Kihívás tanároknak, kihívás gyermekeknek: Hogyan kezeljük a Tourette-szindrómával élő diákokat az iskolában?

**Mi az a Tourette-szindróma (TS)?**

A Tourette-szindróma egy neurológiai betegség, amely sztereotipikusan ismétlődő, önkéntelen mozgásokkal és hangadásokkal jár, amelyeket tikeknek nevezünk. A szindróma elnevezése egy francia neurológus, Dr. Georges Gilles de la Tourette nevéből származik, aki elsőként írta le a jelenséget még 1885-ben.

**Milyenek lehetnek a diákok tikjei?**

A legkülönfélébb tikek fordulhatnak elő: szájnyalogatás, bandzsítás, ajakbiggyesztés, lábbal vagy ujjakkal történő dobolás, az orr dörzsölése, szipogás, ugatás, horkantás, köhögés, köpködés, vinnyogás, zümmögés, cuppogás, emberek vagy tárgyak érintgetése, ujjak vagy tárgyak szagolgatása, önmagának vagy másoknak puszilgatása, állatszerű hangokat hallatása, stb.

**Tudják-e a , hogy tikelnek, és abba tudják-e hagyni?**

Nem minden tikelő gyerek van tudatában annak, hogy tikel, de van, aki tisztában van vele. Ettől függetlenül a kisebb gyerekek általában nem tudnak uralkodni tikjeiken. Elnyomni a tiket olyan, mint ha egy tüsszentést vagy egy csuklást szeretnénk visszatartani: késleltetni lehet, de előbb-utóbb megtörténik, és miközbenarra öszpontosítunk, hogy elnyomjuk, másra nem nagyon tudunk odafigyelni. A tikek elnyomásának képessége az életkorral általában fejlődik.

A tikeket gyakran kíséri egy jellegzetes szenzoros jelenség is: sokan a tikek megjelenése előtt belső kényszert, „viszketést” éreznek, amely mintegy figyelmeztet a tik bekövetkezésére.

Néhány gyerek ugyan nem tudja elnyomni tikjeit, viszont arra képes lehet, hogy némileg megváltoztassa őket. Az idősebbek megpróbálhatják elrejteni, vagy szociálisan elfogadhatóbb irányban megváltoztatni tüneteiket – akár beépíthetik egy olyan szándékosnak tűnő viselkedésmintába, ami elfedi a tik végrehajtásának igényét. Például egy olyan diák, akinek fejrántás a tikje, odateheti a kezét a hajához, mintha csak azt akarná elsöpörni a szeméből.

A tikek elnyomása, elrejtése azonban hosszabb távon erősítheti a tüneteket, és ronthatja diák tanulmányi és magatartási színvonalát. A tikek büntetése nem vezet eredményre.

**A tikek gykoriságát és súlyosságát befolyásoló tényezők**

Bizonyos prenatális események, genetikai faktorok, terhesség alatti komplikációk és környezeti tényezők, amelyek befolyásolhatják a tik-tünetek gyakoriságát és súlyosságát. Az alábbiakban a tikek előfordulását növelő és csökkentő tényezőket soroljuk fel.

**A tikek előfordulását növelő tényezők:**

-stressz (pozitív események kapcsán is),

-arousal,

- a relaxáció kezdete/eleje, fáradtság,

- betegség/fertőzések, allergiák,

- koffein (kávé, kóla, tea),

- tartósítószerek, finomított cukor és édesítőszerek,

- a tik elnyomására tett erőfeszítés (hosszú távú következményként),

- a menstruáció ideje (előtt és alatt),

- a tikekről való társalgás (átmenetileg),

- valamint ha tudják, hogy figyelik őket.

**A tikek előfordulását csökkentő tényezők:**

- figyelemelterelés a tünetről,

- nem szorongáskeltő tevékenységgel való elfoglaltság,

- testgyakorlás,

- relaxáció (hosszú távú hatás),

- alvás,

- nyári vakáció időszaka,

- nikotin,

- ha megkérjük, hogy nyomja el tikjét (kezdetben),

- barátokkal való beszélgetés során,

- új helyzetben,

- örömteli olvasáskor,

- tájékozott és támogató iskolai környezetben,

- valamint, ha a gyerek tehetségének/érdeklődésének megfelelő dolgot végezhet.

A tikelő vagy Tourette-szindrómás gyerekek számára az iskolai stressz legnagyobb forrása az időnyomás. Érdemes emiatt a felmérőknél több időt hagyni nekik, vagy megengedni, hogy ne időre dolgozzanak! Sok tikelő/Tourette-es gyermek tűnhet tanulási zavarosnak, holott előfordulhat, hogy csak az időnyomás miatt romlott a teljesítménye.

A tikhez és a Tourettehez gyakran társul más komorbid állapot, leginkább tanulási nehézségek, ADHD, vagy akár mindkettő. Íme néhány tünet, ami gyakrabban jelenik meg tikelő gyermekeknél:

* vizuo-motoros integrációs deficit,
* finommotoros deficit,
* grafomotoros (kézírás) problémák,
* matematikai nehézség,
* szokástanulással kapcsolatos problémák,
* alacsony önbizalom, társas kirekesztés a tikek miatt,
* fáradtság, frusztráció, irritabilitás.

A tik számos tevékenységgel ütközhet/interferálhat:

- olvasáskor nehéz lehet követni, hogy hol tartanak

- a kezekkel végzett tik megnehezítheti a kézírást

- a koncentrációt akadályozza, ha a gyerek arra figyel, hogy tikjét elnyomja

- a vokálisan tikelő gyerekek gyakran vonakodnak a hangos olvasástól

- a beszéd elveszítheti folyékonyságát, akadozhat.

A tikelő vagy Tourettes gyerekek 60-90%- a más zavartól is szenved. A Tourette-szindrómások kb. 75%-a ADHD-s (figyelemhiányos hiperaktivitás zavar) is, 60%-a pedig kényszerbetegségben szenved. 25%-uk mindhárom zavarban érintett.

Az allergiás tikelő gyerekek tünetei fokozódhatnak az allergiaszezon kezdetekor. Általában a tikek erősödhetnek a nyári szünet kezdetekor is (fokozott izgalom vagy a nyaralás miatt családi stressz miatt). Sokan, amint hazaérnek az iskolából, és átlépik az otthoni küszöböt, tikjeiket robbanásszerűen eresztik ki: mindennapi tapasztalat, hogy ezeket a gyermekeket az iskolában pedagógusaik alig látják tikelni – az otthon biztonságos közegében azonban intenzívebben jelentkeznek a tünetek. Ha hazaérkezésük után nem hagyjuk őket megnyugodni, és nem adunk időt rá, hogy „kiéljék” tikjeiket, úgy a házifeladat erőltetése heves tikelésbe vagy érzelemkitörtésekbe torkollhat.

A tikelő gyerekek egyik legnagyobb problémája a társas kapcsolatok terén jelentkezik. A tik vagy a Tourette olyan kockázati tényező, mely fokozza a társak kötekedésének, elutasításának, vagy egyéb társkapcsolati problémáknak az előfordulását.

**Hogyan segítsünk a tikelő és Tourette-szindrómával élő gyermekeknek?**

**Tippek és trükkök**

* hagyjuk a tikeket figyelmen kívül, ne tegyük őket szóvá mások előtt.
* adjunk a gyereknek egy tartós/állandó engedélyt, ami feljogosítja őt az osztályterem elhagyására, amikor úgy érzi, „elárasztják” a tikek, és szüksége van arra, hogy „kieressze” őket.
* adjunk nekik több időt a feladatok elolvasására, a kézzel írott munkákra, felmérőkre.
* engedjük meg a súlyos szem-, fej- és nyaki tikeket mutató gyerekeknek, hogy hangoskönyveket használjanak.
* adjunk a lassan vagy nehézkesen író, illetve kezet érintő tiket mutató gyerekeknek egy fénymásolatot a táblára írt feladatokból vagy előadásjegyzetekből, ha a tikjük zavarhatja az írást.
* minél kevesebbet kelljen másolni a tábláról.
* tegyük lehetővé a gyereknek, hogy külön teremben írja a felmérőket, ha:

- a tikek a felmérő írása közben drámai módon fokozódnak,

- a diáknak több időre van szüksége a feladatmegoldáshoz, és ez az osztályteremben nem biztosítható, vagy

- ha tikjei elvonják más diákok figyelmét a dolgozatírás közben.

* biztosítsunk felnőtt felügyeletet olyan helyzetekben, mint pl.: büfé, tornaterem, aula, játszótér, iskolabusz stb., amennyiben ezekben a helyzetekben a gyerek ki lenne téve társai piszkálódásainak, illetve ha egyéb kortárskapcsolati problémák is tapasztalhatók.
* csökkentsük a kézzel írott feladatok számát. Engedjük meg a diáknak, hogy szövegkiemelőt, billentyűzetet, diktafont használjon a kézírás helyett.
* engedjük, hogy oda üljön, ahová szeretne (sok tikelő gyerek nem akar elöl ülni, mert attól fél, hogy a hátuk mögött mindenki tikjeiket figyeli, szívesebben ülnek a sorok szélén, vagy leghátul).
* mutassunk példát azzal, hogy elfogadjuk a tiket.
* értékeljük a diák erőfeszítéseit.
* tartsunk a kortársaknak egy edukációs programot a tikről.
* beszéljük meg a diákkal négyszemközt, hogy felszólíthatjuk-e hangos olvasásra, vagy gondot jelent-e neki, hogy osztálya előtt beszéljen.
* bontsuk kis egységekre a feladatokat, és adjunk lehetőséget a gyereknek arra, hogy kis szünetet tartson, és elhagyhassa a termet, ha szeretné tikjeit egymagában kiengedni.
* engedjük meg a gyereknek, hogy elkerülje a stresszteli helyzeteket, és azokat a szituációkat, ahol tikjeivel bosszanthatja, vagy zavarhatja társait (pl.: hangos tikek könyvtárban).
* engedjük meg a tehetséges tanulóknak, hogy előre dolgozzanak azokban a periódusokban, mikor tikjeik enyhébbek.
* segítsünk nekik kidolgozni egy stratégiát arra, hogy tikjeik ne zavarjanak másokat az órán.
* hagyjunk nagyobb teret olyan gyerekek körül, akiknek nagy motoros tikjeik vannak (pl.: karral történő ütés, rúgás), vagy olyan tüneteik (pl.: érintgetés, fogdosás), melyek hatással lehetnek más gyerekekre.
* ismertessük meg az iskola személyzetét a tikekkel, tartsunk nekik egy kis pszichoedukációt.
* ha a gyereknek olyan komplex tikjei vannak, melyek során másokat utánoz (echolalia, echopraxia), ültessük egy elfogadó, támogató tanuló mellé.