ÚJRAKAPCSOLÓDOTT GYERMEKEK

Segítsen gyermekének elérni a fizikai, mentális és érzelmi egyensúlyt

Dr. Robert Melillo

Egyensúlyért Oktatási és Stresszoldó Bt.

Eredeti kiadó: A Perigee Book Published by the Penguin Group (USA) LLC,
375 Hudson Street, New York, New York 10014, penguin.com

Bár a szerző mindent megtett, hogy a könyv megjelenésének időpontjában pontos telefonszámokat és internetes elérhetőségeket adjon meg, sem a kiadó, sem a szerző nem felelős a hibák, illetve olyan változások miatt, amelyek a publikáció után következtek be. Továbbá, a kiadónak nincs ráhatása, és nem felelős a szerző, vagy bármely harmadik személy weboldalai, illetve az ott megjelent tartalmak miatt.

Copyright © 2011 by Roelty Corporation

Minden jog fenntartva.
A könyv, illetve annak részei sem nyomtatott, sem elektronikus formában nem másolhatók le, szkennelhetők be vagy terjeszthetők a jogtulajdonos engedélye nélkül. Kérjük, ne folytasson vagy bátorítson mást a jogvédelem alatt álló anyagokkal való illegális, a szerző jogának megsértésével történő tevékenységre. A PERIGEE a Penguin Group (USA) Inc. bejegyzett védjegye.

Első kiadás: 2011. április
Melillo, Robert.

Újrakapcsolódott gyermekek: Segítsen gyermekének elérni a fizikai, mentális és érzelmi egyensúlyt / Robert Melillo.

Magyarországi kiadó:
Egyensúlyért Oktatási és Stresszoldó Bt. 2400 Dunaújváros, Dunasor 9.

Tel.: +36 20 9264 010 e-mail: info@egyensulyert.hu
www.lelkikulcs.hu https://szetkapcsolodottgyermekek.hu
Fordítás a 2011-es kiadás alapján történt.
Fordító: Dr. Varga Balázs
Nyomdai szerkesztés: Gál Attila
A magyar kiadás borító képe: Szántó Dorottya
Kiadás éve: 2025.

Sem a kiadó, sem a szerző nem vesz részt szakmai tanácsadásban vagy szolgáltatásnyújtásban az egyéni olvasónak. A könyvben található ötletek, eljárások és javaslatok nem helyettesítik az orvosával folytatott konzultációt. Az egészségével kapcsolatos minden kérdés orvosi felügyeletet igényel. Sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget semmilyen veszteségért vagy kárért, amely állítólagosan a jelen könyvben található információkból vagy javaslatokból ered.
Jelen kiadvány célja, hogy pontos és hiteles információkat nyújtson az érintett témával kapcsolatban. Az értékesítés azzal a feltétellel történik, hogy a kiadó nem vesz részt jogi, számviteli vagy egyéb szakmai szolgáltatások nyújtásában. Ha jogi tanácsra vagy egyéb szakértői segítségre van szüksége, forduljon hozzáértő szakemberhez.
A legtöbb Perigee könyv különleges mennyiségi kedvezménnyel kapható tömeges vásárláshoz értékesítési promóciók, prémiumok, adománygyűjtés vagy oktatási célokra. Speciális könyvek vagy könyvrészletek is készíthetők az egyedi igényeknek megfelelően. Részletekért írjon: info@egyensulyert.hu

ISBN 978-963-89061-6-8
Felelős kiadó: Gál Dávid ügyvezető
Nyomda: Central Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás 3

Előszó 5

Bevezetés....7
Újrakapcsolódás a gyermekeinkkel

1. RÉSZ – EZ A VISELKEDÉS JÓ VAGY ROSSZ?....15

1.SZÜLŐK, GYERMEKEK ÉS VISELKEDÉS NAPJAINKBAN 17

2. HOGYAN NŐ A GYERMEKEK AGYA? 30

3. AMIKOR FÉLREMENNEK A DOLGOK....41
Az egyensúlytalanságban lévő agy

4. MIÉRT VISELKEDIK ÍGY A GYERMEKEM? 46

5. A PÁN PÉTER PROBLÉMA ÉS AZ ÉRETLEN AGY....65

6. VISELKEDÉS AMIKOR A ROSSZ JÓ (ÉS FORDÍTVA) 74

7. A CSALÁDI ÉRTÉKEK ÉS SZABÁLYOK MEGHATÁROZÁSA....135

2. RÉSZ – A CSALÁDERŐSÍTŐ PROGRAM....147

8. A CSALÁD MEGERŐSÍTÉSÉNEK TITKA....148

9. A POZITÍV NEVELÉS EREJE 161

10. LÁSSON EREDMÉNYEKET 174
Még mielőtt valóban bekövetkeznének

11. A CÉLOK MEGALKOTÁSA 181

12. LEGYEN GYERMEKE EDZŐJE 195

13. CSALÁDI AKCIÓTERVEK 210

14. CSAK CSINÁLJA! 227
De azért adjon időt a dolognak

3. RÉSZ – AZ EGYENSÚLYTALANSÁGBAN LÉVŐ AGY 235

15. AGYI EGYENSÚLY 236
Hogyan és miért működik?

16. AMIT A SZÜLŐK MONDTAK AZ AGYI EGYENSÚLYRÓL 249

MELLÉKLET 263

Agyi Egyensúly Teljesítményközpontok 277

Szójegyzék 280

A szüleimnek, Catherine és Joseph Melillónak

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szüleimnek, Catherine és Joseph Melillónak, akiktől a legtöbbet tanultam a nevelésről és a feltétel nélküli szeretetről. Köszönöm mindazt a támogatást és szeretetet, amit én és a családom kapott tőletek. A feleségemnek, Carolyn Melillónak, a legszebb nőnek és a legjobb édesanyának, akit valaha ismertem. Hálás vagyok a szerelmedért, támogatásodért és erődért. A gyermekeimnek, Robby-nak, Ellie-nek és Ty-nak. Folyamatosan erősebbé tesztek és inspiráltok engem. Mindennél jobban szeretlek titeket. Minden, amit teszek, végsősoron értetek van.

Az unokaöcsémnek és üzlettársamnak, Bill Fowlernek. Mindez nem jöhetett volna létre az elhivatottságod, szereteted és inspirációd nélkül. A testvéreimnek és családjuknak, Susannek és férjének, Billnek, Domenic-nek és feleségének, Susannek, illetve valamennyi unokahúgomnak és unokaöcsémnek: Jeff, Carolyn, Katie, Colleen, Keith, Joey, Alexandra, Olivia és Nick. Mindannyiótoknak köszönöm. Szeretlek titeket.

Az Agyi Egyensúly Családomnak, akik minden nap ott állnak a frontvonalban és segítenek a gyermekeknek és családjaiknak. Megtiszteltetés nap mint nap mellettetek dolgozni. Az ügynökömnek, Carol Mannek és csapatának. Nektek köszönhetem, hogy a könyveim valósággá váltak.

