

Tarragona, març de 2.010



## Orientacions generals per nens amb Dèficit Atencional (amb o sense hiperactivitat)



**Gabinet Psicodiagnosis**

Sergi Banús

(Psicòleg Clínic infantil i juvenil

Col·legiat: 12.617C.O.P.C.)

TARRAGONA

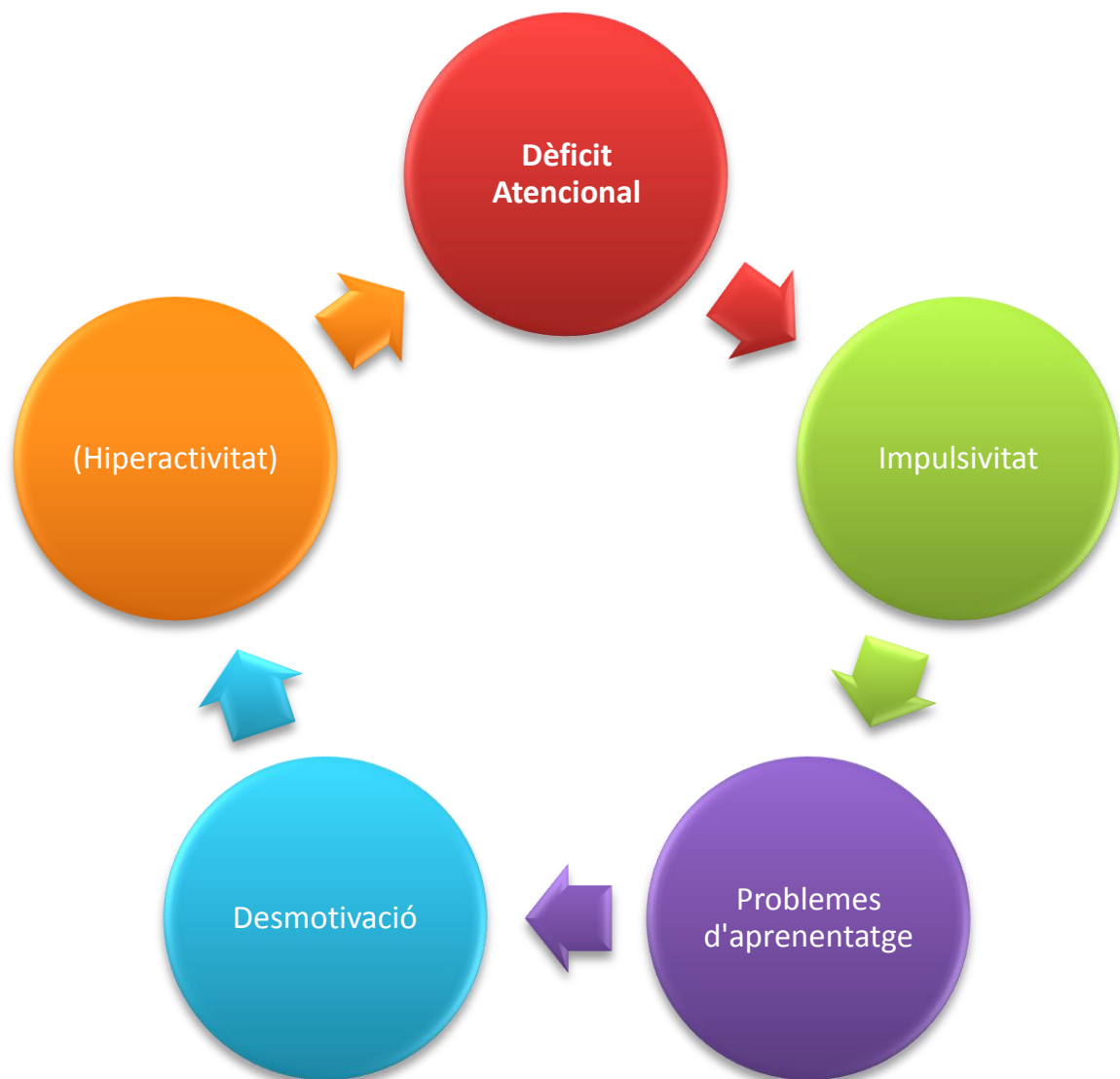
[www.psicodiagnosis.com](http://www.psicodiagnosis.com)

[www.psicodiagnosis.es](http://www.psicodiagnosis.es)

06/03/2010

*El trastorn de dèficit d'atenció (amb o sense hiperactivitat) és un dels problemes més freqüents a les nostres aules. Els nens o nenes que el pateixen veuen minvada la seva capacitat d'aprenentatge i sovint creen situacions al seu voltant que els perjudiquen a ells i als seus companys.*

