



A világos, egyértelmű utasítások fontossága

Kedves Szülők, ebben a fejezetben a következő témákkal foglalkozunk:

- Miért tűnik úgy, hogy az ADHD-s gyermek meg sem hallja, amit a szülő mond?
- Fejleszthető-e, és ha igen, hogyan, a figyelem, a koncentrációképesség?
- Néhány tipp, gyakorlati tanács, hogy világos utasításokat, kéréseket tudjunk adni.

Az ADHD-s gyermekek általában nehezebben koncentrálnak, mint a többiek, és első sorban akkor, ha számukra érdektelennek tűnő dolgokról, feladatokról van szó. De ennek az ellenkezője is igaz. Ha olyat csinálhatnak, amit ők maguk nagyon szeretnek, akkor kitartóan, megszállottan dolgoznak, fantasztikus eredményekre képesek.

A „nem-szeretem” helyzetekben azonban nehezen irányítják figyelmüket egy adott dologra, nehezen koncentrálnak, hiszen hiányzik a vonzerő, ami benn tartaná őket a feladatban. Ez aztán tényleg nagyon megnehezíti az iskolai életüket: nem, vagy alig tudják a tanár utasításait végrehajtani. De otthon sem könnyebb a helyzet, ettől pedig Önök, Szülők szenvednek sokat.

A koncentrációs képtelenség az álmodozó ADHD-s gyerekekre oly módon jellemző, hogy ők többnyire a „felhőkön ül”, saját világában a „belső mozit” nézi, meg sem hallja a tanár vagy a szülő utasításait. Hiszen ez a belső világ sokkal érdekesebb, ott mindenféle gondolattal el lehet játszani, eltervezhető bármilyen kaland, sőt, le is játszható.

Ha gyermekére nem ez az álmodozás jellemző, akkor abba a csoportba tartozik, akik gyorsan elvesztik érdeklődésüket, elunják magukat, és egyre újabb, érdekfeszítőbb ingerek után néznek. Bár ezeket keresniük sem kell, hiszen az összpontosítási képtelenség miatt azonnal minden új dolog eltereli figyelmüket egy adott feladról. Megtalálják a lehetőségét, hogy játszanak, valamit azonnal kipróbáljanak, egy problémát gyorsan megoldjanak. De természetesen nem azt, amit feladatul kaptak. Ott egy madár az ablakpárkányon, egy érdekes zaj, („ki kéne deríteni, honnan jön”). Vagy ott az állandó belső nyugtalanság, mozogni, szaladgálni kellene.

Számukra borzasztó erőfeszítésbe kerül csendben ülni, egy feladatra koncentrálni, meghallani, amit a tanár mond, és közben a sokkal érdekesítőbb belső gondolatokat veszni hagyni.

Kézenfekvő a kérdés, hogyan tudjuk a házi feladat elvégzését megkönnyíteni, illetve hogyan tudjuk edzeni őket, hogy hosszabb ideig tudjanak egy tevékenységre, feladatra koncentrálni.

Természetesen sem a környezetet nem tudjuk hozzájuk igazítani, sem tőlük nem várhatjuk el, hogy azonnal változzanak meg, és tudjanak „rendesen” koncentrálni. De van néhány ötlet, amivel segíthetjük, támogatjuk, fejleszthetjük őket.

Az ADHD-s gyerekek szüksége van az egyértelmű, világos utasításokra

A világos, érthető utasításokat nagy valószínűséggel hamarabb végrehajtják. De nem is olyan könnyű jó utasításokat adni, hiszen éppen ők azok, akik miatt állandóan „örmeister-szerepbe” kényszerülünk, ezt pedig – természetesen – mi szülők sem szeretjük. „Most, kezd el!” „Figyelj oda!”, „Hagyd abba!”, „Gyere ide!”, „Nézz oda!”, „Gondolkozz!”, „Maradj csendben!”...

