



**TörténetTér Egyesület**

**Komplex Meseterápiás képzés**

**NEURODIVERZITÁSRÓL RÖVIDEN**

**jegyzet**

**Kidolgozta: Dr. Sztanó Flóra és Holcsik Erzsébet**

---

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

### **Miért beszélünk a neurodiverzitásról egy meseterápiás képzésen?**

A neurodiverzitás az emberi idegrendszeri működés sokféleségét jelenti, egy ernyőfogalom, amely magában foglalja az atipikus neurológiai fejlődést és működést, mint például az autizmus, ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar), diszlexia, diszkalkulia, diszpraxia és a tik/Tourette-szindróma.

Az autizmus előfordulási gyakorisága nagyjából 1-2%, az ADHD 3-7% közötti, így mesecsoporton is biztosan lesz neurodivergens gyerek és felnőtt.

Fontosnak tartjuk a megfelelő szemlélet kialakítását, az eltérő idegrendszeri háttér alapszintű megértését. Csak ennek tükrében lehet megfelelő támogatást adni.

### **Mi a neurodiverzitás?**

A neurodiverzitás legegyszerűbben megfogalmazva azt jelenti, hogy nincs két egyforma agy. A kifejezés eltérő idegrendszeri fejlődés és ebből adódóan eltérő működésre (információfeldolgozás, szabályozási rendszerek, memória, végrehajtó működés, érzelemszabályozás) utal, amely különbségeket a biológiai sokszínűséghez (biodiverzitáshoz) hasonlóan természetes változatoknak tekintünk.

### **Mit jelent az affirmatív szemlélet?**

A neurodiverzitás nem jó vagy rossz. Nem betegség, nem kell gyógyítani. Nem fogyatékoság, nem zavar. Eltérő idegrendszeri fejlődés, amit neurotipikusként („normális”, „átlagos” – minden az, ami gyakoribb és megszokott, többségi idegrendszer) is fontos, hogy megismerjünk, és ezáltal jobban értsünk. Segítő szakemberként ma már megkerülhetetlen a korszerű neuroaffirmatív szemlélet, amellyel megfelelő módon tudjuk támogatni a neurodivergens klienseket. Ennek a támogatásnak része a szükségletek felismerése mellett az erősségekre való fókuszálás is.

## **Autizmus**

Az idegrendszer sajátos működése, amely abból adódik, hogy másként dolgozza fel az információt az agy, és másként működnek bizonyos agyi területek, más az idegrendszeri behuzalozottság. Ebből adódóan a viselkedés, a készségek is máshogy fejlődnek. Több területen mutatkoznak meg eltérések, nincs olyan jellemző, viselkedés, ami egyértelműen igazolná vagy kizárná az autizmust! (Pl.: gyakori tévhit a szemkontaktus vagy az empátia hiánya). Az autizmus spektrum, a súlyos zavartól (ami akár tartós intézményi ellátást igényelhet) az enyhe tüneti megjelenésig (akik legtöbbször nem kerülnek diagnosztizálásra) rendkívül egyedi és változatos formában van jelen. A spektrumot azonban nem egy skálaként, hanem egy 3 dimenziós alakzatként képzelhetjük el, ami egy egyedi neurodivergens profilt jelent.

### Érintett területek

- Szociális –kommunikációs készségek: Nem automatikus a másik szándékának, gondolatának kikövetkeztetése. Ha a másik szándékának megértése problémás, akkor a jövőbeli viselkedés következményének bejósolása sem működik, így nehéz figyelembe venni a másik személy koncepcióját.
- A társas helyzetek értése, értelmezése és a konvencionális kommunikáció megértése külön erőfeszítést, energiát igényel, ami egy idő után rendkívül kimerítő. Ilyenkor muszáj pihenni az agynak, a személy visszahúzódik, elvonul, nem kommunikál, kerüli a kontaktust, vagy elutasítóná válik.
- A bejövő információkat izolált részletenként dolgozza fel, nehezen szervezi komplex egészé, a részinformációknak a kontextustól függetlenül értelmezi. Jellemző a részletek megfigyelése, a gondolkodás szerteágóssága.
- A viselkedés szervezése-kivitelezése különböző mértékben rugalmatlan. A hirtelen és kiszámíthatatlan váltásokra, változásokra lassabban, nehezebben hangolódik rá az idegrendszer, ezért nehéz sok esetben a rugalmas váltás vagy alkalmazkodás egy váratlan helyzetben.
- Figyelmüket, helyzetértékelésüket kevésbé befolyásolja a szociális kontextus.

