

Com podem ajudar a la persona amb TDAH?

- Objectius del tractament:
 - Reduir els símptomes del TDAH.
 - Reduir el risc de futures complicacions.
 - Oferir informació i pautes d'actuació a l'entorn del nen per saber com afrontar situacions concretes.
 - Afavorir un bon rendiment acadèmic.

- S'ha de intervenir:
 - En l'Infant
 - A l'escola
 - En la família

- L'enfocament terapèutic més efectiu que s'ha demostrat en el TDAH és el nombrat tractament multimodal, que consta de:
 - Tractament farmacològic
 - Tractament psicoeducatiu (tots aquells tractaments que no són farmacològics)

Diferents estudis han demostrat una major eficàcia si es combinen els dos tipus de tractament respecte a tots dos aïllats.

La psicoeducació del nen i la família és fonamental pel tractament. La informació als professors és també molt important. Quan els pares i els professors comprenen que el nen no és mal educat, sinó que té veritables dificultats per comportar-se com la resta de nens, és molt més fàcil ajudar d'una manera eficaç.

Sovint ens pregunten: "hem de dir-li al nostre fill què li passa?". Als pares els preocupa que el seu fill sàpiga que pateix un trastorn i opten per no explicar-li res. Però els nens solen adonar-se que alguna cosa els passa, que tenen més dificultats que la resta dels seus companys. Amb explicacions senzilles poden entendre la diversitat d'habilitats i dificultats que tenim totes les persones. Pel que fa a la necessitat de prendre una pastilla, es pot comparar a les ulleres que fa servir qualsevol company de classe i sense les quals no podria rendir bé a l'escola.

Quan els pares i els professors comprenen que el nen no és un mal educat, sinó que té veritables dificultats per comportar-se com la resta de nens, és molt més fàcil ajudar d'una manera més eficaç.

Els pares amb TDAH poden sentir-se culpables per haver transmès uns "gens defectuosos" als seus fills. Cal comprendre que no som responsables de com es transmeten els nostres gens d'una generació a una altra. No obstant, s'ha d'esmentar que la presència de símptomes residuals de TDAH en els pares dificulta el maneig del nen. La base del tractament conductual del TDAH és instruir als pares i als professors sobre com s'ha de manejar la conducta del nen.

A la vegada, l'escola és el lloc on el nen passa més hores i d'on requereix un major grau d'autocontrol i de capacitat atencional, fet pel qual és important informar i intervenir a l'aula.

Aspectes pràctics:

A casa:

- Crear rutines: hi ha d'haver unes normes familiars clares i explícites. Entorn i dinàmica de treball ordenats.
- Reforçar les conductes desitjables.
- Evitar la confrontació. L'enfrontament, el to elevat i la desqualificació generen malestar, oposició, ressentiment i deteriorament de les relacions personals. No s'ha de lluitar amb el nen. És recomanable utilitzar un to de veu natural, controlat i pausat.

És convenient:

- Verbalitzar una norma mirant als ulls del nen.
 - Fer una pausa.
 - Explicar amb claredat les conseqüències de no complir la norma.
 - Deixar-lo escollir.
 - Mai s'ha de posar al nen en un carreró sense sortida.
- S'han d'utilitzar recompenses i càstigs immediats. A llarg termini els càstigs i premis no són efectius. Han de ser penalitzacions concretes i senzilles (no veure el programa que està a punt de començar, no poder prendre unes postres especials...). El nen ha de conèixer prèviament la conseqüència de no obeir. Evitem, en la mesura possible o només per a casos especials, els regals materials. El reconeixement verbal o els petits beneficis són el més adequat.

La base del tractament conductual del TDAH és instruir als pares i professors com s'ha de manejar la conducta del nen.

- S'han de verbalitzar sovint els aspectes positius del nen. Un nen no millorarà mai només amb crítiques.
- Pot ser útil:
 - Posar per escrit en un lloc visible el que esperem d'ell: Activitats setmanals, horaris, obligacions... Funciona bé tenir un rellotge gran d'agulles a la vista perquè ens permet saber clarament el moment en què cal dutxar-se, sopar ... Recordem la inflexibilitat i la manca de noció del temps del nen amb TDAH: si està gaudint de la seva activitat preferida, no hem de pretendre que l'abandoni bruscament per obeir-nos.
 - Utilitzar el contacte directe: ocular quan li comuniquem qualsevol consigna, i/o físic quan li reconeixem el bon comportament.
 - Poden utilitzar fitxes, adhesius i punts per reforçar les conductes positives. No cal abusar-ne perquè perden efectivitat.

En situacions límit, quan el nen desobeeix una norma que coneix, quan fa una rebequeria, s'ofusca i exigeix que es compleixin les seves demandes, tal com ja hem esmentat, no hem de cridar ni perdre el control, en cas contrari estarem reforçant aquesta conducta. En aquestes ocasions cal utilitzar l'anomenat temps fora (*time out*):

- Li retirem la nostra atenció.
- El nen haurà d'anar a un lloc avorrit (no a la seva habitació plena de joguines!), durant un temps curt, fins que s'hagi calmat.
- Un cop la situació s'ha controlat, no s'ha d'insistir en el conflicte, ni fer-li sermons. No hem reforçat la seva actitud, li hem ofert un temps de reflexió i, el més important, hem evitat un enfrontament.

És habitual que en totes les aules hi hagi algun alumne amb TDAH.

Els professionals de l'educació són peces clau tant en la detecció com en el maneig dels nens amb TDAH.

A l'escola (desenvolupat més àmpliament en el capítol 3 d'adequacions escolars):

El treball dels mestres no és fàcil. Tot i així, hem de ser conscients de que el més habitual és que en totes les aules hi hagi algun alumne amb TDAH i els professionals de l'educació són peces clau tant en la seva detecció com en el seu maneig.

El treball amb l'escola està orientat a:

- La ubicació a l'aula/ el control de la hiperactivitat-impulsivitat.
- Intentar facilitar l'organització i la supervisió.
- Captar la seva atenció i mantenir-la.
- Ajudar en les relacions socials i resolució de conflictes .
- Facilitar el rendiment escolar.

És important estar des del primer dia del curs pendent de la progressió dels aprenentatges del nen amb TDAH i mantenir-se en contacte amb els pares amb freqüència. La coordinació de mestres, pares i professionals és fonamental.

Per veure altres capítols sobre TDAH visiti el quadern de FAROS Sant Joan de Déu:

[L'aprenentatge en la infància i l'adolescència. Claus per evitar el fracàs escolar](#)