

Propostes d'adequació escolar per al TDAH

Recordem que la principal dificultat del nen amb TDAH és:

- Adquirir els hàbits de treball que la resta d'alumnes adquireixen de forma natural: apuntar a l'agenda, agafar els llibres necessaris per estudiar o fer els deures a casa, tenir un horari d'estudi a casa, planificar la realització d'un treball o el estudi d'un tema a llarg termini,....
- Mantenir el mateix ritme de treball: presenten oscil·lacions de rendiment molt marcades durant un dia.
- Romandre quiet a la cadira, estar atent a les explicacions del professor.
- Comprendre i extreure les idees principals d'una lectura.
- Adquirir la sistemàtica per resoldre els problemes de matemàtiques o per redactar un text és per a aquests alumnes una tasca molt complexa.

Perquè els nens amb TDAH puguin assimilar els continguts, acostuma a ser de gran utilitat acomodar els procediments.

No és una bona solució adaptar els continguts sense adaptar prèviament els procediments.

Sovint necessitaran adaptacions escolars. Acomodar els procediments acostuma a ser-los de gran utilitat perquè puguin assimilar els continguts. No és una bona solució adaptar els continguts sense adaptar prèviament els procediments.

Al nen amb TDAH li costa l'aprenentatge:

- Quan el treball és difícil,
- Quan el treball és llarg
- Quan hi ha poca supervisió directa.

Els mestres s'enfronten al repte de com incorporar més activitat i novetat en els seus mètodes i materials. Les adequacions per a l'alumne amb TDAH seran diferents segons l'edat en què ens trobem a l'alumne: en nens petits anem a incidir més en la conducta i, en els grans (habitualment a partir de 4t de primària) en els aspectes cognitius i d'aprenentatge. Hi haurà algunes d'elles que seran comunes per a tots els alumnes.

Adequacions comunes en tots els alumnes

- La ubicació a l'aula: sempre el més a prop del professorat i la pissarra i acompanyat d'alumnes més tranquils i / o treballadors.

- Com donar les ordres-instruccions: donar les instruccions de forma breu, clara i concisa. Si cal donar les instruccions d'una en una i fer que ens ho repeteixi.
- Evitar penalitzar els errors comesos per inatenció o deguts a la impulsivitat i / o la inquietud motriu.
- Reforç positiu davant d'un exercici / comportament ben realitzat. Començar pels premis, no pels càstigs. De per sí són uns nens que estan més castigats que altres. El càstig només funciona si és molt immediat.
- Valorar els coneixements apresos al llarg d'un període i no en un moment puntual, ja que aquest moment pot no ser l'idoni per al nen i llençar per la borda tot l'esforç realitzat durant un trimestre. Al nen amb TDAH no se li ha d'avaluar amb una sola nota, ja que generalment els costa mantenir la concentració necessària per acabar l'examen de forma satisfactòria i per a no cometre errors tontos.

Adequacions per a escolars en l'Educació Infantil i al Primer Cicle de Primària

El més important és el control de la hiperactivitat-impulsivitat:

Impulsivitat:

- Definir les normes:
 - Definir i treballar les normes de la classe i les conseqüències del seu incompliment, estant aquesta informació a la vista.
 - Recordar les normes freqüentment.
 - Definir i reestructurar normes personalitzades, com permetre que mostri els seus exercicis al professor.
- Afavorir l'autocontrol:
 - Fragmentar les tasques en objectius més curts i supervisar amb més freqüència la seva consecució, de manera que el temps en què han d'inhibir la seva resposta sigui menor. Implica temps d'atenció més curts, el que afavoreix el seu aprenentatge en adaptar a la seva capacitat atencional.

Per combatre la impulsivitat del nen amb TDAH és important definir normes de conducta, afavorir l'autocontrol, premiar les conductes adequades i ignorar les inadequades.

- Afavorir l'ús de les autoinstruccions per dirigir la seva conducta.
 - Desglossar-los-hi el futur, advertir del que arriba a través de la realització de tasques presents. Desglossar l'objectiu en passos petits centres en l'aquí i ara i guiar-los en la seva actuació.
 - Anticipar.
 - Registres coordinats amb la família.
- Premiar les conductes adequades i ignorar les inadequades:
 - Implantar un sistema de punts en què és premiat per la consecució d'objectius i amb cost de resposta per l'incompliment.
 - Ignorar les conductes inadequades com interrompre, i en el cas de ser molt molesta utilitzar el temps fora (fa referència a la possibilitat de treure el nen d'aquesta situació).
 - Reforçar les conductes adequades com anar poc a poc, acabar cada petit pas, donar-li més importància a la qualitat davant la quantitat.

