

# TDAH

## 1. PAUTES I ESTRATÈGIES ESPECÍFIQUES PER AL PROFESSORAT

### 1.1. Recomanacions metodològiques generals

#### Proporcionar als alumnes amb TDAH un ambient estructurat i més previsible

- Procurar informar sempre de les regles i/o normes de la classe; és convenient que estiguin sempre a la vista de l'alumne.
- Reservar un espai a la pissarra, en un lloc visible, per anotar dates d'exàmens, lliurament de treballs i tasques diàries que han d'anotar-se a l'agenda. Deixar temps perquè els alumnes copien el que s'ha anotat.
- Es recomana tenir l'horari setmanal a qualche lloc visible de l'aula.
- Procurar anticipar-se a les novetats. És molt positiu cridar l'atenció sobre els canvis d'horari i sobre qualsevol altra variació de la rutina.
- Ensenyar l'alumne a planificar des de coses tan simples, com preparar tot el material abans de començar una tasca, fins a aspectes més complexos, com la resolució de problemes (les passes que s'han de seguir).
- És important que el professor/a s'asseguri que l'alumne ha rebut les instruccions. Per això es recomana que li demani que repeteixi el què ha dit, que ho escrigui i li ho ensenyi, o bé, que ho llegeixi en veu alta.
- També és important donar temps a l'alumne per ordenar el contingut dels seus quaderns, almenys una vegada per setmana (treure folis o pàgines que s'han saltat, etc.). Moltes vegades escriuen en qualsevol foli sense cap ordre. Si n'és el cas, explicar com ha de ser l'ordre dels seus quaderns, insistint perquè ho faci i n'aprenghi. És convenient revisar els seus quaderns amb certa freqüència.
- És important l'ús i el control de l'agenda per part del professor, revisant a diari que s'ha apuntat tot i que es porta el material necessari per a l'estudi i realització de les tasques. És recomanable trobar una manera d'ajudar l'alumne de secundària perquè aprenghi a emprar l'agenda, tenint esment que no afecte la seva autoestima.

### Ambient adequat per a l'aprenentatge

- Cal *asseure'l* en un lloc amb llum suficient, lluny de portes i finestres, evitar distraccions, tot i que no és convenient separar-lo de manera destacada o aïllar-lo de la resta del grup.
- *Ubicar l'alumne a prop del professor* per facilitar el permanent contacte visual i la supervisió de les tasques, així com el control dels factors de distracció. Així podrà ajudar-lo a reconduir l'atenció amb algun senyal no verbal quan es distregui.
- *Col·locar a l'alumne al costat d'un company tranquil* que li pugui servir de model positiu. Quan l'alumne amb TDAH es perdi, podrà mirar o consultar el seu company i ubicar-se una altra vegada en el tema, a més pot col·laborar com a guia de l'alumne, especialment en l'aspecte agenda.

### *Adaptacions en els materials*

- Simplificar-li les instruccions escrites i que aquestes siguin més clares i precises.
- Fraccionar els textos en parts més menudes o eliminar part del text quan contingui informació redundant.
- Facilitar-li esquemes abans de donar la matèria.
- Realitzar un glossari de termes nous abans de començar cada tema o apartat.

## *Adaptacions de treballs*

- Prioritzar els continguts i eliminar aquells que no siguin nuclears.
- Assegurar-se en cada moment de que ha entès la tasca a realitzar.
- Utilitzar les instruccions pas a pas. Presentar-li la tasca en passos seqüencials.
- Simplificar el procediment abans de començar la tasca.
- Utilitzar models d'execució juntament amb les instruccions.
- Utilitzar tècniques de treball cooperatiu per parelles o en grup menut.
- Utilitzar senyals com els asteriscs per a ressaltar les preguntes o activitats més importants per a l'avaluació.
- Utilitzar suports visuals: dibuixos, fotografies, esquemes, taules classificatòries i mapes conceptuals.
- Mostrar els treballs que ha fet a la resta de companys/es per a millorar la seva autoestima.
- Espaiar les directrius de treball, donant-li més pautes i més espaiades.
- Ajudar-li a organitzar el treball i realitzar un seguiment de la seva agenda.
- Fer servir el reforçament positiu per a incrementar la seva autoestima.

## Emprar un sistema d'auto-reforçament individual i col·lectiu a l'aula

L'alumne necessita conèixer els efectes de la seva actuació mentre aprèn (feedback). Per augmentar la seva sensació de competència i motivar-lo, el professor pot programar, quan inicia l'aprenentatge d'una habilitat nova, que els primers assajos conclouin amb èxit.

