

# Vizuális kártyák ADHD-s tanulók számára tanórai, szociális helyzetek strukturálásához

RPI segédlet

## Készítették:

Tartalmi instrukciók, pszichopedagógiai szempontok és módszertani útmutató  
Design és grafika

Dr. Szászi Andrea

Zimányi Noémi

## 1. Pszichopedagógiai Szempontsor Pedagógusoknak

A kártyák célja az **ADHD-s és más speciális nevelési igényű (SNI)** tanulók tanórai figyelmének, feladatkövetésének, önszabályozásának és szociális készségeinek vizuális támogatása, ezáltal a strukturált és kiszámítható tanulási környezet megteremtése.

Az **Alfa generációs sajátosságok** esetén is javasolt a használatuk. A kártyák alapvetően vizuálisak, egyértelmű képekkel és rövid, lényegre törő feliratokkal. Ez illeszkedik az Alfa generáció vizuális preferenciáihoz, és csökkenti a verbális információk feldolgozásának terhet.

Minden kártya egyetlen, **egyszerű, "falatnyi" információt** közvetít. Ez segít a figyelmet az adott feladaton tartani, anélkül, hogy a tanuló elveszne a sok verbalításban. A feladatok "darabolása" segíti a koncentrációt és a feladatok közötti váltást. A konkrét és egyértelmű gondolatok azaz a rövid mondatok és a világos képek minimalizálják a félreértések esélyét, és egyértelmű útmutatást adnak.

Szándékos a **kijelentő módú megfogalmazás**, mivel az SNI tanulók sokszor hallanak felszólításokat, utasításokat. Ezek nem mindig pozitív reakciót váltanak ki belőlük és nem is minden esetben segítik, hogy szabálykövető módon viselkedjenek. A kijelentő mód a tevékenységgel való azonosulást segíti.

A **vizuális napirendek és szabályok** révén a kártyák egyértelmű kereteket adnak, csökkentve a bizonytalanságot és megkönnyítve a tanulási folyamatot egy ingergazdag környezetben. Az ADHD-s tanulók gyakran vizuális típusúak, a képek segítik őket az információ gyorsabb és hatékonyabb feldolgozásában, valamint a munkamemória tehermentesítésében.

A tanulók **önállóan tudják követni a feladatsort** vagy az elvárásokat, csökkentve a pedagógus folyamatos verbális beavatkozásának szükségességét. Ezzel a függetlenségük, önállóságuk fejlesztése is megtörténik és nincs szükség folyamatos fegyelmezésre.

A kártyákhoz **kapcsolódó pozitív visszajelzések és dicséret** (pl. "Ügyesen végezted a feladatot") tovább erősítik a kívánt viselkedést. A kártyákhoz az RPI honlapján lévő, általunk fejlesztett bátorító, motiváló visszajelzések jó kiegészítést jelentenek a remélt viselkedés pozitív megerősítéséhez. (Link:

[https://refpedi.hu/documents/501/MOTIVACIOS\\_KARTYAK\\_2023.03.21.ZN.pdf](https://refpedi.hu/documents/501/MOTIVACIOS_KARTYAK_2023.03.21.ZN.pdf) )

## 2. Kiknél használható jól az anyag? (Célcsoport)

- **ADHD-s tanulók:** Elsősorban azoknál az ADHD-s tanulóknál, akiknek nehézségeik vannak a figyelem fenntartásával, az impulzivitás kontrollálásával, az instrukciókövetéssel, az önálló feladatkezeléssel, a feladatok közötti váltással, valamint a szociális szabályok betartásával.
- **Általános iskolás korosztály:** Általános iskolában 6. évfolyamig javasolt (nagyobbaknál is működhet) azoknál a speciális nevelési igényű (SNI) gyerekeknél, akiknek segítséget jelent a mindennapokban a struktúra és a vizuális támogatás. Óvodásoknál javasolt csak a képek használata, szöveg nélkül.
- **Autizmus spektrumzavarral élők:** Mivel a vizuális táblák a strukturáltságot és a kiszámíthatóságot növelik, az autizmussal élő gyermekek számára is hasznosak lehetnek a mindennapi rutinok és elvárások megértésében.
- **Kommunikációs nehézségekkel küzdők:** Azok a gyerekek, akik nehezen dolgozzák fel a verbális utasításokat, vagy nem tudják megfelelően kifejezni magukat, szintén profitálhatnak a képekkel támogatott instrukciókból.
- **Bármely tanuló (különösen az Alfa generációs gyermekek), akinek szüksége van vizuális támogatásra:** Az anyagok univerzálisan alkalmazhatók az osztályteremben a viselkedési elvárások és tevékenységek vizuális megjelenítésére és pozitív minta mutatására.

