

# Gyermekkori magatartászavarok és a hiperaktivitás viselkedésterápiája

**Dr. László Zsuzsa**

Klinikai szakpszichológus

Viselkedésterapeuta

**Fimota Központ**

1062 Budapest Bajza utca 68.

T: 30 92 10 352

[www.fimota.hu](http://www.fimota.hu)

# ADHD, FIMOTA

- x biológiai probléma
- x Viselkedésneurológiai zavar
- x viselkedés-szabályozás zavara

## Jellemzői:

- x Figyelemhiány
- x Az impulzus kontrolljának nehézsége
- x Túlzott motoros aktivitás (hiperaktivitás)

**Fontos:** pusztán ezeknek a viselkedési formáknak a jelenléte nem jelenti azt, hogy a gyerek fimota!!!

# A tünetek alapja

A gátlás fenntartásának képtelensége

**Gátlás**: olyan mentális folyamat, ami korlátoz egy akciót, egy érzelmet, vagy egy gondolatot

A gátlás nem egy döntés, hanem a gyerekek fejében végbemenő folyamat eredménye

# A fimotáság, mint fejlődési zavar (Barkley, 1995)

Már korai életkorban megjelenik

A gyerek nem képes az életkorának megfelelően viselkedni

Tisztán elkülöníthető a nem fimota gyerekek viselkedésétől

Nem számol a környezeti és a szociális következményekkel

Sokféle helyzetben megtörténik (de nem szükség szerint mindegyikben)

Agyi funkciókkal hozható kapcsolatba

# AZ ADHD KIMENETE

ADHD tünetek súlyosságban és számosságban nem változnak, de van aki megtanul élni velük, és gyakorlatilag problémamentesnek tekinthető

A kezeletlen esetek felnőttkorban hasonló problémákkal küzdenek, mint gyerekkorban és felnőttként folyamatos kezelésre szorulnak

Sokaknál más tünetek is vannak: tanulási nehézség, depresszió és ODD, magatartászavar.

Kezelés nélkül:

Antiszociális, deviáns viselkedés, szer-abúzus, magas válási arány, vándorlás, erőszak, bebörtönzés, kórházba kerülés

# A Fimotaság kezelése

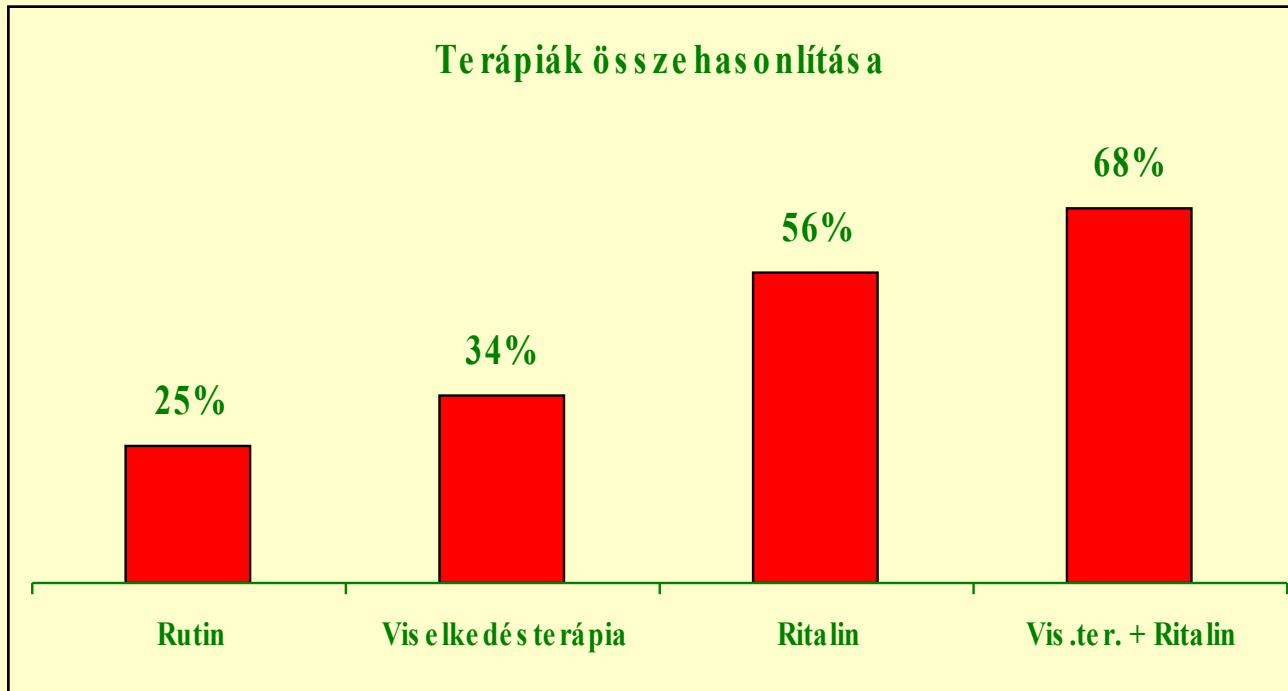
Tudományosan igazolt gyógymód:

