES SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Gyerekeknek, szülőknek, pedagógusoknak

PSZICHOLÓGIAI

Fontos lehet hasznosítanunk a mindennapokban bizonyos nevelési elveket, illetve a viselkedésterápia néhány alap gondolatát.

A viselkedésterápia abból indul ki, hogy a viselkedést annak következménye szabályozza: ha megerősítjük, fennmarad, ha pedig figyelmen kívül hagyjuk, akkor lassan eltűnik. (Ez persze nem mindig ilyen egyszerű!) Minden gyermeknek szüksége van keretekre, szabályokra, korlátokra. A KORLÁT szót itt nem elsősorban a korlátozás értelemben használjuk. Korlát az is, amibe bele lehet kapaszkodni (pl. egy szakadék szélén ld. irodalom-

jegyzékben). A hiperaktív gyerekekre ez fokozottan érvényes. Nem kell őket sem másként nevelni, csak mindennek kicsit hangsúlyozottabbnak kell lennie, s talán egy kicsit több türelemre, kitartásra van szükségük a környezetük részéről. Tudnunk kell, nem azért viselkednek így, hogy minket bosszantsanak. (Bármennyire ez sokszor a kellemetlen érzésünk.) Nem szabad felelőtlenként kezelni, hibáztatni őket, hiszen arról nem tehetnek, mit „hoznak magukkal”. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem kell a felelősséget vállalniuk magukért, a tetteikért.

Szabályok felállítása

Mindig figyelembe kell vennünk az illető gyermek fejlettségi, érettségi szintjét. A környezet legyen:

EGYÉRTELMI

Az elvárásainkat, szabályokat mindig világosan, egyszerűen, konkrétan fogalmazzuk meg. Mit jelent a gyerekeknek: „legyél jó”? Nem tudja értelmezni. Helyette konkrétan kérjük, amit várunk: „Szeretném, ha felöltöznél, mire indulnunk kell.”

KISZÁMÍTHATÓ

A szabályokat mindig előre meg kell beszélni a gyermekkel, s meg kell bizonyosodnunk róla, hogy meg is értette, el is fogadta.

KÖVETKEZETES

Ne változzanak naponta a szabályok (persze itt is lehetünk kisebb dolgokban rugalmasak, hiszen nem gépek vagyunk, és nem állatokat idomítunk!!!!)

HATÁROZOTT

Nem azonos a durvasággal! Csak arra vonatkozik, hogy azonos tetteknek azonosak legyenek a következményei is. (Ha bizonyos helyzetekben mosolygunk a gyerekünk jópofaságán, szokimondóságán, sőt büszkének vagyunk a váratlan, kreatív megoldási módjaira, akkor ne csodálkozzunk, ha azokban a szituációkban is így fog viselkedni, amikor nekünk ez éppen nagyon kínos.)

Célszerű minél korábban, kisebb életkorban bevezetni a szabályokat. Lényeges a szabályok fontossági sorrendjének felállítása (Nem tud a gyermek egyszerre 20 fontos szempontot a fejében tartani, csak néhányat.). A szankciók súlyát is ehhez kell mérnünk. (Ha a legkisebb „vétségért” igen súlyos büntetés jár, a dolognak egy idő után elvész a jelentősége, nem érdemes küzdenie. Ez fontos lenne az iskolában is: nem kellene a szünetbeli rohangálásért egyest, intőt kapnia stb.)

Sokszor nem könnyű megteremteni sem a két szülő, sem a szülők és pedagógusok összhangját. Pedig e nélkül kisebb a siker esélye.

A gyerekeknek szüksége van szervezetszere (belül pont ez hiányzik), szabályozott irányításra!

- Ha betartja a szabályokat, nem kerül bajba.
- Az állandó „készenléti állapot” helyett az energiáit sokkal hasznosabb dolgokra fordíthatja.
- A sokszor jelenlévő belső ambivalenciáját (tanácsstalanság, vívódás: melyiket tegyem?) néha kívülről kell eldönteni. Látszólag tiltakozik ellene, de belül inkább megkönnyebbülhet. Egy kis dacolás, ellenkezés után (csak hogy ne érezze magát túl kiszolgáltatottnak) általában meg is szűnik a balhé.

Jutalmazás és büntetés

JUTALOM

Amit a gyerek szeret, aminek örül. (Tárgyakkal is lehet, de vigyázzunk! Persze függ a gyerekek életkorától is.). Leginkább a figyelem, az örvendezés, dicséret, kedvezmények, szeretet ki nyilvánítása a hatékony.

BÜNTETÉS

Amit a gyermek nem szeret. **Figyelem megvonás** (Sokszor nem vesszük észre, de az is a gyerek felé forduló figyelem, ha rászólunk, megszidjuk, hiszen ekkor is vele foglalkozunk! Néha, még ez is „megéri” neki.)