Hiperactivitat:

- Intentar que el seu moviment sigui adaptatiu fent petites tasques que li facilitin l'energia i tensió acumulades per haver estat quiet. Per a això se li adjudiquen responsabilitats i / o ajudes al professor com repartir fulles, esborrar la pissarra, etc.
- Que vagi a la taula del professor a mostrar les seves tasques, servirà per descarregar tensions, disminuint freqüència amb la qual s'aixeca de la cadira de manera inadequada. L'objectiu és que s'aixequi de la cadira en determinats moments i de forma estructurada.
- Permetre la remor i el moviment sempre que no interfereixin a la resta d'alumnes.
- Extingir els moviments que semblin més incontrolats o inconsistents, no prestant atenció a aquests. Contenir o controlar aquests moviments per a que no siguin reforçats per altres nens. Reforçar el fet d'estar adequadament assegut, en silenci, escoltant, escollint per a cada dia una conducta concreta.

L'automatització d'hàbits i rutines:

- Posar la informació de manera explícita, utilització de tot el que pugui servir com a pistes, recordatoris, senyals. Aquests nens no utilitzen la «informació en les seves ments».
- Utilitzar marcadors de temps, no tenen consciència del temps, el que no serveix donar-los més temps perquè el perdran igualment. Convertir el temps en alguna cosa real amb rellotges, temporalitzar, cronòmetres, rellotges de sorra...
- Potenciar l'ús de l'agenda / cartera / encàrrecs per a casa.
- Avisar amb temps els canvis que s'efectuïn en relació amb les rutines.

Adequacions per a escolars a partir del Cicle Mitjà de Primària i Secundària

Més centrat en el Dèficit d'Atenció i en les adequacions dels aprenentatges / materials escolars.

Algunes adequacions per afrontar el dèficit d'atenció poden ser dur a terme una supervisió constant, tutories individuals, planificació de les activitats o la participació activa a classe.

El Dèficit d'Atenció:

- Supervisió constant-tutories individuals per ajudar-los a planificar la setmana que està començant i per revisar la setmana anterior: corregir exàmens, analitzar situacions on hi ha hagut algun altercat amb algun professor... Fer pactes...
- Dividir les activitats en petits passos per a que puguin fer aprenentatges breus que la seva capacitat atencional pugui assumir. Les tasques curtes permeten que el nen no es cansi, no entri en la monotonia o que no es distregui.
- Planificant les seves accions: tenir organitzat el seu treball i els seus descansos, per posteriorment ensenyar el nen a planificar les seves tasques i a utilitzar una agenda com a mitjà de suport.
- Donar més temps per realitzar les tasques amb consignes clares.
- Evitar penalitzar el cansament o els oblitats en tasques i / o exàmens.
- Supervisió davant d'una prova escrita. Suggestir que repassi certs exercicis.
- Fer-lo participar activament a classe (mantenim atenció).
- Permetre que un company els faci de supervisor per evitar errors o descuits en el material escolar (l'agenda, llibres, dates de lliurament,...) previ pacte amb ells.

- Presentar els exàmens amb estil de redactat i de presentació més visual i més senzilla (per exemple, una pregunta per pàgina, separar les subpreguntes que puguin haver en un mateix enunciat,..).
- No penalitzar tota l'ortografia. Valorar si l'alumne s'ha centrat molt en el redactat i no ha prestat atenció a l'ortografia o si no ha revisat l'ortografia per falta de temps.

Per als aprenentatges acadèmics: **orientat principalment a la comprensió lectora, a la ortogràfica i a la de resolució de problemes:**

En el cas que es pugui oferir atenció individualitzada o en petit grup:

- Insistir en l'hàbit de segones lectures.
- Ajudar / promoure a identificar les idees principals i secundàries del text. Proporcionar ajudes verbals a través de la formulació de preguntes bàsiques que l'ajudin a estructurar el text.
- Intentar que resumeixi els textos llegits amb les seves pròpies paraules.
- Completar esquemes i / o mapes conceptuals.
- Fer conscient a l'alumne que l'objectiu de la lectura és obtenir informació i que és necessari utilitzar el que ja sap per comprendre-ho.
- Abordar els problemes matemàtics com si fos una lectura, intentant organitzar la informació, valorant fins i tot la possibilitat d'utilitzar recursos visuals.
- Redactat amb frases curtes.
- Enunciats gramaticalment senzills i amb una pregunta per frase

En qualsevol cas, cal facilitar i valorar molt més l'esforç i dedicació que fa el nen amb TDAH, que el resultat final.

En tots els casos i com en qualsevol alumne amb dificultats d'aprenentatge específiques:

- Facilitar i valorar molt més l'esforç i dedicació que el resultat final-total.
- Coordinació amb la família.

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](#)