



## SZERTÁR rovat

tanácsok pedagógusok számára

**Dr. Tárnok Zsanett**

Mint minden gyermek számára, a TS-val élők számára talán még fokozottabban fontos, hogy sikerélményük legyen egy olyan területén az életüknek ahol ezt rendszeresen megélhetik. Az iskola fontos helyszíne lehet annak, hogy támogassa a gyermeket a képességei és erősségei kibontakoztatásában. A pedagógusok szerepe kiemelt fontosságú a TS esetén, mely sokszor igen nagy kihívással jár, hiszen a tünetek természete nemcsak nagymértékű elfogadást és kreativitást, hanem folyamatos rugalmasságot és figyelmet is megkíván a pedagógustól.

Sokszor fordul elő, hogy a **pedagógus észleli először a tüneteket**, ebben az esetben fontos tájékoztatnia a családot erről. Érdemes felkészülni arra, hogy ez a tájékoztatás legtöbbször nem egyszerű, hiszen a család részéről számos reakció várható: előfordul az is, hogy már tudnak erről de tanácstalanok vagy még nehezen beszélnek róla, vagy úgy tűnik elbagatellizálják. Ebben az esetben megfelelő empátiával és türelemmel de érdemes kitartóan biztatni őket, hogy keressenek fel szakembert, főleg abban az esetben, ha a tünetek láthatóan problémát okoznak a gyermek iskolai mindennapjaiban, (például elvonják a tikek a figyelmét az órai munkáról vagy mások csúfolják a tikek miatt). Arra is figyelnie kell a pedagógusnak, hogy feleslegesen ne ijessze meg a családot, ne kezdje diagnosztizálni a gyermeket, hanem támogassa a családot a megfelelő segítség megtalálásában. A szakember felkeresése azért is fontos, mert minél hamarabb kap a gyermek segítséget, annál kisebb az esélye, hogy valamilyen másodlagos, a tikre ráépülő probléma, mint például szorongás, vagy hangulati zavar, kialakuljon.

A pedagógus **támogató és visszajelző magatartása** a tikek kezelésének egyik alappillére lehet, hiszen mivel a nap nagy részében ő látja a gyermeket, fontos szerepe van abban, hogy az állapotáról pontos képet jelezzen vissza a szülőnek. Előfordul, hogy néhány tik csak az iskolában vagy csak otthon jelentkezik, ezért a rendszeres tanár-szülő kommunikáció nagy jelentőséggel bír. Legtöbbször a gyerekek nagy erőfeszítéseket tesznek azért, hogy az iskolában visszatartsák a tikjeiket, ezért a tünetek rendszerint az otthoni környezetben, ahol már nem kell annyira figyelni a tikekre, fokozottabban jelentkeznek. A szülőnek is sokat segíthet, hogy megtapasztalja a pedagógus támogatását és partnerségét, hiszen a szülő az, aki amellet, hogy sokszor tehetetlenséget és frusztrációt él meg az otthoni tikekkel kapcsolatban tudja azt is, hogy nem tud gyermekének segíteni akkor sem, amikor a gyermek tőle távol, az iskolában, egyedül próbál a tikjeivel megküzdeni.

Hasznos lehet egy osztályszintű tájékoztató a tünetekről egy előadás vagy osztályfőnöki óra keretében. Erről az érintett gyermekkel és a szüleivel is kell előtte beszélni, tisztázva azt, hogy mikor, hol, milyen formában és mértékben igényelnek ehhez segítséget a tanártól. Az előadáson kívül használhatunk még tájékoztató füzeteket, érzékenyítő filmet. A lényeg, hogy legyen lehetőség beszélni a TS-ról és kérdezni, hogy jobban megérthessék a tüneteket a kortársak. Előfordul az is, hogy az érintett gyermek nem szeretne ezen a beszélgetésen ott lenni, ilyenkor tartsuk tiszteletben a kívánságát és támogassuk tovább ezen az úton. Ezen az alkalmon lehetőség nyílik a tévhitek eloszlatására, a tényszerű ismeretek átadására, a csúfolás, kiközösítés következményeiről való beszélgetésre. Hangsúlyozzuk, hogy a tikek akaratlanok és bár sokszor szándékosnak tűnnek, nem azok. Mindenképpen úgy kezdjük ezt a beszélgetést, hogy vonjuk be a

