

HIPERAKTIVITÁSTÓL A FIGYELMESSÉGIG – A KÖTÖDÉS SZEREPE A NYUGALOM MEGTALÁLÁSÁBAN

Az emberek többsége talán arra vágyik, hogy napjainak sűrű elfoglaltságai mellett időről időre megnyugvásra, békességre leljen, mégsem vagyunk egyformák ezen a téren: vannak, akik számára jóval nehezebb megtalálni a hosszabb elmélyülés lehetőségét, akiket inkább a változatosság, az új lehetőségek felfedezése hajt. A hiperaktivitás jelenségvilága természetesen jóval összetettebb, mint a mozgékonyág és a figyelemtartás gondjainak összessége, hiszen ezt a teljes személyiség hordozza magában a reakcióiban. Többek között az adott személy érzelmi világára és kapcsolatrendszerének egészére van hatással, amikor ez a diagnózis meghatározásra kerül.

Mégis biztosak lehetünk abban, hogy a hiperaktív személyek számára is kiemelten lényeges a világban a helyük megtalálása, a képességeik megmutatása, s mindeközben annak megélése, hogy nincsenek egyedül, hogy van, akihez a felfedezéseiből visszatérhetnek, aki(k) számára ők vannak olyan fontosak, hogy társaikká válnak az élményekben, megoszthatják vele gondolataikat, tapasztalásaikat, mindezzel pedig az újabb felfedezések előtti lelki töltekezést is megélhetik.

Írásunkban a hiperaktivitás és a kötődés összefüggéseit törekszünk pontosítani, hiszen pedagógusként és szülőként is fontos olyan támaszt nyújtani az érintettek számára, amelyben ők időről időre megkapaszkodhatnak, s ebben a biztonságban akár a megnyugvás élményéhez is közelebb kerülhetnek. A hiperaktív személyek rajzain, alkotásain keresztül célunk a számukra nyújtható segítés fő pilléreit is gazdagítani.

A FIGYELEM SAJÁTÓSÁGAI ÉS AZ ÉRZELMEK

A tünetegyüttes hátterének meghatározásához kapcsolódóan alapjaiban kiemelendő, hogy már 1934-ben „organikus nyugtalanságnak” (Kahn és Cohen, In: Trencsényi, 2011, 8) nevezték, ezzel is megerősítve a szervi hátteret a gondok forrásaként. Ez a meghatározás is

jelzi, hogy a hiperaktivitás gyökerei mélyebbek, komplexebbek, mint csak a viselkedés sajátosságai alapján tűnhet.

Tekintettel a hiperaktivitás és a figyelmi sajátosságok szoros összefüggésére, a következőkben ennek személyiségbeli hatását vizsgáljuk meg. Bizonyos, hogy sokkal eredményesebben tudjuk figyelemmel kísérni a világot és társainkat, ha számunkra fontos érzéseinkkel is kapcsolódunk hozzá. Ha pedig megérint, közel érezzük magunkhoz, akkor az érzelmi bevonódás által hosszabban is szívesen kapcsolódunk hozzá, s a következő felfedezéseinket is jólesik megosztani. A hiperaktív gyermekek figyelmének fejlesztése során mindez értékes segítséget jelent abban, hogy megtapasztalják az elmélyülést, a kitartás készségét.

A pozitív érzelmek kíséretében további kitartási bevonódás érhető el, újabb erőforrásokat fedezhetünk fel magunkban is. Természetesen mindannyiunk számára lényegesek a pozitív megerősítések, ám mindazok, akik valamely készségterületen nehézségekkel küzdenek, még fokozottabban szükséges, hogy megélhessék, hogy más készségterületeken sikerrel helytállnak, s akár egyes területeken előnyben is lehetnek társaikhoz képest a hiány kompenzációjának köszönhetően.

