



FELSŐOKTATÁS
KÖZÖS JÖVŐ

Különböző
utak
ugyanahhoz
a célhoz



Másként huzalozva



a katedrán és a padsorokban
avagy: nem hiba, más architektúra!



Nem hiba.
Más
architektúra!



UGYANAZ
A POTENCIÁL.
TÖBB ÚT.



Ember
Technológia
Lehetőség



TUDÁS
EMPÁTIA
INNOVÁCIÓ
KÖZÖSSÉG
SÍKER

Más
gondolkodás
=

KÍVÁNCSI
MŰKÖDŐ

Tanulás
Fejlődés
Lehetőség
Közösség
//

SAME
MINDS
DIFFERENT
WIRES



JUHÁSZ BÉLA SZILÁRD

Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ



EMBER
A KÖZÉPPONTBAN



RUGALMASÁG
A GYAKORLATBAN



KÖZÖSSÉG
A VÁLTOZÁSÉRT



FENNTARTHATÓ
FEJLŐDÉS



TÖBB LEHETŐSÉG
MINDENKINEK

Együtt tovább! ♥

Egy rendszer nem attól hibás, hogy másképp működik.

Mac $\neq$ Windows. A különbség nem feltétlenül hiba.

Az ADHD-val élő emberekre évekig – és sajnos sokszor még ma is – úgy tekintett a környezetük, mint egy hibás termékre.

Ha megértjük, hogy nem hiba áll fenn, **hanem egy alternatív belső felépítés,** akkor a javítgatás helyett elkezdünk azon dolgozni, hogy olyan környezetet teremtsünk, amiben ez a különleges rendszer is képes leadni a maximális teljesítményét.



 macOS



 Windows



Apple
zárt, egységes architektúra
(hardver + szoftver)



Windows
nyílt, moduláris architektúra
(széles hardverválaszték)

Mi az **ADHD** valójában?

Egy veleszületett fejlődési sajátosság, az idegrendszernek egy egyedi finomhangolása, ami elkíséri az embert a bölcsőtől a sírig. Két területet érint.

Dopamin-háztartás

- motiváció
- elégedettségérzés
- prioritások

Prefrontális kéreg

- tervezés
- szervezés
- feladatok sorrendje

PREFRONTÁLIS KÉREG

tervezés
szervezés
feladatok sorrendje

DOPAMIN-HÁZTARTÁS

- motiváció
- elégedettségérzés
- prioritások

Az ADHD-s agyban az információáramlás és a folyamatok ütemezése eltér a standard protokolltól. Ez nem azt jelenti, hogy a processzor gyengébb – sőt, gyakran túl van húzva –, hanem azt, hogy az adatok strukturálása más algoritmus szerint fut. Nem rosszabb tehát, hanem egyszerűen más.

Nem rosszabb. Egyszerűen más.



Tévhitek vs. Valóság

Sokan tévesen ítélik meg az ADHD-t. Nézzük a leggyakoribb tévhiteket és a valóságot a tények fényében!

TÉVHITEK



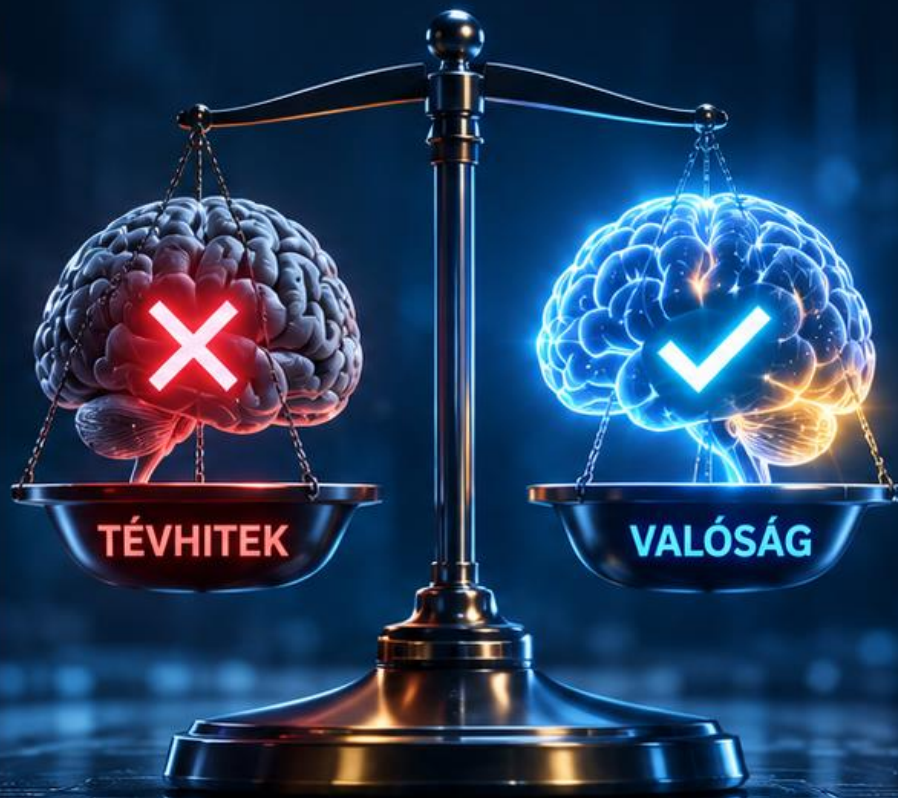
„Csak a nevetlen, rosszcsont kisfiúk betegsége, amit majd kinőnek.”



„Egyenlő a lustasággal, felelőtlenséggel vagy alacsony intelligenciával.”



