

Bevezető

Tíz évvel ezelőtt, utazó gyógypedagógusként találkoztam először ezzel a diagnózissal ADHD, figyelemhiányos hiperaktivitás zavara.

Egy akkor hét éves, első osztályos kisfiú kapcsán ismertem meg ezt a gyermekpszichiátriai kórképet. A gyerek akkor már az ötödik intézménybe próbált beilleszkedni, sajnos kevés sikerrel. A sorozatos sikertelenség, kudarcélmény megtette romboló hatásúvá, butának nevezte magát és viselkedése kirívóan agresszív volt. Nem csak nehézséget, de valódi veszélyt jelentett önmagára és környezetére is. Felmászott az iskola ablakába, osztálytársai közé dobott széket, követ, ami csak a keze ügyébe került. Fellökte a gyerekeket, képtelen volt belátni tettei következményeit. Minden elképzelhető módon zavarta a tanítást, félelemben tartotta tanárait és osztálytársait. Napi szinten vitt haza beírásokat, gyakran hívták a szüleit különböző panaszokkal. Az osztálytársak szülei szervezkedni kezdtek ellene. Mivel sokszor elhangzott, hogy nevetlen, keményebben kellene fogni, szülei hibáztatták magukat, azt gondolták, ők rontottak el valamit. Sem a nevelők, sem a család nem tudták mivel állnak szemben. Szerencsére a vezetés egyetértett a szülőkkel abban, hogy meg kell találni a módját, hogyan lehetne segíteni ennek a kisgyereknek. Ahhoz, hogy eredményesen tudjunk segíteni, ismerni kell milyen problémával állunk szemben. Ismeretekkel, tapasztalatokkal kell rendelkezni a témával kapcsolatban.

Az ADHD az iskolás korosztály egyik leggyakrabban felmerülő problémája. Mind a családok, mind az iskola részére megoldásra váró feladatot jelent. Kezdetben kevés információ állt a rendelkezésemre, sok esetben pedig téves információk nehezítették a hatékony munkát.

Kérdőívem segítségével szeretném felmérni a két integráló általános iskola figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdő tanulóit jellemző tünetek mintázatát.

Szeretnék ismereteket szerezni pedagógusok témában való tájékozottságáról, a tanári attitűd alakulásáról, a téves információk jelenlétéről.

ADHD-ról

Gyermekekkel foglalkozó szakemberek az utóbbi években egyre gyakrabban hallhatják ezt a négy betűs mozaikszót, ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Az angol nyelvterületről átvett elnevezés jelentése: figyelemhiányos hiperaktivitás-zavara.

Egy veleszületett állapot, a homloklebeny, pontosabban a prefrontális kéreg rendellenes működése eredményezi. Az iskolás korú gyerekek 3-5 %-át érinti.

Az agy egy összetett működő rendszer, a különböző területek számtalan összeköttetéssel rendelkeznek és közösen vesznek részt jónéhány funkció működtetésében. Mégis, egy-egy terület kiemelten fontos szerepet játszik bizonyos feladatok ellátásában. A prefrontális kéreg nagyban meghatározza a személyiség alakulását. Felelős a tervezésért, irányításért, a kognitív folyamatokért. Fontos szerepet játszik a figyelem, a memória irányításában, a személyiség egészét meghatározó családi minták, tanulmányok, célok, elraktározott információk, az emlékek tudatos felidézésében.

Az ADHD főbb típusai:

	tünetek kezdete	fiú-lány arány	probléma	jellemző megjelenés
hiperaktív-impulzív típus	korábban jelentkezik, óvodás korban	fiúk aránya magasabb	viselkedészavar	nem gondolkodik, cselekszik
figyelemzavaros típus	később jelentkezik, iskolás korban	egyenlő	tanulási nehézség	csendes, akaratgyenge
kevert forma	változó	egyenlő	mindkettő	önbizalomhiány, motiválatlanság, szocializációs zavar

A betegségek nemzetközi osztályozására szolgáló kódrendszer (BNO) szerint felsorolt jellemző tünetek áttekintése.

Hiperaktív-impulzív típus:

1. Mozog keze-lába, állandóan babrál valamivel.
2. Óra alatt feláll, elhagyja a helyét.
3. Gyakran rohan, ugrál, mászik, veszélyes helyzetekbe keveredik.
4. Nehézséget okoz számára az elmélyült, csendes tevékenység, játék.
5. Túl sokat beszél.
6. Bekiabálja a válaszokat.
7. Nem bírja kivárni a sorát.
8. Félbeszakít másokat.
9. Tolakodóan viselkedik.

Az ADHD-ban előforduló túlmozgás két nagy csoportra osztható. Egyik a hiperaktivitás ami tünetként jelentkezik, a másik nagy csoport, a motoros tik, gyors repetitív mozgástevékenység. Minél fiatalabb egy gyerek annál nagyobb a mozgásigénye. Az idő előrehaladtával egyenes arányban csökken a motoros aktivitás. Fejlődik az idegrendszer, kialakulnak az agyi gátló mechanizmusok, elmaradnak a felesleges mozgások. A túlmozgás mértéke egyénenként változó, az általános nyugtalanság érzésétől egészen a fáradhatatlan futkosásig minden mozgásforma megtalálható. Ezeknek a gyerekeknek csillapíthatatlan a mozgásigényük. Mindenre felmásznak, séta helyett futnak, gyakran kerülnek veszélyes helyzetekbe. Jellemzőek a zúzódások, törések, nincs megfelelő veszélyérzetük, nem tanulnak a hibákból.

A tik zavarokat szintén két nagy csoportba sorolhatjuk. Motoros tik, akaratlan, gyors, ismétlődő mozgás, a test bármely izomcsoportját érintheti.

Vokális tik, ismétlődő vokalizációt jelent. Lehet csupán egy hang, amit gyakran ismétel, de lehetnek szavak, kifejezések. A tik háttérében a működést kontrolláló idegsejtek túlérzékenysége (hiperaktivitása) áll. A tik esetében is megfigyelhető, hogy a kor előrehaladtával javul a helyzet, sok esetben serdülőkorig kinövik. Az ADHD-val élők között 25 % a tik zavar aránya.

Az impulzivitás három területen is megjelenhet. A cselekvésekben, gondolatokban, érzelmekben. Az impulzív típusú gyerekek nem tudnak számolni a következményekkel, rögtön cselekednek. Hiányoznak azok a gátló funkciók melyek segítségével kontrollálni tudnák tetteiket, indulataikat. A végrehajtó funkciók (átgondolás, nyugalom, önszervezés, önbecsülés, önszabályozás, együttműködés, mozgáskoordináció) nem életkoruknak megfelelő. Ezek nehezen taníthatók, az idő előrehaladtával, az agy spontán érésével is fejlődnek. Az iskoláskor kezdetekor, normál esetben már elvárhatók. Az ADHD-s gyerekek nyugalmi állapotban

pontosan tudják a szabályokat, mégis gondolkodás nélkül, gyorsan és hevesen reagálnak. Ezzel veszélyes helyzetekbe keverhetik magukat és társaikat egyaránt. Kockázatvállaló viselkedésük eredményeképpen gyakran szenvednek sérülést, heves reakcióik miatt környezetükben is gyakran tesznek kárt. A sorban állás, várakozás, türelmet igénylő tevékenység igazi erőpróba számukra. Az impulzív gondolkodásra jellemző, hogy egyik ötlettől a másikig csapong. Ezért az ok-okozati összefüggés meglátása, a helyes sorrend felállítása szintén nehézséget okoz. Csoportos tevékenységbe rövid ideig képesek részt venni, mert a helyzet megkövetelné az indulatok szabályozását, együttműködést, önuralmat. Képtelenek átlagos hangerővel kommunikálni, sokat beszélnek. A rendszert, következetességet igénylő feladatok terén is kihívásokkal küzdenek. Gond lehet a naptár, vagy az órarend használata, az időkorlát tartása. A környezet lassúnak rendetlennek látja őket.

Jellemző lehet rájuk a változékony, ingadozó hangulat.

Figyelemzavaros típus:

1. Nem figyel a részletekre, figyelmetlenségből adódó hibákat ejt.
2. Nehézséget jelent a figyelem megtartása.
3. Úgy tűnik, mintha nem figyelne a beszédre, más járna a fejében.
4. Nem tudja követni az utasításokat, lemarad, nem fejezi be a feladatot.
5. A szervezési feladatok nehézséget jelentenek számára.
6. Kerüli a tartós figyelmet igénylő helyzeteket.
7. Elveszíti eszközeit, tanszereit.
8. Figyelme könnyen elterelődik.
9. Napi tevékenysége során könnyen elfelejt dolgokat.

A figyelem egy olyan összetett folyamat, amely folyamán az egyén szűri és egyben szelektálja az őt ért ingereket és információkat. Ezeknek a külső és belső ingereknek a feldolgozása eredményeképpen alakítja és választja ki a helyzetnek megfelelő viselkedést.

Az ADHD-s gyermekek figyelmi mechanizmusainak hatékonysága nem éri el a koruknak megfelelő szintet. A központi idegrendszer működési zavara miatt számukra sokkal fárasztóbb és nehezebb feladat irányítani a figyelmet, fontossági sorrendet felállítani, vagy koncentrálni. Feladatvégzésük hibás, pontatlan, mert egy olyan hétköznapi helyszínen is mint az osztályterem, sok minden elvonhatja a figyelmüket. Kétszemélyes szituációban teljesítményük hatványozódik. Jellemző rájuk, hogy az akusztikus ingereket kevésbé hasznosítják, ezért a környezet gyakran halláskárosodásra gyanakszik. Hamar kimerülnek, munkájuk általában befejezetlen, pontatlan. Teljesítményük hullámzó, a nap elején jól teljesítenek, majd a fáradtsággal egyenes arányban csökken a hatékonyság.

A legtöbb gyerek tünetei között keverten fordulnak elő a típusokra jellemző tulajdonságok. Mindkét típusra jellemző a hullámzó teljesítmény és a tanulási nehézségek. A tanulással kapcsolatos nehézségek az iskolai teljesítmény bármely területét érintheti, általában nem köthetők egy bizonyos tantárgyhoz. A rossz eredmény hátterében a gyenge szervezőképesség, motiváció hiánya, viselkedési problémák, szociális éretlenség állhatnak. Leggyakrabban a nyelvhasználattal összefüggő területek érintettek. Saját gondolatok megfogalmazása nehézséget okoz, annak ellenére, hogy a témával kapcsolatos ötleteik kifejezetten érdekesek.

A leggyakrabban előforduló problémák

Károsodott munkamemória

A csökkent teljesítmény hátterében sokszor a károsodott munkamemória áll. A munkamemória rövidtávon tárolja az információkat és kognitív műveleteket hajt végre. Korlátozott kapacitású rendszer, amely szelektál, koordinál és manipulál, a megértés és a problémamegoldás színtere. Ennek segítségével használja fel a múltban szerzett tapasztalatokat a jelen eseményeivel kapcsolatban, észben tartja egy terv lépéseit. Ha a munkamemória károsodott, gond adódik az összetett utasítások megértésével, megfelelő szókincs kialakításával, írással, hosszabb szövegek értelmezésével, ismétlések alkalmával a séma alkalmazásával, késleltetéssel.

Dac

Az ellenszegülő viselkedés megközelítőleg az ADHD-val élő gyerekek egynegyedét érinti. Egyaránt problémát jelent az iskolában és otthoni környezetben is. Előfordul, hogy szervezett, szigorúan szabályozott iskolai közegben jól teljesítenek, de nem tudnak viselkedni az otthoni szabadabb keretek között. A szülők gyakran kapnak olyan visszajelzést, hogy nevelési stratégiáik hibásak, ők az okozói a gyerek problémás viselkedésének. Kisgyermekkorban az agy nem elég érett ahhoz, hogy a gyermek betartsa a szabályokat és teljesítse a szülők kéréseit. Ezért a környezetüket tesszük bababiztossá, a család összehangoltan óvja minden lépésüket. Képzelt diagnosztikus eszközök segítségével kimutatták, hogy egy 6-8 éves ADHD-s gyermek homloklebenyének strukturáltsága, működése, a 2-3 évesek fejlettségi szintjét éri el. Ennek tudatában könnyebb megérteni miért látja egy iskolás gyermek én-központúan a világot, miért nem sarkallja teljesítményre, ha a tevékenység jutalma később lesz számára elérhető. Miért nem képes alkalmazkodni környezete elvárásaihoz, nem tudja felfogni tettei következményei másokra nézve, nem képes megérteni a társak nézőpontját. Érzések irányítják a cselekedeteket. Annak ellenére, hogy az otthoni légkör és a szülői minta megfelelő, mégsem képesek koruknak megfelelően viselkedni. A környezet nem befolyásolhatja a központi idegrendszer sajátos érési folyamatát. Az érintettek opponáló magatartására jellemző, hogy nem tartják be a szabályokat. Nem készítenek házi feladatot, bárkivel és bármilyen apropóból vitába

keverednek. Jellemzőek a szélsőséges érzelmi kitörések, indokolatlan dührohamok, amit egy dackorszakban lévő kisgyermek esetében megértéssel kezelünk. Könnyen lesznek idegesek, hamar megsértődnek. Saját hiányosságait nem ismerik el, a hibákért másokat okolnak. Jellemző lehet a haragtartás, rossz véleménnyel vannak a szabályokat képviselő felnőttekről. Gyakran obszcén kifejezések rendszeres használatával, illetlen viselkedéssel hívják fel magukra a figyelmet.

Ha az életkor előrehaladtával a tünetek súlyosbodnak, gyakoribbá válnak az agresszív történések, magatartászavarról beszélünk. A gyerekek 7 %-ánál jelentkezik magatartászavar.

Jellemző viselkedésformák: lopás, betörés, gyújtogatás, erőszakos cselekmények (állatkínzás, testi sértés, rongálás).

Önbizalomhiány

A legtöbb ADHD-s gyereket érinti ez a nehézség. A sérült énkép oka lehet az elszigetelődésnek, ingerlékenységnek, agresszióknak, másokon való uralkodásnak. Az önbecsülés kontrollja szintén a frontális lebeny feladatai közé tartozik. A terület nem megfelelő működése állhat az éretlen önbecsülés mögött. Nem alakul ki bennük a megfelelő autonómia, kompetencia, önmagukat és teljesítményüket alulértékelik. Könnyen félreértene másokat, a megjegyzéseket bántónak ítélik. Mindig a legrosszabbal számolnak, nem a jót látják magukban. Sajnos a mindennapi szereplésük, a környezet visszajelzése is alátámasztja negatív énképüket. Ha nem kapnak időben segítséget, a rossz viselkedésminta rögzül. Ha valami nem sikerül, hamar feladja a próbálkozást. Hasonló az elkerülés, itt már el sem kezdi a tevékenységet. Jellemző a dicséretre adott ellentétes válasz. Érzelmek éretlenek, a dicséretet negatív kritikaként értelmezik. Vannak akik nem fogadják el az érintést, simogatást, ölelést. Nem tudják elhinni, hogy ők is szerethetőek. Az állandó sikertelenség megelégedése csalásra is sarkallhatja. Tapasztalatai szerint sokszor vall kudarcot, ezért nem tartja be a szabályokat, csalással próbál megfelelő teljesítményt elérni. A hazugság szintén olyan helytelen stratégia amivel előnyt szerezhet, vagy próbál kikeveredni egy szorongatott helyzetből. Az önbizalomhiányos gyermekekből gyakran lesz az osztály bohóca. Ezzel a tevékenységgel próbálják elérni, hogy figyelmet kapjanak. Fejletlen ítélőképességük miatt nem tudják megkülönböztetni, hogy jó vagy rossz figyelemben részesülnek. Nagyobb gyerekeknél gyakran előfordul a házi feladat eltagadása, súlyosabb esetekben pedig az iskolából való igazolatlan hiányzás. Szülők gyakran panaszkodnak a számítógépes játékok és a televíziótól való függőségre. Az agresszív magatartás hátterében is állhat önbizalomhiány. Ebben az esetben frusztrációját, dühét másokon tölti ki. A nehézségek tagadása is egy lehetséges eszköz a szembesülés elkerülésére. Ezekkel a magatartásformákkal minden gyermeknél találkozhatunk. Az ADHD-s gyerekek esetében viszont gyakran

előfordulnak ezek a nemkívánatos magatartásformák, amik a gyakori ismétlések hatására megszilárdulnak.

Érzelmi zavarok

Mindezek hatására kialakul az alacsony önértékelés, önbizalomhiány. Jellemző a gyenge munkamemória. A gyakorlást igénylő feladatok (olvasás, számolás) nem motiválóak. Egy feladat csak akkor válik vonzóvá, ha azonnali jutalommal jár. Távoli célok nem ösztönzik. Nem képes belátni tettei következményét, nehezen tanul a hibáiból. A szocializációs folyamatok is zavart szenvednek. Nem érzékeli, ha valakit megbánt, nem tudja értelmezni mások hangulatát. Nehezen barátkozik, általában az idősebb, vagy fiatalabb korosztállyal találja meg a közös nevezőt. Gyakran fordul elő tanulási nehézség. Makacs, ha a fejébe vesz valamit, nehezen változtat.