Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

AZ AKTIVITÁS– ÉS A FIGYELEM ZAVARAI, MAGATARTÁS ZAVAROK, HIPERAKTÍV FIGYELEMZAVAR (ADHD)

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és
VEKOP-7.5.1-16-2016-00001
kiemelt projektek
Cím: 1071 Budapest, Peterdy u. 15.
E-mail: efop382@nszi.hu
E-mail: vekop751@nszi.hu

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3. NAP
A TOVÁBBKÉPZÉS ÜTEMEZÉSE

III. HIPERAKTÍV FIGYELEM ZAVAR
(ADHD)

TÜNETI TRIÁSZ

1. Hiperaktivitás
2. Impulzivitás
3. Figyelem zavar

DIAGNOSZTIKA

1. Szülői anamnézis

2. Pedagógiai vélemény

AMIT FELÜL LEHET ÍRNI…

1. Vizsgálati exploráció

2. Neuropszichológiai vizsgálat

KOGNITÍV FUNKCIÓK A VISELKEDÉSEK HÁTTERÉBEN

1. Végrehajtó funkciók (pl. gátlás)

2. Figyelem

3. Aktivitás

1. VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK

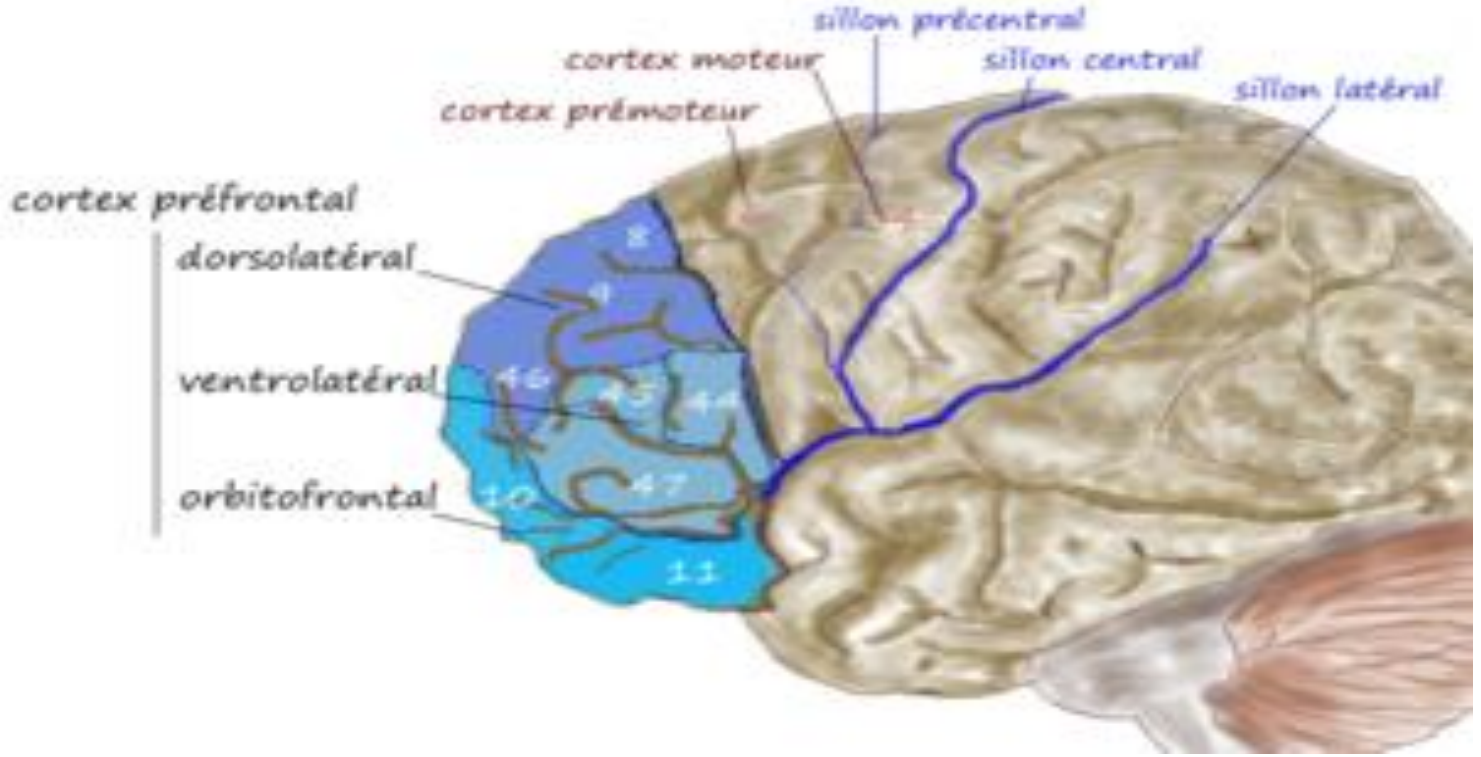
- Tervezés
- Kivitelezés
- Monitorozás

1. VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK

- Cél (adva van)
- Terv készítése
- Követni
- Menet közben újra tervezni, ha kell
- Összehangolás
- Erőforrások koordinációja
- Indulati kontroll
- Monitorozás

