

ADHD – Mit tanít nekünk? Hogyan hat szociális viselkedésünkre?

Cseriné Demeter Bernadett

Bevezetés

Szülőnek lenni, szülőként gyermeket nevelni áldás. Pedagógusként gyermeket tanítani hivatás. Mindkettő szerep felelősség és elhívás. Sajátos nevelési igényű gyermekek mellett még inkább kihívás és egy élethosszig tartó tanulás. A gyermek iránti szeretet nélkül, a kölcsönös tisztelet nélkül, illetve az elfogadó, befogadó szemlélet, azaz az inkluzív attitűd nélkül a tanítás is, a nevelés is inkább elvárás és kínlás. Tanulás és tanítás – e kettő, véleményem szerint egymástól elválaszthatatlan, és ez a szemlélet az ember permanens fejlődésének nélkülözhetetlen részét képezi. Jelen tanulmányban arra kívánok rávilágítani, hogy egy ADHD-val érintett, atipikus gyermek és egy felnőtt kapcsolatában maga az ADHD jelenléte milyen társas készségeket, szociális kompetenciákat igényel, fejleszt, hogyan lehet általa tanulni és tanítani. Továbbá egy társadalmi célú részvételi akciókutatásra hívom fel a figyelmet, amely során oktatási célú innovatív módszereket, lehetőségeket kutunk, alkalmazunk, elemzünk, és az eredményt később publikáljuk.

Az AD(H)D fogalma, jelentése

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, azaz figyelemhiányos hiperaktivitási spektrumzavar. Ma az egyik leggyakoribb neuropszichés állapot, egy neurobiológiai eredetű rendellenesség, amely hatással lehet a gyermek viselkedésére és működésére (Szabó & Vámos, 2012).

Az ADHD-s egyéneknél az agy struktúrája más, mint a neurotipikus embekeknél. Ezt képpalkotó vizsgálatokkal is (pl. MRI-vel) elég jól kimutatták. Definíciója már az 1770-es években megszületett és megfogalmazódott, de csak az 1980-as évektől vált egyre ismertebbé, és lett diagnózis (Dankó, Frang & Mór, 2011). Az ADHD mint állapot széles skálán mozog, sokarcú, a tünetek más és más módon keverednek, más és más szinten jelentkeznek. Mégis vannak hangsúlyos tünetek, amelyek árulkodnak, de hogy a tipikustól eltérő magatartásnak, viselkedésnek, reakcióknak mi van a hátterében, mi a probléma gyökere, mi a valódi oka, az igen sokféle lehet. Ezért szükséges a nagyon alapos és részletes anamnézis, szűrés, felmérés, diagnosztika.

Az ADD, azaz a figyelemzavar a leginkább vezető tünet, a hiperaktivitás, impulzivitás pedig kísérő tünetek. Érdekes tapasztalat, hogy a figyelemzavar nem minden esetben kíséri hiperaktivitás, illetve impulzivitás, de utóbbiak nincsenek figyelemzavar nélkül (Dankó, Frang & Mór, 2011).

Pulay (2017) kombinált ADHD-nak nevezi mindhárom tünet együttes jelenlétét, de akkor is ADHD-ként nevezzük, ha a hiperaktivitás és impulzivitás a hangsúlyos tünet. Amikor csak a figyelemzavar áll fenn, akkor az ADD rövidítés használatos. Gyakran nem különítik el a két definíciót, pedig lényeges különbség van az ADD és az ADHD között, melyet a tünetek eltérő aránya határoz meg (Pulay, 2017).

Melyek az árulkodó, sokszor szélsőséges magatartásjegyek?

Az alábbiakat tapasztalhatja meg a környezetük:

Hiperaktivitás esetén:

- Szinte végletekig pörög, magas fordulaton, fáradhatatlannak tűnik.
- Fára mászik, edz vagy állandó mozgásban van, és még mindig marad energiája.
- Jellemző rá a belső nyugtalanság.
- Folyton babrál valamivel, nem képes egy helyben ülni, az iskolában feláll és/vagy mászkál a tanórán, nyughatatlanul jár keze, lába.
- A hiperaktivitás nemcsak a mozgásban, hanem a beszédben is jelentkezik: állandóan beszél, sokszor hadar.
- A gondolataiban is kapkod, azok gyorsan váltakoznak fejében, sokszor gyorsabban, mint a beszédben, és így a mondandójában is kapkodóvá válik.

