



Figyelemzavar - Kit zavar?!

Mi a figyelemzavar?

“**figyelem** sok-sok-sok-sok

dologra, meg más dolgokra,
kivéve azt az egy dolgot, amire
igazából figyelnem kéne

”
zavar”

LEVERI

KIBORÍTJA

NEKIMEGY

BEÜTI

ELHAGYJA

LEEJTI

ELFELEJTI

KIÖNTI



ADHD és ADD

- feltűnően mozgékony, izgága
- figyelmetlen
- sokat és hangosan beszél
- hevesen reagál, hirtelen természetű
- többnyire indulatos, dühét nehezen kezeli
- nehezen késleltet
- szétszórt, szórakozott
- figyelmetlen
- elmerengő, unatkozó, álmodozó,
- esetenként lustaság jellemzi



Diagnózisok útvesztőjében

- **SPD** - sensory process disorder (sznзорos feldolgozás zavara)
- **SNS** - soft neurological sign (enyhe idegrendszeri éretlenség)
- **ASD** - autism spectrum disorder (autizmus spektrumzavar)
- **ADD** - attention deficit disorder (figyelemzavar)
- **ADHD** - attention deficit hyperactivity disorder (figyelemhiányos hiperaktivitás)
- **PTSD** - posttraumatic stress disorder (poszttraumás stressz zavar)

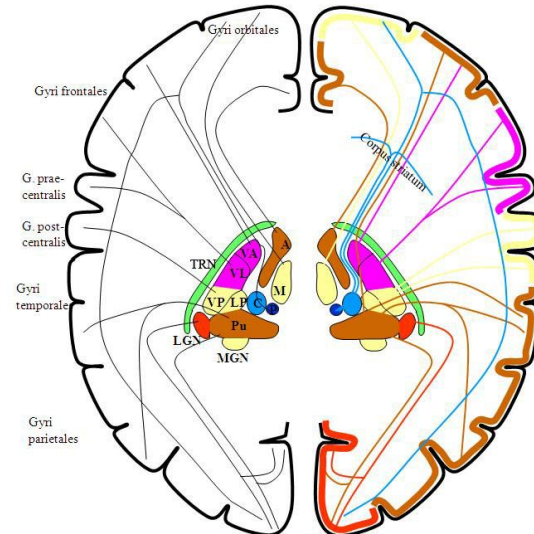
Miből láthatjuk?

- már a pocakban sokat forgolódik
- megszületéskor sokat sír
- ekcéma, krupp, allergia
- nehezen alszik el
- hamar feláll és amikor elindul, egyből szalad
- időnként dührohama van, akaratos
- vakmerő a játszótéren
- iskolában: közbekiabál, izeg-mozog, lefolyik a székről, piszkálja a mellette ülőt
- nem tud fontossági sorrendet állítani
- az önálló házfeladat írás nehéz



Idegrendszeri háttér

- **kisagy** - koordináció
- **nucleus accumbens** - motiváció
- **amygdala** - érzelmek szabályozása
- **prefrontális kéreg** - józan döntés, impulzuskontroll, tervezés, célállítás
- **nukleus reticularis thalami** - ingerszűrés



Túl a biológián...

- “Digitális cumi”
- Kütyü, mint ingerbomba
- Önszabályozás hiánya
- Impulzuskontroll hiánya
- Túl sok inger
- Napirend hiánya

Felnőttkor

- Félbeszakít másokat
- Kimondja, amit gondol
- Nehezen késleltet/vár
- Halogat
- Erősen vonzódik a felfedezés izgalmához
- Impulzív
- Extravagáns
- Rendezetlen-rendetlen
- Nem szeret/tud unatkozni