Erősítsük meg tehát a megvalósult pozitív mozzanatokban is a gyermekeket, a hiperaktivitás érintettjei számára pedig mindezt érdemes számukra jól érthető, egyszerű mondatokban megfogalmazni. Jelezzük vissza közvetlenül is mindazokat a készségeket, amelyekkel ők rendelkeznek, amelyek hozzásegítették az eredmény megvalósulásához, hiszen azokat más, akár nehezebb helyzetekben is eredményesen hasznosíthatja. Mindig eredményesebb a meglévő készségeket tudatosítanunk, s általa örömforrást is adunk (Cseri – Mohácsi, 2018), mint egy olyan új készségterületet gyakoroltatni önmagában, amelynek gyökereivel még nem rendelkezik a gyermek. Ha ő maga is átélheti eszköztárát, azzal könnyebb lesz kitartani a nehézséget jelentő feladatokban is, az eredményességet tudatosító reakció tehát összességében értékes kapaszkodóforrás.

HIPERAKTIVITÁS ÉS KÖTÖDÉS

A másoktól kapott támogató figyelem és megerősítés a hiperaktív gyermekek számára abban is fontos segítséget nyújt, hogy hosszabb kitartásukkal mélyebb belső utazást is tehessenek, s ezáltal megmutathassák magukat, akár különleges alkotásokat formálhassanak. A belső elmélyüléssel megélt élmények pedig nagyon fontos, hogy időről időre megoszthatóak is lehessenek, vagyis mindazok, akik kísérik a gyermeket, egyúttal szeretettel fogadják az ő tapasztalásait, üzeneteit, számára a biztonság élményét is nyújtják. A kötődés fogalmkörének gyökerei leginkább ebben a bizalomteljes szeretetkapcsolatban ragadhatók meg, mindez pedig azzal az érzéssel társul, hogy ezután is ragaszkodni fogunk az illetőhöz, lelki megkapaszkodásunk és a védelmezés igénye kifejeződik az irányába. A társas gyökerezésű élmények pedig a gyermekek belső élményeivé válva lehetővé teszik azt is, hogy a szeretetkapcsolat közvetlen jelenlétének hiányában is átéljék a biztonságot, valamint azt, hogy visszatérhetnek hozzá, megoszthatják vele élményeiket (Bowlby, 2009), a kitartás képességének tehát az érzelmi támasztékra és kötődésre épülve gazdagodhat a jelentéstartalma.

A hiperaktív gyermekek kötődési sajátosságainak kezdetét vizsgálva a várandósság időszakának megterhelődései, születéskori nehézségek, valamint a család szocioökonómiai státusza is hordozhat figyelemfelhívó jellegzetességeket, mindezek pedig a társas kapcsolatokra, így az édesanyival való kapcsolatra és a biztonságélményre is közvetlen hatással vannak (Gulyásné Turcsányi, 2014). A hiperaktív gyermekek magas alapaktivációs szintje és ingerkereső reakciói a család életét is megterhelik, konfliktusokat generálhatnak, s a feszültségek érzelmi távolságot eredményezhetnek.

A kötődési sajátosságok a teljesítő-képességgel is közvetlenül összekapcsolódnak, természetesen hiperaktív gyermekek életében is. „Az iskolai teljesítés szempontjából fontos önkontroll kialakulásában jelentős szerepet

játszik a család szeretettel, gondoskodó légköre és az anya és gyermeke közötti biztonságos kötődés. Mindkettő a szülő által közvetített szabályok belsővé tételének feltétele, kiegészülve a szülőtől érkező követelmény-támasztással.” (Gulyásné Turcsányi, 2014, 5) A szülők érzelmi gondoskodásának szerepe tehát jelentősen meghatározza a gyermek kitartását feladathelyzeteiben, nehézség esetén az eredendően külső elvárások nem válnak belsővé. Hiperaktív gyermekek kötődéshez kapcsolódó beszámolóit (Benyák, 2011) megerősítik társas kapcsolataik alacsonyabb számát. Családon belüli kapcsolatok tekintetében más gyermekek válaszaikhoz képest az apák kevésbé váltak a ragaszkodás tárgyává, a „további rokonok” pedig fontosabbá válnak. Megerősíthető továbbá az osztályközösségben kialakult peremhelyzet, ezzel összefüggésben az iskolán kívüli társas kapcsolatok keresésének igénye. A ragaszkodás okát tekintve részben válaszadási bizonytalanság mutatkozik, részben megfigyelhető a tárgyasulás, anyagi-pénzbeli motívum válik meghatározóvá az érzelmi támasz helyett.

