

# A HIPERAKTIVITÁS SEM KELL, HOGY GOND LEGYEN – KISOKOS OTTHONRA IS

A **hiperaktív egyén** jellemzője, hogy másképpen észleli a világot, és másképpen reagál, mint a többség. Az *idegi átvívó anyagok* rendszere másképpen működik nála, ezért sokkal több ingerre van szüksége, hogy optimálisnak érezze a környezetet. Ez azt jelenti, hogy a hiperaktív gyermeknek és felnőttnek is többre van szüksége olyasmikből, ami másnak is fontos. Ilyenek:

1. Aktivitás
2. Játék
3. Érdekesség, újdonság
4. Társas megerősítés

Ezek több-kevesebb mértékben mindannyiunknak szükségesek a jóllét érzéséhez, de a hiperaktív egyénnek **folyamatos** az igénye ezekre. Ha hiánya van, akkor keresni fogja ezeket, és ha nem tudja megszerezni, fájó unalom és depresszió lesz rajta úrrá.

Az iskolai tanulásban a fenti lételemeink nem jelennek meg eléggé, így az iskolai tanulás nehéz terep. Még a mindennapi életben is kihívás elegendő mértékben biztosítani a fentieket. **Különösen problémássá válhat a helyzet, ha az iskolai tanulást otthonra kell áttenni.** Ahhoz, hogy ne legyen állandó veszekedés, konfliktus és káosz, érdemes az alábbiakat megfontolni, mint megoldási lehetőségek:

## 1. Aktivitás tanulás közben is

Nagyon sok mozgási lehetőséget kell adni. A tanulás előtt, alatt és után is. A legnehezebbnek tűnik a tanulás alatti mozgás, pedig megoldható.

- Lehet sétálva tanulni, tornázás közben tanulni, állva tanulni, szobabiciklin és hintán tanulni, de még görkorcsolyán is.
- Vannak egyensúlyozó korongok, egyéb szobai eszközök, amelyek mozgást biztosíthatnak.
- Lehet a földön fetrengve és az asztaltól felugrálva is tanulni. A legjobb, ha mindenki megválaszthatja a tanuláshoz a pozícióját.
- A hangfelvételekkel való tanulás azért segíthet, mert közben könnyebb mozogni, de olvasni is sokféleképpen lehet, és például a rugós szék és az ülő labda is mozgást biztosít.
- Ha legalább forgós széke van a hiperaktív tanulónak, már sokkal jobb a helyzet.
- Az aktivitás lehet a tananyag aktív feldolgozása, kipróbálása, kísérletezés, kirakósokon és társasjátékokon keresztül történő tanulás.
- A tananyagot le lehet rajzolni, vizualizálni, és lehet gondolattérképen, pókabrán megjeleníteni. (link: <https://www.slideshare.net/gyarme/gt-tanulni>)
- Ha ppt. vetítést vagy videót készítenek a tanulók a tananyagból, azzal másnak is segíthetnek.

A hiperaktívak nagyon szeretnek segíteni. Akkor is segítenek, ha nem kell, mert szükségük van a tevékenységre. Ezért érdemes fontos feladatokkal megbízni őket, amennyiben nem társul figyelemzavarral a hiperaktivitás. Figyelemzavar esetén több odafigyelésre van szükség a környezet részéről.

Nagyobb gyerekekre már rá lehet bízni komplex feladatokat is. A hiperaktívak igen ügyesen tudnak megoldani problémákat. (Majdnem olyan ügyesen, ahogyan okoznak is.)

**A lényeg, hogy ne legyen üresjárat, de jól körül határolt legyen a feladat! Az atipikus fejlődés kezelésében fontos három alapszabály betartása minden helyzetben szükséges.**

## 2. Játék

A játék csupa izgalom és aktivitás. Önmagában hordoz mindent, ami kell a hiperaktívoknak. Éppen ezért könnyen rajta is "ragadnak". Emiatt lényeges, hogy legyen sok, de határozott idejű játék beépítve a napirendbe. Bármilyen játék megfelelő.