- Adaptív
- Célirányos
- Rugalmas

A KÖZÖS PONT:
FRONTÁLIS LEBENY, PREFRONTÁLIS KÉREG



A PREFRONTÁLIS KÉREG FUNKCIÓIRÓL:

- indulatkezelés
- rugalmas alkalmazkodás
- kiegyensúlyozott ítéletalkotás
- előrelátás
- morális szempontokat is mérlegelő döntéshozatal
- önreflexió
- empátiás és az intuitív készség

VF A TIPIKUSAN FEJLŐDŐ GYERMEKEKNÉL

https://www.youtube.com/watch?v=efCq_vHUMqs

CÉLVEZÉRELT TERVEZÉS

https://www.youtube.com/watch?v=Do7ouCC-e7Y

ADAPTÍV VISELKEDÉS FUNKCIÓ ROMLÁS

https://www.youtube.com/watch?v=AMGEHj3MjD8&t=748s

2. (HIPER)AKTIVITÁS

- Az első részben részletesen bemutattuk

3. FIGYELEMZAVAR

- Az első részben részletesen bemutattuk

3. FIGYELEMZAVAR

- Az első részben részletesen bemutattuk

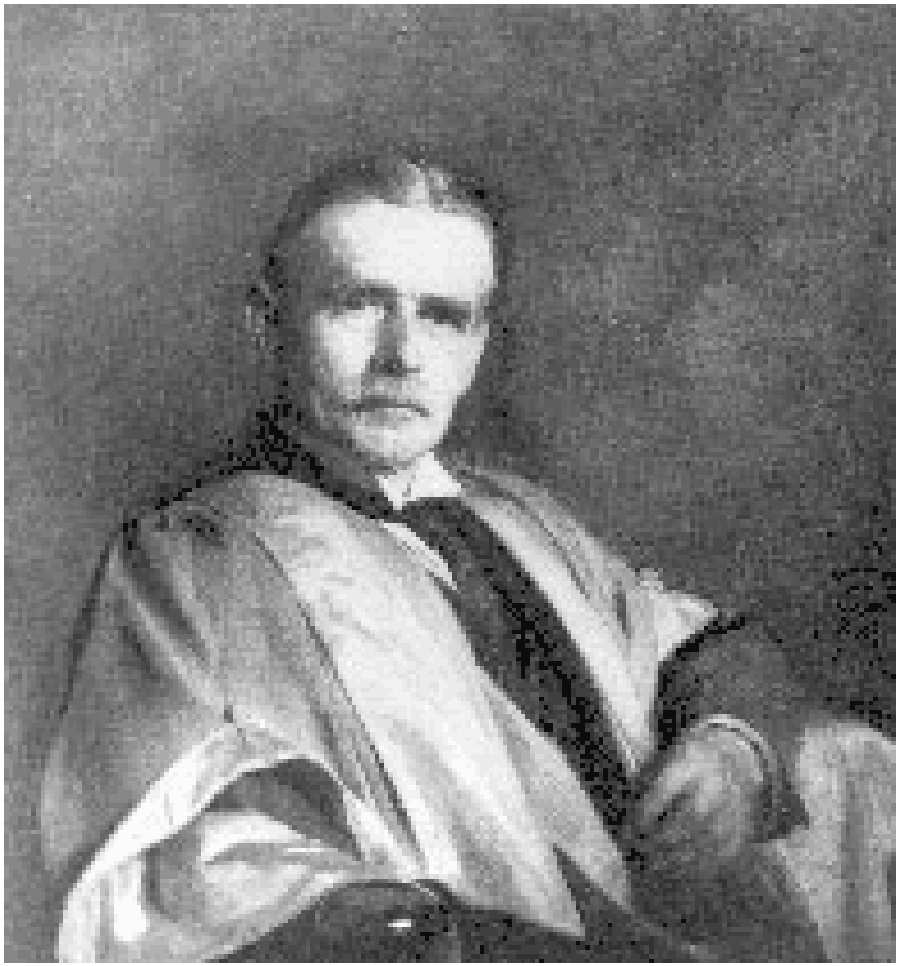
ISMERJÜK MEG JÚLIÁT!