*Aquest document mostra algunes orientacions concretes per portar a terme adaptacions a l'aula i també a casa.*



## Índex:

Què cal tenir clar: Punts fonamentals.....	4
A) a l'Escola.....	5
Orientacions Psicopedagògiques.....	7
Per que puguin aprendre més.....	7
Per millorar la seva motivació i autoestima.....	8
Per regular el seu comportament.....	10
B) a Casa.....	11



## Què cal tenir clar: Punts fonamentals.

- 1- El trastorn de dèficit d'atenció es bàsicament un trastorn de tipus neurobiològic. Per tant, no és degut directament a una mala educació o altres factors externs, si bé, aquets poden agreujar el problema.
- 2- És un trastorn crònic, de per vida, si bé va evolucionant i es pot millorar substancialment amb l'entrenament adient. Els principals problemes els tindrem en l'etapa infantil a l'escola donat que dificulten l'aprenentatge de la lectura i l'escriptura.
- 3- Sovint el dèficit d'atenció es dona conjuntament amb la hiperactivitat i trets impulsius dins del que anomenem T.D.A.H. (Trastorn Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat).
- 4- Cal entendre el funcionament del nen en vers el seu peculiar estil cognitiu. Podríem dir que el nen està superat per la seva pròpia activació fisiològica i la voluntat queda en un segon terme. Si no atenen no es per que no vulguin sinó per que no poden.
- 5- Li costarà molt més que a altres nens, sense el trastorn, poder concentrar-se o atendre qualsevol instrucció.
- 6- Poden semblar sords davant qualsevol demanda de l'adult i, en canvi, escoltar o atendre a estímuls irrellevants o insignificants que només ells escolten. Podem afirmar allò de que: ***“estan en tot i no estan en res”***.
- 7- La majoria d'aquets nens no són discapacitats intel·lectuals tot i que desenvoluparan problemes específics de l'aprenentatge i, per tant, poden patir un endarreriment escolar respecte als seus companys. Tot i això, en la etapa adulta, poden aconseguir les fites acadèmiques o laborals que es proposin en les àrees del seu interès.
- 8- Durant la infància solen tenir problemes de relació i joc amb els iguals. A l'adolescència pot aparèixer una baixa autoestima si persisteix l'endarreriment escolar. Sempre tenen la sensació de ser incompresos.
- 9- El dèficit atencional es pot treballar des de casa i a l'escola si coneixem el trastorn i com fer-li front. Necessitarem suport psicopedagògic.



10- Respecte al tema de la medicació (a partir dels 6 anys: *metilfenidato*) ha de ser valorada per un metge o pediatra. Normalment produeix una millora en l'atenció i la hiperactivitat però presenta efectes secundaris que cal valorar. En general, si no hi han conductes disruptives associades, i el dèficit d'atenció no produeix greus problemes, la medicació pot esperar.

### A) a L'ESCOLA



-Els mestres es desesperen degut a l'impossibilitat que el nen pari atenció davant moltes de les activitats, especialment aquelles que són d'escoltar. L'aula constitueix un entorn col·lectiu en el que hi ha un ordre i uns temps. Pel nen amb

dèficit atencional això entra en conflicte amb el seu propi estil de funcionament cognitiu i motriu.

-Cal tenir en compte que aquest tipus de nens necessiten fer un major esforç respecte a altres nens, sense el trastorn, per concentrar-se o mantenir l'atenció.

Sovint, els mestres, afirmen que: *"el nen va cap enrere.... coses que ja tenia apreses ara no és capaç de tornar-ho a fer...."*

-Cada nen té el seu propi ritme d'aprenentatge, això és especialment cert amb els que tenen dèficit atencional. Aquets nens, en general, no presenten discapacitats intel·lectuals rellevants, situant-se dins el seu grup normatiu (Q.I. entre 80 i 115, en la majoria dels casos). Els aprenentatges no se solen perdre una vegada adquirits, el que sí succeeix és que degut al dèficit atencional poden no recorda'ls en moments concrets.

