

TRASTORN PER DÈFICIT D'ATENCIÓ AMB HIPERACTIVITAT (TDAH)

1. DEFINICIÓ

Les definicions d'este dèficit han segut nombroses, una de les més completes és, la realitzada per Barckey (1982, 2003), per a qui la hiperactivitat es un desordre en el desenvolupament de l'atenció, control sobre la impulsivitat, i la conducta que apareix de forma primerenca, és significativament crònica per naturalesa, i no és atribuïble a un retard mental, sordera, ceguera, alteracions neurològiques greus o severa alteració emocional.

TRETS CARACTERÍSTICS

Criteris per al diagnòstic de Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, seguint el DSM IV:

A. Hi ha 1 o 2:

1. seis (o més) dels següents símptomes de desatenció han persistit al menys durant 6 mesos amb una intensitat que és desadaptativa i incoherent en relació amb el nivell de desenvolupament:

Desatenció:

- (a) a sovint no para atenció suficient als detalls o cau en errades per descuit en las tasques escolars, en el treball o en altres activitats
- (b) a sovint té dificultats per a mantenir l'atenció en tasques o en activitats lúdiques
- (c) a sovint pareix no escoltar quan se li parla directament
- (d) a sovint no segueix instruccions i no finalitza tasques escolars, encàrrecs, u obligacions en el centre de treball (no és degut a comportament negativista o a incapacitat per a comprendre instruccions)
- (e) a sovint té dificultats per a organitzar tasques i activitats
- (f) a sovint evita, li disgusta o és renuent en quant a dedicar-se a tasques que requereixen un esforç mental sostingut (com treballs escolars o domèstics).
- (g) a sovint perd objectes necessaris per a les tasques o activitats (p. ex. Joguets, exercicis escolars, llapis, llibres o ferramentes)
- (h) a sovint es distreu fàcilment per estímuls irrellevants.
- (i) a sovint es descurat en les activitats diàries.

2. sis (o més) dels següents símptomes d'interactivitat-impulsivitat han persistit almenys durant 6 mesos amb una intensitat que es desadaptativa i incoherent en relació amb el nivell de desenvolupament:

Hiperactivitat

- (a) a sovint mou en excés mans o peus, o es remou en el seu seient.
- (b) a sovint abandona el seu seient a la classe o en altres situacions en que s'espera que permaneixi assentat.
- (c) a sovint corre o salta excessivament en situacions en que és inapropiat fer-ho (en adolescents o adults pot limitar-se a sentiments subjectius d'inquietud)
- (d) a sovint té dificultats per a jugar o dedicar-se tranquil·lament a activitats d'oci
- (e) a sovint "està en marxa" o sol actuar com si tinguera un motor
- (f) a sovint parla en excessiva impulsivitat
- (g) a sovint precipita respostes abans d'haver segut completades les preguntes
- (h) a sovint té dificultats per a guardar torn
- (i) a sovint interromp o s'imiscueix en les activitats d'altres (p. ex. se capfica en conversacions o jocs)

B. Alguns dels símptomes d'hiperactivitat-impulsivitat o desatenció que causaven alteracions estaven presents abans dels 7 anys d'edat.

C. Algunes alteracions provocades pels símptomes es presenten en dos o més ambients (p. ex., a l'escola i a casa).

D. Han d'existir proves clares d'un deteriorament clínicament significatiu de l'activitat social, acadèmica i laboral.

E. Els símptomes no apareixen exclusivament en el transcurs d'un trastorn generalitzat del desenvolupament, esquizofrènia u altre trastorn psicòtic, i no s'expliquen millor per la presència d'altre trastorn mental (p. ex., trastorn de l'estat d'ànim, trastorn d'ansietat, trastorn dissociatiu o trastorn de la personalitat).

Tipus:

F90.0 Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, tipus combinat

Si es satisfan els Criteris A1 i A2 durant els últims 6 mesos

F90.8 Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, tipus amb predomini del dèficit d'atenció

Si es satisfà el Criteri A1, però no el Criteri A2 durant els últims 6 mesos

F90.0 Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, tipus amb predomini hiperactiu-impulsiu

Si es satisfà el Criteri A2, però no el Criteri A1 durant els últims 6 mesos

2. INTERVENCIÓ EDUCATIVA

Per a treballar amb un xiquet amb TDAH hi ha d'haver una estreta col·laboració entre els mestres i els pares dels xiquets, per a implementar mesures coordinades, que tinguin continuïtat d'un àmbit a l'altre. El xiquet amb TDAH ha de percebre que tots els adults que estan al seu voltant saben com actuar i actuen igual, així podrà aprendre quines són les conductes a realitzar i millorar el seu comportament.