## 3. Hogyan és milyen célból használhatjuk?

A kártyák sorrendje, kiválasztása és alkalmazása az egyéni igényekhez és az adott óra tematikájához igazítható. A kártyákat többféle módon lehet használni, akár csak a pedagógus által, akár a tanulók bevonásával is: rendezés, áthelyezés, felmutatás, elfordítás. Ez az interaktív elem segíti a tanulók bevonását és a feladatok "megélését". Néhány felhasználási ötlet olvasható az alábbiakban.

### 3.1. Vizuális napirendként/feladatlistaként:

Ebben az esetben céljai a következők:

- ✓ A strukturáltság biztosítása: A kiszámítható, strukturált környezetet segítik a kártyák, így a vizuális napirend segít a tanulóknak előre látni a feladatokat, csökkenti a bizonytalanságot és a szorongást.
- ✓ Áttekinthetőség: Segíti a diákok aktuális feladatra való fókuszálását, előre jelzi, mi következik, csökkentve ezzel a figyelem elkalandozását.
- ✓ Időmenedzsment: Vizuálisan érzékelteti a feladatok sorrendjét és a haladást.
- ✓ Belső megerősítésként erősíti azt, hogy milyen tevékenységet végez a gyermek.

### Hogyan használjuk?

Az óra vagy a nap folyamán egymás után következő tevékenységeket mutató kártyákat jól látható helyre (pl. tábla, egyéni munkaasztal) helyezzük ki, sorrendben. Minden feladat megkezdésekor rámutatunk az aktuális kártyára, és a befejezéskor elfordítjuk vagy levehetjük.

### **3.2. Viselkedési elvárások és önszabályozás támogatására**

Ebben az esetben a célok a következők:

- ✓ Önszabályozás fejlesztése: Segíti a tanulókat abban, hogy felismerjék és kontrollálják az impulzív viselkedésüket, türelmet gyakoroljanak, vagy segítséget kérjenek, mielőtt a negatív indulataik eluralkodnának rajtuk.
- ✓ Szociális készségek erősítése: Támogatja a csoportos munkát és a szociális interakciókat a közös szabályok vizuális megjelenítésével ("Együtt énekelek...", "Segítek a társaimnak...", "A feladatról beszélgetek a csoporttal").
- ✓ Önállóság és felelősségvállalás: A kártyák segítségével a tanuló önállóan követheti az elvárásokat és felelősséget vállalhat a saját viselkedéséért.

#### **Hogyan használjuk?**

Egyéni vagy csoportos emlékeztető kártyák: A "Kivárom a soromat", "Jelentkezem, ha segítséget kérek", "Nyugodt maradok, amíg várok", "Betartom a játékszabályokat" kártyákat stratégiai helyeken helyezhetjük el, vagy akár a tanuló kezébe adhatjuk emlékeztetőül.

Kézjelek kiegészítése: A "Kérek egy kis szünetet" vagy "Passzolni szeretnék" kártyák a szavak nélküli kommunikáció eszközei lehetnek, melyeket a tanuló diszkréten mutathat, ha szüksége van rá. Meg kell tanítani a tanulókat ezen kártyák megfelelő használatára.

### **3.3. Tanulási tevékenységek és feladatok vizuális instrukciójaként az órán**

A célok a következők lehetnek ebben az esetben:

- ✓ Instrukciókövetés javítása: Az ADHD-s tanulóknak gyakran nehézséget okoz a verbális instrukciók megértése és megjegyzése. A vizuális kártyák egyértelmű, konkrét és tartós segítséget nyújtanak.
- ✓ Fókusz fenntartása: A képek segítenek a diáknak arra koncentrálni, amit éppen tennie kell, csökkentve a tévesztés lehetőségét és azt, hogy máshová terelődjön a figyelme.
- ✓ Motiváció növelése: A feladatok vizuális megerősítése és a haladás nyomon követése növeli a sikerélményt és a motivációt.

#### **Hogyan használjuk?**

Minden tevékenység megkezdése előtt kitesszük a kapcsolódó kártyát, amelyet a tanuló végig lát a feladatvégzés közben. (pl. "Olvasom a Bibliát", "Leírom a füzetbe", "A feladat alapján rajzolok", "A tankönyvben dolgozom").

### **3.4. SNI diák szükségleteinek vizuális jelzése az órán**

A célok a következők lehetnek ebben az esetben:




- Önszabályozás támogatása: Abban segítjük a diákokat, hogy felismerjék és kommunikálják saját, azonnali igényeiket (pl. pihenés, segítségkérés, többletidő), mielőtt a frusztráció vagy a túlterheltség eluralkodna rajtuk.
- Kommunikációs akadályok áthidalása: Olyan nonverbális kommunikációs eszközt adunk a kezükbe, amely lehetővé teszi a tanuló számára, hogy diszkréten, a tanóra megszakítása nélkül jelezze szükségleteit a pedagógusnak.