- gyógyszer
- viselkedés és kognitív terápia

**Nem igazolt:** biofeedback, szigorú diéták (pl. Fengold) allergia, gomba és belsőfül kezelések, szemtorna, speciális színes szemüveg, megavitaminok, kineziológia chiropractica, homeopátia, mozgásterápiák (Delacato, alapozó, Ayres stb.).....

# A Fimotaság kezelése

**Vizsgálat:** 579 gyerek, 14 hónap, 4 csoport



**Tudományosan másféle terápia nem igazolt.  
Minden más terápia annyiban hatásos,  
amennyiben viselkedésterápiás hatás kimutatható.**

# Ritalin (methylphenidate)

- A legtöbbet vizsgált gyógyszer,
- Ismert a hatásmechanizmusa,
- Gyakorlatilag nincs mellékhatása
- Fél óra alatt felszívódik és kb. 3 óra alatt kiürül
- Elég akkor bevenni, amikor szükség van rá
- Adagolása testsúly kilogramm független
- Az ADHD-sok 95%-nál hatékony
- Kamaszok és felnőttek is szedhetik
- ADHD-nál kizárt a hozzászokás, az adagot is ritkán kell emelni
- Álmoság, fáradtság jelentkezése túladagolást jelez
- A Ritalint szedő gyerekek között ritkább a drogozás, mint a kortársaiknál



# A Ritalin hatása

Javítja a produktivitást

Emeli az arousal szintet és növeli az agyi vérellátást

Csökkenti a figyelem pattogást, és ezáltal az „agy-zajt”

Csökkenti a feszültséget, és ezáltal az indulatosságot, így javítja a szociális kapcsolatokat

# Mellékhatások

## Gyakori

- \* Csökkent étvágy a gyógyszer hatása alatt
- \* Álmatlanság, ha a gyerek későn veszi be a gyógyszert
- \* Viselkedés rebound a kiürülést követően
- \* Fej- és hasfájás, tapasztalatom szerint csak akkor lép el, ha a gyerek szorong
- \* A növekedési hormon **átmeneti** gátlása

## Ritka:

- \* Szorongás / depresszió
- \* ingerlékenység

## Nagyon ritka:

- \* tic
- \* (Tourette's Syndrome)
- \* máj problémák vagy kiütések (csak a Pemoline-nál)
- \* felpörgés
- \* magasvérnyomás

# A hatékony terápia feltétele a pontos diagnózis

- ♣ gyerek iskolai és otthoni teljesítménye
- ♣ baráti kapcsolatainak sikeressége
- ♣ a tünetek súlyossága
- ♣ pervazivitása
- ♣ comorbid tényezők
- ♣ a család működése
- ♣ a szülők kapacitása

Az ADHD esetében nagyon nagy szerepe van a környezeti hatásoknak, ezért hatékony kezelés csak multimodális megközelítéssel végezhető.

