

ADHD...merre tovább?

- Ellátási lehetőségek, információk –

INFORMÁCIÓ, SZÜLŐTRÉNING

Bethesda Gyermekkorház - Neurodevelopmentális ambulancia

Szülői támogató csoportok

Telefon: +36 30 570 6398 flegerildi@gmail.com

<https://www.bethesda.hu/ambulancia/adhd-ambulancia/>

Heim Pál Kórház Mentálhigiéniai Központ

Szülőtréning

1131 Budapest, Faludi utca 5.

Telefon: 06 1 349 1514, 06 1 329 1836

Remény Világa

Tanfolyamok szülők részére

remenyi.tamas@remenyvilaga.hu

<https://remenyvilaga.hu/>

FEJLESZTÉS

Vadaskert Alapítvány

Művészetterápiás foglalkozás ADHD-s gyermekek részére

Telefon: (+36 1) 392-1400 info@vadaskert.hu

<https://vadaskert.hu/>

Bethesda Gyermekkorház: Kamasz-Szakasz Kognitív Viselkedésterápiás Gyermekközpont

ADHD csoport ADHD diagnózisban érintett 8-12 éves fiatalok részére (fókuszban az indulatkezelés) + szülőedukáció

<https://www.bethesda.hu/ambulancia/kamasz-szakasz-kognitiv-viselkedesterapias-gyermekkozpont/>

Családok bejelentkezése, érdeklődés: elsősorban email-en keresztül a kamaszszakasz@bethesda.hu címen

Telefont csak korlátozottan tudunk fogadni: +36-1-910-5445

Elérhetőség: 1146 Budapest, Hermina út 57-59. I. emelet

Symbo Egyesület

alsó tagozatos gyermekeknek kb. 10 alkalmas készségfejlesztő csoportterápiás blokkok

1077 Budapest, Király utca 57. 1. em. 2. ajtó (12-es kapucsengő) 1. emelet

Telefon: +36 70 365 5063 munkanapokon 9:00-16:00 d
hello@symbu.hu
<https://symbu.hu/>

BHRG Alapítvány

TSMT, online ingyenes konzultáció
1033 Budapest, Tavasz u. 5.
Telefonszám: +36 30 622 8122
kozpont@bhrghu

Magyar DSZIT Egyesület

Dinamikus szenzoros integrációs szakemberkereső
info@dszit.hu
06/30-2952313
1141 Budapest, Csernyus u. 58. III. 8.

CogniPlus

Számítógépes neuropszichológiai fejlesztés
<https://cogniplus.viennatest.hu/>
1093 Budapest, Lónyay utca 41. Félem. 1.
+36 70 618 2814
cogniplus@atwork.hu

Gloriett Fejlesztőház

Mozgásfejlesztő torna, Alapozó terápia, Homloklebeny terápia
1186 Tövishát utca 77., 1188, Rákóczi u. 24/A, 2220 Vecsés, Fő út 226.
<https://gloriettfjelesztohaz.hu>
+36703896102, +36205930072
gloriettfjelesztohaz@gmail.com

Nyúlcipő Fejlesztő Centrum

Konduktív pedagógia, Alapozó terápia, Komplex szenzomotoros fejlesztés, Szenzoros integrációs terápia (Ayres terápia), TSMT (Tervezett szenzomotoros tréning)
+36-20 22-33-99-4
info@nyulcipoalapitvany.hu
1184 Budapest, Lakatos út 13.
1173 Budapest, Pesti út 41. c
2509 Esztergom-kertváros, Wesselényi utca 40-42.

KÖNYVEK

Csernik Ilma-Jelacsik Sutus Ágota: Figyelem! Én már figyelek

Figyelemfejlesztő gyakorlatok gyűjteménye óvodás- és iskoláskorú gyermekek részére.

David Daley – Cathy Laver-Bradbury – Edmund J. S. Sonuga-Barke – Margaret Thompson – Anne Weeks: ADHD – Lehet könnyebb! – Hatlépéses nevelési program ADHD-val küzdő gyermekek szülei számára

ADHD-s gyermeket nevelni nem egyszerű feladat, megterhelő és kimerítő az egész család számára, a megfelelő tudással felvértezett szülők azonban különféle módszereket alkalmazva gördülékenyebbé tehetik a hétköznapiakat. Ha már az élet korai szakaszában elkezdjük a gyermek figyelmének, koncentrációs készségének, időérzékének és stressztűrő képességének fejlesztését, nem csak otthon és az iskolában boldogul könnyebben, hanem boldogabb életet is élhet. A könyvben ismertetett hatlépéses programot a szerzők kutatások és kiterjedt klinikai gyakorlat alapján állították össze. A lépéseket követve, a bemutatott stratégiák és technikák alapos begyakorlása révén szülőként magabiztosan tudjuk segíteni a gyermekünket, hogy ügyesebben kezelje a számára problémás helyzeteket és jobban érezze magát otthon és az iskolában, családtagok és barátok között egyaránt.

Dr. Madarassy-Szűcs Anna, Dr. Tárnok Zsanett, Táskai Gergely: Az Esernyőcsapat kalandjai – képregény

Nehezen megy az iskola? Lehet, hogy diszlexiás vagy, esetleg autizmussal élsz vagy valamilyen más fejlődési zavarral élsz. Gyere, olvasd el ezt a képregényt, amiben 5 jóbarát segíti egymást abban, hogy ne az iskolai küzdelmeikre, hanem inkább a "szupererejűkre" figyeljenek!