- Szenzoros érzékenység: az autizmussal élők sok esetben fokozottan érzékenyek zajokra, fényekre, tömegre, bizonyos ízekre, esetleg ruhák tapintására stb. Eltérő a test szenzoros (észlelői) bemenete, észlelése, az információ feldolgozása. Ez nem döntés kérdése, ez az idegrendszer működési jellemzője.

### Tévhitek

- Empátia hiánya
- Humor hiánya
- Nincs igény a barátságra, párkapcsolatra
- Ha nem látszik, nincs is baj, nincs szükség támogatásra

### Maszkolás

A legtöbb jó intellektusú autista sokszor nem kerül diagnosztizálásra, nem látszik autistának, maszkol. Ez azt jelenti, hogy megpróbálja másolni a környezetét, hogy ugyanolyannak látszódjék, mint a többiek, ill. igyekszik elnyomni sajátos, furcsának tűnő késztetéseit. Bizonyos helyzetekben ezt tekinthetjük jó alkalmazkodásnak is, de sajnos hosszú távon komoly, káros következményei vannak. Az idegrendszer kimerül, társuló betegségek jelennek meg: szorongás, depresszió, szomatikus betegségek, súlyos önértékelési zavar.

### Előnyök? Igen

Ez a fajta gondolkodásmód részletfókuszált, alapos, analizáló, szokatlan összefüggéseket képes azonosítani („out of the box” - gondolkodás). Sokan képesek a hiperfókuszra, vagyis nagyon elmélyülten és koncentráltan tudnak belemerülni egy feladat, helyzet megoldásába. A képi gondolkodás sok esetben fejlettebb a neurotipikusokénál, és szokatlan vizuális megoldásokra sarkallja őket.

### Mi látszódik?

- Részletező kommunikáció, precíz megfogalmazás fontossága – „Nem tudom mi van a másik fejében, ezért biztos, ami biztos pontosan körül írom.”
- Fragmentáltak, nehezen érthetőnek, kuszának tűnő elbeszélés – „Nem tudom, hogy mi van a másik fejében, nem tudom, hogy ami az én fejemben van, az az ő fejében nincs.”



- Egy-egy szó, mondat konkrét értelmezése, konkrét kijelentő direkt megfogalmazásmód.
- Információ-túláradás, preferált témák gyakori beszűrődése, monologizálásra való hajlam.
- A stressz, a túlterheltség megnehezíti a verbális kommunikációt.
- Olyan részleteket is észrevesz, amit más nem
- Szerteágazó gondolatokat fogalmaz meg mindenről, nehéz fókusz tartás
- Furcsa, szokatlan, helyzethez nem illő társas viselkedés, reakció: az autizmussal élő gyermek nem a másik cselekedeteire és magatartására reagál, hanem sokszor bizonyos fajta ingerekre
- Szenzoros érzékenység a lehető legváltozatosabb módon való megnyilvánulása
- Szokatlan repetitív mozgások az önnyugtatóra, feszültség szabályozására (pl.: pörgés, ringatózás, repkedő kézmozgás).

#### ASD specifikus támogatás – Biztonságra törekvés az elsődleges

- a verbális kommunikáció megfelelő stílusa (konkrét, specifikus, a kevesebb több elve, szükség esetén ismétlés)
- strukturáltság, előrejelzés, felkészítés
- vizuális támogatás
- saját belső gondolatainak narrálása, a másik viselkedésének, mögöttes tartalmainak (gondolatok és érzések) megmutatása
- szenzoros igények figyelembevétele
- stimming (az angol self-stimulatory behavior rövidítése, önszabályozó, ismétlődő mozgás, hangadás vagy viselkedés, amely segít az érzelmek kezelésében, a szenzoros feldolgozásban és a feszültségoldásban) keretben tartása
- túlterhelődő idegrendszer számára pihenés biztosítása

#### **ADHD – A figyelem és az aktivitás zavara**

Az ADHD idegrendszeri hátterét tekintve elsősorban a végrehajtó funkciókért felelős agyterületek mutatnak eltérő aktivitást, működést, egymással való összehangolást.

