

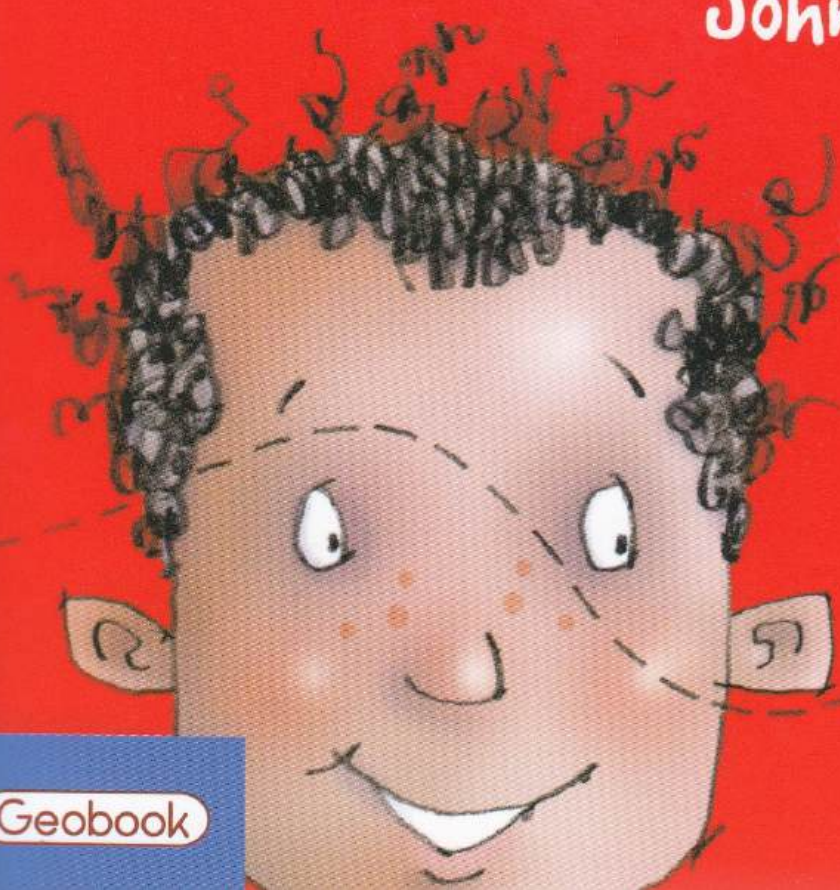
TÚLÉLŐKÖNYV

ADHD-s

gyerekeknek



John F. Taylor,
Ph.D.



Nehezen figyelsz egyetlen dologra, nem tudsz nyugton maradni az óra alatt? Hamarabb kimondasz valamit, minthogy átgondolnád? Képtelen vagy eldönteni, mit szeretnél, vagy éppen tudod, mi volna helyes, de nem tudod megtenni? Állandó harcban állsz a környezeteddel?

A könyv
gyerekeknek
íródott, hogy ők
maguk olvassák
– és segíthessenek
magukon.



Ha ezekre a kérdésekre igen a válaszod, könnyen lehet, hogy az ADHD valamelyik típusába tartozol. Ez a könyv segít neked megérteni, mit jelent ez – azt is, hogy mit nem jelent! –, mit lehet és kell tenned azért, hogy ezek a problémák megoldódjanak és sikeres lehess az iskolában, a barátok között vagy otthon, a családot körében. Gyakorlati útmutatót, ötleteket és megoldásokat kapsz ahhoz, hogy az ADHD jelentette kihívásokra hasznos, segítő válaszokat tudj adni.



John F. Taylor, PhD, ADHD-s gyerekekkel és családjaikkal dolgozik. 30 éve folytat pszichológusi magánpraxist, ez idő alatt több ezer ADHD-s gyerekek segítette a sikeres iskolai beilleszkedést és a jó teljesítmények elérését. Sok ADHD-ról szóló könyvet és cikket írt, könyvei közül ez az első, amelyik magyarul is megjelenik.

John emellett az ADD Plus alapítója is. Ez segédanyagokat és oktatási programokat biztosít szülők, oktatók és egyéb szakemberek számára. Gyakran hívják országos és regionális konferenciákra, hogy beszéljen az ADHD-ról, a mentális egészségről, és az oktatásról. Többet megtudhatsz John előadásairól és egyéb kiadványairól a <https://parentology.guide/> oldalon.

2 500 Ft

Geobook

ISBN 978-615-5015-48-9



9 786155 015489

“A figyelemzavar és a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar
témekörének egyik legkreatívabb gondolkodójától.”

*Michael H. Popkin, Ph. D.,
az “52 hét aktív nevelés Pop dokival:
a boldog, egészséges család felépítésének biztos módjai”
szerzője*

Eredeti mű:

John F. Taylor: The survival guide for kids with ADHD
Original edition published in 2006 by Free Spirit Publishing

Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A.,

<http://www.freespirit.com>

2013 edition ISBN: 978-1-57542-447-7

All rights reserved under International and Pan-American
Copyright Conventions

Fordította/Hungarian translation: Bertalan Lilla

Szakmai lektor: dr. Oláh Szabina

1. kiadás

Hungarian copyright © Geobook Hungary 2019

Kiadja a Geobook Hungary Kiadó
2000 Szentendre, Szentlászlói út 62/b.
geobook@t-online.hu

ISBN 978 615 5015 48 9

A kiadvány részletének vagy egészének bármilyen eszközzel
való másolása, sokszorosítása, bármely adathordozón történő
tárolása, különösen az interneten történő bármilyen közzététele,
idézése csak a Kiadó írásbeli engedélyével lehetséges.

AJÁNLÁS

Azoknak a gyerekeknek ajánlom ezt a könyvet, akik számára
terveztem és írtam, valamint szüleiknek és testvéreiknek, akiket ez
az erőteljes állapot nagy kihívások elé állított.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretném őszinte hálámat kifejezni a Free Spirit szerkesztőgárdája
tagjának, Douglas Fehlennnek türelmes és pontos szerkesztői mun-
kájáért. Hálás vagyok feleségemnek, Jeanie-nek is, aki a könyv
fejlődése során számtalan módon támogatott és bátorított engem.

TARTALOMJEGYZÉK

EGY MEGJEGYZÉS A CÍMKÉKRŐL

BEVEZETÉS	3
Miben segíthet neked ez a könyv?.....	4
Hogyan használd a könyvet?.....	6
ADHD-val is lehetsz sikeres.....	7
Az ADHD-s gyerekek hat nagy problémája.....	8
1. FEJEZET	9
Mi az az ADHD?.....	9
Az ADHD három típusa.....	15
Amit az ADHD NEM jelent.....	18
2. FEJEZET: MINDEN NAP JOBBAN MEGY	21
Nézd a dolgok napos oldalát.....	22
A döntéshozó papírsárkány.....	24
Lépj át a tévedéseiden!.....	26
3. FEJEZET: SEGÍTSÉG AZ ADHD-HOZ	32
Az ADHD diagnózisa.....	33
A diagnózis után.....	34
Pár szó a gyógyszerekről.....	36
Innen tudod, hogy a gyógyszer hatásos.....	37
A gyógyszerek mellékhatásai.....	39
4. FEJEZET: A HELYES ÉTKEZÉS	43
Öt tápanyag, ami segít kezelni az ADHD-t.....	44
Négy ételfajta, amitől óvakodni kell.....	49
Az étrended megtervezése.....	50
Bevásárlás és főzés.....	53
5. FEJEZET: ÉLET A HÁTORSZÁGBAN	55
Kapcsolat kialakítása a szülőkkel és a család felnőtt tagjaival.....	56
Hogyan kell kijönni a tesókkal?.....	59
Nehéz ügyek a családban.....	62
Szórakozzunk együtt.....	68

6. FEJEZET: HAT MÓDSZER, HOGY SIKERES LEGYÉL AZ ISKOLÁBAN	71
1. Élj a jogaiddal.....	72
2. Működj együtt a tanárokkal és segítőkkel.....	73
3. Mozogj helyesen.....	75
4. Koncentrálj a megfelelő dolgokra.....	77
5. Maradj összeszedett.....	78
6. Tanulj okosan.....	80
7. FEJEZET: A BARÁTOK MEGSZERZÉSÉNEK ÉS MEGTARTÁSÁNAK HÉT ÚTJA	86
1. Érezd magad jól a bőrödben.....	87
2. Udvariasan, kedvesen beszélj.....	87
3. Hallgass meg másokat és mutass érdeklődést.....	88
4. Várd ki a sorod, oszd meg a dolgokat a többiekkel.....	90
5. Próbálj ki új dolgokat.....	91
6. Segíts másoknak.....	92
7. Oldd meg a konfliktusokat békés módszerekkel.....	93
8. FEJEZET: Hogyan bánjunk az erős érzelmekkel?	97
1. Legyen saját közlekedési lámpád.....	99
2. Gondoskodj magadról.....	101
3. Mozdulj meg.....	101
4. Alkalmazd ezeket a légző- és izomlazító gyakorlatokat.....	102
5. Légy kreatív.....	103
6. Lógj egy baráttal.....	104
7. Beszélj egy felnőttel.....	104
8. Dolgozz az ADHD okozta problémákon.....	105
FOGALOMTÁR	109
MEGJEGYZÉS A SZÜLŐKNEK, TANÁROKNAK ÉS TANÁCSADÓKNAK	114
NÉVMUTATÓ	119

MÁSOLHATÓ OLDALAK LISTÁJA

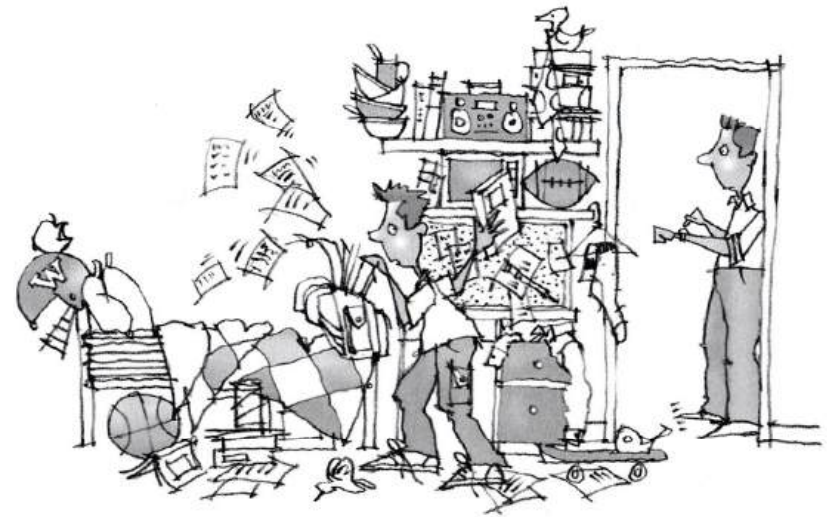
MELYEK AZ ÉN ADHD-TULAJDONSÁGAIM?.....	13-14
1. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	20
RÖPTESD A DÖNTÉSHOZÓ PAPÍRSÁRKÁNYT.....	27
2. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	31
3. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	42
4. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	54
5. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	70
6. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	85
7. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	96
FEJLŐDÉSI TÁBLÁZAT.....	107
8. FEJEZET ZÁRÓTESZT.....	108

Egy megjegyzés a címkékről

Ez a könyv segíthet neked, ha megkaptad az **ADHD**, azaz: **figyelemhiányos hiperaktivitás zavar** címkét. Ezt azért kapják meg egyes gyerekek, mert az agyuk másképp működik, mint a többieké, ami miatt bizonyos dolgok nehezebben mennek nekik – pl. hogy odafigyeljenek órán, vagy sokáig üljenek egy helyben. Olyanok is vannak, akik az **ADD**, azaz: **figyelemzavar** címkét kapják, ami lényegében az ADHD figyelemhiányos megjelenési formája. Ezekről a típusokról az első fejezetben olvashatsz.

Most csak annyit kell megjegyezned, hogy a könyv azért használja az ADHD címkét, mert a legtöbb, gyerekekkel foglalkozó ember is ezt használja. Mindegy, milyen címkéd van, a *Túlélőkönyv ADHD-s gyerekeknek* hasznos lehet neked is.

Bevezetés



- Kihívást jelent felkészülnöd az iskolára?
- Nehezen figyelsz oda az iskolában?
- Nehéznek találsz, hogy egy helyben maradj?
- Nehezen szervezel meg dolgokat?
- Alig tudod irányítani a haragod?
- Nehezen jössz ki másokkal és szerzel barátokat?
- Nehezen tudsz este elaludni?

Ha bármelyik kérdésre *igenne!* válaszoltál, olvass tovább!

Miben segíthet neked ez a könyv?

A vastagon szedett szavakról többet megtudhatsz a 109-113. oldalon, a Fogalomtárban.

Ez a könyv akkor segíthet neked, ha már megkaptad az **ADHD**-diagnózist, ami annyit jelent, hogy érintett vagy a **figyelemhiányos hiperaktivitás zavar** tünetegyüttesben. Amikor 2006-ban megírtam a könyv első változatát,

már sokat tudtunk az ADHD-ről, de sokminden még felfedezésre várt. Ez az új kiadás legalább annyira pontos, élvezetes és hasznos, mint az első, sőt, talán még jobb is annál.

Ha ADHD címkét kaptál, valószínűleg olyan kihívásokkal küzdesz, amelyekkel mások nem. Nehézségeid lehetnek a suliban – pl. a tanárra irányuló összpontosítás vagy a lecke elkészítése terén. Talán nehezen tanulsz meg olyan dolgokat, amik másoknak könnyen mennek. De az is lehet, hogy mindent értesz, csak szétszórt vagy, pl. elveszted a füzetet vagy elfelejtet a házi feladatot. Ha az ADHD miatt nehezen ülsz meg a fenekeden, a tanárok mérgesek lehetnek rád. Néha akár úgy is tűnhet, hogy semmi se jó nekik, amit csinálsz!



A gyerekek ilyesmiket mondanak az ADHD-ről:

“Nehezen figyelek oda. Sokszor elábrándozom, máshol járok.”

“Nem tudok lelassulni. Mintha egy motor lenne bennem, ami folyamatosan jár.”

A gyerekek különböző családokban élnek. Amikor azt olvasod, “szülők”, gondolj mindazokra a felnőttekre, akik veled együtt élnek és gondoskodnak rólad. Ez lehet a mamád, a papád, örökbefogadó szülők, nevelőszülők, gondviselő, vagy más felnőtt rokon. A “család” belőlük, a testvéreidből, mostohatestvéreidből, és a többi, veled egy házban élő emberből áll.

ADHD-val élni valóban kihívás – és nem csak az iskolában. Az **ADHD** még azt is befolyásolja, hogy hogyan jössz ki más emberekkel. Előfordulhat, hogy a szülőkkel vagy családtagokkal nem mennek simán a dolgok, de az is lehet, hogy nehezen barátkozol más gyerekekkel. Úgy tűnhet, hogy *valaki mindig mérges rád*.

Az **ADHD** képes erős érzéseket kiváltani belőled – például szomorúságot vagy haragot. Befolyásolja a napirended, azt, ahogyan alszol, ahogy magadról gondolkodsz, és még azt is, hogy mit szeretsz enni! Egy biztos: ADHD-s gyerekek lenni soha nem könnyű!

Ez a könyv segíthet. Nem fogja *minden* problémádat megoldani, de olyan ötleteket ad az ADHD-d kordában tartására, amelyeket jól használhatsz akár a suliban, akár otthon, vagy a barátaiddal.

Hogyan használd a könyvet?

A könyvben olyan tanácsokat és ötleteket olvashatsz, amelyeket magad is alkalmazhatsz. Olyan tevékenységeket ismertetek benne, amiket a szüleiddel együtt csinálhatsz. Más felnőtteknek is megmutathatod a könyvet, akik segítenek az ADHD-val kapcsolatban – tanároknak, orvosoknak, tanácsadóknak és fejlesztőknek. Ha ezek a felnőttek elolvassák, új módszereket tanulnak belőle, amelyek segíthetnek neked. Így együtt birkózhatok meg a téged különösen érintő kihívásokkal.



Eolvashatod a könyvet egyben, az elejétől a végéig – vagy részletekben. Dönthetsz úgy is, hogy minden lefekvés előtt egy negyed órát olvasol belőle, de úgy is, hogy bizonyos részeket átnézel egy szülő bevonásával, mondjuk a hétvégén. “Mivel az ADHD minden gyereknél máshogy jelenik meg, előfordulhat, hogy nem kell az egész könyvet elolvasnod. Ehelyett koncentrálhatsz egy-egy témára, ami téged érdekel, vagy amelynél úgy érzed, segítségre van szükséged.” Úgy használd a könyvet, ahogy az jó neked és a családnak.

ADHD-val is lehetsz sikeres

Azért írtam ezt a könyvet, mert törődöm az ADHD-s gyerekekkel. Sokukkal találkoztam, dolgoztam velük, és segítettem nekik megoldani a dolgokat. Néhány gyakran előforduló tapasztalatot megosztottak velem, ezeket később idézem is. Nekik egy kis erőfeszítéssel sikerült az, hogy jobb jegyeket szerezzenek, boldoguljanak az otthoni életben, és jobban tudjanak barátokat szerezni (ezeket a barátokat később meg is tudták tartani). Mindegyikük megtanulta, hogyan kezelje az ADHD-t, és hogyan legyen sikeres – ez neked is sikerülhet!

Minden fejezet végén egy kis kvíz, játékos teszt van – ne aggódj, nem jegyre megy! Ezeket lemásolhatod és kitöltheted, hogy ellenőrizd, mit tanultál.

Remélem, hogy segíteni fog neked ez a könyv. Boldog lennék, ha tájékoztatnál arról, hogyan hasznosítottad ezeket az ötleteket. Akkor is írhatok neked, ha kérdésed vagy kérdéssed van. Erre a címre küldhetsz nekem levelet, angol nyelven (biztosan segít valaki a fordításban...):

Dr. John Taylor

c/o Free Spirit Publishing
217 Fifth Avenue North, Suite
Minneapolis, MN 55401-1299
USA

Emailt is írhatok neked, ide:
help4kids@freespirit.com



Az ADHD-s gyerekek hat nagy problémája

1.

Nem szeretem az ADHD címkét.
Mert sokan azt gondolják, azt jelenti,
hogy furcsa vagy buta vagyok.

2.

Nehéz az iskolára koncentrálnom.
Akármennyire is próbálok tanulni,
mindig lemaradok a többiektől.

3.

Nem vagyok jó szervező.
Elvesztem a dolgaimat és elfelejtem,
mit is kell megcsinálnom.

4.

Nehezen irányítom a viselkedésem. Mindig baja
van velem a szüleimnek és a tanárainknak.

5.

Félek az ADHD-ra kapott gyógyszertől.
Bajom lehet tőle?

6.

A többi gyerek nem érti az ADHD-t.
Emiatt nehéz velük barátkoznom.

1. fejezet

Mi az az ADHD?



Mit jelent az ADHD?

Maga a betűszó (ADHD) a **figyelemhiányos hiperaktivitás zavar** angol nevének rövidítése (Attention Deficit, Hyperactivity Disorder). Akkor kapnak a gyerekek ilyen diagnózist, ha nehezen ülnek egy helyben, könnyen elkalandozik a figyelmük, és nehezen hoznak döntéseket. Ha te is ilyen címkét kaptál, valószínűleg nehezen koncentrálsz az iskolai feladatokra. Az is nehézséget okozhat, hogy jól viselkedj, mert állandó késztetést érzel arra, hogy beszélj vagy izegj-mozogj. Az ADHD

befolyásolja, hogyan jössz ki a többi gyerekkel és a felnőttekkel. Előfordul, hogy az emberek nem értik amit mondasz vagy teszel, vagy nem tetszik nekik a viselkedésed – még akkor is, ha semmi rosszat nem akarsz.

A jó hír az, hogy képes vagy befolyásolni az ADHD-dat. Az első lépés ehhez annak megértése, hogyan is hat rád. Valószínűleg van pár olyan **tulajdonságod**, ami a problémáidat okozza. Ezek a tulajdonságaid a gondolkodásodra, viselkedésedre vagy érzelmi életedre vonatkozhatnak, és eltérhetnek az átlagostól. Ha ADHD címkét kaptál, akkor az alább felsorolt négy jellemvonásból legalább eggyel valószínűleg rendelkezel:

Érdekes adat: minden 13. amerikai gyereknek ADHD-s.

Nehezen parancsolsz a szádnak vagy a testednek. Nehéznek találhatod, hogy nyugodtan ülj, amikor egy tanár vagy szülő ezt várná el tőled. Esetleg mozgatod a lábfejed, dobolsz a padon vagy az asztalon, sokat beszélsz, vagy hangokat adsz ki. Ezt a tulajdonságot **hiperaktivitásnak** hívják. Néha az emberek azt is mondhatják ilyenkor, hogy *nyugtalankodsz*, vagy *izgága* vagy.

Hiperaktív gyerekek mondják:

Kihívást jelent a nehezebb vagy "unalmas" dolgokra koncentrálni. Talán nehéznek találod a házi feladatokat

"Nem tudom irányítani, hogy mit csinál a kezem vagy a lábam."

"Fészkelődöm a széken és néha muszáj felállnom."

"Sokat kiabálnak velem, mert dumálok órán."

vagy a dolgozatok megoldását. Néha nem fejezed be, amit elkezdesz. Vagy tanulás közben könnyen megzavarhatnak a zajok. Ezt a tulajdonságot **figyelemhiánynak** hívják.

Az emberek azt is mondják ilyenkor, hogy *szétszórtvagy*, vagy hogy *rövid az eszed*.

Figyelemhiányos gyerekek mondják:

"Minden zaj zavar az osztályban – még az is, ha zúg a lámpa, vagy ha köhög valaki."

"Olyan, mintha tíz TV-csatorna menne a fejemben, és nem tudnám, melyiket nézzem."

"Néha az eszem kirándulni megy."

Túl gyorsan döntesz. Előfordul, hogy annyira gyorsan elhatározol valamit, hogy végig sem gondolsz. Az ilyen elhamarkodott döntés aztán könnyen bajba sodorhat téged. Ezt az extra gyors döntéshozási hajlamot hívják **impulzivitásnak**. Erre azt is mondhatják az emberek, hogy felelőtlen vagy.

Impulzív gyerekek mondják:

"Olyan, mintha egy motor lenne bennem, ami hajt, hogy gondolkodás nélkül cselekedjek."

"A szám kimondja a dolgokat, mielőtt belegondolhatnék, mit kellene mondanom."

"Néha nem tehetek róla, mit csinálok."

Túl lassan jutsz döntésre. Az is lehet, hogy nagyon hosszú ideig rágódsz a dolgokon, mert attól félsz, hogy hibázol. Nem mersz dönteni, ezt hívják **határozatlanságnak**. Az emberek azt is mondhatják, hogy *perfekcionista* vagy.



Határozatlan gyerekek mondják:

"Olyan, mintha az agyam megakadna, ha el akarok dönteni valamit."

"Néha azért nem választok, mert nem tudom, mi a tökéletes választás."

"Mindig azt mondják, hogy siessek, döntsem már el, mit is szeretnék."

Melyek a te **jellemvonásaid**? Ezzel a módszerrel meg tudhatod:

1. Másold le a 13-14. oldalon felsorolt ADHD tulajdonság- és viselkedésslistát.
2. Ceruzával jelöld meg, mely viselkedések okoznak neked problémát. Kérdezd meg a szüleidet, ők is ugyanígy gondolják-e.
3. Add össze a megjelölt problémák számát, és írd be a számot az üres részbe.
4. Karikázd be azokat a tulajdonságokat, amelyek mellett a legtöbb jel van. Ezek a legerősebb ADHD tulajdonságaid.

Melyek az én ADHD tulajdonságaim?

Hiperaktív?

- ☐ Sokat beszélek, akkor is, ha nem kellene.
- ☐ Mindenféle hangokat adok ki.
- ☐ Fészkelődök a széken, mozog a kezem-lábam ülés közben.
- ☐ Ha felnőttel vagy gyerekcsoporthal vagyok, mindig előrefutok.
- ☐ Megfogom, ütögetem, simogatom vagy csipkedem az embereket és tárgyakat.
- ☐ Gondolkodás nélkül teszek vagy mondok dolgokat.

ÖSSZESEN: _____

Figyelemhiányos?

- ☐ Zavarnak a zajok a házi feladat írásakor.
- ☐ Nehezen koncentrálok az unalmas dolgokra.
- ☐ Nekem tovább tart egy feladatot befejezni, mint másoknak.
- ☐ Nehezen tudok a dolgozatra figyelni.
- ☐ Az iskolában gyakran elbambulok vagy álmodozok.
- ☐ Elfelejttem, mit mondott a tanár.

ÖSSZESEN: _____

Melyek az én ADHD tulajdonságaim?

Impulzív?

- ☐ Az emberek gyakran mérgesek rám, mert nem vagyok tekintettel másokra, amikor teszek vagy mondok valamit.
- ☐ Sokszor elfelejtek előre tervezni.
- ☐ Előfordul, hogy olyan dolgot teszek vagy mondok, ami veszélyes vagy fáj másoknak.
- ☐ Verekedésekbe keveredem.
- ☐ Bekiabálok az órán jelentkezés nélkül.
- ☐ Nehezen tudom kivárni a soromat.

ÖSSZESEN: _____

Határozatlan?

- ☐ Sokat aggódom, hogy jól döntök-e.
- ☐ Sokmindenbe belekezek, aztán nem fejezem be.
- ☐ Tovább tart megírnom a házit, mint másoknak.
- ☐ Még az egyszerűbb döntéseknél is szülő vagy felnőtt segítségére van szükségem.
- ☐ Inkább meg se próbálok megcsinálni valamit, ha nem tudom tökéletesen megoldani.
- ☐ Összezavarodom, ha döntést kell hoznom.