HIPERAKTIVITÁS ÉS AZ ALKOTÁSOK MINT A KÖTÖDÉS FORMÁLÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI

A hiperaktív gyermekek kötődési sajátosságai nyomán érdemes a segítség forrásaként is tekintenünk a társas kapcsolatokban megélhető bizalomra: amennyiben pozitív kötődési élményt nyújtunk a gyermekek számára, azáltal is megtámogathatjuk a nehézséget jelentő kitartás képességét. Írásunkban az alkotásokra, különösen a rajzokra fókuszálunk, hiszen ezek egyszerre segítik a belső élmények megformálását, ezáltal a meglévő készségek tudatosítását, egyúttal a hiperaktivitás során érintett mozgás szabad kifejezését, valamint az impulzivitásból való megnyugvás lehetőségét is magukban hordozzák. Egy-egy alkotás megszületése során az alkotó maga is könnyebben bevonódik és kitartóbb lehet, amennyiben szabadon is tervezhet, s a megszületett produktumot utána egy számára érzelmileg fontos személlyel is megoszthatja.

A kötődési sajátosságok megragadásához kapcsolódóan hiperaktivitás diagnózisával rendelkező gyermekeket kértünk madárfészek-rajzok

készítésére (instrukció: Rajzolj egy madárfészeket!), mivel ez a rajz finom részletességgel mutatja meg az alkotó kapcsolataiban megélt biztonság élményét, s az érzelmi világ további sajátosságait. Többek között a következő szempontok mentén értékelhető: a fészek alapja és környezete, a fészek kidolgozottsága, színessége, a fészekben lévő figurák (Hámori, 2020).

Hiperaktív gyermekek fészekrajzaiban összességében a következő sajátosságok voltak jellemzőek (Trencsényi, 2011): a vonalvezetés lendületes, heves és kusza, amelyek a rajzoló aktivitására, nyugtalanságára utalnak. Előfordulnak méretbeli aránytalanságok a kifejezett tartalomhoz kapcsolódóan, valamint heves, indulatos reakciók, félelmet is hordozva. Mindezekkel is összefüggésben a vonalak papírra vetése során a nyomtaték erőteljes, koordinálatlan vonalvezetés, gyors mozdulatok is megmutatkoznak, mindezek a belső késztetések szabályozásának nehézségét is kifejezik. A fészek elhelyezése nem feltétlenül biztonságos, a madárcsalád tagjai mint szereplők nem mindig vannak együtt. Az apa igen gyakran nem is jelenik meg, a biztonságot nyújtó gondozó jelenléte nem élhető át.

Az idősebb gyermekek rajzai kissé kifinomultabbak, ez valószínűleg összefüggésbe hozható finomodó rajztechnikájukkal, valamint azzal, hogy saját nyugtalanságukat, aktivitásukat, impulzivitásukat immár kontrollálni törekcsenek. Az alábbiakban néhány sajátos példát mutatunk a rajzokból:



Természetesen jelen összegzésünk főként a közös sajátosságok áttekintését célozza, s az egyes alkotók élet-történeti háttérének ismerete is elengedhetetlen a számukra segítséget nyújtó támasz legjobb módjának megtalálásában. A hiperaktív gyermekekkel való találkozásaink ugyanakkor abban is megerősítenek bennünket, hogy a rajzok megalkotása értékes lelki erőforrásokat, megnyugtató érzelmi biztonságra találást és kötődési lehetőséget hordozhat.

HIPERAKTÍV GYERMEKEK SEGÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI TOVÁBBI ALKOTÁSOK ÉS A HIT TÁMASZÁVAL

„...viseljétek el egymást szeretettel” – hangzik Pál apostol gondolata az efézusi gyülekezethez az elhivatáshoz méltó élet egyik ismérveként, mely egyúttal írásunk érintettjei és környezetük számára ugyancsak lényeges iránymutatóul szolgál. Megteremteni és megadni a békességet, biztonságot, a belső elcsendesedést a szeretet által valósíthatjuk meg leginkább, mégis, a szeretettel való hordozás, elviselés nem mindig könnyű, s erről a hiperaktív személyek életét kísérő szülők és pedagógusok bizonyosan sokat tudnának mesélni.