ALUMNE

En l'atenció amb xiquets amb TDAH solen ser efectives les tècniques derivades de la psicologia cognitiu-conductual:

- Reforç positiu (punts, reconeixement social i temps d'atenció dels adults per el seu bon comportament)
- Temps fora i pràctica positiva
- Reprimenda (breu, immediata, aïllada i amb algun reforç positiu)
- Cost de reforç (punts que es conserven o perden segons la seua conducta)
- Contractes conductuals
- Autoavaluació de la conducta i atribució adequada de les conseqüències d'èxits i fracassos
- Entrenament en autoinstruccions
- Entrenament en solució de problemes i habilitats socials
- Tècniques de relaxació
- MOLTA, MOLTA PACIÈNCIA

Anem a desenvolupar algunes d'estes tècniques:

REFORÇ POSITIU. És la millor estratègia en el control de conducta, genera autoestima i respecte. Consisteix en elogiar o reforçar aquells comportaments que volem que es donen amb major freqüència (més temps assentat a la cadira, parlar fluïdet, repassar les tasques una vegada acabades...) Per a la seua aplicació, es tindran en compte els següents punts:

- Elogiar conductes molt concretes ("t'has portat bé" no l'informa sobre la conducta adequada, seria necessari descriure el que ha fet bé "molt bé, has respectat el torn de la fila")
- Elogiar sempre de forma sincera i verdadera ("com soc conscient de que açò li costa: li ho dic")
- Utilitzar el reforç social (felicitacions, alabances, afecte...), privilegis senzills (xicotets encàrrecs de l'aula, u temps més de pati...) o xicotets premis (adhesius, 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 xiquet es registre i valore les conductes adequades millorarà l'eficàcia d'esta tècnica.

L'agenda es pot convertir en un espai idoni per a reforçar i elogiar el bon comportament del xiquet. S'ha d'evitar l'ús d'este medi com intercanvi de crítiques i aspectes negatius sobre la conducta i rendiment.

EXTINCIÓ

És la millor estratègia per a reduir conductes inadequades. Consisteix en deixar d'atendre un comportament per a reduir o evitar que este es repetisca, sense prestar atenció a la conducta problemàtica (no mirar, no escoltar, no parlar, no raonar, no gesticular, actuar com si no passarà res...)

Front a l'aplicació d'estes tècniques, hi haurà que tenir-se en compte:

- Serà necessari estudiar el fet de que es mantinga la conducta inadequada quan hi ha extinció (es necessari assegurar-nos que no existeix cap factor que reforce la conducta que volem extingir. Per exemple, el fet que els companys es riguen quan el xiquet es dedica a fer sorrellets a classe).
- Al principi de l'aplicació, la intensitat i la freqüència de la conducta augmentarà, açò no significa que l'estratègia no funciona i serà necessari persistir de forma pacient i constant fins a observar una disminució de la conducta problemàtica (poden passar de 3 a 4 setmanes).

Esta estratègia no s'aplicarà quan la conducta puga suposar un perill per a ell o per a els que el rodegen (per exemple, quan fa equilibris sobre una barana o tira objectes als companys).

Recordar que volem extingir un comportament concret (sorrellets, crits, rabietes...) però no a la persona. Serà necessari estar atent al xiquet i felicitar-lo i elogiar-lo quan mostre altres conductes diferents a la que estem extingint.

TEMPS FORA

Consisteix en aïllar al xiquet en un lloc sense estímuls durant un període de temps, després de que es done una determinada conducta que volem reduir (insultar, pegar, tenir rabietes...). Per a la seua aplicació, serà necessari tenir en compte:

- Esta estratègia és aplicable per a xiquets d'infantil i primària.
- Abans de la seua aplicació, s'haurà pactat amb el xiquet amb quines conductes i condicions es portarà 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, departament psicopedagògic...
- S'aplicarà aproximadament un minut per any d'edat, per exemple, per a un xiquet de cinc anys, s'aplicarà un màxim de cinc minuts.
- Una vegada es done la conducta a reduir, el mestre oferirà de forma calmada que transcorregue el "temps fora". Ho pot fer mitjançant una senyal pactada o bé dient-li: "Miguel, assentat a la cadira i quedat en silenci. Torna amb nosaltres quan estigues en condicions de no cridar".
- Una vegada finalitzat el "temps fora", s'invitarà al xiquet a continuar amb l'activitat que estava fent sense fer cap referència a l'ocorregut. "M'alegra que vulgues seguir les normes. Per favor, vine amb nosaltres".

Front a les queixes, crits o abandó del lloc establert per al "temps fora" per part del xiquet, el mestre parará el rellotge (el xiquet sap que no tornarà a contar el temps fins que no es done la conducta correcta acordada). En les primeres aplicacions probablement es necessitarà molt més temps del que li correspon per edat. S'ha de persistir i no abandonar.