Az a baj ezzel, hogy a gyerek viszonylag gyorsan hozzászokik az állandó felszólításokhoz, és aztán már meg sem hallja őket. Csak annyi jut el hozzá, hogy „már megint kiabálnak vagy éppen fojtott hangon beszélnek velem”, „és még a karomat is jó erősen megszorítják”. Hiszen a szülők többnyire úgy nyomtatékosítják kérésüket, hogy felemelik a hangjukat vagy éppen kiabálnak.

Kedves Szülők, próbálják meg betartani az alábbi lépéseket. Ha sikerül jól kérni, akkor gyermekük nagyobb valószínűséggel teljesíti azt.

1. Az első lépés: A kevesebb több

Az igazán hatékony, az osztályt jól kezelni tudó tanárok mindannyian megegyeznek abban, hogy csak kevés utasítást adnak, és alig emelik fel a hangjukat. Ami nem olyan fontos, nem zavarja igazán a tanítást, azt nem veszik észre, viszont az igazán lényeges utasítások betartását konzekvensen ellenőrzik, számon kérik.

2. A második lépés: A kérés, utasítás betartásának ellenőrzése, azaz legyen következetes!

Ha nem kérjük számon egy kérésünk, utasításunk teljesítését, gyermekünk könnyen rátanul arra, hogy nem is olyan fontos meghallani azt, amit mondunk, hiszen mi is elfelejtettük már, nekünk sem olyan lényeges.

Ha gyermeke egy felszólításra nem reagál, „úgy tesz, mintha meg sem hallotta volna”, próbálkozzon a következőkkel. Nyugodt hangon még egyszer ismétlje el a kérést,

- menjen hozzá közelebb
- érintse meg a kezét, vállát: néhány gyerek nem fogadja jól a testi közeledést, akkor ezzel ne próbálkozzon
- hajoljon le hozzá, és nézzen a szemébe: vannak, akik kerülnek a szemkontaktust, akkor azt ne erőltesse
- mutasson megértést, és a kérést ismétlje meg (pl. „Tudom, hogy nagyon nehezedre esik, de szeretném, ha még öt percig gyakorolnád az olvasást, ezt az öt sort kell elolvasnod”)

- ismételtesse el a gyerekkel, hogy mit kért tőle

Ha azon kapja magát, hogy kezd türelmetlenné válni, vagy mindjárt kiabálni fog, kérdezze meg önmagát: tudnék még valamit tenni, hogy ezt elkerüljem? Esetleg ha lehajolnék hozzá, megfognám a vállát, ha megértést mutatnék, ha normális hangon még egyszer elismételném, mit szeretnék?

Az előbb felsoroltak, a nonverbális eszközök a kommunikáció nagyon fontos részei, sokszor ezeken múlik, hogy célt érünk-e.

3. A harmadik lépés: Megértést mutatni

Még egyszer, és majd még többször előhozakodunk vele, mert nagyon fontosnak tartjuk. Csökkenti a feszültséget, Önt és gyermekét is tehermentesíti, ha képes megértéssel fordulni önmaga és gyermeke felé.

Mit jelent ez? Nézzük meg egy példán keresztül, mi is történik valójában.

„Figyelj, tudom, hogy utálsz a matekot. Tényleg rengeteg ez a feladat. Eltart vagy 20 percig, mire végzünk vele. De nekem nagyon fontos, hogy rendesen, cirkuszosan nélkül csináld, ha azt akarod, hogy segítsek. Na, mit gondolsz, inkább egyedül, vagy velem együtt, de akkor nyugodtan és vita nélkül? Melyiket választod?”

Tehát megértjük és elfogadjuk a gyerek negatív érzéseit, felajánljuk, hogy segítünk, de veszekedni, vitatkozni nem vagyunk hajlandók.

Kedves Szülők, próbálják meg végiggondolni a következőket! ” Mit érezhet most a gyermekem? Hogyan éli meg ezt a helyzetet?” De önmagukat is kérdezzék meg: „Én mit érzek ebben a helyzetben, én mit szeretnék?”

Minél inkább képesek saját magukkal tisztába jönni, saját szükségleteiket megfogalmazni, annál inkább elfogadják majd a gyermekét is. Ez pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy hosszabb távon is működő megoldásokat találjanak.