Gary Chapman *Korlátlan szeretet – Hogyan segít az 5 szeretetnyelv a sajátos nevelési igényű gyermekkel élő családban* című könyve támaszul szolgálhat, amikor éppen nem sikerül a megfelelő módon szeretnünk a másikat. Erősít

sen bennünket továbbá, hogy az Istentől jövő szeretet és annak továbbadása a másik felé önmagunkon keresztül a legfontosabb támaszték nemcsak a segítő kapcsolatainkban, hanem minden emberi érintkezésünkben. És ebben a hit megkapaszkodási lehetőségként óriási segítséget jelent mind a szeretetet adó, mind az azt elfogadó személy számára is.

Szolgálataink során többször találkoztunk figyelemhiányos, hiperaktív gyermekekkel, a következőkben egyikük, Natalie különlegességét összegezzük nyári hittantáborokhoz kapcsolódó ismeretség nyomán, annak segítő-formáló eszköztárára is építve.

Natalie szülei az Amerikai Egyesült Államokból költöztek haza Magyarországra. A gyermek édesapja amerikai, édesanyja magyar, a családjával együtt régi tagjai voltak a gyülekezetüknek. Natalie anyanyelvi szinten beszéli mindkét nyelvet, mosolygós, szeretetreméltó, gyermeksége mellett is mély hitű kislány benyomását keltette már az első találkozásakor (8 éves volt ekkor). Az édesanya elmondta, hogy ADHD-s és Amerikában gyógyszerirtak fel számára. Speciális iskolába jár, alapvetően kezelhetetlen nagyobb társaságban.

A Nativál való személyes találkozás során sikerült könnyen egymásra hangolódni. Hamar kiderült róla, hogy érzékeny, művészlélek. Tisztában van a nehézségeivel, azokat meglepően éretten meg is tudja fogalmazni, és küzd is azért, hogy ne okozzanak akadályt a mindennapjaiban.

Natalie édesanyja osztotta meg, mit jelent Nati számára a tábor. Hálas volt, hogy olyan közösség részese lehet, akiknek körében nincs szükség a gyógyszerre, és akiktől a lánya mindig feltöltődve, pozitív élményekkel tér haza. Sokat jelentenek számára a reggeli közös éneklések, és különösen a barkácsoló, alkotási tevékenységek. A tábor szellemisége összhangban van a családjuk életével is, személyes kapaszkodót jelent Natinak is az a szeretet, amit megélt, s amit hallott Istentől. Mindennek leginkább konfliktushelyzetben mutatkozott meg a fontossága (ami nagyon ritkán fordult elő a táborban, akkor is csak a számára ismerős unokatestvérei irányában): ilyenkor elvonult a tábor területének csendesebb részébe, vagy a trambulion maradt még a foglalkozás elején. Fontos szerepe volt annak, hogy csendesen elhúzódva egyúttal el tudta fo-

gadni a segítséget egy felnőtt társtól, a helyzet megbeszélését, majd egyedül maradhatott. Gyakran hivatkozott arra, hogy Isten segít neki, hogy ne legyen olyan indulatos, mert ő nem akar bántani senkit. Csendes, egyedüli imádkozás után rendben csatlakozott a csoporthoz. A hiperaktivitás által is adódó gyors, lendületes viselkedés megtapasztalása és a tudatos megnyugvás, lecsendesedés, egyúttal egy társal való együttlét élményének megélése lényeges segítséget nyújtott Nati számára. S mivel eközben érezhette az elfogadást, vagyis nem sérül az önmagába vetett hite sem, mindez a későbbiekben is segítséget jelenthet a tüneteinek csökkenésében.