https://www.youtube.com/watch?v=mS51RfX00eU

ADHD (HIPERAKTÍV FIGYELEMZAVAR)

- iskolás korúaknál 6-12% (Costello és mtsai , 1997)
- 40-60 % átnyúlik felnőtt korra is (Simon és mtsai, 2009)
- főleg a hiperaktivitás csökken
- a figyelemzavar, impulzivitás marad
- becsült örökletesség 75 %
- fiúknál 3 x gyakoribb
- lányoknál alul diagnosztizált (itt főleg figyelemzavar)

SIR GEORGE FREDERICK STILL
1902



- Az erkölcsi kontroll zavara: agresszív, dacos, „túl emocionális „ viselkedés (ma impulzivitás)
- A figyelem fenntartás képességének zavara
- Konstitucionális gyengesége az akarati funkcióknak
- Első leírása az ADHD-nak1970-ig

NEUROLÓGIAI SZINDRÓMÁK

„ Hiperkinetikus szindróma”

MBD : Minimal Brain Damage (Stauss & Lehtinen, 1947):

az értelmi képességek feltűnően kiegyensúlyozatlan fejlődése, figyelemzavar, gyakran passzivitásba átcsapó hiperaktivitás, koncentrációs problémák, alacsony kitartás, fáradékonyság, impulzív viselkedés, kicsapongás, hangulatváltozások, változó szellemi teljesítmény, érzelmi labilitás, infantilis magatartás, elalvási problémák, éjjeli bevizelés, rémálmok, beszédzavar, motorikus problémák, érzékszervi zavarok, tanulási, olvasási, írás-zavarok (diszlexia, diszgráfia), stb.

(MCD: minimal cerebral dysfunction)

Rutter, 1970 :

- nincs létjogosultsága, annyira szerteágazóak a tünetei
- nem következtethetünk agykárosodásra a hiperaktivitás tünete alapján

2002: INTERNATIONAL CONSENSUS STATEMENT

- 12 ország

- 90 vezető tudós, kutató és gyakorló orvos

EURÓPÁBAN A TÚLMOZGÁSBÓL INDULTAK KI

- **BNO10**

- **HIPERKINETIKUS ZAVAROK**

  F90.00 Az aktivitás és a figyelem zavarai

  F90.10 Hiperkinetikus magatartászavar

  F90.80 Egyéb hiperkinetikus zavar

  F90.90 K.m.n. hiperkinetikus zavar

DSM V:

- **FIGYELEMHIÁNYOS/ HIPERAKTIVITÁS ZAVAR**

  Túlnyomórészt figyelemhiányos megjelenési forma

  Túlnyomórészt hiperaktív/impulzív forma

  Kombinált

ADHD DIAGNOSZTIKA

- VISELKEDÉSES TRIÁSZ
- Anamnézis (szülő és pedagógus!)
- (Megfigyelés)
- (Pszichometria)

- KRITÉRIUMOK:
- 6 hónapig, 7-12 év előtt
- Megadott számú tünet
- Funkció romlás !

ANAMNÉZIS

- ACE diagnosztikus interjú
  (ADHD Child Evaluation)

- file:///C:/Users/matya_jyv3fri/Documents/VÉGREHAJTÓ%20FUNKCIÓK%20ÉS%20A%20KLINIKUM/ACE_Hungarian%20(1)%20(1).pdf

I. HIPERAKTIVITÁS

- NAGYMOZGÁSOK
- Rohangál, felmászik
- Pörgés (az ADHD kvintesszenciális tünete: sosem lassít, nem tud lenyugodni, siet, minden frusztrálja, ami szerinte lassú)

- MIKOR NEM LEHET SZALADGÁLNI…
- Ülés közben fészkelődik, keze-lába jár
- Gyakran feláll, elindul

- BESZÉD
- Sokat
- Harsányan
- Nem tud csendben maradni (lásd első fejezet)

II. IMPULZIVITÁS

- TÜRELMETLENSÉG
- Nem várja ki a sorát (sor a kasszánál)
- Közbeszól, félbeszakít (beszélgetés)
- Kérdés befejezése előtt rávágja a választ