„A mai világ, a telefonok vagy a közösségi média okozza.”



VALÓSÁG



Az ADHD-t nem növi ki senki. Felnőttkorban is ugyanaz a belső huzalozás marad, csak a tüneteket gyakran maszkolják.



Az ADHD-nak semmi köze az IQ-hoz. Nem a lustaság vagy a felelőtlenség jele, hanem egy neurobiológiai sajátosság.



A digitális környezet felerősítheti a figyelmi nehézségeket, de az ADHD egy erősen genetikai meghatározottságú, veleszületett struktúra.

TÖBB TUDÁS
KEVESEBB ELŐÍTÉLET
NAGYOBB ESÉLYEK

A valóság összetettebb, mint a sztereotípiák.

TÉNYEK
MEGÉRTÉS
ELFOGADÁS
LEHETŐSÉGEK

Figyelem $\neq$ Figyelemhiány

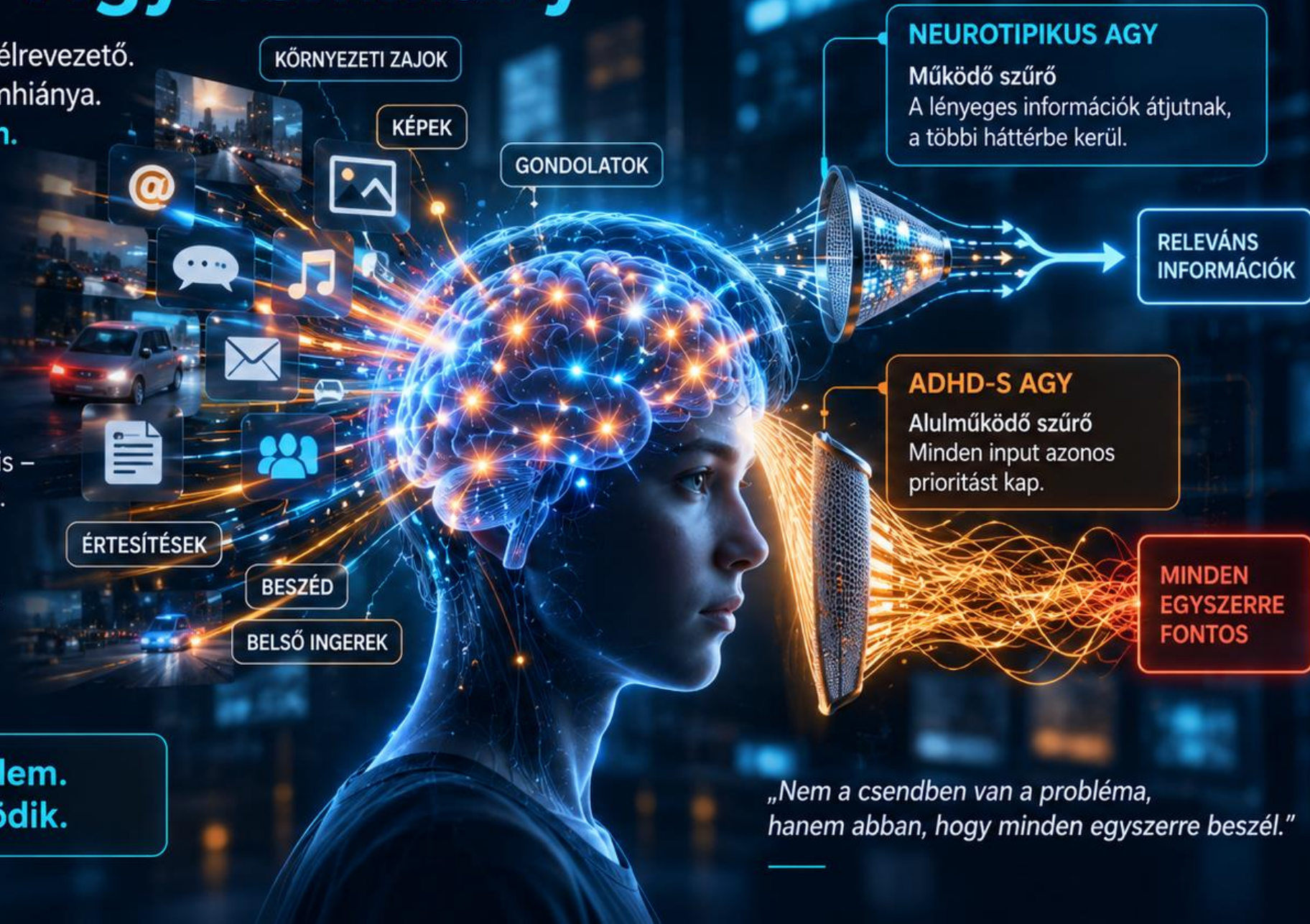
A név – Attention Deficit – eleve félrevezető.
Mert az ADHD-snak nincs figyelemhiánya.
Valójában figyelemtúllövése van.

Nem kevesebb figyelem.
Másképp szabályozott figyelem.

Az ADHD-s agyban ez a **hardveres szűrő alulműködik.**
Nincs sáv szélesség-korlátozás:
a rendszer minden bejövő inputot –
a tanár szavait és a kinti szélzúgást is –
azonos prioritással akar feldolgozni.

A probléma tehát nem a figyelem
kapacitásával van, hanem a figyelem
irányításának, fókuszálásának és
megtartásának a nehézségével.

**Nem kevesebb figyelem.
Csak másképp működik.**



„Nem a csendben van a probléma,
hanem abban, hogy minden egyszerre beszél.”

