

10 mítosz a figyelemzavarokról

Írta: Lu Hanessian,
Fordította: Szecskó Emese

Amikor a fiam nagyon kicsi volt, az emberek nehezen kezelhetőnek tartották. Boldog, energikus, kíváncsi, kreatívan vezérelt, felfedező, cselekvő, kinezetikus (mozgással asszociálva tanuló) gyermek, aki azt akarta tudni, miért van „konduktora” a vonatnak (kalauz) és a zenekarnak is (karmester), aki csodálkozott azon, hogy a ketchup foltot hagy a piros pólón, és aki 3 évesen megkérdezte tőlem, hogy mi a lélek.

A fiam olyan hangokat is meghallott, amiket én nem. A zajnak olyan rétegeit, amik bántották a fülét. A pénztárgép hangja az élelmiszerboltban. A légkondicionáló zúgása. Az óra ketyegése. Azt mondta, hogy az elméje millió rádióállomással volt tele, és az összes ugyanakkor volt adásban.

Azt mondta, hogy ettől „izgága” lesz. Mikor 7 éves lett, ez „nyugtalanra” váltott. 10 éves korában ezt „hangyáknak” nevezte. 12 éves korára a „hangyákat folyékony nitrogénba mártották, és teljesen összekenték őt”. És azt mondta, hogy fáj a lába. Elmondása szerint azért adott ki hangokat és azért volt ütemes, azért beszélt néha hangosan, hogy a hangokat ellensúlyozza a fejében, és azért mozgatta sokat a lábát, hogy elmúljon a combjából a fájdalom.

Szemléletesen el tudta magyarázni a biolumin eszcencia fogalmát, de eltévesztette az iskolai feladat utasításait, különösen, ha az volt a kérdés, hogy gyorsan és több lépésben hajtsák azt végre.

A tanárok néha azt gondolták, hogy nem figyel.

„Túlságosan is figyelek” – magyarázta nekünk iskola után frusztráltan.

– „A fényekre, az emberekre, a hangokra a folyosón, a tanár tekintetére beszéd közben, arra, hogy körülöttem mit csinál a többi diák, és minden másra.”

Nyugtalanság, himbálózás és hangyák

Nem szükséges kifejezetten az ADHD-ről beszélni, hanem elég az egyedi igényű gyerekekről is. A fiam nem rendelkezik ADHD-val, de érti a tüneteit.

„Ha az emberek tudnának együtt érezni, és belehelyezkednének egy olyan személy bőrébe, aki érzékeny a környezet összes ingerére, és valóban azt éreznék, amit ő is, többé nem ítélnének olyan hamar.” - mondja. - „És akkor a tanárok (és a szülők) nem feltételeznék azt, hogy a gyerek lusta, goromba vagy nem együttműködő.”

Ahhoz, hogy empatikussá váljunk, és a tanulás és a növekedés hidjai legyünk, számításba kell vennünk azt is, milyen régóta figyeljük mások egyedi tapasztalatait és kihívásait, és milyen egyszerűen ítéljük azokat rossznak, helytelennek vagy rendellenesnek.

Kétszáz évvel ezelőtt Dr. Michael Crichton feljegyezte klienseinek a beszámolóit saját tapasztalataikról és érzékenységükről:

„Az emberek fel-alájárkálása a szobában, ugyanott egy kicsi zaj, egy asztal elmozdítása, egy hirtelen ajtózárodás, egy kicsit melegebb vagy hidegebb hőmérséklet, túl sok vagy épp túl kevés fény: ezek mind rontják a páciensek állandó figyelmét, mivel minden benyomástól könnyen izgatottá válnak. Szédülnek, fejfájásuk van, és gyakran akár olyan idegességi szinteket élnek meg, ami az örület határát súrolja. Ha az emberek ennek a gyakran előforduló viselkedésnek a hatása alá kerülnek, sajátos módon hívják az idegi állapotukat, ami eléggé kifejezi az érzéseiket. Azt mondják, hogy nyugtalanok.”

Nyugtalanság. Himbálózás. Idegesség. Hangyák.

Habár egyik sem hangzik túl tudományosan, talán pontosabb kifejezések, hogy segítsék a hasonlókat tapasztaló gyerekeket abban, hogy biztonságosnak érezzék a kommunikációt, a kapcsolódást és, hogy a címkézés által kijelölt határok nélkül tanuljanak.

Például a figyelemhiányos hiperaktivitási zavar (ADHD) címkének hosszú története van. 1968-ban hozzáadták a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*-hez (DSM).