Impulzivitás során:

- Hirtelen, meggondolatlanul cselekszik, önkontrollja nagyon alacsony, könnyen elveszíti azt.
- Mértéktelenség jellemzi.
- Nincs veszélyérzete.
- Türelmetlen, belevág más szavába, nem várja ki a sorát, nem hallgat végig másokat.
- Gyerekkorban sokszor durvának is tartják őket.

Figyelemzavar esetén:

- Nehezen tudja figyelmét tartani, ha a téma nem érdekli, akkor kifejezetten, ha a feladat érdekli, akkor azonban képes hiperfókuszra kapcsolni.
- Figyelme könnyen elterelődik, elkalandozik, szinte egy kisfilmet forgat le a fejében.

- Sokat hibázik, jellemzően figyelmetlenségből, és összetett mondatoknál vagy a mondat elejét jegyzi meg, vagy a mondat végét. Problémái lehetnek az önmotivációval (Dankó, Frang & Mór, 2011).

Egy másik megközelítésből is összegezve az árulkodó, olykor szélsőséges magatartásjegyeket:

- figyelemfelhívó, szélsőséges akciók, cselekvések, viselkedési formák, akár
- önmagukkal, akár a társakkal és/vagy környezettel szemben;
- szélsőséges befelé fordulás, szorongás, hallgatás;
- látványos helyzetekben, amikor egyértelmű, hogy segítséget kell nyújtani, lelkes túlsegités, nagy aktivitás;
- bizalomhiány;
- gyakori zavar visszajelzések esetén;
- dac, harag sikertelenség bekövetkezésekor;
- túlfűtött érzelmi kötődés a bizalmi személyhez;
- sztereotípiák alkalmazása, gyakori, könnyű ítélkezés;
- kemény előítéletesség;
- rejtőzködés, titokzatosság;
- szélsőséges bizalmatlanság az emberi kapcsolatok terén;
- visszahúzódás, magányosság;
- harsányság, váratlan reakciók (Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségért Közalapítvány, 2008).

Jellemzően milyen reakciót, viselkedést váltanak ki magatartásukkal családi, baráti, iskolai körben vagy idegen környezetben?

Az ADHD-s gyerekek viselkedése, mint látjuk, komoly kihívásokat jelent a környezetükben élő emberek számára, és különböző reakciókat válthatnak ki. Munkásságunk során felvett anamnézisekből kigyűjtve néhány könnyebb és általános példa:

Szülők esetében gyakran frusztrációhoz, szorongáshoz vezethet, mert úgy tűnhet, hogy a gyermek nem hallgat rájuk, vagy nem követi az utasításait. Az ADHD-s gyerekeknek gyakran okoz nehézséget a figyelem fenntartása, a szerveződés és az impulzivitás kezelése, emiatt szülők lehetnek türelmetlenek, fáradtak, és tehetetlennek érezhetik magukat a helyzet kezelésében.

Mivel az ADHD-s gyerekek sokszor nehezen koncentrálnak az iskolai feladatokra, és hiperaktívak lehetnek az osztályban, ez igencsak zavarhatja a tanulási folyamatot és a többi diák figyelmét is. A *tanárok* is gyakran éreznek tehetetlenséget, feszültséget, mivel az ADHD-s gyerekek folyamatos figyelmet

igényelnek, és így komoly nehézségeket okozhatnak a csoportos tevékenységekben való részvételnél.

Testvérek és barátok köre nehezen tolerálhatja, hogy az ADHD-s gyermek jellemzően túlmozgásos, impulzív és figyelemelterelő lehet. Ez számtalanszor zavarja, idegesíti a testvéreket és barátokat. Előfordulhat, hogy az ADHD-s gyermek nehezen követi a játékszabályokat, vagy megszakítja mások tevékenységét, ami könnyen vezet konfliktusokhoz. Itt szintén könnyen megjelenik a frusztráció, a féltékenység vagy az igazságtalanság érzése. Éppen ezért egy ADHD-s gyermek nehezebben talál barátokat vagy társakat. A kortársak kiközösíthetik vagy nehézséget élnek át a kapcsolatok kialakításában és fenntartásában.