Végrehajtó funkciók

Amikor a „tudom” és a „meg tudom csinálni” között rés van.

Informatikai nyelven szólva: az adatbázis hibátlan, és a processzor számítási kapacitása is kiváló.

A tudás megvan. A terv is megvan. De a cselekvés gyakran nem indul el.



A BELSŐ SZAKADÉK

Az ADHD-s embernél ez az indítógomb sokszor egyszerűen beragad, hiába nyomja tiszta erőből.

Ez egy borzasztó belső szakadék: ott lenni a feladat felett, vágyni a megoldásra, tudni, mit kell tenni, és közben tehetetlenül állni a saját bénultságunk előtt.

„Tudom, mit kell csinálni... csak épp nem megy.”



Időérzékelés és időmenedzsment

A jövő távolinak tűnik – amíg hirtelen nagyon közeli nem lesz.

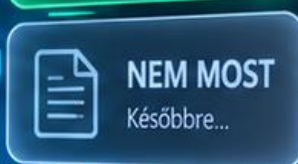
Az ADHD-val élők számára az idő nem lineárisan, hanem jelenközpontúan érzékelhető.

A távoli határidők „láthatatlanok”, ezért könnyű halogatni – ami gyakran utolsó pillanatos, stresszes munkavégzéshez vezet.

1. MOST vs. NEM MOST

Az ADHD-s agy hajlamos a jelenre fókuszálni.

A döntések gyakran így szólnak:



Később megcsinálom...

2. A TÁVOLI HATÁRIDŐ LÁTHATATLAN

A három hét múlva esedékes feladat nem érződik sürgősnek, ezért könnyen háttérbe szorul.

Még sok idő van...

Határidők

☐	Szakdolgozat	márc. 25.
☐	Projekt beszámoló	ápr. 2.
☐	ZH felkészülés	ápr. 10.
☐	Prezentáció	ápr. 15.

3. AZ UTOLSÓ PILLANAT

Amikor a határidő hirtelen közel kerül, beindul a pánik – és gyakran csak ekkor indul el a tényleges munka.

PÁNIK
PRODUKTIVITÁS
IDEIGLESEN
AKTÍV

HOLNAP LEADÁS!

- ☒ Írás
- ☒ Források
- ☒ Formázás
- ☒ Ellenőrzés
- ☒ Prezentáció

03:17

CSAK
MEG
EGY
KIS IDEIG...



AMI SEGÍTHET

- ✓ Feladatok kisebb lépésekre bontása
- ✓ Közele, konkrét mérföldkövek („mini határidők”)
- ✓ Vizuális emlékeztetők, naptár, időzítők
- ✓ Külső felelősség (pl. társ, oktató, csapat)

„Nem az idővel van a baj,
hanem az idő érzékelésével.”



AZ EREDMÉNY

Kevesebb halogatás,
kiegyensúlyozottabb munkavégzés
és alacsonyabb stressz.

TERVEZZ.
LÉPÉSEKRE BONTSD.
LÁTHATÓVÁ TEDD.
MEGCSINÁLOD.

Hiperfókusz

Amikor az idő eltűnik, és minden más háttérbe szorul.

Az ADHD-val élők gyakran képesek rendkívül intenzív és hosszan tartó fókuszba kerülni, ha a feladat érdekes, kihívást jelent vagy újszerű. Ezt nevezzük hiperfókusznak.

HOGYAN MŰKÖDIK?



Erős érdeklődés

A téma újdonsága, kihívása vagy személyes jelentősége beindítja a fókuszt.



Teljes figyelem

A környezeti ingerek eltűnnek, a figyelem beszűkül.



Az időérzékelés torzul

Percek óráknak, órák perceknek tűnhetnek.



Kiemelkedő teljesítmény

Ilyenkor rendkívüli minőségű és mennyiségű munka születhet.



ELŐNYÖK



Mélyreható tanulás

Összetett témák gyors elsajátítása.



Kreatív megoldások

Újszerű, innovatív ötletek.



Magas minőségű munka

Részletgazdag, kiemelkedő eredmények.



KIHÍVÁSOK



Szelektív fókusz

Csak a „vonzó” feladatokra működik.



Más feladatok elhanyagolása

Fontos teendők könnyen háttérbe szorulnak.



Kimerülés

Hosszú ideig tartó fókusz után gyakran jelentkezik mentális és fizikai fáradtság.

ÉRDEKLŐDÉS

+ KIHÍVÁS

+ FÓKUSZ

= KIVÉTELES EREDMÉNYEK



**A HIPERFÓKUSZ NEM HIÁNYOSSÁG,
HANEM EGYEDÜLÁLLÓ ERŐSSÉG.**

A KIHÍVÁS AZ, HOGY TUDATOSAN HASZNÁLJUK.

„Amikor igazán érdekel valami,
nem érzem az idő múlását –
és ilyenkor vagyok a leginkább önmagam.”

Motiváció, jutalmazás és érdeklődés – ICNU

Nem a lustaság, hanem egy másik belső hajtóerő.

Az ADHD-val élők motivációját nem távolí juttalmak, hanem az azonnali érdeklődés, újdonság, kihívás, intenzitás és személyes relevancia (ICNU) hajtja. A hagyományos jutalmazási rendszerek gyakran nem működnek, mert a dopaminrendszer másként reagál.

Az ICNU elemei



Érdeklődés

A téma izgalmas, személyesen releváns.



Kihívás

Optimális nehézség, nem túl könnyű, nem túl nehéz.



Újdonság

Valami új, változatos, nem rutin.



