

Melyek az én ADHD tulajdonságaim?

Hiperaktív?

- Sokat beszélek, akkor is, ha nem kellene.
- Mindenféle hangokat adok ki.
- Fészkelődök a székemen, mozog a kezem -lábam ülés közben.
- Ha felnőttel vagy gyerekcsoporttall , mindig előrefutok.
- Megfogom, ütögetem, simogatom vagy csipkedem az embereket és tárgyakat.
- Gondolkodás nélkül teszek vagy mondok dolgokat.

ÖSSZESEN: _____

Figyelemhiányos?

- Zavarnak a zajok a házi feladat írásakor.
- Nehezen koncentrálok az unalmas dolgokra.
- Nekem tovább tart egy feladatot befejezni, mint másoknak.
- Nehezen tudok a dolgozatra figyelni.
- Az iskolában gyakran elbambulok vagy álmodozok.
- Elfelejttem, mit mondott a tanár.

ÖSSZESEN: _____

Impulzív?

- Az emberek gyakran mérgesek rám, mert nem vagyok tekintettel másokra, amikor teszek vagy mondok valamit.
- Sokszor elfelejtek előre tervezni.
- Előfordult, hogy olyan dolgot teszek vagy mondok ami veszélyes vagy fáj másoknak.
- Verekedésbe keveredem.
- Bekiabálok az órán jelentkezés nélkül.
- Nehezen tudom kivárni a soromat.

ÖSSZESEN: _____

Határozatlan?

- Sokat aggódom, hogy jól döntök-e.
- Sokmindenbe belekezek, aztán nem fejezem be.
- Tovább tart megírnom a házit, mint másoknak.
- Még az egyszerűbb döntéseknél is szülő vagy felnőtt segítségére van szükségem.
- Inkább meg se próbálok megcsinálni valamit, ha nem tudom tökéletesen megoldani.
- Összezavarodom, ha döntést kell hoznom.

ÖSSZESEN: _____

Mi az az ADHD?

Maga a betűsző (ADHD) a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar angol rövidítése (Attention Deficit, Hiperactivity Disorder). Akkor kapnak ilyen diagnózist a gyerekek, ha nehezen ülnek egy helyben, könnyen elkalandozik a figyelmük, és nehezen hoznak döntéseket.

Az ADHD három típusa /annak függvényébe milyen jellemvonásai és tulajdonságai vannak/

1.ADHD, hiperaktív- impulzív megjelenési forma.

Az ide tartozó gyerekek hiperaktívak és impulzívok. Lányok is lehetnek ilyenek, de ez a típus legtöbbször a fiúknál fordul elő.

2.ADHD, figyelemhiányos megjelenési forma.

Ezek a gyerekek figyelmetlenek és nehezen hoznak döntéseket. Ezt a típust ADD-nek hívják, kihagyva a H betűt, mert ebben a csoportban a hiperaktivitás nem jellemző. Az ADHD-s lányok többsége ebbe a típusba tartozik.

3.ADHD, kombinált megjelenési forma.

Az ebbe a csoportban sorolt gyerekek hiperaktívak és figyelmetlenek – vagy valamilyen másfajta tulajdonságuk van, ami nem illik bele a másik két ADHD- változat leírásába.

Hiperaktív gyerekek mondják:

Kihívást jelent a nehezebb vagy „unalmas“ dolgokra koncentrálni



Figyelemhiányos gyerekek mondják:

„Minden zaj
zavar az
osztályban – még
az is, ha zúg
a lámpa.

„Olyan mint ha tíz
TV-csatorna
menne
a fejemben, é
snem tudnám,
melyiket
nézzem.“

„Néha az eszem
kiáradulni
megy.“

Impulzív gyerekek mondják:

„Olyan mintha egy
motor lenne
bennem, ami hajt,
hogy gondolkodás
nélkül
cselekedjek.“

„A szám kimodja
a dolgokat,
mielőtt
belegondolhatnék
, mit kellene
mondanom.“

„Néha nem
tehetek róla mit
csinálok.“

Határozatlan gyerekek mondják:

„Olyan mintha az
agyam megakadna,
ha elakarok
dönteni valamit.“

„Néha azért nem
választok, mert
nem tudom mi
a tökéletes
választás.“

„Mindig azt
mondják, hogy
siessek, döntsem
már el, mi tisz
szeretnék.“

Az ADHD-s gyerekek hat nagy problémája

1.

Nem szeretem az ADHD címkét. Mert sokan azt gondolják, azt jelenti, hogy furcsa vagy buta vagyok.

2.

Nehez az iskolára koncentrálnom. Akármennyire is próbálok tanulni, mindig lemaradok a többiektől.

3.