ÖSSZESEN: _____

A fent olvasható tünetek, bár jelentős átfedésben vannak a jelenleg ADHD diagnosztizálásában használatos tünetlistával, azonban nem azonosak azzal, így a fenti tünetlista diagnosztizálásra nem alkalmas! (a lektor megjegyzése)

Az ADHD három típusa

Az ADHD-nak három fajtája vagy típusa van. Az, hogy melyik típusba tartozik valaki, attól függ, milyen jellemvonásai, tulajdonságai vannak. A három típus a következő:

ADHD, hiperaktív-impulzív megjelenési forma. Az ide tartozó gyerekek *hiperaktívak* és *impulzívak*. Lányok is lehetnek ilyenek, de ez a típus legtöbbször a fiúknál fordul elő.

JUAN "Tudom, hogy izgatott leszel, ha tudod a jó választ, de próbáld meg megjegyezni, hogy először jelentkezned kell", mondta Juan tanára. "Bocsánat, Ms. Olsen", felelte Juan. Aznap már harmadszor kellett erre emlékeztetni. Juan az iskolában legtöbbször érti, mi történik, de úgy érzi, minden túl lassú. Sokszor bekiabál órán, vagy felugrik a helyéről, ha felkelti az érdeklődését valami. Juan próbálja betartani a szabályokat, de nem megy neki. Mintha nem tudná irányítani a száját vagy a testét. Sok felnőtt szerint túl izgága és le kellene lassulnia.

ADHD, figyelemhiányos megjelenési forma. Ezek a gyerekek *figyelmetlenek* és *nehezen hoznak döntéseket*. Ezt a típust **ADD**-nek is hívják, kihagyva a H betűt, mert ebben a csoportban a **hiperaktivitás** nem jellemző. Az ADHD-s lányok többsége ebbe a típusba tartozik.

Heidi "Heidi?" Mr. Donald hangja mintha víz alól érkezett volna. "Igen?", reagált végre Heidi. Ugyanis épp arról álmodozott, hogy a kutyájával játszik. "Kérlek, figyelj a leckére.", kérlelte Mr. Donald, "Koncentrálj, mert ez a fajta matek házi elég kemény dió." "Bocsánat, megpróbálom.", mondta Heidi. Heidi nagyon nehezen tud odafigyelni. Erősen próbál koncentrálni, de a tanár szavai értelmetlen blabla-ként jutnak el hozzá. Mikor dolgoznia kellene, még a legkisebb zajok is megzavarják.



ADHD, kombinált megjelenési forma. Az ebbe a csoportba sorolt gyerekek hiperaktívak és figyelmetlenek – vagy valamilyen másfajta tulajdonságuk van, ami nem illik bele a másik két ADHD-változat leírásába.

Will “Will, ülj vissza a helyedre és figyelj rám”, mondta Mr. Tanaka. “Persze”, felelte Will, de egy perc múlva megint átment Rob asztalához, és egy újabb gördeszkás trükkéről magyarázott neki. “Will, vissza a helyedre, most azonnal!”, kiáltott rá Mr. Tanaka. Willnek majdnem minden napja ugyanígy telik az iskolában. Unatkozik. Ahelyett, hogy az órára figyelne, sokat mászkál és beszél. Könnyen elterelődik a figyelme, a legtöbb feladatot nem csinálja meg, mert vagy túl unalmas neki, vagy túl nehéz. Sokszor marad ott sulis után, hogy segítsenek neki a házában.

Ha ADHD címkét kaptál, talán már ismered ezt a három típust és azt is tudod, ezek közül melyik vonatkozik rád. Ha nem, akkor nézd meg, milyen válaszokat adtál a 13-14. oldalon. Ha a legjellemzőbb ADHD tulajdonságaid (amiket bekarikáztál):

hiperaktivitás és impulzivitás

A címkéd: ADHD, hiperaktív-impulzív megjelenési forma (mint Juan)

figyelemhiány és döntésképtelenség

A címkéd: ADHD, figyelmetlen megjelenési forma (mint Heidi)

hiperaktivitás és figyelemhiány

(vagy valamilyen más kombináció)

A címkéd: ADHD, kombinált megjelenési forma (mint Will)

Nem árt, sőt, nagyon fontos, hogy ismerd az ADHD típusodat: segíthet kitalálni, hogy min kell keményebben dolgoznod.

Anyukád és apukád is kitöltheti a 13-14. oldalon levő tesztet egy orvos vagy a 3. fejezetben említett szakemberek valamelyikének jelenlétében.

Miért van egyes gyerekeknek ADHD-ja?

Jó kérdés. A szakértők szerint az ADHD-s gyerekek másképp dolgozzák fel az információkat, mint mások. Ez az információfeldolgozási eltérés okozhatja azt, hogy a gyerekeknek ADHD-s tünetei lesznek. Ez egy kicsit olyan, mint a gyenge minőségű telefonvonal: az agyad egyes

részei megpróbálnak beszélni egymással, de ha a vonal recseg és szakadozik, az üzenetek nem mindig jutnak át. Lehet, hogy azt parancsolod magadnak, ülj egy helyben és figyelj, de az agyad egyik része nem kapja meg az üzenetet.

Az ezzel foglalkozó szakemberek nem tudják pontosan, mitől jelentkezik az ADHD. Sokan azt gondolják, hogy az ADHD-t a szüleitől örökli az ember, mások szerint valószínűbb, hogy valamilyen kémiai anyaggal érintkezettek az ADHD-s gyerekek.

Amit az ADHD NEM jelent

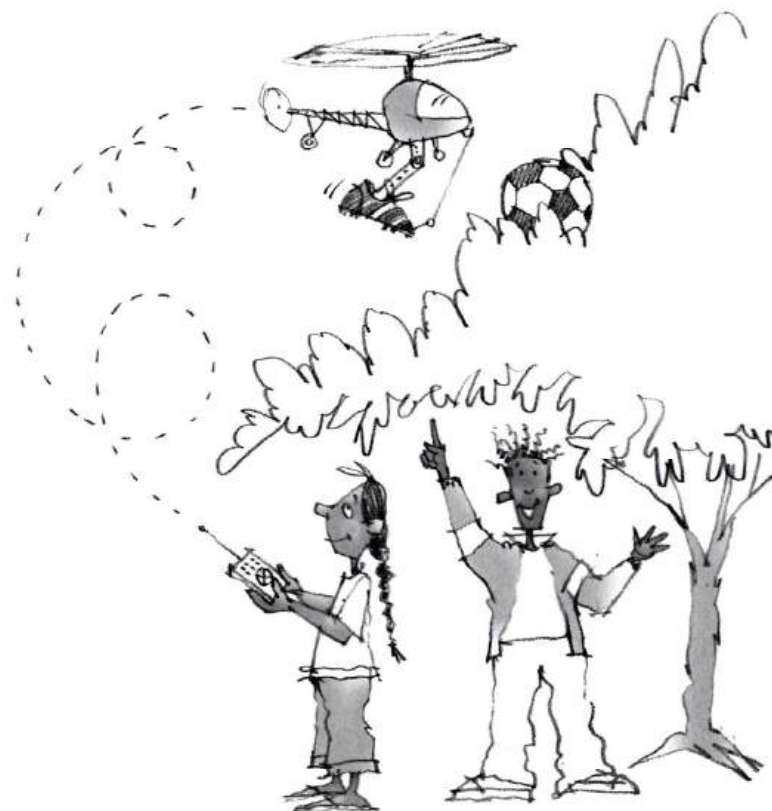
Ha ADHD-d van, az nem jelenti azt, hogy az agyad vagy a tested beteg. Nem vagy ragályos vagy veszélyes. Ha ADHD-d van, attól nem leszel buta, lusta, kattant, rossz, vagy beteg. Egyszerűen máshogy működik az agyad, és emiatt ADHD-tulajdonságaid vannak.

Az ADHD különleges képességekkel és tehetségekkel is együtt jár. Az ADHD-s gyerekeknek sok az energiája, sokmindent csinálhatnak egyszerre. Aktív emberek, akik szívesen próbálnak ki új dolgokat. Sokuk nagyon kreatív és különleges "okosságaik" vannak.

Zenei tehetség. Ez azt jelenti, hogy könnyebben kitalálsz, hogyan kell eljátszani valamit egy hangszeren, esetleg saját dalokat találsz ki és jól énekelsz.

Művészi tehetség. Akinek ilyen van, az jól tud rajzolni, színezni, festeni. Jó szeme és érzéke van a színekhez és a tervezéshez.

Tehetség a sportban. Nem mindig csak a pusztán fizikai erőt jelenti. Ide tartozik az is, ha jól táncolsz, gyorsan futsz, jól úszol, jó vagy a labdajátékokban, vagy akár milyen mozgásos tevékenységben.



Műszaki érzék. Ha van jó műszaki érzéked, akkor sokat tudsz a dolgok működéséről és szeretsz drótokkal, fával, csavarokkal, fémmel dolgozni, ügyesen barkácsolsz.

Színészi tehetség. Akinek ilyen van, az jó színész, könnyen tanul szerepeket, és szeret közönség előtt szerepelni. Ide tartoznak azok a gyerekek is, akik érdekes történeteket tudnak kitalálni, vagy éppen könnyen megnevettetik az embereket.

Számítógépes ügyesség. Ez elég egyértelmű: annyit jelent, hogy jól értesz a számítógépekhez. Az ilyen gyerekek sokszor jók az internethasználatban és a számítógépes játékokban.

1. fejezet záróteszt

Nyugi, nem jegyre megy! A teszt arra való, hogy leellenőrizd, mit tanultál az ADHD-ről a fejezetben. A válaszokat megtalálod a lap alján, fejjel lefelé. Sok szerencsét!

1. Jake ADHD címkét kapott. Ez mit jelent?
 - a) hatalmas, fizikailag zabálnivaló
 - b) figyelemhiányos hiperaktivitás zavar
 - c) házasíthatatlan futózőldség
2. Carla ADHD-s. Ezek közül melyik igaz rá?
 - a) Testi betegsége van, amiből sosem gyógyul ki.
 - b) Fertőzés van az agyában, és ettől nem tud tanulni.
 - c) Bizonyos agyi eltérések miatt ADHD-s tulajdonságai vannak.
3. Richard azt gyanítja, ő is ADHD-s lehet. Mit tehet?
 - a) Megmutatja ezt a könyvet a szüleinek és beszél velük az ADHD-ről.
 - b) Elrejtí ezt a könyvet és reménykedik, hogy segítség nélkül is le tud nyugodni.
 - c) Odaadja a könyvet valaki másnak és úgy tesz, mintha az ADHD nem létezne.
4. Sam ADHD-s, és szerinte a könyvek unalmasak. Mit tudhat meg *ebből* a könyvből?
 - a) Hogyan beszéljen a Zatar bolygón élő idegenekkel.
 - b) Hol találhat elrejtett kincset.
 - c) Hogyan kezelheti az ADHD-t otthon, a suliban, illetve amikor a barátaival van.



Válaszok: 1b (bár Jake az A-t is bejelölte volna :), 2c, 3a, 4c

2. fejezet

Minden nap jobban megy

"A tanáram szerint tele vagyok ötletekkel és tetszik nekik, hogy minden érdekel."

"Néha milliófélét kérdezek, és pattogok, mint a nikkolbolha!"

"Anyu szerint velem soha nem unalmas az élet!"

Az ADHD-s gyerekeknek olyan tulajdonságai vannak, amelyek kiemelik őket a tömegből. Ezek egy részére bizonyára te is büszke vagy. Az embereknek biztos tetszik, hogy tele vagy energiával és lelkesedéssel. Sokan értékelik a kreativitásod, a képzelőerőd.

Ám azok a tulajdonságok, amik miatt pozitív értelemben kilógsz a többiek közül, ugyanígy rossz értelemben is a figyelem középpontjává tehetnek. Ne felejtse el, hogy sok olyan tulajdonságod és képességod van, amikre büszke lehetsz. Az ADHD-s tulajdonságaid biztosan kihívást is jelentenek, de a hasznodra is fordíthatod őket. Ebben a fejezetben ehhez három olyan módszert mutatunk be, amiket bátran te is kipróbálhatsz.

Hol kezdjük? Mindennek az alapja a hozzáállás.

Nézd a dolgok napos oldalát

Tudtad, hogy az, ahogyan magadról gondolkodsz, meghatározza azt is, hogy milyen a közérzeted? Bizony ám! A tudósok ezt kísérletekkel is igazolták. Akik pozitívan gondolkodnak, azok jobban érzik magukat a bőrükben.

Az ADHD-s gyerekeknek sokszor nehéz pozitívnak maradni. Aggodalmaskodnak amiatt, hogy az ADHD-tulajdonságaik miatt elhibázhatnak dolgokat. Ez azért nem jó, mert minél jobban félsz a hibázástól, annál valószínűbb, hogy hibázni is fogsz.



Nézzük csak meg, miféle rossz gondolataik lehetnek az ADHD-s gyerekeknek, és ezeket milyen jó gondolatokkal lehet helyettesíteni!

Ha ezeket gondolod:

"Soha nem fogok jól teljesíteni az iskolában. Nem tudok odafigyelni a házira, meg arra, amit a tanárok mondanak."

"A szüleimnek meg a tanáraimnak sose tetszik, amit mondok vagy csinállok. Azt hiszik, nem is akarom az ADHD-mat kontrollálni."

Emlékezz erre:

Sok egyedi tulajdonságod van és egy külön személyiséged, amire büszke lehetsz. Már csak azt kell megtanulnod, hogy hogyan mutasd ki a benned levő jó tulajdonságokat, hogy a többiek is lássák. Ezzel egyidőben lefaraghatod az ADHD-s jellemzőid közül azokat, amelyek nem tetszenek másoknak. Mindig pozitívan állj a kihívásokhoz! Gondolhatsz erre:

"Fontos ember vagyok, rengeteg lehetőségem van. Az ADHD-m sok dolgot megnehezít, de már tanulom, hogyan tudok jobban odafigyelni, egy helyben maradni és jó döntéseket hozni. Pozitív hozzáállással és gyakorlással egyre jobban haladok és egyre több sikert érek el."



A döntéshozó papírsárkány

A magad ura vagy. Senki más nem mondhatja meg, mit tegyél. Az élet minden pillanatában **te** döntöd el, mit teszel, hogyan viselkedsz, mit mondasz, hogyan kezeled a helyzetet. A döntéshozó papírsárkány egy eszköz ahhoz, hogy meg tudd találni, melyik a helyes döntés – bármilyen helyzetbe is kerülj.

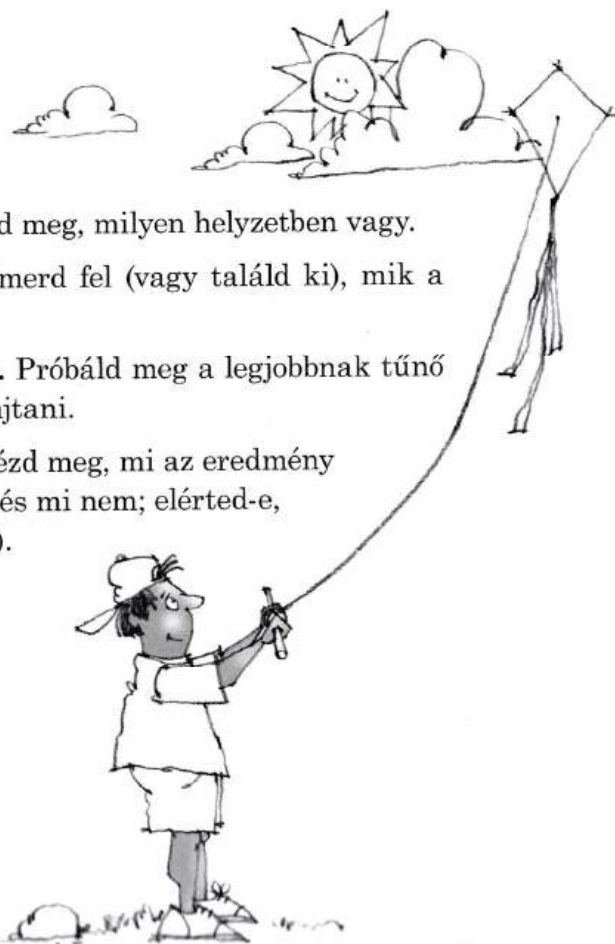
A sárkánynak négy szárnya van:

Tudás. Ismerd meg, milyen helyzetben vagy.

Választás. Ismerd fel (vagy találd ki), mik a lehetőségeid.

Próbálkozás. Próbáld meg a legjobbnak tűnő tervet végrehajtani.

Értékelés. Nézd meg, mi az eredmény (mi működött és mi nem; elérted-e, amit akartál?).



Tudás. Ismerd meg, milyen helyzetben vagy: igyekezz mindent megtudni arról, ami veled történik. Történt már ilyen máskor is? Mit tettél? Mi lett az eredménye? Ki segíthet?

Választás. Ismerd fel (vagy találd ki), mik a lehetőségeid. Próbáld meg több ötlettel előállni, hogy az adott helyzetben mi lenne helyes. Ezeket hívhatjuk A, B, C, stb. terveknek. Gondolj bele, milyen jó és rossz dolgok történhetnek az egyes tervek végrehajtásakor. Jobb lesz nekem, ha ezt megteszem? Vagy akár rosszabb is lehet?

Próbálkozás. Próbáld meg a legjobbnak tűnő tervet végrehajtani. Ha végig gondoltad, mik az egyes terveid előnyei és hátrányai, válaszd ki azt, amelyik a legjobban tetszik, és próbáld meg megcsinálni.

Értékelés. Nézd meg, mi az eredmény. Működött a terv? Ha nem, vedd sorba újra a többi lehetőséget. Van olyan, ami esetleg jobban működött volna? Próbáld ki azt, vagy – ha végképp megakadtál – kérd felnőtt segítségét.

Hakim

“Használhatom a gépet?”, kérdezte Hakim. Beth felnézett a képernyőről. “Még nem járt le az időm”, felelte. Hakimnak ez nem tetszett. “De meg kell csinálnom egy feladatot és csak ez az egy gép van az osztályban”, mondta a lánynak. “Úgy csinálsz, mintha a tied lenne.” De Beth nem állt fel. “Még az enyém is. Kérdezd meg Ms. Williams-t, ha nekem nem hiszed el.”

Hakim nem akarta megkérdezni a tanárt; úgy érezte, Beth már túl sokat ült a számítógépnél, pedig ő azt *most* akarja használni. Érezte, hogy kezd mérges lenni – mint amikor valami rosszásra készül. Eszébe jutott a papírsárkány. Elhatározta, hogy leül, és leírja a füzetébe a lépéseket. Ezt írta:

Ismerd meg, milyen helyzetben vagy.

Használnom kellene a számítógépet, de Beth szerint még nem járt le az ideje.

Ismerd fel (vagy találd ki), mik a lehetőségeid.

A terv: Odaállni Beth mellé, és kérdezgetni, kész van-e már.

Előnye: Beth megunhatja, hogy piszkálom, és felállhat.

Hátránya: Beth mérges lehet, és szólhat Ms. Williamsnek.

B terv: Egyelőre hagyom a feladatot, majd több időt kérek rá.

Előnye: Talán több időm lesz befejezni a feladatot a gépen.

Hátránya: Ha nem kapok extra időt, lehet, hogy egyáltalán nem is tudom befejezni.

C terv: Megkérdezni Ms. Williams-t, hogy van-e valahol másik gép is a suliban.

Előnye: Ha Ms. Williams tud másik gépet valahol, akkor azonnal nekiállhatok a feladatnak.

Hátránya: Ha nincs máshol szabad gép, akkor ki kell várnom, míg Beth végez.

Próbáld meg a legjobbnak tűnő tervet végrehajtani.

Az A terv szerint bajba kerülhetek. Ha a B terv nem válik be, el fogok késni a feladattal. A C terv néz ki legjobban, mert lehetővé teszi, hogy azonnal neki tudjak állni. Akkor hát beszélek Ms. Williamsszel.

Később Hakim így értékelte a tervet:

Nézd meg, mi az eredmény.

Ms. Williams elengedett a médiaközpontba. Ott volt egy csomó gép; gyorsan meg is lettem a feladattal. És mindezt bajba kerülés nélkül!

Röptesd a döntéshozó papírsárkányt!**TUDÁS – Ismerd meg, milyen helyzetben vagy!**

Írd le a helyzetet annyira pontosan, amennyire csak tudod!

VÁLASZTÁS – Ismerd fel (vagy találd ki), mik a lehetőségeid!

Írj le három módszert, amivel javíthatsz a helyzeteden! Milyen jó és rossz dolgok történhetnek, ha ezeket végrehajtod?

A terv: _____

Előnye: _____

Hátránya: _____

B terv: _____

Előnye: _____

Hátránya: _____

C terv: _____

Előnye: _____

Hátránya: _____

PRÓBÁLKOZÁS – Próbáld meg végrehajtani a legjobbnak tűnő tervet!

Szerinted melyik lehetőség hozza a legjobb eredményt? Miért?

ÉRTÉKEKÉLÉS – Nézd meg, mi működött és mi nem, elérted-e a kívánt jó eredményt?

Működött a terved? Ha igen, ügyes vagy. Küldetés teljesítve. Ha nem, nézd meg a többi lehetőséget is. Működhet valamelyik? Ha igen, próbáld meg. Ha nem, kérd felnőtt segítségét.

Ha olyan helyzetbe kerülsz, ahol nem vagy biztos benne, mit kellene tenned, vagy félsz, hogy elhibázod, használhatod a papírsárkányos módszert. Ne félj segítséget kérni egy baráttól vagy megbízható felnőttől, ha bizonytalan vagy a döntésedben!

Lépj át a tévedéseiden!

Mi van, ha a papírsárkányos módszert alkalmaztad, mégis hibáztál? Semmi. Mindenki hoz hibás döntéseket. Ne az legyen a célod, hogy *soha az életben ne hibázz el semmit*, mert az lehetetlen. Ami viszont egyáltalán nem lehetetlen, az a hibák felhasználása előnyök kovácsolására. Hogyan használhatod a hibákat arra, hogy túllépj az ADHD okozta nehézségeken?

A hibák fő tulajdonságai.

- ☐ Tanulni lehet belőlük.
- ☐ Előfordulnak mindenkinek.
- ☐ „Balesetnek” minősülnek.
- ☐ Az erőfeszítés bizonyítékai.



Nézzük ezt meg közelebbről!

1. A hibák lehetőséget adnak a tanulásra. Az okos ember a hibáiból tanul. Ha hibát követsz el, arra biztos emlékezni fogsz, így legközelebb hasonló helyzetbe kerülve tudni fogod, hogy min kell változtatnod, hogy jobban menjenek a dolgok és ne ess ismét ugyanabba a hibába.

2. Mindenki hibázik. Ez az élet része, és kész. Miért van radír a ceruza végén? Mert hiba mindig történhet. Miért nagyobb a radír, mint a ceruzahegy? Mert a hibák általában csőstül jönnek. A ceruza olyan, mint az élet. Sok mindent ki fogsz próbálni, és először sokat is fogsz hibázni.

3. A hibák balesetnek minősülnek. Senki nem hibázik szándékosan. Szabad hibákat elkövetni; a baleseteért nem te vagy a hibás.

4. Csak az hibázik, aki csinál valamit. Ha hibázol, az azt bizonyítja, hogy próbálkoztál. A hibák elkerülésére az egyetlen mód az, ha nem kezdesz bele semmibe, de azzal elkerülsz két másik dolgot is: a gyakorlást és a fejlődést. Ha gyakorolsz, jobb leszel azokban a dolgokban, amik most még nem mennek annyira.

Sheila

Sheilának mindig nehezen ment a nyelvtan. Pár hete ráadásul elfeledkezett arról, hogy dolgozatot kell írnia, ezért nem tanult. A dolgozat pocsék lett, emiatt Sheila azóta mindig felírja a füzetébe, ha dolgozat várható. Azt gondolta, ezzel meg is oldotta a problémát. Még gyakorlókártyákat is készített a tanuláshoz. Sajnos azonban egy másik dolgot is megtanult a múlt héten: azt, hogy a gyakorlókártyáknak nem sok hasznuk van, ha elvesznek valahol az iskolai szekrénye alján! Sheila haragudott magára, mert a rendetlensége miatt megint rossz jegyet kapott. Ezért kitakarította a szekrényét, és kijelölt benne egy polcot azoknak a holmiknak, amiket haza kell vinnie.

Így a legutóbbi dolgozat előtt már hazavitte a gyakorlókártyáit és tanult velük. Egyből jobb jegyet kapott. Nem lett 100%-os az eredménye, de a tanár mosolygós arcot rajzolt a dolgozatára, és ezt írta értékelésként: "Nagyon jó, Sheila. Sokat fejlődöttél!" Ő pedig boldog volt, mert ügyesebb lett a helyesírásban!



Sheila a hibázásait ugródeszkaként használta ahhoz, hogy végre túl tudjon lépni a helyesírási problémáin. Először is **tanult a hibáiból** – megértette, hogy mit kell máshogy csinálnia. Emlékezett arra is, hogy a hibákra fel lehet készülni. Nincs olyan ember, aki mindig mindent 100 százalékon teljesít. Tudta, hogy keményen próbálkozik, és a rossz eredményekért nem ő a hibás. Azt is látta, hogy a hibái bizonyítják, hogy erőfeszítéseket tesz; ezt mutatta a tanár értékelése. És végül sikerült haladást elérnie.

2. fejezet záróteszt

A fejezetben három módszert ismertünk meg, amelyekkel jobbra tehetjük az életünket. Itt az ideje lemérni, mindent megértettünk-e! A helyes válaszok a lap alján, fejjel lefelé olvashatók. (Hé, ne less!)

