

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.

COM MILLORAR LES RELACIONS FAMILIARS

¿D'on partim?

Es important destacar que les famílies que tenen un nen amb Trastorn per dèficit d'Atenció amb o sense hipervivacitat (TDAH), així com les que tenen un nen amb algun altre trastorn del comportament, viuen un major estrès i frustració parental, un major desacord marital, i una major freqüència de divorcis. L'impacte personal, familiar i social del trastorn pot arribar a ser molt elevat. (NIH, Special Communications, 2000).

Quan un fill té TDAH genera més estrès, té més necessitats mèdiques, psicològiques i psicoeducatives que sovint van acompanyades de més gasto econòmic i més dedicació de temps i malgrat tots aquests esforços la conducta desatencional, hipervivaciva i impulsiva persisteix. Aquesta és la vivència dels pares i inclòs pot ser la del nen. A més hi ha més dificultat de maneig de la conducta, la relació de parella i la relació entre els germans es veu entorpidida i la relació pares i fills és més difícil i hostil,

¿Quan ens hem d'alarmar?

Els senyals d'alerta de deterioro de les relacions familiars són: quan hi ha freqüents conflictes familiars, quan les activitats socials-familiars ja no són plaents, quan hi ha un excés de disciplina, quan els àpats són poc gratificants perquè es discuteix, es renya contínuament, es crida. Quan la relació pares-fills gira només al voltant de responsabilitats, tasques i comportaments, i no hi ha estones relaxades, de joc, de divertiment, de companyonia, d'afecte. Quan en la família hi ha un estrès continu per problemes socials i acadèmics, quan predominen els sentiments de culpa, frustració, desesperació, ràbia...

¿Què podem fer?

Per donar el tomb a les relacions familiars cal utilitzar estratègies com el temps de dedicació especial a cada un dels fills, i fomentar la comunicació entre els diferents membres de la família.

El temps especial consisteix en una dedicació preferiblement diària d'uns 15-20 minuts individualitzada a cadascun dels fills on es juga o es fa aquella activitat que desitja fer el fill, cal adequar-ho a l'edat del nen o noi, així amb un nen petit pot servir jugar a cartes, explicar contes...en un de gran compartir amb ell una estona d'ordinador, o un partit televisiu de bàsquet o un sopar a soles en un lloc que a ell li agradi, o una música... Aquesta estona no s'utilitzarà sota cap concepte per sermonejar, moralitzar, criticar, donar ordres.. simplement es compartirà l'estona amb el fill. Si que es pot descriure el que fem o el que veiem, expressar sentiments positius "estic a gust amb tu", o fer aproximacions d'afecte físic, sempre respectant el que el nen o noi vulgui.

Aprendre a comunicar-se bé requereix conèixer molt bé l'escolta activa, el saber expressar-se dient exactament el que sentim, ser empàtic, utilitzar missatges positius, utilitzar missatges "jo" que no ataquin a les persones si no que parlin del que sentim nosaltres.

Per instaurar una bona comunicació cal en primer terme saber transmetre a cadascun dels fills inclòs al nen amb TDAH que és:

- o Acceptat càlidament
- o Es valora el que hi ha d'especial en ell.
- o Ens adonem de les seves capacitats.
- o Trobem ocasions per elogiar freqüentment al fill.
- o Donem l'oportunitat per mostrar la seva capacitat amb freqüència.
- o Establim i mantenim límits conductuals clars i definits.
- o Respectem les iniciatives individuals dels nens dins d'aquests límits.
- o Utilitzem el llenguatge de l'autoestima: renyarem o criticarem el comportament no la persona, ex: "em disgusta que portis una setmana sense estudiar" en comptes de "ets un gandul no estudies mai!"

Aprendre a expressar crítiques, utilitzar:

"MISSATGES JO":	Jo em sento.... Quan tu... Perquè....
-----------------	---

"Ets un irresponsable, has tornat a arribar tard"

"Pateixo quan arribes tard perquè no sé si t'ha passat alguna cosa (comunicació adequada)

A continuació es plantegen una sèrie d'estratègies útils per millorar la relació amb els fills:

- * Pensar abans de parlar
- * Pensar no només en els seus errors sinó també en les seves habilitats
- * Creure en ell
- * Empatitzar amb ell: cal posar-se a la seva pell, entendre les seves dificultats.
- * No criticar-lo davant dels altres
- * Despersonalitzar els problemes: el problema no és el noi, el problema és el seu trastorn o el problema és el que diu o fa. El noi no ho fa expressament ni va contra nostre ni ens vol amargar la vida.
- * Anticipar-se a les dificultats o problemes. Ex: si tenim un fill de 10 anys que quan està sol a casa fins que arribem de treballar està permanentment connectat a l'ordinador possiblement la millor solució passi perquè no es quedi sol.
- * Tenir expectatives raonables
- * Ésser pacients
- * Oferir segones oportunitats
- * Intentar parlar amb ell sobre els seus problemes i dificultats
- * Solucionar problemes conjuntament: "tenim un problema colabores poc a casa, anem a fer un llistat de possibles solucions, jo proposo... i tu?"

- * Intentar ésser bons models
- * No incidir en recordar-li els seus errors
- * Entendre els factors que influencien en els seus comportaments (per ex: adolescència i TDAH)
- * Potenciar la planificació i la supervisió (no vigilància)
- * Ensenyar-li i potenciar les habilitats socials
- * Comptar amb la seva opinió
- * Donar informació d' allò que es vol
- * Aprendre a expressar crítiques i elogis
- * Utilitzar missatges "jo"

RECORDEU FER MOLT ÚS DE REFORÇ POSITIU DE CONDUCTES ADEQUADES: per exemple de conductes de convivència Així cada cop que el noi: comparteixi, no insulti o no es baralli o quan utilitzi un to de veu adequat o quan intenti negociar en comptes de fer la seva sense permís, el noi rebrà un reforç (incentiu) en forma d' elogi, somriure o privilegi: arribar una mica més tard, sortir amb els amics, o poder fer més trucades de telèfon.

I no oblidant que millorant la comunicació no millorem l'obediència, per millorar l'obediència es necessiten límits clars i disciplina coherent, molta rutina en les tasques diàries i ordre ambiental entre d'altres.

Bibliografia:

- Como hablar a sus hijos para que sus hijos le escuchen, cómo escuchar a sus hijos para que sus hijos le hablen. Faber. Ed. Médici.
- Contes Baula: "Estic gelós", "Estic enfadat".
- Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. R. Barkley. Ed. Paidós.