

EL TDAH DES DE CASA IVª JORNADA
17 de Desembre de 2005
Fundació ADANA

Rosa Nicolau Palou

Psicòloga Clínica

- Servei de Psiquiatria i Psicologia Infanto Juvenil. Hospital Clínic.

- Membre de l'Equip TeDeA, Tractament Dèficit d'Atenció. Centre Mèdic Teknon.

EL MANEIG DE LA CONDUCTA A CASA

¿Per què es tan difícil el maneig de la conducta del nen amb Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH)?

En primer lloc, perquè aquest nen presenten un trastorn que afecta al comportament, és a dir la conseqüència directa del seu trastorn és un comportament alterat, ja sigui per la qualitat d'aquest comportament, per la intensitat o per la freqüència.

Ja al 1902 Sir. Georges Still, pediatra d'Anglaterra va deixar escrit en un article a la revista de "The Lancet", que aquest grup de nens eren insensibles al càstig (sabem que no és així sinó simplement que per reconduir la seva conducta necessiten mes temps, més vegades per aprendre), tenien un esperit destructiu, es mostraven desafiants, agressius i molt resistents a la disciplina, feien entremaliadures sense motiu, presentaven una inquietud motora excessiva, tenien una gran dificultat per mantenir l'atenció i també va observar una dificultat en la capacitat voluntària d'inhibició, manifestant dificultat per parar el primer impuls de resposta. I encara que anessin a les millors escoles d'Anglaterra o tinguessin bones famílies aquest grup de nens continuaven manifestant la mateixa conducta. Per tan, cal recordar que estem parlant d'un trastorn que la manifestació bàsica d'aquest pot ser una alteració en el comportament. Aquest comportament implica que molesta, no segueix normes, fa sorollets i es belluga, quan s'espera que s'estigui quiet realitzant la tasca, té dificultats de concentració, s'oblida freqüentment de les tasques que ha de realitzar, es precipita, no pensa abans d'actuar, contesta malament....

Menció a part mereixen els nens amb dèficit atencional pur (TDAH-subtipus predominantment desatent), en aquest cas el que desespera als pares és que no "s'entera" de les ordres, de les normes: portar l'agenda, escriure-hi, penjar la jaqueta a l'arribar a casa, tancar llums, endur-se l'esmorzar, endur-se el mòbil o les claus de casa...El seu rendiment escolar es veu francament interferit per aquests oblit i a casa la relació pot ser difícil perquè se'l renya constantment per conductes que fa involuntàriament.

I sovint s'ajunten tots els símptomes que es quan es dona el subtipus combinat on es manifesta tan la desatenció com la hiperactivitat-impulsivitat.

¿Què poden fer els pares per manejar aquest comportament?

És molt important recordar que el problema no és el nen, el problema és el que fa o diu. El problema s'ubica en la conducta. !El noi ja ens agrada com és !

La conducta depèn del temperament, de l'ambient (la cultura, els missatges televisius, l'escola, els valors que transmeten els pares..), el trastorn també mediatitza la conducta i finalment també depèn de les conseqüències immediates que obté cada un dels comportaments.

El problema de comportament del nen amb TDAH s'ubica, en termes generals, en el fet que realitza o deixa de fer conductes normals i esperables en els nens, però les fa (o no les fa) en una freqüència i intensitat molt alta. Així, és esperable que un nen molesti a un altre, però no que molesti de forma continua dins de l'aula o al pati als companys. És esperable que un nen s'oblidi en algunes ocasions d'apuntar a l'agenda, però en canvi no és esperable que a 5é de primària no apunti gairebé mai. Per tan, a l'hora de manejar la conducta del nen en TDAH, són útils les mateixes estratègies que podem utilitzar en qualsevol altre nen, ja que parlem de "conductes normals que es donen per excés o per defecte". Perquè el nen amb TDAH les arribi a aprendre requereix de molt més entrenament, és a dir necessita aquestes mateixes estratègies aplicades al llarg del temps amb molta perseverança.