Intenzitás

Erős érzelmi bevonódás, pörgés.



Személyes relevancia

Kapcsolódik a saját célokhoz, értékekhez.

ICNU

Ez indítja be a belső motort.

„Nem az a kérdés, hogy van-e motivációd, hanem az, hogy a feladat elég izgalmas-e az agyad számára.”



AMIKOR AZ AGYAD ÉRDEKESNEK TALÁL VALAMIT, NINCS SZÜKSÉG EXTRA FEGYELEMRE.



MI SEGÍTHET?



Kapcsold a feladatot az ICNU-hoz!

Találj benne érdekességet, kihívást vagy személyes jelentőséget.



Játékelemek és változatosság

Gamifikáció, új megközelítések, kihívások.



Társas motiváció

Közös munka, visszajelzés, elismerés.



Kis, gyors sikerek

Rövid távú, azonnali visszacsatolás.



Saját jutalmazási rendszer

Olyan jutalmak, amelyek valóban jelentenek valamit.



AMIRE ÉRDEMES FIGYELNI



A távoli jutalmak gyakran nem működnek

Egy jó jegy „majd a félév végén” nem elég motiváló.



A monoton, érdektelen feladatok nehézséget okoznak

Nem a képesség hiánya, hanem a motivációs rendszer működése miatt.



Ez nem lustaság

A motiváció nem akarat kérdése, hanem neurobiológiai sajátosság.

A megfelelő környezetben az ADHD nem akadály, hanem katalizátor lehet.

ADHD a padsorokban

Ugyanabban az előadásban – teljesen más élmény.

Az ADHD-val élő hallgatók számára az egyetemi előadások egyszerre lehetnek érdekesek és kimerítőek. A figyelem fenntartása, a lényeg kiemelése és a jegyzetelés gyakran komoly kihívást jelent – nem az érdeklődés hiánya miatt.

GYAKORI NEHÉZSÉGEK



Figyelemmegtartás

A figyelem könnyen elkalandozik, főleg hosszú, monoton előadásokon.



Elkalandozó gondolatok

„Közben teljesen máson járok...”



Lényegkiemelés

Nehéz kiszűrni, mi a fontos és mi a kevésbé lényeges.



Jegyzetelés

Vagy túl sok, vagy túl kevés – gyakran kaotikus.



Időérzékelés

Az előadás hossza nehezen becsülhető, az idő „eltűnik”.



Mentális fáradtság

Már egy-két előadás után jelentős kimerültség.



Anyagtudomány I.

- Kristályszerkezetek
- Rács hibák
- Mechanikai tulajdonságok
- Alkalmazások



$$\sigma = E \cdot \epsilon$$

Fontos!
(Vizsgán lesz!)



MI SEGÍTHET?



Aktív részvétel

Kérdések, gondolatok, bekapcsolódás.



Saját jegyzetelési módszer

Rövid vázlatok, kulcsszavak, vizuális jegyzetek.



Környezeti támogatás

Lehetőség előadások visszanézésére, hozzáférés az anyagokhoz.



Érdeklődésre építés

Valós példák, gyakorlati kapcsolódás.



Rugalmasság

Különböző tanulási stílusok elfogadása.



AMIRE ÉRDEMES FIGYELNI



Nem lustaság

A figyelemelterelés nem szándékos, hanem az ADHD természetes velejárója.



Nehezebb fókuszváltás

A visszatérés időt és energiát igényel.



Önértékelési nehézségek

A gyakori „kimaradás” érzése frusztrációt és önbizalom-csökkenést okozhat.

„Néha nem az előadás unalmas,
csak az agyam túl gyors.”

**NEM AZ A BAJ, HOGY NEM FIGYELSZ MINDIG,
HANEM HOGY SOK MINDEN EGYSZERRE ÉRDEKEL.**

**Másfajta figyelem. Ugyanaz a cél:
tanulni, fejlődni, mérnökké válni.**

ADHD a katedrán – Oktatói oldal

Ugyanaz az agy – másik szerep, hasonló kihívások.

Az ADHD-val élő oktatók kreatívak, lelkesek és inspirálóak lehetnek, ugyanakkor a figyelem fenntartása, a szervezés, az adminisztráció és a rutinfeladatok komoly nehézséget jelentenek. A katedrán ugyanazok az erősségek és kihívások jelennek meg, mint a hallgatóknál – csak más formában.

ERŐSSÉGEK AZ OKTATÁSBAN



Kreativitás

Újszerű megközelítések, innovatív tanítási módszerek.



Problémamegoldás

Komplex összefüggések átlátása, nem hagyományos megoldások.



Asszociációs gondolkodás

Látásból távoli területek összekapcsolása, interdiszciplináris szemlélet.



Gyors gondolkodás

Rugalmas reagálás, spontán példák, élő, dinamikus előadások.



Lelkesedés és inspiráció

Magával ragadó előadások, valódi érdeklődés átadása.



Empátia és hitelesség

Saját tapasztalatok megosztása, nyitottság a hallgatók felé.

„A legjobb ötleteim gyakran pont akkor születnek, amikor nem a jegyzőkönyvet írom.”



**AZ ADHD NEM AKADÁLY AZ OKTATÁSBAN,
HANEM EGY MÁS FÉLE NÉZŐPONT, AMI ÉRTÉKET TEREMT.**

KIVÁNCSISÁG. TUDÁS. EMBEREK. JÖVŐ.



MI SEGÍTHET



Strukturált keretek

Tervezés, emlékeztetők, adminisztrációs támogatás.



Támogató intézményi környezet

Rugalmas elvárások, együttműködő kollégák.