Az elmúlt 10 évben 53%-kal nőtt a 4 és 17 éves kor közötti, ADHD-val diagnosztizált gyerekek száma, ami kb. 6,4 millió gyereket jelent. Susanna Visser a CDC-től megállapította, hogy több mint 10.000 kisgyermeket kezeltek ADHD-val.

A gyerekeknek felírt erős pszichotikumok száma szintén növekedőben van.

Az USA rendelőiben az elmúlt 10 évben negyvenszeresére nőtt a gyermekkori bipoláris rendellenességek miatt tett látogatások száma.

Hiányosság vagy többlet?

A DSM szerint egy ADHD-val diagnosztizált személynél az alábbi tünetek némelyike, vagy akár mind is megfigyelhető:

Nehézség a részletekre való odafigyelésben; gondatlan hibák elkövetése; nemtörődöm és rendetlen módon elvégzett munka; könnyű összezavarhatóság a tárgytól eltérő ingerrel; a folyamatban lévő feladat megszakítása olyan jelentéktelen hangokra vagy eseményekre fordított figyelemmel, amelyet mások gyakran nem vesznek észre; képtelenség arra, hogy a feladatok és tevékenységek során fenntartsa a figyelmet; nehezen fejezik be azokat az iskolai vagy papírmunkákat, amelyek koncentrációt igényelnek; gyorsan váltanak át egyik befejezetlen tevékenységről a másikra; halogatás; feledékenység a mindennapi teendőkben (pl. elfelejt találkozót, vagy elfelejt ebédet készíteni magának); kudarcot vall a feladat teljesítése közben; nem hallgat másokra, és a társas helyzetekben nem követi a tevékenységek sorrendjét vagy szabályait.

Azt is tekintetbe kell venni, hogy a tehetség, az érzékeli folyamatok kihívásai, és néhány táplálkozási hiányosság, mint pl. a magnézium, cink és B vitamin hiánya, szintén hozzájárulnak a listán szereplő legtöbb jellemző meglétéhez.

Nem kétséges annak, hogy a zaklatottság, stressz, alváshiány, helytelen táplálkozás és a másokkal napi 24 órás kapcsolattartás high-tech korában élünk, agyunk figyelmi, összpontosítási és emlékezési képességeivel fizetjük meg az árát. A szükséges egészségmegőrző hozzájárulások nélkül (pl. elegendő pihenés, helyes táplálkozás, immunerősítő mindfulness („éberség”) praktikák és gyakorlatok) az agyunk és az idegrendszerünk a fenti lista sok jellemzőjét hozhatja létre.

Ha egy gyermek traumát, elhanyagoltságot, érzelmi vagy fizikai bántalmazást, vagy szegényes összekapcsolódásokat tapasztalt meg kisgyermekkorában, életének első néhány évében, nagymértékben megnő az esélye annak, hogy a fenti tünetek megjelenjenek a viselkedésében. Ha egy gyermeknek egyedi igényei vannak, - például érzékszervi és hallási feldolgozási nehézségei vannak -, és a gyereket félreértjük: nehezen kezelhetőnek, ellenállónak, nem közreműködőnek értelmezzük, következképpen inkább büntetően semmint intuitívan foglalkozunk vele, akkor valószínűleg szintén sok fenti jellemző fog nála előfordulni.

Mai kultúránkban az ADD egy öndiagnosztizáló vicc lett azon „multi-tasker”-ek körében (több dolgot egyszerre végző személy), akik nem tudnak koncentrálni, nem fejezik be a projektjeiket, és a ház kulcsaival együtt a kocsikulcsát is a kesztyűtartóban hagyják.

Fenti nehézségek listája természetesen nem képezi vicc tárgyát, hanem emberségesebb megközelítést érdemel, hogy megértsük, kezeljük vagy akár feloldjuk a szorongás efféle kognitív és neorobiológiai jeleit és jellemzőit. Előfordulhat, hogy az ADD és ADHD újraértelmezése megkívánja tőlünk, hogy újragondoljuk, mi az a „túl sok” vagy „túl kevés”, hogy újradefiniáljuk a „hiányosság” fogalmát, hogy kibontsuk a fenti jellemzőkben megbúvó ajándékokat, melyeket az optimális és kapcsolódó oktatási környezet kap, és feltegyük a kérdést, létezik-e még egyáltalán a „normális”.