A végrehajtó funkciók (exekutív funkciók) az agy homloklebenyéhez (prefrontális kéreg) köthető kognitív folyamatok összessége, amelyek a célvezérelt viselkedést, a tervezést, a döntéshozatalt, a figyelem irányítását és az önszabályozást teszik lehetővé. Alapvetőek a tanulásban, a mindennapi feladatok megszervezésében és a viselkedés rugalmas alkalmazásában.

A végrehajtó funkciók elemei:

- *Tervezés és szervezés*: A feladatok elemzése, lépésekre bontása és a szükséges idő beosztása.
- *Munkamemória*: Információk fejben tartása és használata a feladatmegoldás közben.
- *Gátlás (inhibition)*: A nem megfelelő viselkedés, impulzusok vagy automatikus, de téves válaszok visszatartása
- *Kognitív flexibilitás (rugalmasság)*: Stratégiaváltás, ha a helyzet megkívánja, alkalmazkodás az új információkhoz.
- *Figyelem kontrollja*: A figyelem összpontosítása a lényeges ingerekre, figyelemelterelő tényezők kiszűrése.
- *Monitorozás*: A folyamat folyamatos ellenőrzése, a teljesítmény értékelése.

Az ADHD klinikai képére a komplexitás jellemző: az alaptünetek mellett megjelenhetnek részképesség eltérések, járulékos jellemzők és következményes jellemzők, melyek szintén a klinikai kép részét képezik.

Két neurotranszmitter játszik fontos szerepet: a dopamin és a noradrenalin, ezek csökkent szintje, ill. nem optimális szabályozottsága jellemző ADHD-ban. A dopamin a jutalmazásban, a motivációban, a fókusz tartásában játszik szerepet, míg a noradrenalin az éberségért, a figyelem fenntartásáért felelős.

### Alaptünetek

Figyelemzavar - nem egyszerű "szórakozottság", hanem tartós figyelmi nehézség

- könnyen elkalandozik a figyelme (külső, belső ingerre)
- nehéz hosszabb ideig egy feladatra koncentrálni
- figyelmetlenségből eredő gyakori hibák



- nem fejezi be, amit elkezd
- nehézkes a szervezés és tervezés, átlátni a folyamatokat, priorizálni
- gyakran elveszít dolgokat (kulcs, telefon stb.)

Hiperaktivitás - nem csak "sok mozgás", hanem belső nyugtalanság is

- állandó mocorgás, fészkelődés, nehéz egy helyben megülni
- túl sok beszéd
- folyamatos aktivitás igénye

Impulzivitás - a gátlás és önkontroll nehézsége

- közbevág mások beszédébe
- nehéz kivárni a sorát
- hirtelen döntések, meggondolatlan cselekedetek
- érzelmi impulzivitás (gyors düh, frusztráció)
- türelmetlenség

Járolékos jellemzők:

- időérzék zavara ("idővakság")
- motiváció ingadozása
- hiperfókusz (nagyon erős belemerülés érdekes dolgokba)
- alvási problémák
- érzelmi hullámozás
- önmotiválási, önmonitorozási nehézség
- erős versenyszellem
- újdonságkeresés, ingeréhség
- szenzoros integrációs eltérés

Következményes jellemzők

- alacsony önértékelés a sorozatos kudarcok, az elégtelen viselkedés, teljesítés miatt (kezeletlen ADHD idővel komoly szorongásos és depresszív tünetképződést okozhat)
- kudarckerülés miatt tökéletességre való törekvés vagy halogatás, a feladat elutasítása
- alacsonyabb kritikaturés
- rutinok kialakítása – a szétszórtság miatt kialakult saját stratégia
- fokozott kockázat valamilyen szerhasználatra – kezeletlen ADHD

