

# Figyelemhiány/Hiperaktivitás Zavar - ADHD



TÁJÉKOZTATÓ FÜZET

PEDAGÓGUSOK részére

# ADHD TÁJÉKOZTATÓ FÜZET

Ezt a tájékoztató füzetet azért készítettük, hogy segítsünk a FIGYELEMHIÁNYOS/HIPERAKTIVITÁS Zavarú gyerekek komplex kezelésében.

## A TÁJÉKOZTATÓ TARTALMA:

1. Mi az ADHD?
2. Az ADHD előfordulása
3. Az ADHD tünetei
4. Az ADHD kezelése
5. ADHD-s gyermekek az oktatásban

## 1. Mi az ADHD?

Pedagógusként biztosan találkozott már gyermekekkel, akiknek nehézséget okoz a tartós figyelem, a megfelelő koncentráció, akik feladatvégzéskor elkalandoznak, elméláznak, esetleg érdektelennek, unottnak vagy lustának tűnnek, lemaradnak, nem követik a foglalkozás/óra menetét.

Olyan diákokkal is biztosan találkozott, akiknek problémát okoz a hosszabb ideig történő egy helyben ülés, akik nyugtalanok, állandóan izegnek-mozognak. Vannak, akik piszkálódnak, bohóckodnak, türelmetlenek, nem tudnak várni, nehezen kezelik a sikertelenséget vagy a mérgüket. Sokszor harsányak, sokat beszélnek, alkalmanként vagy állandóan zavarják a tanítási órát, nehezen kezelhetőek.

Ezek a gyerekek gyakran a gyenge tanuló vagy a rossz gyermek státuszba sodródnak és előfordul, hogy egy fel nem ismert betegség miatt teljesítményük képességeikhez mérten alulmarad.

Önöknek, pedagógusoknak az ilyen gyerekek – érthető módon – **nagy kihívást** jelenthetnek. Ők nem illeszkednek a közösségbe, hiszen befolyásolják az Önök és a csoport/osztály munkáját, eredményeit és sikereit.

Sokat segíthet és egyben elengedhetetlen annak ismerete, hogy a háttérben egy gyermekpszichiátriai kórkép, a **FIGYELEMHIÁNY/HIPERAKTIVITÁS Zavar** is állhat. Segíthet a betegség ismerete és a szakemberek (gyermekpszichiáter) bevonása, mert a kórkép háttéréről, okairól, jellegzetességeiről, kezelési lehetőségeiről már sokat tud az orvostudomány. Ezek megismerése és alkalmazása nemcsak a problémával küszködő gyermeknek és családjának jelenthet segítséget, hanem annak a gyermeket oktató pedagógusnak is, aki igyekszik az egyébként általában jó képességű kisdíákot nevelni, tanítani. A betegséggel kapcsolatos tájékozottság segíthet azért is, mert ezekkel az ismeretekkel könnyebb a kisgyerek elfogadása és elfogadtatása is, mely a társak tanulmányi előmenetelét és szociális fejlődését is befolyásolja.

A betegség angol nyelvű elnevezése: Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, után egyre gyakrabban használják az **ADHD** elnevezést a köznyelvben is.



## Az ADHD előfordulása 2.

### Milyen gyakori az ADHD gyermekkorban és mi lesz vele a felnőttkorban?

Az iskoláskorúak 3-5%-át érinti. Jellemzően gyakoribb a fiúknál. Továbbá jellemző, hogy lányoknál a figyelemhiányos típus az elterjedtebb. Ez a gyakoriság azt jelenti, hogy egy átlagos létszámú általános iskolai osztályban legalább 1 gyermek érintett.

Biztosnak látszik, hogy a betegség – vagy annak néhány tünete – az esetek jelentős részében felnőtt korban is megmarad. Kezeletlen esetben negatívan befolyásolhatja a társadalmi beilleszkedést, munkavállalást, társas kapcsolatok alakulását és nagyobb a rizikó a további pszichés megbetegedések kialakulására.