Technológiai eszközök

Jegyzetelés, automatizálás, feladatkövetés.



Reális elvárások

Nem kell mindent egyszerre. A minőség fontosabb, mint a tökéletesség.



Szakmai közösség

Tapasztalatcsere, mentorálás, visszajelzés.



AMIRE FIGYELNI KELL



Adminisztrációs terhek

Hosszú, monoton feladatok kimerítenek.



Többfeladatú működés

Túl sok párhuzamos feladat → stressz, hibák, halogatás.



Kritikaérzékenység

A negatív visszajelzések aránytalanul erősen hathatnak.



Kiégés veszélye

A folyamatos pörgés és az elismerés hiánya hosszú távon kimerítő.



Nehéz elengedni

A befejezetlen feladatok „fejben maradnak”.

„Nem tökéletesnek kell lenni,
hanem valódi hatást gyakorolni.”

Mi történik egy műszaki karon?

Nagyobb elvárások. Több inger. Nagyobb kihívás.

Az ADHD-val élő hallgatók számára a műszaki képzés különösen megerőltető lehet: összetett feladatok, több párhuzamos projekt, szoros határidők és intenzív gyakorlati munka jellemzi a mindennapokat. Ugyanakkor a megfelelő támogatással itt is kiemelkedő eredményeket érhetnek el.

KÜLÖNLEGES KIHÍVÁSOK A MŰSZAKI KÉPZÉSSEN



Összetett, többlepcsős feladatok

Több rendszer, sok részlet, hosszú folyamat.



Szoros határidők

Zárthelyi, beadandók, projektek egyszerre.



Gyakorlati munka

Laborok, műhelyek, eszközhasználat, precizitás.



Több szereplő, sok inger

Oktatók, csoportmunka, zaj, nyüzsgő környezet.



Absztrakt és komplex anyagok

Matematika, fizika, tervezés, modellezés.



Önálló tanulás és projektmunka

Nagyfokú önszervezés és kitartás szükséges.

„Nem az a baj, hogy másképp gondolkodom – hanem, hogy másra is képes vagyok.”

**A MŰSZAKI KIHÍVÁSOK NEM AKÁDÁLYOK,
HANEM LEHETŐSÉGEK AZ EGYEDI GONDOLKODÁSRA.**



AMI SEGÍTHET



Feladatok bontása

Kisebb, jól meghatározott lépések.



Támogató oktatói attitűd

Nyitottság, rugalmas megoldások.



Gyakorlati, projektalapú tanulás

Motiváló, kézzelfogható eredmények.



Erősségek kiaknázása

Kreativitás, problémamegoldás, innovatív gondolkodás.



AMIRE FIGYELNI KELL



Túlterhelő feladatmennyiség

Kiegészítés, halogatáshoz vezethet.



Nem megfelelő időgazdálkodás

Kapkodás, minőségromlás.



Perfekcionizmus

A „tökéletes” megoldás keresése miatt csúszhatnak a határidők.



Csoportmunka nehézségei

Kommunikációs félreértések, egyenetlen munkamegosztás.

„Ugyanaz az agy,
ami nehezen bírja a rutint,
képes a legmerészebb
megoldásokat is megalkotni.”

Erősségek – kreativitás, problémamegoldás, asszociáció, gyors gondolkodás

Ami kihívás az egyik helyzetben, az előny lehet a másokban.

Az ADHD-val élő hallgatók sok területen kiemelkedő teljesítményre képesek, különösen akkor, ha szabad teret kapnak a kreatív gondolkodásra, az összefüggések felismerésére és a gyors, rugalmas problémamegoldásra.

FŐ ERŐSSÉGEK



Kreativitás

Újszerű ötletek, innovatív megközelítések, a „dobozon kívüli” gondolkodás.



Problémamegoldás

Komplex helyzetek gyors átlátása, nem hagyományos megoldások.



Asszociációs gondolkodás

Látásból távoli területek összekapcsolása, interdiszciplináris szemlélet.



Gyors gondolkodás

Rugalmas reagálás, spontán ötletek, dinamikus döntések.



Részletgazdag észlelés

Olyan részletek és mintázatok észrevétele, amelyeket mások könnyen elnéznek.



Lelkesedés és szenvedély

Ha valami igazán érdekli, képes kiemelkedő teljesítményre.

„Ugyanaz az agy, ami nehezen viseli a rutint, képes a legmerészebb ötleteket is megszületetni.”



A SOKFÉLESÉG INNOVÁCIÓT SZÜL.
MÁS MÓDON GONDOLKODNI NEM HIBA, HANEM LEHETŐSÉG.



HOL LEHET EZ ELŐNY?



Kutatás és fejlesztés

Új megközelítések, innovatív ötletek.



Mérnöki tervezés

Komplex problémák kreatív megoldása.



Csapatmunka

Friss perspektívák, váratlan ötletek.



Vállalkozás, startupok

Gyors döntéshozatal, rugalmasság.



Interdiszciplináris projektek

Különböző területek összekapcsolása.



Társadalmi innováció

Valódi, gyakorlati hatás a világban.



AMIRE FIGYELNI KELL



A potenciál felismerése

Az erősségek gyakran rejtve maradnak a kihívások mögött.



A megfelelő környezet

A kreativitás és innováció akkor bontakozik ki, ha van tér, bizalom és támogatás.



Nem minden helyzetben működik

A strukturált, monoton feladatok nem mindig hozzák ki ezeket az erősségeket.



Tudatos fejlesztés

Az erősségek célzott támogatással tovább erősíthetők.