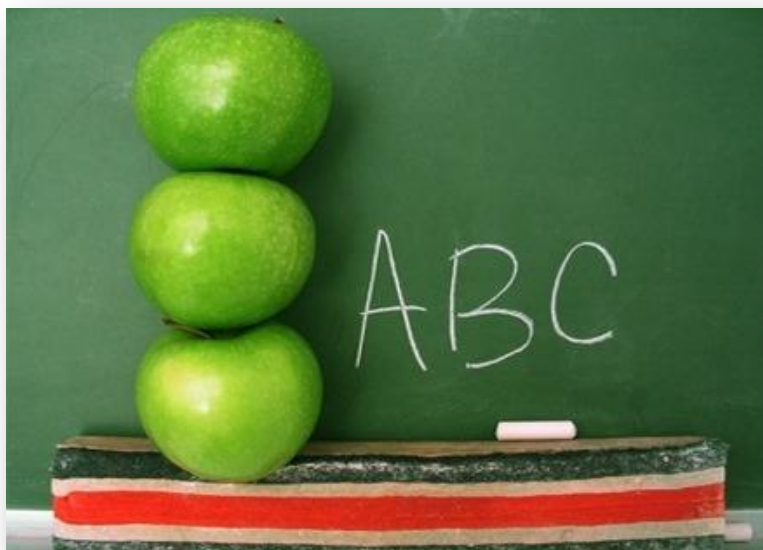


-Tanmateix ens trobarem que són clars candidats a desenvolupar problemes específics de l'aprenentatge (dislèxia, disgrafia, discalculia, etc..). Això es degut, en bona mesura, a que hi han dificultats en el processament d'aquelles tasques que requereixen de **seqüenciació o seriació**. Es a dir, en aquelles activitats en les que el nen ha d'agrupar una sèrie de ítems d'informació en vers un criteri racional. Aquets exercicis requereixen una atenció sostinguda que el nen no té.

-Sovint també hi han **problemes de lateralitat** que fan que la coordinació viso-motriu estigui per sota de lo esperat a la seva edat.

El traç amb el llapis és sovint inestable, la grafia pobra i desordenada. Hi poden haver rotacions de lletres o distorsions de la mida i/o forma.

En alguns casos, el dèficit atencional pot crear situacions de cert risc amb els companys. Succeeix sovint que el nen es etiquetat com "estrany" o "maleducat", etc. i pateixi una certa marginació entre els iguals. Això pot afavorir algunes conductes disruptives i baixa autoestima durant l'adolescència.



## Orientacions Psicopedagògiques:

### Per que puguin aprendre més

- 1- El primer punt important es que els nens T.D.A.H. o amb dèficit atencional aprenen, en general, molt millor quan la informació es presentada en forma **visual**. Per això, és molt important, acompanyar, en la mesura que sigui possible, les explicacions orals amb imatges.
- 2- **Cal donar instruccions clares i concises.** No més d'una instrucció en cada demanda oral. Si fem una frase massa llarga o introduïm varies peticions al



mateix temps, el nen es perd.

3- Quan se li fa una demanda verbal, cal que assegurem que hi ha **contacte visual**. D'aquesta forma evitem que atengui altres possibles elements distractors i facilitem la recepció del missatge.

4- Procurar que estigui

ubicat en un lloc de l'aula tranquil i amb els menys estímuls distractors possibles (finestres, zones de pas, etc.). Si és possible prop de la mestra o a primera fila. Millor al costat de nens "tranquils".

- 5- Cal presentar les diferents activitats de forma estimulants, novadora, procurant captar l'atenció del nen. Recordar que aprenen millor visualment.
- 6- També pot ser útil anticipar les diferents activitats i a l'hora de fer-les repetir les instruccions. Cal que ens assegurem que el nen les ha entès abans de continuar. Si convé es repeteixen (procurant no enfadar-se, però intentant captar la seva atenció).
- 7- Cal mesurar els temps de feina i els deures per casa. Si el nen està ja cansat o ha esgotat el seu temps d'atenció hem de procurar introduir noves feines. Podem intercalar exercicis lúdics (per exemple, pintar mandales) entre activitats.