Peter Quily, aki 2003 óta tréninggel ADHD-s felnőtteket, „Figyelemtöbbleti Állapotnak” hívja a jelenséget.

„Ez nem annyira hiányosság. Mi mindent látunk. ADD-vel alapvetően nem jól szűrünk, ami azt jelenti, hogy többet látunk, hallunk, érzünk, érzékelünk, mint ahogy mások teszik. Tehát több érzéki benyomást élünk meg másoknál. Problémánk azzal van, hogy túl kreatívak vagyunk, és a sok ötlet közül egyet kell kiválasztanunk és azt végigvinnünk.”

„Reális képem van az ADHD-ról.”- mondja. „Túl sokan tekintik az ADHD-tpusztán patológiának. Csak a negatív oldalát nézik. De ha főleg a betegségek és rendellenességek szemüvegén keresztül néztek minket– mivel kizárólag ezeket keresitek – ki fogjátok hagyni az előnyös jellemvonásainkat.”

Anne Maxwell, író és terapeuta, ettől jobban nem is érthetne egyet. Mindenféle egyedi igényel és saját tanulási stílussal rendelkező gyermekkel foglalkozik. Maxwell visszaemlékszik arra, amikor egy szülő elvitte hozzá a lányát, hogy segítsen neki, és az aggódó és felbőszült anya azt mondta: „A lányom rosszul viselkedik.”

Munka közben azonban Maxwell nem vett észre rossz magatartást. Ezzel szemben egy összetett történettel rendelkező örökbe fogadott gyermeket látott, aki kisgyermekként még az utcákon kóborolt.

Az édesanyja kifejtette: „Az apja kábítószer túladagolásban halt meg, az örökbefogadó családtagnak pedig túl sok problémája volt.” Ezután Maxwell feltette védjegyének számító kérdéseit, olyan kulcskérdéseket, amelyek elmondása szerint képesek mindent megváltoztatni: „Mi van akkor, ha ő nem probléma? Mit tudsz róla? Mire van szüksége?”

Egy héttel később az anya a következőket jelezte vissza Maxwellnek: „Amikor elvettem azt a gondolatot, hogy ő egy probléma, és el kezdett érdekelni, hogy mire van szüksége, minden sokkal könnyebb lett.”

„Te mit tudsz?”

Maxwell, aki okleveles klinikai szociális munkás és játék terapeuta, a megalapítója a houstoni „Childand Family Play Therapy Center”-nek (Gyermek és Családi Játékterápia Központnak), ahol munkájával hozzásegíti a családokat

ahhoz, hogy képesek legyenek megtenni azokat a változtatásokat az életükben, amit akarnak, és amire igényük van.

„Amikor megváltoztatod a nézőpontodat, és megváltoztatod a valóságodat.” – mondja Maxwell.

Könyvében, melynek címe „Tanítanál-e egy halat fára mászni?” és, melyet barátaival és egyben kollégáival, Gary Douglas-szal és Dain Heer-rel írt, Maxwell egy másfajta nézőpontot nyújt azokkal a gyerekekkel kapcsolatban, akik „különböznek társaiktól, nem kevesebbek, nem rosszak, nem hibásak, akik más módon tanulnak, nem rosszabbul, nem tévesen.”

„A probléma az, hogy arra bátorítják őket, azt mondják nekik, hogy illeszkedjenek egy olyan tanulási módszerhez, ami nekik nem működik, és aminek következtében úgy érzik, valami baj van velük, hogy buták vagy lassúak, vagy nem tudják, hogyan tanulhatnak.” – magyarázza.

Maxwell el van ámulva az egyszerű kérdések erejétől, amelyek kifejezésre juttatják kliensei legélembibb szükségleteit, vagy akár tehetségüket és céljaikat is.

A „Mi történt?” helyett, azt kérdezd: „Te mit tudsz erről?”, szorongásos helyzetben pedig a „Mi a baj?” helyett: „Mi a helyzet?” kérdést tedd fel.

Ez kinyitja az ajtókat, és kihozza a gyerekeket a beszűkült gondolkodásmódból, a konfliktusból. Olyan térbe lépnek, amely a sajátjuk.

„Azt láttam, hogy még azok a gyerekek is, akik levertnek látszottak a körülmények miatt, amibe beleszülettek, vagy amelyben adott helyzetben találták magukat, valahogyan tudták, hogy a dolgok lehetnének másképpen, lehetnének jobban.”