I Quines són aquestes estratègies? Les estratègies bàsiques que en els estudis de tractament (veure MTA, Jensen 1991, 2002; Barkley, 1998) han demostrat eficàcia en el maneig dels nens amb TDAH són les que es recomanen en el maneig de la conducta en general. Ara bé en el cas de nens amb TDAH s'han d'aplicar de forma molt constant i contingent a la conducta (immediates i molt coherents segons la conducta que el nen realitza). Les estratègies bàsiques són:

- o El reforç positiu
- o L'extinció
- o El temps fora
- o L'entrenament en obediència
- o El temps especial

Descriuré breument les dues bàsiques el reforç positiu i l'extinció, i el temps fora o de reflexió. Per aprendre a practicar-les es necessita molt entrenament i probablement més aprofundiment en la tècnica, en els tractaments en grups de parelles de fills amb TDAH es dediquen d'una a dues hores per entrenar cadascuna d'aquestes tècniques i es discuteixen les avantatges i inconvenients que tenen.

El reforç positiu: consisteix en oferir un estímul positiu immediatament després del comportament desitjable o adaptat. Serveix per quan es vol: 1. Ensenyar una nova conducta; ex. recollir joguines. 2. Quan es vol que un comportament que ja realitza augmenti en freqüència. 3. Quan es vol augmentar una conducta existent que impedeixi que es doni una de "negativa", exemple felicitar-lo cada cop que diu la veritat per reduir la conducta de dir mentides.

Sorpren-lo fent coses bones !!

- o "fantàstic t'has vestit sol !"
- o "et felicito avui has treballat molt!. Cocentrat, i callat!."
- o "gràcies per recollir el teu plat"
- o "m'agrada que respectis l'hora d'arribar a casa"
- o "T'agraeixo que em diguis la veritat"

Extinció o ignorar la conducta: (ull s'ignora la conducta concreta no es tracta d'ignorar al noi), si a un comportament no li segueix cap conseqüència, aquest anirà disminuint

fins a desaparèixer. Útil per: amenaces, protestes, insults, rebequeries...No s'ha de practicar en conductes perilloses pel nen o pels altres (agressions físiques o activitats perilloses).

A partir d'avui **ignoraré**:

- o **La protesta verbal** quan va a la dutxa i en canvi elogiaré el fet de que hi va.
- o **Els “mals modos”** amb que para taula, però li agrairé que ho faci.
- o **La queixa** pels deures i el felicitaré per fer-los.

Temps de reflexió-aïllament: consisteix en portar al nen a un racó de la casa on estigui sol i s'avorreixi. Duració aproximada 1 minut per any. Serveix com alternativa al càstig davant agressions físiques o quan es nega a obeir, és molt útil per a nens menors de 10 anys i per a més grans si ja fa temps que s'aplica l'estratègia.

També puc aplicar l'auto-temps de reflexió (jo mateix) canviant d'habitació o allunyant-me :

- o Abans de dir paraules que poden ferir el meu fill.
- o Abans de perdre el control.
- o Quan em sento irritat o provocat.

És molt important:

- * **Felicitar**, elogiar i incentivar les conductes desitjables.
- * **Ignorar** les conductes menors poc importants.
- * I sols aplicar un mètode de “càstig” davant de conductes greus.

¡Recordeu:!

Ser modestos: els canvis són lents.

Ser conseqüents i constants.

Ser positius i felicitar els comportaments correctes.

Fer saber al nen que s'espera d'ell.

Bibliografia:

- Enseña a su hijo a comportarse. Shaefer y F. Digeronimo. Ed. Vergara.
- Recetas para educar. Meeks. Ed. Medici.
- Entre la tolerancia y la disciplina. Martin Herbert. Ed. Paidós.
- Cómo convivir con un adolescente. C. Brusco. Ed. Grijalbo.
- Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. R. Barkley. Ed. Paidós.

