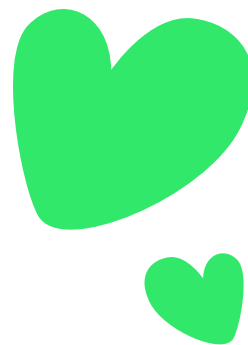
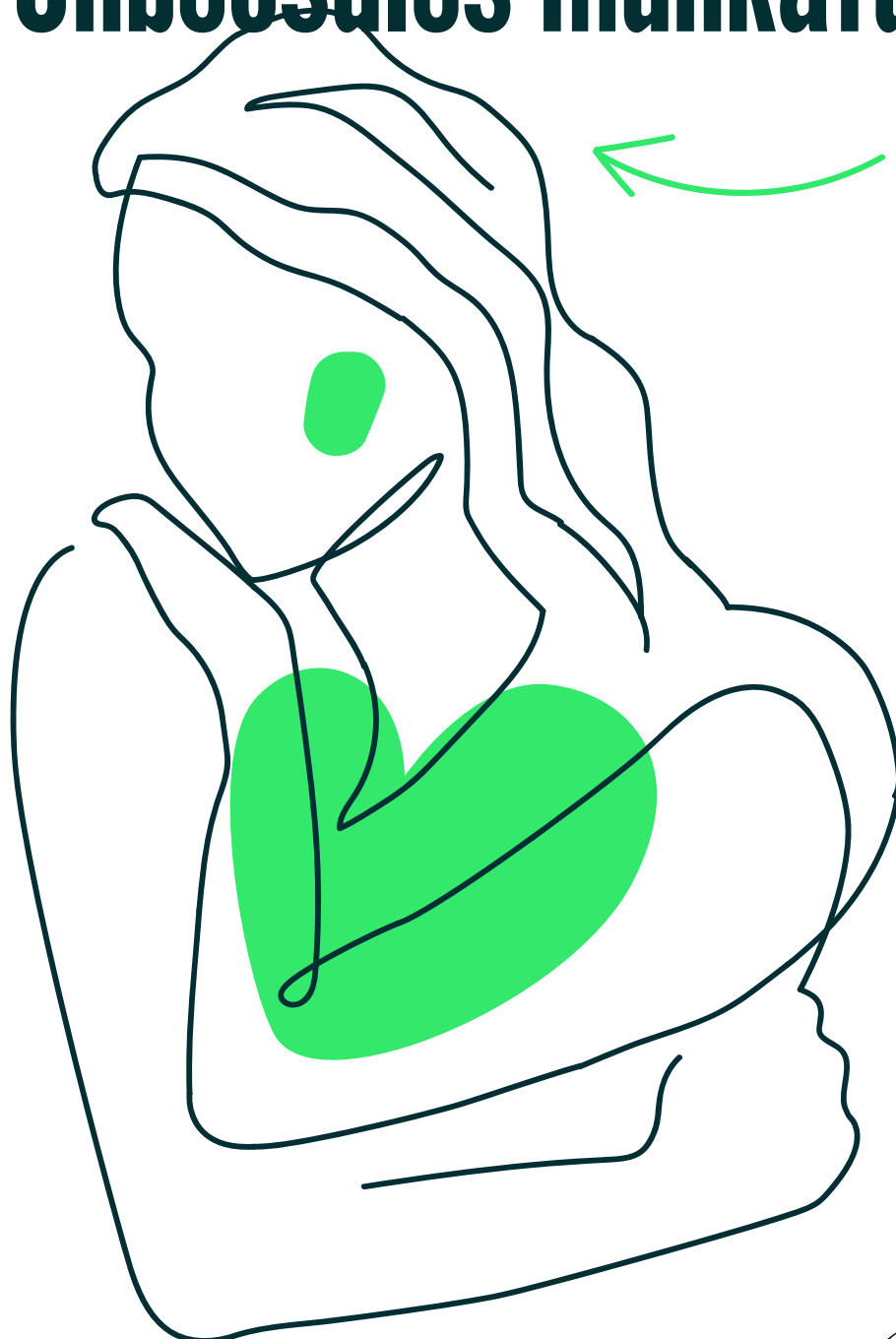


II. ADHD ÉS AUTIZMUS SUMMIT 2025



Önbecsülés munkafüzet



NEURODIVERZITÁS ÉS TRAUMA



Program	3
Köszöntő	5
Szótár	7
Gyakorlat: <i>Támogatási hálózatom</i>	9
Gyakorlat: <i>A saját erősségeim térképe</i>	11
<i>Profilozzunk</i>	13
Dr. Oczella Péter - A trauma sejt szintű hatásai	18
Traumaciklus	20
Bacsó Flóra - Szelídebb hullámok	21
Hernádi Judit - A traumáról érthetően	25
<i>Autizmus és kiégés</i>	27
Dr. Aschenbrenner Zsuzsanna - Üvegyerekek	29
Mayer Dea - A tipikusan fejlődő testvér láthatatlan terhei	34
Gyakorlat: <i>Kettő empátia probléma megértése</i>	37
Gelsei Bernadett - Biztonság a káoszban	38
Dr. Reed Zsuzsanna - Törióra - Miről beszélünk, amikor autizmusról beszélünk?	42
Gyakorlat: <i>Régi negatív gondolat újraformálása</i>	45
Kuna Éva - Apróságok traumája	46
Dalmai Melinda - Hogyan építhetünk biztonságos közösségeket?	50
Rónaszéki Kriszta - A neurodiverz párok kapcsolat tipikus buktatói	52
Geisel Tímea - Felszabadító terek autista felnőtteknek	56
Sonkoly Zsuzsanna - Párkapcsolatban szerzett traumák	59
Gyakorlat: <i>Az én kommunikációs stílusom</i>	62
Bölcskei Mónika - Vékony jégen táncolás ADHD-val	63
Gyakorlat: <i>Alkalmazkodási stratégiáim</i>	66
Csépke Bernadett Nadin - Űrlény a Földön - Miért vagyok más?	68
Gyakorlat: <i>Különleges érdeklődéseim erőtárháza</i>	71
Kémenes-Piros Mariann - Szabó Zsófia - Hogyan mondjuk el az elmondhatatlant?	72
Gyakorlat: <i>Monotropizmus, a fókusz ereje</i>	75
Kulcsár György - Zsákutcák a nevelésben	76
Gyakorlat: <i>Jövőkép alkotása</i>	80
Zelend Niki - A rugalmasság paradoxona	81
Gyakorlat: <i>Energiaszinted követése - a kanálmélet</i>	84
Antal-Valecsik Zsófia - Autizmus és énkép, önismeret	87
Gyakorlat: <i>Neurodiverzitás büszkeség</i>	90
Szigethi Zsófia - Agyonmaszkolt gyerekkor	91
Gyakorlat: <i>A maszkviselés tudatos választása</i>	94
L. Kasza Éva Zsuzsanna - Hogyan NE traumatizáljuk a gyerekeket az iskolában?	96
Gyakorlat: <i>Önérvényesítési gyakorlat</i>	100
Virágh Hajnalka - Az ADHD nem sprint, hanem maraton	101
Prokop Hetti Nefi - PTSD és C-PTSD neurodivergens embereknél	105
Chris Wenger - Neuroaffirmatív stratégiák a gyakorlatban	109
Gyakorlat - <i>Önérvényesítési superkártya</i>	112
Metykó Zsófia - Neurodivergens felnőttek a munkahelyen	113
Gyakorlat - <i>Önellfogadás levél</i>	116
Záró reflexió	117

PROGRAM

09:00

DR. OCZELLA PÉTER

A trauma sejtisztító hatása

BACSÓ FLÓRA

Szelídebb hullámok - Somatic Experiencing eszközök a neurodivergencia szolgálatában

HERNÁDI JUDIT

A traumáról érthetően



10:00

DR. ASCHENBRENNER ZSUZSANNA

Törékeny és láthatatlan üvegyerek: élet neurotipikus gyermekként és felnőttként neurodivergens testvér(ek) árnyékában

MAYER DEA

A tipikusan fejlődő testvér láthatatlan terhei és a családterápia lehetőségei neurodivergens gyermeket nevelő családokban

GELSEI BERNADETT

Biztonság a káoszban - Függők neurodivergens kamasz gyermekei

11:00

REED ZSUZSA

Törőóra: miről beszélünk, amikor az autizmusról beszélünk?

KUNA ÉVA

Apróságok traumája

DALMAI MELINDA

Hogyan építhetünk biztonságos közösségeket traumatudatos szemlélettel?

12:00

SZÜNET

13:00

RÓNASZÉKI KRISZTA

A neurodiverz párkapcsolatok tipikus buktatói és megoldási lehetőségei. Autizmus és ADHD a hálószobában

GEISEL TÍMEA

Felszabadító terek autista felnőtteknek – Támogatás, traumaoldás és a valódi megértés lehetőségei 2025-ben

SONKOLY ZSUZSA

Párkapcsolatban szerzett traumák

14:00

BÖLCSKEI MÓNICA

Vékony jégen táncolás ADHD-val a hiperfókusz és a FLOW állapota között

CSÉPKÉ BERNADETT NADIN

Ürlény a Földön - Miért vagyok más?

SZABÓ ZSÓFIA ÉS KÉMENES-PIROS MARIANNA

Hogyan mondjuk el az elmondhatatlant?

15:00

KULCSÁR GYÖRGY

Zsákutcák a nevelésben

ZELEND NIKIHogyan tanított meg autista gyerekem arra,
hogy az elengedés a legnagyobb erő**ANTAL-VALECSIK ZSÓFIA**

Autizmus és énkép, önismeret



16:00

SZIGETHI ZSÓFIA

Agyonmaszkolt gyerekkor

L. KASZA ÉVA ZSUZSANNA

Hogyan NE traumatizáljuk a gyerekeket az iskolában?!