„Amit a szülőknek mondanék az az, hogy elengedhetetlen tudni, hogy mi az ADHD és mi nem az. Illetve, hogy olyan embertől gyűjtsenek információt róla, aki valójában ismeri. Ha elhiszed a mítoszokat, megerősíted őket. Akaratlanul is bántod a gyermekedet a tudatlanság és félreinformáltság fenntartásával. A tekintélyelvű nevelés épp ellenkező viselkedést vált ki. Ha nem érted meg gyermeked agyának működését, azt, hogy miképp tanul, kevésbé hatékony, stresszesebb szülő leszel, és ennek eredményeképpen gyermeked is feszültebb lesz.”

Amikor Emily Talley lányát az elmúlt évben ADHD-snak értékelték és diagnosztizálták, a 3 gyermekes Collinswood anyuka felismerte: „Nem arról van szó, hogy szándékosan ellenállt volna. Ez nem ellenszegülést mutat. Ez egy biológiai tevékenység. Úgy gondolom, hogy szülőként egy ilyen diagnózismegengedi nekem, hogy hálás legyek a gyermekemnek is.”

Mítoszok és téves értelmezések

Az alábbiakban 10 mítosz olvasható gyermekeink egyedi igényeiről és képességeiről, amelyeknek az újraértelmezését és újraformálását érdemes fontolóra venni.

1. mítosz: Képesnek kell lenniük a koncentrálásra és a figyelésre.

Ez a klasszikus „kellene”. Ritu Pandua szerint, aki Voorhees jógaedző, „a befelé fókuszálás olyan képesség, amely segít a gyerekeknek a kifelé fókuszálásban. Amikor megtanítom a gyerekeknek a légzés erejét, hogy miképp irányítsák a légzésüket a befelé fókuszáláshoz, és, hogy elfelejtsék az összes, őket zavaró gondolatot és zajt, nagy váltást látok bennük.” Ha a gyerekeknek gondja van a fókuszálással, előfordul, hogy minden második percben dobol az asztalon, kibámul az ablakon, vagy felkel a helyéről, mivel a koncentrálás képessége kihívás neki. Talley hozzáteszi: „Azt hiszem, a lányomnak teljesebb rálátása van, jobban érti az ADHD-t, az elméje és a teste működését. Mostanra már felismeri a kioldógombjait azoknak az időszakoknak, amikor nehezebb számára a fókuszálás, és azokkal az eszközökkel is rendelkezik, amelyek hozzásegítik, hogy ismét a saját középpontjába kerüljön.”

2. mítosz: Szándékosan keverik a bajt.

Egyik első osztályos sem azzal kel fel reggelenként, hogy szándékosan bajt okozzon aznap. Ha baj történik, mindig rejlik mögötte egy felderíthető, kiváltó ok. A baj egy belső konfliktus külső hatása, és, amikor mások reakciói is

belekeverednek, a baj már egy kapcsolati dinamikáról, és nem pusztán a gyerekről szól. Maxwell hozzát teszi: „Nagyon sok gyermek unatkozik, „alulösztönzött”, és nem tudja, hogyan kezelje azt, hogy hibásnak tartja vagy butának érzi magát.”

3. mítosz: Illeszkedniük kell a tanulási normákba.

Minden gyermek egyedien tanul. Mivel az USA-ban 10 gyerekből 1-et érint az ADHD, és diákok milliói vesznek igénybe speciális tanulási igényeik miatt különböző szolgáltatásokat, a tanulási norma eszméje egyre inkább tévesen meghatározottá, és gyakran mérhetetlenné is válik. A tesztelés csak a történet egy részét mondja el, és nagyon sok okos gyerek nem teljesít jól rajtuk.

Az egyedi igényű és tanulási stílusú gyerekek szembemennek a normákkal.

4. mítosz: Az ADHD magatartászavar.

Az egyszerűen csak megfigyelt viselkedésből levont végleges következtetés ritkán lesz pontos. A modern technika eljövételével már belátásunk nyílik az agyba, még egyenként a sejtekbe is, hogy megfigyeljük az idegi kisüléseket és a velük megegyező agyi működéseket, és nem csak azt, hogy melyik kéregállományban történik, hanem a személy érzelmeit, érzékeléseit, és gondolati folyamatait is láthatjuk. „Valójában, - mondja Quily - az ADHD nem viselkedésmód, hanem az agy szürke- és fehérállománya közötti agyi kapcsolat és a térfogatbeli szerkezeti különbségek adják.” Az érzékszervi folyamatok kihívásai megnyilvánulhatnak a viselkedésben is, de az agynak azon képességében gyökereznek, hogy a belső és külső érzékszervi információkat feldolgozza. Például azt mondani a gyerekeknek, hogy ne duruzsoljon, olyan, mintha a gyerek agyától kérnénk azt, hagyja abba az érzékszervi információk efféle feldolgozását.