A játékká tett tanulás szuper megoldás.

- Lehet egyszerűen kérdés-felelek játék egy-egy tananyagból – egyszer az egyik, utána a másik játékos tesz fel kérdést.
- Lehet kártyákat gyártani és a kérdéseket kihúzni a társasjáték táblán, a szerencsekerék kártyái tantárgyi kérdésekre cserélhetők.
- Maga a tanuló is gyárthat játékot a tananyagból.
- A hiperaktívak nagy színészek, el lehet játszani kisebb drámákban/szituációkban a tananyagot, olvasmányt, verset.

## 3. Érdekesség, újdonság

A hiperaktívak nagy felfedezők, ezért szeretik a kihívásokat, kockázatokat is. Nem könnyű azonban mindig újdonságot szerezni számukra! Egy kis kreativitással és kalandvágygal azonban megoldható ez is.

- Kisgyerekeknél beválik, hogy a már megunt játékokat egy-két hónapra elteszi a szülő, és amikor előveszi, az újdonság varázsát hozza.
- Nagyobb gyerekeknél is beválik ez, de ott már nem azért, mert nem emlékszik rá, hanem mert másmilyen szemmel nézi.
- A „házi lomok” közötti kutatás kifejezetten jó felfedezősdí. Egy rendrakás a gardróbban, a konyhában vagy a kamrában, sok érdekességet hozhat, amellet, hogy rend lesz és előkerülhet néhány elveszett holmi.
- Az eldugós játékok is a felfedezés örömeivel járnak. Például, ha össze kell gyűjteni elrejtett tárgyakat, sorozatot, akár mint kincskeresés nagyszerű szórakozás. Még a tanulás is izgalmasabb lehet, ha valamilyen rejtvényhez kötődik, vagy a lakásban elrejtett kérdéseket meg kell találnia és megválaszolnia.
- Sok online és mobil applikációs játék éppen azt a lehetőséget adja, hogy felfedezhessen a játékos. A gamerek között sok a hiperaktív egyén.
- A tévé csatornákon is vannak érdekes műsorok, és az internet végtelen az érdekességekben, új hírekben, újdonságokban.

#### 4. Társas megerősítés

A legtöbb hiperaktív személy számára nagyon fontosak a társas helyzetek. Ezért gyakran fárasztóan tudnak lógni másokon. Ezen a helyzeten az is segít, ha minél többször közös tevékenységekben vehet részt, ugyanakkor határozott szabály, hogy vannak időszakok, amikor mindenki elfoglalja magát. A társas helyzetek, mint mindaz, ami a fentiekben felsorolásra került, *jutalom* a hiperaktívaknak. Ezért lehet erre használni. Például: „Ha időben befejezed ezt az írnivalót, akkor társasozunk, lemegyünk együtt biciklizni, súlyozunk, stb.”

*Mindez akkor lesz eredményes, ha a szeretet és elfogadás a háttere. Ezek a gyerekek nem rosszabbak vagy butábbak, mint mások, csak nem tipikus a fejlődésük. Az átlagosnál érzékenyebbek a környezeti hatásokra, ezért a nevelés módja sokkal nagyobb jelentőségű az ő esetükben, mint a tipikusan fejlődő gyerekek esetében.*

**Kontrollzavarok együtt:** a hiperaktivitás önmagában nem jelent nagyon nagy kihívást. Ha azonban figyelemzavarral társul, akkor már nagyobb a gond, de a legnagyobb problémát a készletések visszafogásának gyengesége, az impulzus kontroll zavara jelenti. Ezért erre a problémára is külön kisokosban gyűjtöttük össze az otthon tanuláshoz a megoldási javaslatokat.

(Összeállította: Széll Klára iskolapszichológus Forrás: Gyarmathy Éva írása)

2020. június 11.