Figyelem megvonás és figyelem elterelés (főleg kisebbeknél jól működik)

„Time out” (ha nagyon zavarja a csoportot, vagy veszélyezteti saját magát vagy másokat).

Az első lépcső, hogy nem vehet részt a tevékenységben, de bent maradhat. A következő, hogy izolálni próbáljuk, keresünk helyet, ahol megnyugodhat. Végül időnként szükség lehet fizikai korlátozásra is (lefogás, átölelés, kicipelés.)

Szeretet megvonás?

Tudom, sokan élnek vele, de vajon tisztában vagyunk-e vele, milyen kegyetlenül rosszul érzi magát ettől a gyermek? Hiszen ő minden vonatkozásban tőlünk függ, egyedül életképtelen, ha nem szeretjük, úgy érezheti, meghal. (Gondolkozzunk el, milyen volt, mikor az első szerelmünk elhagyott.) Szerintem nagyon-nagyon súlyos eset sem igazán indokolhatja ezt a fajta büntetést. Éreztethetjük, hogy haragszunk, elkeseredtünk, nem beszélünk vele egy ideig stb. De a szeretetünket mindig muszáj éreznie.

Itt is igaz, ami általában is: csak az **azonnali** jutalom illetve büntetés a hatékony, az ígéretés nem. („Majd ha hazamegyünk, kapsz ezért.”) Érdemes lenne betartani az **„egyszer mondom”** szabályt. (Tudniillik a gyerekek már szinte érzéketlenné válnak a papagáj módra, százszor ismételt kérésekre, felszólításokra. Ráadásul már a szülő sem bízik önmagában, maga sem hiszi, hogy bármit is el tudna érni. Ezért erőltetül, könyörögve, fenyegetve – ki hogyan – szól a gyermekének.) Meg kell beszélni a gyerekekkel is, hogy mindent egyszer fogunk kérni – úgy, hogy megvárjuk, míg ránk néz, vagyis ránk figyel.

Nagyon fontos a **konkrét** dicséret és a konkrét számonkérés – a dolog súlyának megfelelően. (Ha óriási örvendezést csapunk azért, mert felvette a földről az elszórt dolgait, ha égre-földre dicsérjük valami apróságért, a dicséret is el tudja veszíteni a jelentőségét, nem lesz hiteles, s ezt a gyermek érzi.)

A pozitív megerősítés mindig hatékonyabb, hosszabb hatá-
sú, mint a negatív.

(Ugye milyen evidenciáknak tűnnek ezek a megállapítások, hiszen a saját felnőtt életünkre ugyanezek érvényesek! És mégis hajlamosak vagyunk elfeledkezni róla a gyermekeinkkel való „huzakodás” során.)

CSALÁDI VIDEOTRÉNING

Az eddigiekből is kiderült, hogy a figyelemzavarral, hiperaktivitással kapcsolatos problémák nem korlátozódnak csak a gyermekekre, hanem rávetülnek a szülőkre és a tágabb környezetre is. Kérdés, hogy az érintettek hogyan kezelik a mindennapos nehéz helyzeteket.

Sokszor tapasztaljuk (érezkeljük, vagy a szülők panaszozzák is), hogy a gyerek viselkedése negatív hatással van a szülőkre, testvérek és természetesen a saját maga közérzetére is. A család szinte folyamatosan feszültségekkel, stresszel teli állapotban él. A szülők szinte minden percben gyermekük kiszámíthatatlan viselkedésére összpontosítanak, ugrásra készen várják a váratlan helyzeteket, próbálnak felkészülni rájuk (kevés sikerrel). A gyerek minden figyelmet magának követel – ennek a testvérek isszák meg a levét. A szülők – iszonyatos erőfeszítéseik ellenére – gyakran azt tapasztalják, hogy sem testileg, sem lelkileg nem képesek valódi kapcsolatba kerülni gyermekükkel. (Sokszor szinte az egyetlen kommunikációs mód a vitatkozás.) A tehetetlenségen túl egy sor egyéb negatív érzés állandósul a szülőknél. Már abban is kételkednek, egyáltalán alkalmasak-e a szülői szerep betöltésére. Önbizalmukat végképp elvesztik, feszültté, indulatosá válnak. Vannak, akik ezt ki is mutatják – evvel újabb olajat öntve a tűzre (hiszen a hiperaktív gyermekkel túlfűtöttek, dühödten kommunikálni kész öngyilkosság). Mások próbálják magukba visszagyömöszölni az agresszív indulatokat – akkor is utat talál magának, csak más, rejtettebb formákban.

S akkor még nem beszéltünk a környezet reakcióiról! Mi mindent vágnak a szülők fejébe, hogyan hibáztatják őket. Gyakran a gyerekeket figyelemre sem méltatják.

