



Tervezés, szervezés

Kedves Szülők, ebben a részben a következő kérdésekkel foglalkozunk:

- miért nehéz az ADHD-s gyerekeknek tervezni és megszervezni a tevékenységeket?
- hogyan tudja őket szülőként abban segíteni, hogy kevésbé legyenek feledékenyek?
- miért jó, ha van egy jól működő „házi feladatok-füzetünk”?

A mai iskola már a kisgyerektől is komoly szervező-tervező képességeket követel, hiszen korán meg kell tanulnia beosztani az idejét, hogy minden dolgozatra fel tudjon készülni, hogy időben odaérjen a különböző szakkörökre. A szülők valódi családi managerekként működnek annak érdekében, hogy minden iskolai feladatnak eleget tudjanak tenni. ADHD-s gyerek szüleit pedig még az utolsó pillanatokban is lehet megoldandó feladatuk, pl. hogy az elfelejtett otthoni rajzot megcsinálják a gyerek helyett, vagy éppen befejezzék a fogalmazást.

Hogyan tudják a szülők a gyerekeket támogatni abban, hogy az egyre szaporodó feladatokat ne felejtse el, idejét jól tudják beosztani, jól tudják megtervezni napjaikat, heteiket. Vannak-e erre jól használható stratégiák?

Tervezés, szervezés, ezen sok múlik

Sok szülő ismeri a helyzetet, hogy gyermeke nem tudja jól felmérni a szükséges időt, mindennek az utolsó pillanatban fog neki, össze-vissza dolgozik, mindenfajta tervszerűség nélkül.

Ez tulajdonképpen érthető, hiszen az ADHD-s gyerekeknek valóban nehezükre esik az időt rendesen megbecsülni, és tényleg új gondolják, hogy még elegendő idő áll rendelkezésükre

- rosszul tudnak tervezni, és a halogatás hátrányos következményeit nem veszik időben észre
- kevésbé emlékeznek a későbbiekben ezekre a következményekre

- kevésbé kitartóak, kevésbé tudják magukat figyelmeztetni, hogy tovább dolgozzanak

De jó hír, - mivel agyuk plasztikus, tehát fejlődésre, változásra képes -, hogy nincsenek egész életükre arra kárhóztatva, hogy össze-vissza éljenek, dolgozzanak, és ne tudják megtervezni tevékenységüket. Agyukban – a frontál lebenyben is – új idegsejtek képződnek, ha bizonyos feladatokat rendszeresen ismételnék, begyakorolnak.

Éppen az ún. végrehajtó funkciók –mint a tervezés, szervezés – esetében jelentős mértékben fejleszthetők az ADHD-s gyermekek.

Ha Önök, kedves Szülők, ebben segítenek gyermeküknek, hosszú távon megteremtik a lehetőségét annak, hogy gyermekük megbízható felnőtté váljon. Kutatásokból tudjuk azt is, hogy ezen két képesség jelentős mértékben hozzájárul az iskolai sikerekhez. Ugyanakkor azt is tudjuk szülők elbeszéléseiből, hogy a gyermekek önbizalma is nő, ha ez a két kompetenciájuk fejlődik. Egy gyerek, aki állandóan mindent elfelejt és ezért rengeteg negatív visszajelzést kap, egy idő után hajlamos azt gondolni, hogy ő egyszerűen butább, mint a többiek. Inkompetensnek, tehetetlennek éli meg magát. („Tudom, hülye vagyok”) Ha azonban tudja, hogy ugyan nehezen, de megtanulhatja ezt a hiányosságát korrigálni, akkor megerősödött önbizalommal kerül ki a helyzetből. (lásd a rövidlátós gyerek és a szemüveg)

Az ADHD-s gyermekeknek valóban nehezített terepen kell élniük a mai magyar iskolák túlnyomó többségében. De a szülők és nevelők felelőssége, hogy az ilyen gyerekek az ADHD-t megváltoztathatatlannak tekintik-e, vagy pedig megtanulják azt úgy elfogadni, hogy lehetséges a pozitív változás, életüket nem egyedül az ADHD irányítja.