„A világ nem a sablonos gondolkodással változik, hanem azokkal, akik másképp látják a dolgokat.”

Amikor az emberből lesz a „hiba”

Nem a képesség hiányzik, hanem a rendszer nem látja a teljes képet.

Az ADHD-val élő diákok gyakran nem azért küzdenek, mert nem tudnak, hanem mert a hagyományos oktatási rendszer nem az ő működésükre van szabva. A viselkedésüket könnyen félreértelmezik, és a kihívásaikból gyorsan „problémás tanuló” címke lesz.

GYAKORI FÉLREÉRTELMEZÉSEK



„Figyelmetlen”

Pedig szelektíven figyel, ami érdekli, azt mélyen.



„Rendbontó”

Pedig sokszor csak feszültséget vezet le, mert nehezen ül nyugodtan.



„Lusta”

Pedig gyakran küzd az elindulással, a végrehajtó funkciók nehezítettek.



„Szétszórt”

Pedig egyszerre sok minden jár a fejében, nehezen szűri a ingereket.



„Nem veszi komolyan”

Pedig szeretne megfelelni, csak másképp működik.



„Problémás tanuló”

Pedig kreatív, kíváncsi, és sokszor rejtett tehetsége van.

„Nem az a baj, hogy nem figyelek, hanem hogy túl sok mindenre figyelek egyszerre.”



NEM A DIÁK A HIBA, HANEM A NÉZŐPONT.
MÁS MEGÉRTÉS. TÖBB LEHETŐSÉG. UGYANAZ A POTENCIÁL.



AMI SEGÍTHET



Empatikus szemlélet

A viselkedés mögött mindig van ok.



Egyéni megközelítés

Rugalmas módszerek, differenciált feladatok.



Erősségekre építés

A tehetség és az érdeklődés bevonása a tanulásba.



Nyílt kommunikáció

Diák, szülő, pedagógus együttműködése.



Elfogadó, támogató légkör

A hibák helyett a fejlődésre fókuszálni.



AMIRE FIGYELNI KELL



Címkézés

A „lusta”, „problémás” jelzők hosszú távon rombolnak.



Túl szigorú elvárások

A merev keretek növelik a szorongást és a kudarcélményt.



Figyelman kívül hagyott igények

A támogatás hiánya önbizalomvesztéshez vezethet.



Összehasonlítás

Minden diák más ütemben fejlődik.



A pozitív visszajelzések hiánya

A csak a hibákra fókuszáló visszacsatolás csökkenti a motivációt.

„Amikor a rendszert nem rugalmasra, hanem átlagosra tervezik, a különbség könnyen hibának tűnik.”

Mit tehet egy oktató? – Egyszerű patch-ek a rendszerbe

Nem kell tökéletes rendszer, elég sok kis változtatás, ami nagy különbséget jelent.

Az ADHD-val élő hallgatók számára már apró, tudatos lépések is hatalmas segítséget jelentenek. Ezek a „patch-ek” nem pluszterhet, hanem okosabb, rugalmasabb oktatási működést jelentenek, amely mindenkinek jobb tanulási élményt ad.

EGYSZERŰ PATCH-EK, NAGY HATÁS



Világos célok és keretek
Mondd el, mi a lényeg, mi a cél, és hogyan lehet elérni.



Rövid, jól tagolt anyagok
Kisebb egységek, vizuális kiemelések, összefoglalók.



Rugalmas határidők
A tanulás nem mindig lineáris. Adj reális mozgásteret.



Több csatornás kommunikáció
Írásban is oszd meg a fontos információkat.



Biztonságos, elfogadó légkör
Lehet kérdezni, hibázni, újra próbálni.



Gyakorlati példák és relevancia
Kapcsold a tananyagot a valósághoz. Mutasd meg, miért fontos.



Visszajelzés és megerősítés
A konkrét, építő visszajelzés növeli a motivációt és az önbizalmat.

„Egy rugalmas oktató nem engedékeny, hanem lehetőséget teremt.”



NEM NAGY VÁLTOZÁSOK KELLENEK, HANEM SOK KIS LÉPÉS A JÓ IRÁNYBA.

NYITOTTSAĞ. EMPÁTIA. LEHETŐSÉĞ. MINDENKINEK.



EZ IS SEGÍTHET



Előre elérhető tananyagok
Jegyzetek, vázlatok, felvételek.



Vizuális támogatás
Ábrák, folyamatábrák, kulcsszavak.



Egyéni megközelítés
Rugalmas konzultációs lehetőségek.



Technológia okosan
Digitális eszközök, interaktív feladatok.



Erősségfókusz
Vedd észre és erősítsd a hallgató kreativitását, problémamegoldását!



Pozitív visszajelzés
A fejlődésre figyelj, ne csak a hibákra.



AMIRE FIGYELNI KELL



Információtúltelherelés
A túl sok egyszerre adott információ akadályt jelenthet.



Túl merev követelmények
A rugalmatlanság felesleges stresszt okoz.



Negatív címkézés
Kerüld a „figyelmetlen”, „lusta” jelzőket.



Csak a hiányosságokra fókuszálás
Ne csak a problémákat lásd, hanem a lehetőségeket is.



Egyenlőtlen hozzáférés
Figyelj, hogy minden hallgató számára elérhetők legyenek a támogatások.

„A változás nem egyik napról a másikra történik – de minden jó szándékú lépés számít.”

Mit tehet egy hallgató? – Saját kód optimalizálása

Nem kell tökéletesen működni, elég, ha a saját működésedhez találsz jó megoldásokat.