Dr. Mark Selikowitz: ADHD a hiperaktivitás-figyelemzavar tünetegyüttes – Minden szükséges információ egyenesen a szakembertől

A kötet sok értékes és főleg gyakorlati információt tartalmaz, mely mindennapi segítséget jelent az ADHD-s gyermekek szüleinek, valamint az érdeklődő tanároknak, pszichológusoknak, logopédusoknak, fejlesztő pedagógusoknak, gyermekpszichiáternek. Mindenkinek, aki napi munkája során találkozik ezekkel a gyermekekkel, és akinek fontos, hogy avatott szakembertől hallja a téma legújabb összefoglalását.

Dr. Máté Gábor: Szétszórt elmék

Népbetegség a figyelemzavar és a hiperaktivitás? Vagy csak a gyerekek szenvednek tőle? Honnan ered és hogyan gyógyítható? Máté Gábor nemcsak magát tartja figyelemzavarosnak, de három gyermekét is hiperaktív figyelemzavarral diagnosztizálták. Nem csoda hát, ha a téma mélyére akart látni, és meg akarta ismerni a betegség eredetét, hogy közelebb kerüljön a gyógyításához is. A Szétszórt elmék teljesen új szemlélettel közelíti meg a témát, és új módszereket kínál, hogy segítsen azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akiknek nap, mint nap meg kell küzdeniük a figyelemzavar és a hiperaktivitás okozta gondokkal.

Edward M. Hallowell – John J. Ratey: Szétszórttság

Aki megérti, miről szól a többnyire hiperaktivitással társuló figyelemhiányos zavar tünetegyüttese, utána mindenütt találkozni fog vele. Az eddig szórakozottnak, mániásnak, pörgősnek vagy kreatívnek, de kiszámíthatatlannak tartott gyerekek és felnőttek, akikről azt gondoltuk, hogy többre lennének képesek, ha összeszednék magukat, akiknek soha nem jön ki a lépés az iskolában vagy a munkájukban, vagy akik a csúcsra jutottak ugyan, de még mindig

úgy érzik, hogy valami más irányítja őket, vagy szétszórtak, nos, ezek az emberek valójában ezzel a problémával küszködnek. A fenti mondatokkal kezdődik ez az Amerikában több mint kétmillió példányban elkelt mű, amelynek szerzői maguk is az ADHD-nek vagy ADD-nek nevezett figyelemhiányos zavarral viaskodva éltek életüket, majd lábaltak ki belőle a betegség felismerése és kezelése után. Művükben számos tipikus emberi sorsot, gyerekekről és felnőttekről szóló esettanulmányt bemutatva hozzák közelebb a problémát az olvasóhoz. Részletes leírásokkal és sok-sok praktikus tanáccsal segítik az érintett felnőtteket éppúgy, mint a gyerekek szüleit, tanárait. A könyv alapjaiban változtathatja meg a figyelemzavaros emberek viselkedéséről alkotott felfogásunkat, és hozzájárul ahhoz, hogy ők is boldogabb, teljesebb életet éljenek.

Gilles Diederichs: Pillegyerekek – Gyakorlatok hiperaktív gyerekek részére

Ez a könyv konkrét ötleteket és megoldásokat kínál hiperaktív gyermekek szüleinek, akik gyakran tanácstalanok ezzel a magtartászavarral szemben, amely mind a gyermek fejlődésére, mind a család életére kihatással van. A könyv első része bemutatja a hiperaktivitás jellemző tüneteit és azt, hogy mi nem tartozik a hiperaktivitás körébe. Ezután néhány alapvető szempontot, hogy a család szembenézhesen a mindennapokra vonatkozó nehézségekkel, javuljon a hiperaktív gyerekekkel való kapcsolatuk, és segítséget kérjen, ha szükségük van rá. A harmadik részben 80 játékos és meditációs és fejlesztő gyakorlatot mutatunk be, amelyek javítják a hiperaktív gyermek koncentrációs és figyelemfenntartási készségeit, megdolgoztatják az emlékezetét, fejlesztik koordinációs készségeit és segítik érzelmi adekvát kezelésében. A gyakorlatok mimikai, művészetterápiái, jóga, relaxációs, stb. alapokon nyugszanak, egyszerűen alkalmazhatók pedagógusok által is, és alkalmasak csoportos foglalkozásokra is.

John F. Taylor: Túlélőkönyv ADHD-s gyerekeknek

Túlélőkönyv ADHD-s gyerekeknek segít megérteni, mi az ADHD – és azt is, hogy mi NEM! Mit lehet és kell tenniük azért, hogy ADHD-s problémáik megoldódjanak, hogy sikeresek lehessenek otthon és az iskolában, a barátok és a családtagok között. Gyakorlati útmutatót, ötleteket és megoldásokat találnak a könyvben, amelyben a fejezetek végén egyszerű teszttel ellenőrizhetik le frissen szerzett tudásukat.

László Zsuzsa: Az örökmozgó gyerek

A kötet a hiperaktív gyerekek szüleinek és tanárainak ad információt a tünetegyüttesről, ötleteket, segítséget a gondok enyhítésére. A hiperaktivitás gyakran társul tanulás- és figyelemzavarral.

Patricia O. Quinn, Judith M. Stern: Lassíts egy kicsit, Feladatgyűjtemény ADHD-s gyermekek számára

A munkafüzet megismerteti a gyerekeket az ADHD fogalmával, szól a gyógyszerelésről, a helyes étrendről és életvitelről, mindezt olyan feladatlapok segítségével, melyek garantálják a folyamatos figyelem megtartását és a játékoságot. A munkafüzet több lapja fénymásolható, ezek a lapok folyamatos segítséget adhatnak az ADHD-s gyerekeknek. Különösen értékes és hasznos az iskolai sikerekről szóló fejezet. Önismeret és elfogadás, pontosság időben és a munkavégzésben, rend otthon és az iskolában — mind olyan hívószavak, melyek felkeltik az ADHD-s gyermekkel foglalkozó szülő, pedagógus vagy akár barát érdeklődését is.