Kedves Szülők, ha készen állnak, kezdetjük

A feladatok értelmes felosztása

Az iskolai napok nem egyformán megterhelők. Sok gyerek tornaóra vagy sportolás után sokkal kitartóbban tud dolgozni, mint egy hosszú iskolai nap után. Ha tudunk, ügyeljünk arra, hogy a megterhelő, nehéz napok után otthon már csak a legfontosabbakat kelljen megtanulni., jusson több idő játéokra, kikapcsolódásra. A dolgozatokra felkészülés maradjon a könnyebb napokra.

Változatosság és teljesítőképesség

A gyerekek szeretik, ha a különböző feladattípusok váltogatják egymást, pl. a nehezebb és könnyebb feladatok. Hasonló tantárgyakat- pl. matek és fizika, idegen nyelvek, ne egymás után tanuljanak, mert ezek hasonló agyi területeket dolgoztatnak, így hamarabb elfáradnak. Érdemes közéjük pl. olvasást beiktatni.

Kisebb feladatokra felosztani, amit lehet

Kutatások igazolják, hogy az ADHD-s gyermekek időérzékelése más, mint a többieké. Általában a valóságosnál hosszabbnak élik meg az egyes időintervallumokat. Egy számunkra rövid feladatban legyőzhetetlen akadályt látnak, ezért neki sem kezdenek. Panaszkodásukkal, „Jaj, nagyon sok!”, nem minket akarnak bosszantani, tényleg így élik meg. Könnyebben tanulnak, ha a feladatokat kisebb egységekre bontjuk. Érdeklődésük, figyelmük is jobban megtartható így. pl. ha kilenc számtani feladatot kell megcsinálni, osszuk fel három részre, és közöttük valami mást tanuljunk. Olvasáskor

hasznos lehet a régi módszer, takarjuk le tiszta fehér lappal a szöveget, így mindig csak az adott sort kell követnie a szemével.

FONTOS: minden feladathoz a megfelelő időmennyiséget hozzárendelni

A házi feladat megtervezésekor mindig tippeljük meg és írjuk fel, hogy kb. mennyi időre lesz szükségünk. Mivel az ADHD-s gyerekeknek más az időérzéke, szüksége van világos időhatárookra is. Nehéz felmérnie a megfelelő időt, ezért ebben sokat kell nekik segítenünk. pl. „Emlékszel, a múltkor a 9 feladathoz majdnem 40 perc kellett, az közel annyi mint egy teljes matek óra. Mit gondolsz, ezzel a négygel mennyi idő alatt végzel?... gyere, írd be!” Nagyon ajánljuk egy hagyományos vekker/analóg óra beszerzését, a számlapot figyelve a gyermek saját maga is követni tudja, mennyi van még hátra a vállalt feladatból, így pedig hosszú távon pedig fejlődik időérzéke.

És azt se feledjék, hogy gyermekük nem tud egyszerre hosszú ideig koncentrálni, 10-20 percenként érdemes pihenő-időt betervezni. („Szaladj egy kört, igyál valamit, játssz egyet a kutyával stb.)

Ötletek, gyakorlatok a következő hónapra

Készítsenek egy házi feladat füzetet, vagy egyszerűen használjanak csak A4-es lapokat.

Hétfő, 2016.....

Tantárgyak	Mennyi ideig fog tartani? becslés	Mennyi ideig tartott? tényleges idő
Matek	20 perc	15 perc
Írás	10 perc	20 perc

Jó, ha gyermekük maga tölti ki a táblázatot, ez növelheti motivációját, és felelősségérzetét.

Célunk természetesen az, hogy gyermeke önállóan tudjon tanulni. Próbáljon tehát ráérezni arra, hogy mikor és mennyire tud a háttérben maradni. Szülői támogató jelenléte sokáig nagyon fontos, de meglátják, egyre ritkábban kell közbelépniük.

Sok sikert kívánok a gyakorláshoz!

Nagy Zsuzsanna,
tanár, mentálhigiénikus, családterapeuta

