

TÓTH BERNADETT

HIPERAKTIVITÁS ÉS FIGYELEMZAVAR AZ ISKOLÁBAN

A Katedra februári lapszámának fókuszában az ADHD problémaköre áll. A téma érzékenységből és aktualitásából kifolyólag egy iskolaigazgatóval, Pálinkás Katalinnal (Hunyadi János Ének-zenei, Nyelvi Általános Iskola, Budapest) készítettünk interjút, aki az ADHD iskolai környezetben belüli tapasztalatairól, a tünetek aktív megnyilvánulásáról mesél nekünk.

■ Követ-e valamilyen kategóriába sorolható szellemiséget az Ön által vezetett iskola? Mely értékre tekint fontosak az Ön számára, mit szeretne közvetíteni a gyermekek felé?

■ A Hunyadira jellemző a hagyományos értékrend, azonban nyitottak vagyunk az új dolgok befogadására is. Az iskolánkban folyó nevelő-oktató munka céljait az általános emberi és a nemzeti értékek tanulókkal történő megismertetése, elfogadtatása és átadása határozza meg. Iskolánk alaptevékenységének ellátása mellett fő célunk az ének-zene, valamint az angol nyelv emelt szintű oktatása. A zenei nevelés-oktatás lehetőséget ad az esztétikai neveléstől a gondolkodás fejlesztésén és a közösségfejlesztésen keresztül a gyermekek személyiségének formálására. Évek óta integráló iskola vagyunk, az autizmus spektrumzavarral küzdő tanulók mellett van néhány ADHD-vel diagnosztizált gyermek is.

■ Összesen hány tanuló jár az iskolába, és hányan rendelkeznek ADHD-diagnózissal? Közülük hány gyermek kap segítséget?

■ Jelenleg 414 tanuló jár az intézménybe. Közülük hat gyermek rendelkezik ADHD-diagnózissal, ők az iskolában kapnak fejlesztést. Árnyal-

ja a helyzetet, hogy náluk az eredeti diagnózis mellett más probléma is fennáll (aritmetikai készségek zavarra, gyermekkori emocionális zavar, iskolai készségek nem meghatározott zavarra, stb.), így sokszor nehéz megállapítani, hogy az utazó gyógypedagógus mit is fejleszt. Jellemzően komplex fejlesztőfoglalkozásokon vesznek részt a tanulók.

■ Mit gondol, hogyan befolyásolja egy osztály dinamikáját, ha hiperaktivitással és figyelemzavarral küzdő gyermekek is alkotóelemei az adott közösségnek?

■ Egy ADHD-s tanuló jelenléte egyfelől igen nagy teherterelt jelent az osztályba járó gyermekeknek, különösen, ahol nagy létszámú az osztály. Másfelől azt tapasztaltuk, hogy az osztálytagjainak toleranciaszintje megnőtt az ADHD-s tanulók különös viselkedésével szemben és inkább segíteni akarnak rajtuk, mint bántják őket.

■ Előfordul, hogy a szülőket bevonva keresnek pedagógiai módszereket, lehetőségeket az ADHD-val érintett gyermekek beilleszkedésének esetleges viselkedés-szabályozásának megsegítésére? Ha igen, akkor hogy látja, működhet a közös gondolkodás? Mennyire aktívak a szülők a megoldások keresésében?

■ Az ADHD-s tanulóink a diagnózist kivéve nagyon különbözőek. Akad igen súlyos tüneteket mutató tanulóink, és néhányan gyógyszeres megsegítést kapnak, így alig vannak tüneteik. A szülők nagy része együttműködő. Folyamatosan keressük a módszereket, ötleteket annak érdekében, hogy a gyermek órai viselkedését segítsünk keretek között tartani.

Kipróbáltuk az ún. háromoldalú szerződés-kötést (szülő-gyermek-pedagógus között), kísérletet tettünk egy jutalmazási rendszer alkalmazására is. Mivel ezek a technikák folyamatos kidolgozás alatt állnak, még nincsenek levonható tapasztalataink. Véleményem szerint nem lehet eredményeket elérni, ha a szülők és az iskola nem működik együtt.

■ Milyennek látja azokat a kollégákat, akik ADHD-s gyermekekkel is foglalkoznak? Mi segíthetné őket abban, hogy elbírájék az ezzel járó nehézségeket?