A második tábor történései további közvetlen segítséget nyújtottak Nati hiperaktivitásához kapcsolódóan. A Kálvin-émlékvere építve a tábor alap-témáját a reformáció adta, a hit szerepével, a kegyelem megélésével bibliai történeteken keresztül. Az első délután kézműves foglalkozásán csapatokban kellett dolgozni, Kálvin János arcképét megformálni különbözőképpen. Nati csapata az újságpapírból való tépés technikáját húzta ki hozzá. A csapat tagjai természetesen különbözőképpen reagáltak: egyesek azonnal vagy később inkább játszani tértek, mások maradtak, ám közöttük Nati kiemelten több órán keresztül is elmélyülten dolgozott. Maga az alkotás, a létrehozás jelentős segítséget adott számára, a türelem pedig meg is erősítette a kitartás készségének eredményességében, örömeiben. Mindez nagy segítségül szolgál a hiperaktív személyek számára, hiszen megtapasztalva saját készségeik között a türelmességet, egyúttal visszajelzést is kapnak arról, hogy mégis

rendelkeznek vele. Ha megerősítjük, azzal reményeink szerint gyakoribbá is tesszük, vagyis az elkövetkezőkben is tudatosan használható az illető számára. Összességében Natinak sikerült a táborban olyan elfogadó közönségre találni, akik között gyógyszerre sincs szüksége.

A saját erőforrások megerősödését a bibliai értékek és üzenetek mélyebb megélése is segítheti. A tábor közvetlen lehetőséget ad olyan történetekkel való találkozásra, amelyek igazán nekünk, hozzánk szólnak, s rálatálva, közel engedve magunkhoz, lényeges támaszul szolgálhatnak. Hiperaktív személyek számára segítséget jelenthetnek többek között a gyógyítási történetek, valamint az elfogadást, Isten határtalan szeretetét hordozó történetek. Hiszen Ő alkotott olyannak és éppen olyannak, amilyenek vagyunk. Egyediségünkben és megismételhetlenségünkben úgy szeret bennünket, ahogyan vagyunk, hisz mindenkinek vannak értékei – meg kell erősítenünk mindezeket. Talán ez a fajta támogatás és elfogadás, ami kimondva vagy kimondatlanul ott van a gyermekekkel foglalkozó szakemberek, segítők, illetve szülők életében adhatja a legtöbbet egy hiperaktív személy számára.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Benyák Anikó (2011): *Hiperaktivitás (viselkedésszavar) és kötődés*. In: Fejlesztő Pedagógia, 3. sz., 54–62., ISSN: 0866-2495.
- Bowlby John (2009): *A biztos bázis*. Budapest, Animula Kiadó. ISBN: 978-963-9751-30-9.
- Cseri Csilla – Mohácsi Magdolna (2018): *Módszertani segédanyag ADHD-val küzdő gyermekek iskolai megsegítéséhez*. Szeged, Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat., ISBN: 978-615-81142-2-6., url: <http://csmpsz.hu/wp-content/uploads/2019/01/Módszertani-segedanyag-ADHD-val-kuzdo-gyermekek-iskolai-megsegitesehez.pdf> (Letöltés ideje: 2021. október 31.)
- Gulyásné Turcsányi Enikő (2014): *A korai szülői hatások és a későbbi élet. I. A kötődés szerepe a tanulási zavarok, elsősorban a figyelemhiányos hiperaktivitás (ADHD) kialakulásában*. In: Módszertani Közlemények, 3. sz., 1–9., url: http://acta.bibl.u-szeged.hu/34917/1/modszertani_054_003_001-009.pdf (Letöltés ideje: 2021. október 31.)
- Hámosi Eszter (2020): *A korai kapcsolat zavarai*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó. (A kötődési traumák egyéni ábrázolása. A Madárfészekrajz a klinikai kutatásokban és a pszichoterápiában c. fejezet 85–104.) ISBN: 978-615-5981-20-3.
- Trencsényi Bianka (2011): *Hiperkinetikus zavarban szenvedő gyermekek sajátos kapcsolatának vizsgálata édesanyjukkal*. Szakdolgozat, Vác, Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Témavezető: Fehér Ágota.