Iskolai társak, osztálytársak esetén azért zavaró egy ADHD-s gyermek viselkedése, mert más diákok figyelmét is elvonhatja az osztályban. Az állandó mozgás, a beszélgetés vagy a figyelemelterelés zavarhatja a többiekét, és a gyerek könnyen osztálytársi konfliktusok forrásává válhat. Az osztálytársak reakciója szintén lehet frusztráció, irritáció vagy kiábrándultság, míg a tanárok kihívást tapasztalhatnak az osztály irányításában és a figyelem fenntartásában. Fontos megjegyezni azon tapasztalatunkat is, hogy ezek a reakciók változhatnak a különböző embereknél és különböző környezetben. Akár az iskolában vagy otthon, a családban a megfelelő alkalmazkodások és intervenciók hozzájárulhatnak a pozitívabb viselkedési reakciók kialakulásához. A megfelelő támogatás, a viselkedés megértése és az ADHD kezelésének módjai segíthetnek a gyermeknek és környezetének is.

Az ADHD Alapítványnál végzett, segítő munkám által tapasztaltak alapján még további viselkedési reakciókról is beszámolnak az érintettek. Ezek pedig az aggodás, túlzott féltés, türelmetlenség, tehetetlenség, döbbenet, szomorúság, bánat, megbélyegzés, kirekesztettség, meg nem értés, csalódás, félelem, düh, harag, büntudat, verbális agresszió, esetenként fizikai agresszió, érzelmi zsarolás, következtetlenség, és talán még ennél többet is fel tudnának sorolni az érintett szülők, családok és hát maguk az érintett gyermekek és felnőttek. A gyermekek viselkedését sokáig ösztönösen érzelmeik irányítják, és ezek alapján reagálnak a külső környezeti hatásokra, ingerekre, és ez válaszreakció is egyben a környezetükben megmutatkozó társas viselkedésre. Később ez a reakció kiegészül a mintaként látott és tanult viselkedéssel, amelyet még az egyén kognitív képességei, készségei is befolyásolnak.

Az imént több érzelmi megnyilvánulást soroltam fel, de a tanulmányok szerint hat alapemóció különíthető el, és ezek az érzések váltanak ki reakciókat:

- az öröm,
- a harag,
- a szomorúság,

- a meglepetés,
- az undor,
- a félelem.

Ezekhez a reakciókhoz, a mögöttes érzelmekhez, az egyén társas viselkedésének megértéséhez szükséges annak a környezetnek a megismerése is, amelyben őt ingerek érik, a környezeti hatások és az egyén kognitív folyamatai közötti összjáték határozza meg az ítéletalkotást és a viselkedést. Nem hagyhatók figyelmen kívül az egyén megismerési folyamatai és a viselkedését befolyásoló érzelmi állapotok sem (Fiedler & Bless, 2007). Ezen tanulmányokkal van összhangban meglátásom és tapasztalatom is.

Mit nem látunk? A magatartást kiváltó okot, a gyermek saját történetét

A viselkedés mögött számos ok rejtőzködik. Legtöbbször érdemes azok mögé nézni, törekedni arra, hogy megfejtjük a valódi okot, és próbáljuk megérteni azt, mert minden gyermek más és más, így a reakciói is, a viselkedése, magatartása is. A legfontosabb, hogy ismerjük és értsük meg a gyermek működését. Kutassuk fel a probléma gyökerét, és ha ezt tudjuk, akkor már a megértéshez, az együttműködéshez, az elfogadáshoz, a megoldáshoz is könnyebben eljutunk. Amennyiben még saját magunkat is megvizsgáljuk, ön- és társreflexiót is végzünk, ha mi magunk is nyitottak vagyunk a fejlődésre, változásra, akkor a siker sem marad el.

Mit tehetünk? Terápiák, tréningek, fejlesztések

Számos terápia, pszichológiai, pedagógiai, gyógypedagógiai és fejlesztő hatású módszer alkalmazása ismert, amelyek segítségével és a kompetens szakemberek közreműködésével hatékonyan kezelhető, fejleszthető az ADHD állapota és/vagy annak kísérő tünetei, továbbá a kezeletlen ADHD okozta sérülések is. Ez a tanulmány azonban az innovatív módszereket hivatott bemutatni, azt is elsősorban az oktatás területén és a társas kompetenciák vonatkozásában, így ezt a témát kívánom bővebben kifejteni.

