



L'ALUMNE AMB TDAH: GUIA PRÀCTICA PER A EDUCADORS

Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o
sense Hiperactivitat

Autors:

Mena Pujol, B.
Nicolau Palou, R.
Salat i Foix, L.
Tort Almeida, P.

ÍNDEX

Nota dels Autors.....	2
Què és el TDAH?.....	3
A quants nens afecta el trastorn?.....	6
El TDAH i l'edat.....	7
Causes del TDAH.....	9
I quan el trastorn no es presenta sol?.....	10
El diagnòstic.....	12
El tractament.....	13
El nen amb dificultats en l'aprenentatge.....	15
Dificultats davant les tasques de lectura.....	16
Dificultats davant les tasques d'escriptura.....	19
Dificultats davant les tasques de càlcul matemàtic.....	21
Pautes generals de cara a la intervenció a l'escola.....	24
El comportament del nen amb TDAH.....	27
Com millorar el comportament del nen amb TDAH.....	28
Algunes orientacions davant de situacions concretes.....	33
Per què no millora el seu comportament?.....	36
Quant al comportament en general cal.....	37
L'autoestima.....	38
Per què la majoria de nens amb TDAH tenen una baixa autoestima?.....	39
El nen amb baixa autoestima a l'aula.....	40
Com millorar l'autoestima a l'aula.....	41
Bibliografia.....	43
Annex.....	44

Escrit per Fundació Privada Adana:
C/Muntaner 250 principal 1^a, 08021 Barcelona
Tel. 93 241 19 79 Fax 93 241 19 77
E- mail: adana@gcelsa.com; <http://www.f-adana.org/>

NOTA DELS AUTORS

Educar no és fàcil. Alguns mestres i professors manifesten les nombroses dificultats amb què es troben a l'hora d'atendre nens i adolescents que presenten problemes per concentrar-se o controlar el seu moviment i impulsos.

Aquests mestres i professors, preocupats per oferir la millor educació, es pregunten com han d'actuar o a qui han d'acudir. Nosaltres pretenem, des d'aquesta guia, oferir estratègies als professionals de l'educació per tal que aquesta preocupació es converteixi en motivació per ensenyar i així passar de la "pre-ocupació" a l'"ocupació", és a dir, al maneig positiu i constructiu dels nens que presenten problemes de comportament tipus TDAH (Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat).

Beatriz Mena Pujol, mestra d'educació especial i psicopedagoga

Rosa Nicolau Palou, psicòloga clínica infanto-juvenil

Laia Salat i Foix, psicòloga

Pilar Tort i Almeida, pedagoga



dibuix d'un infant de 8 anys amb TDAH

QUÈ ÉS EL TDAH?

El Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat és un trastorn d'origen neurobiològic que es caracteritza per la presència de tres símptomes/trets:

- Dèficit d'atenció.
- Impulsivitat.
- Hiperactivitat motora i/o vocal.

S'identificarà com un trastorn quan aquests símptomes, o els comportaments que se'n derivin, ***es donin amb molta major freqüència i intensitat que en els nens/adolescents d'igual edat i que interfereixin la vida quotidiana a casa, l'escola i en el seu entorn en general.***

Cal tenir en compte que no tots els infants amb aquest trastorn manifesten els mateixos símptomes i amb la mateixa intensitat. Es pot trobar el cas del nen que presenta dificultats relacionades amb l'atenció però que no presenta un major grau de moviment o majors respostes impulsives que els nens de la seva mateixa edat. En el Manual de Diagnòstic i Estadística dels Trastorns Mentals (DSM-IV), publicat per l'American Psychiatric Association, en la seva darrera versió es diferencien tres tipus de trastorn dins del TDAH:

- Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat subtipus predominantment desatent
- Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat subtipus predominantment hiperactiu i impulsiu
- Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat subtipus combinat (presenta símptomes atencionals i hiperactius-impulsius).

El nen predominantment desatent és un nen que sembla no escoltar quan se li parla directament, que sembla que somia despert, que li costa posar-se en marxa i que sovint oblida o perd coses. Acostuma a distreure's i a girar la cara davant qualsevol soroll o estímul irrellevant, podent-se dispersar també davant activitats de joc o atractives per a ell. A l'aula generalment es mostra passiu, passa desapercebut, i no aprèn al ritme esperat. No anota els deures a l'agenda, oblidant així entregar tasques i treballs, o fent-ho amb retard, i quan les entrega, solen estar incompletes. Evita, li desagrada o es resisteix a realitzar tasques que requereixin d'un esforç mental sostingut. La presentació de les feines és descuidada, oblida posar el nom i la data i té dificultats per planificar els exercicis que fa. Quan resol exàmens dóna respostes desorganitzades o en els espais equivocats.

El nen predominantment desatent sovint passa per ser un nen poc intel·ligent (encara que no sigui cert) o gandul o amb un grau de desmotivació alarmant, és freqüent que acabi ubicat en les darreres fileres de la classe i que ningú esperi "més" d'ell o d'ella.

El nen predominantment hiperactiu-impulsiu es mou d'un lloc a un altre en moments inapropiats, mou mans i peus en excés, es balanceja i s'aixeca sovint de la seva cadira. Acostuma a interrompre converses i activitats i sol immiscir-se en els jocs dels altres. Respon de forma precipitada, fins i tot abans que se li acabi de formular la pregunta. Té dificultats per dedicar-se a tasques o jocs tranquils i parla en excés.

El comportament d'aquest nen resulta molest i sovint preocupa molt per les manifestacions d'agressivitat, tant a l'aula com dins el marc familiar. Aquest comportament disruptiu fa que la família ràpidament demani ajut professional.

És important atendre d'igual manera tant a un grup com a un altre ja que, sense adonar-nos, podem descuidar aquells que no molesten simplement perquè no sembla que pugui tractar-se d'un trastorn.

- ❑ **Conèixer el trastorn ajuda a comprendre a qui el pateix.**
- ❑ La detecció de problemes persistents en el rendiment i/o comportament escolar és indicador de la situació en què es troba l'alumne

A QUANTS INFANTS AFECTA EL TRASTORN ?

Estudis actuals afirmen que el Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat és el trastorn amb major incidència en la infància. **Es pot afirmar que almenys un nen/adolescent de cada aula pot presentar TDAH**, independentment de l'entorn i del lloc del món en què es trobi.

La incidència d'aquest trastorn és major entre els nens que entre les nenes, afectant 4 nens per cada nena. Els **nens** amb TDAH presenten un major grau d'hiperactivitat-impulsivitat que les nenes amb aquest trastorn. Provoquen conductes molestes, desordre, manca de pulcritud, comportaments impulsius-agressius amb els companys i, fins i tot, poden arribar a enfrontaments amb el mestre o professor. Aquestes conductes preocupen tant a pares com a mestres, per aquest motiu es sol consultar amb professionals i, per tant, es diagnostiquen amb major rapidesa.

Les **nenes** sovint presenten més problemes de rendiment acadèmic, simptomatologia ansiosa o depressiva i no acostumen a presentar conductes molestes. En aquests casos el trastorn és més difícil de ser detectat, tot i que el cost personal, escolar i fins i tot familiar pot ser molt elevat. Tot i tenir bones capacitats, poden presentar fracàs escolar i això pot arribar a distorsionar la relació amb el mestre i amb la família.

- ❑ El TDAH afecta a un 3-7% de nens/adolescents (DSM-IV-R, 2000).
- ❑ És més fàcil detectar el TDAH quan hi ha presència de conductes pertorbadores

EL TDAH I L'EDAT

Pre-escolar

El nen predominantment hiperactiu-impulsiu es mostra bàsicament molt mogut i imprudent, puja pels mobles, corre sense parar, toca i juga amb objectes, sembla no sentir cap ordre i no obeeix, s'embruta al jugar i sembla que no li importi, canvia de joc constantment, no s'entretén molta estona amb cap activitat, es mostra absorbent i requereix molta supervisió. És esgotador!

Escolar

Destaca la dificultat que té per adquirir bons hàbits, tant d'autocura (rentar-se les dents, rentar-se les mans, dutxar-se...), com acadèmics. Les seves tasques escolars poden ser brutes i descuidades. S'aixeca de la cadira durant les classes, es balanceja contínuament, fa sorollets amb la boca o cantusseja, contesta de forma precipitada fins i tot abans que s'acabi de formular la pregunta. Persisteixen els problemes d'obediència, sovint pares i mestres opinen que es porta malament, es resisteix a fer els deures i pares i mestres s'enfaden amb ell. A classe es distreu amb qualsevol cosa, fins i tot amb els seus propis pensaments, veient-se interrompuda la tasca que està fent. Fa comentaris inapropiats que generen conflictes. Sovint perd o oblida objectes necessaris, el dia que porta l'agenda no porta els llibres, el dia que porta agenda i llibres no porta res apuntat a l'agenda i quan ho apunta no la porta o oblida els llibres. Qui pot seguir bé l'escolaritat davant d'aquestes dificultats?. Pot tenir problemes de relació amb els companys, fàcilment mostra ràbia pegant o insultant. Sembla que tot això ho fa expressament i busca un munt d'excuses poc plausibles.

A

No tots els nens amb TDAH presentaran tots els símptomes. És un grup de nens molt heterogeni.

Adolescent o jove

A

El trastorn
es
manifesta
de forma
diferent
segons
l'edat.

