

DÈFICIT D'ATENCIÓ AMB HIPERACTIVITAT, MANUAL PER A PARES I EDUCADORS
(ISABEL ORJALES VILLAR)

ESTRATÈGIES I TÈCNiques PER A FACILITAR LA TASCA DEL PROFESSOR A L'AULA

- Per a cadascuna de les conductes que vulgues canviar en el teu alumne tracta d'utilitzar el major nombre d'aproximacions diferents al problema. Per exemple, si no acaba les tasques habitualment, pots establir premis quan si que les acaba, però també pots assegurar-te l'èxit si adaptes l'entorn (el situes prop de la teua taula, per a poder reforçar-lo a sovint quan treballa, li permetes que ocupe una taula aïllada i contra la paret per als moments que requereixen concentració), pots, a més, adaptar la exigència de la tasca a les seues possibilitats d'atenció i concentració modificant-la o demanant-li que la face per parts i que la ensenye més freqüentment. També s'han de posar límits, les tasques que no s'acaben es faran a casa.
- Retira l'atenció front a males conductes quan estes es produeixen amb molta freqüència i reforça (premia) amb atenció les contraries (per exemple, ignorar-lo quan s'alce per a cridar l'atenció i apropar-te i felicitar-lo quan ha acabat de fer alguna tasca correctament).
- Planteja les normes de classe per a tots, no sols per al xiquet hiperactiu (no se pot córrer pel passadís, el que correge tindrà que entrenar-se i haurà de recórrer el passadís esplai cinc vegades).
- Tracta d'evitar aquelles situacions que saps que el xiquet hiperactiu no pot controlar.
- Recorda que no pots canviar totes les seues conductes al mateix temps. Comença per canviar les menys difícils de modificar, bé perquè són clares i senzilles o perquè depenen sols de tu, no dels pares. Si millora una conducta augmente la motivació i satisfacció personal i facilitarà la consecució de posteriors canvis.
- Tan important és adaptar la tasca a un xiquet com programar un sistema de registre per a que este comprove de forma visible que millora.
- Si vols modificar una conducta has de partir-la en passos menuts i reforçar cadascun d'ells. Al final aconseguiràs la conducta completa (per exemple, comença per reforçar-li que acaba cada pregunta d'una fitxa, després li podràs exigir que a més ho face amb bona lletra i més tard que el contingut siga també correcte).
- Evita la competició d'uns xiquets amb altres. No beneficia a ningú. En tot cas, la classe competís amb el professor. Si tots els alumnes acaben x exercicis, la classe guanya un punt.

MODIFICAR LES CONDICIONS DE L'AMBIENT DE L'AULA POT AFAVORIR LA CONCENTRACIÓ A CLASSE.

1. El xiquet hiperactiu ha de tenir la possibilitat de **treballar sol en un pupitre aïllat** quan necessite fer tasques que requereixen concentració. Si és viable podem brindar al xiquet la possibilitat de demanar quan ha de treballar sol.

2. El pupitre ha d'estar **prop de la pissarra**, en un lloc lliure de distractors.

3. Si està **prop de la nostra taula** podem controlar-lo millor, no amb la intenció de dir-li que treballa quan es distrau (seria prestar-li atenció quan la conducta és incorrecta), sinó per a tenir-lo més prop i poder animar-lo quan està treballant bé, un somriure, una carícia...

4. **Permetre al xiquet escoltar de peu** quan ja ha caigut de la cadira tres vegades pot donar-li un descans a la seua necessitat de moure's.

5. Fer-lo encarregat de tancar la classe a l'hora del pati pot evitar que espentege a la fila per a ser el primer.

6. Col·locar un **cartell a la paret** on puga pintar-se punts o estrelles cada vegada que acabe una tasca pot funcionar com a registre, al temps que li permet alçar-se de la cadira i caminar un poquet, el que farà que després estiga més concentrat. Si fem el mateix al pupitre no necessitarà moure's, i com necessita fer-ho més a sovint que els demès acabarà buscant alguna excusa poc acceptable per a "estirar les cames".