- HIRTELEN JELENTKEZŐ ÉRZELMI ÁLLAPOTOK
- Düh / sírás / kétségbeesés

- HIRTELEN DÖNTÉSEK, CSELEKEDETEK
- Fokozott balesetveszély

- AGRESSZIÓ

https://www.youtube.com/watch?v=mFSC6Zn9qXg

ÉRZELMI DYSREGULÁCIÓ (AMYGDALA)

https://www.additudemag.com/emotional-dysregulation-adhd-video/

III. FIGYELEM KOMPONENSEI

Kapacitása

Megosztottsága

Fókuszáltsága

Tartóssága

Váltás képessége

FIGYELEMZAVAR (VS VF ZAVAR !)
KLINIKAI KÉP

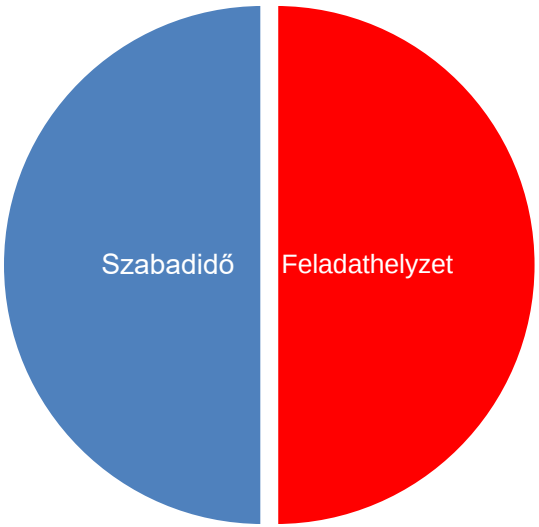
- Könnyen terelődik (külső inger)
- „Belső”, szórakozottság
- Feledékenység (tárgyak, időpontok)

- https://www.youtube.com/watch?v=tJu9kD-AXFo&t=59s

- Tartós szellemi erőfeszítések (HÁZI FELADAT)
  - elkerüli
  - kifogások
  - szomatizációk
  - dühroham

„ KAPASZKODÓK „ (KOGNITÍV STRATÉGIÁK)





ISKOLA

- Tanóra (F, HA,I)
- Szabadidő (HA, I)
    - szabadidős tevékenység szervezése
    - kortárs kapcsolatok
    - tanárokkal való viszony

OTTHON

- Házi feladat
- Szülők (szabálytartás, engedelmesség, kötődés)
- Testvérek
- Tevékenység (otthoni munka, önellátás: étkezések, tisztálkodás, öltözködés, reggeli készülődés)

SZÜLŐK MELLETT AZ ISKOLA

- Tanári kérdőív!

- Pedagógiai vélemény!

- www.adhd.net
- www.sdqinfo.org

- Képességek és nehézségek kérdőív
- Conners (gyerek/ szülő/tanár)

AZ ADHD ELŐNYEI

- Dinamikus
- Spontán
- Kreatív, nonkonformista
- Bevállalós
- Hiperfókuszált
- Látja a teljes képet (a részletek helyett)
- Káosz tűrés

- „…Határtalan képességű, nagyon kreatív személyiségekként is jellemezhetők. De szabadságra van szükségük ahhoz, hogy pozitív tulajdonságaik kifejezésre juthassanak, mert ha azt teszik, amit szeretnek , önmagukká válnak. Csak így képesek megvalósítani saját potenciáljukat.(…) A történelem során ők voltak azok, akik új képleteket fedeztek fel, a tudás új ösvényeit, új és egyszerűbb módszereket. (…) Aztán megváltozott valami. ”

- „Az oktatási rendszer lett a kiindulási alapja az egyén értékelésének„

  (Marko Ferek: Hiperaktív álmodozók)

- ADHD akkor válik főleg problémává, amikor nem tud **iskolában figyelni** vagy strukturált helyzetekben működni.
- **Őseink (IR)** társas (és „oktatás„) közege más volt, mint a mienk.
- A mai vadászó-gyűjtögető népek megfigyelései alapján feltételezhetjük, hogy a tanulási folyamat alapja a **játék, a megfigyelés és az informális instrukciók** voltak.
- Őseink általánosítók voltak (generalists).
- Mi szűken értelmezett képességeket, tudást sajátítunk el (specialists).
- **Magasan strukturált osztálytermi** tanítás mellett.

Adódik a feltevés, hogy egy nem kifejezetten strukturált környezetben, ahol az elvárások mások, mint a mai társadalmakban, az ADHD-s vonások akár előnyösek is lehetettek az evolúció során.

NOMÁDNAK LENNI

- Egy új, ismeretlen környezetbe megérkezni nem könnyű helyzet, gyorsan rá kell jönni arra, mi az, amire a legkritikusabb figyelni.

