



## Hogyan tanuljak együtt ADHD-s gyermekemmel?

### Segédlet szülők részére

Mit tehetek szülőként, hogy gyermekemnek kevesebb iskolai kudarcban legyen része?

Gondolatok, kipróbálásra ajánlott ötletek, hogy gyermeke sikeresebb lehessen az iskolában, és később majd a munkahelyén is.

Kedves Szülők!

Az alábbi segédlet egy svájci online kurzus rövidített és –ahol lehetséges volt - a magyarországi viszonyokra adaptált változata ([www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)).

Lehet, hogy néhol túl rózsásnak, vagy éppen élet-idegennek tűnik egy-egy helyzet leírása a 2016-os magyarországi iskolai viszonyok között. Mégis úgy gondoljuk, hogy hasznos lehet tudni arról, hogy egy másik országban, kultúrában hogyan próbálják a szülők az ADHD-s gyermek életéből a lehető legtöbbet kihozni.

Havonta folytatásokban közlünk egy-egy részt, melyekben minden alkalommal feladatokat is vannak. Ha ezeket elvégzik, az ötleteket kipróbálják, egyre többet megtudhatnak önmagukról, gyermekükről, és természetesen magáról a tanulás folyamatáról.

Kérem, soha ne felejtsek el, hogy az ADHD-s gyermek – sokszor még a felnőtt - mellé is mindig kell egy tréner, egy coach, egy segítő, aki támogatja őt, hogy a százszor hallott, de szinte soha végre nem

hajtott dolgokat sikeresen átültesse a gyakorlatba, majd a későbbiekben rutinszerűen alkalmazza is azokat.

Reméljük, hogy sokuknak segítségükre leszünk abban, hogy az ADHD-s gyermekkel való otthoni tanulás kevesebb feszültséggel és több eredménnyel, örömmel járjon.

Ez a segédlet első sorban alsó tagozatos gyerekek szülei számára készült, de majd látni fogják, kisebb változtatásokkal nagyobb gyermekekkel is kipróbálható. Sőt, néhány ötlet nekünk, felnőtteknek, szülőknél is segíthet a tanulási folyamat jobb megszervezésében.

## **Bevezető gondolatok**

### **A szülői motiváltság fontossága**

A legújabb tanulmányok szerint a szülők elvárásai és viselkedése sokkal nagyobb hatással van gyermekük iskolai teljesítményére, mint maga az iskola. Ez bizony igen nagy felelősséget tesz az Önök vállára. Mivel az ADHD-s gyermek az átlagosnál több, gyakoribb és nagyobb nehézséggel küszködik mind az iskolai mind az otthoni tanulásakor, nem lehet őt egyedül hagyni ebben a folyamatban. Gyermekük nevében köszönjük, hogy Önök ezt tudják, és ezért felvállalják ezt a nehéz, sokszor hálátlan otthoni tanár-szerepet.

Higgyék el, megéri a befektetés! ADHD-s gyermekek szüleinek elbeszéléseiből tudjuk, hogy sokuknál a kamaszkorban történt egy látványos javulás, amikor hirtelen elkezdtek azok a dolgok működni, amit gyermekkorukban unásig hallottak szüleiktől, és amit akkor nem fogadtak el. Ezt Mark Twain a rá jellemző humorral a következőképpen fogalmazta meg. „Tizennégy éves koromban apám még olyan tudatlannak tűnt számomra. Alig bírtam szegény öreg közelében megmaradni. Aztán huszonegy évesen megdöbbenve konstatáltam, mennyit fejlődött a hét év alatt.”

Biztosak lehetnek benne, hogy az ADHD-val járó hátrányok egy része ledolgozható. Gyermekük jövőjébe fektetnek be, ha rendszeresen és következetesen segítik őt a tanulásban, a helyes tanulási stratégiák elsajátításában. A siker nem azonnal látható, de ne adják fel, minden egyes elvégzett feladat meghozza egyszer a maga gyümölcsét.

A majdani siker nagyrészt az önök motiváltságán múlik.