Másfajta segítségnyújtás (leginkább a viselkedés terápia) általában a gyerek problémás magatartását tekinti kiindulópontnak. Azt feltételezi, hogy a szülők nem tudnak mit kezdeni ezekkel a helyzetekkel, próbálkozásaik rendre meghiúsulnak, a „nevelés csődje” állapot következik be. Ezért a szakemberek igyekeznek mérsékelni a gyerek tüneteit, s arra számítanak, hogy evvel párhuzamosan majd csökkennek a szülők nevelési problémái is.

A videotréning módszernek más a hozzáállása a kérdéshez.

A gyógyítás helyett az **együttműködésre** helyezi a hangsúlyt. A gyerek tünetei helyett a szülő és a gyermek közötti **kommunikáció milyensége** kerül középpontba a mindennapi nevelési helyzetekben. Több figyelmet fordít a **szülők személyes nevelési tapasztalataira**. Az együttes munka során a szülők több támogatást és gyakorlati útmutatást kapnak, amit a tapasztalataink alapján nagyon is igényelnek. A módszer inkább a **szülőkre fókuszál**, megtanítva őket az adott helyzetekben a gyermekkel való jobb együttműködésre.

Nézzünk néhány példát arra, hogy egy hiperaktív gyermek szülei milyen kommunikációs módok lehetnek jellemzőek általános szinten.

Sokszor észre sem veszik, hogy maguk is mennyire felgyorsultak, kapkodnak, sietnek.

Gyakrabban emelik meg a hangerejüket, azt gondolva, hogy a gyerek jobban odafigyel, ha hangosabban kérnek, utasítanak.

Egyre sűrűbben adnak utasításokat a gyerekeknek akkor is, mikor pedig teljesen megfelelően viselkedik.

A szülők félnek a gyermekük feletti kontroll elvesztésétől, ezért egyre erőteljesebben „írják elő”, hogy milyen viselkedést várnak.

Sokszor szinte kizárólag negatív reakciókkal irányítanak. Ez a negatív szülői hozzáállás a kényszerek hatására alakul ki: a szülők elbizonytalanodnak saját természetes, pozitívabb nevelési szokásaikban (amit a testvéreknél alkalmazni tudtak).

A szülők annyira szeretnék végre megoldani a problematikus viselkedést, hogy már nem tudják a gyermeküket követni.

A szülők már előre rettegnek, milyen szörnyűségek következnek be, ha a gyerekük feltűnik valahol.

Most próbáljuk meg a családi videotréning alapelvei, viselkedésmintái alapján a **specifikus jegyeket megkeresni, valamint a változtatásokon keresztül az eredményességet is bemutatni.**

Kezdeményezés és fogadás

Egymás felé fordulás

A hiperaktív gyerekek túl sűrűn történő kezdeményezései miatt a szülők már nem nagyon figyelnek oda a gyerekekre. Ha a szülők ezt újból megteszik:

- *elindulnak az egymást erősítő pozitív interakciók;*
- *„tükör” hatásként a gyerek is egyre jobban figyel a szülőre;*
- *képesekké válnak a kezdeményezések fogadására.*

Szemkontaktus

A viharos, impulzív viselkedése, hiperaktivitás miatt a gyermek gyakran kimarad a szemkontaktusból. Ha minden alkalommal szemkontaktust létesítünk vele:

- *a gyerek érzi, hogy a másik személy követi őt;*
- *ez az első lépés afelé, hogy a gyermek figyeljen a felnőttre;*
- *ha a felnőtt megszerzi a gyerek figyelmét, megindulhat egy valódi interakció;*
- *megnő a nyugodtabb, lassabb kommunikáció lehetősége is.*

Barátságos arc, hangszin és hozzáállás

A hiperaktív gyerekek családjában a hangulat általában megromlott, igen feszült. Ha a hangos, fenyegető stílus helyett nyugodtabb, barátságosabb módon kezd a szülő kommunikálni:

- *halkabb beszédre jobban odafigyelnek, mint a megszokott hangosra;*
- *a szülők újra megtanulnak csevegni, beszélgetni,*
- *ha a gyerek kezdeményezéseit barátságosan fogadják, játszani is másképp tudnak,*
- *a gyerek számára a szülők viselkedése kiszámíthatóbbá válik (nem jelent állandó fenyegetést).*



Kezdeményezések követése

Gyakran elhalványul a szülők azon ösztönös törekvése, hogy a gyermeküket kövessék, megerősítsék a kezdeményezéseit. Ha erre – a képek segítségével – fel tudjuk hívni a figyelmüket:

- a szülők rájönnek, hogy a gyerekek nem minden kezdeményezése eredményez „zűröket”,
- ha pozitívan fogalmazzák át kezdeményezéseit, ők maguk is másképp tekintenek a gyerekre,
- megváltozhat a szülőnek az az alapérzése, hogy: „nincs semmi hatásom a gyerekemre”,
- a gyerek irányítása rendezettebbé, hatékonyabbá válik.