1. Julio ADHD-s és azt gondolja, senki nem szereti. Mit tehet a pozitív hozzáállás fenntartása érdekében?
 - a) Emlékeztetheti magát arra, hogy igenis vannak szerethető tulajdonságai.
 - b) Azt hiheti, hogy a többi gyerek amúgyis hülye, és nem érdemli meg a barátságát.
 - c) Azt gondolhatja, hogy az igaz barátok csak képzeletbeliek lehetnek.
2. Tina nem ért egyet az osztálytársával és nem tudja, mit tegyen. Mit javasolsz neki?
 - a) Hagyja, hogy a helyzet magától megoldódjon.
 - b) A papírsárkányos módszerrel találja meg a legjobb tervet.
 - c) Kérdezze meg a macskáját, szerinte mi a teendő.
3. Toni a papírsárkányos módszert használja. Mik a sárkány szárnyai?
 - a) Jégkrém, csoki, nyalóka, süti.
 - b) Tudás, izgalom, kaland, csoda.
 - c) Tudás, választás, próbálkozás, értékelés.
4. Sheri egy csomót tanult a dolgozatra, de sokat rontott és rossz jegyet kapott. Szerinted melyik állítás igaz?
 - a) Sheri lusta és nem próbálkozik elég keményen.
 - b) Sherinek tanulnia kell a hibáiból és túllépniük rajta.
 - c) Sherinek éjjel-nappal tanulnia kell,



3. fejezet

Segítség az
ADHD-hoz

Van egy nagyon jó hírünk az ADHD-t illetően: sok ember tud neked segíteni abban, hogy az ADHD-dal jól tudj együtt élni. Ők a szüleid, a tanáraid, a nevelési tanácsadóban dolgozók, az orvosok, és más szakemberek. Belőlük állhat az ADHD-csapatod; a csapattagoknak az a dolga, hogy segítsenek neked megérteni az ADHD-dat és minél hasznosabbá tenni azt a számodra.

Ebben a fejezetben bemutatjuk, hogyan kap az ember ADHD diagnózist, illetve azt, hogy te kikkel dolgozhatsz

együtt, és milyen fejlesztéseket próbálhattok ki a családdal.

Az ADHD
diagnózisa

Többféle szakember diagnosztizálhatja az ADHD-t

– ez azt jelenti, hogy kiderítik, van-e ADHD-d. Ilyenek pl. a **pszichológusok** és **pszichiáterek***. Ők nagyon sokat tudnak arról, hogy hogyan gondolkodnak és viselkednek az emberek. Úgy jönnek rá, hogy valaki ADHD-s, hogy beszélgetnek és speciális tesztek végeztetnek vele. Ilyen teszt lehet pl. képek sorbarendeze, történetmesélés, vagy rajzok lemásolása. Vannak számítógépes tesztek is. A pszichológusok és pszichiáterek megkérdezik a szülőket és a tanárokat is arról, hogy az érintett gyerek hogyan viselkedik otthon és a suliban. A munkájukhoz tartozik, hogy segítsék a gyerekeket beilleszkedni ezeken a helyeken.

Az **orvosok** a testünk működéséhez értenek, és segítenek egészségesek maradni. Egy megfelelő vizsgálattal ők is tudják diagnosztizálni az ADHD-t úgy, hogy beszélgetnek veled és a családdal. Történhet ez a **gyerekorvosnál**, aki csak gyerekekkel foglalkozik, de **neurológus** is adhat ADHD diagnózist. A **neurológus** az agy működéséről tud sokat, és azt méri meg, milyen jól működik az **idegrendszered**.

Mivel mindenki egyedi, még ha ADHD-s is, a különböző gyerekeknek különböző dolgokat ajánlanak az orvosok. Van, aki gyógyszert szed az ADHD-ra, mások inkább a viselkedésükön dolgoznak szakember segítségével, megint mások azon, hogy jobban tudjanak figyelni.

* Magyarországon gyermekpszichiátriai szakorvosi vizsgálathoz kötött az ADHD diagnózisa. Gyermekorvos, gyermekneurológus, pszichológus adhat javaslatot további gyermekpszichiátriai vizsgálathoz a diagnózis pontosítása, leírása végett. (a lektor megjegyzése)

A diagnózis után

Ha kiderült, hogy ADHD-d van, akkor a szakemberek megbeszélik ezt veled és a családdal. Segítenek neked megérteni az ADHD-t, a családnak pedig megmutatják, hogyan segíthetnek neked.

Kerülhetsz **szaktanácsadóhoz***. Ez lehet pszichológus vagy pszichiáter, akit arra képeztek ki, hogy az emberek érzéseiről beszéljessen velük. Meghallgatnak téged, és segítenek az erős érzelmek kezelésében.

Vannak mások is, akikkel te és a családod találkozhat, pl. a **családsegítők** és a **szociális munkások**. Ezek beszélgetnek veletek az ADHD-ról és javaslatokat

A szakembereknek felteheted a saját kérdéseidet is. Írd le a kérdéseidet a találkozások között, és mutasd be annak, aki veled foglalkozik.

adnak, hogy hogyan lehet ott-hon jobb környezetet kialakítani. Bizonyos családok **ADHD coach-csal** dolgoznak, aki segít megoldani a gyerek és környezete között az ADHD-ből adódó kihívásokat. Ha nehezen

tudod rávenni a szád izmait, hogy úgy mozogjanak, ahogy akarod – pl. rágás vagy beszéd közben –, akkor szóba jöhet a **logopédus**. Ha a látással, hallással, vagy másfajta érzékeléssel van gondod, az a **mozgásterapeuta** hatás-

* A magyarországi gyakorlatban ADHD diagnózist követően a gyerekeket és családokat a területi Pedagógiai Szakszolgálatban, gyermekpszichiátriai ambulanciákon, vagy a magánellátásban dolgozó pszichológusok, gyógypedagógusok, illetve a diagnosztizáló gyermekpszichiáter szakorvosok segítik tovább. Emelett már egyre több helyen elérhetőek ADHD-s gyermek és szüleik számára csoportfoglalkozások, szülőtréningek, illetve vannak olyan ADHD ambulanciák, ahol komplexen, az egész családot tudja egy szakemberekből álló csapat segíteni. Ilyen helyek például:

– Bethesda Kórház, ADHD Ambulancia - <https://www.bethesda.hu/ambulancia/adhd-ambulancia>;

– ADHD szakambulancia, Szeged - <http://www.gyipszeged.hu/adhd-szakambulancia>.

– ADHD Magyarország Alapítvány - www.adhd-magyarorszag.com/ (a lektor megjegyzése)

köre. Ha a mozgásodat nehezen tudod összerendezni, **gyógytornászra** lehet szükséged. Sokféle szakember van, aki az ADHD miatt jelentkező problémákkal kapcsolatban segíthet neked.

Valószínűleg nem lesz szükséged az összes specialista, a legtöbb gyerek az ADHD diagnózis után egy-két szakemberhez kell, hogy járjon. Akárkihez is kerülsz, próbálj meg annyi mindent elmondani neki az ADHD-ról, az érzéseidről, és a nehézségeidről, amennyit csak tudsz. Ezzel nagyban segíted közös munkátokat.

Cheryl

A tanárának feltűnt, hogy Cheryl túlzottan aktív, nagyon pörög az órán. Ez sokszor gondot jelentett az iskolában! Édesanyja elvitte Cherylt a háziorvoshoz, aki megvizsgálta, és elküldte dr. Shepherdhez, aki pszichológus. Ott aztán Cherylnek szórakoztató számítógépes feladatokat kellett megoldania. Például formákat kellett képpé összeraknia, meg ilyesmi. Aztán dr. Shepherd elbeszélgetett Cheryllel az érzéseiről, utána pedig beszélt a mamájával meg a tanáraival is.

Cheryl ADHD diagnózist kapott dr. Shepherd-től, aki az egész családnak elmagyarázta, hogy ez mit jelent, és hogyan dolgozhatnak együtt azon, hogy minden nap egyre könnyebb, jobb legyen Cheryl és az egész család számára. Dr. Shepherd az iskolai beilleszkedéssel kapcsolatban is adott tanácsokat.

Cheryl ma már nagyon jól teljesít a suliban, és havonta visszajár dr. Shepherdhez, ahol megbeszéli vele, mi történt azóta, mióta utoljára ott járt. Ha valami gondja van ott-hon vagy az iskolában, azt leírja és elmondja dr. Shepherdnek a következő alkalommal. Cheryl néha beszél az iskolai tanácsadóval is. Örül neki, hogy ennyien segítenek neki az ADHD-jával együtt élni.



Cherylhez hasonlóan te is igénybe veheted a szakemberek segítségét, hogy kitaláld, hogyan kezeld jobban az ADHD-dat. A következő rész a gyógyszerekről fog szólni; ha nem szedsz gyógyszert, nem kell elolvasnod, átugorhatsz a 4. fejezetre (43. oldal).

Pár szó a gyógyszerekről

Előfordulhat, hogy a szakemberek gyógyszer szedését javasolják. Az ADHD-re adott gyógyszer segíthet neked abban, hogy jobban tudd irányítani, mit teszel és mondasz. Ahelyett, hogy meggondolatlanul cselekednél és bajba kerülnél emiatt, képes leszel megállni, gondolkodni, és jobb döntéseket hozni. Abban is segíthet, hogy jobban oda tudj figyelni az iskolában és jobban meg tudj jelezni dolgokat.

Sokféle gyógyszer létezik, ezeket sokféle formában lehet szedni. Van olyan, ami folyékony, meg olyan is, ami egy bőrre ragasztható tapasz. Vannak még kapszulák és tabletták is, amiket vízzel vagy étellel kell bevenni*.

Ha az **orvos** azt mondja, gyógyszerre van szükséged, ne ijedj meg. Inkább örülj neki, hogy van valami, ami

Érdekes adat:
négyből három
ADHD-s fiatal
szed valamilyen
gyógyszert
kezelése során.

segít neked. A legtöbb gyereknek egy bizonyos gyógyszer segít a legjobban; ezt megtalálni beletelhet egy kis időbe. Légy türelemmel! A szakemberekkel együtt dolgozva meg fogjátok találni, melyik a neked való.



* Magyarországon jelenleg két gyógyszer rendelkezik hatósági engedéllyel az ADHD kezelésére, ezek folyadék, tabletták és kapszula formájában elérhető szerek, bőrre ragasztható tapasz nincs forgalomban. (a lektor megjegyzése)

Mi a te dolgod? Ez a kettő:

1. Vedd be a gyógyszert.

Mindig annyit, amennyi elő van írva; tartsd be az **orvos** további utasításait is. Pl. van olyan gyógyszer, amit egy bizonyos időben kell bevenni, vagy muszáj enni rá. Ha fáradt is vagy, vagy nem akarsz bevenni, fontos, hogy mégis megtedd, mert az **orvos** nem fogja tudni, hogy működik-e, ha nem megfelelően használod.

2. Mondd el a szüleidnek és a szakembereknek, hogyan hat rád a gyógyszer.

A szüleidnek és a többi segítő felnőttnek tudnia kell, hogy mennyire működik jól a kezelés, ezért fontos, hogy elmondd nekik, mit érzel, amikor a gyógyszert beveszed. Mondd el nekik, ha pozitív változást tapasztalsz, pl. nyugodtabb lettél vagy jobban tudsz figyelni. Az is lehet, hogy **mellékhatások** jelentkeznek. Ezek olyan jelenségek, amiket a gyógyszer okoz, ellenben nem kellemesek. Általában nem jelentenek nagy veszélyt, de azonnal szólj a szüleidnek, ha észreveszed őket magadon. (További információk a mellékhatásokról a 39. oldaltól.)

Innen tudod, hogy a gyógyszer hatásos

Ha a gyógyszeres kezelés működik, akkor tisztábban gondolkodsz és jobban emlékszel dolgokra. Kevésbé fogsz felpörögni és könnyebben tudod irányítani, amit teszel vagy mondasz. Ha ezeket tapasztalod magadon, akkor a gyógyszer valószínűleg hatásos:

Nyugodtabb vagy. Nem beszélsz annyit, nem kiabálsz, nem vágsz mások szavába. Jobban el tudod kerülni, hogy dühbe gurulj. Türelmesebb vagy, és nem érzel mindent elviselhetetlenül lassúnak.

Jobban tudod kontrollálni a mozgásod. Jobban kontrollálsz az izmaid. Jobban rajzolsz, szebben írsz. Nem izegsz. mozgatsz annyit, nem kell a kezedet vagy a lábadat annyit mozgatnod. Lehet, hogy javul a mozgáskoordinációd, így jobban tudsz sportolni vagy ügyesebben csinálsz dolgokat.

"Aaaah"



Tisztábban gondolkodsz és jobban koncentrálsz.

Könnyebb gondolkodni, könnyebb emlékezni dolgokra. Jobban, érthetőbben el tudsz magyarázni valamit másoknak. Könnyebben odafigyelsz a tanárookra a suliban, nem kalandoznak el a gondolataid.

Jobb döntéseket tudsz hozni. Képes vagy jobban átgondolni a dolgokat, mielőtt cselekednél, ez sokat segít a büntetések elkerülésében. Nem kapkodod el a válaszadást. Már tudsz nemet mondani, ha valaki valami rosszra akarna rávenni.

Kedvesebb vagy. Egyre többet hallod másoktól, hogy milyen kedves vagy. Többször használsz olyan udvarias szavakat, mint pl. "kérem", "köszönöm", "bocsánat". Könnyebben megosztod másokkal a holmidat. Többet törödsz mások érzéseivel.

Segítőkésznek érzed magad. Előjön belőled az az érzés, hogy segíts másoknak. Például megcsinálod a házimunkát, még mielőtt rád szólnának. Esetleg segíteni akarsz a tanáraidnak vagy az osztálytársaidnak.

A gyógyszerek mellékhatásai

A gyógyszer nem mindig pontosan azt okozza, amire az orvos számít. Azonnal szólj a szüleidnek, ha ezen jelenségek közül bármelyiket észreveszed magadon a gyógyszer bevétele után:

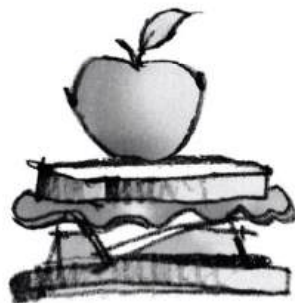
Nehezen alszol el. Annyira izgatottnak érzed magad éjjel, hogy egyáltalán nem, vagy csak nehezen tudsz elaludni. Pörögnek a gondolataid, mintha csak nappal lenne

Állandóan álmos vagy. Napközben nagyon fáradtnak és álmosnak, tompának érezheted magad. Olyan érzésed lehet, mintha az agyad belassult volna, és túl lassan csinálsz mindent. Mintha napok óta nem aludtad volna ki magad.



Fáj a fejed. Ha fejfájás tör rád a gyógyszer bevétele után, azonnal szólj a szüleidnek. Ők majd beszélnek az orvossal és kiderítik, mit lehet tenni.

Nem vagy éhes. A gyógyszer megváltoztathatja az étvágyad. Lehet, hogy meg kell változtatnod az étkezéseid időpontját. Ha nem vagy éhes a szokott időben, várhatsz addig, míg megéhezel. Akár nassolhatsz is. Ha *nagy* változás történik az étvágyadat illetően, a dokinak lehet, hogy másfajta gyógyszert kell adnia.



Egyéb mellékhatások. Mellékhatás szinte bármi lehet, ezért figyeld magad és mindig beszélj meg a szüleiddel valamint az orvosoddal a gyógyszer okozta összes olyan jelenséget, amelyet a gyógyszereszedés előtt nem tapasztaltál.



Ha **mellékhatásokat** tapasztalsz, lehet, hogy az a fajta gyógyszer nem neked való. De lehetséges az is, hogy a gyógyszer maga megfelelő, csak máskor vagy más adagolásban kell bevenned. Az **orvos** az alábbi módokon tehet a **mellékhatások** ellen:

1. Másik hatóanyagot tartalmazó gyógyszert ad.
2. Megváltoztatja az adagolást.
3. Megváltoztatja a bevételi időpontokat.
4. Bizonyos típusú ételeket ír elő a gyógyszer mellé.

A **mellékhatások** csökkentésének másik módja is van. Ha nehezen alszol el, segíthet, ha lefekvés előtt lezuhanyozol vagy kádban megfürdesz. Fehérjetartalmú vacsora is jótékony hatással lehet az éjszakai alvásra. Az orvosoddal és a szüleiddel közösen kideríthetitek, hogyan segíthet a gyógyszer anélkül, hogy **mellékhatásokat** okozna. De nem minden ADHD-s gyereknél válik be a gyógyszeres kezelés. Ilyen esetekben más módszerekre van szükség ahhoz, hogy segítsünk a gyerekeknek kontrollálni az ADHD-s tüneteit.

Raul

Rault tavaly diagnosztizálták ADHD-vel. Nagyon nehezen ment neki az odafigyelés órán, így az orvos azt javasolta, hogy ahhoz, hogy jobban tudjon koncentrálni, szedjen gyógyszert. Ez be is vált; Raul már oda tudott figyelni a tanárra és a feladataira. De volt egy kis gond: mire Raul hazaért, a gyógyszer hatása elmúlt. Ezért Raul sem a házi feladatával, sem más otthoni dolgaiban nem haladt, állandóan elkalandozott, szinte soha semmi sem készült el. Raul apukája felhívta az orvost, aki azt tanácsolta, Raul vegyen be a gyógyszeréből egy keveset iskola után is. A tanács bevált, a dolog működött, Raul jobban tudott a házira és a többi feladatára koncentrálni a délután folyamán.

3. fejezet záróteszt

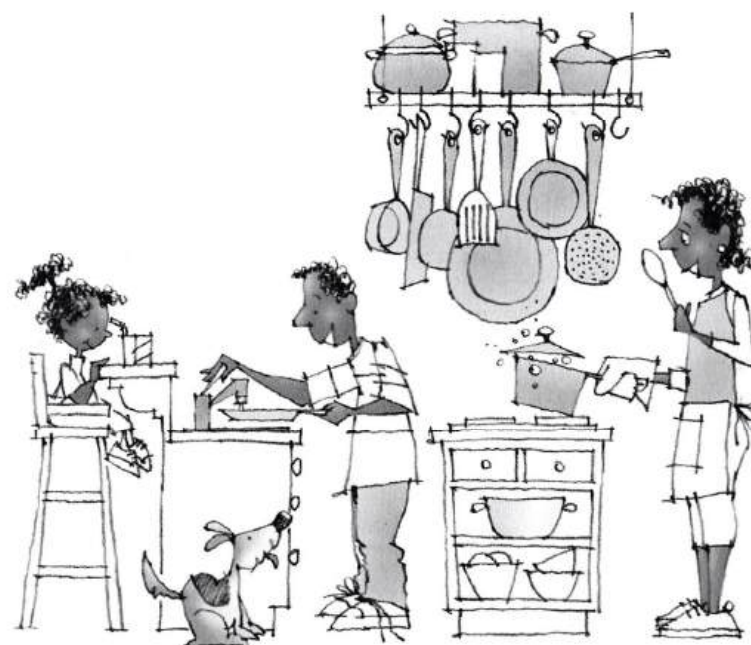
Most, hogy már tudod, hogyan kaphatsz segítséget az ADHD-del kapcsolatban, érdemes kitöltened az ellenőrző tesztet. A helyes válaszok most is a lap alján, fejjel lefelé olvashatók. Jó munkát!

1. Marty túlságosan aktív, nagyon pörög otthon és a suliban. A szülei gyerekorvoshoz viszik. Mit tegyen?
 - a) Üljön rá a kezére és játssza el, hogy nem hiperaktív.
 - b) Futkosson olyan gyorsan, hogy az orvos alig lássa (mint a rajzfilmekben).
 - c) Beszéljen az orvossal a túlzott mozgáskésztetésről.
2. Carol havonta jár pszichológushoz az ADHD-ja miatt. Mire kell mindig emlékeztetnie magát?
 - a) Csak az jár pszichológushoz, akinek baja van.
 - b) Sok ADHD-s gyerek jár tanácsadóhoz vagy pszichológushoz.
 - c) A pszichológusoknak röntgenlátása van.
3. Tom ADHD-gyógyszert kap. Miben segíthet ez neki?
 - a) Szárnyai nőnek tőle.
 - b) Képes megőrizni a higgadtságát és könnyebben tudja a figyelmét egy dologra összpontosítani.
 - c) A gyógyszertől 100 méter magas óriássá nő.
4. Karin két hete kezdett ADHD-gyógyszert szedni. Észrevette, hogy azóta nem olyan ingerlékeny. Mit tehet?
 - a) Elmondja a szüleinek, hogy a gyógyszereszedés elkezdése óta nyugodtabb.
 - b) Senkinek nem szól a változásról egy szót sem.
 - c) Eljátsza, hogy a gyógyszertől kenguruvá változik,

Válaszok: 1c, 2b, 3b, 4a (bár jó móka lehet repülni!). 4a

4. fejezet

A helyes étkezés



Biztosan ezerszer hallottad már, hogy fontos egészségesen étkezni. Lehet, hogy a szüleid is sokszor mondják, hogy egészséges dolgokat egyél. Ha gyakran gondolsz arra, milyen jó lenne sárgarépa helyett csipszet enni, jusson eszedbe, hogy az egészséges ételben vannak benne azok az anyagok, amiktől az agyad és a tested csúcstermékben tud maradni. A helyes étkezés nemcsak az egészségedet és a jó erőnlétedet segíti, de azt is megkönnyítheti, hogy kordában tartsd az ADHD-s tüneteidet.

Te vagy a szüleid megbeszélhetitek ezt a fejezetet a házi- orvossal vagy egy **dietetikussal** – ő az a szakember, aki nagyon ért a táplálkozáshoz.

Tudnod kell, hogy bizonyos ételektől még nehezebb lehet egy helyben maradnod vagy koncentrálnod.

Öt tápanyag, ami segít kezelni az ADHD-t

Az agyad egy nagyon éhes szerv! Nem egy, nem kettő, nem három vagy négy, hanem **öt** különböző **tápanyagra** – ételféleségre – van szüksége ahhoz, hogy simán, zavartalanul működjön.



1. Vitaminok

Ezek tartják életben és egészségesen az agysejteket. Amikor az agysejtjeid jó állapotban vannak, akkor éber vagy és frissen, tisztán tudsz gondolkodni. Úgy is gondolhatsz a vitaminokra, mint olyan anyagokra, amelyek "felébresztik" az agyadat, amikor "elbóbiskolsz". Javíthatják a hangulatodat is. Ha megkapod a megfelelő vitaminokat, jobban érzed magad, és kevésbé leszel ingerlékeny vagy szomorú. A vitaminokat megvásárolhatod **étrend-kiegészítőként** is, kapszula, tableta vagy folyadék formájában.

Vitaminokban gazdag ételek és italok: zöldségek (pl. brokkoli, saláta, spenót, sárgarépa, spárga, cukkini), zöldséglevék (pl. sárgarépa-, zeller- és paradicsomlé), gyümölcsök (pl. alma, eper, dinnye, mangó), joghurt, tofu, dúsított müzlik.

2. Fehérjék

Roppant fontosak az ADHD-s gyerekek számára. Amikor a tested feldolgozza az ételt, és hasznosítja az alkotórészeit, az agyad "hírvivőket" csinál a **fehérjékből**. Ezek üzeneteket visznek az agy egyik részéből a másikba. Így "beszélgetnek" egymással az agyad egyes részei, így tudsz koncentrálni és egy helyben maradni.

Fehérjékben gazdag ételek és italok: tej, sajt, tojás, hús (pl. csirke, marha), hal (pl. makréla, szardínia, lazac), csonthéjasok (pl. dió, mandula, pisztácia), olajos magvak (pl. napraforgómag, tökmag, szezám), zöldségek (pl. gomba, alga, moszat, bab, borsó, lencse), szója, tofu, teljes kiőrlésű zabpehely és puffasztott búza, mogyoróvaj.

3. Ásványi anyagok

Az agyadban kb. 100 milliárd sejt van, ezek folyton oda-vissza üzengetnek egymásnak. Minden üzenetküldésnél elhasználnak valamennyi ásványi anyagot. Úgy képzel el, mintha az agyad különböző részei az egymással való kapcsolattartásra kis csomagocskákat használnának el. Mivel az agy részei folyamatos kapcsolatban állnak egymással, folyamatos a „fogyasztás”, ezért minden nap pótolnod kell az elhasznált ásványi anyagokat. A helyes táplálkozás mellett ezeket pótlólagosan beviheted táplálékkiegészítő kapszula vagy folyadék formájában is.

Ásványi anyagokban gazdag ételek: zöldségek (pl. tök, paradicsom, alga, moszat, kelbimbó, spenót), csonthéjasok (pl. kesudió, brazil dió, pekándió), dúsított gabona és gyümölcs, hús (pl. csirke, pulyka), hal (pl. tonhal, lazac, tőkehal).

4. Jó zsírok és olajok

Az agy olyan, mint egy gépezet, ezért jó, ha olajozott marad. A jó zsírok és olajok segítenek az agysejtek falát rugalmasan és egészségesen tartani. Mint a vitaminok, a jó zsírok és olajok is kellenek a hangulatért felelős agyterületek működéséhez. Bizonyos zsiradékok – mint pl. a halolaj – **étrendkiegészítőként** is kaphatóak.

Jó zsírokban és olajokban gazdag ételek és italok: nyers zöldség és gyümölcs (pl. uborka, paradicsom, eper), tejföl, tej, tojás, szőlőmagolaj, vaj, olívaolaj, magvak, hal (lazac, makréla, tőkehal, tonhal, szardínia).