Külön köszönet a szerkesztőimnek a Perigee-nél, Mariann Lizzinek és Christina Lundy-nak, amiért olyan lelkiismeretesen dolgoztak e könyv kéziratán, valamint Candace Levy-nek a részletekre való bámulatos odafigyelése miatt. Végül pedig Debora Yostnak. Öröm veled együtt dolgozni, az éleslátásod pedig felbecsülhetetlen a számomra. Köszönöm.

ELŐSZÓ

Ahogy a fiam hároméves lett, egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy nem úgy éri el a fejlődési mérföldköveket, ahogy az várható lenne. A gyermekorvosa is megerősítette, hogy a felállás, a járás, az első szavak és mondatok, mind elkéstek nála. A lassabb fejlődése miatt jogosulttá vált korai fejlesztésre egy helyi közösségi klinikán. Ez volt az a pont, amikor a feleségem és én ráeszméltünk, hogy többre van szükségünk, mint egy homályos diagnózis nagyon kevés válasszal.

A gyermek- és családi pszichológusként eltöltött több mint 30 évem alatt különböző bostoni kórházakban, pszichiátriai klinikákon és egyetemeken foglalkoztam gyerekekkel. A gyakorlatomat neuropszichológusként kezdtem a New England-i Egészségügyi Központban (New England Medical Center), melyet a pár- és családterápia követett a Harvard Orvosi Egyetem (Harvard Medical School) ösztöndíjasaként, ami végül mozgalmas klinikai praxishoz és kutatáshoz vezetett. Az ember azt hihetné, hogy ezzel a háttérrel fel voltam rá készülve, hogy pontosan megértsem (és meg is tudjam tenni) mindazt, amire ilyen helyzetben szükség van – de nem ez volt a helyzet. A kutató énem válaszokat keresve szakmai folyóiratokat és cikkeket tanulmányozott, míg a klinikus énem a kollégáimmal konzultált. Az apai énem más szülőkkel beszélgetett és könyveket búvt, hogy még tisztábban lásson. Az egyetlen elfogadható megoldás a családunk számára az volt, hogy világosan megértsük a fiunk problémáját, és megtaláljuk a számára megfelelő terápiás beavatkozást. Így aztán szülőként, kutatóként és klinikusként egy olyan úton indultam el, amely végül – és a vak szerencsének köszönhetően – összehozott Robert Melillóval.

Egyik nap, miközben a helyi könyvesboltban nézelődtem, a legfelső polcon, a gyermekkori kihívásokkal foglalkozó szekcióban észrevettem egy könyvet, amelynek címén megakadt a szemem: *Szétkapcsolódott Gyermekek*. A 35. oldalon kinyitottam Robert Melillo könyvét, és olvasni kezdtem. Az egyik fejezet, ami a fejlődési mérföldkövekről szólt, különösen felkeltette az érdeklődésemet. *„Egy új készség egy még újabb kialakulásához vezet, és ennek egy előre pontosan meghatározott időben kell megtörténnie. Ha nem így lesz, az egy figyelmeztető jel.”* Majd így folytatta: *„A mérföldkövek nyilvánvaló tájékozódási pontot jelenthetnek arra vonatkozóan, ha az agy fejlődése nem a természetes menetrend szerint zajlik. Ez akkor történik meg, ha az agy növekedését előidéző elektromos aktivitás időzítése felborul.”* Ahogy folytattam az olvasást, egy csodálatos, üdítő és reményteljes új látásmódot szereztem a kutatásomra, a betegeimre és a fiam nehézségeire vonatkozóan.

Dr. Melillo és én is olyan hivatást választottunk, amely során különböző neurológiai hiányosságokkal érintett gyermekeket és családjaikat kezeljük, immáron több mint 30 éve. Mindketten részt veszünk a gyermekkori neurodevelopmentális zavaroka vonatkozó kutatásokban, és arra törekszünk, hogy lépést tartsunk az új orvosi és pszichológiai terápiákkal. Nemcsak a viselkedési zavarokkal rendelkező gyermekeknél használt pszichofarmakológiai gyógyszerek széleskörű alkalmazása aggaszt minket, de eltökélt szándékunk, hogy tisztába tegyük a mítoszokat és félreértéseket az agy működésével kapcsolatban.

Amikor a gyerekek és szüleik végigcsinálják Melillo Agyi Egyensúly Programját, új kihívásokkal szembesülnek. A szülők számára az egyik legnagyobb feladat, hogy hozzáigazítsák a családi rendszert a gyermek viselkedésében bekövetkező változásokhoz – és ez a könyv pontosan erre összpontosít. Az *Újrakapcsolódott Gyermekek*ben Melillo a fiatalok agyának funkcionális szétkapcsolódását egy szimfonikus zenekarhoz hasonlítja, amelyben a karmester (az agy) hagyja, hogy a zenekar két oldala (jobb és bal agyfélteke) között megszűnjön a szinkron. A probléma megoldásához valamennyi hangszert vissza kell hozni a helyes ritmusba, harmóniába és hangnembe. Nem elég pusztán újrahangolni a hegedűket – a zenekar többi részét is ki kell igazítani. Ugyanígy a legtöbb diszharmóniában lévő neurológiai rendszer esetén is egynél több megoldásra van szükség az egyensúlytalanságok kijavításához. Nem elég önmagában foglalkozni egy auditoros (hallással kapcsolatos) vagy vizuális (látással kapcsolatos) feldolgozási zavarral, tápanyagbeviteli problémával, olvasási zavarral vagy a család diszfunkcionalitásával. Melillónál a hangsúly – nagyon helyesen – az egész zenekar kiigazításán van.

Melillo Családerősítő Programja nemcsak egy új gondolkodásmódot kínál ezekről a gyermekkori neurológiai zavarokról, de specifikus kezelési javaslatokat is ad. A programja megteszi a következő lépést, és egy klinikailag innovatív és tudományosan megalapozott megközelítést biztosít a szülőknek és terapeutáknak a neurológiai hiányosságokkal rendelkező gyermekek kezelésében, valamint egy intervenciós eljárást is kínál – amelyben megvan a potenciál a széleskörű alkalmazásra. Az *Újrakapcsolódott Gyermekek*ben Melillo túllép a pszichofarmakológiai megoldásokon, valamint a konvencionális és talán elavult terápiákon, és egy üdítő, reményteljes és tudományosan megbízható megközelítést nyújt a gyermekkori neurológiai zavarok területén.

A legjobbakat kívánom Önöknek és gyermekeiknek.

Leslie Philipp Weiser, MPh, PhD
McLean Kórház, Harvard Orvosi Egyetem,
Belmont, Massachusetts állam

BEVEZETÉS

Újrakapcsolódás a gyermekeinkkel

Az első könyvemben, a *Szétkapcsolódott Gyermekek*ben a legaggasztóbb neurológiai kihívásokkal küzdő gyermekek szülei számára nyújtottam bizonyított, praktikus megoldásokat gyermekük legrejtélyesebb viselkedési problémáira. Ahogy az számos úttörőnek számító könyvnél előfordul, a *Szétkapcsolódott Gyermekek* is felvetett néhány kérdést – sőt, egy-két szemöldökfelhúzást is eredményezett.