7. **Prohibir un estoig massa sofisticat** pot reduir la distracció.

8. Tenir fitxes de laberints, sopes de lletres, de pintar, raonament lògic... a la classe ens permetrà tenir als més ràpids controlats i motivar als lents per a que acaben.

LA ESTRUCTURACIÓ DE LES TASQUES EN TEMPS CURTS PER A AJUDAR AL XIQUET A ACABAR LES TASQUES

El xiquet hiperactiu no acaba les tasques perquè l'esforç que ha de realitzar per a concentrar-se en el treball no es veu recompensat pel professor amb la suficient freqüència. Els xiquets hiperactius, necessiten reforços més freqüents en consonància amb la seua capacitat de concentració. Es pot fer que l'alumne vage a ensenyar al professor cadascuna de les tasques que realitza. De esta manera:

- S'ajusta la demanda a la capacitat d'atenció del xiquet hiperactiu. Per a ell, concentrar-se lo suficient per a acabar la primera pregunta és una exigència accessible.
- Està motivant al xiquet, donat que acabar una sola pregunta és tan assequible que no tardarà en començar i tractarà d'acabar prompte.
- Està, a més, permetent que el xiquet done eixida a la seua necessitat de moviment.
- A més, està reforçant-lo (prestant-li atenció) amb major freqüència i pel treball acabat.

Pot ser que paregue que esta activitat requereix massa atenció individualitzada, i que, en una situació d'aula no es pot permetre tanta dedicació. No obstant, ens sorprendria saber la quantitat de temps i dedicació individual que tenim amb estos xiquets mentre estem renyint-los, els diem que repeteixen la fitxa, els ajudem a buscar la carpeta, etc.

TÈCNIQUES COMPORTAMENTALS APLICADES A L'AULA

ELS PREMIS

Per a que les conductes positives dels xiquets augmenten (treballar assentat, no fer errades, jugar sense renyir...) els professors han de buscar formes de recompensar als seus alumnes. El professor té bàsicament les següents recompenses:

- Privilegis de classe com esborrar la pissarra, tancar la classe, repartir el material o fer encàrrecs. Han d'utilitzar-se per a situacions especials i puntuar-se a elecció del professor: un xiquet que porta esforçant-se molt de temps i que un dia aconsegueix un rendiment especial, un que està aïllat, aquell que està passant un mal moment. No és aconsellable utilitzar els privilegis com a premi d'una conducta que requereix un entrenament prolongat. S'utilitzaran estes activitats com a premis comodí que serveixen per a reforçar comportaments puntuals a l'aula.

- L'atenció del professor és un dels reforços més desitjats per tots els xiquets, fins a tal punt que molts d'ells prefereixen portar-se mal per a que el professor els dedique una atenció especial. Si el professor ignora les males conductes i està atent a prestar atenció a les bones, els seus alumnes milloraran notablement.

Algunes formes de reforçar amb atenció poder ser: dir a un alumne que vingue a ensenyar-nos la tasca cada vegada que acabe una exercici, un somriure o un gest de complicitat a un xiquet que està treballant, posar les mans als muscles d'un xiquet que aten mentre expliquem, una xarrada en privat, paraules d'ànim pel matí, parar-se a observar el treball...

- Els punts individuals. Permeten que l'alumne observe com va aconseguint un objectiu que abans li costava molt d'esforç. Permeten al professor reforçar molt específicament les conductes dels xiquets. En el cas de la situació d'aula, els punts no es poden canviar per premis materials, però si permeten un reforç indirecte si el professor comunica amb una nota als pares el nombre de punts que ha aconseguit el xiquet. D'esta manera el xiquet obté una recompensa i el professor no es complica la vida.