5. Víz

Az agyad nemcsak éhes, de kegyetlenül szomjas is! Mint a jó zsírok és olajok, a víz is segít fenntartani a rugalmasságát. A hőmérsékletszabályozásban és a salakanyagok kiválasztásában is fontos szerep jut a víznek. Ha szükséges, a vizet fogyasztás előtt át kell szűrned.



Kétóránként innod kellene egy pohár vizet. Ha valamiért nem szeretnél ennyi vizet meginni, más módon is hozzájuthat az agyad a megfelelő vízmennyiséghez. Próbáld meg ezeket: igyál zöldségleveket (pl. sárgarépa-, zeller- és paradicsomlé), egyél magas víztartalmú ételek (pl. dinnye, kiwi, citrusfélék, bogyós gyümölcsök), vagy fogyassz zöldség-gyümölcslé keverékeket (pl. sárgarépa-ananászlé).

A jó étrend tehát ebből az ötféle **tápanyagból** áll, de a legtöbb ételben ezekből csak egy vagy kettő van jelen. Ezért tanácsos, hogy változatosan étkezz. Minél több **tápanyaghoz** jutsz hozzá, annál jobban működik a tested és az agyad – és annál könnyebben irányítod az ADHD-tulajdonságaidat.

A friss gyümölcsökben és zöldségekben – tehát nem a konzervekben – van a legtöbb tápanyag. A legjobb minőségű hús, zöldség és tej csomagolására általában rá van írva, hogy „természetes”, ami azt jelenti, hogy frissebb és kevesebb vegyszert tartalmaz. Ezek azonban drágábbak is. A legjobb, ha megkérdezed a szüleidet, mielőtt bármit megveszel.

Szuperkaják

Vannak olyan ételek, amelyekben 4-5 **tápanyag**féleség is benne van. Ezeket **szuperkajáknak** hívják (bár nem hordanak köpenyt és nem harcolnak a bűnözők ellen).

Van közöttük pár, amelyik kissé szokatlan, ellenben nagyon egészséges, fogyasztása erősen javasolt ahhoz, hogy formában tartsd magad, és így képes legyél kontrollálni az ADHD-tulajdonságaidat. Ilyenek pl.:



Az óceánban élő **lazac, szardínia, tonhal, tőkehal és makréla**, amelyek tele vannak fehérjével, ásványi anyagokkal és egészséges zsírokkal.

A **szupermagvak**, mint például a dió, a pisztácia, a brazil dió, a kesudió, a tökmag, a napraforgómag, a zab, a búza és a szezám.

A **tej** is szuperkaja – vagyis szuperital. Az ADHD-s gyerekeknek a legjobb a teljes tej, de ha allergiás vagy a tehéntejre, ihat széketejet, szójatejet, mandulatejet, vagy rizstejet is.

A **tojás** rengeteg fehérjét és ásványi anyagot tartalmaz.

Szuperzöldségek: spenót, spárga, kelkáposzta, zeller, cukkini, vízitorma, brokkoli, karfiol, kelbimbó, lencse, uborka, káposzta, sárgarépa, bambuszrügy, kínai borsóhüvely, okra, tök, alga, moszat, vízigesztenye, paradicsom, póréhagyma, saláta (nem jégsaláta!), hagyma, cékla, jicama, jamgyökér, borsó, bab, édesburgonya és szója.

Mi a közös a virágporban, a méhpempőben, a búzafűben és az édesvízi kékeszöld algában? (Nem, nem arról van szó, hogy ezek varázssital-összetevők lennének.) Nos, ezek amolyan szuper étrendkiegészítők, amelyek segítenek hozzájutni a megfelelő tápanyagokhoz. Néhányat közülük megtalálsz a bevásárlóközpontokban is, vagy a szüleid utánanézhettek a neten vagy a gyógynövényesnél. A virágpor és a méhpempő rengeteg vitamint, ásványi anyagot és egészséges zsiradékot tartalmaz. A búzafűben sok a C-vitamin, az ásványi anyag, és más fontos tápanyagok. Az édesvízi kékeszöld alga sokféle tápanyagban gazdag, a halolajkapszulában egészséges zsírok és olajok vannak.

Négy ételfajta, amitől óvakodni kell

A tudósok rájöttek, hogy bizonyos ételek és italok felerősíthetik az ADHD-tulajdonságokat, illetve akadályozzák az agy rendes működését. Mint a fejezetben szereplő többi információt is, ezt is jobb, ha megbeszéljük a szüleid egy orvossal vagy **dietetikussal**, hogy megtalálják a számodra legmegfelelőbb lehetőségeket.

1. Bármilyen, amire allergiás vagy.

Bizonyos ételekre, italokra allergiás lehetsz. A gyerekek-nél gyakori, hogy allergiásak pl. a búzára, sovány tejre, narancsra, kukoricára, élesztőre, diófélékre, disznóhúsrá, csokira, tojásra, mogyoróra, vagy a szójára. Bár ezekben fontos tápanyagok is vannak, az allergiás reakció megbetegíthet és ronthat az ADHD-n is. Azonnal szólj a szüleidnek, ha valamilyen étel vagy ital elfogyasztása után kiütést kapsz, fáj a fejed, rossz a gyomrod, vagy kipirulsz.



2. A rossz zsírokat és olajokat tartalmazó ételek.

Bizonyos zsírok és olajok jót tesznek az agynak, míg mások rosszat. Az ún. "feldolgozott" (élelmiszeriparban gyártott) ételekben sokszor káros zsiradékok vannak, mint pl. a margarin és a hidrogénezett olaj. A legtöbb sütőolaj (kukoricaolaj, mogyoróolaj, napraforgó- és repceolajok) szintén károsak lehetnek ADHD esetén. (Az olívaolaj jobb.) Mivel általában ezekben sütik a sültkrumplit és a csipszeket, ezeket sem szoktuk ADHD-soknak ajánlani.

3. Magas szénhidráttartalmú ételek.

A **szénhidrátok** a kenyérben, gabonában, tésztában és az édességekben találhatók. A tesztednek ezekre is szüksége van, de általában amiben sok a cukor, abban kevés a többi szükséges anyag, pl. vitamin, fehérje, egészséges zsiradék, ásványi anyag. Gyakori szénhidrátalapú ételek a zsemle, kenyér, palacsinta, gofri, rizs, makaróni és spagetti.

Ezek mértékletes fogyasztása ajánlott; leginkább a teljes kiőrlésű változatoké. De gondoskodj ezek mellett az elegendő mennyiségű fehérje, vitamin, stb. beviteléről is.

4. Bizonyos vegyszerek.

Egyes vegyszerek káros hatással lehetnek az ADHD-s gyerekekre. Ide tartoznak a festékszármazékok (amitől az étel jól néz ki), illetve a **tartósítószer** (amiktől sokáig nem romlik meg); ezek felerősíthetik az ADHD-s tüneteket. Ide soroljuk még a mesterséges édesítőszereket és aromákat, amik pl. a cukorkában, süteményben, energitalban, üdítőitalokban vannak.

Ha mégis édességet akarsz enni (és ki ne akarna?), válaszd azokat, amikben igazi cukor van. A valódi méz, barnacukor, juharszirup (a fából), melasz, stevia és a gyümölcscukor mind jobbak, mint a mesterséges édesítőszerek.

Az étrended megtervezése

Most már tudod, milyen ételek hasznosak vagy károsak, így összeállíthatod az étrendedet. Úlj le a szüleiddel és beszélj meg velük, miket szeretsz. Nézzétek át közösen ezt a fejezetet, és jegyezzétek le, milyen ADHD-barát ételek tetszenek. Megtervezheted a reggelit, az ebédet, a vacsorát, illetve az iskola utáni és lefekvés előtti nasit.

A lista összeállításához nézzük meg, milyen egészséges lehetőségeid vannak.

Főételek. A tápláló főételben benne van minden, amire szükséged lehet: vitamin, ásványi anyagok, fehérje, és hasznos zsiradékok. A főétel készülhet halból, csirkéből, tojásból, marhahúsból, zöldségekből, pulykából és sajtból. Neked melyik szimpatikus ezek közül?

Csodálatos főételek

rakott édesburgonya sárgaréppával – rakott vegyes zöldség sajttal – csirkés tészta – sültcsirke, pulykasült – spagetti pulykával vagy húsgombóccal – sajtos makaróni – sült hús – omlett – zöldségleves – hússal vagy zöldséggel töltött lepény – rántott csirke vagy tofu – töltött paprika – tortilla és babgulyás – sajtos fasírt – házilag készült pizza zöldséggel – töltött tök – sajtos melegszendvics – tészta pesto szósszal – sült vagy rántott hal – sajtos spenótfőzelék – lasagna

Köretetek. A főételt kiegészítő, annál kisebb mennyiségű étel. Ez azt jelenti, hogy ha pl. a főételben sok az ásványi anyag meg a fehérje, akkor érdemes hozzá magas vitamin- és hasznos zsiradéktartalmú köretet választani. Az ideális köretetek készülhetnek pl. édesburgonyából, brokkoliból, spenótból, karfiolból, babból, sajtból, borsóból és gombából. Ezek hogy tetszenek?

Finom és egészséges köretetek

rakott bab – lencse és zab – sárgaborsó és bulgur – rizses bab – párolt borsó vagy zöldbab – tofudarabkák – lencse- vagy babfasírt – sült bab – kínai zöldségek – grillezett zöldség – párolt répa és cukkini – spenót- vagy zöldségfőzelék – zöldség krémsajttal – mártogatós nyers zöldség – sárgaréppás rizi-bizi – töltött paradicsom – sajtszószos zöldségek – sült édesburgonya – zöldséglevesek

Saláták. Egy jó saláta az étkezés fénypontja lehet, sőt, akár önmagában is fogyasztható, teljes értékű főfogás. ADHD-s gyerekeknek különösen jót tesznek a saláták. Tehetsz bele salátalevelet, káposztát, zellert, sárgarépát, zöldpaprikát, hagymát, vagy egyéb zöldségeket. Ha több fehérjét szeretnél, tégy bele főtt tojást, babot, csirkét, magvakat vagy sajtot. Próbáld ki a gyümölcssalátát is: ebben lehet banán, körte, ananász, alma, dinnye, vagy bármilyen más gyümölcs, amit szeretsz. Célszerű, ha az évszaknak megfelelő, frissen szedett gyümölcsök közül választasz. Ha sok gyümölcssalátát eszel, ne felejts el valami fehérjedúsat is enni.

Nasi. A nassolás is fontos étkezés! A főétkezések között gondoskodik arról, hogy az agyad (és a gyomrod) boldog legyen. Jó ötlet iskola után vagy lefekvés előtt falatozni valamit. Amikor mozgásban vagy, vigyél magaddal szendvicset, zacskót vagy zsebben hordható kaját. Az ADHD-soknak az a legjobb, ha a nasi magas fehérjetartalmú.

Szupernasik

bébirépa és zeller egy pici vajjal – nyers zöldség krémsajttal vagy mártogatós szósszal – rizspehely krémsajttal – babcsipsz – pulyka- vagy lazacfasírt – tojássaláta – friss gyümölcs (körte, papaya, ananász, dinnye, citrusfélék, datolya, füge, avokádó, kókusz, kivi, gránátalma, banán) – diófélék – sajtrudacska – tökmag – napraforgómag – percc – fagyasztott zöldségek – házilag készült diáksemege – pattogatott kukorica – szárított banán – mogoróvajás keksz

Nem muszáj ezeket a tanácsokat pontosan követned. Össze is keverheted a dolgokat, pl. főételként ehetsz egy köretet, vagy fordítva. Lehet saját desszerted is, amire mi itt nem gondoltunk. A lényeg, hogy szívesen edd meg, és gondoskodj a tápanyagegyensúlyról, valamint kerüld azo-

kat az ételeket, amiktől nehezebben tudsz koncentrálni. A szüleid segíteni fognak a heti menü kitalálásában.

Megnézheted ezt az angol nyelvű interaktív weboldalt is: www.choosemyplate.gov – ez segít a gyerekeknek és felnőtteknek megérteni a táplálkozástudományt, továbbá okosan kialakítani a nekik megfelelő étrendet*. Étkezéskor el ne felejtsd a fehérjét és a jó zsiradékokat!

Mivel nem vagy mindig otthon, nem mindig te választod ki, mit fogsz enni. A suliban például – a többi diákhoz hasonlóan – a menzákajából kell választanod. Ha ez nehezen megy, akkor megkérheted a szüleidet, hogy ételhordóba készítsenek neked ebédet, amit elviszel. Vihetsz magaddal ADHD-barát nasit a játszótérre, vendégségbe vagy más eseményekre, programokra is.

Bevásárlás és főzés

Sok ADHD-s gyerek szeret segíteni bevásárolni. Miután felírtad, mit szeretnél enni, a listát elvihetitek a boltba. Segíthetsz kiválasztani a jó zöldségeket és gyümölcsöket, számológéppel kiszámolhatod, mennyibe kerülnek, és te is vihetsz egy kosarat. Azzal is segíthetsz kiválasztani, hogy mit vesztek, ha elolvasod a címkéket. Együtt válogathatjátok össze a szükséges fehérjét, ásványi anyagokat, jó zsiradékot, a vitaminokat. Nemcsak a vásárlásban, de az étel otthoni elkészítésében is részt vehetsz.



* Magyar nyelven az alábbi honlap lehet hasznos ebben a témában:
<http://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/> (a lektor megjegyzése)

4. fejezet záróteszt

Na, most már tudod, milyen ételek és étrend segíthet az ADHD-d kordában tartásában. Felkészültél a tesztre? Oké, akkor állj neki! A lap alján ellenőrizheted a válasszaidat.

1. Mi az az ötféle tápanyag, amire szükséged van?
 - a) vitaminok, fehérjék, jó zsiradékok, ásványi anyagok, víz
 - b) hangyák, ezerlábúak, pókok, jó legyek és férgek, vízibolha
 - c) denevérszárny, kígyónyelv, egérfarok, jó koboldok és manók, ektoplazma
2. Hogyan segít a fehérje az ADHD-s gyerekeknek?
 - a) Bekapcsolja az okos géneket, amiktől zseni lesz belőled.
 - b) Segítik az agy egyes részei közötti üzenetküldést.
 - c) Segítenek láthatatlanná válni, ha anyu mérges.
3. A szuperkaják hasznosak az ADHD-sok számára. Melyek ezek?
 - a) Bűnözés ellen küzdő zöldségek harisnyában és köpenyben.
 - b) Olyan ételek, amikben sokféle tápanyag van.
 - c) Olyan ételek, amiket áthat a Föld magjának radioaktív energiája.
4. Mi a legjobb nasi egy ADHD-s gyereknek?
 - a) Csokis tarantula tejszínhabbal.
 - b) Fehérjebomba: tökmag és napraforgómag.
 - c) Egy szelet vöröshangya- és szúnyogpite,



Válaszok: 1a, 2b (bár néha nem lenne rossz láthatatlannak lenni), 3b, 4b

5. fejezet

Élet a hátszágban

"Apu néha mérges lesz rám, ha rosszat csinálom, de tudja, hogy keményen próbálkozom."

"Mikor beindulok, a nővérem rámszól, hogy hűljek már le."

"Szeretnék jól viselkedni, de a nagyi mindig talál rajtam valami kritizálnivalót."

Mivel a legtöbb időt a családdal töltöd, ők tudják a legjobb tanácsokat adni és a legtöbb támogatást nyújtani abban, hogy az ADHD-val együtt sikeres ember legyél. Persze a családi élet se mindig tökéletes. A gyerekek – ADHD-val vagy anélkül – nem mindig jönnek ki jól a szüleikkel és testvéreikkel. Veszekedések törnek ki, a szüleid mérgesek lehetnek rád, a tesók idegesíthetnek. Ezenfelül a rendszeres dolgok (pl. felkelés, házimunka, lefekvés) különösen nagy kihívást jelenthetnek az ADHD-soknak.

Bizonyos problémák *mindig* is lesznek otthon. Ebben a fejezetben javaslatokat találsz arra, hogy hogyan oldjátok meg ezeket a helyzeteket a családdal közösen.



A veled foglalkozó szakembereknek is lehetnek használható ötleteik a családi ügyek megoldására, érdemes erre is odafigyelni!

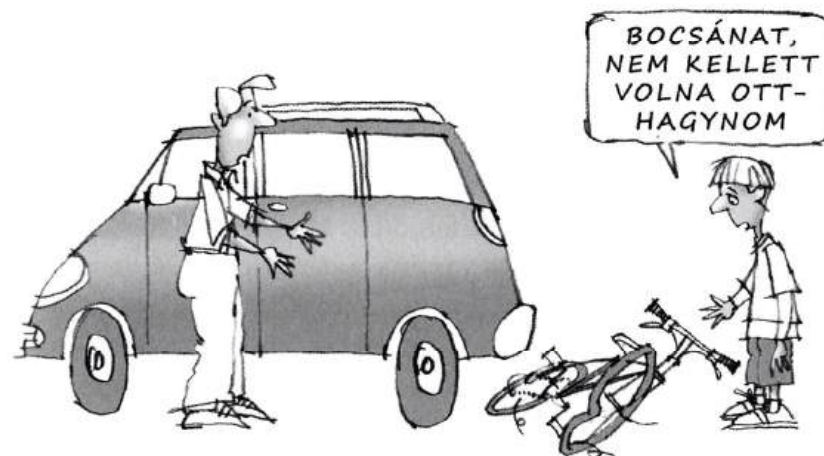
Megjegyzés: a szülő ebben a könyvben az a felnőtt, aki(k) veled él(nek) és vigyáz(nak) rád. Ez lehetnek anyu, apu, mostohaszülők, nevelőszülők, gondviselők, felnőtt rokonok. A család fogalmába beleértendők rajtuk kívül a testvérek, mostohatestvérek és mindenki, aki veletek lakik.

Kapcsolat kialakítása a szülőkkel és a család felnőtt tagjaival

Bár a veled élő felnőttek lehetnek a legfőbb szövetségeseid, tűnhet úgy is, hogy a világ legrosszabb zaklatói vagy ünneprontói. Valószínűleg nem hagyják, hogy *mindent* megcsinálj, amit szeretnél. (Ez a világtörténelem során eddig minden gyerekkel így volt...) Előfordul, hogy egy szülő mérges lesz rád, ha hibázol, még akkor is, ha igyekszel betartani a szabályokat és jó döntéseket hozni.

A jó hír az, hogy együtt dolgozhatsz a családban élő felnőttekkel a felmerülő problémákon, és közben boldoggá teheted őket azzal, hogy kimutatod az igyekezeted. Hogyan?

Figyelj a jó modorra, kérlek! A szülők (és a felnőttek általában) szeretik, ha a gyerekek udvariasak. Olyanokat kell mondanod, hogy "kérem", "köszönöm", és "bocsánat". Ha hibázol, kérj bocsánatot. Ha helyre tudod hozni valamivel a hibát, akkor tedd meg. Például feltörölheted a kiömlött vizet, vagy visszaadhatsz valamit, amit elvettél. Amikor bocsánatot kérsz, meg is ígérheted, hogy próbálsz elkerülni, hogy a baj újra megtörténjen. Aztán a 26. oldalon leírtak alapján lépj túl a hibán és tegyél róla, hogy ne forduljon elő többet.



Illetlen szavak:

"Akarom azt a játékot."
 "Megyek biciklizni."
 "Menj már arrébb!"
 "Adj tejet, de azonnal!"
 "Nem én voltam, nem az én hibám, nem direkt vertem ki az ablakot."

Illedelmes szavak:

"Elkérhetem a játékot?"
 "Légyszi, hadd menjek biciklizni!"
 "Bocsánat, elengednél?"
 "Kérhetek egy pohár tejet?"
 "Bocsánatot kérek, amiért betörttem az ablakot."

Csatlakozz a családi tevékenységekhez. Ha valaki összehozza a családot egy étkezéshez vagy beszélgetni, csatlakozz be! Még ha épp játszol vagy valami érdekeset csinálsz, akkor is próbálj meg gyorsan odaérni, hogy ne kelljen várni rád. Fontos megmutatnod az érted felelős felnőtteknek, hogy a család része akarsz lenni te is. Még akkor is próbálj meg jó képet vágni a dologhoz, ha a közös tevékenység unalmas, pl. mosogatás vagy hosszú autótú.

Ne lepődj meg azon, ha minden családtaggal máshogy bánnak. Ugyanaz az ember vagy, mint az öcséd vagy a nővéred? Naná, hogy nem! Megvannak a saját képességeid és tulajdonságaid. A családon belül pont ezért valószínűleg külön szabályok vonatkoznak rád is. Ezért fontos, hogy ne sértődj meg, ha a többi testvérnek többet engednek meg. Amikor a felnőttek szabályokat hoznak, mindig a te érdekeidet tartják szem előtt. Ne mondj olyanokat, hogy "de hát ő is fentmaradhat tízig" vagy "ő miért nézheti meg azt a műsort?". A rád vonatkozó szabályok *érted* vannak, nem másokért. Ha továbbra is úgy érzed, hogy valaki nem viselkedik igazságosan, udvariasságot hozd a tudomására. Például indíthatod így: "Beszélhetek veled arról, hogy milyen műsorokat szabad megnéznem?"

Tedd magad hasznossá. A szülők imádják, ha a gyerekek besegítenek a házimunkában vagy szívességeket tesznek nekik. Ha észreveszed, hogy morzsa van a konyhapulton, fogd a mosogatórongyot és töröld le. Ha sáros a padló, mosd fel. Nem fogod elhinni, mennyire örül majd anyu meg apu, ha ilyen extra dolgokat magadtól megcsinálsz!

Tarts szünetet. Ha olyasmiről beszélgetsz egy felnőttel, amin felhúzkod magad, vonulj vissza. Mondhatod azt:

"Kezdek ideges lenni, mama. Bemehetek a szobámba, hogy elgondolkozzam ezen? Aztán ha kijöttem, majd folytatjuk." Egy ilyen mondattal el lehet kerülni a hisztit, a veszeke-dést, és a kínos helyzeteket.

GYORS TIPP:

Ha elvonulsz, azon gondolkodj, hogyan lehetne javítani a helyzeten. Ehhez használhatod a 24. oldalon bemutatott papírsárkányos módszert.

Mutass érdeklődést.

Mindenki szereti, ha kedvesek hozzá, nem csak te. A felnőttek is. Hogyan mutathatod meg nekik, hogy szereted őket? Csinálhatsz a szüleidnek egy szép rajzot erről. Vagy simán szóban is megdicsérheted őket egy csomó dologért. Pl. mondhatod olyasmit, hogy "finom volt a vacsora, apu", vagy "jó, hogy ma te jöttél értem, anyu". Ha kedves vagy, azt megjegyzik az emberek és ők is kedvesebbek lesznek hozzád.

Hogyan kell kijönni a tesókkal?

Azok a módszerek, amikkel eléred, hogy a szülők jó viszonyban legyenek veled, hogy ne legyen köztetek veszekedés és feszültség, sokszor működnek a testvérek között is. Az udvariasság például *mindenkinél* bejön. De talán már tapasztaltad, hogy ennél azért több kell ahhoz, hogy minden simán menjen a tesókkal, mostohatesókkal, és a többi, a környezetekben élő gyerekekkel. A következőkben javasolunk pár olyan módszert, amelyekkel elérheted, hogy szuper testvér legyen belőled:

Ne nyúlj mások cuccához. Az egyik dolog, ami *tényleg* kiborítja az ember testvéreit, ha kérdés nélkül elveszünk tőlük valamit, ha belenyúlunk a holmijukba. Az lehet, hogy neked nem nagy ügy, ha elveszel egy CD-t a bátyádtól, de neki lehet, hogy probléma. Ha kell valami a tesóidtól, ami nem a tiéd, ne csak elvedd, hanem előtte mindig kérd el tőlük.

Tartsd tiszteletben a magánéletüket. Ha a tesódnak külön szobája van, ne menj be. Ha egy szobában laktok, ne matass a cuccai között. Miért? Mindenkinek megvan a magánterülete, ami fontos neki, ahol csak ő az "úr". Ha nem tartod ezt tiszteletben, azzal megsérted a testvéredet. Ez vonatkozik a telefonbeszélgetések kihallgatására is, de az is udvariatlanság, ha a számítógép körül mászkálsz, amikor a tesód éppen azon dolgozik vagy netezik.

Ne rabold a testvéred idejét. Amikor valamibe nagyon belemerülsz, mert annyira tetszik, nehéz abbahagyni; ez előfordulhat akkor is, ha épp együtt játszotok és a tesód már megunta, szeretné befejezni. Ha valaki abba akarja hagyni a játékot, egyezz bele. Ne tartsd fel! Találhatsz magadnak más játékot vagy olyan tevékenységet, amit egyedül is lehet csinálni.

Légy tekintettel a tesód barátaira. Különösen figyelj oda arra, ha a tesód áthív valakit magához. Amikor egymás között vagytok, lehet, hogy máshogy viselkedik, mint amikor a barátai is jelen vannak. Olyankor könnyen zavarba hozhatod, ezért próbálj meg különösen jól viselkedni a barátai előtt. Ha nem tudod, hogyan kell ezt csinálni, kérdezz meg egy felnőttet.

Olyan játékokat játsszatok, ahol nincs vesztes. Észrevetted már, mennyire bele tudják élni magukat az emberek a játékba, ha nyerni akarnak? Ha sokat vesztekedtek játék közben, kipróbálhatjátok azt, hogy módosítotok a játékszabályokon úgy, hogy mindenki nyerjen. Például labdázáskor egymásnak dobálhatjátok a labdát, közben azt számolva, mennyiszer cserél gazdát, mielőtt valaki leejti. Egy másik, szobai vesztesmentes játék, hogy meddig tudtok pöckölgetni egy lufit úgy, hogy ne érjen földet.