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

NORMES I LÍMITS

Un aspecte important per al control de la disciplina dins de l'aula serà l'establiment d'unes bones normes o límits. Estes proporcionaran al voltant del xiquet un ambient estructurat, li ajudaran a fomentar un major autocontrol, ja que li indiquen que 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 be, i continuo així". Respecte a la seua aplicació es tindran en compte:

- S'ofereix la norma en llenguatge afirmatiu: "David, pots jugar amb la pilota al pati"
- S'acompanya sempre de la raó per la qual s'aplicarà el límit o norma: "Dins de l'aula es poden trencar coses"
- Finalment, es pactarà una conseqüència per a aplicar en cas de no complir la norma: "si jugues amb la pilota dins de l'aula, me la quedaré i te la tornaré demà"

Normalment els xiquets tenen una llista excessiva de "no" (no córrer, no cridar, no insultar...) És necessari formular les normes o límits en positiu (caminar poc a poc, parlar fluixet...), per a així ensenyar conductes adequades.

ÚS DE GRÀFICS

Els gràfics suposen una forma excel·lent de posar de manifest les noves conductes del xiquet, de manera clara i senzilla.

- Hi ha que deixar que el xiquet decore el seu gràfic amb un treball conjunt, així el sentirà més propi.
- El gràfic es col·locarà a un lloc on el xiquet pugue manipular-lo
- Es pot centrar en una sola conducta o en varies
- Els gràfics han de ser fàcils d'entendre per al xiquet

Hi ha que confiar en l'eficàcia del gràfic i ser molt fermos fins que la conducta estigue establerta. No hi ha que oblidar-ho cap dia, i hi ha que reforçar els xicotets avanços amb molts elogis i conseqüències naturals.

COM CASTIGAR

Tots els educadors utilitzen el càstig com una forma per a ensenyar al xiquet la conducta adequada. Enviar al xiquet a l'habitació, restringir el temps de vore la tele, agarrar-li un joguet, dir amb fermesa "no" són càstigs i són necessaris per a ensenyar patrons de conducta desitjables. Però per ells sols no produeixen el efecte desitjat, ja que ensenyen al xiquet el que no ha de fer en lloc del que ha de fer.

- El càstig sols és eficaç si fa que es disminuisca la probabilitat de que una conducta inadequada es repetisca.
- Hi ha que utilitzar-lo amb moderació
- Hi ha que combinar-lo amb tècniques positives
- Ha de ser immediat, hi ha que castigar tant prompte com siga possible. Si es retarda, el xiquet, sobre tot menut, no sabrà a que associar el càstig.
- Hi ha que explicar sempre les conseqüències de la conducta indesitjada
- Hi ha que ser fermos. El càstig eficaç ha de ser previsible, ha de donar-se sempre front a la mateixa conducta

- No hi ha que amenaçar si no es va a realitzar el càstig
- Es bo donar un avís, una oportunitat per a canviar la conducta.

AUTOINSTRUCCIONS

Les autoinstruccions capacitaran al xiquet a exercir control sobre la seua conducta en les diferents situacions.

El contingut de les autoinstruccions es refereix a cinc objectius:

- Definició del problema. Què és el que he de fer?
- Estructurar l'aproximació al problema. He de tenir en compte totes les possibilitats.
- Centrar l'atenció adequadament. He de centrar l'atenció i pensar sols en això, ara. He de fer-ho molt bé.
- Elecció de la resposta correcta. Crec que es esta.
- Auto-reforç per les respostes correctes o rectificació d'errades per a evitar judicis negatius (soc tonto, etc.) que puguen interferir en una execució adequada.
 - Si la resposta és correcta autorreforç - Eii, no està mal! La veritat és que he treballat bé!
 - Si la resposta és incorrecta, el xiquet ha de repassar cadascun dels passos i localitzar quin ha segut l'error i fer una predicció d'èxit per a futures actuacions: Oh! He comés una errada! Per què haurà segut?... La pròxima vegada aniré més esplai i estaré més atent i segur que m'eixirà millor.

Les autoinstruccions verbals serveixen per a descomposar el procés de solució de problemes en una sèrie d'estadis. Cada autoinstrucció representa un pas per a solucionar el problema.

Fases per a ensenyar les autoinstruccions:

1. Modelat cognitiu. L'educador actua com a model, realitza la tasca donant-se instruccions a si mateix en veu alta.
2. Guia externa. El xiquet realitza la tasca seguint les instruccions del terapeuta.
3. Autoguaia manifesta. El xiquet efectua la tasca donant-se instruccions en veu alta.
4. Autoguaia manifesta atenuada. El xiquet efectua el treball susurrant les autoinstruccions.
5. Autoinstruccions encobertes. El xiquet utilitza el llenguatge intern per a guiar la conducta.