- lehet, hogy azok, akiket most ADHD-snak nevezünk, jobban tudtak alkalmazkodni az ismeretlen környezetben: nem ragadtak le a részleteknél, merészebbek voltak, dinamikusabbak, gyorsabban alakítottak ki új szociális/ kulturális normákat.

- https://www.youtube.com/watch?v=DoKxkx0bYRk

KÖRNYEZETI/ TÁRSAS SZINT

- Dinamikus, erőteljes, gyors, kitartó mozgás (Hipermobilitás)
- Gyorsaság (türelmetlenség)

- „Hiperfókuszált „ (a figyelem megosztottsága gyenge)

- Gyors döntés (impulzivitás)
- Bevállalós (nem tud tervezni, mérlegelni)

Nem deficit alapon, hanem képességek mentén is tanítson.

https://www.youtube.com/watch?v=puCX3LwHj7A

SZÖVŐDMÉNYEK

- Alacsony önértékelés
- Hangulat zavar

- Iskolai alulteljesítés
- Alacsonyabb szint a munkaerő piacon

- Kortárskapcsolati nehézségek
- Toxikofiliák, szerfüggőség
- Deviálódás

ADHD TERÁPIÁJA

I. Szülők pszichoedukációja

II. Gyógyszer

III. Pszichoterápia
- viselkedés terápia (gyerek)
- szülőtréning
- fejlesztő jellegű

IV. Differenciált pedagógia

SZÜLŐK PSZICHOEDUKÁCIÓJA

- Megértsék, mi az ADHD (VF, F, A)
  - parabolák, metaforák (veszélyes is lehet)
  - szülő csoportok :
    - szupportív
    - edukatív
    - tapasztalati tudás (pszichodráma)

  Menedzsment tudás elsajátítása :
  - „szaktudás„
  - ”empowerment”, érdekérvényesítés

- Specifikusan ADHD-ra: Thomson et al., Webster-Stratton et al., 2011


Eurobress / Getty

PARABOLÁK A SZÜLŐKNEK, GYEREKNEK



ADHD GYÓGYSZERES KEZELÉSE

- Nagy ellenállás a szülők részéről :
- „Ha nem fogad nekünk szót, akkor begyógyszerezzük?!” – humánus felvetés
- „Függőség lesz belőle?!„

- …. és sok (gyógy)pedagógus részéről

- Visszautalnék a szövődményekre

INDIKÁCIÓ

- Középsúlyos, súlyos ADHD
- 6 éves kor felett

RITALIN (PSZICHOSTIMULÁNS)

- A metilfenidátot először 1944-ben készítették el
- Ciba (jelenleg Novartis) Leandro Panizzon kémikus szintetizálta és a felesége után Rita nevet kapta, aki az alacsony vérnyomásának kompenzálására használta
- 1956-ban vezették be a hiperaktivitás és figyelemzavar kezelésében

- Dopaminerg és noradrenerg neurotranszmisszióra hat (prefrontális kéreg, striatum, ncl. accumbens)

  - fokozza a DA szinaptikus transzmisszióját

  - serkenti a DA raktárak felszabadítását

  - gátolja a preszinaptikus DA visszavételt

- Pontosan nem ismert

https://www.youtube.com/watch?v=90cj4NX87Yk

HATÁS

- Az esetek 87-90 %-ában egyértelmű javulás az életminőségben
- A kognitív funkciók nem károsodnak, gyakran normalizálódnak
- Mag tüneteket javítja: HA / I / F

MELLETTE

- Impulzív agresszió
- Szociális interakciók
- Együttműködési készség
- Tanulmányi eredmények

Efficacy of the stimulants

▪ Responder rate (%)	75-90	
• Methylphenidate	75	
• Amphetamine	70	
▪ Normalization rate (%)	50-60	
▪ Symptom improvement (%)		
• Behaviour scales	30-50	
▪ Effect size (SD)		
• Behaviour	0.9	high
• Attention	0.7	medium
• IQ / Performance tests	0.3	low

MELLÉKHATÁSOK

- Általános : növekedés elmaradása
  izzadás
- HEENT (ej, szem, fül, orr, torok):
  fejfájás, homályos látás
- Szív-érrendszer : szapora / lassú szívverés

  magas/ alacsony vérnyomás

  szívdobogás érzés

  mellkasi fájdalom

ABÚZUS

- Psichostimulánsok eufóriát okoznak iv vagy inhalált formában,
- Szájon át nem
- Előfordul az illegális kereskedelem, főleg a koncentráció növelő hatása miatt használják nem ADHD-s egyének (diákok)

REBOUND (VISSZACSAPÁS)

- Szérum koncentráció csökkenés miatt (Rugó)