VIRÁGH HAJNALKA

Az ADHD nem sprint, hanem maraton

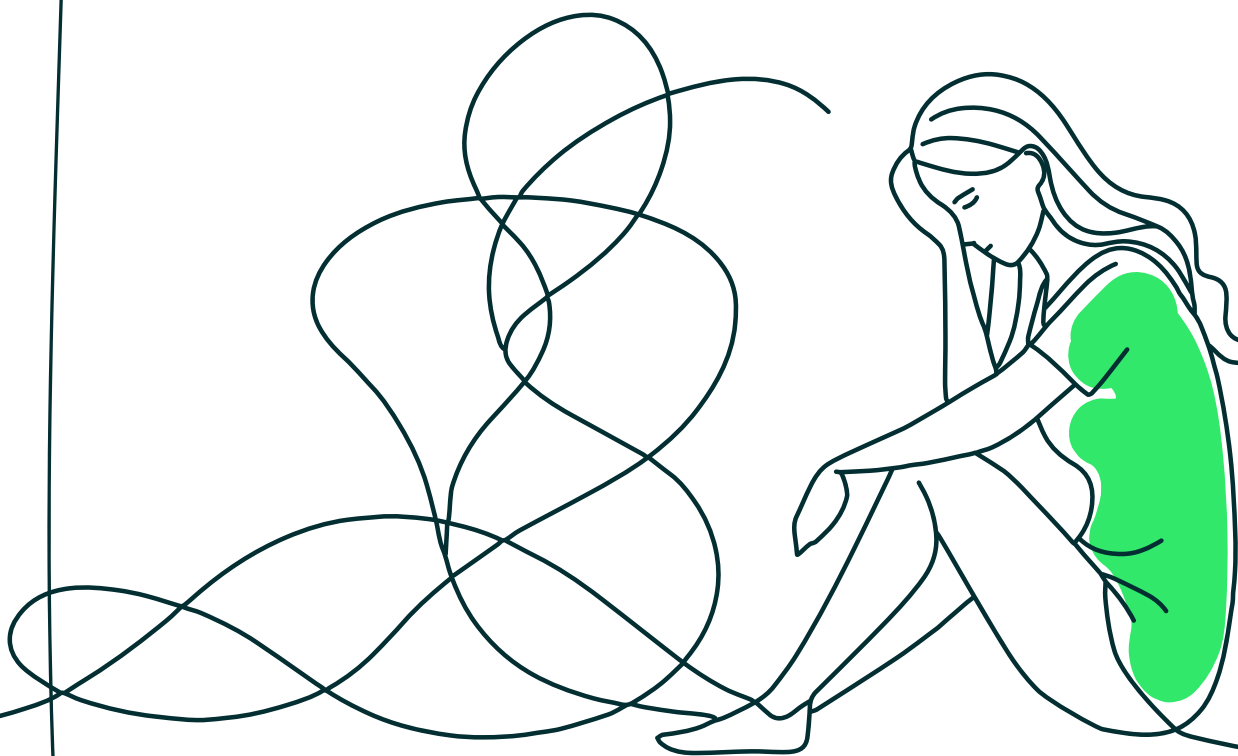
17:00

PROKOP HETTI NEFIPoszttraumás stressz zavar (PTSD) és komplex poszttraumás
stressz zavar (C-PTSD) neurodivergens embereknél**CHRIS WENGER "SPEECH DUDE"**

Neuroaffirmatív stratégiák a gyakorlatban

METKŐ ZSÓFIA

Mi leszel, ha nagy leszel? - Neurodivergens felnőttek a munkahelyen



KÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasó!

Ez a munkafüzet a te útmutatód, a kézikönyved lesz ahhoz, hogy felfedezd elméd tájait, megölelgesd neurodiverzitásodat, és felvértezd magad az önérvényesítés és az érzelmi bölcsesség eszközeivel.

Ez a különleges kiadvány a II. ADHD és Autizmus Summit keretében készült – végigkísérve szakértői előadásainkat – azzal a céllal, hogy gyakorlati segítséget és támogatást nyújtsunk mindazoknak, akik szeretnék erősíteni önbecsülésüket és pozitívabb kapcsolatot kialakítani önmagukkal vagy gyermekeikkel, tanítványaikkal!

MIÉRT FONTOS EZ A MUNKAFÜZET?

Az önbecsülés különösen összetett témakör lehet ADHD-val vagy autizmussal élő emberek számára. A társadalom gyakran nem érti meg a neurológiai sokszínűséget, ami ahhoz vezethet, hogy sokan közülünk belső kritikusként élnek meg önmagukat. Ez a munkafüzet azért született, hogy segítsen:

- **Felismerni** az önbecsülést befolyásoló tényezőket
- **Megérteni** a neurodiverzitás és az önértékelés kapcsolatát
- **Gyakorolni** az önellátás és önszeretet technikáit
- **Építeni** egy erősebb, egészségesebb kapcsolatot önmagunkkal

HOGYAN HASZNÁLD EZT A MUNKAFÜZETET?

Gondolj rá úgy, mint egy interaktív térképre. A képességprofilod felfedezésétől az önérvényesítés művészetének elsajátításáig ez a munkafüzet minden témát lefed. Készültünk sok-sok gyakorlattal is. Kitöltheted magadra vonatkozóan, de gyermekek megértésében is sokat fog segíteni!

Bátran lapozgass a könyv oldalai között olyan sorrendben, ahogy téged szólít! Ez nem egy hagyományos könyv, amit végigolvasol, hanem egy **aktív eszköz**, ami a te részvételedet igényli.

- Szakértő előadóink tanácsokkal látnak el
- Gyakorlati feladatokat kapsz
- Van helyed a saját gondolataid és tapasztalataid számára
- Konkrét lépéseket tudsz tenni a pozitív változás felé

FONTOS TUDNIVALÓK

- **Haladj a saját tempódban** - Nincs verseny, nincs határidő. Ez a te utazásod.
- **Légy türelmes magaddal** - Az önbecsülés építése idő és ez rendben van.
- **Keress támogatást** - Ez a munkafüzet kiegészíti, de nem helyettesíti a szakmai segítséget, ha szükség van rá.



ÜZENET TŐLÜNK

Emlékezz arra, hogy neurodiverzitásod nem hiányosság, hanem a természetes emberi sokszínűség része. Ez a munkafüzet azért készült, hogy segítsen felfedezni saját erősségeidet, elfogadni egyediségedet, és építeni egy olyan önképet, ami tükrözi valódi értékedet



**VANNAK ERŐSSÉGEID
VANNAK KIHÍVÁSAID
MINDKETTŐ ÉRTÉKFÜGGETLEN!**

KÉSZEN ÁLLSZ ERRE AZ ÚTRA?

Neurodivergensnek lenni azt jelenti, hogy az agyad egyedi módon működik. Ahogy az embereknek különböző hajszínük van, egyesek másképp gondolkodnak, tanulnak és éreznek is. Ez magában foglalhatja az autizmust, ADHD-t, diszlexiát és még sok más.

Az önbecsülés nem arról szól, hogy tökéletesnek érezzük magunkat. Arról szól, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, miközben növekszünk és fejlődünk.

TERMINOLÓGIA

Ebben a munkafüzetben arra törekedtünk, hogy olyan terminológiát használjunk, amelyet a szélesebb autista közösség autizmus-megerősítőnek, neuroaffirmatívnak tekint.

MIT HASZNÁLJUNK?

MIVEL LEGYÜNK ÓVATOSAK?

HASZNÁLJUK:

- **Autizmus** - Az állapot neve
- **Autista, autista személy** - Személyközpontú megfogalmazás
- **Neurotipikus** - Jellemző agyi működés
- **Változó támogatási igények** - Egyéni szükségletek elismerése

LEGYÜNK ÓVATOSAK:

- **ASD (Autizmus Spektrum Zavar)** - A "zavar" szó problematikus lehet
- **Autizmussal élő személy** - Vitatott, egyesek szerint távolságtartó
- **Magasan/alacsonyan funkcionáló** - Leegyszerűsítő és sértő kategorizálás
- **Súlyos/enyhe** - Nem tükrözi a valós támogatási igényeket



MIÉRT FONTOS EZ?

A nyelvhasználatnak ereje van. A megfelelő terminológia használata:

- **Tiszteletet** mutat a neurodivergens közösség iránt
- **Csökkenti** a stigmatizálást
- **Elismeri** az egyéni különbségeket
- **Támogatja** a pozitív identitást



A legfontosabb, hogy **figyeljünk** az autista, ADHD-s emberek hangjára és **folyamatosan tanuljunk** tőlük.

MIT JELENT EZ?

Írta: Cseh Judit, autista szemléletformáló, az SNI Suli szakértője

Neurodiverzitás: az emberi idegrendszer fejlődésének sokszínűsége, azaz nem egyfajta idegrendszer létezik
Neurotipikus: olyan ember, akinek az idegrendszere tipikus, átlagos fejlődésű

Neurodivergens: olyan ember, akinek az idegrendszere átlagostól eltérő fejlődésű (autista, ADHD-s, ADD-s, Tourettes-es, diszlexiás, diszgráfias, stb.) - a neurodivergens szót tehát mindig személyre használjuk

Neurodiverz: olyan csoport, melynek tagjai különféle idegrendszerűek - csak csoportra használjuk a neurodiverz szót, egy emberre nem

- ha egy csoport csak neurotipikusokból áll, az nem neurodiverz
- ha egy csoport csak autistákból áll, az nem neurodiverz
- tehát ha egy csoport neurodivergens emberekből áll, de mindenkinek egyforma az állapota, az nem neurodiverz csoport

SZÓTÁR

Alexitímia: Amikor nehéz megérteni vagy beszélni a saját érzéseidről.

Egyéni fejlesztési terv: Ez olyan, mint egy speciális térkép, amit a tanárok és szülők készítenek, hogy segítsenek a diáknak a számára legjobb módon tanulni.

Interocepció (Interoception): Annak tudása, hogy mi történik a testedben. Ilyen az éhség érzése vagy hogy el kell menned a mosdóba.

Kanálelmélet (Spoon Theory): Egyfajta magyarázat arra, hogy mindenkinek más-más mennyiségű energiája van egy napra. Egyesek gyorsabban használják fel a kanalaikat és pihenésre van szükségük, hogy visszaszerezzék őket.