- Els punts de grup. Per a simplificar el compliment d'algunes conductes podem plantejar-nos premiar al grup pel seu comportament general. Els punts de grup sols es guanyen si tot el grup col·labora. Si un grup té problemes per a aconseguir que un xiquet participe positivament hem d'oferir-li estratègies per a que tots li ajuden a aconseguir-ho. Els punts de grup es poden canviar per activitats senzilles al gust de tots: un full per a jugar amb plastilina, poder portar còmics per a l'hora de lectura, 30 minuts contant acudits, una hora al gimnàs, una hora de ball i música, una pel·lícula, un cap de setmana sense deures, una hora de taller de teatre...

Els punts de grup solen ser útils per a:

- * Aconseguir que respecten el torn de paraula en una assemblea. Els alumnes han de recordar-se uns a altres que han d'alçar la ma i respectar al que està parlant.
- * El compromís de jugar un dia xics i xiques junts.
- * Silenci i treball autònom, es pot demanar per exemple: silenci durant 5 minuts, i després anar augmentant este temps.

* Seguir treballant en silenci quan el professor ix de la classe i es queden un moment sols.

* Baixar en ordre i sense renyir a la fila.

* Etc.

Es farà un panell amb caselles per a apuntar els punts aconseguits. Si els xiquets no compleixen en el que se'ls demana no tindran punt positiu, però no es llevaran els que ja tenen.

- Auto-registres de rendiment. Està demostrat que el reforç més poderós per a qualsevol xiquet és poder comprovar que controla o ha après alguna cosa que abans ignorava. És important que el professor puga donar l'oportunitat als xiquets de comprovar que han millorat mitjançant un registre o comparant tasques realitzades abans i després.

* Guardar la primera còpia de principi de curs i repetir-la tres mesos després per a que vegem la

diferència.

- * Confeccionar un cartell per a cada taula de multiplicar i que els xiquets que ja saben una d'elles puguen apuntar el seu nom al cartell corresponent.
- * Fer que els xiquets confeccionen una llista amb les paraules d'ortografia que han escrit malament, que les estudien a casa i unes setmanes després comprovar que ja les coneixen.
- * Fer amb cartolina un separador de llibres al que puguen anar apuntant tots els llibres que van llegint a mesura que els acaben.
- * Auto-registres en els que puguen posar una creu o pintar una casella cada vegada que facen la conducta que s'ha proposat (cada xiquet pot tenir uns objectius individuals), per exemple: quan acabe una tasca, cada vegada que aplegue a temps a classe, quan no ha tingut problemes a la fila...

-El reconeixement públic de una millora és efectiu perquè compren l'atenció d'un altra persona i el reconeixement d'una millora en el rendiment. Algunes formes de reconeixement són:

- * Comentaris positius en alt directament dirigits a l'alumne.
- * Comentaris en privat quan entra un professor a classe amb el xiquet present (fent com si no saberen que en sent).
- * Permetre que el xiquet vage a ensenyar-li la tasca o el registre de punts aconseguits al coordinador, a l'orientador o a altre professor del mateix curs.
- * Mostrar la tasca a una classe de xiquets més menuts (un conte ben escrit pot ser llegit als més menuts).
- * Notes per a casa destacant els aspectes positius.
- * Un aplaudiment o felicitacions de tota la classe.
- * Un treball de classe penjat al suro.
- * Una còpia del conte que vaig inventar per a que cada xiquet se'l endugues a casa.

TEMPS FORA DE REFORÇ POSITIU

És una tècnica de control de la conducta que serveix per a eliminar tots aquells comportaments negatius que estan motivats pel desig del xiquet de cridar l'atenció del professor. En este cas, el xiquet es porta malament perquè rep un premi: l'atenció del professor i dels companys (encara que siga en forma de reny o càstig públic).

L'objectiu del temps fora de reforç positiu consisteix en la retirada de l'atenció o la retirada física del xiquet del lloc on està rebent el reforç (atenció) per a evitar que una conducta negativa es repetisca. El missatge de fons que els xiquet ha de rebre és "si actues bé, estaré amb tu, et faré participar, em fixaré en el teu treball, et somriuré... si molestes o et portes mal, no et faré cas, no et renyiré per a que et sentes el protagonista, no estaré al teu costat". Este missatge ha de quedar implícit en les nostres actuacions, mai ha de ser formulat al xiquet amb estes paraules.