Viselkedj kedvesen. Mit csinál az, aki kedves? Például szívességből átvállalja a házimunkát a másiktól. Vagy alkalomadtán megdicséri a többieket. Szülinapkor vagy karácsonykor meglepheted a testvéreidet valami jó kis ajándékkal, aminek biztosan örülnek. Ennek nem kell sok pénzbe kerülnie, nem ez a lényeg! Összedolgozhatsz egy felnőttel, hogy pl. elkészítsétek a tesó kedvenc sütijét. A köszönőcetlik ("Kösz, hogy segítettél a házival!") használata is jópofa ötlet. Készíthetsz "ajándékutalványokat" is: "beváltható egy kör pasziánszra".



Használd a "szeretnék jól kijönni veled" eszközt. Mi van, ha a testvéred olyasmit csinál, ami zavar téged? Kiakadás helyett írd neki egy háromrészes üzenetet, ami segíthet megoldani a konfliktust. A három rész sorrendben a következő (és szóban is közölhető):

1. "Kérlek, fejezd be ____"
(azt, amit épp csinál)
2. "Miért nem ____"
(a javaslatod, hogy mit csináljon helyette inkább)
3. "Ha megteszed, én ____"
(ajánlj fel cserébe egy szívességet)



Pl. ha a húgod folyton csacsog, miközben te olvasnál, az üzenet így nézhet ki:

1. "Kérlek, ne beszélj hozzám, miközben tanulni próbálok."
2. "Miért nem mész be inkább a szobába és vársz meg? Közben színezhetsz."
3. "Ha megteszed, malmozok veled, amikor végeztel."

Nehéz ügyek a családban

Bizony vannak olyan, rendszeresen bekövetkező események és helyzetek, amelyek ADHD esetén különösen nehezen kezelhetők. Felsorolunk pár technikát, amelyet érdemes kipróbálnod, ha úgy érzed, valami nehezen megy otthon.

Reggeli készülődés

Egyes ADHD-s gyerekek különösen nehezen ébrednek fel reggel, ez zavarhatja vagy aggaszthatja a szülőket, mert késéshez vezethet, ha sokat piszmogsz. Van úgy, hogy nincs sok idő elindulni, ebből aztán konfliktus származhat, ami mindenkinek rossz. Ha ismerős ez a helyzet, akkor van pár ötletünk számodra.

Az ébresztőóra legyen kellően hangos. Nem sokra mész egy olyan órával, amit nem hallasz meg, ezért állítsd olyan hangosra, hogy biztosan meghallod. Még egy dolog: tedd olyan messze az ágyadtól, hogy fel kelljen állnod kikapcsolni. Így nem esel kísértésbe, hogy még ágyban fekvé kikapcsold, és a másik oldaladra fordulva édesen aludj tovább.

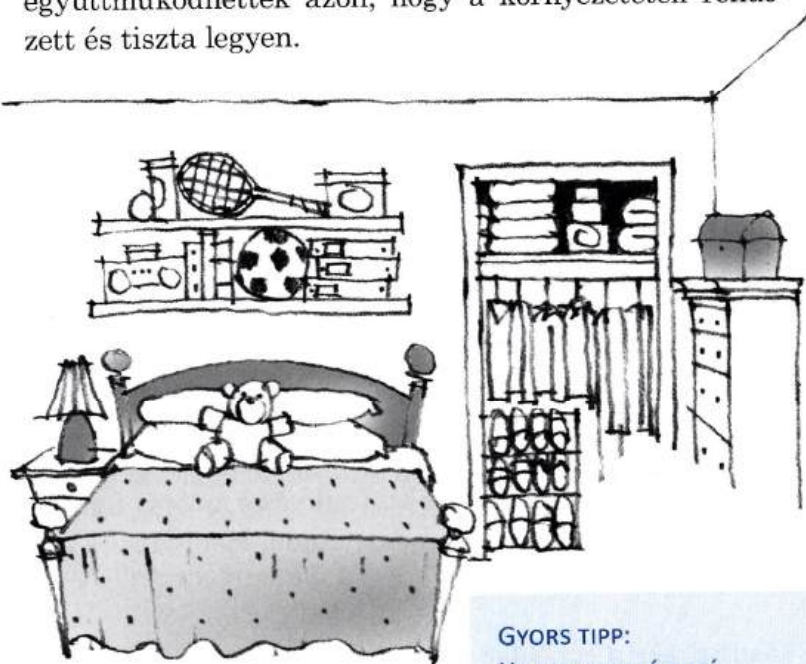
Kérj vizet. Ha reggel megiszol egy pohár vizet, az segít beindulni. Arra is kérheted anyut-apat, hogy vizes ruhával töröljék meg az arcod, hogy könnyebben felébredj.

Használd időzítőt. Állítsd be előre, mennyi idő van elkészülni az iskolába induláshoz. Indítsd el az órát amikor felkelsz, és gyakran nézz rá, hogy tudd, mennyi idő van még az indulásig.

Készítsd elő a ruhádat lefekvés előtt. Még este dönts el, mit fogsz másnap felvenni. A ruhákat készítsd ki jól látható helyre. Így nem kell felforgatnod a szobád egy fél pár zokni vagy egy póló után kutatva. Az sem árt, ha este rendesen bepakolod a táskádat. Olyan helyre tedd le, ahol reggel biztosan megtalálod, pl. az ajtó mellé, hogy csak fel kelljen kapnod, amikor elindulsz.

Légy összeszedett

Sok ADHD-s gyerek nem elég összeszedett. A szobájuk rendetlen, nehezen találják meg, amire szükségük van. Miért fontos a szervezettség? Például azért, mert ha nem találsz a táskád, mert egy kupac ruha alatt van, akkor biztosan elfogsz késni a suliból. A szobád (és a lakás többi részének) rendben tartása segít abban, hogy minden olajozottan menjen. Ha nincs külön szobád, a tesóddal együttműködhetek azon, hogy a környezetetek rendezett és tiszta legyen.



Polcok és kosarak. Ha a holmid szekrényben, fiókban, vagy dobozban tartod, nehéz megtalálni valamit. A polcok használatával sokkal könnyebben áttekintheted, mi hol van: a polcokon látszik, hogy mi van rajtuk, így könnyen megtalál-

GYORS TIPP:

Ha egy csomó apró cuccod van, amik egybetartoznak, azokat érdemes kosárba tenni. Ilyenek pl. a kirakók, társasjátékok, egyéb sok részből álló játékok. Tedd a kosarakat a polcokra és címkézd fel őket!

lod, amit keresel, anélkül, hogy millió helyen meg kellene nézned. Sok ADHD-s gyereknek szinte a padlótól a plafonig sorakoznak a polcai. Polcot még a szekrények oldalára is lehet szerelni!

A szennyes kosár. Legyen egy kijelölt helye a koszos ruháknak. Erre találták ki a szennyeskosarat, amibe beleteszed a koszos ruháidat, hogy ne keveredjenek a tisztakkal – és ne okozzanak közlekedési akadályt...

Tartsd a helyet tisztán. Hogyan lehet legjobban elveszteni a dolgaiddat? Ha nem takarítasz. Például ha nem veded be az ágyad, nem fogod tudni, nem hagytál-e valamit a takaró alatt, amire szükséged lenne. Ha minden tele van elszórt cuccokkal meg szeméttel, nem fogod tudni megtalálni, amit meg kellene. Legyen a szobádban szemetes! Valószínűleg elég hetente egyszer kiürítened.

GYORS TIPP:
Mindennek legyen meg a helye! Ha már nem használod valamit, mindig tedd vissza a helyére.

Sok ADHD-s gyerek allergiás a porra. A por és a többi **allergén** anyag súlyosbíthatja az ADHD-t. Ezért fontos hetente egyszer feltörölni vagy porszívózni a bútorok alatt is. Ilyenkor ne felejtse el letörölni az asztalt és a polcokat is.

A házimunka hatékonyabbá tétele

A családi élet akkor a legjobb, ha mindenki részt vesz benne – ez igaz a mókára és a munkára is. A szüleid valószínűleg megkérnek rá, hogy segíts be az otthoni munkákba. Akármilyen unalmas is, fontos, hogy hozzájárulj a háztartáshoz. Ezzel mutatod meg, hogy törődsz a többiekkel és hálás vagy azért, hogy van otthonod. Hogyan lehet jól végezni a házimunkát?



A házimunka beosztása. A család közösen összeállíthat egy táblázatot, amelyben meghatározzák, kinek mi a dolga. Az oszlopok tetejére íratok fel az elvégzendő feladatokat, a sorok elejére meg a napokat. A táblázat celláiba annak a nevét íratok, aki az adott feladattal meg van bízva.

HÁZIMUNKA BEOSZTÁS	MOSOGATÁS	TAKARÍTÁS	KUTYA- SÉTALTATÁS
HÉTFŐ			
KEDD			
SZERDA			

Kérj választási lehetőséget. Kérd meg a szüleidet, hogy te magad *választhass ki* napi egy vagy két teendőt. Ha nagyon sok mindent kell megcsinálni, akkor bizonyos napokon az egyik feladattal végezz, más napokon meg a másikkal. Ebben az esetben lehet két házimunka-táblázat is – míg az egyik mondjuk hétfőre, szerdára és péntekre vonatkozik, a másik a hét többi napjára.

GYORS TIPP:
A család akár pár napos (vagy hetes) időközönként is változtathat azon, hogy kinek mi a feladata. Ilyenkor frissíteni kell a táblázatot.

Lefekvés

Egyes ADHD-s gyerekek nehezen tudnak lenyugodni a nap végén és nehezen alszanak el. Ez zavarja a szülőket, akik szeretnék, hogy jól kipihend magad. Mit tehetsz, ha este nem érzed magad fáradtnak?

Zuhanyozz le vagy fürödj meg. Lefekvés előtt jólesik a hosszú zuhany vagy fürdés. A meleg víz megnyugtat, ellazít és segít felkészülni az elalvásra.

Legyen valami, amit nézhetsz. Talán könnyebben elalszol, ha van a szobádban valami, amit nézhetsz. Ez lehet egy éjjeli lámpa vagy lávalámpa. Bámulhatsz egy halakkal teli akváriumot is, vagy egy lassan mozgó, nem túl fényes képernyővédőt.

Csinálj valami nyugtatót. Vannak olyan ADHD-s gyerekek, akik olvasással "eresztenek le", vagy azzal, hogy keresztretjtvényt fejtenek az ágyban. Mások mesét vagy zenét hallgatnak. Lehet olyan CD-ket is kapni, amiken természetes hangok, pl. a tenger morajlása hallható.

Lazítsd el az izmaid (relaxálj!). Próbáld ki azt, hogy jól befeszíted, majd ellazítod az egész tested, és ezt ismételtetted valami nyugtató zenére.

Aludj hűvös szobában. A legtöbb ADHD-s gyerek könnyebben elalszik, ha hűvös szobában vastag takaró alatt fekszik. Nyáron egy ventilátor segíthet levinni a szoba hőmérsékletét.

Kapj be valamit. Nehéz éhesen elaludni. Ha közvetlenül lefekvés előtt eszel valami táplálót (főleg valami fehérjedúsat), attól könnyebben elálmosodhatsz.

Szórakozzunk együtt

Van még valami, ami sokat javít a családi élet minőségén: ha együtt csináltok valamit, amit mindannyian szerettek. A vidámság megosztása, a közösen átélt boldog percek az egyik legjobb módja a családi összetartás biztosításának. Sokféle lehetőség közül választhatsz!

Gondold át, mi az, amit mindegyikőtök szeret csinálni? Ezeket a tevékenységeket használd fel arra, hogy erősítsd a kapcsolataidat a családtagokkal. Neked milyen ötleteid vannak közös családi programokra? Írjatok "ötletek ki-kapcsolódásra" listát a szüleiddel! Ezt tartsátok olyan helyen, ahol mindenki láthatja. Így mindig ki tudjátok találni, milyen mókát csináljatok legközelebb együtt. Ha unatkozol, egyedül is csinálhatsz valamit, ami szerepel a listán.

GYORS TIPP:

A 102. oldalon további izomlazító gyakorlatokat találsz.

Nem tudod, hogyan kezdj neki a lista összeállításának? A következő oldalon ötleteket sorolunk fel arra, mi minden okozhat közös örömet a család minden tagjának (de neked külön is megtetszhet valamelyik).

Kinti tevékenységek

kirándulás, pecázás, túrázás vagy séta együtt, úszás, együtt biciklizés, kocogás, foci, kézilabda, akármilyen labdajáték, vízpisztolyos csata (vagy játék a locsolóval), korcsolyázás, szánkózás, fogócska, bújócska, kosárra dobálás, frizbizés, tollaslabda, görkorizás, gördeszkázás, autómosás, fűnyírás, asztfaltrajz krétával, családi kertiparti rendezése sütögetéssel, vízbombázás, a csillagok és a hold megfigyelése távcsővel, kerti munkák, fallabda, dekázás, ugrókötelezés



Benti tevékenységek

teke, kártyajátékok, sakk, dáma, dominó, játékos TV-vagy rádióinterjú-felvétel készítése, tornázás, társasjáték, kvízzjáték, együtt olvasás, valami hasznos dolog (pl. madáretető) készítése, háziállat kiképzése/gondozása, zenehallgatás, kémiai vagy elektronikai oktatókészlet használata, sütés-főzés, levél írása egy barátnak, internetezés, rajzolás, színezés, festés, keresztrejtvények megfejtése (vagy összeállítása), tánc, kirakós, kollázskészítés, éneklés vagy zenélés, gyűjtemény készítése, agyagozás, zsonglörködés, családi album nézegetése, bűvészkedés, járműmodellek összeállítása, ünnepi dekorációk készítése, számítógépes játékok, egymás régi ruháinak felpróbálása

5. fejezet záróteszt

Az ebben a fejezetben olvasottak segítenek abban, hogy könnyebbé tegyük egész családunk életét. A teszttel kiderítheted, mennyire sajátítottad el a leírtakat. A válasszokat megtalálod a lap alján, fejjel lefelé.

- Ezek közül melyik segít jobban kijönni a szüleiddel vagy felnőtt családtagjaiddal?
 - Váratlanul átrendezem a bútorokat a lakásban.
 - Belenyírom a nevem a pázsitba.
 - Udvarias szavakat használlok és részt veszek a házkörüli teendőkben.
- Robertet zavarja az öccse, miközben a házit csinálja. Mit tegyen?
 - Cserélje le egy másikra.
 - Használja a "szeretnék jóban lenni veled" eszközt.
 - Küldje el a kissrácot a Jupiterre.
- A reggeli elkészülés nehezen megy Bradnek. Mit tegyen?
 - Tűzze ki célul, hogy minden nap délig alszik.
 - Hangos ébresztőórát és időzítőt állítson be, ami mutatja, mennyi ideje van elhagyni a házat.
 - Tegyen úgy, mintha nem tudná, mikor kezdődik az iskola (és talán nem kell elmennie).
- Sasha utál mosogatni és fürdőt takarítani. Mit tehet?
 - Lépjen sztrájkba, ne segítsen semmit.
 - Panaszkodás, panaszkodás, panaszkodás.
 - Kérdezze meg a mamáját, hogy csinálhat-e valami lyen más házimunkát.



ton suliba járn), 4c

Válaszok: 1c, 2b, 3b (bár nem lenne rossz, ha nem kéne foly-

6. fejezet

Hat módszer, hogy sikeres legyél az iskolában

"Nehezen tartok lépést a többiekkel."

"Irodalomból elég gyenge vagyok, de matekból penge!"

"Olyan rondán írok, hogy magam is alig tudom elolvasni."

Sok ADHD-s gyerek kifejezetten szeret iskolába járni, míg másoknak komoly problémákkal kell szembenézniük a suliban. Az ADHD pl. megnehezíti, hogy odafigyelj a tanárra. Ráadásul a hiperaktív gyerekek nehezen tudnak egy helyben maradni vagy csendben lenni. Azokra, akik sokat mozgolódnak vagy csacsognak az óra alatt, a tanár mérges lehet, mert ezzel zavarják őt a tanításban.

Neked is lehetnek efféle gondjaid. Ebben a fejezetben hat olyan eszközt mutatunk be, amivel megoldhatod őket. Megmutathatod ezeket a tanárodnak vagy a segítőidnek, hiszen nekik is lehetnek épkezláb ötleteik, amelyek segíthetnek sikeressé válni.

1. Élj a jogaiddal

Sok ADHD-s gyerek minősül ún. **sajátos nevelési igényűnek** (SNI). Ez az olyan gyerekeket jelenti, akik más-hogy tanulnak, mint a többiek. Sokan azt hiszik, hogy ez egyenlő a butasággal, de ez nem így van! A **tanulási nehézségekkel**, zavarokkal élő gyerekek legalább olyan okosak lehetnek, mint társaik, csak ez náluk máshogyan mutatkozik meg. A legtöbb országban létezik egy **fogyatékkal élők oktatásáról szóló törvény***, ami megadja a háttérrel ahhoz, hogy minden gyerek a számára megfelelő oktatást kapja meg.



* Ez az Egyesült Államokban az Individuals with Disabilities Education Act (IDEA). Magyarországon a témához tartozó törvények és rendeletek az alábbiak:
 – 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 47. §
 – 2.20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról 139. §
 – 32/2012. (X. 8.) EMMI rendelet a sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelésének irányelve és a sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve,
 – 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről.
 (a lektor megjegyzése)

Ha valakinek tanulási nehézsége van, tesztekkel kimutatható, miben van szüksége segítségre az iskolában. Az eredményeit megnézik a tanárok, a tanácsadók, és az iskolában dolgozó többi felnőtt. Aztán összejönnek a szüleivel, és összeállítják az **Egyéni Fejlesztési Tervet**. Ez pont az, aminek hívják: egy terv, amiben benne van, hogyan fogsz jól tanulni*. Egyes helyeken **504-es terv**-nek is mondják; arra való, hogy segítsen.

Ha különleges oktatásban részesülsz, akkor a nap egy részében tartózkodhatsz egy külön teremben (**fejlesztő terem**), ahol téged segítő tanárok foglalkoznak veled**, és segítenek az olyan tantárgyakban, amik nehezen mennek. Őket külön felkészítik arra, hogyan kell mindenből kihozni a legjobb tanulási képességet. Egyes ADHD-s gyerekek kerülhetnek a **magatartászavarral** küzdő gyerekeknek járó elkülönítő helyiségekbe is. Itt egy speciális tanár segít azoknak a gyerekeknek, akiknek gondjaik vannak a viselkedéssel.

2. Működj együtt a tanárokkal és segítőikkel

Ezek az emberek az ADHD csapatod tagjai. Szeretnének segíteni abban, hogy sikeres legyél. Te mit teszel ezért? A legfontosabb, hogy adj bele mindent. A felnőttek az iskolában mindent igyekeznek megadni neked; ezért ez tőled is elvárható.

* Magyarországon az egyéni fejlesztési terv készítésében az óvónő, általános iskolai pedagógus és gyógypedagógus vesz részt a korábbi szakértői vizsgálatok eredményeit szem előtt tartva. Szükség esetén pszichológus, konduktor, vagy gyógytestnevelő is részt vesz ennek kialakításában. (a lektor megjegyzése)

** Magyarországon ilyen esetekben egy másik pedagógus, pedagógiai asszisztens, fejlesztő pedagógus, vagy gyógypedagógus foglalkozhat külön az ADHD-val diagnosztizált, vagy ADHD tüneteit mutató gyermekkel.
 (a lektor megjegyzése)

Szünetkéréskor használd a papírsárkányos módszert (24. oldal), hogy el tudd dönteni, hogyan lehetne javítani a dolgokon.

Előfordul, hogy hiába dolgozol keményen, mégsem mennek úgy a dolgok, ahogy kellene. Lehet, hogy a tanárok nem értik meg, mennyire nehéz neked bizonyos dolgokat megcsinálni, vagy csak azt veszik észre,

amikor hibázol. Mikor ideges vagy, könnyen mondasz vagy teszel olyasmit, ami bajba sodorhat. **ÁLLJ!** Tarts szünetet! Ilyenkor nyugodtan mondd azt a tanárnak: "Beszélhetünk erről később? Szeretném átgondolni."

Az ADHD-s gyerekek számára a suliban gyakran egy külön termet jelölnek ki arra az esetre, ha szomorúak vagy segítségre van szükségük, vagy csak egyedül akarnak lenni. Sokan járnak rendszeresen az iskolapszichológushoz is, aki segít a gyerekeknek az iskolában jelent-

Mike

"Utoljára szólok, Mike, maradj csendben!" Mr. Cantrell hangja mennydörgött az osztályteremben. Mike felnézett. Épp egy osztálytársa kérdésére válaszolt. "De csak segíték Carinek", magyarázta Mike. Mr. Cantrell félbeszakította. "Nem tudod, mit jelent az, hogy csendben tanulni?" Mike érezte, hogy gyűlik benne a méreg. Hiszen jót akart tenni, segíteni akart Carinek. Erre a tanár szívózni kezdett vele. Mike úgy érezte, rögtön felrobban. Le szeretne volna hordani a tanárt és megdobálni szeméttel. De eszébe jutott, mit kell tennie ilyenkor. "Megbeszélhetjük később, Mr. Cantrell?" A tanár a fejét csóválva leült az asztalához. Nem volt könnyű, de Mike nyugton maradt az óra végéig. A papírsárkányos módszerrel eldöntötte, hogy a legjobb, ha beszél a **fejlesztő tanárával**, Mrs. Langerrel.

Óra után fel is kereste, és elmesélte neki, mi történt, és hogy mérges lett amiatt, ahogy Mr. Cantrell beszélt vele. A **fejlesztő tanár** meghallgatta. "Továbbra is csendben kell maradnod óra alatt", mondta. "De nagyon jól tetted, hogy hozzám jöttél. Beszélék Mr. Cantrellel, hogy máskor legyen veled kedvesebb." Mike boldog volt: segítséget kapott a gondja megoldásához, és még bajba sem kellett kerülnie ehhez.



kező erős érzelmeket kezelni. Ők azok, akik segíthetnek a többi gyerekkel vagy a tanárokkal szembeni konfliktusok megoldásában is.

EZT NÉZD MEG:

pbskids.org/itsmylife/school – Életem az iskolában: ezen az angol nyelvű honlapon hasznos információkat találsz a



vizsgadruktól az időkezelésig sokmindenről. Tanácsokat ad ahhoz, hogy hogyan érts szót a tanárokkal és hogyan birkózz meg a háziddal.

3. Mozogj helyesen

Sok ADHD-s gyerek nem tud nyugodtan ülni és csendben lenni tanítás alatt. Ha te is így vagy ezzel, akkor biztosan tudod, hogy a tanárok ezt nem szeretik, mert nem figyelsz rájuk, és másokat is akadályozol a tanulásban. Ha gyógyszert szedsz az ADHD-ra, az valószínűleg segít nyugton maradni. Lehet az is, hogy az Egyéni Fejlesztési Tervedben benne van, mit kell tenni olyankor, ha túlzottan fel vagy pörögve. Itt mi is bemutatunk pár olyan technikát, amit kipróbálhatsz, ha túlságosan izgatottnak érzed magad. Mielőtt bármihez hozzáfognál, kérdezd meg a tanárod, hogy az rendben van-e.

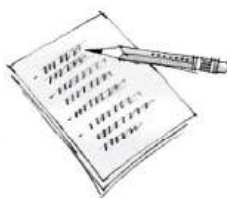
Mozogj úgy, hogy senki ne vegye észre.

Ha felpörögsz, próbáld meg úgy levezetni, hogy ne zavarj meg vele a többieket. Nagyon lassan ide-oda hajladozhatsz, a pad alatt tekergetheted az ujjaid, rázhatod a lábad, vagy összenyomhatod a tenyereidet. Mozgathatod a cipőben az egész lábad helyett csak a lábujjaidat. Ha csendben nyújtózol egyet, az is segíthet.

GYORS TIPP:

Ha a tanárod ezt megengedi, lehet nálad puha rongy, fonaldarab, vagy összenyomható labda, valami, amivel babrálhatsz a pad alatt.

Ajánld fel a segítséget a tanárnak. Feladatot kérhetsz a tanárodtól. Például te lehetsz az, aki jegyzeteket vagy könyveket hoz-visz az iskolai dolgozók között. Kioszthatod a dolgozatokat, vagy részt vehetsz az anyag bemutatásában.



Változtass helyet az osztálytermen belül. Egyes tanárok megengedik az ADHD-s gyerekeknek, hogy két padjuk legyen, egyik az osztály egyik felén, a másik a másikon. Ha nincs másik pad, elmehetsz a sarokba vagy egy játékra kijelölt helyre, ha mozoghatnékod van. Ha megengedik, hogy átülj máshova, lassan és óvatosan menj át. Vidd magaddal a cuccaidat és a könyved, hogy tovább tudj dolgozni.

Tarts szünetet. Egyes ADHD-s gyerekeknek megengedik, hogy óra közben elhagyják a termet, ha erre van szükség. Legtöbbször van egy erre a célra kijelölt helyiség, ahol aztán megnyugodhatnak. Egyes ADHD-s gyerekeknek "titkos jelük" van, amivel a tanárnak jelzik, hogy ki szeretnének menni. Ez lehet pl. egy színes kártya felmutatása. A tanár ezután bólintással vagy fejrázással jelzi, hogy engedélyezi-e a távozást.

Vezesd le az energiáidat tanításon kívül. Használd ki az ebédidőt, minden szünetedet, a tornaórát! Akkor mozgogd ki magad, amikor erre lehetőséged van. Jó alkalmat kínálhatnak a mozgásra a délutáni foglalkozások is. Sportolhatsz, mondjuk focizhatsz, kosarazhatsz, kézilabdázhatsz vagy tornázhatsz. Másfelől részt vehetsz a színjátszókörben vagy pl. az iskolai zenekarban is.