Nem vagyok jó szervező. Elvesztem a dolgaimat és elfelejtem, mi tisz kell megcsinálnom.

4.

Nehezen irányítom a viselkedésem. Mindig baja van velem a szüleimnek és tanárainknak.

5.

Félek az ADHD-ra kapott gyógyszertől. Bajom lehet tőle?

6.

A többi gyerek nem érti az ADHD-t. Emiatt nehéz velük barátkoznom.

A döntéshozó papírsárkány

Magad ura vagy. Te döntöd el, mit teszel, hogyan viselkedsz, mit mondasz, hogyan kezeled a helyzetet. A döntéshozó papírsárkányegy eszköz ahhoz, hogy meg tudd találni, melyik a helyes döntés- bármilyen helyzetbe is kerülj.

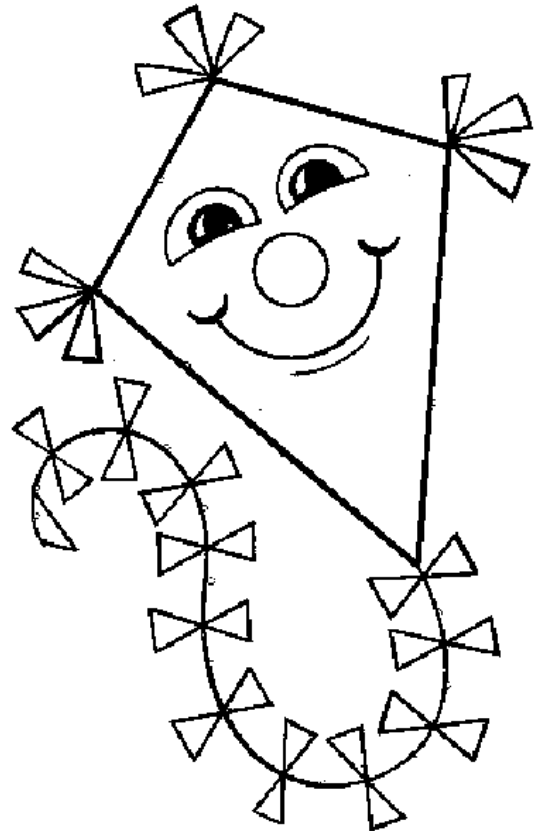
A sárkánynak négy szárnya van:

Tudás. Ismerd meg, milyen helyzetben vagy.

Választás. Ismerd fel (vagy találd ki), mik a lehetőségeid.

Próbálkozás. Próbáld meg a legjobbnak tűnő tervet végrehajtani.

Értékelés. Nézd meg, mi az eredmény (mi működött és mi nem; elérted-e, amit akartál?).



TUDÁS - Ismerd meg, milyen helyzetben vagy!

Írd le a helyzetet annyira pontosan, amennyire csak tudod!

VÁLASZTÁS - Ismerd fel (vagy találd ki), mik a lehetőségeid!

Írj le három módszert, amivel javíthatsz a helyzeteden!

Milyen jó és rossz dolgok történhetnek, ha ezeket végrehajtod?

A terv: _____

Előnye: _____

Hátránya: _____

B terv: _____

Előnye: _____

Hátránya: _____

C terv: _____

Előnye: _____

Hátránya: _____

PRÓBÁLKOZÁS - Próbáld meg a legjobbnak tűnő tervet végrehajtani!

Szerinted melyik lehetőség hozza a legjobb eredményt?

Miért?

ÉRTÉKELÉS - Nézd meg, mi működik és mi nem, elérted-e s kívánt jó eredményt?

Működött a terved? Ha igen, ügyes vagy. Küldetés teljesítve. Ha nem, nézd meg a többi lehetőséget is. Működhet valamelyik? Ha igen, próbáld meg. Ha nem, kérd felnőtt segítségét.

Lépj át a tévedéseiden!

A hibák fő tulajdonságai.

- Tanulni lehet belőlük.
- Előfordulnak mindenkinél.
- „Balesetnek“ minősülnek.
- Az erőfeszítés bizonyítékai.

Ami az ADHD NEM jelent

Ha ADHD-d van, az nem jelenti azt, hogy agyad vagy a tested beteg /nem buta, lusta, kattant, rossz.../

Az ADHD különleges képességekkel és tehetségekkel is együtt jár. Az ADHD-s gyerekeknek sok, az energiája sokmindent csinálhatnak egyszerre. Aktív emberek, akik szívesen próbálnak ki új dolgokat. Sokuk nagyon kreatív és különleges „okosságaik“ vannak.

- **Zenei tehetség**
- **Művészi tehetség**
- **Tehetség a sportban**
- **Műszaki érzék**
- **Színészi tehetség**
- **Számítógépes ügyesség**