- Donar-li l'oportunitat d'acabar les activitats amb una cosa que li surti bé.
- Lliurar-li l'activitat el primer i recollir-la l'últim (atenent així a la seva necessitat de més temps); aquest temps extra l'ajudarà a acabar les tasques.
- Fer-lo col·laborar en les rutines de l'aula, com per exemple, repartir el material als companys, anar a per folis, etc.; li permetrà tenir l'oportunitat d'alçar-se i moure's (atenent a la seva necessitat de moviment). Com més activitat motora presenti, major necessitat de moviment tindrà.
- L'alumne amb TDAH necessita combinar curts períodes d'atenció amb acció manipulativa. És adequat mantenir un ensenyament actiu (multisensorial).
- Fer ús explícit de reforç social (qualsevol lloança) per donar-li suport, no només al rendiment, sinó al fet d'estar fent les tasques.
- Proporcionar-li un reforç positiu quan hagi acabat la tasca, encara que només sigui per haver-la acabat.

## Mantenir un ensenyament actiu, augmentant l'estimulació de les tasques (combinar períodes d'atenció amb acció manipulativa)

- Es recomana canviar de formats, introduir amb freqüència novetats, per evitar la monotonia i el desinterès.
- Barrejar activitats d'alt i baix interès; és convenient començar per les menys atractives, intercalant-les, o bé deixant les més entretingudes per al final.
- Sempre que sigui possible o en determinats moments, utilitzar materials informàtics d'aprenentatge.
- A causa de la dificultat que tenen per abstraure conceptes matemàtics, donar la possibilitat de manipular material per a la resolució dels problemes. A secundària, se'ls pot permetre tenir un esquema, en algun lloc visible (per exemple, a la taula), de les passes generals de les autoinstruccions (planificar, corregir, repassar,...)
- És convenient donar-los l'oportunitat de realitzar activitats que impliquin moviment (estiraments, creuar les cames, etc.). Sempre que sigui possible, cal proporcionar descansos, freqüents i regulars.
- Promoure tasques interessants. Els professors poden augmentar l'interès en les tasques si en ocasions, permeten que els alumnes treballin juntament amb els seus companys o en petits grups, utilitzant materials visuals, auditius o manipulatius i combinant les activitats de més interès amb aquelles de menor interès. L'estudiant reté molta més informació quan participa activament (llegeix, sent, veu, diu i fa) que quan només escolta.
-

## Seqüenciar les tasques

- És recomanable dividir les tasques en etapes breus. Determinar el temps de feina/atenció i ajustar-hi el treball, que a poc a poc haurà d'augmentar-se, a mesura que l'alumne progressi.
- Disminuir la durada de la tasca, organitzant la seva execució per etapes i, fins i tot, valorar la possibilitat que puguin ser completades en diferents horaris.
- Permetre, ocasionalment, que pugui elegir entre diferents tasques.
- Assignar-li menys quantitat d'exercicis; és millor que en realitzi menys i bé, que molts i incorrectes.
- Fer-li preguntes freqüents i seqüenciar-les amb marcadors temporals. (Ex.: per on comencem? I després d'això, què ve?, etc.)

## 2.1. Exàmens i avaluacions

### Quantitat i temps

- Calendari d'exàmens: donar les dates, almenys, amb una setmana d'antelació.
- Si és possible, programar un *màxim de dos exàmens per setmana*.
- No realitzar més d'un examen d'avaluació al dia, principalment si són globals.
- Respectar el temps que l'alumne necessita per respondre. De vegades tarden més; donar-li el temps necessari per acabar la prova.
- Avaluar si és possible a les primeres hores de la jornada.
- Disposar de temps per pensar i preguntar dubtes.

### Format

- Adaptar els exàmens per a pal·liar el dèficit d'atenció. L'estructura en la qual es presentin els exàmens pot ser una bona eina per ensenyar-los a organitzar la informació i poder demostrar el que han après:
- Reduir el nombre de preguntes per full.
- Combinar avaluacions orals i escrites, si és necessari.
- Destacar en l'enunciat les paraules clau.
- Combinar diferents formats de pregunta en una mateixa prova: de desenvolupament, vertader/fals, completar un esquema, definicions, opció múltiple, frases per completar; a matemàtiques combinar problemes amb operacions, etc.
- És preferible realitzar exàmens curts i freqüents perquè els puguin fer de manera òptima.
- Treballar, prèviament a la prova, amb mostres de format d'examen.
- Augmentar la grandària de la lletra.
- Corregir en verd.
- Autoavaluació: És important desenvolupar les habilitats d'autoregulació en l'aprenentatge. Podem proposar a l'alumne avaluar el seu grau de compliment i reflexionar, així, sobre el propi procediment i trobar vies de millora per al futur.

### Supervisió

- Verificar que l'alumne entén les preguntes.