- Késő du. egy kisebb adag

ELLENJAVALLT

- túlérzékenység
- magas vérnyomás
- szív- és érrendszeri fejlődési rendellenességek
- pajzsmirigy túlműködés
- glaukóma
- jelentősebb szorongás, szerabúzus
- tic
- epilepszia
- pszichózis

- LEGALACSONYABB HATÉKONY ADAG (fokozatosan)

- Este (lefekvés előtt 4 órával) nem

NEM STIMULÁNS GYÓGYSZEREK: STRATTERA (ATOMOXETIN)

- A preszinaptikus noradrenalin transzporter szelektív inhibitora
- Intracelluláris noradrenalin és dopamin koncentrációt fokozza a PREFRONTÁLIS KÉREGBEN
- Nem befolyásolja a striátum és a ncl accumbens DA szintjét (nincs abúzust okozó potenciál)

HATÁS

- Az esetek 80 %-ában
- 6-8 hét után, de akár a 12. héten is

MELLÉKHATÁSOK

- Fejfájás
- Felső hastáji fájdalom
- Csökkent étvágy
- Hányinger/ hányás
- Ingerlékenység
- Szédülés
- Aluszékonyság
- Szívfrekvencia növekedés
- Vérnyomás növekedés
- Opponáló magatartás erősödése
- Szuicid gondolatok

https://adhd-institute.com/disease-management/pharmacological-therapy/mode-of-action/

III. PSZICHOTERÁPIA

- Hatásuk messze a gyógyszeres terápia hatása mögött van
- Keresik a hatékonyabbakat
- Kiemelendő a korai felismerés és az intenzív, iskolás kor előtti terápia

- TUDJUK-E BEFOLYÁSPLNI A VF, F, A-GÁTLÁS KÉPESSÉGEIT KISGYEREK KORBAN?
  - neurogenézis
  - dendrit nyúlványok növekedése