Abans d'utilitzar-lo hem d'assegurar-nos que el que vol el xiquet és cridar la nostra atenció. I per a realitzar-ho correctament hem de tenir en compte els següents passos:

1. El professor plantejarà unes normes per a tota la classe, que diguen que "qualsevol xiquet que digue tonteries o moleste a classe haurà d'eixir un temps fins que tingue ganes de treballar".
2. D'esta forma quan el xiquet interromp la classe, el professor no tindrà que donar-li explicacions. L'agarrarà del braç i sense mirar-lo, mentre continua l'explicació mirant als demés el col·locarà fora de la classe (és una mesura basada en la retirada de l'atenció).
3. Passats 5 minuts el professor dirà a un altre xiquet que vage a buscar-lo i el pose al dia de les tasques que estan fent (d'esta manera el professor tampoc té que prestar-li atenció).

4. Una vegada que el xiquet es posa a treballar, el professor li prestarà atenció discretament. Es passejarà per les taules i es parlarà a vore que fa, li dirà que està fent alguna cosa bé, li acariciarà el cap mentre passeja, o li enviarà a repartir el material. Esta última part és de vital importància. Si neguem l'atenció a un xiquet que desitja protagonisme però no li'n donem quan es porta bé, no tardarà molt en tornar a portar-se mal.

RETIRADA D'ATENCIÓ DEL PROFESSOR

La retirada d'atenció ha d'aplicar-se també en aquells casos en els que el xiquet vol cridar l'atenció del professor d'una forma inadequada però sols en els casos que al xiquet no l'importa l'atenció dels seus companys. És útil per exemple: quan un xiquet vol ser el primer en contestar a una pregunta i s'alça cridant "jo, senyo, jo...", quan s'alça constantment sense acabar la tasca, i pregunta tonteries que sap, per a que li facen cas, quan tracta de xivar-se d'alguna cosa que ha fet un altre, quan el professor pregunta a un company i ell dona la resposta en lloc de callar-se... En estes ocasions el professor ha d'ignorar al xiquet sense necessitat d'expulsar-lo de classe (no és necessari perquè el xiquet sol desitja cridar l'atenció del professor) i prestar-li atenció sols quan el seu comportament canvie. Per exemple, si la consigna és "no vingues a la meua taula fins que hages acabat este exercici" hem d'actuar de la següent manera. Si el xiquet va a la taula abans d'acabar l'ignorem, es a dir, no el mirem, no li direm que torne al seu lloc, no li respondrem res que ens pregunte, etc. Si, resignat torne a la seua taula i es senta a treballar, reforçarem esta conducta prestant-li atenció, per exemple, passejant-nos entre les taules, observant els seu treball i el dels demés i animant-li a continuar.

EL CÀSTIG COM A CONSEQÜÈNCIA DIRECTA DE LA MALA CONDUCTA

Resulta de molta utilitat perquè el xiquet no valora el càstig com una venjança del professor, sinó com una conseqüència directa del seu comportament, conseqüència que haurà d'evitar en el futur.

Conducta negativa	Càstig
El xiquet porte joguets al col·legi i no els deixa a primera hora a l'estanteria dels joguets fins al pati. El professor el pillà en ells a classe	"Com et costa molt esperar una hora i mitja fins al pati hauràs d'entrenar-te a esperar. Jo guardaré a la meua taula els joguets, te'ls donaré demà, tú els col·locaràs a l'estanteria i esperarem fins al pati"
El xiquet reny per ser el primer a la fila.	El ser el primer et crea molta ansietat, serà millor que comproves que o es mor ningú no sent el primer a la fila. Fica't l'últim.

LA PRÀCTICA POSITIVA

Realitzar la conducta que s'ha incomplet varies vegades o en una intensitat exagerada pot ser molt útil.