5. mítosz: A megküzdési mechanizmusuk nem megfelelő.

„Valójában, - mondja Maxwell,- az ADD, ADHD, OCD-vel és autizmussal rendelkező gyerekek teste és agya más, így eltérő igényeik vannak, beszabályozással és mozdulatokkal szükséges őket lenyugtatni. Amikor a gyerek enyhén megüti a lábát, a testét szabályozza. „Ha azt akarjuk, hogy a gyerekek adaptívabb formáját sajátítsák el a megküzdésnek, értenünk kell, hogyan tanítsuk a készségeket kontextusba helyezve, hogy a játékon, elköteleződésen és részvéten keresztül tényleg megtanulják és megszilárdítsák őket.

6. mítosz: A gyermeked nem ismeri az igényeit.

Az egyetlen személy, aki igazán tudja, milyen a gyerekednek lenni, az a gyereked. Eszerint, a legmegfelelőbb személy arra, hogy megállapítsa, hogyan érez vagy mire van szüksége, szintén a gyermeked. Ha azt mondja, nem tudja, csak azért van, mert még nem lett megtanítva, hogyan vizsgálja az érzelmeit, kényelmetlenség-érzetét, és szükségleteit illetve az sem, hogyan fogalmazza meg és fejezze ki őket. Ez tanítható készség, és ahogy nő, a saját érdekében minden egyes gyereknek meg kell tanulnia az önérvényesítést. „Az, aki befelé-fókuszált, kapcsolatban van önmagával, és így tudja, mire van szüksége, és mit kell tennie.” – biztosítja Pandya, aki fiatalok százaival dolgozik New Jersey környékén.

7. mítosz: Mivel gyerekek, nincs rálátásuk arra, hogy mi történik.

Maxwell szerint: „A szülők azt mondják: ‘Honnan is tudhatná, hisz csak egy gyerek?’, ‘Túl kicsi volt ahhoz, hogy emlékezzen rá.’, de a tény az, hogy valóban emlékszik, és olyan módon tapasztalja meg a dolgokat, amit nem mindig tud neked elmagyarázni vagy megmutatni.”

Quily, aki a vancouveri intézet társigazgatója, még a következőket teszi hozzá:

8. mítosz: Ha ADD-d van, nem lehetsz jó az iskolában és nem lehet jó munkád.

„Valójában, - mondja, - nagyon sok kiscég tulajdonosnak van figyelemhiányos zavara, és van 4 ADHD-s milliárdos is.” Talley szerint:

„A gyermekemnek ADHD-ja van. Csodálatos, éles eszű, kreatív lány, és éltanuló.”

9. mítosz: Ez már csak így van, és nem tud megváltozni.

„Ez egy másik romboló tévhit az ADD-vel vagy feldolgozási nehézségekkel rendelkező gyerekekről” – halljuk Maxwelltől. – Nem csak a dolgok változhatnak meg, de segíthetünk a gyermekeinknek is, hogy erőteljes és pozitív változókatalizátorai legyenek önmaguknak és a világnak is.”

10. mítosz: Más emberek jobban ismerik a gyerekedet, mint te magad.

Quily megjegyzi: „Minden szülőnek tudnia kell, mi az, ami a gyermekének működik. Beszélgessenek más szülőkkel. A tudatlanság szégyent szül.

A társadalom nemcsak a gyerekedet szégyeníti meg, hanem szülőként téged is. Az ADHD-val rendelkező emberek miatti feszültség mértéke minden várakozást felülmúl.”

Források:

<http://www.courierpostonline.com/story/life/2015/02/27/myths-attention-disorders/24132797/>

További információkat itt találsz:

Anne MAXWELL, Gary DOUGLAS és Dain HEER: "Would You Teach a Fish to Climb a Tree?"

<https://accessconsciousness.me/shop/2014/02/21/teach-fish-climb-tree-anne-maxwell-lcsw-gary-m-douglas-dr-dain-heer/>

Pete Quily oldalai: www.addcoach4u.com vagy www.adultaddstrengths.com
www.totallyADD.com

"Pozitívan ADD": <http://www.drhallowell.com>

RituPandya - jógatanár: <https://www.facebook.com/pages/Happiness-Within>