**Otthoni gyakorlatok ADHD – val diagnosztizált gyermekkel**

Egy ADHD-val diagnosztizált, általános iskolás gyerekekkel készült kísérlet arra az eredményre jutott, hogy mind a saját figyelmük monitorozása, mind az iskolai teljesítményük nyomon követése növelte azt a képességüket, hogy a feladatra koncentráljanak, miközben szavak helyesírását tanulták, és jelentősen javította a helyesírásból kapott jegyeiket. És ami még fontosabb: az önmonitorozás elég önbizalmat ad a gyerekeknek ahhoz, hogy felelősséget vállaljanak saját tetteikért, és így hozzájárul a fejlődésükhöz és az érésükhöz.

**#Tanítsd meg gondolkodni! (10-18 éves gyerek)**

A metakogníció (szó szerint: gondolkodás a gondolkodásról) megadja azokat az eszközöket, amelyekkel megváltoztathatjuk a saját tanulási és gondolkodási folyamatainkat, így megkönnyíthetjük az új ismeretek elsajátítását. Íme, néhány eszköz, amelyeket a gyereked megtanulhat használni:

**Kognitív rendezőábrák**. Ezek a „[koncepciótérképek](https://divany.hu/szuloseg/2015/01/25/jatekossag_fantazia_es_humor_nelkul_a_tanulas_csak_szenvedes/?utm_source=cikklink)” általában diagramok, táblázatok, listák, idővonalak vagy térképek formájában vannak megjelenítve, és mind a tanulás folyamatában, mind a tartalmát illetően segítséget nyújtanak.

**Hangos gondolkodás**. Ha kimondjuk, könnyebben felismerhetjük, sőt szükség esetén meg is változtathatjuk mentális folyamatainkat. Arra is biztathatod a gyereket, hogy beszéljen hangosan, amikor könyvet olvas: „Hmm... kíváncsi vagyok, miért írta a szerző olyan gonoszra ezt a szereplőt...”

**Gondolatnapló**. Ez egy egyszerű füzet is lehet, amelybe a gyerek leírja az iskolai vagy otthoni helyzetével kapcsolatban felmerülő kérdésekre: *Mit tanultam a ....-ból? Hogyan lehetne másképp megoldani a ...-t?*

Azzal is sokat segíthetsz, ha társasjátékozás vagy kártyázás közben megkéred, hogy meséljen a nyerési stratégiájáról. Ilyen egyszerű gyakorlatokkal biztosítod neki azt a mentális izmot, amelyre sok jövőbeli probléma és kihívás megoldásához szüksége lesz.

**#Adj teret a kreatív játékhoz! (4-12 éves gyerek)**

Keress egy olyan helyet a lakásban, ahol létre tudsz hozni egy „rendetlen” sarkot, hogy a gyerek önfeledten alkothasson. A kellékek lehetnek például a következők: vízfesték, ecset, művészagyag, gyurma, színes ceruzák, rajzpapír, színes rongyok, ragasztó, régi újságok.

Zenesarkot is kialakíthattok egyszerű ütős [hangszerekkel](https://divany.hu/szuloseg/2018/03/23/zeneiskola_zenetanulas_szolfezs_gyerek_szuloseg/?utm_source=cikklink) és egy rögzítésre alkalmas otthoni hangrendszerrel, amivel a gyerek felveheti saját előadásait. A lényeg, hogy biztosítsd a gyerek számára az általa igényelt alapanyagokat, és támogasd abban, amit szívből csinál.

Ha pedig van tehetsége és erős a motivációja, írasd be olyan [zenei különórákra](https://divany.hu/eletem/2015/11/01/10_erv_hogy_miert_ne_csak_hallgassa_a_gyerek_a_zenet/?utm_source=cikklink), [táncórákra](https://divany.hu/szuloseg/2018/05/08/a_tanc_ugyanolyan_fontos_mint_a_matek/?utm_source=cikklink) vagy képzőművészeti foglalkozásra, ahol szervezettebb keretek között fejlesztheti a tudását. Fontos, hogy ne kényszerítsd ezekre a tevékenységekre; a gyereket vezesse a saját érdeklődése a komolyabb elmélyülés felé.

**#Etesd jól!**

Készíts [omega-3 zsírsavban](https://hu.wikipedia.org/wiki/Omega-3_zs%C3%ADrsavak) gazdag ételeket, színesítsd az étrendet kelbimbóval, kelkáposztával, mentával, petrezselyemmel, spenóttal, dióval, tökmaggal, lazaccal, pisztránggal. A vizsgálatok szerint az ADHD-val diagnosztizált gyerekek vérében átlagosan kevesebb az omega-3 zsírsav, mint a többi gyereknél, és az is kiderült, hogy az omega-3 étrend-kiegészítő szedése csökkenti a figyelmetlenséget és a hiperaktivitást. Az étrend-kiegészítő szedéséről azonban mindenképpen konzultálj a gyerekorvossal, hiszen a túl nagy mennyiség kockázatokat rejt!

Bár még rengeteg az ellentmondás a táplálkozás és az ADHD kapcsolatát illetően, a gyorsételek és az ADHD közötti összefüggés egyértelműen bizonyított, már csak ezért is érdemes korlátozni az üres kalóriákat, és a tápanyagokban gazdag, kiegyensúlyozott étrend kialakítására törekedni.

Abban is egyre nagyobb az egyetértés, hogy ha a mesterséges adalékokat (pl. nátrium-glutamát) és/vagy bizonyos allergéneket (fehér liszt, magvak, tej, szója) eltávolítanak az étrendből, annak van egy apró, de szignifikáns hatása az ADHD-szerű tünetek javulására a gyerekeknél és a kamaszoknál. Nem kis erőfeszítés, de egy eliminációs diétával letesztelhetitek az egyes ételek vagy adalékok hatását a figyelemre és/vagy a viselkedésre.

**#Dobj fel minden napot legalább egy új élménnyel! (4-18 éves gyerek)**

A vizsgálatok során kiderült, hogy az ADHD-val diagnosztizált gyerekek agyának újdonságkereső részeiben élénkebb az aktivitás, mint a tipikusabban fejlődő gyerekekében, amikor váratlan vagy ritka képek villannak fel a képernyőn. Tény, hogy szükség van következetes szabályokra és egyértelmű napirendre, ugyanakkor, ha a családi menetrend a hét minden napján, a hónap minden hetén és az év minden hónapján egyforma, akkor előfordulhat, hogy nincs benne elég izgalom a gyerek idegrendszere számára, ami figyelmetlen és hiperaktív epizódokhoz vezethet. Az ilyen helyzeteket sokféle szellemes megoldással el lehet kerülni:

* Rendezzetek bolondnapot, amikor mindenki furcsa ruhában járkál otthon!
* Olvassatok hangosan érdekes tényeket bemutató könyveket (pl. Guinness Rekordok Könyve), majd beszéljétek meg a hallottakat!
* Egy napra rendezz át néhány bútort a házban anélkül, hogy bárkinek előre szólnál róla!
* Látogassatok el a családdal egy olyan helyre, ahol még soha nem jártatok!
* Rendezzetek „fordított napot”, amikor mindenki az ellenkezőjét mondja annak, amit szokott!

**#Szervezd meg, hogy gyereked egy fiatalabb gyereket tanítson (7-18 éves gyerek)**

Ebből ugyanis rengeteget profitálhat ő is (nem csak az, akit korrepetál). Hiszen a feladat arra kényszeríti, hogy átnézze azokat az anyagokat, amelyeket elsőre talán nem értett meg teljesen. Illetve a tanítás folyamatát is át kell gondolnia, mielőtt belekezd, ez pedig segít feléleszteni azokat a mentális készségeket, amelyek a saját tanulmányai során is a segítségére lehetnek.

És ami a legfontosabb, a magatartási és figyelmi problémákkal küzdő gyerekeket a korrepetálás a felnőtt szerepébe helyezi, és a legfelelősségteljesebb személyközi és viselkedési tulajdonságokat váltja ki belőlük – akár a szomszéd kisgyereknek segítenek a leckeírásban, akár a kistestvéreknek olyan egyszerű feladatokban, mint a biciklizés megtanulása, a rajzolás vagy a cigánykerék. Minél több lehetőséget kap tehát a gyerek arra, hogy kipróbálja magát a tanár, a szakértő vagy a gondviselő szerepében, annál könnyebben megszabadul majd azoktól a negatív címkéktől, amelyeket a magatartási vagy figyelmi problémái miatt szedett össze az évek során.

**#Írasd be küzdősportra! (5-16 éves gyerek)**

A karate és a többi küzdősport több szempontból is [segít a gyerekek figyelmi és magatartásproblémáinak megoldásában](https://divany.hu/testem/2017/09/06/harcmuveszet_karate_mozgaskultura_interju_jakab_attila/?utm_source=cikklink). Először is, arra tanítják a gyereket, hogy végtelen energiatartalékait tartsa kordában, és előre megfontolt és csatornázott módon adják ki magukból. Másodszor, a küzdősportok sikerélményt szereznek a gyereknek, növelik a képességét, hogy megvédje önmagát, és javítják a koordinációs képességeit.

Harmadszor, az udvariassági szertartásaik segítségével a küzdősportok mások tiszteletére tanítják a gyereket (meghajlások, mindenkinek ki kell várnia a sorát), és olyan erkölcsi értékekre, amelyek mindegyik sportágban megtalálhatók. Mindemellett elfogadható módot kínálnak a gyerek számára arra, hogy kiadja magából az agresszióját anélkül, hogy kárt tenne önmagában vagy bárki másban. Természetesen bármilyen más [sportot](https://divany.hu/testem/2017/07/17/kemenyen_uszo_megis_boldog_gyerekek._lehetseges_ez/?utm_source=cikklink) választhattok, de a legfontosabb, hogy [örömét lelje](https://divany.hu/testem/2017/08/06/az_a_sport_valo_a_gyereknek_amit_szivesen_csinal/?utm_source=cikklink) a gyerek az adott mozgásformában.

**#Taníts neki koncentrációs technikákat! (6-18 éves gyerek)**

A legújabb kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a koncentrációs gyakorlatok vagy meditációs technikák sikeresek lehetnek az ADHD-val diagnosztizált gyerekek esetében. Íme, néhány tipp az elinduláshoz:

* Kérd meg a gyereket, hogy egy adott ideig összpontosítsa minden figyelmét egy tárgyra valahol a házban, és írja le, mit érez. Így nagyon oda kell figyelnie a színekre, az alakokra, a tükörképekre, az árnyékokra, a textúrára.
* Játsszatok figyelemjátékot. Az nyer, aki tovább tud bámulni teljes összpontosítással egy adott tárgyat, egy kedvenc játékot, egy képet, egy fát vagy egy felhőt.
* Koncentráljatok a belső képekre a figyelem fejlesztése céljából; javasold a gyereknek, hogy képzelje el a kedvenc helyét, a legjobb barátját vagy a kedvenc színét. Korlátozd ezt a tevékenységet eleinte három percre, majd fokozatosan növeld az időt.

Ha a gyerek élvezi, szórakoztatónak találja ezeket a játékokat, és egyre ügyesebbé válik bennük, akkor érdemes folytatni. Ha pedig nincs ínyére a dolog, akkor ott van még egy csomó más figyelemfejlesztő [trükk](https://divany.hu/szuloseg/2018/02/17/a_gyerek_agyanak_es_immunrendszerenek_is_jot_tesz_az_erdo/?utm_source=cikklink), amit bevethetsz.

A pszichoaktív gyógyszerekkel ellentétben ezeknek a módszereknek nincsenek [negatív mellékhatásai](https://childmind.org/article/side-effects-of-adhd-medication/), sőt az összes gyereknek jót tesz, nem csak azoknak, akikre rásütötték az ADHD-címkét. Próbálj ki néhány módszert, és figyeld meg, hogy pozitív eredménnyel járnak-e. Ha igen, akkor építsd be őket a gyereked életébe, és az idő múlásával vezess be [újabb módszereket is](https://www.adhdkozpont.hu/az-adhd-terapias-lehetosegei/). Meg fogod látni, hogy ez nemcsak a gyereked életét gazdagítja, hanem az egész családét.