A *Szétkapcsolódott Gyermekek* azért volt forradalmi, mert ellentétben a legtöbb szakemberrel, akik az olyan problémákkal rendelkező gyermekekkel kerülnek kapcsolatba, mint az autizmus vagy az Asperger-szindróma, én elég biztos voltam magamban ahhoz, hogy azt mondjam a szülőknek: *van* remény, hogy gyermekük jobban legyen – *sokkal* jobban. Azt mondtam, akár az sem lehetetlen, hogy teljesen meggyógyuljon. Reményt adtam a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral (ADHD), diszlexiával és egyéb tanulási nehézségekkel rendelkező gyermekek szülei számára, hogy igenis van esély rá, hogy a gyerekük ugyanúgy boldoguljon az iskolában és az életben, mint a „normális" kortársai. És minderre bizonyítékom is volt: több mint egy évtizednyi kutatás és tanulás, illetve ezernél is több gyermek, akik sikeresen teljesítették az Agyi Egyensúly Programomat.

A *Szétkapcsolódott Gyermekek* azért is volt újító, mert az első (és máig egyetlen) könyv volt, amely neurológiai perspektívából tekintett a viselkedési és tanulási zavarokra: *egyetlen* problémaként különböző típusú tünetekkel, amelyet a jobb vagy bal agyfélteke egyensúlytalansága okoz. Ezt a zavart Funkcionális Szétkapcsolódási Szindrómának, vagy röviden FDS-nek nevezzük.

És végül, a *Szétkapcsolódott Gyermekek* előremutató is volt, mivel az első (és máig egyetlen) könyv volt, amely bemutatta a szülőknek, hogyan állapíthatják meg az agyi egyensúlytalanság fennállását gyermeküknél, és egy otthon elvégezhető programot is kínált annak korrekciójára.

Az otthoni program ugyanazokra az alapelvekre, praktikákra és gyakorlatokra épül, amelyeket az Agyi Egyensúly Teljesítményközpontjainkban is használunk.

Amikor több mint két évvel ezelőtt a *Szétkapcsolódott Gyermekek* megjelent, még mindössze három Agyi Egyensúly központ volt az Egyesült Államokban. Mára ez a szám közel hatvan, és továbbiak megnyitása van tervben itt és Európában. Mindazonáltal, az Agyi Egyensúly Program ritkán a szülők első választása, amikor tudatják velük, hogy gyermeküknek olyan neurológiai problémája van, mint az autizmus, Asperger-szindróma, ADHD, obszesszív-kompulzív zavar, oppozíciós zavar vagy azon további számos rendellenesség egyike, amely befolyásolja a tanulási és/vagy normális viselkedési képességét.

Szülők és tanárok ezrei előtt beszéltem már az Agyi Egyensúlyról, akik a létező összes programot és beavatkozást kipróbálták, amelyek arra hivatottak, hogy segítsenek a tanulási vagy viselkedési zavarral rendelkező gyermekeknek. Amikor a tapasztalataikról kérdezem őket, azt hallom tőlük, hogy ezen terápiák közül sok hasznos volt, de inkább csak minimális mértékben. Egyes esetekben pedig egyáltalán nem hoztak változást.

Nyugodtan mondhatom, az Agyi Egyensúly Programmal ilyen szinte biztosan nem fordulhat elő. A szülők szinte mindig drámai és nem ritkán gyors változást tapasztalnak a gyermeküknél az agyműködés több területén és a viselkedésben egyaránt. Azt azonban megfigyeltem, hogy a szülők sokszor nem tudják, hogyan értelmezzék ezeket a változásokat. Jót jelentenek vagy rosszat? Különösen azok a változások zavarják össze őket, amelyeket a gyermekük viselkedésében és az érzelmeik szabályozásában látnak. Előfordulhat, hogy egy gyermek úgy érkezik meg hozzánk, hogy jól viselkedik és szófogadó, ám szinte alig nyilvánítja ki az érzelmeit, majd amikor végigcsinálja a programot, ellenkező lesz, bomlasztó és rendkívül érzelmes. Elsőre persze ezek az érzelmek és viselkedések nyilvánvalóan zavarba ejtők, sőt, egyes szülők számára ijesztőek lehetnek. Hiszen ha az a feladatunk, hogy segítsük a gyermekük megfelelő agyi fejlődését, akkor miért változott a viselkedése negatívan?

VÁLASZOK – ÉS MÉG TÖBB KÉRDÉS

Csaknem minden nap kapok e-mailben kérdéseket olyan szülőktől, akik elolvasták és alkalmazzák a *Szétkapcsolódott Gyermekek*ben részletezett programot, illetve akiknek a gyermeke járt vagy éppen most jár valamelyik Agyi Egyensúly Teljesítményközpontunkba. „A gyermekem viselkedése láthatóan változóban van, de úgy tűnik, egyre makacsabb" – írja sok szülő. Egy másik gyakori megfigyelés szerint: „A gyermekem végre érzelmeket mutat, de olyan negatívnak tűnik."

Ilyenkor elmondom nekik, hogy mindez nem feltétlenül rossz, és a legvalószínűbb, hogy nem is tart sokáig. Elmagyarázom, hogy a gyermeki fejlődés minden szakasza együtt jár pozitív és negatív viselkedésekkel, amelyek egybeesnek a jobb és bal agyfélteke maturációjával (egyre érettebbé válásával). A szülőknek azonban tudniuk kell, hogyan értelmezzék és készüljenek fel ezekre a változásokra, így megértik, hogy ezeknek a magatartásoknak a feltűnése jó jel, még akkor is, ha nem éppen a legjobb viselkedésben nyilvánulnak meg gyermeküknél.

Mások arra eszmélnek rá, hogy a gyermekük problémája nem olyan fekete vagy fehér, ahogy remélték. Szintén gyakran hallott megjegyzés, mely szerint: „A könyvben található összes ellenőrző listát kitöltöttem, és úgy tűnik, gyermekemnél bal és jobb agyi egyensúlytalanság egyaránt fennáll." Erre azt szoktam mondani, hogy talán éppen ez a helyzet, mivel előfordulhat, hogy a gyermekük *egész* agya túlságosan lassan fejlődik. Ezt a jelenséget nevezem (később ismertetésre kerülő okokból) úgy: **„Pán Péter probléma"**, mivel az agy egyszerűen nem akar felnőni! Ezután biztosítom őket arról, hogy ez is egyfajta agyi egyensúlytalanság, amelyet az Agyi Egyensúly Program segíthet korrigálni.

Vannak szülők, akik nem egyértelmű eredményeket kapnak, amikor végigmennek a program részét képező listákon. Nekik mindig az a válaszom, hogy ez azért lehet, mert egy gyermek problémás viselkedése nem mindig neurológiai zavarból ered. Egyes gyerekeknek egyszerűen csak rossz a magatartásuk. Sőt, ami azt illeti, napjaink helytelenül viselkedő gyermekeinek nagy részénél ez a helyzet. (A későbbiekben ennek okaira is kitérek, illetve lehetőséget adok majd önnek, hogy használja a Nagy hemiszférikus ellenőrző listát, amely segít beazonosítani a jobb vagy bal agyi hiányosság fennállását.)