Terápiákon túl – a szociális kompetencia fejlesztése

A szociális kompetencia lényeges képességek és motivációk összessége, amelyek nélkülözhetetlenek a társas interakciókhoz és a hatékony társas alkalmaz-

kodáshoz. Öröklött és tanult elemek készletéből áll. Tehát a szociális kompetencia olyan készségek és képességek összessége, amelyek lehetővé teszik egy személy számára, hogy hatékonyan kommunikáljon, kapcsolódni tudjon másokkal, és sikeresen működjön együtt a társadalmi környezetben. A szociális kompetencia az egyén szociális és érzelmi fejlődésének alapvető része, és fontos szerepet játszik a személyes és társadalmi kapcsolatok kialakításában, azok fenntartásában, és több különböző készséget foglal magában (Zsolnai et al., 2007), mint például az alábbiak:

Kommunikációs készségek: Ide tartozik a hatékony verbális és nonverbális kommunikáció, az aktív hallgatás, a beszédképesség, a megfelelő nyelvi és társadalmi normák alkalmazása.

Kulturális tudatosság: A globalizáció következtében egyre sokszínűbb társadalmakban élünk, ahol különböző kultúrák találkoznak. A kulturális tudatosság képessé tesz minket arra, hogy megértsük és tiszteletben tartsuk a különböző kultúrák sajátosságait, szokásait és értékeit.

Digitális kompetencia: Az információs technológia térnyerésével elengedhetetlenné vált a digitális kompetencia. Ez magában foglalja az online kommunikációt, a digitális eszközök és alkalmazások használatának ismeretét, valamint a digitális adatok kezelésének és biztonságának tudatosítását.

Rugalmasság: A gyorsan változó világban kulcsfontosságú a rugalmasság. Ez magában foglalja az alkalmazkodóképességet, a változásokhoz való hozzáállást és a problémamegoldó készségeket. Rugalmas gondolkodással és viselkedéssel könnyebben tudunk alkalmazkodni az új helyzetekhez és kihívásokhoz.

Személyes márkaképzés: Az egyéni márkaképzés fontossága az online jelenlét és a személyes márkaépítés terén is megnőtt. A social média és az online platformok lehetőséget nyújtanak arra, hogy megmutassuk magunkat és képességeinket. Fontos, hogy tudatosan építsük a személyes márkánkat, és képviseljük azt a virtuális és valós közösségekben.

Kritikus gondolkodás: Az információk bősége és hozzáférhetősége mellett kiemelt jelentőséggel bír a kritikai gondolkodás. Az új korban fontos, hogy képesek legyünk értékelni és kritikusan szemlélni az információkat, érveket és forrásokat. Ez segít abban, hogy tájékozott döntéseket hozzunk, és megalapozott véleményt alkossunk.

Empátia és mások érzelmeinek megértése: Ez magában foglalja azt a képességet, hogy azonosítsuk és megértsük más emberek érzéseit, valamint megfelelően reagáljunk azokra. Az empátia megkönnyíti a személyes kapcsolatok kialakítását és fenntartását.

Konfliktuskezelés: Ez a képesség segít megoldani és kezelni a konfliktusokat, vitás helyzeteket és nézeteltéréseket anélkül, hogy károsítaná a kapcsolatokat.

A konstruktív kommunikáció, az együttműködés és a kompromisszumkésztség fontos elemei a konfliktuskezelésnek.

Önállóság és döntéshozatal: A szociálisan kompetens egyén képes önállóan gondolkodni, önálló döntéseket hozni és vállalni a felelősséget a saját tetteiért. Ez magában foglalja a jó problémamegoldó képességet és a kritikus gondolkodást.

Csoportmunka és együttműködés: Ez a képesség lehetővé teszi a személy számára, hogy hatékonyan működjön együtt másokkal, csapatban dolgozzon, megoszthassa az erőforrásait és feladatait, valamint tiszteletben tartsa mások véleményét és hozzájárulását.