■ Gyakran érzik magukat tehetetlennek, eszköztelennek, amikor a magatartási zavarok az órák többségét ellehetetlenítik. Mindenképp szükség lenne az ilyen gyermekekkel foglalkozó kollégák továbbképzésére, de mivel igen túlterhelt mindenki, ez nagyon nehezen megy. A kerületi EGYMI (egységes gyógypedagógiai módszertani intézmény) óriási segítséget jelent, hiszen vannak írásos anyagaik is, amivel kicsit egyszerűbb a megfelelő módszerek megtalálása, de bármilyen problémával meg tudják keresni az ott dolgozó gyógypedagógusokat a kollégák. Van egy pedagógiai és egy gyógypedagógiai asszisztensünk, ők szintén tudnak segíteni, ha baj van, bár rájuk azokban az osztályokban is számítanak, ahol autista tanulók találhatók.

■ Ön hogyan látja: az egyszerű és érthető szabályok, lefektetett keretrendszerek segíthetik-e az ADHD-s tanulókat, lehet-e következetesen betartatni ezeket?

■ A velük való foglalkozás mindenképpen megköveteli, hogy egyszerű, érthető szabályok szülessenek, és a

most induló kezdeményezések is a viselkedési szabályok betartását könnyíthetik meg a számukra. Törek-szünk a következetességre.

■ **Lát-e különbséget a gyógyszeresen kezelt ADHD-diagnózissal rendelkező gyermekek és a gyógyszeresen nem kezelt társaik között szabálykövetésben, figyelemtartásban, mozgás-aktivitási szintben?**

■ Van olyan ADHD-s tanulónk, akinek a gyógyszerek hatására alig van tünete, és van olyan, akinek nem sikerül beállítani a gyógyszerét, ezért ugyanolyan nehezen kezelhető, mint ha nem szedné. Olyan tanulónk is van, aki gyógyszeres megsegítés nélkül is jól működik az iskolában. Gondolom, ez annak is függvénye, hogy az aktivitás és figyelemzavara, illetve a hiperkinetikus magartartásavara milyen fokú.

■ **Az ének-zenei vagy a nyelvi területen figyelhető meg magasabb arányban hiperaktivitás és figyelemzavar a gyermekek körében?**

■ Hiperaktivitás és figyelemzavar már hatéves kor előtt kialakul, így amikor a gyermekek iskolába lépnek, a többségnek már megvan a diagnózis. Van persze olyan tanulónk is, akivel két évig küzdött a tanító néni, és amikor a szülők elvitték vizsgálatra, akkor derült ki, hogy ADHD-s a gyerek. Hosszú ideig néhány iskola volt kijelölve – köztük a mi iskolánk is –, hogy autizmus spektrumzavarral, illetve ADHD-vel küzdő gyermekeket integráljon. Ez a jelenlegi tanévtől megszűnt, minden intézmény integrálja ezeket a tanulókat, ha az iskola körzetébe tartoznak.

Pedagógiai programunknak megfelelően az emelt szintű zenei osztályba felvett tanulók előzetes képességvizsgálaton vesznek részt, ahol a zenei képességek kerülnek górcső alá (zenei hallás, ritmusérzék). Zenei osztályba kerülni azt is jelenti, hogy a tanulók a jövőben az iskolai kórusokban is fel fognak lépni, ehhez pedig önfegyelmre, koncentrált figyelemre van szükség. Ez jellemzően nem sajátja egy ADHD-s gyermeknek. Persze itt is van kivétel, mert érkezett hozzánk 5. évfolyamba egy ADHD-s gyerek, és már két éve lelkes tagja a kórusnak.

■ **Egyes tanulmányok szerint a zene, az éneklés csökkenti a szorongást, nyugtató hatással lehet a gyermekek-**

re, és számos egyéb pozitív hozzá-ka van. Van tapasztalata arról, hogy valóban így hat-e a zene és ének az ADHD-s gyermekekre? Észlelt-e gyógyító hatást?

■ Az ADHD-s, autista, Aspergerszindrómás stb. gyerekek változatos képet mutatnak a zene hatását illetően. Van köztük olyan autista gyermek, aki a nyelvi osztályba jár, és akinek heti egy alkalommal van ének órája. Ő kifejezetten szereti a zenehallgatást, nagyon jó hallása van, olyan dolgokat hall meg a zenében, amit a többiek nem. Miatta alakult ki az osztály énekóráin az a gyakorlat, hogy minden óra végén 10 perces minikoncertet ad az énektanár kolléga, és ezzel az egész osztály énekórákhoz való viszonya, magatartása pozitív irányba változott.

