



## CSALamÁDé vagyis szülőknek szóló ötletbörze

Brezóczyki Bianka

Tekintettel arra, hogy az ADHD magas örökölhetősége miatt az ADHD-val diagnosztizált gyermeket körülvevő családban nagy valószínűséggel a szülők, nagyszülők körében is tapasztalhatók figyelemzavarral, hiperaktivitással kapcsolatos tünetek, az alábbi néhány tanács talán közös megfontolás tárgyát képezheti. Fogadják ezt a néhány alapvető gondolatot ennek a tükrében!

### 1. Rendszerezés a lelke mindennek

Az ADHD-val érintett gyermekek számára elengedhetetlen a strukturáltság a megfelelő napi rutin kialakításában. A reggelek, az iskola utáni és az esti lefekvés megbízható ütemezése jelentős mértékben képes javítani a gyermek viselkedésén és teljesítményén. A gyermek teendőit érdemes vizuálisan ábrázolni (képekkel, figuratív ábrákkal) egy közös falújságon vagy napi/heti tervezőn, hogy nyomon tudja követni a feladatait.

Amit a tervezőnek érdemes tartalmaznia:

- alvás, étkezések és iskolai tevékenységek megfelelő ütemezése
- szabadidős tevékenységek, hobbik ideje
- fizikai aktivitások
- nagyobb gyermekek esetén házimunka időbeosztása
- jutalmak és következmények jelölése

További ötletek: <https://www.cdc.gov/parents/essentials/activities/activities-structure.html>

### 2. Egyértelmű szabályok

A gyermek korának megfelelően olyan szabályokat alkossunk számára, ami rövid, egyszerű és teljesíthető. Igyekezünk azt megfogalmazni, hogy **mit csináljon**, ahelyett, hogy **mit ne**. A jutalmak és következmények rendszerében állapotodjanak meg előre!

### 3. Jutalmazás

Használjunk **azonnali** és **rövid távú** jutalmakat, ezáltal megerősíthető a kívánt viselkedés. Értékeljük a gyermek erőfeszítését is a feladat elvégzésére.

### 4. Büntetés helyett következmény

Ha a gyermek nem végzi el az elvárt feladatot vagy hibát vét, semmiképp ne büntessük! Igyekezünk kerülni a sértegetést, hibáztatást és kiabálást! A lehetséges következményekről érdemes a gyermek javaslatait a megállapodás előtt kikérni.

### 5. Megfelelő szabadidős tevékenység és fizikai aktivitás

- Igyekezünk minél több minőségi időt a gyermekkel tölteni!
- Az együtt töltött idő alatt legyünk kreatívak!(pl. barkácsolás, közös könyvolvasás, otthoni bunkerépítés)

- Kerüljük a túlzott digitális eszközhasználatot! Ha a távoktatás és a pandémia miatt a megnövekedett képernyőidő nem kerülhető el, igyekezzünk a gyermek szabadidejében offline tevékenységeket szorgalmazni.
- Növeljük a fizikai aktivitást sportolás, kirándulás formájában!

Forrás:

<https://psychcentral.com/lib/parenting-kids-with-adhd-16-tips-to-tackle-common-challenges#1/>  
<https://www.additudemag.com/sample-schedule-adhd-morning-after-school-bedtime/>

### Hasznos linkek

Kézikönyv óvodáskorú gyermeket nevelő szülők számára  
<https://raabe.hu/download/HU-Output2.pdf>

Interjú Dr. Donauer Nándor neuropszichológussal  
[https://magyarnarancs.hu/lelek/a\\_tobbseg\\_hatareset\\_-\\_dr\\_donauer\\_nandor\\_klinikai\\_szakpszichologus\\_neuropszichologus-73702](https://magyarnarancs.hu/lelek/a_tobbseg_hatareset_-_dr_donauer_nandor_klinikai_szakpszichologus_neuropszichologus-73702)

Néhány praktikus, tanulást segítő tanács  
<https://www.koloknet.hu/iskola-2/hogyan-segithetunk-az-adhd-s-gyerekeknek-tanulni/>

21 tipp szülőknek (angol nyelven)  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321621>

Online tanulás otthon  
<https://divany.hu/szuloseg/2020/04/21/adhd-karanten-tanulas/>

Szemelvények a MIPSZI-VADASKERT ALAPÍTVÁNY közös konferenciájáról ami nyitott szülők számára is. A következő konferencia dátuma: 2021.10.09.

(részletek:[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu))

<https://mipszi.hu/media/dr-baji-ildiko-adhd-tunetei-figyelemzavar-hiperkativitas-mindketto>

<https://mipszi.hu/media/dr-tarnok-zsanett-adhd-nem-jar-egyedul>

<https://mipszi.hu/media/dr-olah-szabina-adhd-gyogyitasanak-első-lepcsőfoka>

<https://mipszi.hu/media/meszaros-lorinc-laszlo-gyakorlati-peldak-adhd-rolbedtime>

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)  
[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**  
**Adószámunk: 19007191-1-41**