Kettős empátia (Double Empathy): Úgy gondoldj rá, mint ugyanazon az "agynyelven" beszélni. Azok az emberek, akiknek hasonló agytipusuk van, általában jobban "megértik" egymást. De ha az agytipusaik különbözőek, többet kell dolgozniuk azon, hogy megértsék egymást.

Koreguláció (Co-Regulation): Olyan, mintha érzelmi csapattársak lennének, segítünk egymásnak megőrizni a higgadságot és a nyugalmat.

Maszkolás (Masking): Úgy viselkedni, hogy beilleszkedj, még akkor is, ha ez nem az, ahogy valójában érzel, vagy aki valójában vagy.

Megsegítés: Olyan változtatások, amelyek segítenek valakinek könnyebben elvégezni egy feladatot. Mint amikor szemüveget teszel fel a jobb látásért, egyeseknek extra időre lehet szükségük egy dolgozatnál, hogy megmutathassák tudásukat.

Monotropizmus: Amikor az agyad olyan, mint egy zseblámpa, ami csak egy helyre világít. Nagyon jól tudsz figyelni arra az egy dologra, amit szeretsz, de emiatt közben más dolgokat könnyen elfelejthetsz vagy nehezebben veszel észre.

Neurodiverzitás: Az az elképzelés, hogy mindenkinek az agya egyedi módon működik, és ez jó dolog!

Neurodivergencia: Amikor az agyad másképp működik, mint a legtöbb emberé. Ez nem rossz, csak másféle.

Neuronormatív: Amikor az agyad úgy működik, ahogy a legtöbb ember elvárja. Például jobbkezes vagy egy világban, ahol a legtöbb ember jobbkezes.

Önérvényesítés (Self-Advocacy): Kiállni magadért és kérni azt, amire szükséged van.

Önreguláció (Self-Regulation): Képesnek lenni arra, hogy megnyugtasd és fókuszba helyezd magad, anélkül, hogy másvalaki segítségére lenne szükséged.

Spin: A stimming egyik fajtája. Valaki tárgyat forogtat vagy saját maga körbeforog. Ez megnyugtathatja vagy örömet adhat neki.

Stimmelés (Stimming): Valaminek az ismétlése újra és újra, mert jó érzést ad vagy segít koncentrálni és megnyugodni. Ez lehet hangadás, lepkézés, hintázás.

Szenzoros érzékenység: Amikor az érzékszerveid néha túl jók, és ez túlterhelő lehet.

Végrehajtó funkciók (Executive Function): Az agyad "pilótája", ami irányít a tervezésben, koncentrációban, emlékezésben, időgazdálkodásban és sok másban.



GYAKORLAT: TÁMOGATÁSI HÁLÓZATOM

Ennek a háznak a közepén Te vagy! (vagy a gyereked - attól függően, kinek a számára készíted) Rajzold vagy írd bele!



A háztetőn legyenek - akik "védelmeznek" (szülők, testvérek):

Az ablaknál - akik "betekinthetnek" (barátok, tanárok):

Az ajtónál - aki előtt mindig "nyitva áll" (legjobb barát, bizalmas):

Az udvaron - akik "játszanak veled" (hobbytársak, közösség):

Melyik „részem” van szükséged még többre?

AZ ALÁBBI LISTÁBAN 20 ERŐSSÉG TALÁLHATÓ. NÉZD ÁT ÉS AZONOSÍTSD AZOKAT, AMELYEK- RŐL ÚGY ÉRZED, HOGY „EZ TELJESEN ÉN VAGYOK!”

HA ILLIK RÁD, TEGYÉL EGY HATÁROZOTT X-ET!

- Nagy képzelőerő:** Fantasztikus történeteket vagy játékokat találsz ki a fejedben!
- Apró részleteket észrevevő:** Olyan apró dolgokat látsz meg, amiket mások nem!
- Kedves szív:** Érzed, amikor az emberek boldogok vagy szomorúak és kedves vagy hozzájuk!
- Problémamegoldó:** Jó vagy abban, hogy megjavítsd, ami nem működik!
- Memóriabajnok:** Sok-sok mindenre emlékszel!
- Szenzoros nyomozó:** Az érzékszerveid szuper élesek. Nagyon jól érzed, amit látsz, hallasz vagy érzel!
- Tanuló:** Szeretsz új dolgokat megtanulni!
- Témazakértő:** Amikor annyira szeretsz egy témát, hogy igazán mélyen beleásod magad és szakértővé válsz!
- Kíváncsi:** Sok kérdést teszel fel, mert mindig többet és többet akarsz tudni!
- Vicces és mókás:** Szereted megnevetetni az embereket és szereted a vicces dolgokat!
- Hókusz pókus, hiperfókusz:** Igazán jól tudsz koncentrálni azokra a dolgokra, amiket szeretsz!
- Nagyszerű hallgató:** Meghallgatod az embereket és úgy érzik, hogy megérted őket!
- Állatsuttogó:** Különleges kapcsolatod van az állatokkal és úgy tűnik, megértitek egymást!
- Gondoskodó Barát:** Vigyázol a barátaidra és ott vagy, amikor szükségük van rád!
- Ügyes kezek:** Jó vagy a rajzolásban, építésben és minden "DIY" dologban!
- Magány kereső:** Értékeled az egyedül töltött időt és arra használod, hogy feltöltődj vagy az érdeklődési köreidre fókuszálj!
- Zenemester:** Jó füled van a zenéhez és a ritmusokhoz!
- Szómágus:** Nagyon jó vagy a szavakkal, legyen az beszéd, olvasás vagy írás!
- Művészeti tehetség:** Csodálatos műveket, vázlatokat, kézműves alkotásokat vagy terveket tudsz készíteni!
- Természetszerető:** Szereted az állatokat és a növényeket és élvezed a szabadban töltött időt!

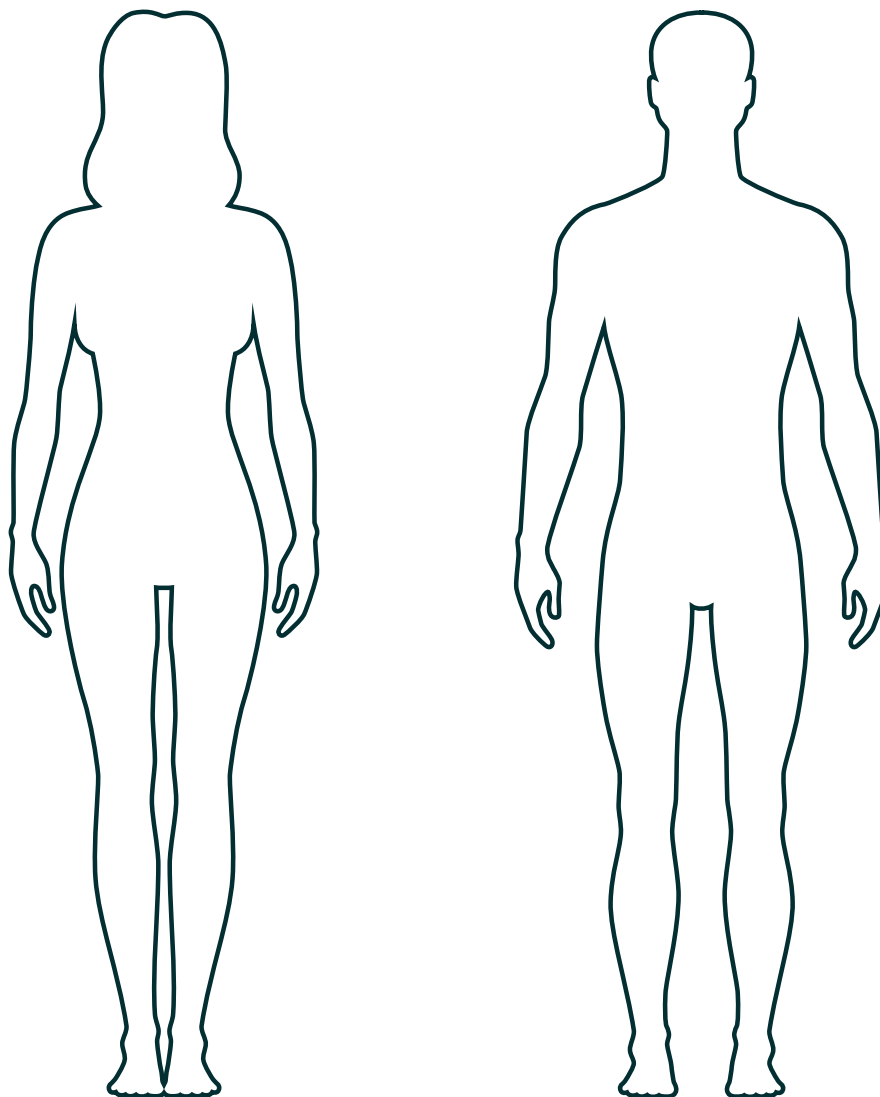
GYAKORLAT: A SAJÁT ERŐSSÉGEIM TÉRKÉPE

Íme egy egyszerű térkép magadról. A térkép közepére írd a neved, majd rajzolj magad köré 6-8 "szigetet", mind-egyikre írd rá egy-egy erősségedet. Például: "Kreatív-sziget", "Jó memória-sziget", "Állatok barátja-sziget". Színezd ki azokat a szigeteket, amelyeket leggyakrabban "látogatsz" (használsz) a mindennapokban.

REFLEKCIÓ:

Melyik szigeteden érzed magad leginkább otthon?

Hogyan tudnád gyakrabban „meglátogatni” a többi szigetedet is?



„Az autizmus egy eszköz, amellyel szinte bármit meg lehet nyitni – csak tudni kell, hogyan használjuk. Néha egy autista embernek szüksége van valakire, aki felfedezi, ki is ő valójában, mert néha nem tudják maguktól megtalálni. Az autizmus öntözést igényel – olyan, mint egy mag, amelyet soha nem öntöztek, de amint megöntözik, hirtelen egy olyan virág nyílik ki, amelyet még soha nem láttak – ez a leggyönyörűbb virág, amit valaha láttak a bolygón.”