VISELKEDÉSTERÁPIA



POZITÍV KOMMUNIKÁCIÓ



POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK



STRUKTÚRA ÉS RENDEZETTSÉG

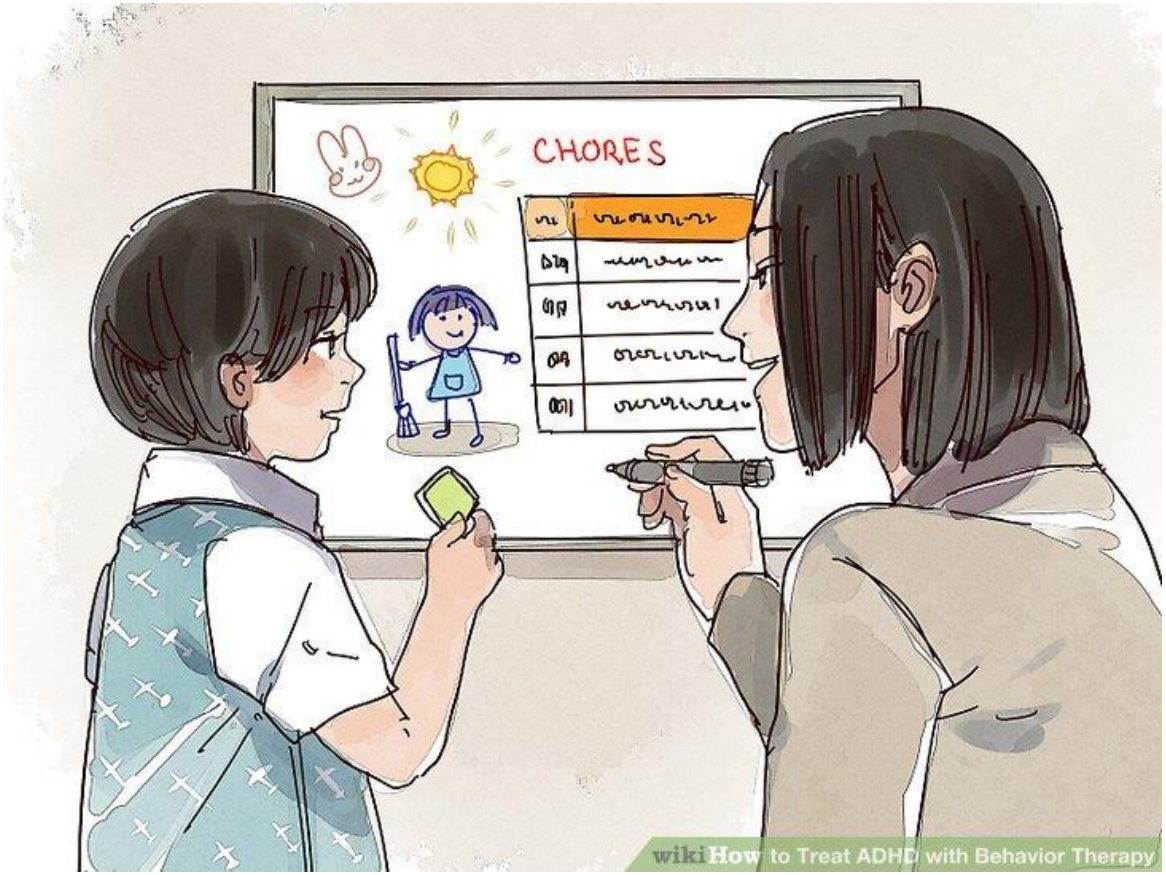
POZITÍV KOMMUNIKÁCIÓ

- elfogadáson alapul
- nem csak deficit orientált (kis mamutvadász)
- a képességeket fejleszti
- egy kicsit a környezetet is igazítja a gyerekhez, nem csak fordítva
- gyakori mértéktartóan pozitív visszajelzések

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK / KÉSLELTETETT JUTALMAZÁS



STRUKTÚRA, RENDEZETTSÉG
NAPI RUTIN, KEVÉS SZABÁLY, DE KÖVETKEZETESSÉG A HATÁROK, KERETEK TARTÁSÁBAN



STRUKTURÁLT TERÁPIÁS PROGRAMOK

Önszabályzó képességek erősítése (V)

- ENGAGE (Halperin & Healey, 2011)

Specifikus viselkedés terápiás beavatkozások ***a szociális kapcsolatok*** terén (Corkum et al., 2010)

A ***szervezési készségek*** területén (Abikoff et al., 2012)

Sedülőkorban ***kognitív elemek*** is

- Serdülő és felnőtt kor: - a dysfunkcionalitások korrekciója
  - segítség a társas és a mindennapi élet kihívásaiban
  - probléma megoldási készségek javítása
  - önkontroll erősítése (Safren, 2006)

- ENGAGE (Enhancing Neurobehavioral Gains with the Aid of Games and Exercise)
- TEAMS (Training Executive, Attention, Motor Skills)

- Iskoláskor előtt
- Játék és fizikai aktivitás:
  - szakember vezetésével
  - otthon a szülővel
- Párhuzamosan szülőedukáció

„JÁTÉKOK”

- Csoportosan (szociális közegben hatásosabb)
- GÁTLÁS. Simon says https://www.youtube.com/watch?v=lob3Q7TKmQQ

Freeze dance

- MM: bevásárló lista megjegyzése

  poharak alá rejtett kincsek keresése
- MOTOROS KONTROLL: labdajáték, kötélugrás
- F: „itt a piros, hol a piros „
- TÉRI VIZUÁLIS ORIENTÁCIÓ: puzzle
- TERVEZÉS: becsomagolás egy piknikre

TÁRSAS JÁTÉKOK ÉS A VF

- Cél meghatározás
- Stratégia kidolgozás
- Kudarc kezelés (kognitív/ indulati szint)
- Ellenőrzés
- Kitartás
- Önállóság / együttműködési készségek

A FOGYASZTÓI TÁRSADALOM ÉS A VF

- Bőség (azonnal elérhető)
- Azonnali jutalmazás (vizuális, gyors)
- Sok óra a TV, számítógép előtt
- Kevés a szülővel

CÉLZOTT FEJLESZTÉSEK

- Kiinduló hypothézis: a kihívást jelentő , de még nem elárasztó ingerek segítenek a háttérben húzódó agyi működések és a következményes kognitív folyamatok helyreállításában (Klingberg et al., 2005)
- Intenzív PC alapú gyakorlatok az impulzivitás, figyelem és munka memória fejlesztésére (pl. neurofeedback)
- A vizualización keresztül történő jutalom- alapú technikák (Arns et al., 2009)
  - Intenzív és hosszas
  - Nagy erőfeszítést kíván a szülő részéről
  - Nem evidence based

COACHING

Főleg serdülőknél

Segítség a:

- célok meghatározásában
- erőforrások aktiválásában és velük való optimális gazdálkodásban
- önismeret
- bátorító visszajelzések

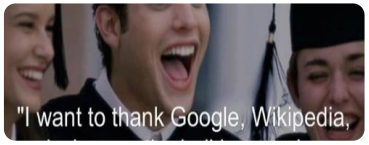
IV. HIPERAKTIVITÁS, FIGYELEMZAVAR, MAGATARTÁSZAVAR ÉS ADHD
differenciál diagnosztika