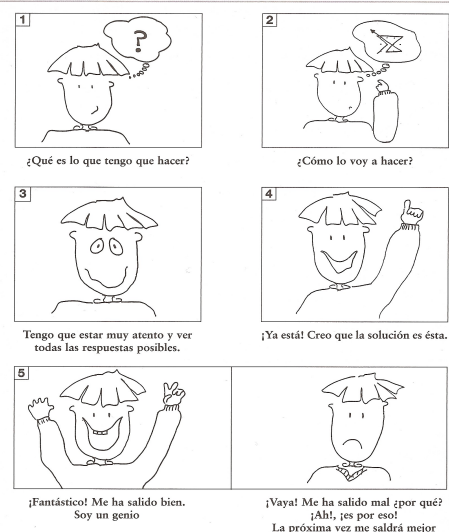
CONTRACTES DE CONTINGÈNCIES O CONDUCTA

Un contracte conductual és un procediment de canvi conductual en el que s'aplega a un acord entre les persones que desitgen que una conducta canvie (pares, professors,...) i les persones que han de canviar la conducta; o entre dos persones en que cadascuna desitja un canvi en l'altra.

Consisteix en un document escrit on s'expliquen les accions que el subjecte està d'acord en realitzar i estableix les conseqüències del compliment i del no compliment de citat acord. Implica relacions del tipus: si podràs

CUADRO 4. Cartel de recuerdo de las autoinstrucciones adaptado a partir de las diseñadas por Meichenbaum y Goodman (1976)

Posteriormente a la aplicación de este programa de intervención la Dra. Orjales introdujo una nueva autoinstrucción previa a la n.º 1 (Orjales, 1999). Para el refuerzo de la autoinstrucción n.º 2, se aconseja la utilización del «Programa de entrenamiento para descifrar instrucciones escritas» (Orjales, 2000).



Els termes del contracte es negocien entre les parts implicades, aplegant a un contingut final amb el que han d'estar d'acord totes les parts implicades i que han de firmar. Hi ha una idea bàsica que recolza este procediment:

- El reforçament és un privilegi que s'ha de guanyar, no és un dret.

TÈCNICA DEL DISC RATLLAT

Quan un xiquet ha après que els pares li diuen que "no", però front a la seua insistència cedeixen i li donen el que vol, utilitza esta tècnica molt a sovint.

Quan no funciona ignorar la conducta o resulta complicat per als pares realitzar-la es pot utilitzar el disc ratllat.

El disc ratllat consisteix en donar-li una explicació raonada al xiquet de perquè no pot fer el que demana, i front a la insistència reduir la resposta i repetir-la tantes vegades com ell faça la demanda. No hi ha que prestar-li excessiva atenció. En un primer moment possiblement el xiquet s'enfade, però quan veja que no aconsegueix el que vol cedirà.

TÈCNICA DE LA TORTUGA

Esta tècnica, dirigida a xiquets des de preescolar fins a segon curs de primària, té com a objectiu afavorir l'autocontrol i la relaxació front a situacions estressants o que li generen ràbia. En l'aplicació de la tècnica es tindrà en compte:

- L'educador parteix de l'explicació del conte per a que el xiquet s'identifique amb el personatge que el protagonitza.
- Front a una situació potencialment estressant, l'educador dirà la paraula "tortuga", el xiquet adoptarà una posició prèviament entrenada (imitant a la tortuga introduint-se dins de la closca: barbeta al pit, mirada al terra, braços i punys tancats i en tensió, estirats al llarg del cos) contar fins a 10 i procedir a realitzar de nou tots els músculs.
- L'educador ha de reforçar o premiar este entrenament o posterior aplicació per a que el xiquet s'anime a utilitzar esta estratègia de forma autònoma quan es senta inquiet o front a situacions que li resulten de difícil control.

Fa molt de temps, en una època molt llunyana, vivia una tortuga xicoteta i riallera. Tenia anys i just acabava de començar de primària. Li deien Juan-tortuga. A Juan-tortuga no li agradava anar a l'escola. Preferia quedar-se a casa amb la seua mare i el seu germanet. No volia estudiar ni aprendre res: sols li agradava córrer i jugar amb els seus amics, o passar les hores mirant la tele. Li pareixia horrible tindre que llegir i llegir, i fer eixos problemes de matemàtiques que mai entenia. Odiava amb tota la seua anima escriure era incapaç d'enrecordar-se d'apuntar els deures que li demanaven. Tampoc s'enrecordava mai de portar els llibres ni el material necessari a l'escola.

A classe, mai escoltava a la professora i es passava el temps fent sorollets que molestaven a tots. Quan s'avorria, que passava molt a sovint, interrompia la classe cridant o dient tonteries que feien riure a tots els xiquets. A vegades, intentava treballar, però ho feia ràpid per a acabar enseguida i es tornava boig de ràbia; quan, al final, li deien que ho havia fet mal. Quan passava açò, arrugava els fulls o els trencava en mil trossos. Així passaven els dies....