gyerekeket érzelmileg is, a saját életükből, élményeikből vett példákon keresztül, így jobban megértik és megérik azt a helyzetet, amiben egy krónikus tünetekkel együtt élő kortársuk van. Emlékezzünk arra, hogy **a pedagógus egy olyan minta, akit a gyerekek követnek**: ha ez a minta elfogadó és toleráns a tikekkel szemben, a gyerekek is úgy tesznek majd.

Tény, hogy sokszor a tanárok számára is nagy nehézséget jelent a tikek kezelése. Az egyszerű motoros tikek a legkisebb mértékben szokták megzavarni a tanórát, nem úgy a komplex, vagy intenzív tikek, mint pl. az ugrálás, hangos felkiáltás. Ebben az esetben engedjük meg a gyermeknek, hogy elhagyja a termet egy rövid időre, hiszen ha tudja, hogy a tikjei másokat zavarnak, még inkább felerősödhetnek a tünetek. Az ördögi kört ilyenkor megszakíthatjuk azzal, hogy megengedjük, hogy a gyermek „kitikelve” magát. Fontos, hogy ennek keretei előre tisztázva legyenek az érintett gyermekkel és a kortársakkal is, valamint ne járjon kiváltsággal. Ebben az esetben is meg kell írni a házi feladatot vagy be kell pótolni azt az órai anyagot amiről esetleg a tikek miatt lemaradt.

Tanárként fontos tisztában lenni azzal is, hogy egyes tikek akadályozhatják a tanulást, a figyelem fenntartását. Ebben az esetben se mentsük fel a feladatai alól, hanem adjunk inkább a gyermeknek hosszabb időt azok elvégzésére.

Az enyhébb vokális tikeket célszerű figyelmen kívül hagyni, hiszen a tikre való figyelemfelhívás még inkább fokozhatja azokat. Ha a tikek egyértelműen zavarják a többiekét, akkor érdemes a szülővel együtt közösen megoldást keresni rájuk. (Pl. egy köpködéses tik esetén adjunk a gyermeknek zsebkendőt, hogy abba köpjön vagy engedjük meg, hogy nyalókát szopogasson vagy rágógumit rágjon, ami megakadályozhatja a nehezen elfogadható tünet megjelenését). Vokális tikek esetén, ha azok akadályozzák a hangos olvasást vagy verbális számonkérést, inkább adjunk írásos feladatot a gyermeknek. A mozgás és a sport általában mindig jótékony hatású a tikekre nézve, ezért a testnevelés óra alóli felmentés nem szükséges ha TS diagnózisa áll fenn. Fontos szempont lehet, hogy az utasításokat vagy a szabályokat mindig pozitív formában (pl. maradjatok a helyeteken) fogalmazza meg a tanár, ugyanis a negatív formában (ne álljatok fel!) megfogalmazott utasításokkal feleslegesen kiteszük a Tourette-szindrómával élő gyermeket annak, hogy kontrollálhatatlan késztetést érezzen arra, hogy elvégezze azt, amit nem lehet.

A tikelő gyermek osztálytermi ültetésével kapcsolatban fontos szempont lehet közel ültetni a tanári asztalhoz, annak érdekében, hogy minél előbb segíthessünk neki, ha erre szükség van. Előfordulhat azonban az is, hogy a gyermeket nagyon zavarja, hogy a háta mögött ülők látják a tikjeit, ezért inkább jobb, ha hátul ül. Vannak olyan tikelő gyerekek, akiket a sok inger fokozottabb tikelésre késztet, ilyenkor a lehetőségekhez képest biztosítsuk a kevésbé ingergazdag környezetet számukra.