## Per millorar la seva motivació i autoestima

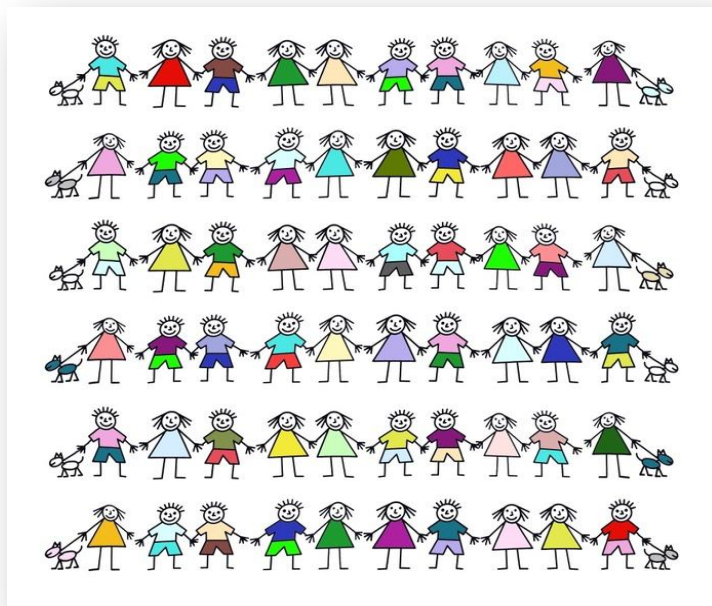
- 1- Podem començar l'activitat amb ells, tot i que després hauran de seguir tot sols.
- 2- El primer objectiu per motivar-lo, es que el nen vegi que és capaç de fer-ho com els altres. Per tant, cal mesurar la seva feina i assegura'ns uns primers èxits. Cal no oblidar que aquets nens necessiten més temps i esforç per portar a terme tasques que per altres nens, sense el trastorn, són de fàcil realització.
- 3- No el compareu mai amb altres nens. Ell té aspectes deficitaris però, probablement també en té de positius. Per tant, cal buscar allò en lo que funciona bé per potenciar els aspectes més febles.
- 4- Pot ser molt útil fraccionar las diferents tasques escolars en petites parts. Així podem reforçar-lo immediatament i convidar-lo a seguir treballant.
- 5- Cal tractar amb naturalitat les seves errades i problemes per centrar l'atenció. No hi han solucions màgiques al respecte i només el treball quotidià i la constància ens poden fer avançar.
- 6- Si el nen és incapaç de romandre quiet al seu seient, cal valorar la possibilitat d'introduir alguna activitat motriu, per exemple, ordenar l'aula, anar a recollir alguna cosa, etc. Això, però, té l'inconvenient de que algun altre nen també ho sol·liciti.
- 7- Prioritzar la qualitat del seu treball vers la quantitat. Cal mesurar els deures per casa i establir contacte diari amb la família per unificar criteris d'actuació amb el nen.





- 8- Quan jutgem el seu comportament o treball, intentar substituir el verb “ser” per “estar”. No dir: “Ets molt distret, així no aprendràs mai...” sinó “Estàs molt distret, si vols, pots fer-ho millor”. El que pretenem

es enviar el missatge de que ell pot canviar les coses i evitar les etiquetes.



9- Per aquets nens és imprescindible el suport pedagògic però també emocional dels mestres. Cal establir un equilibri entre l'exigència de treball i l'acompanyament en la regulació dels seus símptomes negatius.

- 10- Segons la edat, cal ensenyar-los a fer esquemes, a subratllar, en definitiva, a diferenciar lo important de lo irrellevant. Evitar l'acumulació de masses materials en el seu lloc de treball.
- 11- Per ajudar a la seva organització es poden utilitzar recordatoris visuals per fixar el punt on es col·loca cada cosa. Tanmateix, pot ser útil marcar-li uns temps de treball i que el nen ho pugui visualitzar en un rellotge al seu abast.
- 12- Intercalar activitats més lúdiques si aconsegueixen acabar, en un temps prefixat, feines menys atractives (matemàtiques, lectura). Un bon exercici per treballar l'atenció són les mandales. També poden resultar útils jocs educatius amb l'ordinador, en especial aquells que precisen de l'atenció sostinguda.



## Per regular el seu comportament

- 1- Definir al nen què vol dir “*portar-se bé*”. Cal especificar: “*Acabar l’exercici, no aixecar-se de la cadira, no cridar, etc.*” Evitar instruccions llargues o que compreguin varies demandes simultàniament.
- 2- Fer un llistat de les coses que sí es poden fer (parlar baixet, sortir de l’aula amb tranquil·litat, etc.).



3- Posar les normes per escrit i amb suport visual en llocs visibles per a tots els alumnes. D’aquesta forma podem recordar-los-hi el que s’espera d’ells.

4- Marcar els límits molt clars. Establir les conseqüències de transgredir els mateixos i aplicar el correctiu corresponent. Si establim una economia de fitxes sempre és millor la retirada de punts (cost de la resposta) que no pas el càstig (perdre un premi directament). Recordar que els reforços positius i el càstig (temps fora u altre)

funcionen millor si s’apliquen immediatament després de produir-se la conducta que volem premiar o evitar.