4. Koncentrálj a megfelelő dolgokra

Az ADHD-s gyerekeknek nem egyszerű dolog odafigyelni a suliban. Zavarhatják őket a zajok, elkalandozhat a képzeletük, vagy nehezen összpontosíthatnak a feladataikra. A figyelemelterelődésen sokszor segít a gyógyszer, de itt adunk még pár ötletet arra, hogyan maradj "jelen" az órán. A tanárral együttműködve keressétek meg, mi a legjobb módja annak, hogy fenntarthatd a koncentrációt.

Találd meg a megfelelő helyet.

Általában az a legjobb, ha az első sorban ülsz, a folyosótól távolabb. Az is segít, ha nincs padeszomszédod, vagy legalábbis nem mindkét oldalon. A széked ne az ajtó felé nézzen, és lásd jól a tanárt.

Az ADHD-s gyerekeket sokszor zavarja az erős fény. Ez ellen hatásos lehet, ha nem az ablak mellé ülsz. Ha a teremben padesorok vannak, válaszd azt, amelyik a fal mellett van, távol az ajtótól.

Vegyél részt az órai munkában. Tartsd szemmel a tanárod, hallgasd figyelmesen, amit mond. Jelentkezz és szólj hozzá. Ha valamit nem értesz, ne kezdj el álmodozni, hanem tedd fel a kezéd és kérdezz rá. Fejben is legyél jelen az órán, ne csak testben!

Zárd ki a zavaró hangokat. Az ADHD-s gyerekek figyelmét még az apró zajok is elterelhetik az óráról. Ezért lehetséges, hogy a tanár megengedi, hogy fülhallgatót vagy fül dugót használj, amíg egy feladaton dolgozol. Esetleg van egy csendes sarok a teremben, ahol jobban koncentrálsz.

hatsz. Egyes tanárok halk zenével vagy pl. ventilátorral fedik el a zajokat, hogy segítsenek a koncentrálásban. Az ilyen állandó hangok ki tudják zárni a zavaró hangokat.

Tartsd tisztán az asztalod. Az asztalodon ne legyen semmi egyéb, csak pontosan az, amin éppen dolgozol. Ha egyszerre egyfélét csinálsz, biztosabban be tudod fejezni. Egyes gyerekeknek segít, ha rajztáblát használnak. Ehhez madzaggal hozzá lehet rögzíteni a tollal vagy a ceruzát is, hogy el ne vesszen.

Darabold a feladatokat kisebb részekre. Kevésbé kalandozol el, ha egyszerre csak a feladat egyik részét akarod megoldani. Hogyan is megy ez a gyakorlatban? Vegyük pl. a matekdolgozatot: a papíron 20 megoldandó példa van. A tanár megkérhet arra, hogy jelezd, mikor vagy kész az első tízzel. Ha ezt megtetted, csak akkor engedélyezi a többi példa megoldását.

5. Maradj összeszedett

Sokkal könnyebb az iskolába járás, ha mindig megvan minden felszerelésed, amire szükséged lehet. Sajnos az ADHD-s gyerekek egyik nagy gondja pont az, hogy általában nagyon rendetlenek, sosem tudják, mit hol találnak meg. Bosszantó dolog, ha az ember azért nem kapja meg a jegyet egy beadandóért, mert elvesztette vagy elfelejtette leadni, esetleg már nem is tudja, hová tette. Ha az asztalod rendetlen és a táskád mindent elnyel, mint egy fekete lyuk, akkor a következő tanácsok talán segíthetnek neked.

Használd lefűzőmappát. Ez egy nagyon hasznos eszköz a papírok, cetlik összerendezéséhez, tárolásához. Így egy helyen megtalálasz mindent, amire az iskolában szükséged van, nem hullanak szét a papírlapjaid. A tökéletes mappa elkészítéséhez ezek a lépések szükségesek:

1. Az elején legyen a lecke füzet vagy nyilvántartás a napi házi feladatokról, hogy ezt lásd meg először.
2. Köss a mappadra egy cipzáros tárcát, amiben a ceruzákat, tollakat, radírt, számológépet, kisvonalzót, zsebkendőt, szövegkiemelőt tarthatod, meg egyéb mindenfélét, ami kellhet.
3. Színes elválasztókkal gondoskodj arról, hogy ne kevered össze az egyes tantárgyakat.
4. Minden tárgyhoz tartozzon egy füzet vagy egy csomag fűzött papír.
5. A folyamatban levő házikat az elülső borító belső felén levő zsebben tárold.
6. Legyen egy másik zseb a *befejezett* háziknak – amikor elkészültek, tedd őket ebbe.

FONTOS: minden héten nézd át a táskádat és a holmidat, és dobd ki, ami már nem kell. Ellenőriztesd a tanárral, hogy csak olyat dobsz ki, amire már tényleg nem lesz szükség.

Takarítsd ki az asztalod és a szekrényed. Legyen mindig tiszta és rendezett az asztalod és a szekrényed, hogy megtaláld a dolgaiddat. Minden héten szabadulj meg a nem oda való dolgoktól. Ha nem vagy biztos benne, kidobhatsz-e valamit, kérdezd meg a tanárodd. Ha valaki más cucca van nálad, add vissza neki. Amit haza kell vinned, vidd haza, ne foglaljon feleslegesen helyet.

Nézd meg a leckefüzetet vagy a határidőnaplót. Megint vége egy hosszú napnak, és örülsz, hogy végre hazamehetsz. Mielőtt elindulsz, mit kell még tenned? Nézd csak meg, mi lesz a házi, és vidd magaddal azokat a dolgokat, amik kellenek a délutáni otthoni tanuláshoz.

Nem sok hasznát veszed a könyveidnek, ha bezárod őket a szekrénybe!



6. Tanulj okosan

Oké, tehát mindent hazahoztál, amit kell. Ideje nekiállni a házi feladatnak. Ha te is olyan vagy, mint a legtöbb gyerek, valószínűleg nem hoz lázba a háziírás gondolata. De nem kell, hogy akkora szenvedés legyen. Itt van pár ötlet, hogy hogyan mehet simábban a tanulás.

Tedd szokássá a háziírást. Fontos, hogy mindennap ugyanabban az időben végezd el a munkát, leginkább délután. Suli után lazíts egyet, mozogd ki magad, egyél valamit – aztán állj neki. Ha jársz valamilyen szakkörbe, foglalkozásra, esetleg vacsora után is megcsinálhatod a háziadat. Bárhogy is, az a lényeg, hogy mindig ugyanakkor tedd, mert sokkal könnyebb úgy tanulni, ha ez a napirended megszokott része.

GYORS TIPP:

Ha épp nincs házi, akkor használd ezt az időt az anyag átolvasására, gyakorlásra, a szókincsed bővítésére, a gyakorlókétyáid átnézésére vagy számítógépes kutatásra.

Használj stoppert. Tűzd ki magadnak, hogy egy adott időt tanulással fogsz tölteni, és ragaszkodj ehhez. Stopperrel mérheted az időt. Pl. ha tizenöt percig környezetismerettel akarsz foglalkozni, állítsd be tizenöt percre, és indítsd el, amikor belekezel. Ha valamiért megszakítod a tanulást, állítsd le az órát. Amikor folytatod, indítsd újra. Ez segít befejezni a dolgokat és megfigyelni, mennyi időt töltesz valójában tanulással. Fontos, hogy jól gazdálkodj az időddel!

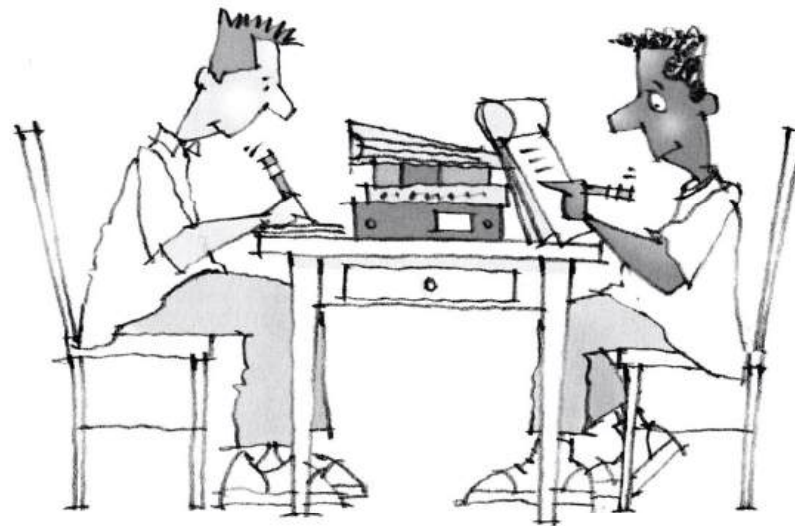
Legyen egy, a tanulásra kijelölt helyed. A háziíráshoz jól megvilágított, csendes hely kell. Nem árt, ha van saját íróasztalod, amit másra nem használasz. Ha leülsz ide, tudod, hogy most tanulni fogsz. Az asztalon mindig csak az legyen, amivel éppen foglalkozol. Az eszközeid legyenek kéznél, pl. egy kosárban vagy asztalfiókban. Ide tartoznak a tollak, ceruzák, radírok, kijelölőfilcek, papír, vonalzó, stopper, tűzőgép, gemkapcsok, szótár, mappa, számológép és ragasztószalag.

Szabadulj meg a zajtól és zavaró tényezőktől. Kapcsold ki a mobilod, a tévét, a rádiót, mindent, a tanulás helye körül. Egyes ADHD-s gyerekek szeretnek nyugodt zene mellett tanulni, hogy az apró zajokat ezzel kizárják. Ez rendben van, ha a szüleid beleegyeznek. Kérd meg a barátaidat, hogy ne hívjanak fel, ne keressenek, amikor éppen tanulsz. Ha a számítógépet használod, kapcsold ki az email- és üzenetértesítéseket, hogy ne vonják el a figyelmed.

Tarts szüneteket. Ne felejts el körülbelül húsz percenként felállni. Ilyenkor ihat sz vizet, bekaphatsz valamit, vagy nyújtózhatsz egyet. Ha stoppert használ, ilyenkor állítsd le, hogy csak azt mérd, mennyi időt töltesz valóban tanulással.



Legyen tanulótársad. Kérdezd meg a tanárt, tud-e ajánlani valakit az osztályban, akivel segíthettek egymásnak. Ha megakadsz a házíval, ennek az osztálytársnak szólhatsz telefonon vagy emailen, vagy akár össze is ülhetek tanulni. Az órán is melletted ülhet, és segíthet, ha valamit nem értesz.



Először a legkönnyebb feladatot csináld meg. Ha a házi-ban vannak könnyebb és nehezebb részek, először a könnyebbeket fejezd be. Ha olyan részhez érsz, ami nehezebben megy, emlékezz erre a szabályra: *ha nem*

GYORS TIPP:
Lehet, hogy könnyebben emlékszel dolgokra, ha mozoghatsz közben. Kipróbálhatod azt, hogy dolgozatra készüléskor körbe járkálsz a tanuló-sarok körül.

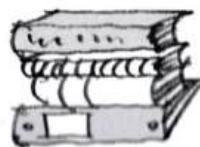
jössz rá a megoldásra két percen belül, oldj meg valami mást, amire tudod a választ. Ha úgy érzed, felkészültél a nehezebb feladatra, próbáld újra. Ha még mindig nem jössz rá két percen belül, hogy mit kezdj vele, kérd meg anyut, a tanulótársadat, vagy egy tanárt, hogy segítsen.

Mondd ki, lásd, érintsd meg. Könnyebb lehet megjegyezni dolgokat, ha hangosan kimondod őket. Ha az ujjaiddal "leírod" az adott szót, az is segíthet. Pl. ha új szó helyesírását tanulod, rajzold le a betűit az asztalra vagy a karodra, közben nézd a kezed, ahogy követi a betűk vonalát, és mondd ki őket hangosan.

Használd tanulókártyákat. Az órai jegyzeteidet és pl. a dolgozathoz szükséges fontos információkat írd fel kis kártyákra, amiket felkészülés közben nézegethetsz. Legyen a kártya egyik felén a kérdés, a másikon a válasz. Tanuláskor szétválogathatod a kártyakupacot kétfelé: az egyik csoportba tedd azokat a kártyákat, amiket már tudsz, a másikba azokat, amiket jobban meg kell nézned.

Készülj fel a dolgozatokra. Dolgozat vagy pl. egy komolyabb felelés előtt korán fekjüdj le, és reggel, indulás előtt még egyszer nézd át az anyagot. Ha vannak, nézd végig a kártyáidat. Ne feledkezz meg a kiadós reggeliről. Az sem árt, ha viszel magaddal a suliba sajtos vagy magvas nassolnivalót.

Ne hagyd otthon a kész házit! Bizonyos ADHD-s gyerekek kemény munkával megírják a beadandóikat, aztán szépen otthonfelejtik azokat. Hogy ezt elkerüld, tedd be az elkészült házit a mappád házi feladatoknak fenntartott zsebébe, a mappát meg a hátizsákba. Hogy a hátizsákod ne hagyd otthon, rakd az ajtó mellé, hogy másnap reggel csak fel kelljen kapnod.



GYORS TIPP:
A 4. fejezetben leírtuk, milyen ételek valók ADHD-soknak.

6. fejezet záróteszt

Marslakók-e a tanárok? Mi az a sajátos nevelési igény? Hogyan lehetsz összeszedett? Nézzük meg, sikerült-e ezekre a kérdésekre megkapnod a választ! A tesztkérdések megoldása a lap alján fejjel lefelé szerepel.

- Tim-nek EFT-t készítettek a suliban, hogy segítsenek neki az ADHD-t kezelni. Ez mit jelent?
 - Ektoplazma Foltzó Tárgy
 - Etetési és Futtatási Terv
 - Egyéni Fejlesztési Terv
- Jackie nehezen boldogul az írásbelikkel. Mit tehet?
 - Tegyen úgy, mintha a keze béna lenne, hogy ne kelljen írnia.
 - Mondja azt a tanárnak, hogy a számonkérés zavarja az életét.
 - Kérje meg a tanárt, hogy szóban felelhessen.
- A tanárok...
 - másik bolygóról jöttek.
 - az ADHD csapatod részei.
 - titkos ügynökök, akiknek az a dolga, hogy bajba keverjék a gyerekeket.
- Zach sokszor elfelejti a házit és elveszti a feladatlapjait. Mit javasolsz neki?
 - Használjon lefűzőmappát és leckefüzetet a szervezettség és rendszerezettség fenntartásához
 - Mondja azt a tanárnak, hogy allergiás a házi feladatra.
 - Szerezzen be egy robotot, amelyik segít neki a munka megszervezésében.

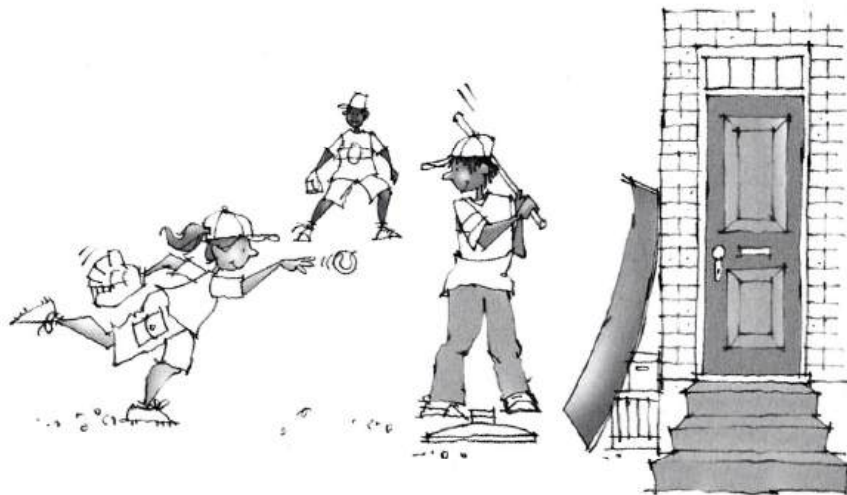


(dolga lenne!)

Válaszok: 1c, 2c, 3b, 4a (Bár azért a robottal egyszerűbb

7. fejezet

A barátok megszerzésének és megtartásának hét útja!



Az élet egyik legjobb része a barátainkkal töltött idő. Jó érzés összejönni és együtt valami jót csinálni. De néha az ADHD-sok nehezen kötnek és tartanak meg barátságokat. Talán az emberek nem értékelik úgy a közeledésedet, ahogy szeretnéd.

Ha szeretnéd, hogy máshogy viszonyuljanak hozzád, ez a fejezet neked szól. Tippeket ad ahhoz, hogyan lehetsz jó barát és hogyan tudsz jobban kijönni másokkal. Hogy is kezdj neki? Meg fogsz lepődni: minden rajtad múlik.

1. Érezd magad jól a bőrödben

Most lehet, hogy azt gondolod, "ugyan már mi köze a többiekhez annak, hogy én milyennek érzem magam?", de valójában *nagyon is sok* köze van a két dolognak egymáshoz. Ha azt hiszed magadról, hogy fontos és érdekes ember vagy, valószínűleg a többieknek is ez lesz a véleménye rólad.

Hogyan érezheted magad jól a bőrödben? Idézd fel, milyen nagyszerű tulajdonságaid vannak. Sok egyéni adottságod és képességed van. Ha emlékezteted magad ezekre, mindjárt nőni fog az önbizalmaid. És ha biztos vagy magadban, mások is jobban állnak majd hozzád.

Miben vagy jó? Milyen pozitív tulajdonságaid vannak? Írj le pár valóban nagyszerű dolgot magadról. Tartsd magadnál a listát, hogy emlékeztessen, milyen menő is vagy igazából.

2. Udvariasan, kedvesen beszélj

Sok múlik azon, mennyire vagy kedves és udvarias másokkal. Gondolj csak bele – nyilván te sem szeretnél olyanokkal barátkozni, akik bántanak vagy parancsolgatnak neked, állandóan kioktatnak és lekezelő hangnemben tárgyalnak veled, esetleg durván beszélnek hozzád. Így van ezzel a többi gyerek is. Ezért fontos rendesen beszélni velük, és használni az udvariassági formulákat, pl. "kérem", "köszönöm", és "elnézést". Ha valami illetlenséget – súlyos esetben bunkóságot – csinálsz, kérj bocsánatot. Valahogy így: "Bocsánat, ezt nem kellett volna. Kérlek, bocsáss meg."

A kedvesség egy másik módja, ha dicséred a másikat. Mosolyogj, és mondd azt: "nagyon jól játszottál ma a meccsen", vagy "király a pólód, honnan van?". A dicséretetek azért jók, mert megmutatják a címzettnek, hogy kedveled őt, odafigyelsz rá és szeretsz vele lenni.

EZT NÉZD MEG:

Pamela Espeland és Elizabeth Verdick: *Dude! That's Rude (Get some Manners)* Ember, ez bunkóság! (Legyen



modorod) c. angol nyelvű könyvből megismerheted az udvarias viselkedés azon alapszabályait, amelyek az otthonra, az iskolára, a telefonálásra, az internetre, az étkezésre, a vásárlásra, stb. vonatkoznak.

Magyarul Mosonyi Alíz: *Illemtan gyerekeknek, Kibédi Varga Katalin: Első illemtankönyvem (a lektor ajánlata).*

3. Hallgass meg másokat és mutass érdeklődést

Milyen érzés, amikor nem hallgatnak meg? Vagy hirtelen a szavadba vágva bedob valaki valamit, amire éppen gondolt? Ugye, hogy nem tetszik! Mert *te* azt akarod, hogy arra figyeljenek, amit *te* mondasz. Nos, a barátság egyik alapja, hogy tudni kell hallgatni, meghallgatni, amit a *másik* mond. A titka csupán ennyi: nézz a másik szemébe, miközben beszél, és ne szólalj meg, amíg be nem fejezte.

Azt is képes vagy kimutatni, hogy érdekelnek mások érzései. Például ha a barátod jó hírt kap, mutasd meg neki, hogy érted, milyen boldog. Mondj neki valami ilyesmit: "Hát ez tök jó, most biztos örülsz". A törődést kimutathatod úgy is, ha meghallgatod a barátod, amikor a problémáiról vagy valami nehéz időszakról, problémákról, a kétségeiről akar veled beszélni. Ha ilyen esetben

ezt mondd neki: "Uh, hát ez biztos nem könnyű", tudni fogja, együttérzel vele. Ha voltál már hasonló helyzetben, akár tanácsot is adhatsz neki.

Hogyan mutathatod még ki, hogy törödsz a másikkal? Kérdezz, mutass érdeklődést felé! Például ha az osztálytársad játszik az iskolai zenekarban, megkérdezheted, mikor lépnek fel és milyen darabokat adnak elő. Ha valakiről nem tudsz sokat, kezd valami egyszerűvel, pl. "Láttad azt a klassz motoros műsort tegnap a tévében?" Ha az illető nem tudja, miről van szó, kérdezd meg tőle, ő milyen műsorokat néz. Ha az embereket megkérdezed, hogy meséljenek magukról, megvan az esélye, hogy találtok közös pontot, így több mindenről tudtok beszélgetni.

Lisa

"Amindenit! Ez aztán a cigánykerék!", kiáltotta Lisa. Épp ebédidő volt, kint bóklászott az udvaron és pont odanézett, ahol az új lány Lisa osztályából mindenféle akrobatikus tornagyakorlatot mutatott be a fűvön. Lisa le volt nyűgözve. "Hol tanultad ezeket az ugrásokat?", kérdezte a lánytól. Az ifjú akrobata megállt és odament Lisához. "A régi sulimban", mondta, "volt egy kiváló edzőnk, tőle tanultam mindent". Lisa a kezét nyújtotta és bemutatkozott. Az új lány is elárulta, hogy Fatimának hívják. Lisának hirtelen egy csomó kérdése lett; mindent tudni akart Fatima otthonáról, családjáról, arról, hogy miért költöztek ide. Fatima szívesen beszélt ezekről, mert az első hetekben bizony nagyon egyedül érezte magát az új iskolában, szinte senki nem beszélt vele soha... Lisa viszont figyelmesen meghallgatta, érdekes beszélgetés kerekedett közöttük. "Nem lehet egyszerű újnak lenni a suliban", mondta Lisa. "De semmi vész, most már van egy barátod!"

4. Várd ki a sorod, oszd meg a dolgokat a többiekkel

Jártál már úgy, hogy láttál valakit valami izgis dolgot csinálni, és te is ki szeretted volna próbálni, de nem engedett oda? Az is előfordulhatott már, hogy valaki, akinek volt egy tök jó játéka, nem hagyott másokat játszani vele – így téged sem. Bántott ez téged? A többi gyereknek sem tetszik, ha nem osztanak meg velük dolgokat, megtagadják tőlük a részvételt. Ha éppen a közepén vagy valaminek, aminek az eszközét más is szeretné használni, mondhatod neki valami ilyesmit: “Most én használok, de ha végeztem, a tied lehet.”



A megosztás nemcsak a játékokra, sporteszközökre, és hasonlókra vonatkozik. Megoszthatod a felelősséget is. Ha például közös projekten dolgoztok a suliban, te is gondoskodj róla, hogy mindenki részt tudjon venni a munkában, hozzászólhasson és elmondhassa a véleményét. Az emberek nem szeretik, ha dirigálnak nekik. Ezért fontos, hogy mindenki, aki szeretne, résztvehessen

egy feladat megoldásában vagy egy munka elvégzésében. Tovább is mehetsz azzal, hogy a csoport előtt megdicséred őket. Hasonlóan járj el a csapatsportokban is. Bátorítsd a többieket, azok is szálljanak be a meccsbe, akik talán nem olyan ügyesek. Tudj sportszerűen nyerni – de veszíteni is. A játék sokkal jobb móka, ha nem veszed túl komolyan.

5. Próbálj ki új dolgokat

Nehéz úgy barátkozni, hogy ki se mozdulsz otthonról, vagy magadban álldogálsz a játszótéren, lehetőleg jó messze a többiektől. Többre mész azzal, ha részt veszel az iskolai vagy a környéken zajló közös programokban. Menj oda a többiekhez, ha együtt játszol velük, azzal kiutatod, hogy szeretsz a közelükben lenni és barátkozni akarsz. Ha félénk vagy, vagy nehezen megy a megszólítás, barátkozás, becsatlakozhatsz valahogy így: “Hé, ez jó mókának látszik. Beállhatok én is?” Még ha éppen nincs is hely számodra az adott játékban, talán a következőbe bevesznek.

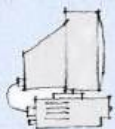


Az iskolában beállhatsz valamelyik sportcsapatba, pl. focizhatsz, tornázhatsz, kosarazhatsz, teniszezhetsz, futhatsz vagy kézilabdázhatsz. Vagy lehet, hogy épp az énekkar vagy a színjátszókör tetszik meg, akkor lépj be oda! Ezek a tevékenységek erősen feldobják az iskolai életet. No és ha valamit örömmel csinálsz együtt másokkal, az erősíti a barátságokat.

Az iskolán kívül is rengeteg olyan hely van, ahova járhat az ember; a lakókörnyezetében is lehetnek ismerkedési lehetőségek. Nézd meg a különböző egyesületeket, klubokat, cserkészcsapatokat és vallásos szervezeteket. Lehet, hogy szeretnél valamit megtanulni: járhatsz pl. táncórára, harcművészeti oktatásra, vagy zeneórára.

EZT NÉZD MEG:

Az interneten számos olyan honlap van, ahol számodra érdekes dolgokkal foglalkoznak, és ahol lehetőség van a kapcsolatot felvenni azokkal az emberekkel, akiknek az érdeklődési köre olyan, mint a tied. Az ilyen honlapokon gyakran összejöveteleket hirdetnek, ezekre mindig érdemes elmenni, mert ott csupa olyan emberrel lehet találkozni, akikkel jól el tudsz beszélgetni a közös témáitokról.



6. Segíts másoknak

A kapcsolatteremtés egyik legjobb módja, ha felajánlod valakinek a segítségedet. Ha segítesz valakin, azzal azt mutatod felé, hogy törődsz vele. Ennek ő örül, és jó barátjának fog tekinteni. A segítségnek nagyon sokféle módja van. Például lehet, hogy nagyon sokat tudsz a matematika egy bizonyos területéről, és segítesz az osztálytársadnak megérteni. Vagy számítógépes szakértő vagy, és meg tudod mutatni a többieknek, miféle jó dolgokat lehet egyes programokból kihozni.

Akár önkénteskedhetsz is az iskolában vagy a környéken. Például elvállalod, hogy részt veszel az iskolai programok előkészítésében, mint pl. farsang vagy a tudományos napok, ünnepek. A lakótelepen csatlakozhatsz a közterületeket rendben tartó önkéntesekhez vagy végezhetsz kerti munkákat az idősek számára, segédkezhetsz állatmenhelyek munkájában, stb.

GYORS TIPP:

Ha önkéntes munkát vállalsz a suliban vagy a lakókörnyezetében, ott más gyerekekkel (és felnőttekkel) fogsz együtt dolgozni, akik közben könnyen a barátaiddá válhatnak.

7. Oldd meg a konfliktusokat békés módszerekkel

A barátok sem mindig értenek egyet mindenben – még azok a legjobb barátok sem, akik ezer éve ismerik egymást. Neked is lehetnek nézeteltéréseid a barátaiddal, ez természetes dolog. Például nem tudjátok eldönteni, mit játsszatok, vagy hogy fogócskánál bent voltál-e a házban. Konfliktushelyzetben rendkívül hasznos, ha nyugodtak maradtok és szép sorjában meg tudjátok beszélni, mi is a gond.

Ezeknek a megbeszéléseknek nem az a lényege, hogy te hibáztatsz valakit a felmerült problémákért, mert ettől csak még jobban elmérgesedik a helyzet köztetek. A sehová sem vezető bűnbakkeresés („ki volt az?”, „ez miattad történt!”, „te vagy az oka!”) elkerülésére jók az **én-közlések**. Mik ezek? Olyan konfliktusmegoldó mondatok, amikben szerepel az „én”, „enyém”, vagy az „engem” szó. Amikor ezeket használod, nem hibáztatsz senkit, mert a *saját* érzéseidről beszélsz.

Hibáztatás:

"Mindig te mondd meg, mit játszottunk!"

"Nincs igazad! Ez tutira nem volt gól!"

"Soha nem hallgatod meg az ötletemet!"

"Azért az nagyon csúnya volt, amit akkor tettél!"

Én-közlés:

"Néha én is szeretnék játékot választani!"

"Szerintem nem volt gól."

"Szeretném, ha az én ötleteimet is felhasználnánk!"

"Úgy vélem, nem volt helyes ezt tenni."

Az én-közlések jól jönnek akkor is, ha valaki piszkál vagy csúnya dolgokat mond rád. A csúfolódók célja általában az, hogy valamilyen reakciót váltsanak ki. Lehet, hogy azt akarják, hogy vágj vissza nekik, és te kerülj bajba emiatt. Veszekedés, kiabálás, visszacsúfolás, netán verekedés helyett inkább maradj nyugodt, és én-közlésekkel lehűtheted az indulatokat. Ha így teszel, nem adod meg nekik azt az örömet, hogy irányíthassanak téged.

Na de mi van akkor, hogy ha az én-közlések mégsem válnak be, és a másik továbbra sem hagy békén? Ezeket próbáld meg a leszerelésére:

1. Hagyd ott.
2. Ne törődj vele.
3. Mosolyogj, és mondd meg neki, hogy nem zavar, amit csinál.
4. Szólj egy felnőttnek, hogy segítsen.

**Csúfolódás esetén
hasznos én-közlések:**

"Nem szeretem, ha így hívtok."

"Nem akarok verekedni."

"Szerintem nem viselkedtek velem tisztelettel."

"M megbántódtam, és jól esne egy bocsánatkérés."

**EZT NÉZD MEG:**

Érdekes, a témába vágó könyvek:

Karen Burnett: Simon's Hook (Simon horga). Simonnak van egy problémája: az emberek gyakran zaklatják és szeretnék rávenni, hogy rosszat csináljon. Belemegy a játékba, vagy megtanulja a gonosz embereket jobban kezelni?



Scott Cooper: Speak Up and Get Along! (Szólj meg és illeszkedj be!) Ebben a könyvben 21 módszert találsz, amelyek segítségével kiállhatsz magadért, megállíthatod a csúfolódást, barátkozhatsz, és jól érezheted magad.



Az iskolai zaklatás témaköréből ajánlott könyvek magyarul:
Wéber Anikó - Az osztály vesztese, Eve Ainsworth - 7 nap. Egy hasznos, barátkozást segítő könyv: **Andrew Matthews - Barátkozni jó!** (a lektor ajánlata)

7. fejezet záróteszt

Mit tanultál arról, hogy jól jöjj ki a többiekkel? Ezzel a teszttel kiderítheted. A helyes válaszokat ismét fejjel lefelé, a lap alján találod.

- Ezek közül melyek az udvarias szavak?
 - köszönöm, kérem, szívesen, elnézést, bocsánat
 - bumm, puff, csatt, azannya, naná
 - felvétel, fények, csapó, vágás, ennyi
- Ha valaki beszél, a legjobb, ha...
 - bedugod a füled, becsukod a szemed, és dúdolsz magadban.
 - közbevágysz és mondd a magadét.
 - a szemébe nézel és csendben maradsz, míg befejezi.
- Jackson szeretne összebarátkozni Laurie-val, aki most jött a suliba. Mit tegyen?
 - Mutatkozzon be neki és kérdezzessen róla.
 - Vágjon neki mindenféle pofákat.
 - Dicsekedjen el neki, hogy ő a főnök az iskolában.
- Diane egy csomó másik gyerekkel focizik. Mi a legjobb, amit játék közben tehet?
 - Azt kiáltja "én vagyok a legnagyobb király", amikor sikerül gólt szereznie.
 - Megdicséri a többieket, ha jól játszanak.
 - Magánál tartja a labdát, nem passzolja le senkinek, hogy senki más ne lőhessen gólt,



Válaszok: 1a, 2c, 3a, 4b

8. fejezet

Hogyan bánjunk az erős érzelmekkel?

"Nem bírok a haraggal. Csak növekszik bennem, aztán felrobbanok."

"Alig tudok lépést tartani az anyaggal. Folyton aggódom az iskola miatt."

"Néha úgy néz ki, mintha csak elrontok."

ADHD-s gyerekek lenni nem mindig könnyű, sőt, gyakran embert próbáló feladat! A tanárok és a szülők sokat várnak el tőled. Néha nagyon, nagyon keményen meg kell dolgoznod azért, hogy sikerüljenek a dolgok. Talán úgy érzed, nem szabad hibáznod, mert esetleg mérgesek lesznek rád, ha nem vagy tökéletes vagy nem hozod az elvárt eredményeket. Amikor nyomás – pl. teljesítménykényszer, a magas elvárások miatt – van rajtad, könnyen feszültté, stresszessé válhatsz.



A stressz nem az egyetlen erős érzés, amit az ADHD-s gyerekek megtapasztalnak. Sokuknak esik nehezére pl. a haraguk kordában tartása is. Amikor mérgesek, szóval vagy tettel megbánthatnak másokat. Más ADHD-s gyerekek nem dühödnek fel könnyen, viszont sokat aggódnak, sokszor szomorúak. Ha valaki szinte állandóan szomorú, azt **depresszió**-

Mi van akkor, ha épp nagyon szomorú vagy feldúlt vagy, de nincs melletted senki, akihez szólhatnál? Ebben az esetben Magyarországon felhívhatod a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványt: 116-111. Ezt a számot előhívó, vagy körzet-szám nélkül, névtelenül és ingyen hívhatod. Honlap: <https://www.kek-vonal.hu/>. Itt olyan embereket érsz el, akikkel bármikor beszélhetsz az érzéseidről, még éjszaka is.

nak hívják. Az ilyen gyerekek gyakran érzik úgy, hogy velük minden rossz és képtelenek javítani a helyzetükön.

Önmagában teljesen normális, ha mérges, szomorú vagy stresszes vagy. Az ebben a fejezetben bemutatott módszerek segíthetnek lenyugodni, jobban érezni magad. De ha állandóan ezeket az erős érzéseket tapasztalod, akkor fontos, hogy szólj a szüleidnek, a tanácsadónak, vagy a veled foglalkozó szakemberek legmegbízhatóbbikának. Ezek az emberek segítenek abban, hogy visszaszerezd az irányítást az érzéseid felett.

1. Legyen saját közlekedési lámpád

Az érzések, mint pl. a harag, mindenki életének természetes részei. Az viszont nem mindegy, hogy mit kezdesz velük. Hogyan küzdheted le őket anélkül, hogy olyat tennél, amit később megbánsz? Képzeld el, milyen volna, ha lenne egy közlekedési lámpád. Mint minden ilyen lámpán, ezen is három szín van, hogy segítse a forgalom haladását: zöld – mehet, sárga – lassíts, piros – állj. Ha nehéz helyzetbe kerülsz, és irányítani akarod, amit csinálsz, gondolj a lámpára, és arra, milyen színnek felel meg (zöld, sárga, vagy piros) az, amit éppen érzel.



A zöld azt jelenti: mehet.

Ha biztonságban érzed magad és nyugodt vagy, az a **zöld** érzés: "Itt biztonságban vagyok. Nyugodtan folytathatom azt, amit éppen csinállok."

A sárga szín jelentése: lassíts és légy óvatos.

Ha úgy érzed, feldúlt valami, gondolj a **sárgára**: "Jobb lesz, ha vigyázok. Mérges lehetek vagy elveszthetem az

irányítást magam felett. Még maradok, de ha rosszabbul kezdem érezni magam, ki kell lépnem ebből a helyzetből.” Ahogy próbálsz megnyugodni, jót tehet, ha mélyeket lélegzel és közben azt ismételteted magadban: “nyugodt tudok maradni”.

A piros azt jelenti: állj.

Ha feldúlt vagy mérges vagy, a **pirosra** gondolj: “Nem maradhatok itt. Mérges vagyok. Zsebredugom a kezem, befogom a szám, és lelépek.”

EZT NÉZD MEG:

Alfred Moser: Don't Rant and Rave on Wednesdays (*Ne füstölögj és morogj szerdánként*). Ez a mókás, angol nyelvű



könyv bemutatja, mit tesz a harag az emberekkel, és hogyan lehet biztonságosan kezelni. Nézz bele, és megtudod, hogyan lehetsz dühösből újra kiegyensúlyozott és boldog.

Magyar nyelven indulatkezelési problémák megoldásához javasolt könyv: **É. Whitehouse, W. Pudney - Mindjárt felrobbanok!** (a lektor ajánlata)



2. Gondoskodj magadról

Ha odafigyelsz az egészségedre, könnyebben és biztonságban tudod kormányozni az érzéseidet. Ha neked való ételeket eszel és eleget alszol, a tested és az agyad jobban együtt tud dolgozni. Jobb lesz a hangulatod és úgy fogod érezni, hogy minden jobban megy, rendben vagy.

A 4. fejezetben felsoroltuk, milyen ételek segíthetnek abban, hogy jól érezd magad. Az alvás is nagyon fontos: egy ADHD-s gyereknek általában kb. napi 9 óra alvásra van szüksége. Enélkül morcosnak és feszültnek érezheted magad. Ha reggel már eleve rossz kedvvel indulsz el otthonról, a legkisebb konfliktustól is úgy érezheted, hogy mindjárt felrobbansz.

3. Mozdulj meg

A sok mozgás, a sport is nagyon jó hatással van rád. Nemcsak a testedet edzi, amitől erős és egészséges maradsz, hanem jobban érzed magad a bőrödben. Miért? Mert amikor intenzívebben mozogsz, a szervezeted *endorfinokat* termel – ezek azok a testünk által előállított kémiai anyagok, amik a belső jó érzést okozzák.

A mozgás segíthet levezetni a feszültséget is. Ha sportolsz, a felesleges energiát adod ki – azt, ami egyébként kijöhetett volna valamilyen negatív úton-módon is.

Hogyan lehet megmozdulni?

(A listát bővítheted te is nyugodtan)

görcsorsolya - túrázás - torna - kézilabda - korcsolya - ugrókötelezés - gördeszkázás - tánc - futás - biciklizés - foci - kosarazás - paintball - úszás - hoki - síelés - snowboardozás - falmászás - evezés - konditerembe járás

4. Alkalmazd ezeket a légző- és izomlazító gyakorlatokat

Ha feszültnek, dühösnek vagy szomorúnak érzed magad, próbálj ki néhány légzőgyakorlatot vagy izomlazító (relaxáló) gyakorlatot. Ezek segítségével le tudsz nyugodni akkor is, amikor kezdenek átcsapni a fejed felett a hullámok. Az első lépés: találj egy csendes helyet, ahol egyedül lehetsz. A légzőgyakorlathoz le kell ülnöd vagy feküdnöd. Ha ülsz, ülj egyenesen, a talpaddal a földön. Ha fekszel, akkor a hátadon feküdj, és tegyél párnát a nyakad meg a térded alá. Ha kényelmesen elhelyezkedtél, végy 10 lassú, mély lélegzetet.

Közben számolj vissza tíztől, vagy gondolatban mondogass magadnak pozitív dolgokat. (Pl. belégzéskor azt, hogy "nyugalom", kilégzéskor meg azt, hogy "kézbentartom a dolgokat".) Gondolhatsz egy olyan helyre is, ahol jól érzed magad – elképzelheted a tengerpartot, egy kedves rokon házát, vagy bármilyen más helyet, ami tetszik. Képzeld el, hogy ott vagy. Ha segít, a légzőgyakorlat közben nézheted az adott hely fényképét.

„10...9...”



GYORS TIPP:

A légző- és izomlazító gyakorlatok alatt hallgathatsz nyugis zenét. Vannak külön ilyen célra kiadott CD-k, neten hallgatható összeállítások, amiken nyugtató hangok vagy a gyakorlatokhoz való instrukciók hallhatók.

Próbálj meg egy izomlazító gyakorlatot is. Feküdj le, párnával a nyakad és a lábaid alatt. Egyenként feszítsd meg, majd lazítsd el az izmaidat. Kezdd a lábfejeddal, és haladj felfelé: lábak, has, mellkas, karok, nyak, egészen a fejedig. Aztán ugyanezt ismételd meg visszafelé haladva a fejedtől a lábujjaidig. A feszítés-lazítás ciklus alatt ismételd meg magadban pozitív dolgokat vagy képzeld magad egy nyugodt helyre.

5. Légy kreatív

Az erős, túlszorduló érzések kezelésének egyik módja az, ha írsz róluk. Például vezethetsz naplót vagy írhatok verseket, akár egy novellát is arról, ami bánt vagy érzed szerint túlságosan megterhel, zavar. Ha az írás nem kedvedre való, vagy nem megy elég jól, akkor készíts képet: rajzold vagy fess le, mit érzel legbelül. Ha ingerült, feldúlt vagy, lehet, hogy az segít, ha rajzolsz egy képet arról, milyen volt, amikor még boldog voltál. Az írás és a rajzolás megjeleníti a belső világot, ezért segíthet megérteni azokat az érzéseidet, amelyekről nehezen vagy egyáltalán nem tudsz beszélni. Ezen túl ez a fajta kreatív alkotás ötleteket adhat arra nézve, hogy hogyan lehetne javítani a kedveden.

Nemcsak írással és rajzolással lehet kreatívan kikecmeregni egy rossz hangulatból, egy feszült állapotból. Belefeledkezhetsz valamilyen hobbitevékenységbe is – legyen az kertészkedés, vagy bármi más, amit szeretsz. A hobbik elvonják a figyelmedet a hétköznapi, néha rossz dolgokról, kikapcsolják az embert. Figyeld csak meg: ha egy-két órát eltöltesz kedvenc hobbiddal, utána egészen más, jobb lesz a kedved, mint előtte és a korábban dühítő vagy feszültséget okozó problémákat, helyzeteket is már máshogy látod.

Kreatív tevékenységek

(A listát bővítheted te is, biztosan vannak ötleteid)

vers- és történetírás - éneklés vagy hangszeres zenélés - saját képregény készítése - kollázskészítés - ékszerkészítés - modellezés - tortasütés - játékfejlesztés - kirakós - összerakása - kötés, horgolás - fafaragás - programozás - képek rajzolása vagy festése - fotózás

6. Lógj egy baráttal

A barátok fontosak. Támogathatnak téged, amikor nem mennek jól a dolgaid. Egy jó beszélgetés egy közeli baráttal segít tisztázni, rendbetenni az érzéseidet. Könnyen lehet, hogy a barátod már tudja a megoldást a problémádra.

Persze a barátokkal lazulni, játszani is lehet. Amikor együtt játszotok vagy csináltok valamit, hamar kimehet a fejedből az, amitől szomorú vagy. A közös nevetés oldja a stresszt is. Nézhettek mondjuk egy vicces filmet, viccelődhetek, vagy bármit csinálhattok, ami megnevetett mindkettőtöket. Meglátod, a vidáman eltöltött idő után mindjárt jobban érzed magad!

7. Beszélj egy felnőttel

Természetesen nem csak egy közeli baráttal való beszélgetés segíthet az érzéseid kezelésében. Egy megbízható felnőttel való beszélgetésnek is lehet jó hatása. Amikor feldúlt, ingerült vagy, illetve bármi gondod van, keresd meg anyut, aput, az iskolai segítőt, vagy bárkit, akiben megbízol, és mondd el neki, mi bánt, mi van veled.



Beszélhetsz arról, hogy mit érzel, de azonnal kérhetsz tanácsot is, hogy mit tegyél. A legtöbb felnőtt egyszer már átélte azokat a dolgokat, amiken te éppen keresztülmész. Elmondhatják, hogy ők hogyan jutottak túl a nehézségeken.

EZT NÉZD MEG:

James J. Crist: What to Do When You're Cranky & Blue *(Mit kell tenni, ha morcos és komor vagy)*. Ebben az angol nyelvű



könyvben tanácsok vannak arra az esetre, ha nagyon lehangolt lennél.

Próbálj meg naponta beszélni egy felnőttel az ADHD okozta nehézségeidről. Akár ki is jelölhetsz erre egy rendszeres időpontot, pl. vacsora, vagy a lefekvés ideje. Mesélj arról, mi ment nehezen, és figyelj oda, milyen tanácsokat adnak a felnőttek, hogy jobban menjenek a dolgaid.

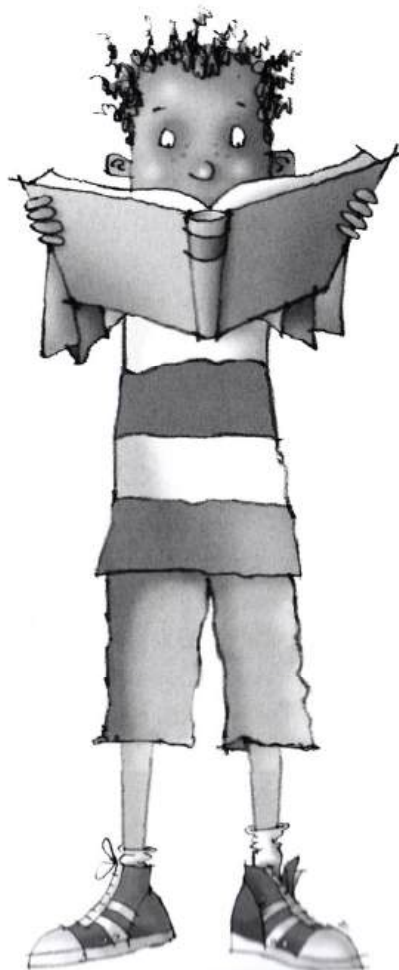
8. Dolgozz az ADHD okozta problémákon

Ha igyekszel gyakorolni azokat a dolgokat, amik nehezen mennek, akkor jó eséllyel jobban érzed majd magad, és jobban tudod irányítani az ADHD-tulajdonságaidat. Dolgozz össze a szüleiddel és a felnőttekkel: tűzzetek ki célokat, nézzetek szembe a kihívásokkal. Ezt a könyvet is használhatod közben – pl. a 107. oldalon levő fejlődési táblázatot. Ha úrrá tudsz lenni a nehézségeiden, sikerebb leszel otthon és az iskolában. Az erős, nehezen irányítható érzések is ritkábban fognak megzavarni. És büszke lehetsz magadra, amiért ilyen jól kezeled az ADHD-dat...

Végezetül...

Befejezted a könyvet! Bízom benne, hogy az olvasottak segítenek leküzdeni azokat a nehézségeket, amelyeket az ADHD-d okoz neked.

Maradj mindig pozitív és higgy magadban! Folyamatosan próbálj meg egyre jobb lenni azokban a dolgokban, amikben esetleg még nem vagy olyan jó. Különleges gyerek vagy, és rengeteg lehetőség van benned!



Fejlődési táblázat

Ez a táblázat segíthet az ADHD okozta problémáid megoldásában. Jelölj ki 3 célt, amelyek elérése szükséges ehhez, aztán pontozd magad, hogy a hét egyes napjain hogyan teljesítettél. A pontozás így néz ki:

- 0 – Nem dolgoztam ezen.
- 1 – Kicsivel közelebb jutottam a célhoz.
- 2 – Nagyon közel jutottam a célhoz.
- 3 – Készen vagyok, elértem a célom.

1. cél: _____

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat

Megjegyzés: _____

2. cél: _____

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat

Megjegyzés: _____

3. cél: _____

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat

Megjegyzés: _____

8. fejezet záróteszt

Most már tudod, hogyan kezeld az érzéseidet, így meg tudod oldani ezt a tesztet is. A válaszok a lap alján fejjel lefelé találhatóak. Ne izgulj, könnyű lesz!

1. A gyerekek csúfolják Mike-ot, aki úgy érzi, mindjárt felrobban. Hogyan léphet ki a helyzetből, mielőtt baj történne?
 - a) Aktiválja a sapkájába rejtett helikopterlapátokat és repüljön el.
 - b) Húzza meg a madzagot a hátizsákján, ettől az versenyautóvá változik, amiben elhajthat.
 - c) Kövesse a képzeletbeli közlekedési lámpát és menjen el onnan.
2. Mivel lehet a legjobban lazítani?
 - a) Ordítva körbefutjuk a háztömböt.
 - b) Kitöltünk pár matek feladatlapot.
 - c) Légző- és izomlazító gyakorlatokat végzünk.
3. Eliza folyton aggódik és mindentől fél. Mit tegyen?
 - a) Beszéljen egy megbízható felnőttel arról, mit érez.
 - b) Maradjon egész nap ágyban.
 - c) Egyen meg két csomag csokis fánkot.
4. Hogyan segít az ADHD okozta nehézségek leküzdése neked abban, hogy jól érezd magad és jól tudd kezelni az érzéseidet?
 - a) Jutalomból elvisznek az idegenek egy másik bolygóra.
 - b) Ahogy egyre jobban tudod kezelni az ADHD-dat, egyre büszkébb leszel magadra.
 - c) Segít kideríteni a válaszokat a földi élet nagy kérdéseire.



Válaszok: 1c (bár sokan szeretnének segíti helikopter), 2c,

3a, 4b

Fogalomtár

Itt találod meg a könyvben **vastag** betűvel kiemelt fogalmak magyarázatát.

504-es terv: annak a megtervezése, hogy a speciális szükségletekkel bíró gyerekek hogyan tudnak teljes mértékben részt venni az oktatásban. Olyasmik lehetnek benne, hogy pl. egy ADHD-s tanulónak biztosítani kell a házi feladatoknál és dolgozatoknál a tiszta, érthető feladatmeghatározást, a csendes munkaterületet, vagy számítógéphez való hozzáférést az iskolán belül az írott feladatokhoz. *Ezt Magyarországon a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény írja le részletesen. A gyermek szakértői vizsgálatát követően indokolt esetben a különleges bánásmódra vonatkozó javaslatok a vizsgálati véleményben szerepelnek. (a lektor megjegyzése)*

ADD (Attention Deficit Disorder, figyelemzavar): címke, amit olyan emberek kaphatnak, akiknek máshogy működik az agyuk, és emiatt nehezebben figyelnek oda dolgokra. Szakmai körökben mondják "ADHD, túlnyomórészt figyelemhiányos megjelenési forma"-nak is.

ADHD (Attention Deficit, Hyperactivity Disorder, figyelemzavar hiperaktivitással): címke, amit olyan emberek kaphatnak, akiknek máshogy működik az agyuk, és emiatt nehezebben figyelnek oda dolgokra vagy ülnek egy helyben. Három fajtája van.