Fontos megérteni mindenkinek, hogy a tikek zavaró hatása az osztályban egyáltalán nem gyakoribb mint bármi más „normális esetben” előforduló osztálytermi zavaró hatás, hanem leginkább annak a következménye, hogy egyszerűen más, mint amihez általában szoktunk. A pedagógus attitűdje a tikkal szemben kulcsfontosságú. **A tanár egy olyan minta lehet a gyermekek életében, aki megtaníthatja nekik az elfogadást és a toleranciát, és azt, hogy „másnak lenni” nem feltétlen hátrány az életben.**

## Tíz tény, amit a tanároknak feltétlenül tudniuk kell a Tourette-szindrómáról

1. A TS egy olyan állapot, fejlődési zavar, ami örökletes és genetikai oka van. TS esetén az agyban egyes neurotranszmitterek egyensúlya felborul, és hullámzó lefolyású tikeket okoz. A TS mindig gyermekkorban kezdődik, kombinált motoros tikek és minimum egy hangadósos tik egy éve fennálló jelenléte esetén adható ez a diagnózis.
2. Azt gondolhatja, hogy már sokat tud a TS-ről, de valószínűleg tizedét tudja annak, amit érdemes lenne ahhoz, hogy ne egy misztikusnak tűnő betegségnek tűnjön. A legtöbb ezzel kapcsolatos osztálytermi probléma megoldásának kulcsa a pontos információ gyűjtése és továbbadása a tünetegyüttesről.
3. Az egyetlen következtetés a TS-ban a kiszámíthatatlanság. Nincs két ugyanolyan TS-val élő gyermek akinek ugyanolyan problémái lennének.
4. A legrosszabb, amit egy pedagógus tehet, hogy állandóan megkéri a tikelő gyermeket, hogy hagyja abba a tikelést, valamint ha állandóan azt figyeli, hogy melyik mozgás vagy hangadás tik vagy nem tik.
5. A TS szinte mindig más problémával is együtt jár.
6. A TS-nak egyik központi tünete a gátlás zavara. Ez jelentkezik úgy, hogy nehezen tudja egyes gondolatait vagy cselekvéseit legátolni, ami zavaró lehet a környezete számára.
7. TS-val élő gyermeket tanítani nagy kihívás lehet, főleg akkor, ha a tikek mellett társuló probléma is fennáll. A legfontosabb és leghasznosabb ilyenkor a pedagógus részéről a kreativitás bevetése de ehhez lehet, hogy ki kell lépni a megszokott komfortzónából.
8. Hallgassunk a gyermek szüleine. Mindenkinél jobban ismerik gyermeküket és fontos támogatói lehetnek az osztálytermi életnek is. Ne vonjuk le azt a következtetést, hogy csak segítséget keresnek a gyerekeknek.
9. A fejlődési zavarral élő gyermekek sokkal jobban reagálnak a pozitív megerősítésre és a proaktív beavatkozásokra, mint a negatív következményekkel járó visszajelzésekre.
10. A pszichoedukáció, az információgyűjtés az egyik leghatásosabb eszköz lehet a tanár kezében ha a tikekről van szó.

### Forrás:

Bognár Emese Tourette-szindróma a családban az iskolában. In: Tic-taktika. Akadémiai kiadó Budapest, Szerk: Tárnok Zsanett 2009, pp.114-126.

Tik zavarok a mindennapokban in: Egyéni fejlesztés személyre szabott nevelés Tárnok Zsanett, RAABE kiadó B38 1-20. 2020.

### Ajánlott linkek:

Eszköztár pedagógusoknak (angolul)

<https://tourette.org/resources/overview/tools-for-educators/>

Segítség pedagógusoknak (angolul)

<https://www.tourettes-action.org.uk/62-teachers.html>

Letölthető tájékoztató pedagógusoknak

<https://vadaskert.hu/letoltheto-anyagok/>

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
**www.vadaskert.hu**  
**www.vadaskertem.hu**

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**

**Adószámunk: 19007191-1-41**