### Mi okozza az ADHD-t?

Egyértelmű adatok bizonyítják, hogy az ADHD agyi/idegfejlődési és működési rendellenesség. A fejlődési eltérés az agy azon területeit érinti, amelyek a gondolkodási, figyelmi és memóriefunkciókat irányítják, továbbá azokat, amelyek a feladatok megszervezésében, elkezdésében és kivitelezésében játszanak szerepet. A zavar érintheti azokat a területeket is, amelyek összehangolt működése elengedhetetlen a viselkedési és egyéb önszabályozási folyamatokban (pl. türelmetlenség, düh/frusztráció kezelése). Kialakulását bizonyítottan több tényező együttes hatása okozza. Röviden azt mondhatjuk, hogy a betegség erőteljes genetikai befolyás alatt áll, tehát veleszületett zavarról van szó, de a kialakulásában és fenntartásában a környezeti tényezők sem elhanyagolhatóak.

## 2. Az ADHD tünetei

### Mikor kell az ADHD betegségre gondolni?

Az orvosilag tüneteknek nevezett jeleket a szakkönyvek szokásosan két csoportba sorolják:

1. figyelemhiány
2. hiperaktivitás / impulzivitás

Fontos tudni,

- hogy a gyermek a tüneteket nem szándékosan produkálja, következményét sokszor nem ismeri fel.
- hogy a később felsorolt tünetek közül egy vagy akár egyszerre több is egészséges gyermekekben is előfordul. Betegségről akkor beszélhetünk, ha a tünetek a gyermek mindennapi tevékenységét, funkcióját, iskolai előmenetelét vagy megfelelő beilleszkedését befolyásolják és mind az iskolai, mind az otthoni környezet és azután egyre inkább a gyermek számára is problémát jelentenek.
- hogy a figyelemhiány fennállhat hiperaktivitás nélkül és fordítva: figyelemhiány nélkül is lehet egy gyermek hiperaktív/impulzív típusú ADHD-s.

### ADHD tények



- veleszületett idegfejlődési és működési rendellenesség, melynek kialakulásában környezeti faktorok is szerepet játszanak
- fő jellemzői a figyelemhiány és a hiperaktivitás/impulzivitás, melyek a gyermek mindennapi funkcióját károsan befolyásolják
- gyakori gyermekpszichiátriai kórkép, kivizsgálása és kezelése gyermekpszichiáter feladata

## Melyek az ADHD leggyakoribb tünetei?

### 1. Figyelemhiány esetén a gyermek

- nem figyel megfelelően a részletekre vagy gondatlan hibákat követ el az iskolai munkában vagy más tevékenységben
- nehézséget jelent a figyelem megtartása a feladatai vagy játéka közben
- úgy tűnik, nem figyel, amikor beszélnek hozzá
- nem követi az utasításokat vagy nem fejezi be az iskolai és egyéb munkákat,
- nehézsége van a feladatok és a tevékenységek megszervezésében
- elkerüli, nem szereti az olyan feladatokat, vagy ellenáll azoknak, amelyek tartós értelmi erőfeszítést igényelnek
- elveszti a feladatokhoz vagy tevékenységhez szükséges dolgokat
- külső ingerek könnyen elvonják a figyelmét
- a napi tevékenységben feledékeny

### 2. Hiperaktivitás / impulzivitás esetén a gyermek

- ülés közben babrál, fészkelődik, nem tud nyugodtan ülni
- elhagyja helyét az osztályban vagy más helyzetekben, amikor elvárják tőle, hogy ülve maradjon
- rohángál, ugrál vagy mászik olyan helyzetekben, amikor az nem helyénvaló
- nehezen tud önállóan, nyugodtan játszani
- "izog-mozog", mintha mindig mozgásban lenne
- túlzottan sokat beszél
- mielőtt a kérdés befejeződött volna, kimondja a választ
- nehézséget okoz neki a várakozás
- félbeszakít másokat (pl. beszélgetést vagy játékot)

Amennyiben Ön a tüneteket észleli, konzultáljon az iskolai védőnővel/ orvossal és együttesen javasolják a gyermek hozzátartozóinak, hogy kérjenek segítséget szakembertől. A probléma kivizsgálása, a diagnózis megállapítása és a kezelési terv felállítása gyermekpszichiáter feladata.



### Vannak-e gyakran előforduló betegségek ADHD mellett?

A pedagógusokat érintő legfőbb probléma, hogy a részképesség-zavarok, úgymint diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia igen gyakran járnak együtt ADHD-val. Ez nehezíti az ilyen gyermekek oktatását. Megfelelő kezelésük körültekintőbb felmérést és több szakmacsoport (gyógypedagógus, fejlesztő pedagógus...) bevonását indokolja.