A viselkedés az, ami miatt a szülők a leginkább aggódnak – és ezt nap mint nap halljuk. A központjainkba ellátogató szülők általában kifejezetten jól informáltak és a gyermekkori neurológiai rendellenességeket illetően tájékozottabbak, mint az átlagos felnőttek. Képesek megérteni, hogy gyermekük problémája idegrendszeri eredetű, illetve a logikát, ahogy az Agyi Egyensúly gyakorlatok segíthetnek megoldani azt, ám tanácstalanokká válnak, amikor a gyermekük hirtelen acting out viselkedést*, vagy olyan magatartást mutat, amit korábban soha.

* Az *acting out* egy viselkedéses tünet, ami azt jelenti, hogy egy gyermek a belső feszültségeit, érzelmeit, konfliktusait nem szavakban vagy tudatos feldolgozással fejezi ki, hanem a viselkedésében, gyakran problémás vagy destruktív formában. Vagyis itt nem egyszerűen rossz, helytelen vagy illetlen magatartásról van szó (ami tudatos), hanem arról, hogy a gyermekben meglévő érzések, vágyak, konfliktusok nem tudatosulnak benne, hanem ehelyett azonnal bizonyos tettek, magatartások formájában kerülnek kiélésre nála. (a szerk.)

Néha még azok a szülők is kényelmetlenül érzik magukat, akik egyébként tisztában vannak vele, hogy a rossz viselkedés valójában pozitív változást tükröz, mivel nem biztosak benne, hogyan reagáljanak rá.
Ezért írtam meg az *Újrakapcsolódott Gyermekek*et. A könyv több szempontból is ott folytatja, ahol a *Szétkapcsolódott Gyermekek* abbahagyta. Előfordulhat, hogy egy gyermeknél megszűnnek azok a problémák, amelyek az Agyi Egyensúly Program előtt fennálltak, ám az új viselkedése miatt a szüleiben felmerül, esetleg nem jelent-e meg nála valamilyen új neurológiai zavar. Itt és most bizonyossággal kijelenthetem, hogy a válasz erre a kérdésre: *nem*.

EGY CSALÁDI MEGKÖZELÍTÉS

A vívódásaikat és aggodalmaikat ecsetelő szülőket hallgatva rájöttem, nem elég kizárólag a mentális kihívásokkal küzdő gyermekeken segíteni. A szüleiknek és testvéreiknek is szükségük van támogatásra. Nem azért, mert a szülők kevésbé alkalmasak lennének a szerepükre, pusztán útmutatásra van szükségük az új és/vagy kihívásokat jelentő magatartások kezelésére.

Mindig elcsodálkozom rajta, mennyit tanulok a szülőktől. Amikor már azt hiszem, hogy az összes kérdésre tudom a választ, jön egy szülő, és felhoz valami teljesen váratlan dolgot, mire eltűnődök azon: *ezt hogy nem vettem észre?*

Ez egy hozzáállásbeli változás nálam. Korábban azt mondtam a szülőknek, hogy az agya változásával együtt gyermekük viselkedése is változni fog, és rossz fejleményeket is látnak majd a jók mellett. Amint az agy újra egyensúlyba kerül, így lesz majd a viselkedéssel is. Azt tanácsoltam nekik, hogy legyenek türelmesek. Az Agyi Egyensúly Program azonban nem igazán tért ki az újrakapcsolódott gyermekek viselkedésének kezelésére. Azoknak a szülőknek, akik nem bírtak a gyermekükkel, azt javasoltuk, hogy vigyék el őt egy viselkedésterapeutához.

Kiderült azonban, hogy nem mindig ez a legjobb megoldás. Sok viselkedési szakember ugyanis nem igazán van tisztában a viselkedési vagy a tanulási nehézségek neurológiájával. Különösen arról nincsenek ismereteik, hogy mi történik egy olyan gyermek agyában, aki végigcsinálja az Agyi Egyensúly Programot, és azokat a drámai javulásokat sem látták, amelyek elérhetők általa. Ehelyett apró változások bekövetkezéséhez vannak szokva, hosszú idő alatt.

Felismertem hát, hogy valós igény van olyan viselkedési stratégiák kifejlesztésére, amelyek követik az Agyi Egyensúly alapelveit. Megláttam, hogy a gyermekeknek történő segítségnyújtás érdekében szükség van egy olyan

program létrehozására, amely a szülőknek is segít pozitív módon megbirkózni a viselkedésbeli változásokkal. Sajnos azonban gyakran a szülők saját magatartása akadályozza meg, hogy a gyermekük viselkedése teljesen helyrejöjjön. A szülők kiábrándultak, elkeseredettek, dühösek és akár depressziósak lesznek, amiért az ő családjukkal történik mindez. Mindez pedig egy olyan negatív környezetet teremt, amellyel egyetlen gyermek sem lenne képes megbirkózni, pláne nem egy olyan, akinek neurológiai problémái vannak. Hiába történik meg az idegrendszer korrekciója, a rossz viselkedés nem fog megváltozni, ha a gyermek negatív környezetben él, és olyanok nevelik, akik gyenge szülői képességekkel rendelkeznek.

A megoldás megtalálása érdekében minden jelenleg elérhető otthoni viselkedési programot és megközelítést felkutattam és tanulmányoztam. Arra jutottam, hogy ezek a programok általánosságban nagyon hasonlóak egymáshoz, és kizárólag az érintett gyermekre irányuló pozitív, illetve negatív megerősítésre épülnek. Feltűnt, hogy egyik mai megközelítés sem veszi figyelembe a neurológiai okokra visszavezethető agyi egyensúlytalanságot, de más kritikus tényezők is figyelmen kívül maradnak, különösen a gyermek környezete. A nem megfelelő magatartású gyerekek (és főként azok, akiknél agyi egyensúlytalanság áll fenn) egyfajta védekező mechanizmusként idővel felvesznek ún. másodlagos viselkedéseket azért, hogy megbirkózzanak azzal, ahogy mások reagálnak a tetteikre. Az agyi egyensúlytalansággal rendelkező gyermekeknek nem igazán jó a testérzékelésük, ezért fogalmuk sincs arról, miért viselkednek helytelenül, azt azonban észlelik, hogy mások körülöttük negatívan reagálnak erre és talán másként is bánnak velük. Ez gyakran barátságtalan, bántó vagy elutasító módon nyilvánul meg. A többi gyerek azt hiheti róluk, hogy furcsák, és kötekedhetnek velük, kigúnyolhatják őket vagy kerülhetik a társaságukat. Ezért aztán az agyi egyensúlytalansággal rendelkező gyermekek a maguk és érzelmeik védelme érdekében felvesznek bizonyos viselkedéseket, amelyek azonban gyakran csak tovább rontanak a problémán, és akár még több negatív reakciót eredményezhetnek irányukba.