Willard Wigan, szobrászművész

GYAKORLAT GYEREKEKNEK: DOLGOK, AMIK ÉRDEKELNEK

Mik azok a dolgok, amik igazán megérintenek téged? Színezd ki a csillagot mellettük!

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☆ Művészet és rajzolás | ☆ Anime/Manga |
| ☆ Számítógépek | ☆ Állatok |
| ☆ Természet és növények | ☆ Társas- és kártyajátékok |
| ☆ LEGO® | ☆ Minecraft® |
| ☆ Főzés és sütés | ☆ Filmek/Sorozatok |
| ☆ Szuperhősök és képregények (Marvel®, DC®) | ☆ Űr (naptár, bolygók stb.) |
| ☆ Sportok (úszás, futás stb.) | ☆ Közlekedés (vonatok, autók) |
| ☆ Fantáziavilágok (Harry Potter® stb.) | ☆ Dinoszauruszok |
| ☆ Könyvek és irodalom | ☆ Videójátékok |
| ☆ Közösségi média (TikTok®, Discord® stb.) | ☆ Zene (hangszerek, énekesek stb.) |



PROFILOZZUNK!

ISMERD MEG MAGAD!

MI AZ A KÉPESSÉGPROFIL?

A képességprofil olyan, mint egy személyes térkép a te egyedi erősségeidről és kihívásaidról. Nem arról szól, hogy „jó” vagy „rossz” vagy valamiben - sokkal inkább arról, hogy **megértsd saját egyedi mintázataidat** és azt, hogyan működik a te agyad.

Gondolj rá úgy, mint egy ujjlenyomatra - nincs két egyforma és mindegyik értékes a maga módján!

MIÉRT HASZNOS EZ NEKED?

- **Önismeret építése** - Jobban megérted, miben vagy erős és mire van szükséged
- **Céltzott fejlesztés** - Tudod, hol érdemes energiát fektetni
- **Önellfogadás** - Látod, hogy a "gyengeségek" is természetes részei az egyedi profilodnak
- **Kommunikáció** - Könnyebben elmagyarázhatod másoknak, hogyan tudsz a legjobban tanulni/dolgozni

HOGYAN MŰKÖDIK?

A képességprofil különböző területeket vizsgál, mint például:

Kognitív képességek, intellektus

Hogyan dolgozod fel az információkat, mennyire vagy gyors a logikai gondolkodásban?

Nyelvi képességek, beszéd

Milyen könnyen jönnek a szavak, mennyire vagy kreatív a nyelvhasználatban?

Szenzoros reaktivitás

Hogyan reagálsz a környezeted ingereire - hangokra, fényekre, tapintásra?
Ezt részletesen kibontva megtalálod alább.

Motoros aktivitás, mozgáskoordináció

Mennyire koordináltak a mozdulataid, szeretsz-e mozogni, ügyes vagy-e benne?

Érdeklődés, spin, tehetség

Amiben hiperfókuszod van, kimagasló ismeretekkel rendelkezel és örömmel csinálod

Érzelemszabályozás

Mennyire könnyű kezelned az érzéseidet különböző helyzetekben?

Rugalmas viselkedésszervezés

Hogyan alkalmazkodsz változásokhoz és új helyzetekhez?

Interperszonális hatékonyság

Milyen könnyen építesz kapcsolatokat és kommunikálsz másokkal?

Végrehajtó funkciók

Mennyire vagy jó a tervezésben, szervezésben és feladatok befejezésében?

További részletes segédletet találsz a PROFIL alatt!

FONTOS TUDNIVALÓK

Ez nem verseny! Nincs "tökéletes" profil. Minden embernek vannak erősségei és kihívásai.

Változhat az idővel - A profilod fejlődhet, ahogy tanulsz és gyakorolsz.

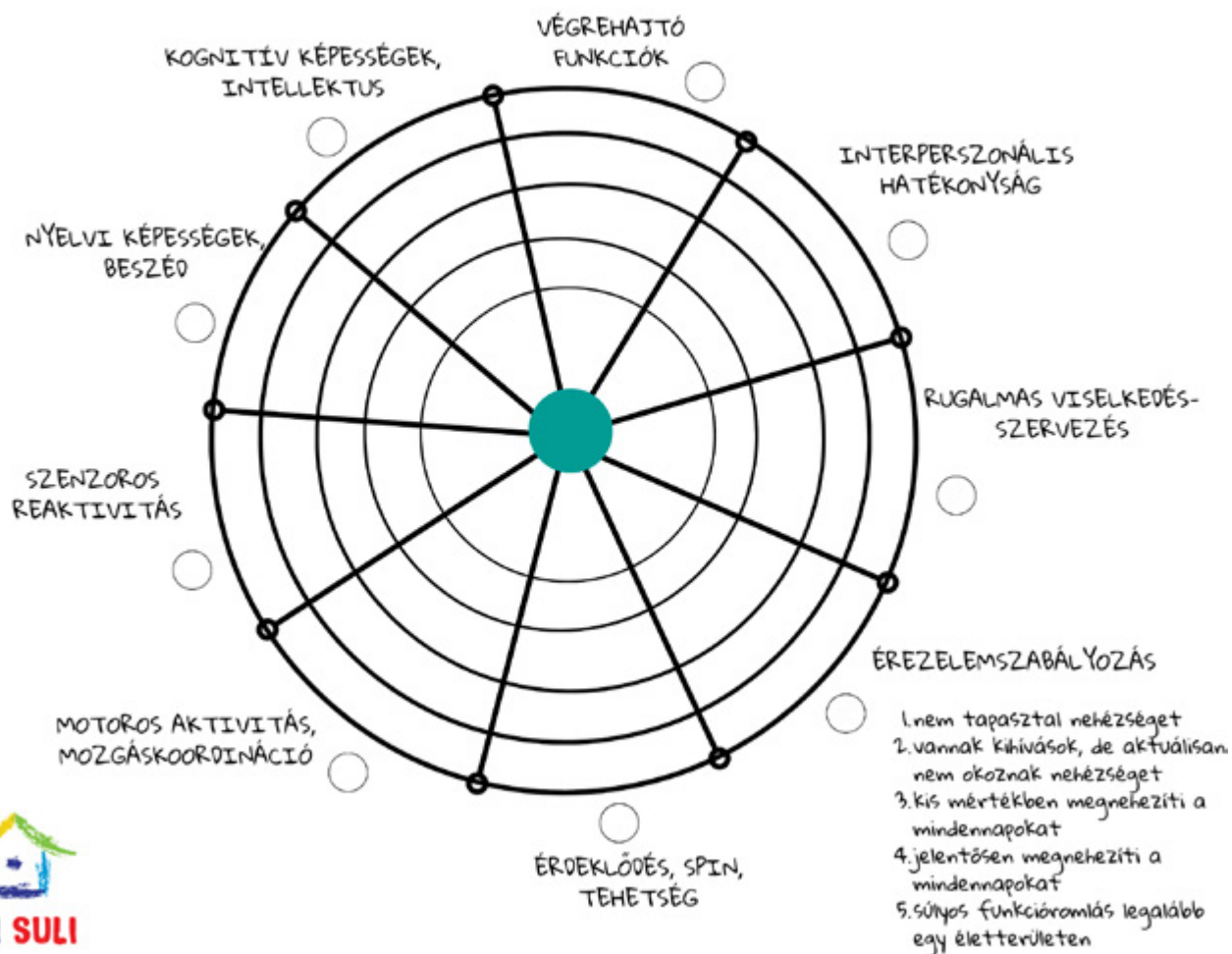
Kontextus számít - Lehet, hogy otthon máshogy működsz, mint iskolában vagy munkahelyen.

GYAKORLAT: KÉSZÍTSD EL A SAJÁT PROFILODAT!

1. Nézd meg az ábrát és gondolkodj el minden területen
2. Jelöld meg őszintén, hogy szerinted hol állsz (1=nincs nehézség, 5=funkcióromlás)
3. Ne ítélezz - csak figyeld meg és jegyezd fel
4. Kérdezz meg egy közeli személyt is - néha mások más perspektívát adnak

KÉPESSÉGPROFIL

● ÖNazonos erősség, erőforrás



MIT CSINÁLJ AZ EREDMÉNNYEL?

- **Ünnepeld az erősségeidet** - Ezek a te szupererőid!
- **Fogadd el a kihívásokat** - Ezek nem hibák, csak területek, ahol más stratégiákra van szükséged
- **Keress támogatást** - A kihívásos területekhez kérhetsz segítséget másoktól
- **Használd tudatosan** - Tanulásban, munkában, kapcsolatokban építs az erősségeidre

Emlékezz: A neurodiverzitás azt jelenti, hogy minden agy egyedi. A te profilod az, ami téged egyedivé tesz!

SEGÉDLET A KÉPESSÉGPROFIL ELKÉSZÍTÉSÉHEZ (MILYEN KIHÍVÁSOK TARTOZHATNAK AZ EGYES KATEGÓRIÁKHOZ):

INTERPERSZONÁLIS HATÉKONYSÁG

nehezen kezdeményez vagy kérdez, félreértelmez helyzeteket, „túl” őszinte, nyers, élménymegosztás nehéz, angolul beszél, írásbeli kommunikáció könnyebb, metakommunikáció sajátosságai, monologizálás, kontextusvak-ság, empátia

RUGALMAS VISELKEDÉSSZERVEZÉS

tevékenységváltás nehezített, predikciós hibák, szociális elvárásoknak való megfelelés, érdeklődéstől eltérő tevékenységek elvégzése nehéz, maszkolás, spinek

ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS

meltdown, dühkezelési nehézség, káromkodás, csapkodás, dobálás, maszkolás miatti hullámzó frusztrációtűrés/szorongás, váratlan viselkedési reakciók, bezárkózás, visszahúzódás, feladathelyzetekben ellenállás, elkerülés, „Ami a szívemen, az a számon!”