A szociális és társas kompetencia kialakulása és fejlesztése a gyermekkorban kezdődik, folyamatosan fejlődik és javulhat egész életünk során. Fontos szerepe van az iskolai környezetben és a társadalmi viszonyokban, és hozzájárul az egyén életminőségéhez és sikeres társadalmi beilleszkedéséhez (Zsolnai, 2008). A gyerekek szociális kompetenciájának fejlesztéséhez számos tanulmány, kutatás, módszer, workshopok, képzések, oktatási anyagok állnak rendelkezésre. Mégis ezek sajnos az iskolai képzésben kevésbé vagy egyáltalán nem jelennek meg. Azt is érdemes sorra venni, hogy a felnőtteknek, szülőknek, pedagógusoknak, fejlesztő szakembereknek, a szakma képviselőinek milyen műhelyek, képzések segítenek abban, hogy ezen képességeik fejlődjenek, amit aztán tovább örökíthetnek. Néhány példa a következőkben értelmezhető:

Kommunikációs tréningek: Ezek a tréningeken a résztvevők megtanulhatnak hatékonyan kommunikálni másokkal, fejleszthetik a verbális és nonverbális kommunikációs képességeiket, megtanulhatják az aktív hallgatást, konfliktusmegoldást és más kommunikációs technikákat.

Konfliktuskezelési tréningek: Ezek a tréningek segítenek az embereknek megérteni és hatékonyan kezelni a konfliktusokat. Tanulni lehet az empatikus kommunikációt, tárgyalási technikákat és az együttműködő konfliktusmegoldást.

Empátia és érzelmi intelligencia tréningek: Ezen tréningek célja, hogy fejlesszék az empátiás készségeket és az érzelmi intelligenciát. A résztvevők megtanulhatják felismerni és megérteni mások érzelmeit, saját érzelmeiket pedig hatékonyabban kifejezhetik.

Szociális készségek fejlesztése pedagógusoknak: Pedagógusok számára speciális tréningek és workshopok állnak rendelkezésre, hogy segítsék őket a diákokkal való hatékony kommunikációban, az osztályteremben a pozitív légkör megteremtésében, a konfliktusok kezelésében és más szociális készségek fejlesztésében.

Mentálhigiénés képzések és workshopok: Ezek a képzések a mentális egészség megőrzésére és a szociális-emocionális jólétre összpontosítanak. Segítenek

az embereknek az önismeret fejlesztésében, a stresszkezelésben, a hatékony kommunikációban és az érzelmi egyensúly fenntartásában.

Egy innovatív részvételi akciókutatás: a PR-VET projekt

A projekt, amelyben mindenki tanul, mind a felnőtt, mind a gyermek egyaránt. Lehetőséget kapunk arra, hogy mind a saját, mind pedig a gyermekek, diákok szociális kompetenciáit fejleszthetjük. Ez a win-win helyzet. A projektről bővebben lehet olvasni az Edunet Alapítvány weboldalán, de ami jelen tanulmányt érinti, az az, hogy ebben a kutatásban az oktatás új, innovatív lehetőségeit, módjait kutatjuk fel, dolgozzuk ki, teszteljük, amit külső szakértők validálnak. Erre kaptunk lehetőséget a dán THE VELUX FOUNDATIONS támogatása által. A projekt kedvezményezettje az oktatás, kutatás-fejlesztés területén is komoly tapasztalattal bíró Edunet Alapítvány, ahol a szakmai megvalósító partnerek társadalmi-szociális vállalkozások.

Két helyszínen indultunk el 2022. február 1-jével, Cegléden és Lajosmizsén. Az egyik alapvető meggyőződésünk, hogy az oktatás és képzés minősége alapvető hatással van egy ország versenyképességére. Ezen négyéves projekt célja, hogy új megközelítéseket és megoldásokat találjon és kipróbáljon a magyar szakképzés területén annak érdekében, hogy javítsa annak minőségét. Célcsoport tekintetében kiemelt figyelmet fordítunk az ADHD-s tanulókra és azokra, akik állami gondozás alatt állnak, vagy éppen elhagyják azt. Természetesen ez a lehetőség nem zárja ki a neurotipikus gyermekek képzését sem (Edunet Alapítvány, 2022).

A kutatás fontos része a szociális és társas kompetenciák fejlesztése

Ebben a kutatásban kulcsfontosságú szerepet kapnak a 21. századi készségek (lásd korábban). Jellemzően a szakképzési programokba ágyazva végezzük a kutatást, részben iskolán kívüli tevékenységeken keresztül, munkaalapú, gyakorlatfókuszú és projektalapú oktatás által. Így a tanulóknak is lesz lehetőségük értékteremtő munkát végezni, élményeken keresztül a tudást elsajátítani, hiszen a valós élethez kapcsolódó nonformális tanulás is a mindennapok része. A környezet- és pénzügyi tudatosság elsajátítása, a közösségi alapokra helyezett koncepció programjai mind része a projektvállalásunknak, és ezek mindegyike inspiráló környezetben tud megvalósulni. Nálunk mindenki tanul, így mindenki tanuló is egyben.