Sokszor kérdezik a szülők, hogy kinőhető-e az ADHD? Nos, az érintettek egy-kétharmadánál inkább arról van szó, hogy kamaszkorban és fiatal felnőtt korban a tünetek átalakulnak: a hiperaktivitás helyét egyre inkább átveszi a belső nyugtalanság érzése. Azoktól a szülőktől, akik önmagukra gyógyult ADHD-sként tekintenek, a következőket halljuk. „Olyan kompetenciákat tanultunk meg, amelyek segítettek, hogy hiányosságainkkal, nehézségeinkkel egyre jobban tudjunk bánni. Olyan embereket kerestünk és találtunk, akik támogattak és erősítettek bennünket. Olyan foglalkozást választottunk, ahol erőforrásainkat jól kamatoztathattuk.”

## Hogyan tanul egy ADHD-s gyerek?

Sokszor hallani szülőktől, „Olyan elmélyülten tud játszani, meg sem hallja, ha szólunk hozzá. Bezzeg a tanulás!! Arra nem tud figyelni!! Felugrál, abbahagyja, minden másba belekezd, képtelen koncentrálni.”

Vagy azt is, „Egyszerűen nem tud semmit végigcsinálni, sem játszani, sem tanulni nem tud összeszedetten, hogy fog így dolgozni??”

De az alábbi mondatok is ismerősnek tűnhetnek „ Nem csinál végig semmit, mintha nem is ebben a világban élne, csak álmodozik”. „Minden reggel ugyanaz a nóta. Beküldöm fésűlködni, arcot és fogat mosni, és mire megyek be? Játsszik a csappal, a fogkrémmel, a fésűt mindig máshonnan kell előbányásznom. Kész agyrém minden elindulás. Soha nem érünk oda pontosan, pedig higgye el, én mindent megteszek.”

Nos, mi is történik valójában? Az ADHD-s gyermek agyának elülső része, az ún. frontális lebeny az átlagtól eltérően épül föl, és ezért másképpen is működik. Itt történik többek között az érzelmek szabályozása, a figyelem irányítása és összpontosítása, a tervezés, szervezés. Nekik pedig leginkább ezekkel a végrehajtó funkciókkal van nehézségük, agyuk ui. nem termel bizonyos kémiai anyagokat elegendő mennyiségben.

Tudjuk azonban, hogy agyunk állandóan fejlődő, plasztikusan változni képes szervünk, ezért megfelelő – *nagyon sok* –gyakorlással a frontális lebeny is fejleszthető. Ez pedig azt jelenti, hogy a hiányosságok kompenzálhatók. Csak nagyon sokat kell tennünk érte.

Másképpen fogalmazva, az ADHD önmagában nem ad felmentést az iskolai teljesítmények alól. Ugye emlékeznek a rövidlátással való összevetésre? A rövidlátó gyermek éleslátásához szemüveg kell, az tudja korrigálni a hiányosságot. Az ADHD-s gyermeknek pedig a nagyon sok, rendszeres, következetes gyakorlás segít abban, hogy feladatait rendszeren el tudja végezni. (Természetesen más a helyzet, ha tanulási részképesség zavar társul hozzá, de ez csak speciális vizsgálatok elvégzése után állapítható meg.)

Ez azt jelenti, kedves Szülők, hogy ADHD-s gyermeküknek is

- megtanítható az önálló munkavégzés,
- fejleszthető koncentrációs képességük,
- ők is képesek dolgaikat eltervezni és a végrehajtást megtervezni,
- idejüket megfelelően beosztani,
- kudarcaikat, frusztrációjukat elfogadni.

A szülők számára készített „tananyagban” ezekre a főbb gondolatokra fókuszálva próbálunk Önöknek segíteni, hogy az iskola a lehető legkevésbé legyen rémálom, gyermekük pedig a lehető legpozitívabb

önértékeléssel és énképpel rendelkező fiatakként fejezze be tanulmányait, aki képes önmaga életének irányítására, és döntései következményeinek tudatos felvállalására.

Sok sikert kívánok a tanuláshoz és a gyakorláshoz!

Nagy Zsuzsanna

tanár, mentálhigiénikus, családterapeuta