### Tévhitek

- akaratgyengesség
- rossz nevelés
- táplálkozás okozza

### Mi látszódik?

- Szabályok betartása nehéz, de a másikat figyelmezteti
- Egyéni munkánál elakad, nem tud önállóan dolgozni
- Hosszabb folyamatból kiszáll, gyorsan dolgozik, túl akar rajta lenni
- Elkalandozik, amikor a másik beszél
- Nem bírja a várakozást
- Nehezen tud együttműködni a társaival, piszkálódva kapcsolódik
- Hangadási kényszer: dudorászik, szavakat ismételve
- Babrál, mocorog, elfekszik, dülöngél
- Minden helyzetet unalmasnak titulál – ne dőlj be!

### Támogató eszközök

- vizuális támogatás – figyelmi fókusz irányítása
- viselkedésfókusz - jutalom
- írásos keretek, szabályok – pontosan megfogalmazva
- rugalmasság – egyezkedés
- figyelmének felhívása több modalitáson keresztül: érintés, szemkontaktus
- fogalmazz röviden – instrukciók részekre bontása
- ingeréhség támogatása: bevonni a folyamatba valamilyen módon, plusz feladat adása
- cselekvéses „megtapasztaltatás”
- mozgáskényszer legalizálása
- önszabályozással lehet segíteni az ő szabályozottságát
- HUMOR!

Az autizmus és az ADHD gyakran átfed (pl.: mindkettőben markáns lehet a végrehajtó funkció zavar), és magas a komorbiditás is! (Az autisták becsült 40-60 %-a ADHD-s is.)

**A meseterápia nem lehet elsőként választandó terápiás irány sem autizmus, sem ADHD esetén, ám fontos kiegészítő, támogató eszköz lehet az érintett gyermekek fejlődésében.**

Autizmusban a mese egy vizuális támpont lehet, maga a foglalkozás menete, illetve a történet narratívájának rendje biztonságot teremthet a gyermek számára. Az érzelmek megjelenítése, tudatosítása, a közösségi élmény megtapasztalása hatékonyan támogatja az énefejlődést. A mese képi nyelve segítheti hétköznapi, emberi helyzetek megértését, ám fontos figyelembe venni az adott gyermek kontextus-értelmezési képességét.

ADHD-ban már több fejlődési lehetőséget teremt a meseterápia, a csoport rendje, kerete segíti a viselkedésszabályozást, az egymásra figyelés kialakítását. Az impulzuskontroll, érzelemszabályozás célzott mesékkel megtámogatható. Önértékelés erősítése, szorongás oldása, énhatékonyság növelése mindkét csoport számára fontos támogatási fókusz!

Néhány mese, ami célzottan segítheti az ADHD-s működés támogatását:

- Babszem Jankó – Benedek Elek
- A bátor Váj – A repülő hajó, Móra Kk - <https://terebess.hu/nepmese/repulo.pdf>
- A fiú három tudománya – A Szamárfülű kán, Kk -  
[https://pompasnapok.blog.hu/2019/08/29/a\\_fiu\\_harom\\_tudomanya](https://pompasnapok.blog.hu/2019/08/29/a_fiu_harom_tudomanya)
- Ötfegyver herceg és Ragacshaj TörténetTér Mesetár
- „kenyeres testvérek” típusú mesék - pl: A repülő hajó - A repülő hajó, Móra Kk -  
<https://terebess.hu/nepmese/repulo.pdf>
- Fialat kutyák tánca - <https://www.meseut.hu/foldanya-7/>
- Az eső ura - <https://egigero.net/az-eso-ura/>
- Királylány a lángpalotában – TörténetTér Mesetár
- A fehér bölény – Indián népmesék, szerk: Rosanna Guarnieri, Kossuth Kk

Ajánlott irodalom:

-Szigethi Zsófia: Láthatatlan akadályok- Útmutató autista és ADHD-s gyerekek megértéséhez és támogatásához, Kulcslyuk Kiadó, 2025

-Madarassy-Szűcs Anna - Sipos Boldizsár - Túri Anna - Vétek Zsófia: AuTipikus, Park Kiadó, 2025