A szociális és társas készségek fejlesztése és az oktatásban való alkalmazása

Feltételezésünk szerint a 21. században olyan új kihívásokkal kell szembesülnünk, olyan élethelyzetekkel kell majd alkalmazkodnunk, amelyeket még szinte nem is ismerünk. Azt gondolom, hogy a Covid-19 is ide sorolható. Egyre többet lehet olvasni a VUCA-világról. Mit is jelent a VUCA? A VUCA-világra való felkészülés vizsgálata és tanulmányozása széles körben érdeklődésre tart számot, és többféle szereplő foglalkozik vele: akadémiai, egyetemi kutatóközpontok, szervezetfejlesztő cégek, kormányok, nemzetközi szervezetek, vállalatok, vezetők stb., de már 2018-ban írt róla a Forbes magazin.

A VUCA rövidítés a következő szavakat takarja: Volatility (változékonyság), Uncertainty (bizonytalanság), Complexity (bonyolultság) és Ambiguity (kétértelműség). A VUCA-világ kifejezést a posztmodern korszakban használják, hogy leírják a mai világ jellegzetességeit és kihívásait.

Változékonyság (Volatility): A VUCA-világ rendkívül gyors és folyamatosan változó. Az események és körülmények gyorsan változhatnak, és a váratlan események vagy válságok előfordulása is gyakoribbá válik.

Bizonytalanság (Uncertainty): A VUCA-világban az információhiány és a bizonytalanság jellemző. A jövőre vonatkozó előrejelzések nehezen kiszámíthatók, és a döntések meghozatala sokszor alapvető információk hiányában történik.

Bonyolultság (Complexity): A VUCA-világ rendkívül bonyolult és összetett. Az emberek és rendszerek közötti kapcsolatok, a technológia fejlődése és a globalizáció egyre növekvő mértékű bonyolultságot és összetettséget eredményeznek.

Kétértelműség (Ambiguity): A VUCA-világban a jelenségek, információk és helyzetek gyakran többféleképpen értelmezhetők. Az értelmezések közötti ellentmondások és kétértelműségek növelik a döntéshozatal és a válaszadás nehézségeit.

A VUCA-világban a cégeknek és az egyéneknek rugalmasnak, alkalmazkodóképesnek és kreatívnak kell lenniük a kihívások kezelése érdekében. Az információgyűjtés, a tanulás és az agilitás kiemelt jelentőséggel bírnak a VUCA-világban. Mivel az új kor követelményei, a társadalmi kihívások, a jövő munkaerőpiacán való megfelelés ezen igényeket támasztja, így az oktatásban is egyre nagyobb hangsúlyt kell hogy kapjon azon készségek és képességek elsajátítása, amelyek segítségével sikeresen tudunk navigálni a modern társadalmi és gazdasági környezetben. A Világgazdasági Fórum az „Állás piac jövője” címmel adott ki jelentést, amelyben felsorolja, hogy 2025-re a munkavállalóknak milyen új kompetenciákat kell elsajátítaniuk.

Véleményünk szerint is az alábbi kompetenciák fejlesztése, alkalmazása, adaptálása rendkívül nagy segítséget adhat számunkra a társadalomban való érvényesüléshez és sikeres boldoguláshoz. Ilyenek többek között:

Technológiai jártasság: Az előrehaladó technológiai fejlődés miatt a munkavállalóknak egyre nagyobb mértékben kell rendelkezniük digitális és technológiai készségekkel. Ide tartozik az adatelemzés, a mesterséges intelligencia, a gépi tanulás, a programozás, a kiberbiztonság és az informatikai ismeretek.

Kreativitás és innováció: A technológiai változásokkal párhuzamosan a kreativitás és az innováció egyre fontosabbá válik. Az olyan képességek, mint a problémamegoldás, a kreatív gondolkodás, az új ötletek generálása és az alkalmazkodóképesség, segíthetnek a munkavállalóknak a változó környezetben.

Kommunikációs és interperszonális készségek: Az emberi kapcsolatok és az együttműködés képessége továbbra is fontos szerepet játszik a munkahelyeken. A hatékony kommunikáció, az empátia, a csapatmunka és a társas készségek elősegítik a sikeres együttműködést és a produktív munkakapcsolatokat.