Tapasztalataink szerint az emelt szintű zenei osztályokba bekerülő ADHD-s gyerekek állapotában az évek alatt pozitív változás tapasztalható, fejlődnek, nyugodtabbak lesznek, a sok éneklés, mozgás, ritmus mindenképpen jó hatást gyakorol rájuk. Az is fontos, hogy osztályonként egynél több ilyen gyermek ne legyen! A zenei osztályokban, ahol hatéves kortól naponta részesülnek a gyerekek a zene áldó hatásában, minimális a magatartási probléma, alig kell őket fegyelmezni, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, jobb a tanulmányi eredményük, mint a párhuzamos osztálynak, így az odakerülő, problémával küzdő gyerek fejlődése várhatóan jó irányt vesz és egyéb téren is jobban fog teljesíteni. Természetesen ehhez elengedhetetlen a befogadó osztály kiegyensúlyozott légköre, a tanórák nyugalma.

■ **Mit gondol, az általános (nem fejlesztő) pedagógusok hogyan segíthetik a különleges bánásmódot igénylő gyermekeket? Vannak-e az iskola által bevált módszerek a tünetekből (hiperaktivitás, magatartászavar, tanulási nehézségek, akadályozott figyelemtartás) származó nehéz helyzetek megoldására?**

■ Az általános pedagógusoknak kevés eszközük van az ADHD-s gyermekek megsegítésére. Kevésbé súlyos esetekben elég a figyelem elkalandozásakor a figyelmeztetés, a frontálisan kiadott feladat elismétlése külön, személyre szabottan az érintett gyermeknek (odalépve hozzá, rámutatva a feladatra, a megoldás helyére). A tanulási nehézségek enyhítése felzár-

kóztató órákon megoldhatóbb, mint osztályszinten, mivel a többi gyermek „létezése” nem tereli el a gyermek figyelmét, jobban tud a feladatra koncentrálni. Normál órákon sokszor okoz problémát, hogy az ADHD-s gyermek szeretné a többiek figyelmét kivívni, azzal foglalkozik, hogy hogyan reagálnak mások az ő viselkedésére. Ilyenkor segíthet, ha valamilyen külön feladattal bízzuk meg a gyermeket, segítségnyújtásra kérjük, amely valamely mozgással is jár. Ez a probléma teljesen kiküszöbölhető az egyéni vagy páros foglalkozásokon.

Sajnos súlyosabb esetekben a magatartási gondok (melyek az ADHD-s gyermek elfáradásából adódnak) megakadályozzák a többi gyermek haladását. Ilyenkor az segít, ha a pedagógiai asszisztens kiemeli az osztályból a gyermeket, aki nyugodt körülmények között, önállóan dolgozhatja fel a tananyagot. Erre azonban gyakran nincs lehetőség, mivel az ADHD-s gyermekek létszámához képest nagyon kevés a pedagógiai asszisztensek létszáma.

■ **A nehézségeken túl milyen szépségeket lehet felfedezni a másképpen huzalozott észjárású gyermekek körében? Milyen pozitív adottságokkal járhat az ADHD, hogyan lehetne segíteni a gyermekeket abban, hogy kamatoztassák az ADHD általi más-ságukat és erőforrássá alakíthatják a gyengeségeiket?**

■ Az ADHS gyermekek általában segítőkészek a felnőttek irányában, szívesen végeznek el csak a számukra kijelölt külön feladatokat, könnyen mozgósíthatók, ha helyváltoztatással járó feladatról van szó vagy valamilyen mozgással, fizikai munkával járó feladatot adunk számukra. Itt is a motiváció a kulcsszó. Ha javítjuk a tanulási motivációs szintet olyan személyre szabott feladatokkal, amelyek a gyermek érdeklődésére alapoznak, a tanulmányi eredmény is javulhat.

■ **Köszönöm, hogy megosztotta a tapasztalatait, gondolatait a témakörben. Ahogy a beszélgetésből is határozottan érződik, nem szabad elfelejtenünk, hogy minden gyermek egyedi és megismételhetetlen kincs, és az azonos diagnózissal rendelkező gyermekek is erőteljesen különböznek. Érdemes figyelmet, energiát szentelnünk rájuk, hogy a lehető legtöbb támogatást megkapják tőlünk az iskolában.**