Cada matí, de camí a l'escola, es deia a si mateix que es tenia que esforçar tot el que poguera per a que no el castigaren. Però, al final, sempre acabava colat en algun problema. Quasi sempre s'enfadava en algú, es barallava constantment i no parava d'insultar. A més, una idea començava a rondar-li pel cap: "soc una tortuga roïna" i, pensant això cada dia, es sentia molt malament.

Un dia, quan es sentia més trist i desanimat que mai, es va trobar amb la tortuga més gran i vella de la ciutat. Era una tortuga sabia, tenia almenys 100 anys, i era enorme. La gran tortuga es va apropar a la tortugueta desitjosa d'ajudar-li li va preguntar que li passava: "Hola! - li va dir amb una veu profunda- et diré un secret: no saps que portes damunt de tu la solució als teus problemes"

Juan-tortuga estava perdut, no entenia de que li parlava. "La teua closca!" va exclamar la tortuga sabia. "Pots amagar-te dins de tu sempre que et dones compte que el que estàs fent o dient et produeix ràbia. Llavors, quan et trobes dins de la closca tindràs un moment de tranquil·litat per a estudiar el teu problema i buscar una solució. Així que ja ho saps, la pròxima vegada que t'enfades, amagat ràpidament".

A Juan-tortuga li va encantar la idea i estava impacient per provar el seu secret a l'escola. Va arribar el dia següent i altra vegada Juan-tortuga es va enganyar 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, se'n 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, posant-se dins de la closca. Va estar un ratet així, tenint temps per a pensar que era el millor que podia fer per a resoldre el seu problema. Va ser molt agradable trobar-se allí, tranquil, sense ningú que el poguera molestar.

Quan va eixir, es va quedar sorprès de vore a la mestra que el mirava somrient, contenta perquè s'havia pogut controlar. Després, entre els dos van resoldre l'errada (pareixia increïble que amb una goma, esborrant amb cura, el full tornara a estar net). Juan-tortuga va seguir posant en pràctica el seu secret màgic cada vegada que tenia problemes, inclús a l'hora del pati. Prompte, tots els xiquets que havien deixat de jugar amb ell pel seu mal caràcter, van descobrir que ja no s'enfadava quan perdia en un joc, no pegava sense motius. Al final de curs, Juan-tortuga ho va aprovar tot, i mai més li van faltar amiguets.

A L'ESCOLA

ÀREES D'INTERVENCIÓ

Les necessitats de cada xiquet són específiques i van a requerir una atenció adaptada a les seues característiques, però en general solen tenir dificultats en:

- **COMPETÈNCIA CURRICULAR.** En general tenen una bona capacitat intel·lectual però un baix rendiment acadèmic.
 - Comprensió lectora
 - Càlcul matemàtic i resolució de problemes
 - Escriptura, ortografia i coordinació
 - Planificació i organització (temps, treball, ordre, etc.)
 - Seguiment d'instruccions i motivació
 - Percepció i estructuració espacial i temporal
- **DIFICULTATS COGNITIVES**
 - Dependència de camp (no distingeixen entre estímuls rellevants i irrellevants)
 - Atenció i concentració continuada
 - Processament de la informació superficial que els ocasiona problemes de memòria a curt termini
- **DIFICULTATS SOCIO-EMOCIONALS**
 - Baixa tolerància a la frustració
 - Baixa autoestima
 - Sentiments depressius
 - Immaduresa
 - Control conductual i emocional
 - Habilitats i relacions socials
- **ALTRES ESPECÍFIQUES DE CADA XIQUET DEGUDES O NO AL TDAH**

TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ

Pautes prèvies per a enfocar el treball a classe:

- Plantejar les normes de classe per a tot l'alumnat
- Evitar situacions que l'alumne amb TDAH no puga controlar (ex. excessiu temps a la fila, objectes amb els que pot jugar i distreure's a classe)
- Retirar l'atenció front a males conductes quan es produeixen amb molta freqüència i reforçar les positives

- Començar modificant les conductes menys difícils i/o dividint-les en xicotets passos que puguin ser reforçats al aconseguir-los
- Utilitzar el major nombre d'aproximacions al problema (ex. per a que acabe un treball, apropar-lo a la taula del professor, reforçar-lo si l'acaba, adaptar l'exigència de la tasca, orientar el treball, etc.)
- Programar un sistema de registre per a que l'alumne comprove que va millorant
- Evitar les situacions de competició a classe
- Potenciar la tutoria individualitzada i l'apropament personal i afectiu al xiquet (facilita el compliment dels compromisos)
- Establir un sistema de comunicació diària amb la família (Agenda). Intentar utilitzar-la sempre des del positiu
- Adaptacions curriculars no significatives (metodologia, avaluació, nivell d'exigències, etc.)
- Coordinació i col·laboració contínua amb la família.

ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Les estratègies que es presenten fan referència a àrees en les que els xiquets amb TDAH van a tenir alguna dificultat (concentració a classe, estructuració i organització del treball, conducta a classe, impulsivitat, realització d'exàmens, autoestima, etc.). Estes estratègies tindran que adaptar-se a l'edat de cada xiquet.

Condicions que faciliten la concentració a classe:

- Preparar un pupitre aïllat quan l'activitat requereixca més concentració i que puga utilitzar voluntàriament quan ho necessite
- Assentar al xiquet prop del professor i pissarra
- Controlar el seu treball i atenció de forma indirecta (passant per les taules, tocant el cap o esquena, fent un gest o somriure, etc.)
- Preparar un lloc on puga col·locar els objectes amb els que es distreu i que posteriorment puga agarrar
- Donar instruccions concretes i curtes sobre la tasca, provocant contacte ocular i proximitat física
- Permetre al xiquet moure's quan ha estat un temps raonable a la seua cadira i considerem que necessita moure's
- Deixar que damunt de la taula tinga sols el material necessari (ex. l'estoig pot utilitzar-lo per a jugar)
- Tenir en classe passatemps, jocs o altres activitats per als alumnes que acaben abans i així motivar als més lents
- Adaptar les tasques a la seua capacitat d'atenció i tolerància, perquè es cansen prompte amb el treball intel·lectual (plantejar menys tasques o més curtes, no exigir copiar enunciats, reforçar-lo quan haja acabat una part, etc.)
- Si s'utilitza el reforçament amb punts, col·locar el autor-registre a un lloc que li permeta alçar-se i moure's
- Intentar reforçar tota la conducta positiva que el xiquet realitze.
- Davant els exàmens:
 - Utilitzar el pupitre aïllat
 - Adequar el nombre de preguntes a la seua capacitat de concentració
 - Procurar entregar les preguntes fotocopiades
 - Utilitzar estratègies per a centrar la seua atenció en la tasca (explicar les preguntes, supervisar la seua execució, ajudar-li a pensar i guiar el seu pensament, etc.)

- Utilitzar diferents formes d'avaluar (exàmens, preguntes orals, treballs o activitats extres, etc.)

Millorar la motivació front al treball

- Tutories individualitzades curtes, per a aclarir al xiquet el que s'espera d'ell, senyals que se puguin pactar per a millorar la seua concentració, rendiment i conducta i comentar situacions ocorregudes
- Reforçament amb punts o contractes sobre el treball que té que realitzar i el que pot aconseguir (ex. es pot plantejar en cada trimestre)
- Explicar la matèria de forma estructurada i dinàmica, fent preguntes, mirant-lo i apropant-se al seu lloc, apropar el tema a la vida, etc.
- Animar al us de l'agenda supervisar-la i reforçar el seu us
- Treballar les tècniques de treball intel·lectual a classe (lloc d'estudi, planificació, subratllat, resums, preparació d'exàmens, etc.)

Millorar la conducta i la impulsivitat

- Tutories individualitzades i tutories grupals per a la creació i valoració de normes (clares i concretes), comentar situacions, etc.
- Supervisió constant sense que siga el centre d'atenció de la classe (passar pel seu costat, mirar-lo, pràctica positiva front a conductes inadequades, etc.)
- Elogiar les conductes positives mitjançant premis o reforç social (conductes molt concretes i de forma sincera). El xiquet pot portar un auto-registre
- Ignorar conductes concretes com sorollets, etc. sempre que siga possible
- Anticipar el que poden ser situacions problemàtiques (eixides, activitats imprevistes, etc.)
- Utilitzar el càstig sols per a situacions molt greus (ex. desafiaments constants). Després sempre tutoria individual.
- Preparar a la classe pupitres aïllats "llocs per a treballar tranquil"
- Assentar-se amb un company que presente un bon comportament
- Si molesta contínuament, utilitzar el temps fora (ex. preparar un lloc en que es puga assentar sol i donar-li una consigna "ajuntat als teus companys quan cregues que podràs treballar en silenci")

Millorar l'autoestima i la integració

- Tutories grupals per a treballar el coneixement dels alumnes, el treball cooperatiu, activitats que fomenten la integració social i el companyerisme, tècniques de solució de conflictes, entrenament en habilitats socials, etc.
- Donar-li responsabilitats a classe (repartir material, fer encàrrecs, ordenar la classe, etc.)
- Modificar el llenguatge per a evitar els "NO", les acusacions, ridiculitzacions i faltes de respecte
- Reforçar contínuament els esforços que realitza per a superar les seues dificultats
- Crear situacions de confiança amb l'alumne, millorant la comunicació

DIFICULTATS D'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.