Az ADHD-val élő hallgatók számára az egyetemi élet egyszerre izgalmas lehetőség és komoly kihívás, kihívás.

A jó mindent tehetsz azért, hogy a saját működésed jobban támogasson, és ne ellened dolgozzon.

Ezek a „saját kódodhoz” illeszthető stratégiák segítenek abban, hogy hatékonyabban tanulj, kevesebb stresszt élj meg, és jobban ki tudsz használni az erősségeidet.

SAJÁT KÓD OPTIMALIZÁLÁSA



Ismerd meg magad

Figyeld meg, mi segít, mi nehezít, mikor vagy a leghatékonyabb.



Tervezd okosan

Használj naptárt, időblokkokat, emlékeztetőket. Inkább kevesebb, de reális feladat.



Bontsd kisebb lépésekre

A nagy feladatok ijesztőek. Oszd őket apró, végrehajtható lépésekre.



Használj külső támaszokat

Jegyzetalkalmazások, emlékeztetők, vizuális eszközök, checklistek.



Alakíts ki saját tanulási stílust

Lehet vizuális, auditív, mozgásos – azt használd, ami neked működik.



Figyelj az energiaszintre

Tarts szünetet, mozogj, aludj eleget. A pihenés nem luxus, hanem alap.



Kérj segítséget, ha kell

Oktatók, mentorok, tanácsadók, barátok – nem kell egyedül megoldanod.



Lásd meg az erősségeidet

A kreativitás, gyors gondolkodás, lelkesedés valódi előny lehet.

Ma:

- ☒ Tanulás (1 blokk)
- ☒ Szünet 😊
- ☒ Mozgás ❤️
- ☒ Valami, ami örömet ad

Haladás
nem tökéletesség!

A saját
kódod
is elég jó



UGYANAZ
A HALLGATÓ
+
MÁSKÉPP
MŰKÖDŐ AGY
=
VALÓS
LEHETŐSÉGEK



KIS
LÉPÉSEK
NAGY
EREDMÉNYEK



Saját
ritmus
Saját
siker



OPTIMALIZÁLD A SAJÁT KÓDODAT,
ÉS HASZNÁLD KI A BENNE REJLŐ LEHETŐSÉGEKET!

ÖNISMERET. STRATÉGIA. EGYENSÚLY. SIKER.



EZ IS SEGÍTHET



Digitális eszközök

Feladatkezelők, naptárak, fókusz appok, (pl. Notion, Todoist, Forest).



Mozgás és friss levegő

Segít a figyelemben és a stressz csökkentésében.



Tudatosság, mindfulness

Rövid légzőgyakorlatok, jelenlét, önellégadás.



Támogató közösség

Barátok, csoporttársak, sorstársak.



Professzionális segítség

Egyetemi tanácsadó szolgáltat, pszichológus, ADHD szakember.



Hiteles információk

Megbízható forrásokból tájékozódj (pl. egyetemi anyagok, szakmai oldalak).



AMIRE FIGYELNI KELL



Túl nagy elvárások

A maximalizmus könnyen bénít – inkább a haladásra fókuszálj.



Halogatás

Ismerd fel a mintákat, és próbáld ki konkrét módszereket ellene.



Önkritika

Ne a hibákra koncentrálsz, hanem arra, mit tanulhatsz belőlük.



Túlterhelés

Figyelj a jelekre, tarts egyensúlyt.



Másokhoz való túlzott hasonlítás

Mindenki más úton halad – a te utad is érvényes.

„Nem gyenge vagy, csak másképp működsz – és ez is egy érvényes verzió.”

„Nem az a cél, hogy olyan legyél, mint mindenki más, hanem hogy a saját verziód legyen a lehető legjobb.”

Nem kedvezmény – hozzáférés

Egyenlő esély, hogy a tudás valóban mindenkéé lehessen.

Az ADHD-val élő hallgatók nem kiváltságot kérnek, hanem hozzáférést ahhoz, hogy a saját képességeikre építve, méltányos feltételek mellett tanulhassanak és megmutathassák a valódi teljesítményüket.

MIT JELENT A HOZZÁFÉRÉS?



Esélyegyenlőség

Nem könnyebb utat, hanem egyenlő kiindulási feltételeket.



Rugalmasság

Különböző tanulási utak, eltérő tempók elfogadása.



Akadálymentes tanulási környezet

Informérhető anyagok, jól strukturált kurzusok.



Alternatív értékelési formák

Többféle mód a tudás bizonyítására (pl. szóbeli, projekt).



Egyéni támogatási megállapodás

Valós szükségletekre épülő, rugalmas megoldások.



Nyitott, elfogadó szemlélet

A különbözőség érték, nem probléma.



A tehetség kibontakoztatása

A hozzáférés több lehetőséget ad a valódi potenciál felszínre kerülésére.

„A hozzáférés nem arról szól, hogy kevesebbet várunk, hanem arról, hogy mindenkinek esélyt adjunk a legtöbbre.”



**A HOZZÁFÉRÉS HIDAT ÉPÍT –
A LEHETŐSÉGEKBŐL VALÓDI EREDMÉNY LESZ.**

SOKFÉLE ÚT. KÖZÖS CÉL. TUDÁS MINDENKINEK.



EZ IS SEGÍTHET



Világos tájékoztatás

Elérhető információk a támogatási lehetőségekről.



Kérj segítséget időben

Fordulj oktatóhoz, tanulmányi tanácsadóhoz, esélyegyenlőségi irodához.



Használd a rendelkezésre álló támogatásokat

Pl. hosszabb határidő, különterem, segédeszközök.



Kommunikálj nyíltan

Mondd el, mire van szükséged.