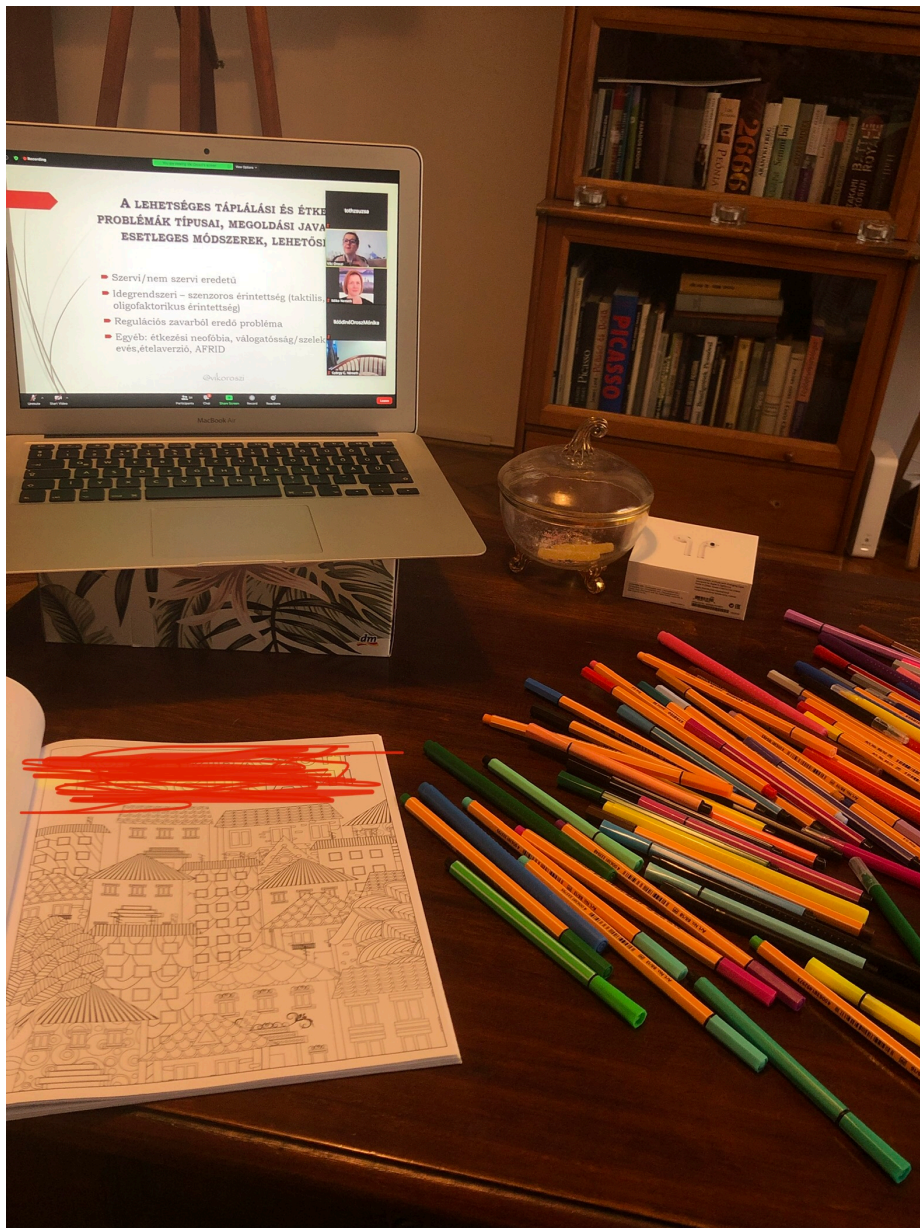


TERÁPIÁK gyereknek

- Szenzoros terápiák
- Alapozó terápia
- Homloklebeny terápia
- Kutyas terápia
- Figyelemfejlesztés
- Részképességfejlesztés
- Szülőkonzultáció
- Családterápia
- Tanulástechnika
- Gyógyszer-kérdés

MEGOLDÁSOK OTTHONRA

- Napirend!
- Struktúrált munkavégzés
- Aktivitás és pihenés megfelelő ritmusa
- Időnként ingermentes környezet
- Keresd meg, hogyan tud figyelni
- Rövid, érthető instrukciók
- Engedd, hogy mocorogjon
- Engedd, hogy valamivel babráljon
- Hagyd unatkozni
- Átlátható lakás
- Nagy labda, diner párna
- Listák, timeing (időmérés)





Pozitívumok

- kreativitás
- gyors észjárás
- intuíció
- nyitottság, lelkesedés
- empátia, segítőkészség
- fejlett humorérzék
- bátorság
- jó memória
- jó verbális készségek



Köszönöm a figyelmet!

(én már csak tudom milyen nehéz ez...)

toth.zsuzsa@baranyfelho.hu

www.baranyfelho.hu