Rugalmasság és agilitás: A változékony gazdasági és munkakörnyezetben a rugalmasság és az agilitás kulcsfontosságúak. A munkavállalóknak alkalmazkodniuk kell a változásokhoz, gyorsan kell tanulniuk új készségeket, és alkalmazkodniuk kell a változó igényekhez.

Érzelmi intelligencia: Az érzelmi intelligencia, amely magában foglalja az önreflexiót, az érzelmek felismerését és kezelését, valamint az empátiát, továbbra is fontos kompetencia. Ez segíthet a hatékony kommunikációban, a konfliktuskezelésben és a vezetői képességek fejlesztésében.

A hagyományos szociális készségeken túl az új kor követelményei tehát újabb kihívások elé állítanak bennünket. A digitális kompetencia, a kulturális tudatosság, a rugalmasság, a személyes márkaképzés és a kritikus gondolkodás kiemelt szerepet kapnak az egyének fejlődésében és életminőségük javításában. Ezért is fontos, szinte nélkülözhetetlen, hogy ezeket a készségeket tudatosan fejlesszük és gyakoroljuk az életünk során. További felelősségünk pedig, hogy az oktatás különböző platformjain mindezeket tanítsuk a gyerekeknek, mivel a 21. századi szociális kompetenciák fejlesztése alapvető fontosságú a társadalmi és gazdasági sikerek eléréséhez.

Az egyre nagyobb számban előforduló ADHD jelensége

Kutatásokból tudjuk, hogy még 2011-ben 70 ezer érintett gyermekről volt felmérés (Dankó, Frang & Mór, 2011), ma – 12 évvel később – több mint 100 ezer ADHD-s gyermek jelenlétét lehet sejteni. Az ADHD egyre nagyobb elő-

fordulása és az ezzel kapcsolatos kutatások sok tanulságot hoznak számunkra. Néhány fontos tanulság:

Az egyéni változatosság elismerése: Az ADHD rámutat arra, hogy az embereknek különböző figyelmi és viselkedési jellemzőik vannak. Ez azt jelenti, hogy mindenki más módon működik, és a hagyományos normák nem feltétlenül alkalmazhatók minden emberre. Az ADHD tünetei különböző mértékben és formában jelentkezhetnek, és az embereknek egyéni támogatásra és megértésre van szükségük.

A figyelem és a koncentráció jelentősége: Az ADHD fő tünete a figyelemhiány, amely azt jelzi, hogy a figyelem és a koncentráció képessége kulcsfontosságú az egészséges és sikeres működéshez. Ez felhívja a figyelmet arra, hogy a figyelemfejlesztés és a koncentrációs képességek fejlesztése mindenki számára fontos, nemcsak az ADHD-vel élők számára.

Az egészséges környezet szerepe: Az ADHD-t befolyásoló genetikai és környezeti tényezők összetett hálózatát kell figyelembe vennünk. Az ADHD a fejlődésünk szempontjából felhívja a figyelmet az egészséges és támogató környezet fontosságára. Megfelelő családi, oktatási és társadalmi támogatásra van szükség az egyének számára a sikeres életvitelhez és a tünetek kezeléséhez.

Az inkluzív oktatás és munkahelyi környezet előnyei: Az ADHD rámutat az inkluzív oktatás és munkahelyi környezet fontosságára. Az egyének különböző tanulási és működési stílussal rendelkezhetnek, és szükségük van arra, hogy a környezet rugalmas és támogató legyen, hogy maximálisan kihasználhassák képességeiket.

Az empátikus megközelítés ereje: Az ADHD-megértése segít felépíteni az empátiát és megértést azok iránt, akik bármilyen rendellenességgel élnek. Az empátia segíti a pozitív és támogató közösség létrehozását, a stigma csökkentését és a segítő attitűd kialakítását.

Az ADHD és más neurológiai különbségek tanítanak minket arra, hogy fogadjuk el és támogassuk a változatos működést, és hogy tegyünk lépéseket az inkluzívabb és megértőbb társadalom felé. Ez általánosan valósulhat meg, hogy jobban megértjük az egyének különböző szükségleteit, támogatást nyújtunk nekik, és változtatunk a környezetünkben, hogy befogadjuk és elismerjük a sokféleséget.