Nem kérhetjük azt, hogy „Ne dühöngj!”, mert az érzelmeit akaratlagosan nem tudja befolyásolni. De azt mondhatjuk, hogy „Tudom, hogy most nagyon dühös vagy, de engem nem rúghatsz meg, nekem ilyet nem mondhatasz!”

4. Negyedik lépés: Kéréseinket fogalmazzuk meg világosan, egyértelműen!

„Tobias, hozd a táskád légy szíves, és csináld meg a házi feladatot! Ha most elkezdod, még vacsi előtt készen leszel!”

Az ilyen kérés világos, egyértelmű, nincs benne semmi szemrehányás.

Nem úgy a következők:

- „Tobias, nem gondolod, hogy itt az ideje leckét írni?” (Nem, nem gondolja!)
- „Jó volna, ha ma végre még vacsora előtt megcsinálnád a leckédet!” (Egy ilyen kis rejtett szemrehányás mindjárt megteremti a megfelelő hangulatot és kezdődhet a duzzogás, ellenkezés...)
- „Tobias, készen vagy a leckével? Ha nem, itt az ideje, hogy hozzákezdj!” (Anyu, hiszen nagyon jól tudod, hogy nem csináltam meg, ne légy ilyen naív. Majd, majd, mindjárt)

Azok az utasítások, amelyeket kérdő formában teszünk föl, bújtatott szemrehányást tartalmaznak és jelentősen veszítenek súlyukból.

4. Ötödik lépés: Elismerést mutatni, méltányolni az erőfeszítést!

Ha a gyermekünk megcsinálta, amit kértünk, kétféleképpen reagálhatunk. Természetesnek vesszük, hiszen a kötelességét teljesítette, azaz szó nélkül hagyjuk. A másik lehetőség, hogy megdicsérjük, elmondjuk, hogy vele együtt örülünk, és büszkék vagyunk rá.

Kutatások igazolják, hogy az ADHD-s gyermekek a cselekedetet közvetlenül követő dicséretre, elismerésre nagyon jól reagálnak: minél kisebbek, annál jobban táplálkoznak belőle. A megkésett elismerés, dicséret viszont kevésbé hatékony.

Az előbbi helyzetben pl. a következőket mondhatjuk.

- „Klassz, hogy készen vagy, így vacsi alatt már nem kell erre gondolnod, sokkal nyugodtabban ehetünk”
- Tudom, hallottam, milyen dühös voltál, milyen jó, hogy egy csúnya szót sem mondtál nekem”
- Nahát, ez tényleg rengeteg matek feladat volt. Szuper, hogy szó nélkül megcsináltad.”

Ötletek, feladatok a következő hónapra

Kedves Szülők, megismertek most néhány lehetőséget arra vonatkozóan, hogyan tudják elérni, hogy gyermekük végrehajtsa az utasításokat, eleget tegyen a kéréseknek.

Arra biztatjuk Önöket, hogy a következő hónapban nézzék meg, hogyan tanulnak gyermekükkel : pl. vegyék fel videóra a közös tanulást, hogy azután elemezni tudják, mit csinálhatnának másképp. Ha ez nem lehetséges, elemezzenek utólag néhány közös tanulást, és írják le, mit hogyan csináltak.

A legfontosabb tudnivalókat mindig próbálják meg szem előtt tartani. A jó kérés, utasítás

- egy konkrét viselkedésre, feladatra vonatkozik,
- nem kérdő mondat formájában hangzik el
- és nincs benne semmi rejtett szemrehányás

Írják le, hogyan szeretnék ezután csinálni, készítsenek egy tervet! Rögzítsék az egyes lépéseket, akár írják le a mondatokat, utasításokat, hiszen lehet, hogy teljesen új dolgokat kell Önöknek is megtanulni.

Jó ötletelést és sok sikert kívánok!

Nagy Zsuzsanna
tanár, mentálhigiénikus, családterapeuta