Conducta	Pràctica positiva
El xiquet corre pels passadissos quan està prohibit fer-ho	Cada vegada que corregues, recorreràs el passadís cinc vegades caminant molt esplai.
El xiquet desordena tots el llibres de la biblioteca	Hauràs d'ordenar-los tots i ser l'encarregat de revisar per a que queden ordenats tots els dies durant una setmana.
El xiquet trenca un conte	Hauràs de reparar el conte i seràs l'encarregat de reparar tots els contes que es trenquen durant un mes. Si el llibre no es pot reparar el pagaràs de la teua butxaca.

AUTOREFORÇ POSITIU PER AL CONTROL DEL COMPORTAMENT I LA MILLORA DEL RENDIMENT ESCOLAR (EXEMPLE ADJUNT).

El xiquet hiperactiu no sol ser reforçat molt habitualment. Les seues conductes (atenció, comportament a classe, rendiment, autocontrol, etc.) no aconsegueixen, en la majoria de les ocasions, el que l'entorn considera normal per a un xiquet de la seua edat. Els seus esforços per controlar i corregir les seues conductes, quan les hi ha, solen passar desapercebuts per l'adult i els companys i en general no es reforcen. Com a resultat es produeix una absència de reforç de les conductes positives del xiquet, el que unit al reforç de les conductes negatives, condueix a un empitjorament del comportament a l'aula. Per a corregir esta situació proposem un sistema de contingències (premis) basat en punts que servisca per reforçar a cada xiquet de forma individual. S'anomena auto reforç perquè és cada xiquet el que anota els punts que aconsegueix i col·labora en la decisió de les conductes que es volen millorar. I col·lectiu perquè han de ser realitzats no sols amb els xiquets problemàtics sinó amb tots els xiquets de l'aula.

Els objectius són:

1. Afavorir el reforç de conductes adequades a l'aula.
2. Generalitzar a la resta de xiquets els beneficis d'esta tècnica.
3. Integrar el tractament del xiquet hiperactiu dins de la classe.
4. Eliminar, en lo possible, l'ambient de competitivitat que generalment es produeix a l'aula.
5. Afavorir el reforç entre companys.

El procediment serà el següent:

- El professor proposarà als xiquets que facen una llista de aquelles conductes o matèries en que volen millorar. El professor recollirà els fulls i cada dia ajudarà a 5 alumnes a definir operativament les conductes que volen millorar.

- Una vegada definides les conductes els xiquets les posaran en un paperet amb la següent informació:

* **Nom del xiquet**

* **Objectiu a aconseguir.** La conducta ha d'estar definida correctament en termes positius. "No alçar-me de la cadira en una hora", i ser específica, per exemple "estar callat, assentat i treballant amb tots" en lloc de "portar-se bé". El objectius han de ser individuals, es premia l'esforç realitzat per cadascun. Si un xiquet acaba les tasques amb facilitat seria injust que rebera un punt per una conducta que no li costa. Per això cadascú s'ha de marcar els seus objectius.

* **El nombre de punts** s'estableix en un primer moment en 5, però després s'anirà pactant entre l'alumne i el professor.

* **Es fica un espai per a dibuixar els punts.**

- Cada vegada que el xiquet ha aconseguit el seu objectiu dibuixa una estrella o punt al seu paper. Quan el xiquet té 5 estrelles el professor farà una nota de reforç per a casa.

Estic molt content perquè Juan ha aconseguit 5 estrelles per treballar concentrat a classe.

Estic segur que la pròxima vegada n'aconseguirà més.

(Data i Signatura)

A casa celebraran que aplegue el missatge.

- Per a la pròxima vegada s'augmenta el nombre de punts que necessita el xiquet.

Les estrelles sols podran aconseguir-se per fer correctament la conducta marcada, independentment de les altres que face el xiquet. Front a una altra conducta pot haver altre càstig. Però si la que s'ha marcat ací l'ha complert li correspon un punt.

- Hi ha que destacar:

Els punts ajuden a donar-nos conte de quan fem bé allò que ens costa.

Cada xiquet ha d'apuntar realment el que li costa.

Les conductes seran tantes com el xiquet necessite.