Probablement ja no es percep la hiperactivitat motora. És capaç de mantenir-se assegut encara que li és difícil seguir les classes, ja que li resulten interminables. Pot jugar amb petits objectes i moure constantment mans i peus. Es mantenen les dificultats d'atenció, així com la impulsivitat. Pot ser que parli en excés. Té dificultats d'organització i planificació, se li demanen treballs a llarg termini i ell o ella sempre pensa que té molt de temps per endavant, encara que després sempre n'hi manca; té dificultats davant del control del temps i li costa establir prioritats. La impulsivitat es manifesta en allò que diu i fa, parla i/o actua sense pensar, encara que sovint es penedeix d'immediat. Li costa controlar-se i això li pot generar més d'una baralla o conflicte amb els companys, professors o pares.



CAUSES DEL TDAH

En l'actualitat es desconeixen les causes directes o immediates del TDAH. Els avanços en la tècnica de formació d'imatges i en la genètica han ajudat a esclarir algunes qüestions però encara no s'ha aconseguit un marc coherent que expliqui els orígens del trastorn.

Bàsicament es considera un trastorn d'origen neurobiològic de caràcter hereditari (Barkley et al.,1999).

Els estudis (Barkley et al., 1990; Biederman et al., 1992; Pauls, 1991) indiquen que els factors socio-ambientals poden influir en la major gravetat dels símptomes, en un pitjor pronòstic del TDAH i en l'augment del risc de presentar trastorns o problemes associats (com ara trastorns emocionals, conductes inadequades, dificultats d'aprenentatge, etc.) però rarament es podrà considerar aquests factors com la causa que genera el trastorn.



I QUAN EL TRASTORN NO ES

PRESENTA SOL?

La majoria d'infants amb TDAH tindrà 1 trastorn afegit, al voltant del 32% tindrà 2 trastorns afegits i l'11% presentarà 3 o més trastorns afegits.

Al voltant del 19 al 26% presentaran un **Trastorn d'aprenentatge**, és a dir que el seu rendiment en lectura, càlcul o expressió escrita és inferior al que s'espera per l'edat, escolarització i nivell d'intel·ligència. És freqüent identificar aquestes dificultats en infants predominantment desatents, ja que són aquests els qui per manca de concentració, planificació i organització presenten més limitacions per seguir el curs escolar.

Tot i no complir criteris diagnòstics de trastorn d'aprenentatge, la gran majoria de nens amb TDAH tindrà **dificultats acadèmiques que seran resultat de la seva distracció, impulsivitat i comportament inquiet.**

Entre el 40% i el 60% de nens-adolescents amb TDAH – impulsius/hiperactius- presentaran simptomatologia pròpia del **Trastorn Oposicionista o Negativisme Desafiant**, essent aquest, amb gran diferència, el que es presenta amb major freqüència.

Negativisme desafiant. És un nen/jove que:

- S'encolereix, discuteix i fa rebequeries,
- es mostra negatiu, hostil i desafiant,
- molesta deliberadament a d'altres persones
- és molt susceptible rancorós i venjatiu

És molt important que, en el cas que es detectin conductes desafiants/oposicionistes en el nen amb TDAH, es sol·liciti una consulta i es demani ajut, ja que podria derivar cap a un trastorn amb molt pitjor pronòstic: El Trastorn de Conducta Disocial.

Entre el 20% i el 40% de nens-adolescents amb TDAH desenvoluparàn un **Trastorn de conducta disocial**. En general, els problemes més comuns de conducta que presenten són les mentides, els robaments, les “campanes” i, en menor grau, les agressions físiques.

Trastorn de conducta disocial. És un nen/jove que:

- ❑ viola els drets bàsics dels altres
- ❑ viola normes socials importants
- ❑ té conductes agressives que causen dany físic
- ❑ provoca danys en propietats alienes, robaments, fugides de casa...

Encara que el TDAH no és un trastorn d'origen emocional, sí que és cert que aquests nens tenen dificultats en el maneig de les seves emocions, bàsicament de la ràbia. Al voltant del 25% pot presentar simptomatologia **depressiva o ansiosa**.

EL DIAGNÒSTIC

QUI DETECTA EL PROBLEMA?

Habitualment són els pares els que manifesten que no poden o no saben manejar el comportament del seu fill, o els mateixos mestres donen el senyal d'alerta quan detecten que el seu alumne no segueix el ritme esperat o que presenta seriosos problemes de comportament.

QUI HA DE REALITZAR EL DIAGNÒSTIC?

El diagnòstic el pot establir un professional coneixedor del tema. Els especialistes per excel·lència, però, són els que es dediquen, dins del marc clínic, a la salut mental: psicòlegs clínics i psiquiatres, encara que també poden establir aquest diagnòstic neuròlegs, pediatres, neuropediatres, neuropsicòlegs...

COM ES PORTA A TERME EL DIAGNÒSTIC?

Per establir-lo, el professional haurà necessàriament de recollir informació dels pares sobre el comportament del nen i dels mestres o professors sobre el seu comportament i rendiment comparant-lo amb els altres nens de la seva mateixa edat i del mateix nen sobre com es veu a si mateix.

És habitual que el professional faci respondre un o més qüestionaris (amb preguntes sobre el nen) als pares, mestre/a (tutor) i al mateix nen.

També pot administrar-li tests (al nen) que li oferiran més informació, sobretot per tal de poder descartar que els problemes de rendiment escolar o de comportament que presenta no siguin deguts a altres qüestions. Generalment se li passa un test d'intel·ligència i uns altres per valorar el rendiment.

- A** El procediment idoni seria que a l'hora d'establir el diagnòstic es fes:
- Una **valoració psicològica**: per establir capacitats i limitacions del nen
 - Una **valoració mèdica**: per descartar o confirmar malalties mèdiques que poguessin explicar els símptomes que presenta el nen
 - Una **valoració psicopedagògica** per valorar la presència o no de fracàs escolar.
- El psicòleg i/o el metge especialista també haurà de valorar la presència o no d'altres trastorns associats.

EL TRACTAMENT

D'ACORD, EL MEU ALUMNE TÉ TDAH, I ARA QUÈ FAIG?

Quan s'arriba fins aquí ja s'ha recorregut un bon camí, ja que el primer pas per a buscar solucions a qualsevol problema és identificar-lo.

Ara se sap que el problema no és el nostre alumne, sinó el TDAH que presenta.

El tractament que ha demostrat efectivitat –Multimodal Treatment of Children with ADHD, MTA (2002)- dirigit per Jensen als EEUU és el que combina els següents components (per això es diu multimodal):

1. **Tractament psicològic dirigit a pares, professors i nen** que inclou:

- ❑ Informació sobre el trastorn
- ❑ Estratègies de maneig de la conducta
- ❑ Estratègies de comunicació per a millorar la relació amb el seu fill/alumne
- ❑ Estratègies per augmentar el propi autocontrol del nen amb TDAH

2. **Tractament farmacològic:**

Els fàrmacs o medicaments per al TDAH han demostrat la seva eficàcia.

A La medicació ha de ser controlada per un metge expert en el trastorn.
--

3. **Tractament psicopedagògic:**

Dirigit a millorar les habilitats acadèmiques del nen i el seu comportament mentre estudia o fa deures. També pretén instaurar un hàbit d'estudi a un nen que no el té.

Podem trobar-nos amb subjectes que presenten característiques de dèficit d'atenció i/o impulsivitat-hiperactivitat però que no els genera cap tipus de dificultat o impediment en la seva vida social, acadèmica, familiar i personal. És a dir, persones que han après estratègies per manejar-se i que ja no requereixen de cap tractament, atès que estan perfectament adaptades al seu entorn.

EL NEN AMB DIFICULTATS EN

L'APRENTATGE

Darrera la majoria de nens diagnosticats amb TDAH es troba un rendiment acadèmic inferior al que s'espera per l'edat i la intel·ligència.

Això pot explicar-se degut a la pròpia simptomatologia del trastorn. La hiperactivitat, la impulsivitat o la dificultat d'atenció no són bons aliats d'un adequat procés d'aprenentatge. A més, el TDAH sovint s'associa amb dificultats o trastorns propis de l'aprenentatge, sobretot davant les tasques de lectura, escriptura, càlcul i matemàtiques.

Alguns exemples d'aquestes dificultats són:

- La Maria llegeix **tambor** en lloc de **temor**
- El Marc escriu **gitara** quan el que volia escriure era **guitarra**
- El Joan respon **7** quan se li pregunta pel **producte de 2 i 5**

22- En 1720 ous, quantes **desenes** hi ha?

Operacions:

Resposta:

$$\begin{array}{r} 1720 \overline{) 172} \\ 052 \quad 141 \\ \underline{13} \end{array}$$

141 desenes

25- Si un euro equival a 166 ptes. Quants euros em donaran amb **4150** ptes?

Operacions:


Resposta:

$$\begin{array}{r} 4 \overline{) 4150} \overline{) 166} \\ 1190 \quad 27 \\ \underline{008} \end{array}$$

27 i ptes

DIFICULTATS DAVANT LES TASQUES

DE LECTURA

A continuació es mostren les dificultats més comuns que es troben en la lectura dels nens amb TDAH. Al costat d'aquest símbol  s'ofereixen algunes estratègies d'intervenció pràctica. Cal tenir en compte que algunes d'aquestes van dirigides a una intervenció individual i d'altres podran ser aplicades dins l'aula.

- **Omissions:** oblidar llegir una lletra, síl·laba, paraula o fins i tot tota una frase.

Llegeix:
“la meva germana té sis any_ “

- **Addicions:** Afegir lletres, síl·labes o paraules al text que s'està llegint

Llegeix:
“les casa dels meus tiets”

- **Substitucions:** llegir una lletra, síl·laba o paraula per una altra.

Llegeix:
“vaig apropar-me al gos amb cert tambor”
(en lloc de temor)

- **Dificultat davant alguns grups consonàntics** com: tr/bl/pr/bl/




Es premiarà amb una fitxa cada dos, tres o quatre paraules ben llegides: això farà que incrementi la seva atenció en la lectura i els errors es redueixin. Després de varies frases s'aturarà la lectura i es canviaran les fitxes per algun premi prèviament acordat



Entrenament

Aturar-se diàriament uns minuts a llegir targetes que continguin paraules amb aquests grups consonàntics. Es juga a visualitzar les lletres i representar-les per escrit, sobre la taula, amb el dit, etc.

- **Comprensió lectora deficient** que es tradueix en una mala comprensió de textos escrits, (lectures) o comprensió deficitària de les instruccions que acompanyen a les tasques

 Entrenar mitjançant textos molt curts, interessants i amb opcions atractives de resposta (dibuixos, resposta múltiple, jocs de preguntes i respostes, inventar títol...)

!! Recordeu premiar en finalitzar **A**

 **Entrenament en desxifrar instruccions:**

Convé entrenar el nen perquè davant de qualsevol instrucció escrita envolti amb un cercle la paraula o paraules que li indiquen l'acció o accions que ha de dur a terme per resoldre la tasca. Per exemple:

 Uneix

les paraules de la dreta amb les de l'esquerra i

 ratlla

aquelles que sobren.

- **Desgrat o rebuig davant la lectura**, sovint per fatiga, fracassos anteriors o per la mateixa dificultat que comporta mantenir l'atenció davant de tasques llargues.

 **Per a aquells que la rebutgen per complet:**

És important iniciar-se de nou en la lectura a través de textos molt curts, escollits pel mateix nen i a través d'acords amb l'educador (després de realitzar la lectura obtindrà un privilegi)

 **Lectura compartida:**

El nen comparteix la lectura amb l'educador o amb altres nens. L'educador comença llegint major quantitat de text que el nen (se li diu: "tu llegiràs les dues primeres paraules de cada frase"), gradualment s'anirà reduint la participació de l'adult per tal que el nen acabi llegint sol. Es pot iniciar també llegint una paraula cadascú, després una frase, un paràgraf, una pàgina... fins aconseguir que el nen llegeixi sol

 **Quan la reacció adversa es produeix davant la lectura grupal**

Es pot acordar prèviament amb el mateix nen quin fragment de la lectura li correspondrà. D'aquesta manera podrà portar a terme un entrenament previ i no únicament s'aconseguirà que llegeixi davant dels seus companys, sinó que produeixi una lectura amb menor número d'errades, més segura i amb un to de veu més elevat.

A Molt important: amb accions d'aquest tipus s'afavoreix una bona autoestima

➤ Lectura lenta, “sil·labejada” o precipitada



Utilitzar un metrònom.

Es començarà llegint a una velocitat molt lenta per anar incrementant-la. Primer cada ritme marcarà una síl·laba, per marcar paraules més endavant. En el cas de lectura precipitada, que no respecta els signes de puntuació, es pot marcar la següent norma: “es deixarà passar un ritme davant les comes, 2 davant dels punts i 3 davant dels punts i a part”.



Entrenament diari en lectura cronometrada.

El nen llegeix durant un minut i es marca amb una línia fins on arriba. Torna a llegir sobre el mateix text un altre minut i es marquen dues línies. Finalment, es torna de nou a l'inici i es cronometra un altre minut i es marquen tres línies. Es comptaran el número de paraules llegides durant cada minut anotant-ho a un registre. Normalment registrarà un major número de paraules al tercer minut, superant els dos anteriors, aspecte molt gratificant per al nen.

A Aquest esforç per part del nen ha de ser elogiat o premiat a diari



Cartró assenyalador.

Permetre l'ús d'un cartró plastificat que pot confeccionar el mateix nen i que situarà sota les línies del text a mesura que es va produint la lectura, evitant així tantes pèrdues, ajudarà el nen a que no li resulti tan difícil incorporar-se a la lectura una vegada torna de la distracció.

A Recordem que al nen amb dèficit d'atenció li costa molt evadir-se dels estímuls externs mentre duu a terme qualsevol altra activitat.



Acords previs.

També aquí poden tornar a ser molt efectius. Saber prèviament quina part del text li correspon llegir incrementarà el seu nivell d'atenció durant la lectura

DIFICULTATS DAVANT LES TASQUES

D'ESCRITURA

En escriptura sovint comet els següents errors

- Unió de paraules
aveure
- Fragmentacions
Després
- Addició de lletres
trornar
- Omissió de lletres, síl·labes o paraules
setmana.
- Substitució de lletres, síl·labes o paraules
llallus
- Repetició o rectificació de síl·labes o paraules

Vaig anar aveure

(a veure) als

llallus (iaios) dos

setmana

(setmanes). Des

prés (després)

vaig trornar

(tornar) a casa.



Davant d'errors com ara unions, fragmentacions, addicions, omissions, substitucions o repeticions.

Així com en la lectura, per aconseguir reduir aquests errors, se li pot oferir una fitxa (recordem que després les podrà bescanviar per un premi) per cada 2, 3 ó 4 paraules escrites sense errades. Gràcies a aquest reforç positiu s'incrementarà el nivell atencional i es reduiran els errors.



Lletrejat

És important crear en el nen l'hàbit del repàs mitjançant el lletrejat.

L'autoinstrucció que l'ajudarà a això podria ser: "he de repassar dient el nom de cadascuna de les lletres que he escrit"

A Cal tenir en compte que aquest entrenament haurà de realitzar-se sobre textos molt curts, ja que suposa un gran cansament en qui el produeix.

➤ Cal·ligrafia pobre i desorganitzada

A l'hora de treballar la cal·ligrafia caldrà aturar-se i preguntar-se: la mala lletra es produeix per rapidesa i descuit degut a la seva impulsivitat? Es produeix per distraccions, no es fixa on ha d'iniciar l'escrit o recolzar les paraules? Comet errors concrets en traços concrets o no tanca les vocals? En funció dels errors que cometi s'actuarà d'una manera o d'una altra.

La cal·ligrafia es practicarà en certa mesura, oferint-li plantilles de doble o quàdruple línia. Se li poden permetre diferents instruments d'escriptura (existeixen al mercat adaptadors per als llapis o bolígrafs que faciliten la subjecció, millorant així el traç). A més, potser convindrà corregir la postura i/o la manera d'agafar el llapis.

A Davant dels errors concrets convindrà practicar sobre una cal·ligrafia personalitzada, insistint únicament sobre aquests errors i no caure en practicar per practicar. Davant d'errors de tipus inatencional (distraccions) serà molt més efectiu reforçar positivament mitjançant l'elogi específic davant paraules o fragments ben escrits.



Paraules ben escrites.

Finalitzat l'escrit revisarem davant del nen el número de paraules escrites correctament indicant-li específicament la localització dels èxits: “*Molt bé, has recolzat totes les lletres sobre la línia*”. Podem utilitzar un marcador fluorescent per subratllar aquestes paraules i poder-les comptabilitzar i, fins i tot, anotar-les a un registre.

➤ Major nombre de faltes ortogràfiques

Solen presentar més errades ortogràfiques que els seus companys, això es deu principalment a la combinació de dos factors: els costa memoritzar les normes ortogràfiques i, una vegada memoritzades, a causa de la seva dificultat d'atenció, cometen errors a l'hora d'automatitzar-les (quan he d'aplicar una norma que conec). Això demostra que no per la repetició o pràctica reiterada de les normes s'aconsegueix forçosament l'èxit.

Si es determina que la majoria de vegades aquests errors es produeixen a causa de la inatenció, el més eficaç serà el reforç i l'hàbit de repassar en finalitzar la tasca.



Treballar el vocabulari

Tenint present que els nens amb dèficit d'atenció acostumen a presentar mals resultats en proves de memòria auditiva, caldrà dirigir la intervenció cap a exercicis de memòria visual, com per exemple: associació de paraules amb dibuixos, jocs tipus “el penjat”, elaboració de diccionaris propis o lletrejat de paraules sobre superfícies rugoses -sorra, farina...-

A Se sap que la majoria d'errades ortogràfiques es produeixen sobre un total de 100 paraules d'ús quotidià. Treballar sobre aquestes paraules d'ús més freqüent pot arribar a ser el més efectiu.

DIFICULTATS DAVANT LES TASQUES

DE CÀLCUL MATEMÀTIC

➤ Pobre comprensió dels enunciats

Probablement degut a una lectura impulsiva o a manca d'atenció durant la tasca de lectura i anàlisi del que li demanen. El treball mitjançant autoinstruccions evitarà aquesta lectura precipitada i els ajudarà a desxifrar l'enunciat.



Autoinstrucció davant dels enunciats dels problemes

"Davant del problema subratllo les dades i encerclo la paraula clau o paraules clau que m'identifiquen l'operació"

➤ Dificultat a l'hora d'identificar l'operació a realitzar.



Autoinstrucció per al reconeixement de l'operació

Quan localitzem la dificultat en el reconeixement de l'operació a utilitzar per resoldre amb èxit el problema. Es pot entrenar mitjançant la següent autoinstrucció:

Sumar = POSAR coses (+)
Restar = TREURE coses (-)
Multiplicar = POSAR coses (+) MOLTES VEGADES (x)
Dividir = REPARTIR coses (:)

A Una forma de treballar-ho molt gratificant per al nen pot ser fer-ho a través d'exercicis on només hagi d'identificar l'operació i on no se li demani la resolució completa del problema.

També podem observar errors per descuit a l'hora d'aplicar el signe que prèviament ha decidit (el nen decideix de forma correcta fer una suma però a l'hora de fer l'operació procedeix fent una resta).



Cada signe té el seu color

En el cas que els errors apareguin per descuit o impulsivitat a l'hora d'utilitzar el signe correcte (per exemple canviar el signe a l'hora de passar les dades al full per procedir a fer l'operació) pot ser útil fer ús d'una estratègia que l'obligui a dedicar un temps a pensar. Una bona estratègia pot ser pintar els signes sempre del mateix color abans de començar a operar.

- (+)** de color verd
- (-)** de color vermell
- (x)** de color blau
- (:)** de color taronja

^ Aquesta mateixa estratègia li serà molt útil davant de qualsevol

➤ Dificultat d'abstracció de conceptes matemàtics

Un nen petit que s'inicia en la resolució de problemes matemàtics pot tenir dificultats per entendre el seu significat si les dades que se li presenten són molt elevades o llunyanes a la seva realitat més propera. És per això que solen tractar-se, en el seu inici, problemes amb enunciats tipus:

“En Jordi té 3 cromos i en Carles en té 2, quants en tenen entre tots dos?”

A mida que el nen creix, aquest sentit concret (referit a situacions conegudes) va evolucionant cap a un de més abstracte, generalitzable a moltes situacions no tan properes a ell.

Quan ens trobem amb un nen que es perd en aquesta comprensió més abstracta, caldrà probablement tornar enrere en aquest procés i ensenyar-li a convertir aquelles xifres o dades llunyanes o àmplies en unes altres de més properes o petites.



Manipulació de material o representació gràfica de les dades

Manipular materials (petites fitxes, cigrons, boletes...) o representar gràficament les dades mitjançant un dibuix, l'ajudarà en la comprensió de conceptes com ara: unitats de mesura, desenes, centenes... i també, i molt important, l'ajudarà a entendre el concepte abstracte de les operacions (amb el material es poden agrupar coses, repartir, treure...).

Respecte a les habilitats necessàries per resoldre adequadament els problemes, els nens amb TDAH solen presentar manca d'organització, dificultats per identificar les parts importants o rellevants, dificultats per aplicar coneixements previs, manca d'una seqüència lògica per resoldre'ls i/o càlculs descuidats i imprecisos.

Una estratègia que s'ha mostrat molt efectiva amb els nens amb TDAH per treballar la resolució dels problemes matemàtics, és l'aplicació d'autoinstruccions com la següent (una adaptació del model de Kendall i col. 1980, **annex "a" i "b"**)



Podem utilitzar aquest senyal quan el nen s'hagi d'aturar a pensar abans de procedir a fer qualsevol tasca. Aquest senyal, confeccionat amb paper o cartró, té escrits al darrera els següents passos:

1. PARO
2. MIRO
3. DECIDEIXO
4. SEGUEIXO
5. REPASSO

Prèviament, el nen ha après què significa cada un dels passos mitjançant un entrenament guiat per l'educador que fa de model. Els passos podrien significar:

1. PARO: voldrà dir « deixo el llapis sobre la taula, encara no el necessito »
2. MIRO: "observo tot el full i llegeixo tot el que hi apareix"
3. DECIDEIXO: "subratllaré les dades i buscaré la paraula clau que em diu el que haig de fer... crec que és una suma"
4. SEGUEIXO: "ara ja puc agafar el llapis i fer el que he decidit: faré una suma"
5. REPASSO: "torno a fer l'operació més a poc a poc, comprovant el resultat i em pregunto si aquest té sentit"

A Recordem elogiar-lo de forma especial, ja que aquest exercici, per a un nen impulsiu, acostumat a fer-ho tot de forma ràpida, suposa un esforç molt important

➤ Quant al càlcul.

Probablement observem errors esdevinguts per una resposta impulsiva, davant fins i tot d'operacions molt senzilles (li preguntem per la suma de 3 i 2 i ens respon 6 o pel producte de 2 i 5 i ens diu 7)

Ens tornem a trobar aquí davant d'un problema de manca de reflexió previ abans d'oferir una resposta. **En general, cal oferir-los més temps per pensar, ajudar-los a crear l'hàbit del repàs i permetre'ls rectificar.**



Entrenament en càlcul mental

S'entrena a diari mitjançant operacions de càlcul molt simples (3+1, 4+2...), per reduir l'ús dels dits com a estratègia de càlcul.



Representació mental dels números

Jugar a visualitzar palets. Tanquem els ulls i veiem dibuixats 1, 2, 3, fins a 5 palets. Davant, per exemple, de la suma de 9+4, m'ajudarà la següent autoinstrucció: "començo dient el número més gran i afegint-hi els palets que veig mentalment continuo comptant. Així seria: dic el 9, veig un palet i dic el 10, veig un altre palet i dic l'11 i així fins afegir-hi 4 palets".

En resum, convindrà utilitzar més objectes manipulables, reduir el número d'exercicis, destacar amb colors els signes, ajudar-lo a enumerar els passos a seguir, donar-li més temps i, sobretot, oferir-li la possibilitat de rectificació en cas d'equivocar-se.

A És important premiar o elogiar el nen quan identifica errors en la seva tasca després de repassar-la.

PAUTES GENERALS DE CARA A LA

INTERVENCIÓ A L'ESCOLA

A continuació es presenten una sèrie de recomanacions generals per aplicar a l'aula amb l'objectiu d'afavorir el procés d'aprenentatge del nen amb TDAH. Aquestes poden dividir-se en tres grups: les que fan referència a la metodologia o forma de donar les classes, les que incideixen en l'entorn de treball i, finalment, les que apunten algunes característiques personals i professionals del bon mestre o educador.

• **METODOLOGIA EN DONAR LES CLASSES**

1. **Com donar instruccions:** Amb l'objectiu de facilitar el compliment de les instruccions per part de l'alumne cal, en primer lloc, que s'estableixi contacte ocular o proximitat física amb ell, assegurant així la seva atenció. Es donaran les instruccions **d'una en una**, i aquestes seran **concretes, curtes** i en un **llenguatge positiu**. Una vegada s'acompleixin, seran elogiades immediatament.
2. **Com explicar els continguts acadèmics:** Convé que les explicacions del mestre siguin **motivadores** –apropant el tema a la vida quotidiana del nen, per exemple- i **dinàmiques**, permetent una participació freqüent per part de l'alumne. És important que estiguin **estructurades i organitzades**, i que el mestre s'asseguri de la comprensió de les mateixes per part de l'alumne.
3. **Assignació de deures i tasques:** Amb l'objectiu de saber si el nen amb TDAH sap o no sap el temari, és important que les tasques tinguin un format **simple i clar** i que s'assignin en una **quantitat justa**. En cas de tractar-se d'activitats llargues, convindrà **fragmentar-les**. Igualment, una supervisió i reforç constant seran imprescindibles. També pot ser útil l'ús de registres o contractes (**mirar annex "c", "d" i "e"**) per tal de facilitar-li la planificació i realització dels deures.

• L'ENTORN DE TREBALL

Per tal de reduir al màxim possibles estímuls que el distreguin, el nen amb TDAH es beneficiarà quan **s'assegui a prop del mestre** –facilitant el contacte ocular i la supervisió per part d'aquest-, **lluny de murals, finestres o altres elements** decoratius.

A És important que se l'ajudi a ordenar i organitzar el seu espai de treball més proper, així com l'agenda escolar, la carpeta o el material en general.

• EL MESTRE DE L'ALUMNE AMB TDAH

Essent el mestre de l'alumne amb TDAH un pilar fonamental en la intervenció del trastorn, és important que aquest estigui informat i format en estratègies específiques aplicables a l'aula.



Ha de conèixer i creure en les possibilitats dels seus alumnes, buscar alternatives per adaptar-se a les seves necessitats específiques i col·laborar, així, en el desenvolupament del seu màxim potencial.

- Un bon mestre a de ser: Cariós amb els seus alumnes
- Simpatic
- Pacient
- Alegre
- Organitzat
- Divertit en les classes
- Sincer

** Recull de diferents alumnes amb TDAH sobre la seva visió del mestre

EL COMPORTAMENT DEL NEN AMB

TDAH

Els nens amb TDAH solen mostrar dificultats de comportament o comportaments pertorbadors dins de l'aula que venen generats per la pròpia simptomatologia de TDAH (manca d'atenció, impulsivitat, hiperactivitat). Així, comportaments com ara interrompre, moure's, no acabar les seves tasques, estar distret, destorbar dins de l'aula... provoquen situacions difícils de manejar per part del mestre però que moltes vegades són inevitables per al nen.

QUÈ CAL TENIR PRESENT SOBRE EL TEMA DEL COMPORTAMENT?

Un ambient estructurat, amb rutines, organitzat i motivador ajudarà el nen amb TDAH a millorar el seu autocontrol. El mestre és un model per a l'alumne i els seus companys, mostrant una actitud tolerant, flexible i pacient i entenent les característiques pròpies del TDAH (per exemple, no castigar-lo perquè es mou en excés ja que no pot evitar-ho) aconseguirà un millor comportament per part del seu alumne.

SORGEIXEN PROBLEMES DE COMPORTAMENT QUAN...

1. la tasca es difícil i avorrida.
2. se li exigeix un treball per un període de temps prolongat.
3. hi ha poc control (patis, classes, espais oberts, excursions, transicions d'aules...).
4. es realitzen canvis d'activitats que el nen o adolescent no controla.
5. el nen no sap què s'espera d' ell.
6. només se li recorden els errors, no se l'accepta tal com és.
7. no se'l respecta (se'l crida, amenaça,...).
8. és castigat en excés.

A És fantàstic que et facin cas. Si no et fan cas és que no t'estimen. Si no aconseguixo atenció per bones conductes, l'obtindré per conductes dolentes. És millor que em castiguin i sentir que s'ocupen de mi, que passar desapercbut.
(I. Orjales, 1998)

COM MILLORAR EL COMPORTAMENT

DEL NEN AMB TDAH

TRES EIXOS PER FOMENTAR UN COMPORTAMENT ADEQUAT

1. **Supervisió constant** (mirar-lo sovint, trobar una consigna com ara tocar l'esquena, passar pel costat amb l'objectiu d'assegurar-nos que ha començat la tasca, etc).

La supervisió ha de servir per anticipar i preveure situacions que sabem que poden representar un problema (per exemple, en acabar una activitat o participar en una tasca grupal), generant així, en el mateix nen, major seguretat i autocontrol.

2. **Tutories individualitzades d'uns 10 min.**

Aquestes tutories serveixen per indicar al nen què s'espera d'ell, quins senyals o consignes es poden pactar per millorar el seu comportament i rendiment i marcar els límits o normes bàsiques de comportament dins de l'aula (objectius concrets que pensem que el nen/adolescent podrà assolir). S'ha de convertir en un espai de comunicació positiva amb l'alumne. Per als nois més grans són útils els contractes (**annex "c" i "d"**).

3. Ús d'eines bàsiques per al control del comportament: **reforç positiu, extinció, temps-fora i establiment de límits.**


Dels meus alumnes em molesta...

- ... que s'aixequin sovint
- ... que es fiquin sota la taula
- ... que no respectin el torn
- ... que els caiguin contínuament les coses (safates, estoig ...)
- ... que ho perdin o ho oblidin tot
- ... que ho facin tot molt de pressa o molt a poc a poc
- ... que no tinguin límits
- ... que "es rebotin"

Quant al REFORÇ POSITIU...

És la millor estratègia en control de conducta, genera autoestima i respecte. Consisteix en elogiar o reforçar aquells comportaments que volem que es donin amb major freqüència (més temps assegut a la cadira, parlar fluïdet, repassar les tasques un cop finalitzades...). En la seva aplicació caldrà tenir en compte:

- ❑ Elogiar conductes molt concretes (“t’has portat bé” no l’informa sobre la conducta adequada i li genera la següent qüestió “Què hauré de fer demà perquè m’ho torni a dir?”. Cal descriure què és el que ha fet bé: “molt bé, has respectat el torn de la fila”).
- ❑ Elogiar sempre de forma sincera i vertadera (“com que sóc conscient que això li costa: li dic”).
- ❑ Utilitzar el reforç social (felicítació, alabança, afecte...), privilegis senzills (petits encàrrecs d’aula, una estona més de pati...) o petits premis (adhesius, bales, cromos, postals...).
- ❑ També pot treballar-se de forma grupal (el mestre va reunint boles, fitxes o punts que podran ser intercanviats per un joc, privilegi de classe, festa, etc...).

 El fet que el mateix nen autoregistri i autovalori les conductes adequades millorarà l’eficàcia d’aquesta tècnica (mirar exemple del Semàfor a l’annex “f”)



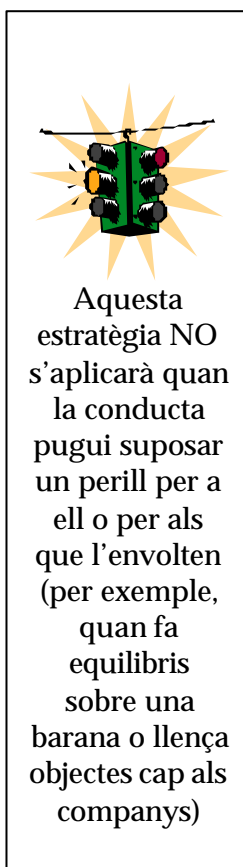
El reforç social a l’aula

No ha presentat els treballs de *Entiendo que se distrae*
 No ha portat el següent material *con facilidad, pero es muy*
 No ha estudiat *vaya y convida. Puede que se sienta*
 El seu comportament *tan sumamente protegido, que*
Data: *no tenga necesidad de hacer ningún*
esfuerzo. Eso seria muy peligroso para
de vida en el futuro.
Signatura del professor/a: _____ Signatura dels pares o tutors: _____
 No ha presentat els treballs de *Un saludo*
 No ha portat el següent material

A L’agenda es pot convertir en un espai idoni per reforçar i elogiar el bon comportament del nen. S’ha d’evitar l’ús d’aquest mitjà com a intercanvi de crítiques i aspectes negatius sobre la seva conducta i rendiment.

Quant a l'EXTINCIÓ.....

És la millor estratègia per reduir conductes inadaptades. Consisteix en deixar d'atendre un comportament per reduir o evitar que aquest es repeteixi, no prestant cap atenció a la conducta problemàtica (No mirar, No escoltar, No parlar ni raonar, No fer gestos, Actuar com si no passés res). Davant l'aplicació d'aquesta tècnica caldrà tenir en compte que:



➤ Caldrà estudiar què manté la conducta inadequada quan fem extinció (cal assegurar-nos que no hi hagi cap factor que reforci la conducta que volem extingir. Per exemple, el fet que els companys riguin quan el nen/jove es dedica a fer el soroll del grill a classe).

➤

➤ Al principi de l'aplicació, la intensitat i la freqüència de la conducta augmentarà, això no voldrà dir que l'estratègia no funciona, caldrà persistir de forma pacient i amb constància fins a observar una disminució de la conducta problemàtica (poden transcórrer de 3 a 4 setmanes).

A Recordar que volem extingir un comportament concret (sorollets, crits, rebequeries...), no a la persona.. Caldrà estar atent al nen/jove i felicitar-lo i elogiar-lo quan mostri altres conductes diferents a la que estem extingint.

Quant al TEMPS FORA...

- **Consisteix en aïllar al nen** en un lloc mancat d'estímuls durant un període de temps després que es doni una determinada conducta que volem reduir (insultar, pegar, rebequeries ...). En la seva aplicació caldrà tenir en compte:
 - ❑ Aquesta estratègia és aplicable als nens d'infantil i primària.
 - ❑ Prèviament a la seva primera aplicació, s'haurà pactat amb el nen sota quines conductes i condicions es durà a terme.
 - ❑ Escollir el lloc idoni segons cada cas: a la mateixa aula (cadira, racó, a la porta...), a l'aula d'un curs superior, al departament psicopedagògic...
 - ❑ S'aplicarà aproximadament un minut per any d'edat, per exemple a un nen de 5 anys l'hi aplicarem com a màxim 5 minuts.
 - ❑ Un cop es doni la conducta a reduir, el mestre li ofereix de forma calmada que procedeixi al temps-fora. Ho pot fer mitjançant un senyal pactat o bé dient-li: *"Miquel, ves a la cadira i estigues en silenci. Uneix-te a nosaltres quan estiguis en condicions de no cridar"*.
 - ❑ Un cop finalitzat el temps-fora, es convidarà amablement el nen a continuar amb l'activitat que estava fent sense fer cap referència a allò esdevingut. *"M'alegra que vulguis seguir les normes. Per favor, vine amb nosaltres"*

A Davant de queixes, plors, crits, abandonament del lloc establert pel temps-fora ... per part del nen, el mestre aturarà el rellotge (el nen sap que no tornem a comptar el temps fins que es doni la conducta correcta acordada). En les primeres aplicacions probablement es requerirà molt més temps que el que li correspon per edat. Cal persistir i no abandonar.

A És important presentar aquesta tècnica com una conseqüència posterior a una conducta inadequada i no com un càstig.

Quant a NORMES I LÍMITS...

Un aspecte important per al control de la disciplina dins l'aula serà l'establiment d'unes bones normes o límits. Aquestes proporcionaran al voltant del nen un ambient estructurat, l'ajudaran a fomentar un major autocontrol (ja que li indiquen què s'espera d'ell i les conseqüències que té no complir les normes) generant-li major seguretat (*"Com sé que el que estic fent és correcte, em sento bé i continuo així"*). Quant a la seva aplicació, cal tenir en compte:



- ❑ S'ofereix la norma en llenguatge afirmatiu: *"Joan, pots jugar amb la pilota al pati"*
- ❑ S'acompanya sempre de la raó per la qual s'aplica el límit o la norma: *"dins de l'aula poden trencar-se coses"*
- ❑ Finalment, es pacta una conseqüència per aplicar en cas de no compliment de la norma: *"Si jugues amb la pilota dins l'aula, me la quedaré i te la tornaré demà"*

A

Generalment, els nens/joves tenen una llista excessiva de "NO's" (*No córrer, no cridar, no insultar...*). És necessari formular les normes o límits en positiu (*caminar a poc a poc, parlar fluixet...*) per tal d'ensenyar conductes adequades.



ALGUNES ORIENTACIONS DAVANT DE SITUACIONS CONCRETES

<p>S' AIXECA SOVINT</p> 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Recordar la norma abans de començar <i>“ningú vindrà a la meua taula si no té la feina acabada, qui tingui un dubte que aixequi la mà i jo m’acosto”</i>.<input type="checkbox"/> Concertar un senyal privat que li recordi la norma.<input type="checkbox"/> Assegurar-nos que disposa de tot el material necessari per fer la tasca, per evitar que s’aixequi.<input type="checkbox"/> Reforçar la conducta correcta (apropar-se i dir <i>“m’agrada veure’t assegut, sé que faràs una bona feina”</i>) i ignorar la incorrecta.<input type="checkbox"/> Elaborar un sistema que li doni l’oportunitat de posar-se dret i caminar (dibuixar un espai a terra, donar un càrrec...).<input type="checkbox"/> Entrenar-lo a estar uns minuts treballant autònomament (si és capaç d’estar assegut uns minuts pactats durant la tasca, podrà realitzar després una activitat que li agradi).<input type="checkbox"/> Aplicar la conseqüència més lògica en cas d’incomplir la norma (per exemple, temporalment perdre el privilegi de seure).
<p>INTERROMP CONSTANTMENT</p> 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Oferir la norma per escrit o a través d’un dibuix en un lloc visible (<i>“per intervenir cal estar en silenci, ben assegut a la cadira i amb la mà aixecada”</i>).<input type="checkbox"/> Pactar amb el nen senyals silenciosos com a recordatori (tocar, mirar, picar l’ullet) i mantenir-se sovint proper a ell.<input type="checkbox"/> Aprofitar algunes situacions amb d’altres nens per mostrar el model correcte (<i>“a veure a qui pregunto... a l’Albert que està assegut, en silenci i amb la mà aixecada”</i>).<input type="checkbox"/> Reforçar la conducta correcta, sempre que aquesta es doni o s’aproximi <i>“m’agrada que la Marta recordi que ha d’aixecar la mà i esperar que jo li digui que parli. Gràcies Marta”</i>.<input type="checkbox"/> En cas que el nen continuï interrompent, oferir petits recordatoris de la norma i ignorar la conducta. (<i>“Ara és el teu torn d’escoltar i el meu de parlar. Si vols dir alguna cosa, estigues en silenci, ben assegut i aixeca la mà”</i>).<input type="checkbox"/> Podem donar al nen impulsiu un petit marge d’interrupció, pactant prèviament amb ell una interrupció legal (com per exemple, que ens pugui dir: <i>“Senyo, quan puguis...”</i>). Posposant la interrupció l’ajudem a adquirir un major autocontrol, doncs el forcem a contenir-se, alhora que aconseguim disminuir el número d’interrupcions.<input type="checkbox"/> Als nens poc autònoms els podem oferir un mitjà addicional per reclamar ajut (el nen pot disposar d’una targeta vermella que situarà sobre la taula quan necessiti l’ajut del mestre).

**MOLESTA ELS
COMPANYS DE
TAULA**



- ❑ Asseure'l amb un company que presenti un bon model de comportament.
- ❑ Dedicar un temps personal a parlar sobre els sentiments que genera en el company/companys quan envaeix el seu espai, els interromp, parla en excés...
- ❑ Oferir un espai per a ell sol on pugui treballar tranquil·lament, presentant-li aquest com un *"lloc per treballar tranquil"* i no un *"lloc perquè no molestis"*.
- ❑ Elogiar-lo mitjançant l'alabança específica quan treballi correctament amb els seus companys (*"m'agrada la forma en què en Carles està treballant amb el seu company"*).
- ❑ En cas d'incompliment podem aplicar, per exemple, el Temps-fora sota la següent consigna: *"uneix-te al teu company quan creguis que podràs treballar en silenci"*.

**PERD EL
CONTROL,
CRIDA,
DESAFIA...**



- ❑ Si perd completament el control, cal retirar-lo de l'aula.
- ❑ Si el nen/jove desafia: inicialment es poden oferir altres alternatives de solució (*"està bé, si no ho vols dibuixar, escriu-ho"*), en cas que aquestes no donin resultat convé no confrontar-se ni entrar en lluita de poders (*"aquí qui mana sóc jo!!"*), mantenir-se ferm i no caure en lamentacions (li diem: *"després en parlem"*, ignorem els seus comentaris i continuem l'activitat), no agredir (ni físicament ni verbalment).
- ❑ Posteriorment al desafiament, dedicar un temps personal a parlar-ne, deixant que s'expliqui, escoltant-lo atentament, cercant conjuntament solucions per a un altre moment, orientant-lo, recordant-li els límits i respectant-lo en tot moment.
- ❑ Novament es pot aplicar el temps-fora com a tècnica per reduir aquest comportament.
- ❑ Cal evitar l'abús de l'expulsió de l'aula, doncs aquesta estratègia no afavoreix l'autocontrol del nen amb TDAH. Com a alternativa pactem amb ell tres advertiments. Sota el primer s'aixeca i es manté dret al costat de la cadira, sota el segon es manté dret al final de la classe i només sota el tercer abandona l'aula.

“VA COM UNA MOTO”



- ❑ Reforçar en tot moment la bona conducta (per exemple, quan camina de forma tranquil·la pel passadís o quan respecta la fila durant el menjador).
- ❑ Ignorar algunes conductes inadequades menors (sorollets, moviments, xerrar en veu baixa...).
- ❑ Permetre un alleugeriment per a la tensió física (guixar un full, esborrar la pissarra, anar a buscar alguna cosa, anar a beure aigua...).
- ❑ Ensenyar tècniques d'autocontrol (**Tècnica de la Tortuga***) i relaxació (respiració profunda).
- ❑ Pactar prèviament amb el nen senyals de recordatori per aplicar les tècniques d'autocontrol o relaxació.
- ❑ Intentar preveure moments clau on sabem fàcilment que perd el control: moments de transició, tasca poc planificada, avorriment, moments sense activitat a fer...

* Tècnica de la Tortuga

Aquesta tècnica, dirigida a nens des de preescolar fins a 2n. de primària, té com a objectiu afavorir l'autocontrol i la relaxació davant de situacions estressants o que li generen ràbia. En l'aplicació de la tècnica cal tenir en compte:

- ❑ L'educador parteix de l'explicació d'un conte (**annex “g”**) per tal que el nen s'identifiqui amb el personatge que el protagonitza.
- ❑ Davant d'una situació potencialment estressant, el mestre diu la paraula “tortuga”, el nen adopta una posició prèviament entrenada (imitant la tortuga introduint-se dins la seva closca- barbata al pit, mirada al terra, braços i punys tancats i en tensió, estirats al llarg del cos) compta fins a 10 i procedeix a relaxar de nou tots els seus músculs.
- ❑ Cal que el mestre reforci o premiï aquest entrenament o posterior aplicació, per tal que el nen s'animi a utilitzar aquesta estratègia de forma autònoma quan se senti inquiet o davant de situacions que li resultin de difícil control.



PER QUÈ NO MILLORA EL SEU

COMPORTAMENT?

- *Sap el teu alumne quin tipus de comportament esperes d'ell?*
- *Has elogiat suficientment el bon comportament?*
- *Aquest elogi ha estat concret, evitant ambigüitats com poden ser "portar-se bé, ser ordenat..."?*
- *Pot ser que es comporti malament per cridar una atenció que no rep per altres conductes que porta a terme i li costen?*
- *Ets persistent en l'aplicació d'estratègies per a la millora de la seva conducta?*
- *Ets pacient a l'hora d'esperar canvis en la seva conducta, o esperes que aquests es donin de forma sobtada?*
- *Reforces els intents que pugui fer el nen per tal d'aproximar-se a la conducta que esperes d'ell?*
- *Supervises sovint amb l'objectiu que no passin desapercebuts els petits avenços?*
- *Creus en ell i en la possibilitat que millori la seva conducta?*
- *Ets respectuós, sensible i atent amb les seves dificultats (identificant allò que realment li costa)?*
- *Li dediques suficient temps, parles amb ell, l'escoltes?*

**TRACTA DE SORPRENDRE
EL TEU ALUMNE QUAN
FACI ALGUNA COSA BEN
FETA I FELICITA'L**

QUANT AL COMPORTAMENT EN

GENERAL cal :

- Elogiar la conducta adequada.
- Utilitzar un llenguatge positiu.
- Ignorar, a vegades, conductes menors.
- Evitar els càstigs, ja que no li ensenyen la conducta correcta.
- Anticipar el que poden ser situacions problemàtiques.
- Dedicar-li temps.
- Supervisar-lo sovint.
- Apropar-nos a ell amb ganes d'ajudar-lo, **veure'l com un nen que té un problema i no com a un nen problemàtic.**



**ELOGIA AL MÀXIM.
IGNORA SEMPRE QUE SIGUI POSSIBLE.
CASTIGA NOMÉS DAVANT SITUACIONS MOLT
GREUS.**

L'AUTOESTIMA

COM ES FORMA L'AUTOESTIMA?

En el moment en què el nen compara la imatge que s'ha anat formant d'ell mateix (referida a com es veu físicament, personalment i socialment) amb la imatge ideal de la persona que voldria ser, és quan comença a formar-se la seva autoestima. Un nen, per exemple, pot pensar que té una intel·ligència normal però, tot i així, li desagrada perquè la voldria tenir superior.

Si la diferència entre la imatge que té el nen de si mateix i l'ideal és molt gran, l'autoestima serà baixa, si la diferència és petita l'autoestima serà alta.

METODOLOGIA I ACTIVITATS

Primera part (25): cada alumne pensarà en un tipus de discapacitat i escriurà sobre el tipus, en què afecta, quines repercussions té per a la persona i per als qui estan al seu voltant, i quins trets personals positius aporten els discapacitats.

QUADRE PER ANOTACIONS: Deficiència d'atenció amb H sense
Es un deficiència que afecta al manteniment de
l'atenció durant una tasca i que pot provocar acompanya-
ment amb una excessiva impulsivitat. Així fa que
la persona entregui més nerviosos i els del seu voltant
sintin un pes de mal humor.

La persona que pateix aquest deficiència necessita
gent que la comprengui i que tingui paciència.
També solen ser intel·ligents i creatius i
així beneficien als altres.

No podré tenir una bona autoestima si...

- ... no sóc convidat a les festes d'aniversari dels meus companys.
- ... contínuament em renyen o estic castigat.
- ... ningú vol seure o fer els treballs amb mi.
- ... contínuament em diuen que tot ho faig malament.
- ... em tracten com si fos ximple.
- ... perdo els deures, tot i que m'han costat més de fer que als altres.
- ... sovint faig coses que no voldria i encara que després demani perdó, ja és massa tard!

PER QUÈ LA MAJORIA DE NENS AMB

TDAH TENEN UNA BAIXA

AUTOESTIMA?

Existeixen estudis que demostren que els nens amb TDAH es valoren a si mateixos més negativament, amb més problemes, més impopulars i menys feliços que els altres nens de la seva edat. Més del 50% de nens amb TDAH presenten problemes emocionals com ara sentiments depressius, sentiments de desconfiança, inseguretat o baixa autoestima. Això pot donar-se per diferents motius:

- Els nens amb TDAH són més difícils d'educar, d'aquí que rebin amb major freqüència una informació negativa sobre el seu comportament i les seves tasques. Massa sovint se'ls diu *"no cridis", "comporta't", "el full està brut" o "torna-ho a fer!"*.
- Sovint se'ls confon amb nens mal educats, ganduls, dropos, "passotes" o "tontos".
- Aquests nens creixen sotmesos a un major nombre de fracassos i errors. S'esforcen per fer bé les coses, per agradar als del seu voltant, però els resultats no sempre són satisfactoris i cometen més errors que els altres, tot i haver-se esforçat més.
- Arrel d'aquest esforç sense èxit se senten indefensos *"no sé què fer, faci el que faci, fracasso"*.
- Sovint es troben davant de tasques que exigeixen una atenció o un autocontrol que no estan capacitats per afrontar, augmentant així la seva sensació de frustració o fracàs.
- Després de fracassar en algunes tasques, els adults van deixant d'oferir-los responsabilitats per por que no compleixin. El nen ho viu com un missatge negatiu que li diu *"no t'ho deixo fer perquè no seràs capaç"*, llavors, el nen, no se sent competent ni segur d'ell mateix.

El nen amb TDAH, si no és tractat adequadament, no solament continuarà tenint dificultats per atendre i controlar els seus impulsos sinó que arribarà a rebutjar-se a si mateix, l'escola, els companys o amics i/o fins i tot la família, mostrant-se desmotivats per superar les seves dificultats.

EL NEN AMB BAIXA AUTOESTIMA A

L'AULA

No és el mateix un nen que pensa “*com que sóc llest ho sabré fer*” que un altre que pensa “*no podré aconseguir-ho mai*”. El primer ho intentarà, mentre que el segon abandonarà abans d'intentar-ho o davant de la mínima dificultat.

Qualsevol de nosaltres, quan ens hem d'enfrontar a quelcom que ens costa o desagrada, preferim evitar-ho o rebutjar-ho. Davant de tasques que li resulten dificultoses, el nen amb TDAH, amb una autoestima baixa, prefereix no haver-les de realitzar, podent mostrar aquesta baixa autoestima de diferents maneres:

- Diu “*no ho vull fer, perquè em costa i no me'n sortiré*”. Aquest nen expressa obertament les seves dificultats.
- Diu “*ho faré més tard, ara no puc*”. Fa intents d'evitar la tasca perquè no ens expressa obertament les seves dificultats i tracta d'amagar el sentiment d'incapacitat.
- Diu “*no ho penso fer, perquè això és per a nens petits, és una tonteria, és súper fàcil*”. De forma encoberta, el que ens diu és que li resulta difícil i s'emmarca fent-se el fatxenda o el prepotent. És important no confondre aquest nen amb un nen amb una alta autoestima.

BONA AUTOESTIMA ÉS:

- ✎ *sentir-te bé amb tu mateix.*
- ✎ *notar que ets important.*
- ✎ *que els altres t'estimin.*
- ✎ *tenir amics.*
- ✎ *sentir-te content amb el que penses, dius o fas.*
- ✎ *reconèixer els teus errors i acceptar-los.*
- ✎ *complir les teves responsabilitats.*
- ✎ *viure feliç.*
- ✎ *fer feliços els altres (no fer-los enfadar!).*

Definicions extretes per un grup de nens amb TDAH

COM MILLORAR L'AUTOESTIMA A

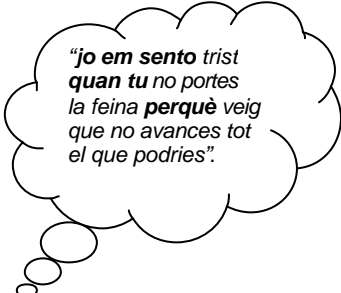
L'AULA

Un nen amb baixa autoestima dins de l'aula pot fer que el seu rendiment sigui inferior al que voldríem. Per això és important dedicar temps a incrementar-la. Podem tenir en compte les següents orientacions:

- Acceptar les dificultats que suposa tenir un alumne amb TDAH dins l'aula.
- Un cop es coneixen aquestes dificultats és més fàcil identificar els esforços per part de l'alumne i elogiar-lo quan realitza alguna cosa ben feta.
- Oferir-li major grau de confiança en la seva persona i en les seves competències. Dir-li *"ajuda'm, m'agrada saber que puc comptar amb tu"*.
- Intentar modificar el nostre llenguatge per tal d'evitar el tan temible NO (*"no corris, no fas els deures!, no molestis els companys..."*).
- Evitar l'acusació, la ridiculització i la falta de respecte.

Per expressar sentiments negatius, quan estem enfadats amb ell, és molt convenient utilitzar la següent fórmula:

"jo em sento..."
"quant tu fas..."
"perquè..."



*"jo em sento trist
quan tu no portes
la feina perquè veig
que no avances tot
el que podries".*

- Potenciar activitats que fomentin la integració social del nen amb TDAH dins del grup-classe (treballs en grup, dinàmiques, jocs...)



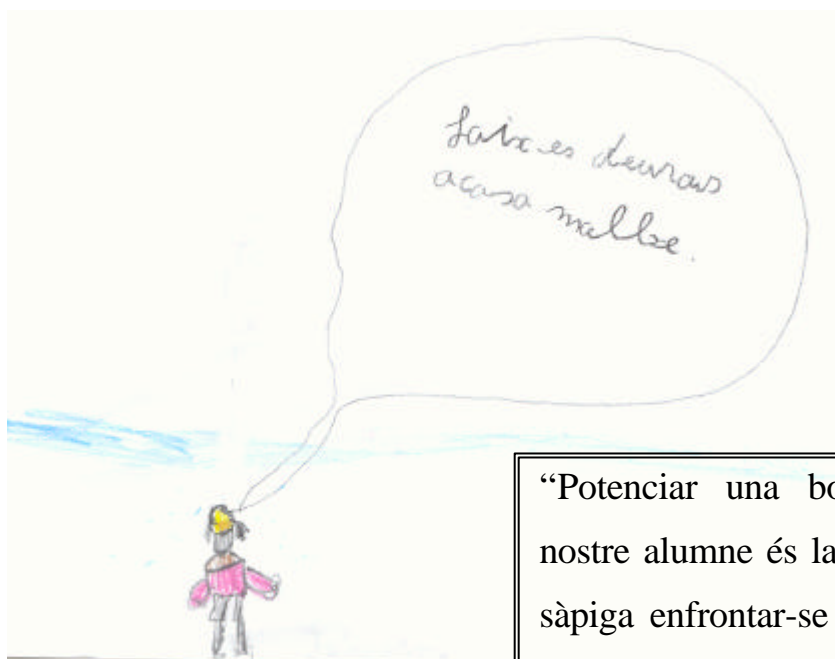
Descobriu les seves habilitats i aspectes positius i ajudeu-lo a gaudir-ne (habilitats en el dibuix, amb l'ordinador, en l'esport... afectuositat, creativitat, espontaneïtat, sentit de l'humor i totes aquelles que segur trobarem rere un nen amb TDAH).

RECORDA AQUESTS 5 PUNTS CLAU PER MILLORAR L'AUTOESTIMA!

1. Accepta'!!. Fes-lo sentir únic, valora'l a ell com a persona i no valoris solament els seus èxits i competències.
2. Descobreix què té d'especial i digues-li!. Practica l'elogi, tenint en compte les seves dificultats i grau d'esforç. Verbalitza tots els aspectes positius de la seva conducta.
3. "Creu en ell". Ofereix confiança al teu alumne. Proposa-li responsabilitats amb la teva supervisió i ajut. Pots començar oferint-li activitats en què saps que fàcilment pot aconseguir èxits.
4. Analitza els teus missatges. Aquests s'han de convertir en missatges positius que li indiquin què esperem d'ell (sense oblidar on són les seves dificultats).
5. Fes ús del llenguatge de l'autoestima. Millora la teva comunicació amb ell. Utilitza un llenguatge positiu i evita acusacions, ridiculitzacions i comentaris irònics.

Intenta substituir el verb "ésser" pel verb "estar".
D'aquesta forma no ataquem la seva autoestima,
el que fem és mostrar-li la conducta correcta.

En lloc de dir-li "ets un desendreçat" podem dir-li "el teu pupitre està desendreçat."



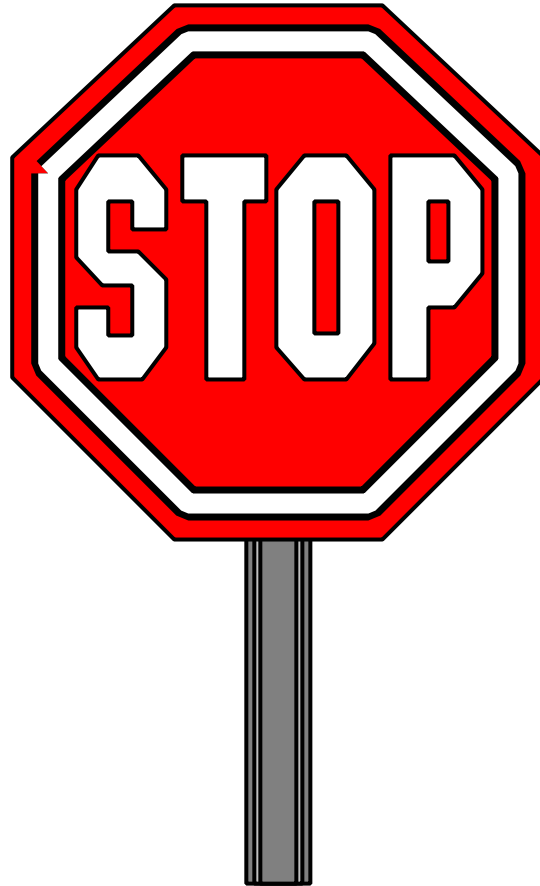
"Potenciar una bona autoestima en el nostre alumne és la millor defensa perquè sàpiga enfrontar-se amb èxit als diferents reptes que li oferirà la vida."

BIBLIOGRAFIA

- ✎ BARKLEY, A. RUSSELL. (1999). Niños Hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Barcelona: Paidós Ibérica
- ✎ BARKLEY, A. RUSSELL (1990). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. A handbook for Diagnosis and Treatment. The Guilford Press
- ✎ BAUERMEISTER, JOSE. (2002). Hiperactivo, Impulsivo, Distráido. ¿Me conoces? Guía acerca del déficit atencional para padres, maestros y profesionales. Ed: Grupo ALBOR-COHS División Editorial
- ✎ DSM-IV-TR (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales). (2000). Ed. Masson.
- ✎ FISHER SE, FRANKS C, McCRACKEN JT, et all. (2002). A genomewide scan for loci involved in attention deficit/hyperactivity disorder. Am J Hum Genet 70:1183-1196
- ✎ MARTIN, G i PEAR, J. (2001). Modificación de conducta. Qué es y cómo aplicarla. Prentice Hall 5ª edición.
- ✎ ORJALES VILLAR, I.(1998). Déficit de atención con Hiperactividad. Madrid. Cepe.
- ✎ RIEF.F.S (2000). Cómo tratar y enseñar al niño con TDA/TDAH. New York The center for applied research in education.
- ✎ TAYLOR ERIC, A. (1991). El niño hiperactivo. Ed. Martínez Roca.

ANNEX

Tots els models que es troben a l'annex poden utilitzar-se a l'aula.



1. "Què he de fer?. Quin és el problema ?
2. Miro totes les possibilitats.
3. Em concentro.
4. Trio una resposta.
5. Comprovo els resultats (repassar).
6. Em felicito o recordo: "ser més "cuidadós" i anar més a poc a poc la propera vegada"

MODEL AUTOINSTRUCCIONAL



En primer lloc,
miro i dic tot
el que veig.



Què he de fer?



Com ho faré?



Paro molta atenció.



Endavant,
Ja puc fer-ho!



Genial, m'ha sortit
molt bé. Em felicito!!



M'he equivocat,
Perquè? (repasso).
Ah! La propera vegada
aniré més a poc a poc.

M'autovaloro amb ... EL SEMÀFOR

nom: _____

OBJECTIU	DIA:											
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>MILLORA VIGILA ENDAVANT</p>											

Adaptat de Pay Attention! Stop, Think & listen, 1995 per FUNDACIÓ ADANA

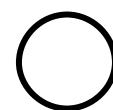
AVUI HE DE FER ...

Nom _____

Data _____

Data	Temps	Tema	Acabada?
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>

HE TREBALLAT



Contracte de deures

Jo, _____, declaro que:

Nom de l'estudiant

anotaré tots els meus deures a l'agenda i els faré :

_____ (hora del dia)

_____ (lloc)

A més,

1. Només demanaré ajut quan no entengui què he de fer.
2. Tindrè cura amb la presentació.
3. Repassaré les tasques per assegurar-me que estan bé.
4. Quan acabi ho guardaré tot a la cartera per portar-ho a l'escola el dia següent.

I a canvi rebré _____

Data:

Signatura de l'estudiant:

Signatura de l'educador:



Contracte

Jo, _____, declaro que:

Nom de l'estudiant

Jo, _____, declaro que a

Nom de l'educador

canvi que en/na _____ compleixi

Nom de l'estudiant

el pacte acordat, el premiaré amb _____

Data:

Signatura de l'estudiant:

Signatura de l'educador:



HISTÒRIA DE LA TORTUGA

"Fa molt de temps, en una època molt llunyana, vivia una tortuga petita i riallera. Tenia.....anys, i just acabava de començar.....de primària. Es deia Tortugueta. A la Tortugueta no li agradava anar a l'escola. Preferia quedar-se a casa amb la seva mare i el seu germanet. No volia estudiar ni aprendre res: només li agradava córrer i jugar amb els seus amics, o passar les hores mirant la televisió. Li semblava horrible haver de llegir i llegir, i fer aquells terribles problemes de matemàtiques que mai entenia. Odiava amb tota la seva ànima escriure i era incapaç de recordar-se d'apuntar els deures que li demanaven. Tampoc es recordava mai de portar els llibres ni el material necessari a l'escola.

A classe, mai escoltava la professora i es passava l'estona fent sorollets que molestaven tothom. Quan s'avorria, que passava sovint, interrompia la classe cridant o dient tonteries que feien riure a tots els nens. A vegades provava de treballar, però ho feia ràpid per acabar de seguida i es tornava boja de ràbia quan, al final, li deien que ho havia fet malament. Quan passava això, arrugava els fulls o els trencava en mil trossets. Així passaven els dies...

Cada matí, de camí cap a l'escola, es deia a si mateixa que s'havia d'esforçar tot el que pogués perquè no la castiguessin. Però al final, sempre acabava ficada en algun embolic. Gairebé sempre s'enfadava amb algú, es barallava constantment i no parava d'insultar. A més, una idea començava a rondar-li pel cap: "Sóc una tortuga dolenta", i pensant això cada dia, se sentia molt malament.

Un dia, quan se sentia més trista i desanimada que mai, es va trobar amb la tortuga més gran i més vella de la ciutat. Era una tortuga sàvia, tenia almenys 100 anys, i era enorme. La gran tortuga va acostar-se a la Tortugueta i, desitjosa d'ajudar-la, li va preguntar què li passava: "Hola!!" -li digué amb una veu profunda- "t'explicaré un secret. Que no saps que portes damunt teu la solució als teus problemes?"

La Tortugueta estava perduda, no entenia de què li parlava. "La teva closca!" va exclamar la tortuga sàvia. "Pots amagar-te dintre teu sempre que t'adonis que el que estàs fent o dient et fa ràbia. Llavors, quan et trobis dins la closca tindràs un moment de tranquil·litat per estudiar el teu problema i buscar una solució. Així que ja ho saps, la propera vegada que t'irritis, amaga't ràpidament!"

A la Tortugueta li va encantar la idea i estava impacient per provar el seu secret a l'escola. Va arribar el dia següent i, de nou, la Tortugueta va equivocar-se al resoldre una suma. Va començar a sentir ràbia i fúria i, quan estava a punt de perdre la paciència i d'arrugar la fitxa, va recordar el que li havia dit la vella tortuga. Ràpidament va encongir els braços, les cames i el cap i els va apretar contra el seu cos, ficant-se dins la closca. Va estar-se una estoneta així fins que va tenir temps per pensar què era el millor que podia fer per resoldre el seu problema. Va ser molt agradable trobar-se allí, tranquil·la sense que ningú la pogués molestar.

Quan va sortir, va quedar-se sorpresa de veure la mestra que la mirava somrient, contenta perquè s'havia pogut controlar. Després, entre les dues van resoldre l'errada ("semblava increïble que amb una goma i esborrant amb cura, el full tornés a estar net!"). La Tortugueta va seguir posant en pràctica el seu secret màgic cada vegada que tenia problemes, fins i tot a l'hora del pati. Aviat, tots els nens que havien deixat de jugar amb ella pel seu mal caràcter, van descobrir que ja no s'enfadava quan perdia en un joc, ni pegava sense motiu. Al final de curs, la Tortugueta ho va aprovar tot i mai més li van faltar amiguets.