ÉRDEKLŐDÉS, SPIN, TEHETSÉG

tényadatok megjegyzése, részletfókuszált észlelés, művészi, logikai vonal, hiperlexia pontosság, precizitás, monotoniatűrés, megszokottól eltérő gondolkodás, szenvedély, szakértői magasságok

MOTOROS AKTIVITÁS, MOZGÁSKOORDINÁCIÓ

hipotónia, hipermobilitás, ellentétes kéz-láb összehangolás, mozgássorozatok összeillesztése, finommotorika gyenge (írás, gombolás, cipzár...), egyensúlyszabályozás, különleges testtartások, lassabb járás, ritmikus mozgásokban kihívás (tánc, sport...), lábujjhegyezés/furcsa járásképek, repetitív mozgások, testhatárait nem érzi, térbeli tájékozódás kihívásai (bal-jobb, indulás-megállás)

NYELVI KÉPESSÉGEK, BESZÉD

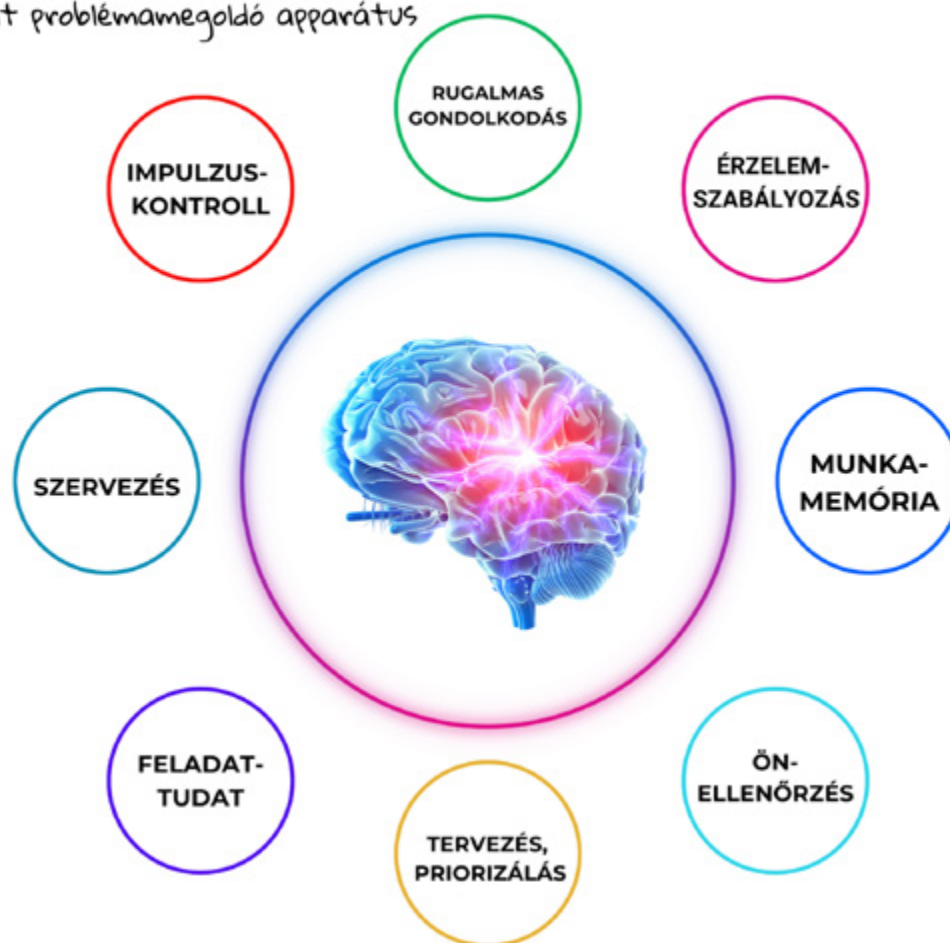
szövegértés, beszéd, szavak megválasztása, szókincs, átvitt értelem, humor, szarkazmus megértése, mondatszerkesztés, hallgatás-beszéd dinamikája, hallott szöveg megértése, partner nézőpontja

KOGNITÍV KÉPESSÉGEK, INTELLEKTUS

diszkek, jobb-bal differenciálás nehézségei, ok-okozati összefüggések megértése, általánosítás nehézségei, gyenge munkamemória (többlépcsős utasítások), figyelem (fókusz és váltás), gondolkodásbeli rugalmasság, mentálizáció nehézségei, kontextusvak-ság, új ismeretek elsajátításának nehézségei, eltérő tanulási stílus

VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK

egy távolabbi cél elérése érdekében összehangolt problémamegoldó apparátus



„Másokkal beszélni néha szorongóvá tesz, de ha már megszoktam őket, akkor kiöntöm minden érzésemet” – Gina

SZENZOROS FELDOLGOZÁS

Tudtad, hogy sok különböző érzékszerv dolgozik együtt azért, hogy formálja azt az információt, amit az agyunk feldolgoz a világról? Nyolc kulcsfontosságú érzékre fogunk összpontosítani! Jelöld magadnak, hogy melyik jellemző!

SZENZOROS REAKTIVITÁS (hiper-hipo)

TAKTILIS RENDSZER (tapintás)

- Túlérzékeny:** nem szereti, ha megölelik, intenzívnek éli meg, nem fog meg dolgokat, nem homokozik, „válogató”, zavarja a címke, a zokniban a varrás, zavarja, ha krémes lesz a keze
- Alulérzékeny:** nem tudja lokalizálni az ingereket, nem érzi, ha beüti magát, sokszor piszkos, igényli a testkontaktust

AUDITÍV RENDSZER (hallás)

- Túlérzékeny:** alapzajnál is befogja a fülét, meghall minden kis neszt, hártja az erős ingereket
- Alulérzékeny:** szereti a tömeget, zajjal járó rendezvényeket, hangosan beszél, tapsol, zenét hallgat

VIZUÁLIS RENDSZER (látás)

- Túlérzékeny:** zavarja a fény, a kontrasztok, tükröződések, lógó/mozgó tárgyak, embertömeg, hunyorog
- Alulérezékeny:** átlagnál több TV-t/képernyőt néz, villódzó fényeket szereti, gyenge szemkontaktus

OLFAKTORIKUS RENDSZER (szaglás)

- Túlérzékeny:** mindent megérez „ORR” nem szereti a szagokat, bizonyos szagokra extrém érzékenység
- Alulérezékeny:** kevésbé érez intenzív szagokat

GUSZTÁTOROS RENDSZER (ízlelés)

- Túlérzékeny:** válogatós, kevésbé kedveli a fűszeres ételeket, akár büdösnek érezhet ételeket, csak pépese hajlandó enni
- Alulérezékeny:** sok fűszer, intenzív ízek, nem érzi ha erős egy étel

VESZTIBULÁRIS RENDSZER (egyensúly)

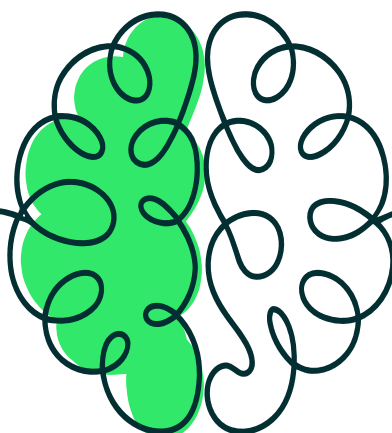
- Túlérzékeny:** nem szereti a hintát, nem pörög-forog, gyorsan rosszul lesz, tériszonyos, nem szereti ha mozgatják
- Alulérezékeny:** sosem szédül, állandó pörgés, fejjel lefelé helyzeteket kedveli, állandóan fut, mindenhova felmászik

PROPRIOCEPTÍV RENDSZER (testérzékelés)

- Túlérzékeny:** gyenge testtudat, merev, feszes, koordinálatlan, kerüli az ugrálást, mászást
- Alulérezékeny:** látszólag agresszív módon viselkedik, rúg, üt, harap, bunyózik, nekifeszül

INTEROCEPCIÓ (belső testi érzetek)

- Túlérzékeny:** összekeveri a testérzeteket, kismértékű éhség is diszkomfortot okoz, fáj a hajvágás, körömvágás,izzadékony (szorongás, pánik)
- Alulérezékeny:** Nem érzi az éhséget/szomjúságot, fájdalomészlelés zavara, nem szól ha beteg



SZAKÉRTŐ ELŐADÓINK

**DR. OCZELLA PÉTER**

klinikai szakorvos
Insight Medical / Mind
Brain-Gut Center

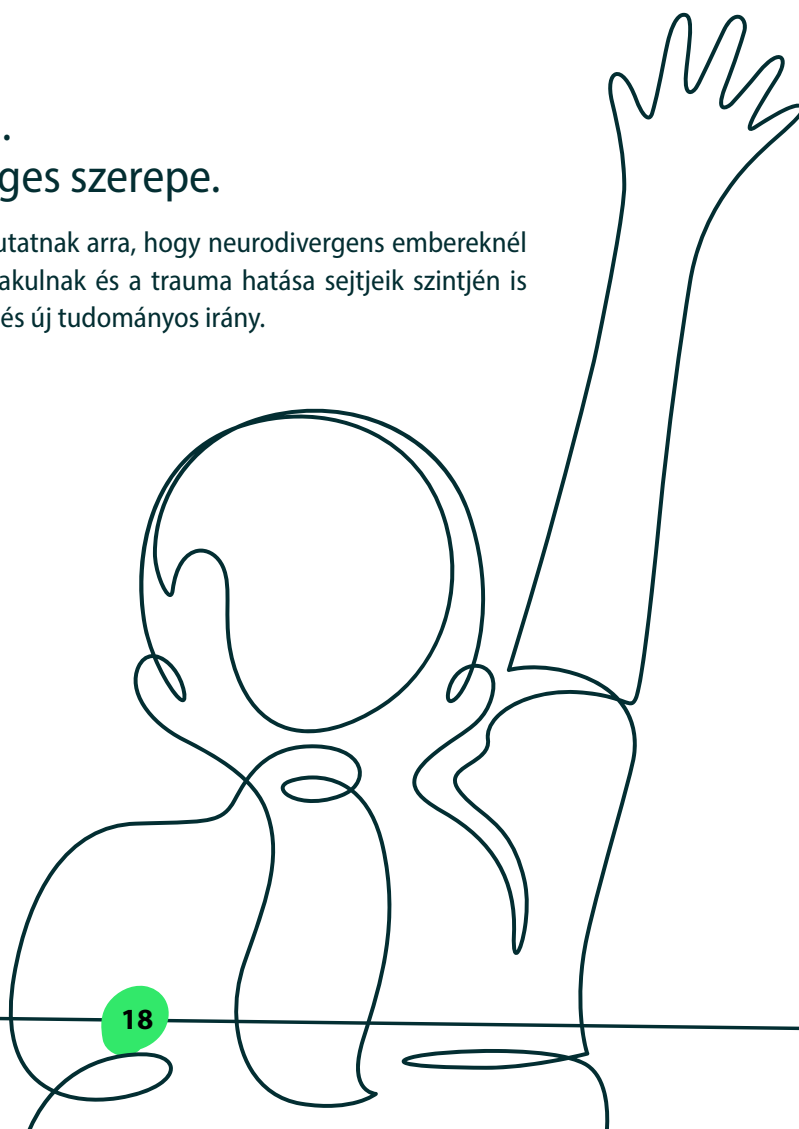
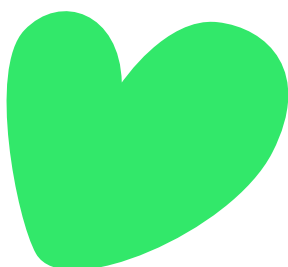
<https://mind.hu/dr-oczella-peter>

<https://www.biomteam.com/>

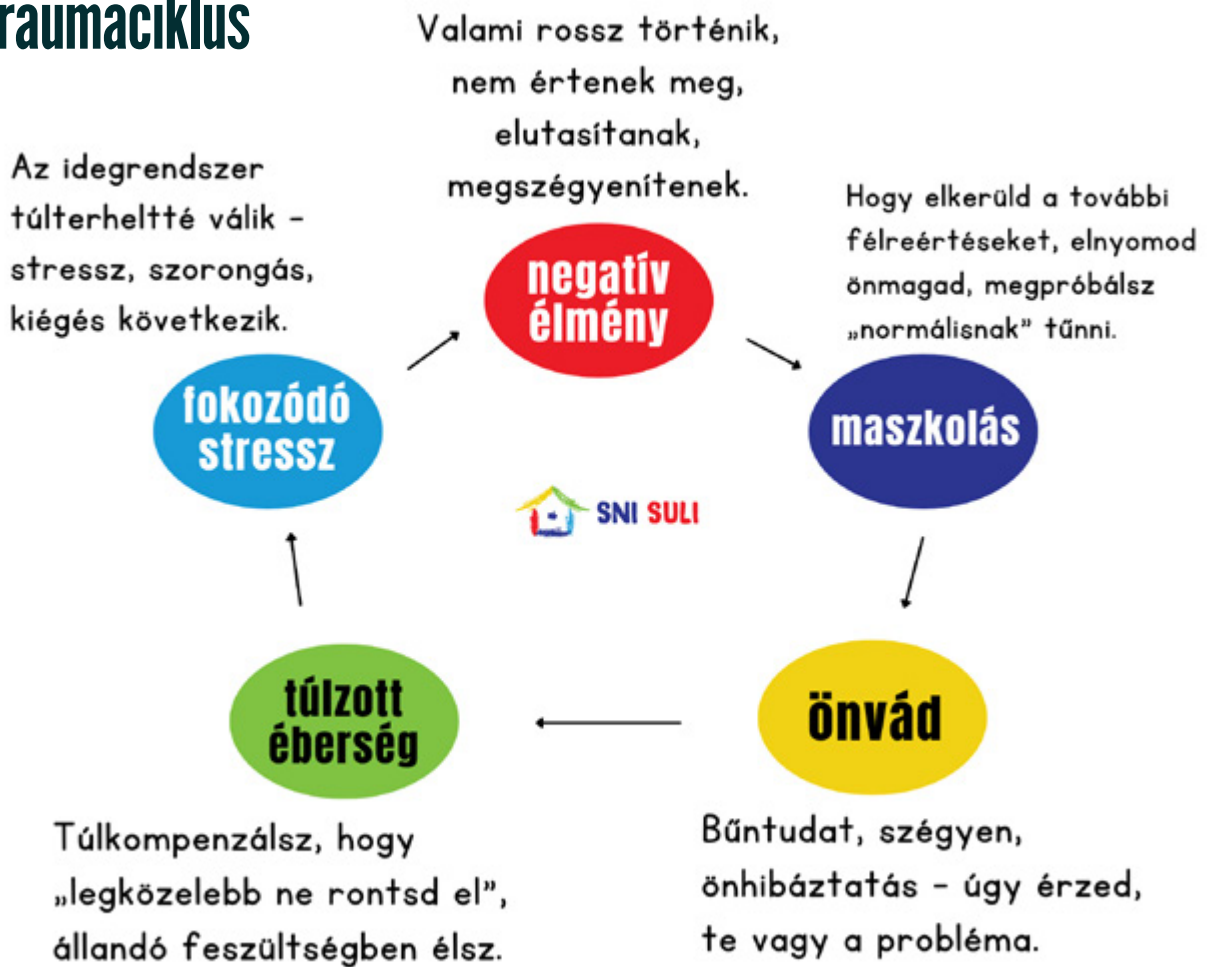
**ELŐADÁS CÍME:**

A trauma sejtszintű hatásai.
A mitokondriumok lehetséges szerepe.

Az utóbbi évek kutatásai egyre inkább rámutatnak arra, hogy neurodivergens embereknél a biológiai folyamatok sokszor másképp alakulnak és a trauma hatása sejteik szintjén is nyomot hagyhat. Ez egy rendkívül izgalmas és új tudományos irány.



Traumaciklus



Az ADHD-val és autizmussal élő emberek gyakran kerülnek bele a trauma-ciklusba: egy negatív élmény felerősíti a stresszt, ami miatt fokozódik a túlzott éberség és a szorongás. Emiatt sokszor maszkot kell viselniük – elrejtieniük valódi önmagukat –, ami rengeteg energiát emészt fel. A ciklus végén pedig gyakran megjelenik az önvád: „velem van a baj”, „nem vagyok elég jó”.

Ez a körforgás közvetlenül rombolja az önbecsülést, mert a személy nem a valós képességeire és értékeire figyel, hanem a folyamatos kudarc-érzésre.

Ha azonban felismerjük a ciklust, és tudatosítjuk, hogy ezek a reakciók **nem egyéni hibák, hanem természetes válaszok a túlterhelésre és a nehéz helyzetekre**, akkor az önbecsülés is megőrizhető. A támogatás, az elfogadó környezet és a pihenés lehetősége segít megtörni a kört.

A traumatikus vagy stresszes élmények után a gyerek könnyen „beleragad” a gondolataiba, újra és újra átgondolja a történeteket, ami fokozza a szorongását. A cél az, hogy segíts neki visszatérni a jelenbe, ahol érzelmileg biztonságban van.

Mit mondhatsz ilyenkor?

- ✓ „Most már itt vagy, biztonságban vagy.”
- ✓ „Nem kell ma semmi különöset csinálnod. Csak legyünk együtt.”
- ✓ „Ha szeretnéd, csinálunk valamit, ami segít megnyugodni.”



BACSO FLÓRA

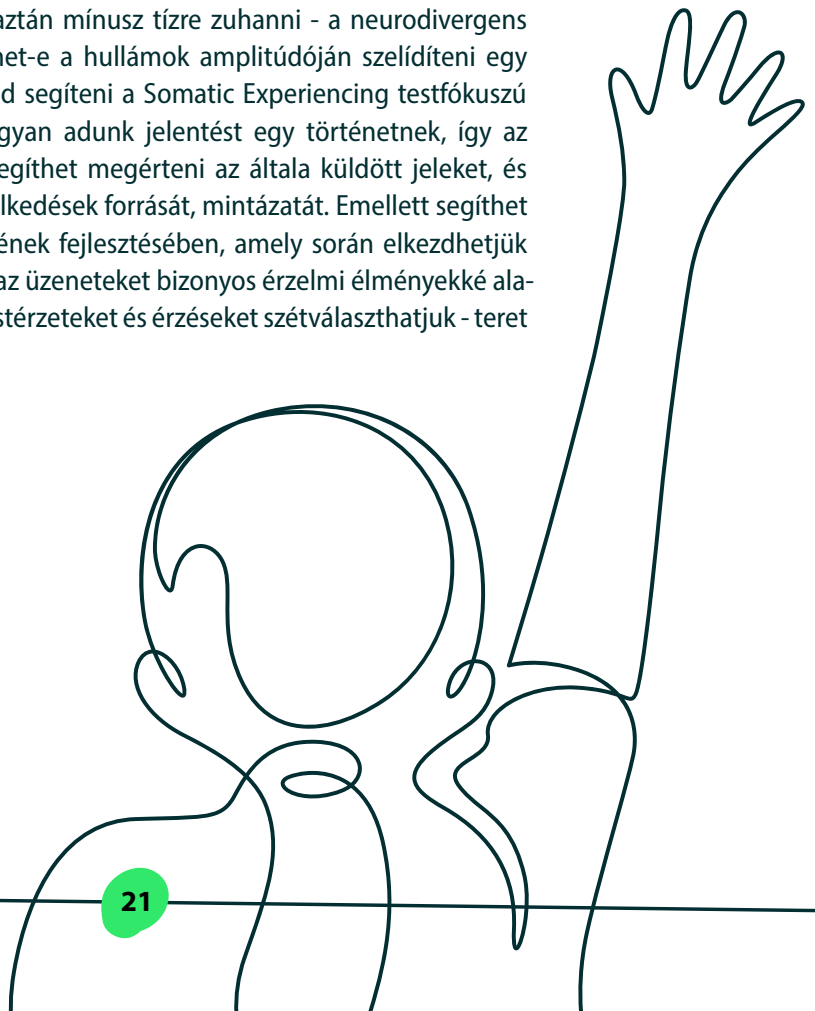
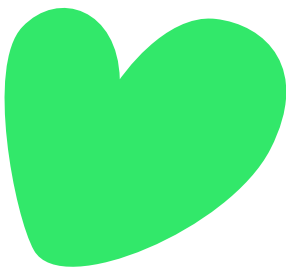
Somatic Experiencing
Practitioner, képzésben
lévő családterapeuta,
pedagógus

www.megbeszeljuk.hu

ELŐADÁS CÍME:

Szelídebb hullámok - Somatic Experiencing eszközök a neurodivergencia szolgálatában

Nulláról százza gyorsulni, százon pörögni, aztán mínusz tízre zuhanni - a neurodivergens idegrendszerrel élőknek ismerős lehet. Lehet-e a hullámok amplitúdóján szelídíteni egy picit? A tapasztalatok szerint épp ebben tud segíteni a Somatic Experiencing testfókuszú eszköztára. Az állapotunk befolyásolja, hogyan adunk jelentést egy történetnek, így az idegrendszerünk állapotának felismerése segíthet megérteni az általa küldött jeleket, és megérteni az érzések, gondolatok vagy viselkedések forrását, mintázatát. Emellett segíthet az interocepció (belső érzékelés) képességének fejlesztésében, amely során elkezdhetjük felismerni testünk belső jelzéseit, és ezeket az üzeneteket bizonyos érzelmi élményekké alakíthatjuk, és az erősen összekapcsolódott testérzeteket és érzéseket szétválaszthatjuk - teret teremtünk más reakciókra, narratívákra.



A SOMATIC EXPERIENCING (SE) A TAPASZTALÁS ÖT ELEMÉVEL DOLGOZIK:

- testérzetek,
- képek (emlékek vagy fantáziák),
- viselkedés: mit akar csinálni a testem,
- érzések,
- jelentések, amelyeket egy helyzetnek tulajdonítunk.

Ezek között a tapasztalás-elemek között keressük az átjárási lehetőségeket, támaszkodunk az erősségekre, és a másik idegrendszerének tempójára hangolódva keressük a feszültségoldás, a megnyugvás pontjait, így építve egy biztonságos teret odabent, amihez újra és újra vissza lehet találni.

ÖNBECSÜLÉST MEGERŐSÍTŐ ÜZENETEM NEKED

Tudom, hogy néha nem tűnik így a környezeted számára, és néha magadat is nehéz így látni, de a tőled telhető legjobban csinálod. A mindennapokba tett száz százalékos erőfeszítésed akkor is számít, amikor néha csak harmincnak érződik.

KEDVENC GYAKORLATOM

Bekapcsolok egy zenét, és elvárások nélkül mozdulok, néha nem is a ritmusra, néha csak belülről mozdulok, néha jól esik közben a szívemre tenni a kezem, és érezni, ahogyan kapcsolatba kerülök saját magammal.



MENJ EL! HAGYJ BÉKÉN!

A gyerek kötődési rendszere olyan, mint egy kifinomult radar, amely folyamatosan pásztázza a környezetet és a reakcióinkat, hogy meghatározza a legjobb stratégiákat a kapcsolódásra. Már egészen kicsi korban képes olvasni arckifejezésünket, a hangszínünket és a testbeszédünket hogy megértse, milyen viselkedések tartanak minket a közelükben.

Na és mi van akkor, amikor elborítják a gyerekeket a nehéz érzések, és ellenkezni, dacolni kezdenek, kiborulnak? Talán észreveszik, hogy ilyenkor mi is túlterhelődünk, frusztrálttá válunk, tehát ránk is hatnak ezek a helyzetek. Ez természetes. Viszont az alapvető kapcsolódási igényük nem tűnik el, egyszerűen más módokat találnak arra, hogy kérjék azt, amire kétségségetlenül szükségük van.

Tehát igen, a gyerekünk talán azért mondja neked, hogy „menj el”, mert megtanulta, hogy a konfliktuskeltés vagy a határok feszegetése valójában a legmegbízhatóbb módja annak, hogy közel maradj hozzá és bevonódj a helyzetbe. Még a negatív figyelem is biztonságosabbnak tűnik, mint a semmilyen figyelem. Nem te rontottad el, egyszerűen ilyenkor jól jön egy kis szótár, hogy ne úgy értelmezzük a viselkedésüket, hogy velünk akarnak kitolni, hanem inkább így: „Nehéz napom volt, és szükségem van rád, hogy megmutasd, hogy nem mész sehova, bármi is történjen”

LÁSSUNK PÁR PÉLDÁT:

- ♥ A „Menj el!” vagy a „Hagyjál!” valójában azt jelentheti, hogy „Kérlek, mutasd meg, hogy valójában nem fogsz elmenni”.
- ♥ Az agresszív viselkedés valójában azt is jelentheti, hogy „Tudnom kell, hogy elbírsz engem”.
- ♥ A visszahúzódás valójában azt jelentheti, hogy azt mondja: „Szükségem van rád, hogy figyelj rám és megmutasd: szeretnél a társaságomban lenni, kíváncsi vagy rám”.
- ♥ A dacolás jelentheti: „Tesztelnem kell, hogy akkor is szeretsz-e, amikor nehéz érzések borítanak el”.

Különösen igaz ez a neurodivergens gyerekekre, akiknek kiemelten fontos a kiszámíthatóság, bejósolhatóság, érzelmi biztonság.

MIT TEHETÜNK?

Törekedhetünk arra, hogy a viselkedés korrekciója helyett a biztonságérzet növelését célozzuk.

Szemünkkel, testünkkel, szavainkkal közvetítsük azt, hogy:

- ♥ „Hallom, hogy ez most nehéz neked. Sajnálom kicsim.”
- ♥ „Ki fogjuk találni, hogyan lesz jobb. Addig is itt vagyok veled.”

Nem kell, hogy egy korábban megszabott határon változtassunk, nem kell, hogy az együttérzés azt jelentsen: beadjuk a derekunkat a pillanatnyi kívánságának. De komolyan vesszük azt, hogy neki az adott helyzet igenis nehéz.

Bacsó Flóra



HERNÁDI JUDIT

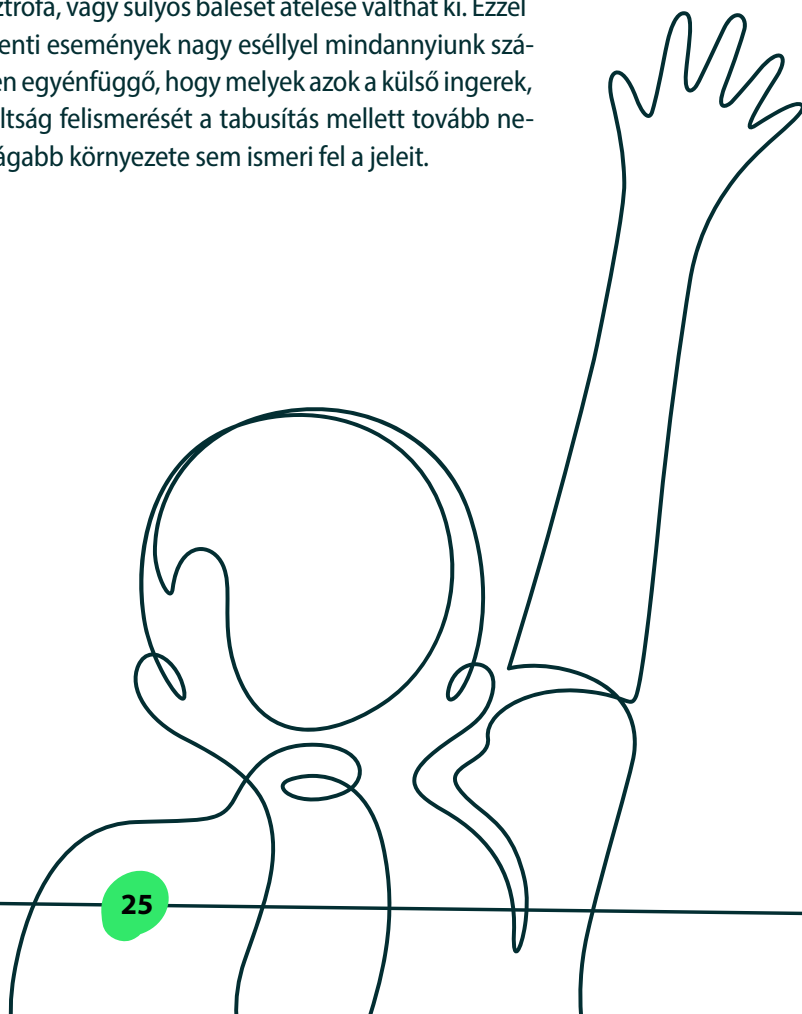
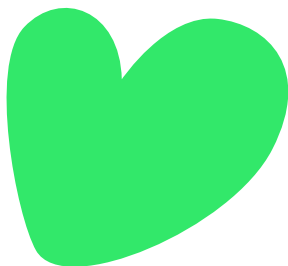
**Krízistanácsadó
szakpszichológus,
Képzésben lévő
családterapeuta**

www.akrizistanacsado.hu

ELŐADÁS CÍME:

A traumáról érthetően

A köztudatban sokszor találkozhatunk azzal a téves vélekedéssel, mely szerint traumatikus reakciót csak háborús helyzet, természeti katasztrófa, vagy súlyos baleset átélése válthat ki. Ezzel szemben a valóság azonban az, hogy míg a fenti események nagy eséllyel mindannyiunk számára megterhelőek lennének, ezen túl teljesen egyénfüggő, hogy melyek azok a külső ingerek, melyekre traumával reagálunk. A traumatizáltság felismerését a tabusítás mellett tovább nehezíti, hogy maga az érintett, és a szűkebb- tágabb környezete sem ismeri fel a jeleit.



ÖNBECSÜLÉST MEGERŐSÍTŐ ÜZENETEM NEKED

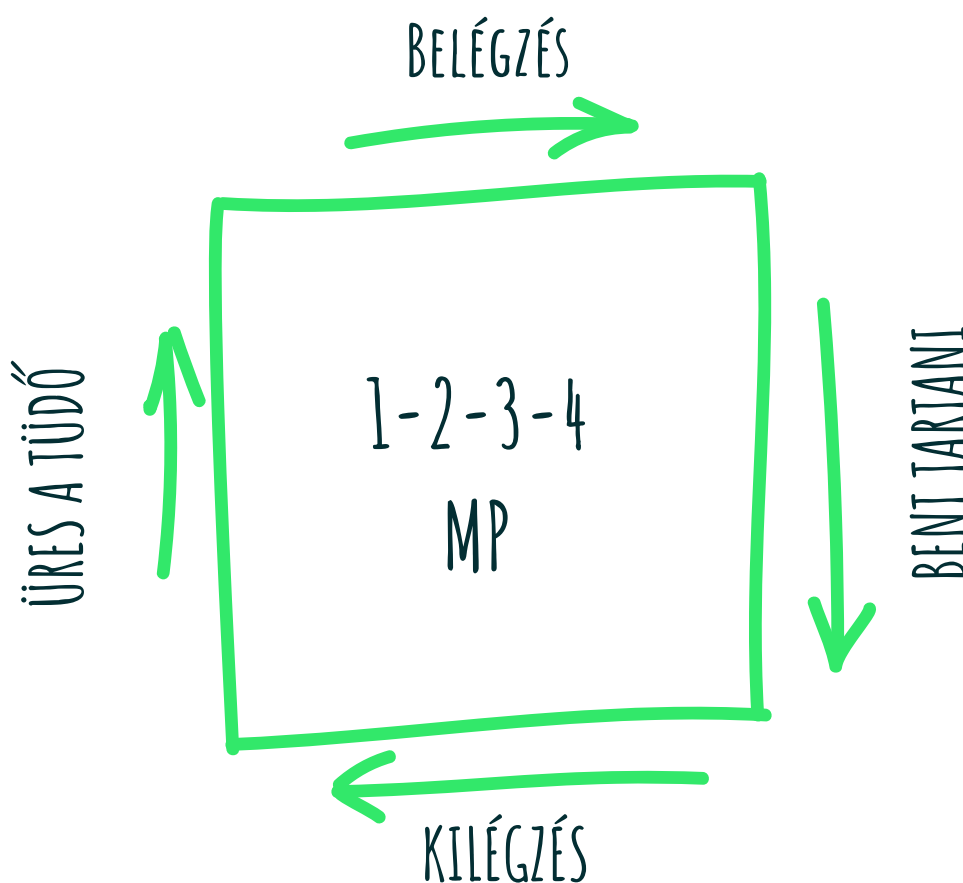
A traumák okozta láthatatlan sebek gyógyítása is könnyebb egy támogató, megtartó közegben! Nem vagy egyedül! Kérj bátran segítséget!

KEDVENC GYAKORLATOM

A dobozlégzés – vagy más néven négyszögletes lélegzés – egy mélylélegzési technika, ami segít elterelni a szorongó gondolatokat, megnyugtatja az idegrendszert és visszaállítja a lélegzés optimális ritmusát. Íme, a négy lépés.

1. Lélegezz be lassan, négyig számolva! Érezd, ahogy a levegő belép a tüdőbe!
2. Tartsd vissza a lélegzést 4 másodpercig! Próbáld meg ennyi ideig elkerülni a be- és kilégzést!
3. Lassan lélegezz ki 4 másodpercig!
4. Majd 4 másodpercig se ki, se be ne lélegezz.

Ezt követően ismételd meg a gyakorlatot, ahányszor csak tudod.



KIÉGÉS

Az ADHD-s, autista emberek a mindennapi életben gyakran nagyobb stressznek vannak kitéve, mert több energiát igényel számukra a társas helyzetek, az érzékszervi ingerek és a szabályokhoz való alkalmazkodás kezelése. Ha ezt nem ismerjük fel időben, könnyen vezethet kiégéshez, amely a testi-lelki egészségüket, önállóságukat és életminőségüket súlyosan rontja.

Az ábra segít megérteni, hogy a kiégés **nem egyik pillanatról a másikra alakul ki**, hanem fokozatosan, jelek sorozatán keresztül. Ha a környezet időben észreveszi ezeket a jeleket, lehetőség nyílik a támogatásra: több pihenés biztosítására, az érzékszervi terhek csökkentésére, a társas elvárások mérséklésére.

Az ismeret tehát kulcsfontosságú a megelőzéshez, a biztonságérzet növeléséhez és ahhoz, hogy az autista emberek hosszú távon is jól tudjanak működni.



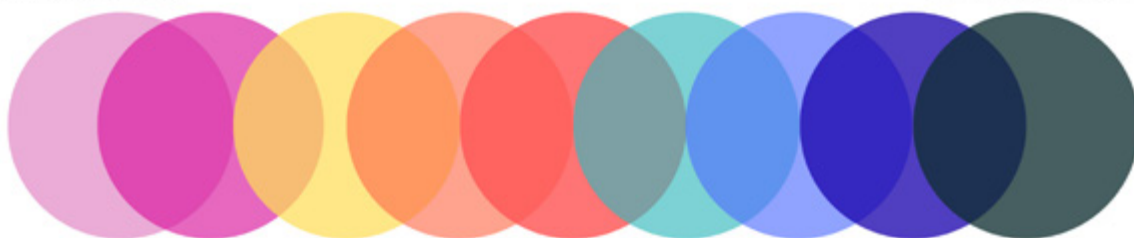
AUTIZMUS ÉS KIÉGÉS

• alacsony stressz

• jó közérzet

• kiégés

• extrém stressz



- Társasági élet
- Hobbikban való részvétel
- Alacsony szorongás
- Könnyedség

- Megnövekedett szorongás
- Képes találkozni barátokkal
- Szükség van „fészkelődő” időre (visszahúzódsra, feltöltődésre)

- Fokozott szabályozási nehézségek
- Túlérzékeny érzékszervek
- Rettegés az otthon elhagyásától

- Fáradtság, láz, fájdalmak
- Pánikrohamok
- Nehéz kikelni az ágyból
- Nem lehet „maszkolni” (rejtteni az autisztikus jegyeket)
- Az agy üresnek érődik

- Készségromlás
- Nem tudja elhagyni a házat
- Nem tud dolgozni
- Nehéz enni
- Higiénia sérül
- Disszociált érzés

MIÉRT FONTOS EZT TUDNI AZ ÖNBECSÜLÉS SZEMPONTJÁBÓL?

A neurodivergens emberek önbecsülését erősen befolyásolja, mennyire értik meg őket a környezetükben. Ha a kiégés jeleit nem ismerik fel, gyakran úgy érzik, hogy „nem elég jók”, „nem képesek arra, amire mások igen”. Ez az érzés könnyen aláássa az önbizalmat.

Ha azonban tudatosítjuk, hogy a kiégés **külső és belső terhelések következménye**, nem pedig személyes kudarc, akkor az érintett megéri: az ő értéke és képességei nem tűntek el, csak pihenésre és támogatásra van szüksége.

A felismerés tehát segít megőrizni az önbecsülést, hiszen világossá teszi: a nehézségek nem „én hibáim”, hanem természetes reakciók a túl nagy stresszre.

DÜH KÁRTYA



Lehetek dühös, ez rendben van.



A dühöm nem jelenti azt, hogy bánтанom kell magam.



Most választok valamit, ami segít levezetni a dühöt:

- zenét hallgatok
- táncolok
- ütöm a bokszsákot

Most 5-ször kimondom magamnak hangosan az első két mondatot.



DR. ASCHENBRENNER ZSUZSANNA

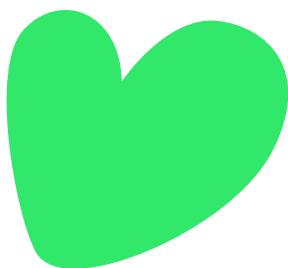
gyermekorvos, családte-
rapeuta, szülő-csecsemő/
kisgyermek konzulens,
képzésben lévő autizmus
szaktanácsadó



ELŐADÁS CÍME:

Törékeny és láthatatlan üvegyerekek: élet neurotipikus
gyermekként és felnőttként neurodivergens testvér(ek)
árnyékában

„Törékeny és láthatatlan” című előadásom fókuszába - kissé rendhagyó módon - a neurodiver-
gens testvérek mellett felnövő neurotipikus gyerekek életét, kihívásait állítom. Ők azok, akik a
háttérben meghúzzák magukat, kevés figyelemhez jutnak és keveset beszélünk róluk, a megé-
léseikről, tapasztalataikról, személyiségfejlődésükről. Arról, hogy milyen egy neurodivergens
testvér mellett, sokszor az ő árnyékában felnővekedni.



MIBEN TUDOK NEKED SEGÍTENI?

Segítek abban, hogy felismerd és megértsd neurodivergens gyermeked mellett élő és felnövő gyermeked nehézségeit és beszélek arról is, hogyan tudsz neki és magatoknak is segíteni, hogy a családok működése a lehető legharmonikusabb legyen.

ÖNBECSÜLÉST MEGERŐSÍTŐ ÜZENETEM NEKED

Nem kell tökéletesnek lenned, de légy elérhető neurotipikus gyermeked számára is. Akkor tudsz a gyermekednek segíteni, akkor lesz ő is elég jól, ha te magad is elég jól vagy.



SZEREZD MEG A TELJES MUNKAFÜZETET!

<https://snisuli.hu/munkafuzet/>

Ez az egyedülálló, **117 oldalas munkafüzet** végigkísér mind a **24 előadáson, bónusz kérdésekkel, kivágható kártyákkal és gyakorlatias feladatokkal** segíti neurodivergens önbecsülésed növekedését vagy éppen gyermeked fejlődését!