Ugyanez történik a tanáraikkal, edzőikkel, rokonaikkal, testvéreikkel és még a saját szüleikkel folytatott interakcióik során is. Még akkor is, ha javulást érünk el az alapul fekvő neurológiai ok tekintetében, és újra szinkronba hozzuk az agyat, egyes gyermekeknél fennmaradhatnak ezek a másodlagos, felvett viselkedések, mivel az emberek, akikkel kapcsolatba kerülnek, nem változtatnak a *saját* viselkedésükön.

Felismertem, mi a legnagyobb kihívás, amivel a megoldás kidolgozása során szembesülök majd: hogyan motiválhatók azok a szülők, akiknek már eleve számos negatívum van az életükben, hogy előmozdítsák a pozitív családi értékeken alapuló pozitív családi környezet létrejöttét?

Aztán beugrott. Sok évvel ezelőtt, mielőtt még a gyermekkori mentális zavarokkal kezdtem volna foglalkozni, olyan betegekkel dolgoztam, akiket az elképzelhető legrosszabb fájdalmak gyötörtek. Sokuknak már az is kínszenvedés volt, ha csak sétálniuk kellett. A fogyatékosságuk miatt az izmaik elgyengültek és többen közülük túlsúlyosak lettek. Ezért aztán nem meglepő, hogy nem sok mindent csináltak azon kívül, hogy egész nap ültek és televíziót néztek. Sokan közülük depressziósak lettek. Az egyik legmotiválatlanabb embercsoport voltak, akikkel valaha találkoztam.

A gond az volt, hogy fizikai rehabilitációra volt szükségük, ami azonban még több fájdalmat és diszkomfort érzést okozott nekik, mielőtt elkezdték volna jobban érezni magukat. Az összes páciens esetén ugyanazzal a dilemmával szembesültem: hogyan motiválhatók azok az emberek, akik túl depressziósak és motiválatlanok, hogy segítsenek magukon? Tudtam, hogy csak akkor vehetik sikerrel a rehabilitációt, ha megvan bennük a belső vágy a felépülésre. Ezért aztán számos kutatást végeztem, és kidolgoztam egy programot, amely a vonzás egyetemes törvénye köré épült, amely azon a hiten alapul, mely szerint mindenki képes arra, hogy bármilyen gyengeségét erővé és tökéletességgé változtasson saját magában. Ezt az alapelvet használtam fel egy olyan program megtervezéséhez, amely motiválta őket abban, hogy rehabilitációra menjenek, átküzdjék magukat a fájdalmon, és eljussanak a pontra, ahol felismerik: ha folytatják a munkát, idővel jobban lesznek. A program pedig csodákat tett, és nemcsak az egészségüknek, de az önbecsülésüknek is.

Az elmúlt 15 évben tökéletesítettem és a saját életemben is alkalmaztam ugyanezeket a technikákat, ma pedig a szülőknek tanítom meg őket az Agyi Egyensúly Családerősítő Programként. Nem viselkedésterápiás programnak hívom, mivel sokkal több annál. Ez egy terv az egész család számára, amely a közös életük minden területén hasznos lesz majd.

Sok család ismeri fel, hogy az Agyi Egyensúly Családerősítő Program az egész életüket megváltoztató tapasztalatot jelent számukra, és hiszem, hogy ön is így tesz majd. A program nemcsak azoknak a családoknak készült, akik részt vettek az Agyi Egyensúlyban. Sőt, valójában *minden* szülő és gyermek számára hasznos lehet a pozitív üzenete és az általa elérhető eredmények, függetlenül attól, hogy egy gyermeknek van-e (vagy volt-e) neurológiai zavara vagy nem.

Arra lett tervezve, hogy:

- Megoldja a gyermekek valamennyi negatív magatartását, bármilyen okból fakadjanak is, illetve békét és harmóniát hozzon a családi életbe.
- Képessé tegye az összes családtagot arra, hogy pozitívan éljen.

- Képessé tegye az összes családtagot arra, hogy megkísérelje, majd ténylegesen el is érje azt, ami a legfontosabb az ő életében.
- Megmutassa a szülőknek, hogyan biztosítsák gyermekeik számára a legjobb lehetőséget arra, hogy elérjék a végső potenciáljukat.

Számomra a szülő-gyermek kapcsolat a legszentebb az összes kapcsolat közül. Olyan viszony ez, amit ösztönözni, támogatni és védeni kell.

A saját szülői tapasztalatom miatt fordítottam a karrierem legnagyobb részét arra, hogy tanulási hiányosságokkal és viselkedési zavarokkal rendelkező gyermekekkel foglalkozzak. Együtt tudok érezni más szülőkkel, mivel én ugyanúgy tapasztaltam fejlődési problémákat és viselkedési kihívásokat a gyermekeimnél, ahogy mindenki más is.

Minden, amit teszek (a könyvek és tudományos cikkek írása, oktatás, kutatás, illetve a saját tanulmányaim folytatása) egyetlen kollektív célt szolgál: hogy segítsen a gyermekeknek elérni a potenciáljukat és javítsa az ő, a családtagjaik és a körülöttük lévő többi ember életminőségét.

A *Szétkapcsolódott Gyermekek*ben egy olyan programot kínáltam a szülőknek, amely segíthet korrigálni az agyi egyensúlytalanságot, amely a gyermekeik viselkedési és tanulási problémáit okozza. A könyv szülők ezreinek mutatta meg, hogy a más terapeutáktól kapott elbátortalanító szavak ellenére, igenis *van* remény rá, hogy a gyermekük jobban legyen. Az *Újrakapcsolódott Gyermekek*kel az a célom, hogy valamennyi szülő számára segítsek pozitív befolyásolóvá válni, hogy gyermekeik pozitív, biztonságos és szerető környezetben élhessenek, és elérhessék a teljes potenciáljukat az életben.

A *Szétkapcsolódott Gyermekek*, az *Újrakapcsolódott Gyermekek* és a 60 (és a számuk folyamatosan nő) Agyi Egyensúly Teljesítményközpont még csak a kezdet. A munkám mindaddig nem ér véget, amíg meg nem találjuk a válaszokat, amelyek az összes viselkedési és tanulási zavarokkal rendelkező gyermeknek segítséget jelentenek, függetlenül attól, milyen súlyos az adott probléma.

Dr. Robert Melillo
2011. áprilisa

1.

RÉSZ

EZ A VISELKEDÉS JÓ VAGY ROSSZ?

1

Szülők, gyermekek és viselkedés napjainkban

Az élethelyzeted nem több, mint a mentális állapotod kivetülése.

– DR. WAYNE DYER, MOTIVÁCIÓS ELŐADÓ

Szülőnek lenni nehéz. Sőt, tovább megyek, és azt mondom, a szülőknek most van a legnehezebb dolguk a történelem során. Tapasztalatból beszélek, gyermekkori viselkedési és tanulási zavarokra specializálódott szakemberként és apaként egyaránt. Neurológiai nézőpontból, objektív módon vizsgáltam meg a kérdést, és meg vagyok győződve róla, hogy a korábbi generációk el sem tudnák képzelni, mit jelent ma szülőnek lenni.