### Milyen hatékony kezelési lehetőségek állnak rendelkezésre?

- szülő/pedagógus tréning
- pszichoterápiák (viselkedésterápia, kognitív terápia, családterápia)
- gyógyszeres terápia

Fontos tudni – az orvosi, pszichológiai és pedagógiai/gyógypedagógia kutatások alapján –, hogy a betegség tüneteinek és a gyermek funkcióinak **javulása többféle terápia együttes alkalmazásától várható**. Tudjuk azt is, hogy a kezelési folyamat szereplői nemcsak az orvos és a páciens, hanem a szülők/család és a pedagógus/iskola. Ehhez az együttműködő csapathoz gyakran kell, hogy csatlakozzon gyógypedagógus, pszichológus és akár a gyermekorvos, a védőnő és a szociális munkás is.

A terápia rendkívül fontos eleme a **pszichoedukáció**: a betegség jellemzőinek megismertetése a gyermekkel, szülőkkel. Legalább ilyen fontos a **konzultáció a pedagógussal**, az alkalmazott pszichoterápia (általában **viselkedésterápia**) egyeztetése és annak kiterjesztése az iskolai környezetben a pedagógus értő együttműködése révén.

Az ország egyre több területén érhetőek el azok a szülőknek és/vagy pedagógusoknak szóló tréningek/képzések, melyek az ADHD-val küszködő gyermekek neveléséhez nyújtanak megfelelő eszközöket/képzettséget.

Fontos tudnivaló az is, hogy a terápia hosszú távú, hatékonyságát különböző egyszerűen használható **kérdőívvel** követheti az orvos, a szülő és a pedagógus is.

- Az ADHD kezelésére rendelkezők bizonyítottan hatékony terápiákkal.
- A komplex kezelés a gyermekkel kapcsolatban lévők együttműködésén alapul, alkalmazása és követése hosszú távon indokolt.
- A zavar fel nem ismerése és a kezelés elmaradása súlyos egyéni és társadalmi következményekkel járhat.

## 5. ADHD-s gyermekek az oktatásban

### Milyen hasznos technikákat alkalmazhatunk az ADHD-s gyermekek oktatásában?

- Rendezett, biztonságos, átlátható oktatási környezet
- **Ültetés:** az első sorban, lehetőleg ne ablak, ajtó, vagy hasonló temperamentumú gyermek mellé
- **Tiszta szabályok** a kívánatos/nem kívánatos viselkedéssel és annak következményeivel kapcsolatban, ezek **vizualizálása** az osztályteremben
- A feladatvégzés során **egyszerű, rövid instrukciók** alkalmazása, lépésről-lépésre haladva, szükség esetén az instrukció ismételtetése, a lényeg kiemelésével: „ez fontos”
- A tanóra felosztása szegmensekre, beiktatva a frontális tanítás mellett a **csoportmunkát** is, interaktív elemekkel
- Felszólítás előtt kérdezni; vagy írja le a választ, ha tudja - óra utáni értékelés
- Megegyezés szerinti kétszemélyes **„jel” kialakítása**, ami figyelmezteti az egyes problémás helyzetekben: pl.: szemkontaktus után egyéb non-verbális jelzés (kézfeltartás, váll/fej megérintése)
- Állandó verbális/nonverbális **visszajelzés**, a következmény azonnali alkalmazása, a kritika kerülése
- **Pozitív kommunikáció:** „ne beszélj folyamatosan!” helyette: „figyelj csendben!”; egyéni feladatok-pozitív megerősítéssel
- **A gyermek megismerése:** erősségeinek, képességeinek, tehetségének felismerése

Az anyagot összeállította: Dr. Kapornai Krisztina gyermekpszichiáter





A kiadvány elkészítését a Lilly Hungária Kft. támogatta.

Lilly Hungária Kft.

1075 Budapest, Madách u. 13-14. • Tel: 06-1-3285100 • Fax: 06-1-3285101 • [www.lilly.hu](http://www.lilly.hu)

HULLY00178a • Lezárás dátuma: 2015. május 20.

OGYÉI/14616-3/2015

*Lilly*