- 5- En cas d’aplicar-se qualsevol correctiu és important no alçar la veu ni mostrar-se nerviós (això pot desestabilitzar més al nen). Expliqueu el motiu del mateix de forma breu i sense grans raonaments (no és el moment). Evitar comentaris del tipus: “*ets dolent, no canviaràs mai, no tens remei, estaràs content ...*” per: “*estic disgustat pel teu comportament, em sap molt de greu que no puguis seguir amb els teus companys, sé que ho pots fer millor, etc.*”
- 6- El mestre és un model per el nen. Cal ser tolerant, flexible i pacient. Aquets nens necessiten més afecte donat que, sovint, es senten sols. Cal que tots els mestres coneguin el problema del nen i consensuïn una mateixa forma d’actuar i no tan sols el mestre de referència.



- 7- La comunicació amb la família es fonamental en aquest trastorn. Al respecte s'aconsella que sigui el tutor o mestre de referència el qui efectui el corresponent seguiment.
- 8- Per prevenir problemes, pot ser molt útil el fet d'explicar a la resta de companys el per què alguns nens necessiten consideracions especials o es comporten de determinada manera. L'idea es llençar el missatge de que tenir dèficit atencional no és un problema tan sols de voluntat o educació.
- 9- Finalment cal tenir sempre present que, aquets nens, tot i els seus problemes d'aprenentatge, és possible que tinguin més talent del que mostren en alguns aspectes.

#### **B) a CASA:**

- 1- Cal seguir el treball fet a l'escola supervisant els deures a casa i mantenir el contacte amb els mestres mitjançant l'agenda escolar. Establir reunions periòdiques amb l'escola.
- 2- Consensuar entre tots els membres de la família una mateixa manera d'actuar amb el nen. Establir límits i les conseqüències de la seva transgressió.
- 3- Per aconseguir objectius concrets funciona molt bé el reforç o la economia de fitxes. Estableixi reforços immediats quan la conducta és adequada o el nen va assolint millores en els objectius marcats a casa. Quan és inadequada sol funcionar molt bé la retirada d'atenció (ignorar-la si la conducta es lleu).
- 4- Recordar la necessitat del contacte visual quan formulem una demanda verbalment i no donar més d'una instrucció a l'hora.
- 5- Establir (dins les possibilitats de cada família) un temps de treball estructurat per tal de potenciar l'atenció sostinguda i la concentració. Al respecte es poden utilitzar diferents activitats (mandales, jocs educatius, etc.). Cal que el nen visqui aquestes activitats de forma lúdica per mantenir la seva motivació. Haurem de



- ser creatius en funció de les necessitats. Aquestes activitats portades a terme de forma regular, contribueixen a la millora del dèficit atencional.
- 6- El nen també necessita temps lliure pels seus propis jocs. Cal respectar els seus temps d'oci amb joc lliure encara que sigui desorganitzat.
  - 7- Per ajudar-lo a organitzar-se en les tasques quotidianes poden ser útils, en un primer moment (i segons la edat del nen) uns suports visuals per indicar a on va cada cosa (joguines, sabates, roba, material cole, etc.).
  - 8- Demanar-li les coses cridant només agreuja el problema. Procuri no alçar la veu quan el nen no fa el que toca o es mostra molt nerviós. Cal parlar-li amb suavitat i de forma no amenaçant però amb fermesa per tal de reconduir-lo.
  - 9- Els nens més grans que tenen dificultats en agafar els llibres i fer els deures haurien de començar establint uns temps mínims d'estudi per anar-los ampliant progressivament. Cal establir fites a curt termini realistes. En alguns casos pot ajudar el fet de condicionar el temps de joc lliure al temps d'estudi. Així el nen pot jugar immediatament després d'haver estat estudiant un temps pactat. Cal avançar en la qualitat de la feina més que en la quantitat.
  - 10- Establir els suports necessaris (reforç escolar, logopeda, psicologia, etc.) per tal de millorar el seu rendiment.
  - 11- No hi han formules màgiques. Necessitarem temps i constància però és possible avançar.





**Sergi Banús (Psicòleg clínic infantil i juvenil - Col·legiat 12.617)**

*Gabinet Psicodiagnosis (Tarragona)*

*Telèfon: 638 824 095*

*Més informació:*

[www.psicodiagnosis.com](http://www.psicodiagnosis.com)

[www.psicodiagnosis.es](http://www.psicodiagnosis.es)

[www.psicologoniños.es](http://www.psicologoniños.es)

[info@psicodiagnosis.es](mailto:info@psicodiagnosis.es)



*Gabinet Psicodiagnosis – TARRAGONA- [www.psicodiagnosis.com](http://www.psicodiagnosis.com)*