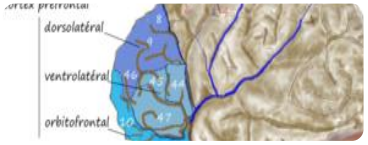
Környezeti



Viselkedéses



Kognitív
képességek szintje



Idegrendszeri
(alaki és funkcionális)



Genetikai

DIFFERENCIÁL DIAGNÓZIS
FOKOZOTT MOZGÁSIGÉNY

ADHD

Mánia: célvezérelt, nem dezorganizált

ASD: - stereotíp jelleg

- az ADHD gyógyszerek csak rontják

Tic: - csak a hirtelen jelentkező, repetitív mozgásokra szorítkozik

FIGYELEMZAVAR

ADHD

Specifikus tanulási zavarok : csak ezekre korlátozódik

ASD : öntörvényű, sajátos motivációk mentén figyel

IMPULZIVITÁS

- ADHD
- Más jellegű dysruptív, impulzus kontroll és viselkedés zavarok (oppozíciós zavar)
    - nincs figyelem zavar
- Kialvatlanság (Főleg serdülőknél)

- Bipoláris hangulatzavar: epizodikus

AZ ADHD SZÖVŐDMÉNYEI

- viselkedészavar
- agresszív viselkedés

- önértékelési zavar
- szorongásos kórképek
- depresszió

- beilleszkedési zavar
- elmagányosodás
- deviálódás

- alacsony tanulmányi eredmények, munkakör, életminőség

ADHD-VAL GYAKRAN EGYÜTT JÁRÓ KÓRÁLLAPOTOK

- Oppozíciós zavar (ODD)
- Viselkedés zavar (CD)

- Tanulási részképességzavar („ dysek „)

- Koordinációs mozgás fejlődési zavar

- Tic, Tourette

- Kényszeres jelleg, kényszerbetegség (OCD)

- Szokatlan szenzoros érzékenység (szenzoros integrációs zavar)

ADHD ÉS OPPOZICIÓS ILL. VISELKEDÉS ZAVAR

- Néha együtt

- Néha (gyakran) a kezeletlen ADHD szövődményeként

- Az ADHD komoly frusztrációkat okozhat a beilleszkedés, kapcsolat kialakítás során, ez a frusztráció könnyen átcsap agresszióba
- A súlyos ADHD zavarhatja a kötődési folyamatot, ez is közrejátszhat a maladaptív viselkedés kialakulásában

ADHD ÉS AUTIZMUS

Néha könnyen összekeverhető. Miért ?

- Hiperaktivitás:

- Az ADHD-s hangokat hallat, ide-oda mozog, ez olykor sztereotipnek tűnhet
- Az ASD-s olykor sztereotip módon mozog, ez hiperaktivitásnak tűnhet.

- Figyelemzavar :

- Az ASD-s figyelme

  öntörvényű, csak arra figyel, amire akar – ez figyelem zavarnak tűnhet
- Az ADHD-s figyelemzavara

  öntörvényűségnek, világtól való elszakadásnak, izolálódásnak tűnhet

- Szociális kommunikáció:

- Az ADHD-snál a figyelmetlenség, gyorsaság, impulzivitás

  bizarr és egyoldalú szociális kommunikációt eredményezhet
- Az ASD-s szociális kommunikációs zavara

  figyelmetlenséggel félremagyarázható

Mindkettőnél gyakori a :

- szenzoros integrációs zavar
- koordinációs mozgás fejlődési zavar

GYAKORLAT:
VIZIT A GYERMEKPSZICHIÁTERNÉL

Hogyan fogalmazzuk meg a problémát ?

2 kulcsszó :

1. maga a viselkedés (és hogyan írjuk le a viselkedést?)
2. a funkció zavar

HASZNÁLJUK A HANDOUTOKAT!

- Jelzők
- Viselkedés leírás
- Viselkedés analízis
- Milyen kognitív funkció zavarok jelenhetnek meg a tapasztalt viselkedésben?
- Pozitív aspektusok, amire a differenciált pedagógia építhet?
- Rendszerszemléletű meglátások

FIGYELEMZAVAR

https://www.youtube.com/watch?v=w4t4JFKDD6s&t=49s

MÁNIÁS SZAK

https://www.youtube.com/watch?v=uwj5ZC3u73w

SZTEREOTIP MOZGÁSZAVAR AUTIZMUSBAN

https://www.youtube.com/watch?v=4ALy6l1J1uo

TIC

https://www.youtube.com/watch?v=tGRovzk393Y

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE