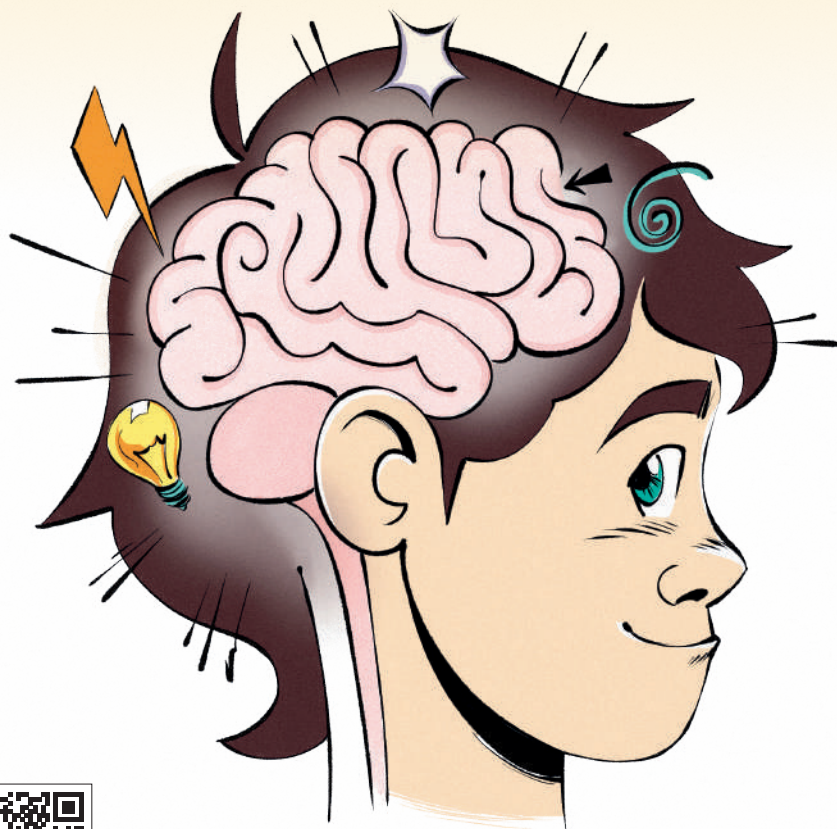


Alumnes amb TDAH

Guia per a pares i mares

■ ■ ■ Maite Urkizu



www.personascontdah.org


feaadah
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE
AYUDA AL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

 **rubió**



Maite Urkizu

Llicenciada en Psicopedagogia per la Universitat de Deusto, experta en trastorns de la conducta d'infants i adolescents i activista en la defensa dels drets, la normalització i visibilització de les persones amb TDAH.

La seva carrera professional es va iniciar amb la creació del Gabinet Psicopedagógico AURRERA, al qual continua vinculada. Des del 2002 col·labora amb l'Asociación de Déficit de Atención con Hiperactividad de Guipúzcoa (ADAHgi) i la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH), que presideix des del 2018.

El seu treball actual se centra a millorar el dia a dia dels infants amb TDAH i altres neurodivergències a través de la intervenció psicopedagògica en els menors afectats i l'assessorament i formació de pares, mares i docents.

EL CAMÍ DE LA FAMÍLIA AMB UN FILL/A AMB TDAH

Tot comença amb un «m'han tornat a trucar de l'escola... no vol fer... no para quiet/a... li costa respondre... parla molt... no segueix les normes... trenca coses... no és capaç d'explicar les coses... no li dona la gana...». Què passa? Alguna cosa no va bé?

Després d'aquestes preguntes plenes de pors, angioxa i preocupació, arriba el primer pas d'un llarg camí en què la primera parada és el DIAGNÒSTIC. No ens aturarem en aquest punt, però tothom sap que en molts casos és un camí difícil.

TENIM un diagnòstic que ve acompanyat d'una barreja d'alleujament i dubtes. Alleujament perquè per fi sabem què succeeix, i dubtes perquè... **i ara què?**

El primer que hem de saber és què predomina en el diagnòstic del nostre fill o filla, és a dir, quin tipus de TDAH és:



Els tres «perfils» de TDAH

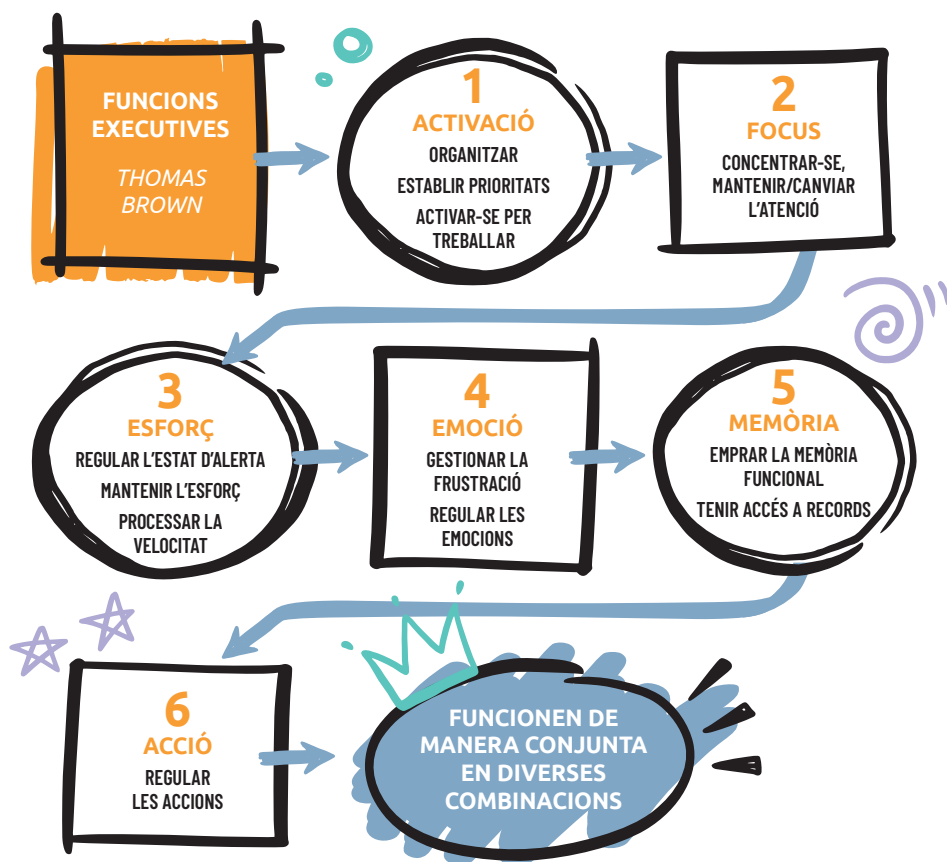
DA (DÈFICIT D'ATENCIÓ)	H (H)PERACTIVATAT	I (I)MPULSIVITAT
• Li costa arrencar en les activitats. • Té dificultats amb les tasques: no les completa, comet errors «tontos» i no sap el que cal fer. • Pregunta alguna cosa que s'acaba d'explicar. • Perd coses. • No té prou temps per acabar les tasques.	• Té dificultats per estar-se quiet/a. • Es mou i fa sorolls fins i tot assegut/uda. • Li costa esperar el torn. • Parla molt. • Acaba les tasques molt ràpid. Canvia de tasca constantment.	• No pensa el que diu. • No veu el perill. • Respon abans que acabi la pregunta. • Explota davant coses «mínimes». • Es queixa per tot.
SEMBLA QUE NO ESTIGUI PRESENT	SEMBLA QUE TÉ UN MOTOR	MALEDUCAT/ADA

LES FUNCIONS EXECUTIVES

Les funcions executives són el conjunt d'habilitats cognitives que permeten planificar, organitzar, controlar i regular la conducta per adaptar-se a l'entorn i aconseguir metes o resoldre problemes.

La simptomatologia bàsica del TDAH i dels seus diferents subtipus (dèficit d'atenció, hiperactivitat i impulsivitat) sorgeix per una **disfunció en una o diverses de les funcions executives**.

És important identificar quin subtipus predomina en cada nen/a amb TDAH, ja que en cada cas es veuen més afectades unes o altres funcions executives. Per tant, la intervenció i el treball que es duuguin a terme seran diferents en cada cas. Vegem-les...

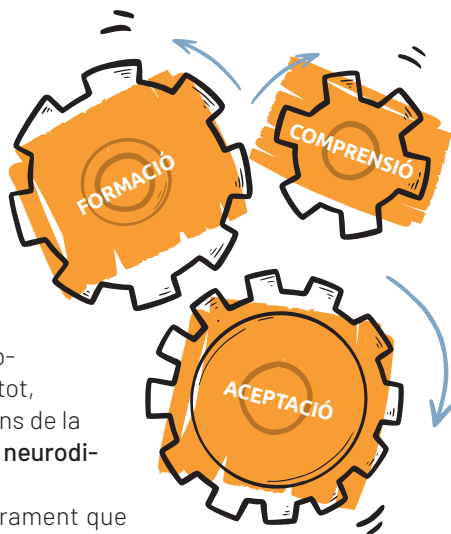


ELS IMPRESCINDIBLES

Hem de partir de la comprensió de què és el TDAH i què suposa en el dia a dia del nostre fill o filla en els àmbits personal, familiar, social i acadèmic. Per això és bàsic tenir una formació en el trastorn que ens porti a acceptar les dificultats i els aspectes positius.

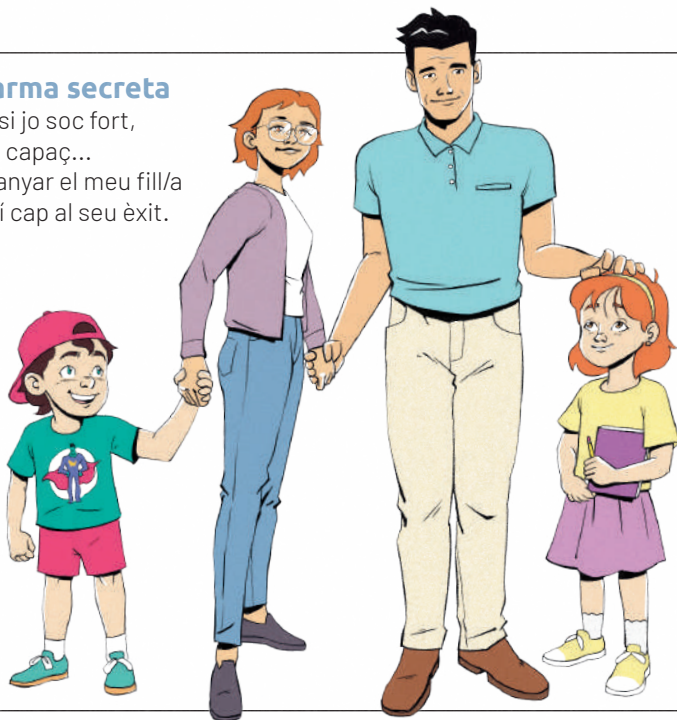
L'únic camí és desenvolupar la capacitat d'entendre que els nostres fills i filles no poden evitar unes certes conductes i, sobretot, que no podran aconseguir els objectius dins de la «norma». **Arriben als objectius des d'una neurodiversitat que ha de ser atesa i entesa.**

Partint d'aquí, podem arribar a un apoderament que ens permeti sentir-nos capaços d'ajudar i fer un bon ACOMPANYAMENT als nostres fills i filles.



La nostra arma secreta

La fortalesa: si jo soc fort,
si jo em sento capaç...
podré acompanyar el meu fill/a
en el seu camí cap al seu èxit.



L'IMPORTANT

Ens agradaria que et preguntessis: què creus que és més important per al teu fill/a? Què desitges per a ell/a en la vida?

Sigui quina sigui la resposta, us assegurem que és impossible que el vostre fill o filla ho aconsegueixi si els àmbits següents no estan en equilibri i harmonia.

Família, estudis, amistats, oci, escola... i les seves capacitats

El nostre fill/a és qui és per la interacció i el bon o mal funcionament en cadascuna d'aquestes àrees.



Què creus que és més important?:

Un suspens o que un company o companya l'hagi deixat sol/a a l'hora del pati?

Una nota del professor/a perquè no ha deixat fer classe?

Que el pare o la mare l'heu renyat per no fer el lliit?

Abans de centrar-nos en l'àmbit escolar, convé posar-nos d'acord sobre el que realment és important en la vida dels nostres fills i filles.

Comencem amb l'objectiu d'aquesta guia...

A L'ESCOLA

Quan convivim amb un menor amb TDAH, els pares i mares hem d'aprendre i canviar la nostra manera d'actuar en dos aspectes clau:

- La relació amb el centre escolar.
- La gestió a casa de l'activitat escolar.

Anirem donant resposta a les preguntes més habituals dels pares i mares.

La relació amb el centre escolar

He de dir a l'escola que al meu fill o filla li han diagnosticat TDAH?

Sí, és imprescindible comunicar-ho al centre educatiu perquè l'equip docent pugui activar els protocols corresponents. Des de l'atenció a la diversitat, això permetrà que el o la menor accedeixi als continguts curriculars amb més possibilitats d'èxit. És important que sàpiguen des del primer dia que té un diagnòstic de TDAH i el subtipus.

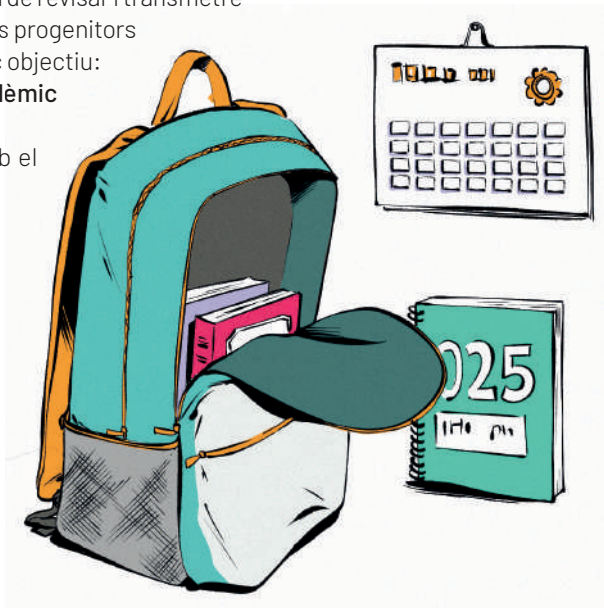
Això permetrà identificar quines mesures poden aplicar-se des de l'inici, sense necessitat d'esperar que apareguin dificultats greus o hi hagi fracàs escolar. No és necessari esperar que l'infant pateixi per començar a intervenir.

Hem de tenir reunions més sovint amb l'equip docent?

Sí, els ajustos que s'estan fent s'han de revisar i transmetre als pares i mares. El professorat i els progenitors han de crear un EQUIP amb un únic objectiu: el/la MENOR i el seu **benestar acadèmic i personal**.

Les bases d'una bona reunió amb el professorat són:

- Exposició de les necessitats i ajustos que s'han anat aplicant i valorar-ne l'efectivitat.
- Escollar les aportacions dels pares i mares (i tenir-les en compte).
- Ajustar els objectius i mesures que es prendran.
- Dedicar un temps als punts forts del nen/a.



A QUÈ TÉ DRET UN FILL/A AMB TDAH?

Partim de la LOMLOE. Els apartats 1 i 2 de l'article 71 diuen:

«1. Les administracions educatives han de disposar dels mitjans necessaris perquè tot l'alumnat aconseguixi el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional, així com els objectius establerts amb caràcter general en aquesta llei.

2. Correspon a les administracions educatives assegurar els recursos necessaris perquè l'alumnat que requereixi una atenció educativa diferent de l'ordinària, per presentar necessitats educatives especials, per retard maduratiu, per trastorns del desenvolupament del llenguatge i la comunicació, per trastorns d'atenció o d'aprenentatge, per desconeixement greu de la llengua d'aprenentatge, per trobar-se en situació de vulnerabilitat socioeducativa, per les seves altes capacitats intel·lectuals, per haver-se incorporat tard al sistema educatiu o per condicions personals o d'història escolar, puguin aconseguir el màxim desenvolupament possible de les seves capacitats personals i, en tot cas, els objectius establerts amb caràcter general per a tot l'alumnat».

Tanmateix, cal analitzar com es materialitzen aquests recursos a cada comunitat autònoma

Inicialment, són mesures metodològiques; és a dir, ajustos en el funcionament ordinari de la classe perquè les dificultats en les funcions executives de l'infant siguin cobertes i pugui mostrar les seves capacitats.

En els casos en què aquestes mesures no funcionin, el centre ha de valorar altres tipus de mesures que puguin afectar el currículum i la necessitat de suports especials.

A L'AULA

Algunes mesures que poden ajudar a millorar el comportament i rendiment del nen/a amb TDAH:

- **PERMETRE ALGUN DESPLAÇAMENT** per l'aula a intervals periòdics i fins i tot alguna tasca fora de l'aula: repartir algun full, anar al bany, portar algun paper a secretaria per fotocopiar, etc.
- Tenir un **AMBIENT ESTRUCTURAT I PREDICTIBLE**. Ha de saber, en la mesura que sigui possible, el que passarà.
- Disposar d'un **ESPAI DE RELAXACIÓ**, de «temps fora». Ha de conèixer aquest espai i veure'l com una ajuda, no com un càstig. Pot ser dins la classe o fora.

- Tenir un **LLOC ESPECÍFIC A LA CLASSE**. No ha d'estar enganxat al professor/a, però ha de permetre interactuar fàcilment amb l'alumne i, a poder ser, sense cridar gaire l'atenció del grup.
- **EVITAR ANOMENAR-LO MOLTES VEGADES**. Amb això només s'aconsegueix que se senti assenyalat/ada i, a més, que els mateixos companys i companyes vegin com a «normal» cridar-li l'atenció.
- **ESTABLIR UNA CLAU** amb ell/a per als moments en els quals vegem que comença a tenir conductes desadaptatives per ajudar-lo a ser-ne conscient.
- En les activitats que no són habituals (excursions, visites, etc.), és important **ANTICIPAR** el que passarà i on s'anirà (ensenyar-li fotos). Això li donarà seguretat i hi reaccionarà millor.
- En els conflictes amb companys i companyes, cal buscar **UN LLOC TRANQUIL**, esperar que es tranquil·litzi i després parlar. No s'ha d'intentar que es tranquil·litzi al mateix lloc i en presència de la gent amb qui ha tingut el conflicte.
- Davant d'un conflicte, cal preguntar a tots/es què ha passat i **DONAR-LI TEMPS** perquè sigui capaç d'explicar bé el que ha viscut i què en pensa.
- Dedicar-li un **TEMPS INDIVIDUAL** a la setmana per revisar l'agenda, el material, el seu control de les assignatures, saber si està bé a nivell emocional i com se sent amb la resta de companys/es.



ATENCIÓ PERSONALITZADA

En els moments de les explicacions:

- Fer frases curtes i clares.
- Buscar el contacte visual amb ell/a; acostar-s'hi, establir-hi contacte físic, i REMARCAR els aspectes importants.
- Assegurar-se després de l'explicació que l'ha entès i proporciona-li, PER ESCRIT, els aspectes importants (ajudar-li a focalitzar).

En els treballs individuals:

- Assegurar-se que els entén i que comença la tasca.
- Acostar-s'hi (no cal dir-li res) per comprovar que continua treballant.
- Plantejar-li la tasca per parts i, quan acabi una part, animar-li i reforçar el seu treball.
- Prioritzar objectius curriculars i concretar la quantitat de tasques (millor 6 sumes bé i SOL/A que 20 amb ajuda externa).

En els treballs en grup:

- Acostar-s'hi i assegurar-se que ha entès LA SEVA part del treball.
- Donar, PER ESCRIT, les instruccions bàsiques per dur a terme el treball (tema, format, data de lliurament, etc.).
- Recordar-li de tant en tant els terminis i preguntar-li: quan cal lliurar-lo?

En els exàmens:

- Els exàmens han de tenir un format més visual, amb espais que l'ajudin a focalitzar-se en cada exercici.
- Entre pregunta i pregunta, cal deixar-hi espai per respondre.
- Si una pregunta té diversos apartats, cal separar-los bé amb espais perquè no en deixi cap sense fer.
- Cal assumir els errors «tontos» i donar-los un valor relatiu. Si copia una quantitat malament, cal ser flexibles i corregir tenint en compte aquest error previ.
- Els textos s'han de subdividir en apartats i cadascun ha de tenir les seves preguntes (en textos grans es perden).
- El text i les preguntes han d'aparèixer a la mateixa pàgina (sense haver de girar el full).
- Durant l'examen, cal supervisar l'infant i assegurar-se que entén el que se li demana.
- En lliurar l'examen, convé verificar que ho ha contestat tot.
- En el cas dels nens/es més impulsius o hiperactius (que acaben molt ràpidament i sovint sense qualitat), l'examen s'ha d'entregar per parts. D'aquesta manera els ajudem a regular el temps i alhora permetem que es moguin mínimament cada «x» temps, fet que els facilita la tasca.



En els deures per a casa:

- Assegurar-se que té clar el que ha de fer i que ho porta a la motxilla (pot ser un objectiu per treballar i que necessitarà, en un principi, supervisió diària).
- Concretar tasques, donar més temps i prioritzar els continguts curriculars.
- Coordinar amb la família un mitjà de comunicació (NO pot ser la seva agenda) per informar dels casos en què no ha tingut temps, no ha pogut fer la tasca o s'ha bloquejat.

En les relacions socials (entre iguals). Hi ha dos perfils:

- Amb **predomini de dèficit d'atenció**: possiblement està més aïllat/ada o se sent fora del grup. És un perfil que no molesta, però també pateix. En aquest cas, cal assegurar-se que té un grup d'iguals on se sent còmode. Així mateix, s'han de promoure activitats cooperatives i assegurar-se que hi participa.
- Amb un **predomini de la hiperactivitat o impulsivitat**: té una actitud més disruptiva, no pot gestionar les diferents situacions, no té autocontrol, no pot seguir les normes d'un joc, expressa el primer que li ve al cap... Cal assumir que la seva falta d'anàlisi i de reflexió és la que provoca aquestes reaccions fora de lloc. Ell/a és el primer a qui li agradaria NO ficar-se en embolics.

És important anticipar-se i **analitzar amb el vostre fill/a el que ha succeït des d'un inici**. No us podeu quedar només amb la seva resposta inadequada, probablement alguna cosa ha fet que reaccioni. És important, doncs, fer una anàlisi completa de la situació.

ELS DEURES

I a casa, què hem de fer perquè faci els deures i estudiï?

Abans de res, heu d'assumir que quan el vostre fill o filla arriba a casa s'ha estat més de 6 hores a l'aula, i potser també ha fet alguna activitat extraescolar. Podríem estar parlant, doncs, d'una jornada de més de 8 hores i en una lluita constant per superar totes les barreres que li van sorgint. Per tant, és indispensable que repartiu bé el temps fora del centre escolar si voleu que tingui una estabilitat emocional.



Et recomanem seguir la REGLA del 4-4-2

Divideix el temps lliure de la resta del dia de la manera següent:

40 %
PER A UNA
ACTIVITAT QUE
LI AGRADI

Necessita fer una activitat en què se senti vàlid/a i feliç. Aquest temps és SAGRAT, no es toca.

40 %
PER A UNA
ACTIVITAT MÉS
ACADÈMICA

Deures, estudi, extraescolars acadèmiques... Cal prioritzar, no es pot treure temps als altres blocs.

20 %
PER A L'OCI

És a dir, el que li vingui de gust.

ORGANITZAR... I ORGANITZAR

Si aquesta primera part la tenim controlada, passem a les 10 regles bàsiques:

1. Elaborar un **horari per a les tardes**, igual que el que segueixen als matins a classe, seguint la regla 4-4-2 i col·locant-lo en un lloc visible. S'hi han de reflectir els temps dedicats a una activitat que li agradi, a una altra de caràcter acadèmic i a l'oci. Per exemple:

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVEND.
ACTIVITAT QUE LI AGRADA 40 %	18:00/ 19:00	Pare, carrer	Entrenament esportiu	Joc a casa, amics	Entrenament esportiu	Pare, carrer
ACTIVITAT ACADÈMICA 40 %	19:00/ 20:00	Extraescolar (plàstica, música, idiomes)	Deures/ estudi	Extraescolar (plàstica, música, idiomes)	Deures/ estudi	Deures/ lectura
OCI 20 %	20:00/ 20:30	Temps LLIURE	Temps LLIURE	Temps LLIURE	Temps LLIURE	Temps LLIURE

2. Entendre que **posar-se a fer els deures** ja és una dificultat. Entre fer els deures o mirar la televisió, tothom escolliria mirar la televisió, però les persones que no tenen TDAH són capaces de decantar-se per fer els deures després d'haver-ne valorat les conseqüències i els aprenentatges previs. El vostre fill o filla amb TDAH no té aquesta capacitat executiva per prioritzar.
3. L'important és **la qualitat, no la quantitat**. De res serveix acabar la tasca si ha estat plorant o cridant o, fins i tot, si li hem feta.
4. El temps per als deures i l'estudi ha de partir de la calma, ningú no aprèn des de la tensió i els nervis. **Si us poseu nerviosos/es, CAL PARAR**, desconnectar una estona i intentar-ho més tard. Si és impossible aconseguir-ho, convé deixar-ho estar i enviar una nota al professor/a dient-li que ha estat impossible de fer.
5. **Cal establir temps per a l'estudi**. El límit hauria de ser el sopar. És important saber quan es comença i quan s'acaba. Si el seu cervell entén que el final de l'estudi pot ser havent sopat, el posposarà (PROCRASTINAR). En els casos que no sigui possible acabar, cal informar el professor/a de la situació.

6. Ajudar-li a decidir què farà (**organització i priorització**), dividir la tasca en parts petites i establir un temps determinat per a cadascuna. Veure que comença, intentar deixar-li sol/a, i tornar quan aquest temps hagi acabat (feu servir alarmes). Pregunteu-li «com vas?». Si ha acabat, reforçar-lo, i si no... focalitzar a donar-li un cop de mà i no en queixar-nos que no ho ha fet.
7. Per preparar els exàmens, **treballar amb preguntes escrites** perquè es vegi en una situació «semblant» a la de l'examen. Els pares i mares sempre «decidim» quan se saben el temari, però no sempre és així: normalment els preguntem de manera oral i de manera inconscient els estem donant petites ajudes que després no tindran.
8. **Ajustar el temps d'estudi a la seva edat**. Sempre necessitaran més temps per fer les tasques, però, amb el criteri del professorat, heu de concretar quin temps és l'adequat. No podem saturar a edats primerenques amb els deures. Si no hi arriba, cal ajustar la quantitat de deures amb el centre escolar.
9. En acabar el temps d'estudi, **S'ACABA**. Deixem els llibres i quaderns i ens dediquem a interessar-nos per altres aspectes de la seva vida. Tenen una habilitat meravellosa per «reinicialitzar» i en 2 minuts estan pensant en mil coses més enllà dels estudis.

10. LA REGLA D'OR PER AL DIA A DIA

És igual el que hagi passat durant el dia: no ha portat els deures, té una nota del/a professor/a, no ha sopat, no ha volgut banyar-se...

Acabar el dia acompanyant el vostre fill/a al llit i dedicant un temps (10 minuts) perquè us expliqui una cosa bonica i feliç del dia, per molt petita que sigui. Si no li surt res... explica-li un moment bonic teu (ensenyar amb l'exemple); pot ser haver pres un cafè amb una amiga, no ha de ser res extraordinari.

I després un petó de bona nit i a descansar...



ALGUNS RECURSOS PER SABER-NE MÉS:



ADANA Fundació

<https://fundacionadana.org/>



ADHD EUROPE
CREATING AWARENESS OF ADHD

ADHD EUROPE

<https://adhdeurope.eu/>



**Federación Española de Asociaciones
de Ayuda al Déficit de Atención
e Hiperactividad (FEAADAH)**

<https://www.feaadah.org/>





www.personascontdah.org