Példátlan időket élünk, és a mai szülőknek korábban soha nem látott problémákkal kell szembenézniük. Az ezt megelőző generációkban a depresszió, a szorongás, az elhízás, a cukorbetegség és az öngyilkosság gyakorlatilag ismeretlen volt a gyerekek és tinédzserek körében, napjainkban azonban kezdenek aggasztóan gyakoriak lenni.

Az elmúlt két évtizedben riasztó és drámai emelkedésnek lehettünk tanúi a gyermekkori viselkedési zavarok számában, nem csak az Egyesült Államokban, de az egész világon. Az autizmus, ami mindössze húsz évvel ezelőtt egy ritka rendellenességnek számított, mára rohamosan terjed, és semmilyen jel nem utal arra, hogy ez megváltozna. Becslések szerint ma az Egyesül Államokban született minden 91 gyermekből egyet autizmussal fognak diagnosztizálni. Alig néhány évvel ezelőtt ez a szám 150-ből 1 volt. Akárhogy is nézzük, ezek megdöbbentő statisztikák. A figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarra (ADHD) vonatkozó számok pedig még sokkolóbbak. Mára ez lett a vezető gyermekkori működési zavar az Egyesült Államokban (és világszerte is), az összes amerikai gyermek 10%-át érinti.

Egy Dániában elvégzett friss kutatás szerint az egyéb viselkedési zavarok száma (ideértve az obszesszív-kompulzív zavart és a Tourette-szindrómát) hasonló ütemben emelkedik, mint az autizmusé.

És tanulási zavarokból is egyre több van. Becslések szerint az iskoláskorú gyermekek 15%-ának van diszlexiája (mely korábban kifejezetten ritkának számított). További 7%-uk annyira nehezen boldogul a matematikával, hogy a probléma hivatalos nevet is kapott (*diszkalkulia*) és mára neurológiai zavarnak minősül. Ezeket összeadva azt mondhatjuk, hogy konzervatív becslés szerint is a gyermekek 20-25%-a (ez körülbelül 14-17,5 millió gyereket jelent az Egyesült Államokban) érintett valamilyen viselkedési vagy tanulási problémával. És a legtöbb szakember egyetért abban, hogy a helyzet csak rosszabb lesz.

Úgy tűnik, a fiúk vannak rosszabb helyzetben: A CDC (Centers for Disease Control and Prevention – az amerikai népegészségügyi központ) szerint minden 4 autista gyermekből 3 fiú, és minden 38 napjainkban született fiúból 1 autista lesz. Emellett az ADHD nagyjából 4-6-szor annyi fiút érint, mint lányt. Miközben a lányok kitűnően teljesítenek a sportban, az iskolában és a barátkozásban is, a fiúk le vannak maradva tőlük. A történelem során most először több lány végzi el a főiskolát és szerez sportösztöndíjat, mint fiú.

Ezek a tények és statisztikák pedig csak egy újabb forrását jelentik a szülők szorongásának.

MI A BAJ A MAI GYEREKEKKEL?

A helytelen vagy illetlen viselkedés nem kizárólag a neurológiai zavarokkal rendelkező gyermekek sajátja. A mai gyermekeknél tapasztalható nem megfelelő magaviseletnek legtöbbször semmi köze szerves problémához, legyen az mentális vagy fizikai. Egyszerűen csak rosszul viselkednek. A neurológiai zavarokkal rendelkező gyermekeknek legalább „jó okuk" van a viselkedési problémáikra: egyszerűen nem tehetnek róla! A fennmaradó rész pedig olyan körülményekre vezethető vissza, amelyek szülői kontroll alatt állnak. A statisztikák mégis azt mutatják, hogy a mai szülők 80%-a panaszkodik a gyermeke viselkedése vagy motivációjának hiánya miatt. És nem ők az egyetlenek, akik panaszkodnak.

Tényleg valósak ezek az autizmussal kapcsolatos számok?

Egyes szakértők amellett érvelnek, hogy az autizmus drámai terjedése nem valós, hogy mindebben más tényezők játszanak szerepet, és nem valami, ami az agyakban van.

Egy csoportjuk azt állítja, azért van napjainkban több autista eset, mert jobb diagnosztikai eszközök állnak rendelkezésre, ezért gyakrabban és hamarabb fedezzük fel ezeket a zavarokat. Másik részük szerint a magyarázat az, hogy az autizmus újradefiniálása miatt az olyan egyéb zavarok is bekerültek az *autizmus spektrumzavarok* gyűjtőfogalom alá, mint az Asperger-szindróma, a pervazív fejlődési zavarok és az értelmi fogyatékosság (ezt nevezik diagnosztikai szubsztitúciónak vagy helyettesítésnek).

A kritikusok azt is állítják, hogy Kalifornia (ahol az egyik legmagasabb az autisták száma az országban) és egyéb nagy államok, ahol nagy arányban van jelen az autizmus, statisztikái torzítanak, mivel a magasabb színvonalú egészségügyi ellátórendszerük miatt a problémás gyermekek odaköltöznek a családjaikkal, hogy ott kapjanak kezelést. Kalifornia államban az elmúlt 10 évben 6-700%-kal nőtt az autisták aránya.

A vita feloldása érdekében a Kaliforniai egyetem MIND Kutatóintézetének (MIND Research Institute of the University of California at Davis) munkatársai a *Journal of Epidemiology* nevű folyóiratban arról a következtetésükről számoltak be, hogy az államban bejelentett autista esetek számának maximum 200%-os növekedése tudható be a korszerűbb diagnosztikának, korai felismerésnek, a diagnosztikai szubsztitúciónak és/vagy a bevándorlásnak. Ezt azt jelenti, hogy a fennmaradó 4-500%-os (vagyis durván 2/3-os) növekedést a ténylegesen újonnan megjelenő esetek okoznak.

Én magam azok közé az egyre növekvő számú kutatók közé tartozom, akik nem vonják kétségbe a MIND Intézet magyarázatát, illetve akik szerint az autizmus arányának növekedését muszáj komolyan venni. Valójában a legtöbb szakember egyetért abban, hogy az autizmus és egyéb kapcsolódó zavarok számában az elmúlt két évtizedben bekövetkező emelkedés mindössze nagyjából 25%-áért felelős a jobb diagnosztika, a korai felismerés vagy a diagnosztikai szubsztitúció. Ez bárki mércéje szerint kimeríti az epidémia kritériumát, sőt, sokak szerint ez korunk legnagyobb gyermekeket érintő epidémiája.

A napjainkban a gyermekeknél megfigyelhető rossz viselkedésnek legtöbbször semmi köze valamilyen mentális zavarhoz.