- Függetlenség és felelősségvállalás ösztönzése: Ennek a során a tanulót abban támogatjuk, hogy aktívan hozzájáruljon saját tanulási környezete formálásához
- Figyelem fenntartása: Minimalizálni a felesleges zavarást és a verbális üzenetekkel járó túlzott inger mennyiséget, segítve a fókuszot az aktuális feladaton.

## Hogyan használjuk?

A pedagógus kiválasztja azokat a kártyákat, amelyek a tanuló speciális igényeihez a leginkább illeszkednek, és ezeket a tanuló asztalán, egy jól látható, de mások számára kevésbé feltűnő helyen helyezi el (pl. egy kis tartóban, vagy a könyvek közé csúsztatva). A használatot előzetesen egyeztetni kell a tanulóval és a szülővel, és alaposan be kell gyakorolni.

Néhány példát javaslok az alábbiakban:

| Kártya kép/szöveg                                                                                                            | Lehetséges jelentés (ezek változtathatók, a tanulóval együtt érdemes kidolgozni a jelzési rendszert)                                                                                                                                     | A pedagógus lehetséges reakciói (ezeket szintén a tanulóval együtt találják ki, a csoport lehetőségeire szabva)                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Kérek egy kis szünetet.</p>            | <p>Ha a diák túlterheltnak érzi magát, elkalandozik a figyelme, nyugtalanná válik, vagy egyszerűen csak szünetre van szüksége a koncentráció fenntartásához, diszkréten felmutatja ezt a kártyát, esetleg maga elé helyezi.</p>          | <p>Egy bólintással jelezheti, hogy vette az adást, és megengedhet egy rövid (pl. 1-2 perces) "brain break" időt (pl. kimehet inni, megnyújthatja magát az asztalánál, megnézhet egy csendes sarkot). Ez segíthet megelőzni a dührohamokat vagy a figyelem teljes elvesztését.</p> |
|  <p>Passzolni szeretnék.</p>              | <p>Egy szorongást okozó helyzetben, vagy ha nem tudja/nem akarja az adott pillanatban megtenni azt, ami a többiektől elvárható, ezt a kártyát használhatja.</p> <p>Érdemes előre egyeztetni, hogy ezt minél teheti meg és minél nem.</p> | <p>A pedagógus elfogadja a passzolást, és a diák megkönnyebbülhet a nyomás alól. Ez lehetőséget ad a diáknak, hogy később, önkéntesen részt vegyen, vagy a tanár diszkréten segítséget nyújtson neki egy kevésbé nyilvános formában.</p>                                          |
|  <p>Jelentkezem, ha segítséget kérek.</p> | <p>Annak a jelzése, hogy valamilyen segítséget kér a tanuló.</p>                                                                                                                                                                         | <p>A pedagógus reagál arra, hogy észrevette a segítségkérést és a lehetőségek/egyéni igények szerint odamegy hozzá, érdeklődik a segítségkérés okáról.</p>                                                                                                                        |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Kérdéseket fogalmazok meg a témához.</p> | <p>A „kérdéseim vannak” gondolatot fejezi ki. A diák ezt a kártyát használhatja, ha van kérdése, de az adott pillanatban nem alkalmas a kérdés feltevése (pl. a tanár éppen magyaráz, vagy egy másik diák válaszol).</p> | <p>A pedagógus tudomásul veszi, hogy a diák kérdezni szeretne, és a megfelelő pillanatban lehetőséget ad neki a kérdés feltevésére. Ez segít a diákoknak abban, hogy ne tartsák vissza a kérdéseiket, miközben fenntartják az óra ritmusát.</p> |
|  <p>Magamban gondolkodom a témán.</p>        | <p>Azok a diákok, akiknek több időre van szükségük az információ feldolgozásához, mielőtt válaszolnának, felmutathatják ezt a kártyát, jelezve, hogy még gondolkodnak.</p>                                               | <p>A pedagógus tudomásul veszi, és extra időt ad a diáknak a válaszadásra, vagy megkérdez valaki mást, majd visszatér hozzá. Ez csökkenti a diákra nehezedő azonnali nyomás érzését.</p>                                                        |
|  <p>Elkészültem.</p>                       | <p>Ha a tanuló hamarabb elkészül, vagy eltérő feladaton dolgozik, így is jelezheti a tanár számára azt, hogy elkészült. Ezzel nem zavar másokat.</p>                                                                     | <p>A pedagógus jelzi, hogy észrevette a diák jelzését és aztán adhat egy másik feladatot vagy visszajelzést. (Segíti az órai differenciálást is.)</p>                                                                                           |

A témával kapcsolatban további érdeklődési lehetőség: [szaszi.andrea@reformatus.hu](mailto:szaszi.andrea@reformatus.hu)