Megnevezés és megerősítés

Ha a szülők megtanulják megnevezni gyerekük viselkedését:

- a nagyobb feladatok a megnevezés által kisebb részekre oszthatók, így a gyerek számára is világosabbá válik, struktúrárt nyújt.
- Vagyis a gyerek is megtanul követni,
- A gyerek úgy érzi, figyelnek rá, támogatják;
- Ha a gyerek jó kezdeményezései hangsúlyt, megerősítést kapnak, akkor mind a szülő, mind a gyermek szívesebben marad benn a kapcsolatban, csökkennek a feszültségek.

Minden nevelési helyzetben előforduló kérdés: mi a helyes egyensúlya a szülői vezetésnek, irányításnak illetve a kezdeményezések követésének. Ez hiperaktív gyerekek esetén még élesebben merül fel, hiszen a szülők úgy gondolják, minél határozottabban kell irányítani (s közben leszoknak észrevenni, figyelembe venni a gyermek kezdeményezéseit).

A videotréning tapasztalata az, hogy ha a nevelés teljes mértékben független a gyerek kezdeményezéseitől, akkor a gyerek egyáltalán nem hallgat a szüleinek.

Ha a szülők olyan kérdéseket tesznek fel, melyek a gyerek követe között merülnek fel, a gyerekek ezekre figyelnek és reagálnak.

Ha a gyereket intenzíven követik, a gyerek nyugodtabb lesz, jobban hallgat a szülőkre, jobban tud koncentrálni, több időt tölt egy tevékenységgel.

Kölcsönhatás a családban

Körkörös kommunikáció

Ezekben a családokban a közös tevékenységeket többnyire már nem is tudják élvezni, annyira feszültségekkel terhes a légkör. Pedig ha ez javul:

- a családtagok egymással többet foglalkoznak;
- a testvéreknek jobb lesz a viszonya a hiperaktív gyerekekkel;
- a hiperaktív gyermek is jobban megtanul másokra figyelni;
- érezhetően javul a hangulat.

Egyenlő sorra kerülés

Ha a szülő odafigyel, hogy mindenki sorra kerüljön:

- lehetővé teszi, hogy ne csak a hiperaktív gyerek legyen középpontban, hanem mindenki sorra kerüljön;
- egyenlőbben osztja el a feladatokat az apa és az anya között;
- mélyíti és békésebbé teszi a kapcsolatokat.

Párbeszéd

Ha lehetőség van párbeszédre, s ennek hangneme kellemes:

- Közelebb hoz a gyermekhez;
- A család más tagjait is bevonja a közös tevékenységbe;
- Több szófogadó, és kevesebb aktív (ellenálló, provokáló) viselkedést okoz.

Most, hogy a végére értünk (tényleg a végére értünk? Nem, soha nem lehet a végére érni!) még mindig lesz olyan kérdés, amire nem kapunk választ. Sok a bizonytalanság. Ez nemcsak a hiperaktívnak mondott gyerekekkel van így. De talán átélhetőbbé teszi a helyzetet ez a szülői megfogalmazás: „Ennyi energiával, amit ez az egy fiam követel tőlem, szerintem öt másik gyereket felnevelhettem volna”. Igaz lehet. Úgy gondolom, annál nagyobb öröm, büszkeség tölthet el minket, amikor felnő, s látjuk, milyen jó ember vált belőle. Úgy érezhetjük (szülők, pedagógusok, szakemberek), nekünk is részünk volt abban, hogy nem „kallódott el”, hanem megtalálta önmagát, használni tudja készségeit, látó, halló, érző emberré érett. S ha ő is elgondolkodik, talán ezt mondja: „Mi segített nekem? Hogy szerettek, elfogadtak, hittek bennem s nem hagytak magamra.”

Makra Judit

Ajánlott irodalmak:

- Cordula-Neuhaus: *Hiper- és hipoaktivitás, figyelemzavar*, Kairos Kiadó
 László Zsuzsa: *Az örökmozgó gyerek*, Fimota Bt, 1996
 Rogge, Jan-Uwe: *Kell a gyerekeknek a korlát*, Park Kiadó, 2003
 Szűcs Marianna: *Esély vagy sorscsapás?* Nemzeti Tankönyvkiadó, 2003
 Vekerdy Tamás: *Kicsikről nagyoknak*, Park Kiadó, 1996
 Wender, Paul: *Hiperaktív gyerek, serdülő és felnőtt*, Medicina, 1993