- Permetre en qualsevol moment l'accés a les instruccions.
- Supervisar que ho hagin contestat tot abans de lliurar l'examen. Solen deixar preguntes en blanc i, fins i tot, s'obliden de respondre algun apartat, encara que sàpiguen la resposta.
- Recordar a l'alumne que revisi l'examen abans de lliurar-lo. Hi ha alumnes que treballen molt a poc a poc i d'altres que es precipiten i anticipen les respostes incorrectament.
- Si no aconsegueix centrar-se en la prova, cal ajudar-lo a reconduir l'atenció.

## 2.2 Deures i tasques

Com menys quantitat, millor qualitat i millor assimilació de conceptes. L'excés de treball acadèmic genera molt estrès familiar i conductes d'evitació en l'alumne davant de la feina, difícils de controlar per als pares. Es recomana:

- Reduir el volum de deures per fer a casa. Necessiten més temps i més supervisió que els seus companys per executar-los bé. D'aquesta manera, es garanteix que l'alumne els pugui completar i presentar quan se li demana (tenir en compte que els alumnes amb TDAH tenen molt poc temps lliure; generalment, a més del temps que dediquen a l'estudi i a fer els deures, assisteixen a classes de reforç i/o psicoteràpia).
- Es recomana que el professor faciliti a l'alumne esquemes, qüestionaris i guies per estudiar a casa. Això els ajuda a estructurar-se i a programar l'estudi.

## 2.3 Agenda

Tenir en compte que la utilització de l'agenda és una de les seves dificultats més significatives.

Evitar que els esforços de l'alumne estiguin inadecuadament dirigits, ja que necessiten molt més temps de treball i més esforç per aconseguir els mateixos objectius que la resta dels seus companys.

Per assegurar-se que l'alumne ha rebut les instruccions de les tasques previstes es recomana:

- ❖ Explicar les tasques per realitzar a casa i apuntar-les a la pissarra. Reservar un espai a la pissarra o al suro de la classe per anotar tota la informació relativa a l'agenda i que estigui sempre a la vista, fins i tot, a secundària.
- ❖ Disposar d'un temps determinat, cada dia, perquè l'alumne apunti les tasques a l'agenda.
- ❖ A més de les tasques diàries, és primordial que l'alumne i els pares tinguin accés a les dates d'exàmens amb suficient antelació, el contingut que inclou, les dates previstes per al lliurament de treballs i el que han de contenir, així com els llibres que han de llegir i les dates límit de lliurament per planificar els temps d'estudi i la supervisió necessària.
- ❖ Assegurar-se que se'n porten el material necessari a casa per realitzar les tasques.

### 3.- ADAPTACIONS METODOLÒGIQUES EN EL PROCÉS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

#### COMPRESIÓ LECTORA/EXPRESSIONS ESCRITES

- Destacar en colors la idea principal.
  - Subratllar el vocabulari nou.
  - Fer organitzadors gràfics (mapes conceptuals, esquemes...).
  - Compaginar-ho amb informació audiovisual (vídeos i fotos didàctiques que faciliten emmagatzematge i el processament de la informació escrita).
  - Separar el coneixement que té dels continguts, de la seva grafia.
  - Utilitzar bolígraf que es pugui esborrar per a evitar tatzons corregir bé la paraula i que es quedi net i endreçat, de manera que afavoreixi la memòria visual de la paraula ben escrita.
  - Fer targetes amb les paraules que l'alumne/a té tendència a escriure erròniament.
  - Fomentar la revisió ortogràfica abans de lliurar qualsevol activitat.
  - Cada paraula nova genera una barrera si no es comprèn oportunament i en el seu context. Es fa necessari construir llistes de paraules, vocabularis, glossaris que ajudin a l'alumne quan s'enfronta als textos o les activitats i facilitar la comprensió dels temes desenvolupats.
- Utilitzar regles mnemotècniques. Proposar la invenció de noves regles mnemotècniques.

#### MATÉRIES

- Fer càlcul mental (regles).
- Subdividir l'enunciat del problema en parts.
- Ajudar-se amb la calculadora.
- Fomentar situacions que es presentin en la vida diària aplicant habilitats matemàtiques.
- Treballar les d'habilitats per a conduir el propi aprenentatge i, per tant, ésser capaç de continuar aprenent de manera cada vegada més eficaç i autònoma d'acord amb els propis objectius i necessitats.
- Millorar l'autoestima a través del treball i la superació diària.
- Potenciar l'autoconeixement i l'auto regulació i orientar-la per a potenciar canvis positius en les seves actituds davant la convivència i l'estudi.
- Treballar la interacció i comunicació amb els companys.
- Ensenyar a acceptar l'error com un aprenentatge.