L'auto-reforç positiu és voluntari.

Cada xiquet s'apunta els seus punts.

Si un xiquet no sap que posar pot consultar als altres xiquets o al professor.

Si algun xiquet s'apunta més punts del que toca no se'l renyirà, l'activitat és voluntària. Hi ha que parlar en el xiquet per a que vege que no té sentit fer això.

EL PROFESSOR COM A MODEL DE CONDUCTES REFLEXIVES I D'AUTOCONTROL

Nombroses investigacions han demostrat que els professors reflexius tenen alumnes més reflexius i els professors impulsius tenen més alumnes impulsius. Les auto-instruccions que s'ensenyen als xiquets hiperactius en sessions individuals poden generalitzar-se a l'aula. A tots els alumnes els resulta útil tenir un punt de referència com este.

La utilització de les auto-instruccions a l'aula.

L'entrenament de les auto-instruccions és una de les tècniques més importants per a la reeducació cognitiva del xiquet hiperactiu. El professor pot utilitzar les auto-instruccions com a punt de referència de en el ensenyament de totes les matèries escolars. Per a facilitar la seua utilització seria convenient ficar les imatges (adjuntes) de les auto-instruccions a un lloc ben visible de d'aula, preferentment damunt de la pissarra. Així el professor podrà fer referència a cadascuna de les fases durant les explicacions.

Abans de fer res dic tot el que veig.

El xiquet o el professor descriu el que hi ha. Esta fitxa és com la d'ahir, hi ha un text, un conte, té tres paràgrafs...

¿Què és el que he que fer?

Llig atentament les instruccions

¿Cóm ho he de fer?

Tinc que estar molt atent (i vore totes les possibilitats de resposta).

Ja puc fer-ho

Genial! M'ha eixit bé.

No m'ha eixit bé. Per què? (Repaso tots els passos) Ah! Ere per açò! Bé, la pròxima vegada no faré les mateixes errades.

EL PAPER DELS COTERAPEUTES

Un coterapeuta és un xiquet que col·labora amb el professor per a recolzar a altre en el seu programa de treball individual.

Té les següents avantatges:

- Permet al professor controlar indirectament més conductes a l'aula.
- Permet al professor tenir una altra opinió quan ell no ha estat present.
- Permet crear cert distanciament entre el xiquet hiperactiu i el professor en moments quan és necessari per a l'extinció del reforç. Per exemple, en un primer moment el professor pot supervisar que l'alumne s'ha apuntat els deures a l'agenda, si estan correctament rep un punt. Posteriorment pot ser supervisat per un company, i el divendres comprovar si tota la setmana s'han anotat correctament. Si és així reben un punt cada xiquet.
- Ajuda al xiquet coterapeuta a refermar els seus coneixements, l'assimilació d'una matèria és superior si una vegada entesa s'explica a un altre.
- Ajuda al xiquet coterapeuta a ser solidari.
- Ajuda al xiquet coterapeuta a rebre atenció del professor.
- Ajuda al xiquet hiperactiu a recordar els objectius que s'ha proposat.
- Ajuda al xiquet hiperactiu a ser millor acceptat dins del grup.

El coterapeuta ha de tenir unes característiques determinades:

1. Ha de ser admirat i volgut pel xiquet hiperactiu.
2. Ha de ser reflexiu i organitzat.
3. Ha d'accedir voluntàriament al pla de treball.
4. La raó per a col·laborar no ha de ser únicament buscar l'aprovació del professor.
5. No ha de manifestar ansietat per la tasca encomanada.
6. La seua col·laboració tindrà un temps limitat. Per exemple una setmana, si vol pot continuar una setmana més.
7. Ha de poder compartir la taula del xiquet hiperactiu durant eixe temps.
8. Ha de rebre els mateixos punts que el seu company.
9. Hi ha que ensenyar-li a ser coterapeuta (recolza i orienta, no soluciona).
10. Hi ha que controlar que no es centre tant en el treball del company que s'oblidi del seu.

Davinia Darsa
Orientadora SPE C01