Összegzés

Összegezve tehát a szociális kompetencia fejlesztése nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egyéni boldogulásunkat, személyes fejlődésünket, társas életünket, munkaalkalmasságunkat, életminőségünk javítását biztosítsuk. Igaz, már korábban

is elérhető volt az önfelnevelésnek számos módszere, lehetősége, szakmai, pedagógiai területen szükségsszerű volt azok alkalmazása, de most már társadalmi beilleszkedésünkhöz, jóllétünkhöz, a kihívásokkal szembeni alkalmazkodásunkhoz elengedhetetlenné vált a tudatos fejlesztés.

Az egyre növekvő számú atipikus fejlődésű gyermekek jelenléte véleményem szerint erőteljesen felhívja erre a figyelmet. Személyes felelősségemnek érzem, hogy a jövő egészséges társadalmának építéséhez a lehetséges legtöbb módon és legjobb minőségben hozzájáruljak, ezért is tartom megtisztelő lehetőségnek az Edunet Alapítvány PR-VET projektjét, kutatását, amelyben mint együttműködő és megvalósító partner részt vehetek.

Irodalomjegyzék

- A VUCA-világnak AVICA-vezetőkre van szüksége. <https://forbes.hu/tamogatoi-tartalom/a-vuca-vilagnak-avica-vezetokre-van-szuksege/>
- Dankó, D. Frang G., & Mór Z. (2011). *Lépéskényszer – ADHD – figyelemhiányos / hiperaktivitás zavar – okozta társadalmi-gazdasági problémák és lehetséges kezelésük tervezet*. Budapesti Corvinus Egyetem.
- Fiedler, K., & Bless, H. (2007). Társas megismerés. In M. Hewstone & W. Stroebe (Eds.), *Szociálpszichológia* (pp. 111–141). Akadémiai Kiadó.
- Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány (2008). *Dobbantó program. Startvonalon, Segédanyag pedagógusoknak*. Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány. <https://docplayer.hu/825863-Dobbantó-program-diaktamogató-fuzetek-1-startvonalon-segedanyag-pedagogusoknak-fogyatekos-szemelyek-eselyegyenlosegeert-kozalapitvany-2008.html>
- Koltói, L. (2013). *Pedagógiai pszichológia jegyzet óvodapedagógusoknak*. http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogiai_pszichologia_jegyzet_vodapedagogusoknak/101_szocilis_kompetencia.html
- Krántz, É. (n.d.). *Mi lesz a 10 legfontosabb kompetencia a jövőben?* <https://vezetofejlesztes.hu/legfontosabb-kompetencia/>
- Pulay, A. J. (2017) *Felnőttkori ADHD: tünettan, komorbiditás, kórlefolyás és terápia*. Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Felnőtt ADHD Ambulancia, előadás. https://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2016/10/adhd_el%C5%91ad%C3%A1s_magyar_20170403.pdf
- Szabó, Cs., & Vámos, É. (2012). *Egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő gyermekek, tanulók komplex vizsgálatának diagnosztikus protokollja – Figyelemzavar és hiperaktivitás*. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft.

Zsolnai, A. Lesznyák, M., & Kasik, L. (2007). A szociális és az érzelmi kompetencia néhány készségének fejlettsége óvodáskorban. *Magyar pedagógia*, 107(3), 233–270.

Zsolnai, A. (2008). A szociális készségek fejlődése és fejlesztése gyermekkorban. *Iskolakultúra Online* 2, 119–140.

Absztrakt

A gyermek iránti szeretet nélkül, a kölcsönös tisztelet nélkül, illetve az elfogadó, befogadó szemlélet, azaz az inkluzív attitűd nélkül a tanítás is, a nevelés is inkább elvárás és kényszer. Tanulás és tanítás – e kettő, véleményem szerint egymástól elválaszthatatlan, és ez a szemlélet az ember permanens fejlődésének nélkülözhetetlen részét képezi. Jelen tanulmányban arra kívánok rávilágítani, hogy egy ADHD-val érintett, atipikus gyermek és egy felnőtt kapcsolatában maga az ADHD jelenléte milyen társas készségeket, szociális kompetenciákat igényel, fejleszt, hogyan lehet általa tanulni és tanítani. Továbbá egy társadalmi célú részvételi akciókutatásra hívom fel a figyelmet, amely során oktatási célú innovatív módszereket, lehetőségeket kutatunk, alkalmazunk, elemzünk, és az eredményt később publikáljuk.