

Hiperaktív, figyelemzavaros (ADHD) gyermekekre vonatkozó pedagógiai javaslatok

✦ 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

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 történésre felfigyelne). 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. egy csendes, szorgalmas lány mellé. (Ha lemarad, ránézhet a másik füzetére, a kislány nem fogja őt piszkálni.)

Hogyan adjunk utasítást, hogyan magyarázzunk?

- Mindig tartsunk 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 (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 (pl. törölje le a táblát, menjen krétaért...)

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 tanulásnál. Kivel tanuljon? Jobb, ha nem szülővel, ne terhelődjön meg még jobban 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 vele értetni a viselkedése és annak következménye közötti kapcsolatot. Ezzel sokszor nincs tisztában, ezért másokat hibáztat.
- Segíteni kell felismerni a saját érzéseit (úgy látom, most nagyon mérges, szomorú, tehetetlen... vagy), és megértetni mások érzéseit is (azért haragszik rád, mert leverted a tollát)

Strukturálatlan idők

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

Jutalom – büntetés

- Amikor sikerül változnia (bármilyen kicsit is), azonnal meg kell erősíteni
- ha valami rossz viselkedés indul be, a lehető leghamarabb le kell állítani (indulatmentesen; segít, ha van hely, ahol megnyugodhat). Ilyenkor nem érdemes magyarázni neki. Ha lehiggadt, akkor kell megbeszélni.

A többi gyerek között ezek hogyan valósíthatók meg?

- Fel kell mérni, pontosan miben szorul segítségre. Ezt vele egyénileg meg kell beszélni, utána lehetőleg az osztállyal együtt is (hogy a többi gyerek ne úgy élje meg, hogy mindig csak vele foglalkoznak, és érezzék, nekik is segíteniük kell).
- Fel lehet használni, hogy ezek a gyerekek nagyon segítőkészek, bármit rájuk lehet bízni. Ha valaminek a felelőse, azt komolyan veszi, és ez is sikerélményt ad neki.

✦ SZABÁLYOK FELÁLLÍTÁSA

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

- Egyértelmű

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

- Kiszámítható

A szabályokat mindig előre meg kell beszélni a gyermekkel, és 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, büszkék is 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, fiatalabb 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 az iskolában is: nem kellene a szünetbeli rohángolásért egyest, intőt kapnia stb.

Sokszor nem könnyű megteremteni sem a két szülő, sem a szülő(k) és a pedagógusok összhangját. Pedig az összhang nélkül kisebb a siker esélye.

A gyereknek szüksége van a szervezettségre (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 (tanácstalanság, vívódás: melyiket tegyem?) néha kívülről kell eldönteni. Látszólag tiltakozik ellene, de belül inkább megkönnyebbülhet. Egy kis dacolás, ellenkezés után (csakhogy ne érezze magát túl kiszolgáltatottnak) általában meg is szűnik a balhé

✦ JUTALMAZÁS ÉS BÜNTETÉS

Jutalom

Amit a gyermek szeret, aminek örül. (Tárgy is lehet, de ezzel vigyázzunk! Független a gyermek életkorától is.) Leginkább a figyelem, az örvendezés, dicséret, kedvezmények, szeretet kinyilvánítása a hatékony.

Büntetés

Amit a gyerek nem szeret. Figyelem megvonása: sokszor észre sem vesszük, hogy az is a gyerek felé irányuló figyelem, ha rászólunk, megszigorítjuk, hiszen ekkor is vele foglalkozunk. Néha ez is „megéri” neki.

Figyelem megvonása és figyelem elterelése (főleg kisebbeknél 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 olyan helyet, ahol megnyugodhat. Végül időnként szükség lehet fizikai korlátozásra is (lefogás, átölelés, kicipelés).

Szeretet megvonása?

Sokan élnek vele, de vajon tudják-e, milyen kegyetlenül rosszul érzi magát ettől a gyermek? Hiszen ő minden vonatkozásban tőlünk függ, egyedül életképtelen, ha nem szeretjük, úgy érzi, meghal. (Gondolkozzunk el, milyen volt, amikor az első szerelmünk elhagyott) Nagyon-nagyon sok súlyos eset sem indokolhatja ezt a fajta büntetést. Éreztethetjük, hogy haragszunk, elkeseredtünk, nem beszélünk vele egy ideig stb. de a szeretetünket muszáj éreznie.

Itt is igaz, ami általában: csak az azonnali jutalom, illetve büntetés hatékony, az ígéretés nem. (Majd otthon kapsz ezért) Érdemes betartani az „egyszer mondom” szabályt. A gyerekek már szinte érzéketlenné válnak a papagáj módjára, százszor ismételt kérdésekre, felszólításokra. Ráadásul már a szülő sem bízik önmagában, maga sem hiszi, hogy bármit is el tudna érni. Ezért erőtlenül, könyörögve, fenyegetve (ki hogyan) szól a gyerekhez. Meg kell beszélni a gyerekkel, hogy mindent egyszer fogunk kérni – úgy, hogy megvárjuk, amíg ránk néz, vagyis ránk figyel.

Nagyon fontos a konkrét dicséret és számonkérés – a dolog súlyának megfelelően. Ha óriási örvendezést csapunk azért, mert felvette a földről az elszórt holmiját, ha égre-földre dicsérrjük valami apróságért, a dicséret is el tudja veszíteni a jelentőségét, nem lesz hiteles, és a gyerek ezt megérzi.

A pozitív megerősítés mindig hatékonyabb, mint az elmarasztalás.

✦ AJÁNLOTT IRODALOM

| | | |
|--------------------|--|----------------------------|
| Cordula – Neuhaus: | Hiper- és hipoaktivitás, figyelemzavar | Kairos Kiadó |
| László Zsuzsa: | Az örökmozgó gyerek | Fimota Bt. 1996 |
| Rogge, Jan-Uwe: | Kell a gyereknek 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 |