# Viselkedés- és kognitívterápia

## Munka:

- ♠ a szülőkkel
- ♠ a gyerekekkel
- ♠ az intézményi dolgozókkal

## A tünetegyüttes ismerete

- ♣ előnyeinek és
- ♣ nehézségeinek tudatosítása
- ♣ stratégiák tanítása

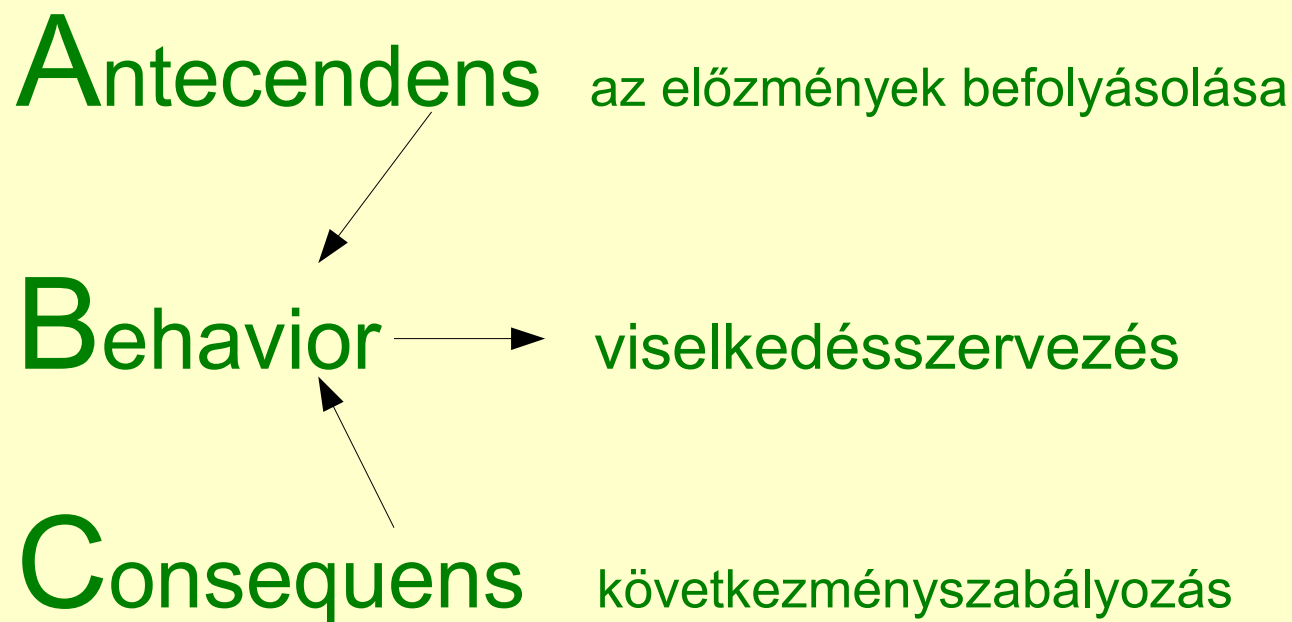
## Oktatás

- ♠ neveléstechnika oktatása
- ♠ fejlődés-lélektani alapismeretek

# Erények, amire építeni lehet

- ♣ Magas produktivitás
- ♣ Erős motiváció és kitartás
- ♣ Elszánt siker irányultság
- ♣ Jó tárgyalóképesség
- ♣ Lelkesedés
- ♣ Kockázatvállalás
- ♣ Figyelemmegosztás
- ♣ Gyors döntési képesség
- ♣ Határtalan energia
- ♣ Spontaneitás
- ♣ Kíváncsiság
- ♣ Verbális képességek
- ♣ Humor, életöröm, jókev
- ♣ Magas intellektus
- ♣ Nagyfokú rugalmasság
- ♣ Globális gondolkodás
- ♣ Találékonyság, leleményesség,
- ♣ Szintetizáló képesség
- ♣ Magas fájdalom küszöb
- ♣ Felelősségvállalás
- ♣ Önállóság
- ♣ Erős érzelmi kötődés, hűség
- ♣ Tehetség a zenében
- ♣ Tehetség a sportban, jó labdaérezék
- ♣ kreativitás, fantázia
- ♣ Erős tudatosság, jó önismeret
- ♣ Öszinteség
- ♣ Szociális érzékenység, segítőkészség