Építs támogató hálót

Oktatók, kortársak, mentori programok.



Ismerd az értékeidet

A saját működésed erőssége is erőforrás.



AMIRE FIGYELNI KELL



Ez nem kiváltság

Nem plusz előny, hanem az esélyegyenlőség feltétele.



Ne félj kérdezni

Sok lehetőség csak akkor érhető el, ha érdeklödsz.



Ne rejtőzködj szükségtelenül

A nyílt kommunikáció segít a megfelelő támogatásban.



Kerüld a stigmát

A támogatás igénybevétele nem gyengeség.



Légy proaktív

Minél hamarabb lépsz, annál gördülékenyebb a tanulási folyamat.

„A hozzáférés nem csökkenti a mércét, hanem lehetővé teszi, hogy mindenki elérje azt.”

Egy másik architektúra előnyei

Ha a rendszer rugalmasabb, mindenki többet nyer.

Az ADHD-val élők támogatása nemcsak az érintetteknek jó, hanem az egész egyetemi közösségnek.

Egy befogadó, rugalmas, sokféle tanulási stílust figyelembe vevő oktatási „architektúra” hatékonyabb tanulást, jobb közérzetet és innovatívabb eredményeket hoz – mindenkinek.

FŐBB ELŐNYÖK



Nagyobb tanulási hatékonyság

Többféle módon lehet kapcsolódni a tananyaghoz.



Sokszínűbb közösség

Mindenki értéke megjelenik, nő az elfogadás.



Több kreativitás és innováció

Különböző gondolkodásmódok új ötleteket szülnek.



Jobb mentális egészség

Kevesebb szorongás, nagyobb biztonságérzet.



Magasabb megtartási arány

Kevesebb lemorzsolódás, több sikeres diploma.



Rugalmasabb, jövőálló rendszer

Jobban alkalmazkodik a változó világhoz és a munkaerőpiac igényeihez.



Pozitív intézményi kultúra

Vonóbb az egyetem a hallgatók és oktatók számára is.



MÁSKÉPP ÉPÍTVE – TÖBB LEHETŐSÉG MINDENKINEK.

SOKFÉLESÉG. EGYÜTTMŰKÖDÉS. FEJLŐDÉS. JÖVŐ.



KINEK JÓ EZ?



Hallgatóknak

Személyre szabottabb tanulás, kevesebb stressz, több sikerélmény.



Oktatóknak

Motiváltabb, aktívabb hallgatók, gazdagabb párbeszéd.



Az intézménynek

Erősebb közösség, jobb eredmények, pozitív hírnév.



A munkaerőpiacnak

Sokszínű, kreatív, problémamegoldó szakemberek.



A társadalomnak

Egy befogadóbb, igazságosabb és innovatívabb jövő.



AMIRE TOVÁBBRA IS FIGYELNI KELL



Ne csak látszatintézkedések

Valódi, hosszú távú változásokra van szükség.



Folyamatos visszajelzés

Hallgatói és oktatói tapasztalatok alapján finomhangolni kell.



Egyenlő minőség

A rugalmasság nem jelent alacsonyabb elvárásokat.



Erőforrások biztosítása

Idő, képzés, technológia és támogatás szükséges.



A sokszínűség fenntartása

A fejlődés csak akkor tartós, ha folyamatosan ápoljuk.

„A befogadás nem lassítja a rendszert, hanem több embert visz előre.”

„Egy inkluzív rendszer nem kivételt tesz, hanem több ember számára nyit ajtót.”

Más szemlélet. Több lehetőség. Közös jövő.

Az ADHD nem akadály – hanem egy másik működési mód, amely értéket teremt.

Oktatóként, hallgatóként, intézményként együtt tehetünk azért, hogy a tehetség ne vesszen el a rendszerben, hanem kibontakozhasson.

AMIT ÉRDEMES MAGUNKKAL VINNI



Az ADHD valós.
Nem kifogás, hanem egy másik idegrendszeri működés.



Erősségekben gondolkodjunk.
Kreativitás, gyors gondolkodás, problémamegoldás.



A környezet számít.
Egy kis rugalmasság nagy különbséget jelent.



Apró változtatások is hatásosak.
Egyszerű „patch-ek” sokat segítenek.



A támogatás befektetés.
Nem kedvezmény, hanem hozzáférés a tudáshoz és a lehetőségekhez.



Együtt működik.
Oktatók, hallgatók, intézmények közösen formálhatnak befogadóbb és sikeresebb jövőt.

„Nem az a cél, hogy mindenki ugyanúgy tanuljon, hanem hogy mindenki eljuthasson oda, ahová képes.”



Köszönjük! ♥

HOGY EGY NYITOTTABB, EMBERIBB FELSŐOKTATÁSÉRT DOLGOZOL.

UGYANAZ A POTENCIÁL. TÖBB ÚT. KÖZÖS JÖVŐ.

LEGYEN EZ A KEZDET



Vidd tovább a felismeréseket!
Alkalmazd a saját oktatói vagy hallgatói gyakorlatodban.



Oszd meg a tudást!
Beszélj róla a kollégákkal, társaiddal.



Kísérletezz bátran!
Próbálj ki új módszereket, és keresd, mi működik.



Építs befogadóbb közeget!
Legyél a változás része az intézményedben.



Higgy a lehetőségekben!
Mert a sokszínűség mindenkit előrebb visz.

„Egy befogadóbb rendszer nemcsak az ADHD-val élőknek ad esélyt, hanem mindannyiunknak egy gazdagabb, kreatívabb, emberibb jövőt.”