DIFICULTATS EN LA LECTURA:

A continuació es mostren les dificultats més comuns que es troben en la lectura dels nens amb TDAH.

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

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

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

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

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. 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.

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...)

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. Lectura compartida: El nen comparteix la lectura amb l'educador o amb altres nens. Molt important: amb accions d'aquest tipus s'afavoreix una bona autoestima

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.

Lectura lenta, "síl·labejada" o precipitada. Entrenament diari en lectura cronometrada.

Pèrdues davant la lectura. Sobretot es manifesten durant la lectura grupal a classe, quan típicament davant la demanda del mestre perquè llegeixin responen: "per on anem?". Utilització d'un cartró assenyalador. Recordem que al nen amb dèficit d'atenció li costa molt evadir-se dels estímuls externs mentre duu a terme qualsevol altra activitat.

DIFICULTATS DAVANT LES TASQUES D'ESCRITURA

En escriptura sovint comet els següents errors:

Unió de paraules

Fragmentacions

Addició de lletres

Omissió de lletres, síl·labes o paraules

Substitució de lletres, síl·labes o paraules

Repetició o rectificació de síl·labes o paraules

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" 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.

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.

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...-

DIFICULTATS DAVANT LES TASQUES DE CàLCUL MATEMÀTIC

Pobre comprensió dels enunciat

Probablement degut a una lectura impulsiva o a manca d'atenció durant la tasca de lectura i anàlisi del que li demanen.

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 (:)

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.

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.

Resoldre el problema de forma estructurada. Manipulació de material o representació gràfica de les dades

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"))

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"

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)

Entrenament en càlcul mental

Representació mental dels números

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 CASA

Totes les orientacions per al treball amb l'alumne i per a l'escola ens serveixen també per a l'àmbit familiar, sobre tot hi haurà que aconseguir una adequada coordinació entre la família i l'escola, esta coordinació pot ser la base d'una gran millora conductual i de l'èxit escolar.

Per a la relació amb el xiquet en l'àmbit familiar, podem afegir algunes orientacions generals:

COM ESCOLTAR I PARLAR AMB ELS FILLS

És molt important mantenir les línies de comunicació obertes entre pares i fills, per a que el xiquet comuniqui les alegries, problemes, necessitats, etc. És molt important que els pares dediquen

periòdicament uns moments del dia per a parlar amb el xiquet, contar-li coses, deixar que conte ell el que vulga, ensenyar-li a comunicar-se...

Però parlar no és tot, freqüentment els pares creuen que sols parlant, explicant-li al xiquet el que està bé o mal, ja comprendrà els límits i els complirà. I no és cert, hi ha que parlar amb el xiquet, però també utilitzar conseqüències quan no compleixa amb els límits establerts.

En general, el millor és utilitzar més direcció en xiquets més menuts i més comunicació en xiquets més grans.

Quan estem donant instruccions als fills hem de:

- Establir contacte visual, es a dir, mirar als ulls i fer que ens mire als ulls, que li quede clar que va dirigit a ell.
- Parlar amb veu assossegada però ferma, sense enfadar-nos, però deixant-li clar que va en serio el que li diem.
- Utilitzar afirmacions i no preguntes: "Posat la jaqueta" en lloc de "Per què no et poses la jaqueta"
- Dir el que es pensa "M'enfado quan no et poses la jaqueta quan te ho dic"

NORMES I LÍMITS

Tots els xiquets necessiten regles i expectatives per a aprendre el comportament adequat.

La majoria dels pares pensen que disciplina equival a càstig, però la paraula disciplina significa realment formar o ensenyar i combina tant tècniques positives com negatives.

Quan es disciplina als xiquets se'ls ensenya a comportar-se. Se'ls dona instruccions abans de demanar-los que passen a la pràctica. Els pares són un model de comportament per a ells.

La disciplina no és un esforç intermitent i que es faça en un dia, es tracta d'esforços constants i conseqüents.

Posar normes i marcar els límits és necessari perquè:

- Dona seguretat i protecció. Si el xiquet és més fort que els pares no es podrà sentir protegit per ells.
- Permet predir la reacció dels pares front a determinades situacions i comportaments.
- Ajuden al xiquet a tenir clars determinats criteris sobre les coses.
- Ensenyen al xiquet a saber renunciar als seus desitjos, i açò el prepara per a situacions similars que la vida li depararà.

COM ACONSEGUIR UNA AUTORITAT POSITIVA

Tenir una autoritat positiva, que no autoritarisme, és bàsic per a l'educació dels nostres fills, i més encara si estos tenen un TDAH. Hem de marcar límits i objectius clars que els permeten diferenciar el que està bé i el que està mal, fugint de l'excessiva tolerància.