# Viselkedésterápiás technikák



# Kognitív technikák

1. a saját viselkedés monitorozásának megtanulása az önirányítottság növelésére
2. öninstrukciós technikák tanítása: a latencia növelése a reakció késleltetésére, a viselkedésszervezés, viselkedésválasztás tudatosítására
3. a problémahelyzet felismerésének és a problémamegoldás folyamat-sémájának rögzítése
4. önkontroll technikák: az elemzés, tanulás, gyakorlás és alkalmazás folyamatán keresztül az önirányított, önmegerősítő, önbecsülést növelő viselkedésszervezés kialakítása

# A megerősítés szabályai

## Előkészítés

- ♣ Az elképzelés kidolgozása
- ♣ Megbeszélés, alkudozás, megegyezés

## Végrehajtás

- ♠ A viselkedés megtörténtekor mindig adni kell a megerősítőt, az „adó” tartja számon, ő kínálja
- ♠ Közvetlenül a viselkedés megtörténte után kell adni
- ♠ Mindig a legkisebb elégséges megerősítőt kell adni
- ♠ Mindig gyerek számára motiváló dolgot kell adni
- ♠ Változtatást csak tárgyalást követően szabad bevezetni
- ♠ A viselkedés stabilizálódásával, a megerősítő kérését a gyerekre kell bízni, de kérés esetén azonnal adni kell



# Büntetés helyett következmény

- A szabályszegésről és annak következményéről mindig minden érintettet tájékoztatni kell
- A természete következményeket hagyjuk érvényesülni, csak szükség esetén avatkozunk be pl. ha negatív viselkedést pozitív megerősítés követ
- A viselkedés logikailag kapcsolódó következményét keressük
- Konfliktus esetén az agresszort kell figyelmen kívül hagyni és a sértettel foglalkozni
- A szabályokat és a szabályszegés következményeit előre kell ismertetni, majd ellenőrizni
- Indulat, feszültség levezetéséhez a megnyugvás lehetőségének biztosítása
- Adott időre, a helyzetből kivonás:munka, megbízás, séta futás stb.

# Az anyagi megerősítés feltételei

Anyagi megerősítést mikor használunk?

- ♠ Új viselkedés kialakításakor
- ♠ Viselkedésmódosításakor
- ♠ Fejlesztésnél

Meddig használjuk?

- ♣ A teljesítményöröm megjelenéséig

Mikor nem szabad használni?

- ♣ Ha a pozitív viselkedést pozitív egerősítés követi, és a teljesítményöröm jelen van.

# Az énkép formálása

- ♠ Az elfogadás éreztetése
- ♠ Bizalom
- ♠ Fokozatos felelősség átadás
- ♠ A jónak, a helyesnek az észrevétele
- ♠ Pozitív, konkrét visszajelzés
- ♠ Egyszerű feladatokkal az önbecsülés növelése

# Kommunikáció

- ♠ Egyszerű mondatok
- ♠ Világos szabályok
- ♠ Konkrét dolgokat megfogalmazva
- ♠ Nem magyarázva
- ♠ Mindig visszakérdezve
- ♠ Érzelmi üzenetek nélkül
- ♠ Alkudozás
- ♠ Kompromisszumkötés

# A FIMOTA PROGRAM

- ♠ Szülőtréning
- ♠ Viselkedés és kognitív terápia
- ♠ Szociális tréning,
- ♠ Önkontroll tréning
- ♠ Gyógyszer?
- ♠ Pedagógus továbbképzés

Kiegészítő terápiák:

- ♣ fejlesztés
- ♣ pszichoterápia
- ♣ családterápia

# FELMENTÉSEK

- ♣ Írás, vagy a kötött írás alól, – gyenge grafomotoros készség miatt
- ♣ Torna és technika órák alól – az impulzivitás miatt
- ♣ Fáradt, kiégett, idős vagy kezdő tanárok órái alól – az intenzív provokálás miatt
- ♣ Szolfézs, ének és néptánc alól – a monotonia miatt

A felmentéseket akkor kell javasolni, ha a gyerek sikertelensége vagy frusztráltsága fennáll. Ezek a helyzetek a fimo-tákra provokálóan hatnak és képesek gátlástalanul bármilyen határt átlépni.

# Köszönöm a figyelmet!