Azon tanárok szerint, akik már legalább húsz éve részesei az oktatási rendszernek, a mai gyerekek és kamaszok nehezebben irányíthatók, kevésbé mutatnak tiszteletet az autoritással rendelkező személyek felé, fizikailag kevésbé aktívak, rövidebb ideig képesek koncentrálni, rosszabb jegyeket szereznek és általában véve motiválatlanok. Helytelenül táplálkoznak, nem sportolnak és függői lettek a számítógépeiknek, mobiltelefonjaiknak és iPodjaiknak. A tanárok szerint a mai gyerekek úgy érzik, minden jár nekik, és el is várják, hogy mindent a kezükbe adjanak.

Mindez pedig bumeráng-hatást vált ki a szülőknél. A korábbi nemzedékeknél, ha valaki leérettségizett, tovább tanult, belépett a seregbe vagy dolgozni kezdett. Elköltözött otthonról, hogy a saját lábára álljon, és nem tért vissza, hogy anyuval és apuval lakjon. Napjaink népszámlálási adatai azt mutatják, hogy a fiatalok a felsőfokú tanulmányaik után újra hazaköltöznek, és sokan be is rendezkednek a maradásra, méghozzá határozatlan időre.

Ebben persze a gazdaság is szerepet játszik, ám a nagyobb problémához a gazdaságnak nincs köze: ez pedig az általános rossz közérzet, valamint a motiváció és érettség hiánya, amit napjainkban oly sok gyermeknél láthatunk. Mintha örökké gyerekek szeretnének maradni, akárcsak Pán Péter. (Én magam ezért hívom ezt a jelenséget Pán Péter problémának, de erről majd később.)

Aztán ott van még a (fel)növő gyermekeink másik, egyre növekvő problémája. A statisztikák szerint az Egyesül Államokban a gyermekek 32%-a túlsúlyos, köztük 16,3% elhízott. Az elmúlt 30 évben az elhízás a 6-11 éves gyermekek körében 4-ről 17%-ra ugrott, ez pedig egyértelműen rányomja a bélyegét az egészségükre.

A kutatások azt mutatják, hogy 4-ből 1 elhízott gyermek a korábban „felnőtteket támadó diabétesznek” nevezett 2-es típusú cukorbetegség (csökkent glükóztolerancia) korai jeleit mutatják, illetve 60%-uknál kialakult már legalább egy nagy kockázati tényező valamilyen szívbetegségre. Mindössze két évtizeddel ezelőtt a 2-es típusú cukorbetegség ismeretlen volt a gyermekek körében, sőt sok szakember állította, hogy náluk egyszerűen lehetetlen a kialakulása.

MI A BAJ A MAI SZÜLŐKKEL?

Az elmúlt húsz évben a tipikus családi életmód drámai átalakuláson ment keresztül, és neurológiai szempontból nézve, nem az előnyére változott. Ez pedig kihatással volt a gyermekek fizikai és mentális egészségére, illetve szociális, érzelmi és kognitív fejlődésére. És milyen furcsa karikatúra rajzolódott ki ezek nyomán: fiatal testek idős emberek egészségügyi problémáival és közben olyan elmével, mely számos területen éretlen és fejletlen.

Amikor én voltam fiatal, a szülők úgy tartották, hogy a gyerekeknek szükségük van rá, hogy egy kicsit küzdjenek és küszködjenek, mert ez formálja a jellemüket. A mai szülők azonban egyáltalán nem akarják látni, hogy gyermekük küszködik. Mindent ők maguk akarnak megadni nekik. Felháborodnak, ha a fiukat vagy lányukat nem válogatják be a csapatba. Egyes közösségekben a sporteseményeken nem számolják az eredményt, hogy ne legyenek vesztesek és egyetlen gyermek se érezze rosszul magát. Neurológiai szempontból nézve mindez olyan gyermekeket produkál, akik nem ismerik és értik meg a kemény munka értékét. Nem tudják, hogy az élet nem adja csak úgy a kezükbe a dolgokat, hogy nekik kell majd odamenni és megszerezni őket.

Ha a gyermekek mindent megkapnak, amit akarnak, nem tanulnak meg gondoskodni magukról.

A gyermekeknek meg kell tapasztalniuk a győzelmet és a vereséget egyaránt, mivel az életben mindig vannak nyertesek és vannak vesztesek. Meg kell tanulniuk, hogyan győzzenek, hogyan legyenek sikeresek. Ahhoz, hogy valaki győztes legyen, motivációra és önállóságra van szükség, miközben a gyermekek ma motiválatlanabbak, mint a történelem során bármikor.

Ha a gyermekek mindent megkapnak, amit akarnak, nem tanulnak meg gondoskodni magukról. Az önbizalomhiányt és éretlenséget szül. Ahogy az ilyen gyermekek felnőnek, egyre inkább azt érzik majd, hogy ők képtelenek lennének olyan életet biztosítani maguknak, amilyet a szüleiktől kaptak, ezért inkább visszaköltöznek anyához és apához, ahelyett, hogy küzdenének és akár nélkülöznének mindaddig, amíg nem tudnak egyedül boldogulni. Még nem felnőttek, mert nem tanulták meg, hogyan kell felnőni – és most már nem is akarnak. Tipikus Pán Péterek lettek.

Kérdezzenek meg bármilyen tanárt arról, hogy mi a baj a mai gyerekekkel, és valószínűleg ugyanazt a választ kapják majd, amit én magam is állandóan hallok tőlük: a szülők!

6

Viselkedés
AMIKOR A ROSSZ JÓ (ÉS FORDÍTVA)

Csak akik elég merészek, hogy túl messzire menjenek, azok tudhatják meg, milyen messzire is mehetnek valójában.

—T. S. ELIOT

A viselkedésnek, ahogy minden másnak, ami az agyhoz kapcsolódik, két oldala van: egy jó és egy rossz. Ezt persze minden szülő tudja. Amivel azonban a legtöbben nincsenek tisztában az az, hogy létezik bal agyi viselkedés és létezik jobb agyi viselkedés, és mindkét oldallal együtt jár egy kis jó és egy kis rossz is. Ezért aztán teljesen egyértelmű, hogy ön jó és rossz viselkedést egyaránt lát majd gyermekénél, ahogy az agya végigmegy a természetes növekedési ciklusokon.

Vagyis a rossz néha jót jelent. A „rémes kétéves" kornak is nevezett dackorszak a legjobb példa erre. Ha a két és féléves gyermeke egy igazi kis angyal, azt hiheti, hogy ön a világ legszerencsésebb szülője – pedig valójában ez nem igazán jó jel.

A gondot az jelenti, hogy a szülőknek a legtöbb helyzetben nem könnyű megállapítani, hogy a rossz viselkedés igazából jót jelent-e, és fordítva. És ez különösen igaz az FDS-es gyermekek szüleire.

MIT JELENT A KIEGYENSÚLYOZOTT VISELKEDÉS?