Els principals errors que es poden tenir al educar als fills són:

- La permissibilitat. El xiquet, quan naix no té consciència del que està bé i el que està mal. El adults som els que hem de decidir el que pot fer o no i ensenyar-li-ho des de menut. Els xiquets necessiten referents i límits per a créixer segurs i feliços.
- Cedir després de dir que no. Una vegada s'ha dit que no hi ha que respectar-ho. Mai es pot negociar un no. En canvi el sí si que es pot negociar, en funció de la conducta.
- L'autoritarisme. Hi ha que respectar la personalitat del xiquet.

- Falta de coherència. Els xiquets han de tenir referents i límits estables. Les reaccions han d'estar sempre dins de la mateixa línia, front als mateixos fets. Ha d'haver coherència entre els pares, i entre pares i mestres.
- Cridar. No es pot cridar i perdre la racionalitat, en lloc de fer canviar la conducta del xiquet li demostrem que ens està guanyant, que aconsegueix traure'ns de les nostres caselles.
- No complir les promeses i amenaces. Les promeses i amenaces han de ser realistes i complir-se sempre. Si no les complim perdem autoritat.
- No negociar. Abans de dir que no a alguna cosa, hem d'intentar negociar, no negociar mai implica rigidesa i inflexibilitat.
- No escoltar. Molts pares es queixen que el seu fill no els escolta, però ells no han escoltat mai al seu fill.
- Exigir èxits immediats. Hi ha que tenir clar que els xiquets no naixen ensenyats, tots els aprenentatges requereixen un procés.

ACTUACIONS CONCRETES I POSITIVES A PORTAR A TERME AMB ELS FILLS

- Tenir uns objectius clars del que pretenem quan eduquem. Han de ser pocs, formulats i parlats i compartits amb la parella. Hi ha que anar revisant-los.
- Ensenyar amb claredat coses concretes. Al xiquet no li val dir-li "has de ser bo", "portat bé", estes instruccions generals no li diuen res, el que li val és donar-li instruccions concretes: "assentat bé a la cadira"
- Donar temps d'aprenentatge.
- Valorar sempre que el xiquet s'esforce per millorar, ressaltant el que fa bé i passant un poc per alt el que fa mal (sempre que s'estigui esforçant).
- Donar exemple. Sense coherència entre les paraules i els fets no s'aconseguirà res.
- Confiar en el fill. Si no confiem en ell, ell no confiarà en nosaltres.
- Actuar i fugir de discussions. Una vegada té clar el que ha de fer hi ha que actuar conseqüentment en lloc de donar discursos.
- Reconèixer els propis errors. Ningú és perfecte, el reconeixement donarà seguretat al fill i l'animarà a prendre decisions.

Finalment, el sentit comú és el que farà que s'aplique la tècnica adequada al moment precís i amb la intensitat apropiada, en funció del xiquet, de l'adult i de la situació en concret.

RECURSOS (RECURSOS BIBLIOGRÀFICS, PÀGINES WEB RELACIONADES...)

RECURSOS BIBLIOGRÀFICS

- Arco, JL i Fernández, A.(2004). Necesidades Educativas Especiales. Manual de evaluación e intervención psicológica. España, Mc Graw Hill.
- Artiles, C i Jiménez, JE (2006). Escolares con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Orientaciones para el profesorado. Edita Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias.
- CIE 10
- DSM- IV Breviario. Criterios diagnósticos. Ediciones Masson
- Ferré, J i Ferré MM.(2008). La otra cara de la hiperactividad. Diagnostico y tratamiento de un síndrome multicausal y multifactorial. Barcelona, Ediciones Lebón.
- Mena, B; Nicolau, R; Salat, L; Tort, P i Romero, B (2006). El alumno con TDAH. Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. Guía Práctica para Educadores. Adana Fundació. Barcelona, Ediciones Mayo.

- Olivares, J i Méndez, FX (2001). Técnicas de modificación de conducta. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva.
- Orjales, I i Polaína, A. Programas de Intervención cognitivo-conductual para niños con déficit de atención con hiperactividad. Editorial CEPE
- Orjales, I. Déficit de Atención con hiperactividad. Manual para padres y educadores. Editorial CEPE

PÀGINES WEB RELACIONADES

- Fundación ADANA: <http://www.f-adana.org>
- Asociación Cordobesa del Déficit de Atención e Hiperactividad: <http://personales.ya.com/acodah/>
- Asociación de niños con síndrome de hiperactividad y déficit de atención: <http://www.anshda.org>
- Web de los Equipos de Asesoramiento Psicopedagógico de Catalunya: <http://www.xtec.es/eap/index.htm>
- Editorial Albor-Cohs: <http://www.tda-h.com>
- Artículos sobre TDAH: <http://eapap.org>
- Espacio psicopedagógico para niños y padres: <http://www.boababparents.com>