ADHD coach: olyan ember, aki kifejezetten ADHD-s gyerekeknek és családjaiknak segít az ADHD okozta gondok leküzdésében.

allergének: olyan anyagok a levegőben és az ételekben, amikre egyes emberek szervezete rosszul reagál. Gyakran fordulnak elő a porban és bizonyos ételekben.

családsegítő: a családsegítő szolgálat szakembere, akinek feladata a családkonzultáció, életvezetési tanácsadás, családok kapcsolatképességének javítása, hivatalos ügyek intézése, válsághelyzetekben segítségnyújtás

depresszió: amikor valaki nagyon sokáig szomorú és reménytelennek érzi az életet.

dietetikus: az ételek szakértője, aki tudja, hogyan kell egészségesen táplálkozni.

döntésképtelenség: ADHD-s tünet, azt jelenti, ha valakinek sokáig tart, hogy döntéseket hozzon.

egyéni fejlesztési terv: olyan terv, ami összefoglalja a tanulási nehézségekkel és zavarral rendelkező gyerekek szükségleteit és tudatja a tanárokkal, hogy hogyan segíthetnek nekik boldogulni az iskolában. A törvény előírja, hogy a speciális oktatásban részesülő gyerekeknek legyen ilyenje. *Magyarországon a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 47. § alapján:*

“A sajátos nevelési igényű gyermek, tanuló neveléséhez és oktatásához a következő feltételek szükségesek:

(...)

*b) * egyéni előrehaladású neveléshez és oktatáshoz, integrált óvodai neveléshez, iskolai nevelés-oktatáshoz, az illetékes szakértői bizottság által meghatározottak szerinti foglalkozáshoz a sajátos nevelési igény típusának és súlyosságának megfelelő gyógypedagógus, konduktor foglalkoztatása, a foglalkozásokhoz speciális tanterv, tankönyv, valamint speciális gyógyászati és technikai eszközök.”*
(a lektor megjegyzése)

étrendkiegészítők: az étkezések kiegészítéseként elfogyasztott kapszulák, folyadékok és tabletták, amelyekben az agyad és a szervezeted számára szükséges tápanyagok vannak.

fehérjék: olyan anyagok a szervezetedben, amik segítenek figyelni és nyugton maradni.

fejlesztő terem: külön terem, ahova a tanulási eltérésekkel rendelkező gyerekek mehetnek a suliban, ha segítség kell nekik.

fejlesztő tanár: olyan tanár, aki külön ki van képezve arra, hogyan segítsen a tanulási nehézségekkel, zavarral rendelkező gyerekeknek jól tanulni és fejlődni.

figyelemhiány: ADHD-s tünet, azt jelenti, ha valaki nehezen tud odafigyelni.

fogyatékkal élők oktatásáról szóló törvény: szabály, ami előírja, hogy a különleges igényű gyerekek is a számukra legjobb módon tudjanak tanulni. Ez az Egyesült Államokban az Individuals with Disabilities Education Act (IDEA).

Magyarországon ezzel a témával kapcsolatos törvények és rendeletek az alábbiak:

– 2011. évi CXC törvény a nemzeti köznevelésről 47. §

– 2.20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról 139. §

– 32/2012. (X. 8.) EMMI rendelet a sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelésének irányelve és a sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve,

– 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről.

(a lektor megjegyzése)

gyerekorvos: gyerekekre szakosodott orvos.

gyógytornász: olyan szakember, aki a beteg és sérült embereknek segít javítani a mozgásán és csökkenteni a fájdalmat bizonyos nyújtások és tornagyakorlatok végzetésével.

hiperaktivitás: ADHD-s tünet, ami azt jelenti, hogy nehezen tudsz egy helyben vagy csendben maradni.

idegrendszer: az egész testet behálózó rendszer, ami idegekből áll, és üzeneteket közvetít. Például ha szeretnél nyugton maradni, az agyad ezen keresztül üzen a tested többi részének, hogy ne mozogjon.

impulzív: olyanokra mondják, akik túl gyorsan, átgondolatlanul mondanak ki és csinálnak dolgokat. ADHD-sokra jellemző.

logopédus: olyan szakember, aki az emberek nyelési és kommunikációs jelenségeit azonosítja és kezeli.

magatartászavar: olyan gyerekek kapják ezt a címkét, akiknek valamely okból nehéz jól viselkedni. Néha érzelmi zavar vagy pszichés fejlődési zavar címkét is kaphatnak ezek a gyerekek.

mellékhatások: azok a kellemetlen vagy nem várt jelenségek, amiket a gyógyszer vált ki.

mozgásterapeuta: olyan szakember, aki sokat tud az érzékelésről. Úgy segít az ADHD-s gyerekeknek, hogy hasznos gyakorlatokat tanít nekik.

neurológus: az idegrendszer szakértője; orvos, aki ért az emberi agy működéséhez.

orvos: olyan ember, aki azt tanulta az egyetemen, hogy hogyan működik az emberi szervezet, hogy segíthessen az embereknek egészségesen maradni.

pszichiáter: olyan ember, aki sokat tud arról, hogyan gondolkodnak és viselkednek az emberek. Elbeszélget az emberrel az érzéseiről és gyógyszert is tud felírni, hogy jobban érezd magad.

pszichológus: ugyanez, csak nem írhat fel gyógyszert.

sajátos nevelési igényű hyerek: valamilyen testi, értelmi, beszéd, stb. fogyatékokossága, zavara miatt máshogy tanul, mint a többiek.

szaktanácsadó: olyan szakember, aki az érzéseikről beszélget az emberekkel, és megpróbálja felvidítani őket. *Magyarországon általában mentálhigiénés szakember, klinikai szakpszichológus, vagy iskolapszichológus végzi ezt a tevékenységet. (a lektor megjegyzése)*

szénhidrátok: cukrok és keményítőféleségek, pl. a kenyérben, gabonában, zöldségekben.

szociális munkás: olyan szakember, aki a családdal foglalkozik és azt próbálja elérni, hogy otthon jobban menjenek a dolgok.

szuperkaják: olyan ételek, amikben sok minden olyan anyag van, ami jót tesz az agyadnak és a szervezetednek.

tanulási nehézség, zavar: címke, amit azok a gyerekek kapnak, akik máshogyan tanulnak, mint mások.

tartósítószer: olyan anyag, ami megakadályozza, hogy megromoljon az étel. ADHD-s gyerekeknek nem ajánlott sokat fogyasztani belőle.

tápanyagok: az ételek hasznos részei, amelyek energiát adnak a szervezetnek és egészségesen tartják azt.

tulajdonságok: azok a különféle módok, ahogy az emberek gondolkodnak, éreznek és viselkednek. Ezek befolyásolják, mit hogyan csinálunk és hogyan tudunk kijönni másokkal.

Megjegyzés a szülőknek, tanároknak és tanácsadóknak

Az ADHD egy kihívás – de ezt már úgyis tudod te is, és a könyvet olvasó fiatal is. A könyv célja, hogy segítsen a gyerekeknek megérteni az ADHD-jukat és olyan módszereket adni a kezükbe, amellyekkel irányítani tudják a viselkedésüket. Könnyen alkalmazható viselkedést, szervezőkészséget, szociális készséget és tanulmányi eredményt javító stratégiák olvashatók benne.

Amikor 2006-ban megírtam ezt a könyvet, az Egyesült Államokban az ADHD előfordulási gyakoriságában emelkedést figyeltek meg, és felerősödött a tudományos érdeklődés az iránt, hogy vajon hogyan befolyásolhatja az ADHD tüneteit a mérgező anyagoknak való kitettség és a táplálkozás. Ugyanekkor egyre több figyelmet kaptak az ADHD-s gyerekek szenzoros feldolgozási zavarai, ezen belül az, hogy milyen hatással van az alvás a tünetekre. Ezek a trendek ma is folytatódnak, az ADHD-t pedig egyre több gyereknél fedezik fel. A kutatási eredmények továbbra is a táplálkozás fontosságára mutatnak rá, illetve vizsgálat alatt vannak az esetleges mérgezőes folyamatok és az ADHD-ra felírt gyógyszerek mellék- és kívánt hatásai. Kutatják a családi stressz szerepét is, illetve

Az ADD címke azért nem jelenik meg többször az irodalomban, mert az Amerikai Pszichiátriai Társaság (APA) csak az ADHD címkét használja akkor is, ha hiperaktivitás nincs jelen. Amire korábban ADD-ként hivatkoztak, az hivatalos diagnózisként "ADHD, túlnyomórészt figyelemhiányos megjelenési forma".

azoknak a személyközi konfliktusoknak a dinamikáját, amelyeket ez a könyv a gyerekek számára érthetően ír le.

Bizonyára tisztában vagy vele, milyen fontos szereped van a könyvet olvasó gyerek életében. Ha tanár vagy tanácsadó vagy, az a dolgod, hogy segítsd elkerülni a problémás viselkedést, sikereket elérni az iskolában, és beilleszkedni a többiek közé. Ha szülő vagy, az a feladatod, hogy a gyereked minden segítséget megkapjon az iskolában, az orvosnál és a pszichológusnál. Neked kell ellenőrizni a gyógyszer (ha van) hatékonyságát, ADHD-barát étrendet biztosítani, és egy csomó más módon támogatni a gyereket.

Itt röviden összefoglaljuk a könyv tartalmát, valamint ötleteket adunk az azt olvasó gyerek támogatásához. Azt ajánljuk, hogy a könyvben bemutatott dolgokat beszéld meg a gyerekekkel foglalkozó szakemberekkel is.

BEVEZETÉS

Itt azt mutattuk be, milyen kihívásokkal néz szembe egy ADHD-s gyerek, és hogyan segíthet nekik ez a könyv leküzdeni bizonyos akadályokat. Az olvasót bátorítjuk arra, hogy ossza meg ezeket az információkat szüleivel, tanácsadójával, és más felnőttekkel, akikkel az ADHD kapcsán kapcsolatba kerül.

1. FEJEZET: MI AZ AZ ADHD?

A fejezetben leírjuk, mi is az az ADHD, mik a fő tünetei: a hiperaktivitás, figyelemhiány, impulzivitás és döntésképtelenség. Az ADHD-s gyerekekre otthon és az iskolában ezekből legalább kettő jellemző. A fejezet kitér az ADHD három klinikai típusára. Van benne egy felnőtt segítségével kitöltendő rész, amely megmutatja, hogy az adott gyerekekre leginkább melyik típus a jellemző. A gyerekekkel foglalkozó szakemberek is további magyarázattal szolgálhatnak a besorolást illetően.

2. FEJEZET: MINDEN NAP JOBBAN MEGY

Itt három olyan módszert adunk a gyerek kezébe, amelyekkel megoldhatja az ADHD-ből eredő kihívásokat. Az első a pozitív hozzáállás. Az olvasó megtanulja, hogy ahelyett, hogy rosszul érezné magát a viselkedéssel, iskolai teljesítménnyel és emberi kapcsolatokkal összefüggő problémák miatt, tekinthet saját helyzetére pozitívan is. Bemutatjuk a „négyszárnyú papírsárkányos módszert”, amivel bizonytalanság vagy kellemetlen helyzet esetén is képes lehet a gyerek megtalálni a pozitív megoldást. Végül ráébresztjük a fiataalt, hogy bár mindannyian követünk el hibákat, képesek vagyunk tanulni belőlük, így nem esünk folyton ugyanabba a csapdába.

3. FEJEZET: SEGÍTSÉG AZ ADHD-VEL KAPCSOLATBAN

Az ADHD diagnózis kimondása zavaros időszak lehet a fiatalok és családjaik számára. Ebben a fejezetben arról van szó, mi történik a diagnózisalkotás folyamata alatt és után. A cél az, hogy aktív résztvevőként vonjuk be a gyereket a kezelés folyamatába. A fejezet bemutatja, milyen módokon segítik kezelni az ADHD-t az orvosok, pszichológusok és tanácsadó szakemberek. Ennek a része a gyógyszeresedés is. Az ADHD-s fiatalok többsége (4-ből 3) szed valameddig valamilyen gyógyszert az ADHD tüneteinek csökkentésére. Ez komoly dolog. A kezelés hatékonyságát és az esetleges mellékhatásokat rendszeresen újra kell értékelni a gyerek bevonásával. A gyógyszeres kezelés sikertelenségének leggyakoribb oka a helytelen adagolás. A www.add-plus.com-on* található egy ingyenes, angol nyelvű dózisbeállítási táblázat, valamint egyéb olyan dokumentumok, melyek hasznosak lehetnek a szakemberekkel való együttműködés során.

* Jelenleg ez a honlap nem működik, az ezt helyettesítő <https://parentology.guide/> honlapon ilyen táblázat nem elérhető. (a lektor megjegyzése)

4. FEJEZET: A HELYES TÁPLÁLKOZÁS

A kutatások igazolták, amire a józan ész rámutatott: ha az agy által igényelt tápanyagokat megesszük, az agy jobban működik. Ha az agy nem kapja meg a megfelelő „üzemanyagot”, akkor a működése zavart szenved. Ezek a hatások fokozottan érvényesülnek ADHD-ban. A 4. fejezetben az agyműködést támogató étrenddel foglalkozunk. Tanácsos lehet bevonni egy dietetikust vagy gyerekorvost, hogy biztosak legyünk abban, a gyerek semmiben nem szenved hiányt. Az ADHD-barát étrend fenntartásában a gyereknek is partnernek kell lennie. A lehetőségekhez mérten a családi étkezési szokásoknak is alkalmazkodniuk kell ehhez az étrendhez.

Az utóbbi években egyre több és egyre jobb minőségű kutatás jelent meg a szakirodalomban az ADHD táplálkozási és mérgezésnek való kitettségével kapcsolatos faktorait illetően. A www.add-plus.com-on további információ, dokumentáció és a legújabb kutatási eredmények összefoglalása is megtalálható.

5. FEJEZET: ÉLET A HÁTORSZÁGBAN

A szokásosnál több konfliktushelyzetet élnek meg azok a családok, ahol ADHD-s gyerek van. Ebben a fejezetben praktikus tanácsokat adunk a gyereknek, hogy hogyan javíthat a kapcsolatait a családtagjaival, illetve hogyan emelkedhet felül a mindennapi kihívásokon.

6. FEJEZET: HAT MÓDSZER AZ ISKOLAI SIKEREK ELÉRÉSÉHEZ

A legtöbb ADHD-s gyereknek legalább egy területen nehézségei vannak az iskolai teljesítményt illetően. Elsősorban a csökkent munkabírásuk miatt küldik őket iskolapszichológushoz. Az ADHD-s fiatalok majdnem felénél valamilyen tanulási nehézség, zavar is van. Ebben a fejezetben elmagyarázzuk, hogy az iskolák kötelessége a gyerek sajátos tanulási igényeit kielégíteni. Tanácsokat

adunk, hogyan tud a gyermek együttműködni a tanárokkal, hogyan tud nyugodt maradni, odafigyelni és megszervezni a feladatait. Fontos, hogy a szülők, az iskolai személyzet, és a többi szakember csapatként dolgozzon azon, hogy a gyerek oktatási szükségletei teljesüljenek.

7. FEJEZET: BARÁTKOZÁS ÉS A BARÁTOK MEGTARTÁSA

Az ADHD-s gyerekek egyik leggyakoribb panasza az, hogy nincs elég barátjuk. Sokuknak nehézséget okoz a szociális készségeik fejlesztése. Ennek eredményeként sokszor csúfolódás, mellőzés vagy kiközösítés áldozatául esnek a kortársak között. Emellett sok ADHD-s gyerek könnyen lesz dühös, gyakran keveredik szóbeli veszekedésbe vagy tetteges konfliktusba. Ebben a fejezetben felhívjuk a figyelmet a legfontosabb szociális készségek gyakorlásának fontosságára, illetve arra, hogy hogyan lehet a konfliktusokat hatékonyan feloldani. A helyes szocializáció fontos az ADHD-s gyerekek számára, a velük foglalkozó felnőtt szakembereknek különös figyelmet kell fordítaniuk erre a területre.

8. FEJEZET: MEGBÍRKÓZÁS AZ ERŐS ÉRZÉSEKKEL

A legtöbb hiperaktív gyerek súlyos indulatkezelési gondokkal küzd. A hiperaktivitás nélküliek (ADHD, túlnyomórészt figyelemhiányos megjelenési forma) inkább szorongásra és depresszióra hajlamosak. A 8. fejezet ötleteket ad az olvasónak, hogy hogyan kezelje az erős érzéseket, pl. dühöt, stresszt, szomorúságot. Végig arra bátorítjuk a gyerekeket, hogy beszélgessenek azokkal a felnőttekkel, akikben megbíznak. Mindig figyelj arra, hogy a gyerek rendelkezésére állj és vedd komolyan az érzéseit.

Az ADHD-ről további információ több helyen hozzáférhető a szülők, tanárok, tanácsadók és egyéb szakemberek számára. Ezeket felsoroljuk a www.add-plus.com és a www.freespirit.com oldalakon (angol nyelven).

NÉVMUTATÓ

- 504-es terv 73, 109
 ADD (figyelemzavar), leírása 15, 109
 ADHD (hiperaktivitászavar figyelemzavar)
 okai 17-18
 jelentette kihívások 3-5, 23
 leírása 9, 109
 előnyei 18-19, 21-22
 típusai 15-17
 ADHD-coach, meghatározása 34, 109
 agy
 -i kapcsolatok 17-18
 tápanyagszükséglete 44-46
 allergének 65, 109
 allergiák, gyakori étel- 49
 alvás
 elalvás 67-68
 gyógyszerek és 39
 dolgozatok előtt 84
 asztal
 otthon 81
 a suliban 78-79
 rendben tartása 79
 elhelyezése 76-77
 álmódosítás ld. figyelemhiány
 ásványi anyagok 46
 barátok
 közös tevékenység 91-93
 beszélgetési tanácsok 87-89
 lógás velük 104
 kedvesség és 87-88, 92-93
 énkép és 87
 megosztás és 90-91
 testvérek 60
 beszélgetési tippek 86-88
 bevásárlás 53
 choosemyplate.gov (okostanyer.hu) 53
 család
 közös tevékenységei 58, 68
 házimunka megosztása 58, 65-67
 kijövés a testvérekkel 59-62, 64
 tagjai 5, 56
 udvarias kezelése 57-60
 szabályai 58
 felé törődés kimutatása 59-62
 családterapeuták
 leírása 34, 110
 csúfolás, megfélemezés 94
 depresszió 98, 110
 diagnózis 33-34
 dicséret 88-89
 dietetikus 44, 49, 110
 döntéshozás
 papírsárkányos módszere 24-27, 59, 74
 gyógyszerek és 38
 problémái 110
 döntésképtelenség
 leírása 9, 11-12, 17, 110
 jellemzői 11-12
 egyéni fejlesztési terv 73, 110
 elbambulás ld. figyelemhiány
 elterelés ld. figyelemhiány
 endorfinok 101
 eszközök
 "szeretnék jól kijönni veled" 62
 papírsárkány a döntéshozáshoz 24
 a hibákön túllépéshez 28
 relaxációhoz 67-68
 közlekedési lámpa 99
 édesítőszer, mesterséges 50
 éhség 40, 68
 én-közlések 93-94
 értékelés, kimutatása 61
 érzések
 leírása 97-99
 pozitív, fontossága 22
 barátkozás és 87
 szabályozása tevékenységekkel 101-103
 megbeszélése felnőttekkel 104-105
 közlekedési lámpája 99-100
 megbeszélése 104-105
 érzések közlekedési lámpája 99-100
 ételek ld. étrend
 étrend
 ételallergiák és 49
 egészséges
 ételek hozzá 44-47
 fontossága 43-44
 szuperkaják 47-48
 az érzések kezelése és 101
 gyógyszerek és 40
 alvás és 68
 egésztelen 49-50
 étrendkiegészítők
 leírása 110
 jó zsírok és olajok 46
 ásványi anyag 46
 szuper 48
 vitamin 45
 étrendtervezés 50-53
 étvágy 40
 fehérjék 45, 68, 110
 fejfájás 40
 fejlesztő tanárok 74, 111
 fejlesztő terem 73, 111

fejlődési táblázat 107
 felnőttek
 segítsége 6
 üzenet nekik 114-118
 szakemberek, akik segíthetnek 33-36, 109-113
 beszélni velük az érzésekről 98-99, 104-105
 ld. még szülők, tanárok
 fények, erős 77
 figyelemhiány
 leírása 8, 11, 15-16, 111
 jellemzői 8
 figyelemhiányos ADHD 15-16
 figyelmi kapacitás 10
 fogyatékos személyek oktatásáról szóló törvény 72, 109-111
 gyakorlatok
 légző 102
 elalváshoz 67-68
 érzések kezeléséhez 101-103
 izomlazítási 102-103
 gyerekorvos 33, 111
 gyógyszer
 változtatása 39-40
 mint a kezelés része 36, 37
 pozitív hatásai 37-38
 mellékhatásai 39-41, 112
 bevétele 37
 hangok 77, 81
 harag 98
 házi feladat
 társas megoldása 83
 zavaró tényezők 82
 helye 81
 tervezése 79-83
 beadására emlékezni 84
 rendszeressége 81
 házimunka 58, 65-67
 hibák
 átlépése 28-29
 kijavítása 30
 hibáztatás 93-94
 hiperaktív-impulzív ADHD 9-12
 hiperaktivitás
 leírása 9, 15-17, 109
 jellemzői 10-12
 irányítása 75-79
 hobbik 103
 hozzáállás
 pozitív, fontossága 22-23
 barátkozás és 87
 idegrendszer 33, 112
 időzítő 63, 81
 illedelmes szavak 57
 illetlen szavak 57
 impulzivitás 11, 17
 leírása 11, 15, 112
 jellemzői 15
 információfeldolgozás 17
 írás 103
 iskola
 -i tevékenységek 92
 -i kihívások 3, 4, 71
 -i koncentráció 77-78
 -pad
 rendben tartása 78
 elhelyezése 77
 -ra elkészülés 63, 84
 speciális oktatás 72-73, 112
 összeszedettség 78-80
 tanulási tippek 80-84
 lefűző mappa 79
 önkénteskedés 93
 személyzetével együttműködés 73-75
 iskolai tanácsadók 73-75
 izomlazító gyakorlatok 68, 102
 játék, ahol mindenki nyer 61
 kedvesség
 otthon 57, 61
 barátkozáskor 87-89, 92-93
 kezelés
 gyógyszeres 34-37
 -t végző szakemberek 33-35
 típusai 32-35
 "ki szeretnének jönni veled" eszköz 62
 kombinált ADHD 16
 konfliktusok, megoldása 93-95
 konzervek 47
 kosarak 64-65
 kreativitás 18-19, 21, 103
 lányok, kijönni velük 59-62
 lefűzőmappa 79
 légzőgyakorlatok 102
 logopédus 34, 112
 magatartászavar 73, 112
 magánélet 60
 matátás ld. hiperaktivitás
 meghallgatás 88-89
 mellékhatás (gyógyszereké) 37, 39-41, 112
 mesterséges színezékek és édesítők 50
 modor 57, 87-88
 mozgásterapeuta 34, 112
 műszaki tehetség 19
 művészi tehetség 18
 nagy problémák 8

nassolás 52-53, 68
 nemtörődömség, ld. impulzivitás
 neurológus 33, 112
 nézeteltérések, rendezése 93-94
 okostanyer.hu 53
 okos tanulás 80-84
 olajok
 jó 46
 rossz 49
 orvosok 33, 112
 önkéntesség 93
 összeszedettségnek lenni 64-65
 papírsárkányos döntéshozási módszer
 leírása 24-26
 használata
 példa 25
 feladatlap 27
 otthon 59
 iskolában 74
 perfekcionizmus 12
 pozitív gondolkodás
 fontossága 21-23
 barátkozáskor 87
 pszichiáterek 33, 112
 pszichológusok 33, 112
 rajzolás 103
 reggeli készülődés 63, 84
 relaxációs gyakorlatok 67-68, 102
 sor kiválasztása 90-91
 speciális oktatás 73, 110-111
 sport 92, 100
 stopperóra 81
 stressz 97-98
 szakemberek
 -nek felteendő kérdések 33
 típusai 33-35, 109-113
 számítógépes ügyesség 19
 szénhidrátok 50, 113
 szennyes kosár 65
 szennyes tárolás 65
 színészi tehetség 19
 szociális munkás 34, 113
 szuperkajak 47
 szülők
 -kel szembeni udvariasság 56-57
 segítése bevásárlásnál és főzésnél 53
 segítsége az étrendtervezésnél 49
 -ről szóló megjegyzés 5
 -nek szóló megjegyzés 114-119
 szabályai 56-58
 -höz kedvesnek lenni 57-59
 -kel beszélgetés 55-57
 szünet 58-59, 76
 tanácsadók
 leírása 33-34, 113
 üzenet nekik 114-119
 az iskolában 73-75
 tanárok
 üzenet nekik 114-119
 teszt róluk 85
 segítő 73
 -kal együttműködés 73-75
 tanulási nehézség 72, 113
 tanulóártya 84
 tanulótárs 83
 tartósítószer 50, 113
 tápanyagok 44-47, 113
 tárolás 64, 65
 tehetség sportban 18
 tehetségek 18-19
 telefonhívások 82
 telefonszámok 98
 természetes ételek 47
 tesztek
 az ADHD-ról 20
 az étrendről 54
 a családi életéről 70
 az érzésekről 31, 108
 a barátokról 31, 96
 a papírsárkányos módszerről 31
 a hibákról 31
 az iskoláról 85
 a kezelésről 42
 tevékenységek
 családi 58, 68
 barátkozás 91
 az érzések kordában tartására 99-101
 testvérek, kijönni velük 59-62
 tippek emlékezéshez 84
 tisztelet 60-61
 titkos jelzés 76
 törődés, kimutatása 88-89, 92-93
 tulajdonságok
 leírása 10-12, 113
 megtalálása 13-14
 túllépés a hibákon 28-30
 udvariasság
 otthon 56-59
 barátkozáskor 87-90
 vegyi anyagok 46, 49
 viselkedés ld. tulajdonságok
 vitaminok 45, 48
 víz 45, 63
 zajok 77, 81
 zenei tehetség 18
 zsíradékok
 jó 46
 rossz 49