A kiegyensúlyozott viselkedés (vagyis az a kiváló magatartás, amit minden szülő elvár, illetve szívesen látna gyermekétől) nem más, mint a képesség arra, hogy egy gyermek minden szituációban helyesen tudjon reagálni és cselekedni. Ehhez arra van szükség, hogy az agya kellőképpen flexibilis legyen ahhoz, hogy az elektromos jelek oda-vissza tudjanak ugrálni a pozitív és negatív érzelmek és viselkedések között. Ahhoz, hogy egy gyermek egy adott szituációnak megfelelő magatartást tudjon tanúsítani, képesnek kell lennie rá, hogy megértse, mi a helyes viselkedés abban a helyzetben.

Sajnos azonban az FDS-es gyermekek számára ez túl nagy feladat. Ha egy gyermeknél agyi egyensúlytalanság áll fenn, akkor a viselkedése sem lesz kiegyensúlyozott. Egyes magatartások „beragadnak" nála, mivel az egyik agyfélteke elektromosan „alultáplált" nála. Gyermeke tehát nem azért mutat acting out viselkedést, hogy önnel kibabráljon, hanem azért, mert az agya ezt mondja neki.

A kiegyensúlyozatlan viselkedés megmutatkozhat hisztikben, összeomlásokban, makacsságban és engedetlenségben, ahogy a jobb agyi hiányosságok esetén általában. Vagy lehet zárkózottság, félénkség, kényszeresség és megszállottság is, amik pedig a bal agyi deficitek jellemzői.

A megfelelő agyi növekedéshez mind a pozitív, mind a negatív viselkedés kifejezése kritikus fontosságú.

Valójában ezekben a viselkedésformákban semmi abnormális nincs, *ha* az agyi fejlődés megfelelő szakaszában jelennek meg. Minden egyes fejlődési stádiumban vannak ugyanis pozitív és negatív érzelmek és viselkedések, amelyek nem csak, hogy normálisak, de elengedhetetlenek a megfelelő érzelmi és viselkedési fejlődéshez. Vagyis csak akkor utalnak problémára, ha túl hosszú ideig megmaradnak, illetve nem a megfelelő életkorban jelentkeznek – ahogy az FDS-es gyermekeknél. Még azok a „repkedések" összefoglaló névvel illetett sztereotip viselkedések is, mint a kezekkel történő csapkodás, az előre-hátra dülöngélés vagy a körbe-körbe futkározás is normális viselkedések egy 4-5 éves gyermek számára, ám az idősebbeknél már nem azok. Az olyan egyéb dolgok, mint a dadogás, a tikkek, a megszállottság, a kényszeresség és az ellenkező viselkedés is, mind, mind normálisak egy bizonyos életkorban. Amikor ugyanis megjelennek az új magatartási formák, ezek eltűnnek. Vagyis nem maga a viselkedés az, ami kiesett a szinkronból, hanem annak időzítése!

2.

RÉSZ

A CSALÁDERŐSÍTŐ PROGRAM

8

A család megerősítésének titka

Felejtse el az összes lehetséges okot, ami miatt valami nem működhet. Csak annyit kell tennie, hogy talál egyet, amiért fog.

—DR. ROBERT ANTHONY, SZERZŐ ÉS TELJESÍTMÉNYTRÉNER

Ezidáig még senki nem állt elő egy olyan programmal, amely garantáltan képes a helyes mederbe terelni a gyermekek viselkedését. Ha létezne ilyen, akkor sokkal jobb magaviseletű gyereket látnánk, és az iskoláknak is lényegesen kevesebb gondjuk lenne a fegyelmezéssel. De tudjuk persze, hogy ez nem lehetséges.

Ennek oka véleményem szerint az, hogy a jelenleg létező programok (melyek közül valószínűleg ön is kipróbált néhányat, vagy akár többet is) kizárólag a *gyermekek* viselkedésének korrekcióját célozzák. Márpedig ennek csak akkor van értelme, ha elhisszük, hogy a viselkedéséért csak és kizárólag az adott gyermek hibáztatható. Én azonban úgy gondolom, hogy egy gyermek magatartási problémáinak kijavításához a szülőknél is változásra van szükség.

A viselkedési programok hibája, hogy egy pozitív és negatív megerősítési rendszerre épülnek, amivel a szülők vagy a terapeuta képes máshova irányítani egy gyermek dühét és frusztrációját – ugyanakkor nem foglalkoznak a szülők viselkedésével és hozzáállásával. Nem kell hozzá rakétatudósnak lenni, hogy megértsük, gyakorlatilag lehetetlen, hogy egy gyermek jó magaviseletű, fókuszált, motivált és boldog legyen, ha a szülei boldogtalanok, dühösek, frusztráltak, és nem éppen a helyes viselkedés és a jellem mintaszobrai.

Mindez teljesen világossá vált számomra az elmúlt sok-sok év során, amit a neurológiai okokra visszavezethető viselkedési zavarokkal rendelkező gyermekekkel végzett munkával töltöttem. Na már most, az nem kérdés, hogy a szülők nem okolhatók az olyan zavarok miatt jelentkező magatartások miatt, mint a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD), autizmus, obszesszív-

3.

RÉSZ

AZ EGYENSÚLYTALANSÁGBAN LÉVŐ AGY

15

Agyi Egyensúly: hogyan és miért működik?

Nem is olyan régen még az volt az elfogadott álláspont, hogy a gyermekkori tanulási és viselkedési zavarok genetikai eredetűek, és ezért nem igazán lehet bármit tenni az érintettek állapotának javulása érdekében. A tudósok úgy gondolták, hacsak nem találjuk meg a módját a gének újratervezésének vagy befolyásolásának, ezek a rendellenességek nem gyógyíthatók.

Én azonban úgy vélem (és ebben más szakemberek is egyetértenek), hogy az ilyen működési zavarok nem tudhatók be kizárólag a géneknek. Nincs eleve elrendelve, hogy egy gyermeknél autizmus, figyelemhiány/hiperaktivitás-zavar (ADHD), diszlexia, obszesszív-kompulzív zavar vagy egyéb, napjainkban egyre gyakoribb neurológiai probléma fog kialakulni. Ezt a logikát egyszerűen semmi nem támasztja alá.

MIÉRT HIBÁS A GÉNELMÉLET?

Nincs olyan, hogy génepidémia. A tudomány még nem talált olyan szignifikáns géneket, amelyek fizikai összetételüket tekintve mutálódtak, sérültek, törlődtek vagy megváltoztak volna azoknál a gyermekeknél, akik a legismertebb neuro-viselkedési (vagyis a viselkedésre hatással levő, neurológiai alapú) zavarok valamelyikével rendelkeznek. Még nem találkoztunk egyetlen olyan „rossz" génnel sem, amely ezen problémák bármelyikével kapcsolatba hozható lenne.

Az persze nem kérdés, hogy a géneknek valóban van szerepük ezekben a működési zavarokban, de nem olyan módon, hogy egy bizonyos gén eleve meghatározná egy gyermek sorsát. A gének a külső hatásoktól függően be- és kikapcsolhatók. A tudomány egyik új területe, az epigenetika kimutatta, hogy a környezeti tényezők óriási szerepet játszanak a génkifejeződésben. Ez azt jelenti, hogy még ha volna is egy rossz gén, amely arra determinálná gyermekét,