



PAUTES PER AJUDAR ALS NOSTRES NENS “DESPISTATS”

Amb nens que presenten un comportament desatent o despistat va molt bé establir rutines i ser molt conseqüent, dissenyar una pauta horària que els ajudi a organitzar-se tant en el temps com en si mateixos. Seria convenient que sempre treballessin al mateix lloc, a la mateixa hora i seguint una mateixa rutina. Per exemple: arribem a casa, berenem, anem a l'habitació, mirem la motxilla i l'agenda, disposem les coses sobre la taula, fem els deures durant una estona, després ens dutxem o juguem, etc. Al matí igual: ens vestim, esmorzem, agafem les coses, revisem dins la motxilla per assegurar-nos que hi és tot, sortim.

És bo que els pares siguin ells mateixos disciplinats amb això i que no es desesperin si no veuen resultats. Potser caldrà plantejar-se els objectius a mig termini. Resulta útil repetir en veu alta les rutines que es van fent, per afavorir la seva memorització per part dels nens. Per ex: ara fem això, com sempre, després farem ..., etc.

Els entorns estructurats on el nen sap perfectament què ha de fer, què se li demana i quan i com ho ha de fer, són molt positius pels nens amb dèficit d'atenció. En canvi, la improvisació, les presses, els canvis o el fer les coses ràpides i amb interferències al voltant, són factors molt negatius.

Utilitzeu sempre que pugueu el reforç positiu davant de la implicació del nen, encara que aquesta sigui parcial. Un exemple de reforç positiu és dir-li “genial!, has deixat ben endreçada la motxilla damunt la cadira, m'encanta que siguis tan responsable!” (i en aquell moment no dir res si no ha deixat les sabates a l'armari). El reforç social és molt important, però ha de quedar-li molt clar al nen què és el que ha fet bé. Per exemple “estic molt contenta perquè te n'has recordat de mirar la motxilla”, en comptes de “avui t'has portat molt bé”.

Els nens “despistats” i “tabalots” acostumen a cansar molt als pares i als mestres, i és fàcil caure en dos tipus de comportaments: o bé se'ls està avisant contínuament i renyant, o bé tendim a ignorar el seu comportament per tal de no enfadar-nos. Ni una cosa ni l'altra l'ajuda a ser conscient de les seves dificultats i superar-les. Això sí, no hem d'esperar obtenir resultats immediats, ni tampoc que es mantinguin en el temps. Aquests nens són molt variables i força nerviosos, i per tant, tindran èpoques millors i d'altres de pitjors. Si aconseguim crear un entorn més estructurat, els estem ajudant.

Comportaments que volem millorar:

1. Badades i oblits del material o les tasques escolars

L'objectiu és anar-los creant un hàbit i evitar fer-ho nosaltres per ells.

- Supervisar regularment la motxilla i les fitxes o material escolar amb ells. Fer-ho sempre aproximadament a la mateixa hora, sense presses, millor a la seva habitació, com si formés part d'un ritual que el nen ja esperarà després d'unes quantes vegades. Al mateix temps preguntar si té alguna fitxa per acabar, si la mestra ha donat alguna indicació als nens/es o cal preparar alguna cosa per al dia següent.
- Mirar-se l'agenda, dedicant una estona a la pàgina del dia. Demostrar interès. Entretenir-nos-hi. Preguntar si hi ha algun missatge de la mestra i en cas que sí, que ens expliqui què.
- Si hi ha alguna tasca a fer, animar-lo a posar-s'hi i demanar-li que ens ho expliqui o ensenyi després. Si és llegir diàriament, no fer-ho amb presses, dedicar-li molta atenció i valorar-lo positivament sempre que sigui possible.

2. Manca de responsabilitat respecte les seves pròpies coses

- L'objectiu també és acompanyar-lo en la tasca, però amb la seva implicació personal i no pas fer-ho per ell. És millor recordar-li el que ha de fer, o preguntar-li què creu que ha de fer. En cas que no es responsabilitzi, alguna vegada haurà de patir-ne les conseqüències, (no el podem tapar sempre) ja que si no, mai no assumirà la seva implicació. No cridar ni alterar-se. Simplement recordar-li les conseqüències del seu oblit cada vegada que passi (tècnica del disc rallat) sense "enrollar-se" massa. Si és possible, demanar-li que "repari" l'oblit que ha tingut. Per ex: s'ha oblidat de preguntar què ha de portar per fer un treball col·lectiu. En comptes de trucar una mare o preguntar-li directament a la mestra, animar-lo a que sigui ell mateix qui s'encarregui. Avisar-lo de que queden pocs dies i si no s'espavila no tindrà temps de tenir-ho preparat. L'adult ha de tenir molt clar que si el nen no reacciona no li comprarà d'urgència el material, si no que es quedarà sense tenir-lo. La propera vegada segur que s'hi esforçarà més.

3. Comportaments dependents (que els altres facin per ell les coses)

- Escollir un parell de coses que pensem que ell pot fer per si mateix. Dir-li que com que ja és gran, això ho haurà de fer ell sol a partir d'ara. Tolerar que al començament trigui molta estona, li surti malament, embruti o s'oblidi coses. Guiar-lo mentre ho fa i corregir-lo si cal amb un to de veu normal. Valorar positivament la part que ha fet bé. Animar-lo a seguir intentant-ho. Ser autònom o independent afavorirà el seu creixement, però ha de conèixer també les normes i els límits. Encara no ho pot fer tot sol ni a la seva manera.

4. Ordre amb les seves coses

- Crear una rutina de supervisió de l'ordre, i en cas de veure que hi ha coses desendregades, indicar-li-ho, i demanar-li que ho endreci davant nostre. Valorar molt com ho fa, recalcant el màxim de detalls, per exemple: "mira que bé que ho fas, ara

doblegues la tovallola i ara la portes a l'armari i la poses sense que s'arrugui". Quan senyalem els detalls reforcem els passos que s'han de fer, de manera que és més fàcil que no ho oblidis. Dir que estem molt contents quan ens ajuda. Comentar que estem segurs que ara ell se sentirà molt més a gust a l'habitació. Després comentar que al dia següent caldrà que ho torni a fer ell sol. No donar-ho per fet. Els nens no generalitzen els aprenentatges tan fàcilment. Cal molta supervisió i temps per tal que ho interioritzin.

5. Insistències o rebequeries davant una negativa

- Tenir molt clar si allò és negociable o no. Si no ho és, dir que no d'una manera molt ferma però sense fer retrets i sense fer cas de la rebequeria. No cridar ni enfadar-se ni sermonejar. Ser molt clar en el missatge. Ha d'entendre el que no ha fet be o el que se li nega. Per exemple: "No cal que ploris perquè no et compraré la joguina". En comptes de "Ets un mimat! Sempre em fas el mateix, plora, plora! A veure si ens veu tothom ... què et penses, ¿que t'ho compraré?, doncs no, perquè ja estic farta!, va plora més ... etc.". Si el nen es porta molt malament senyalar que si continua així haurem de castigar-lo, però que igualment no aconseguirà el que vol. No perdre la paciència ni alterar-se davant d'ell. Després de tanta insistència seria un error acabar donant-li el que vol. La única cosa que aconseguiríem és que la propera vegada estigués preparat per "picar de peus" més.

Esperem que aquestes pautes us puguin servir d'ajuda, tot i que sabem que no hi ha fórmules màgiques ni dos nens iguals. Es tracta de tenir uns objectius educatius, ser constants i no donar-se per vençuts si no observem canvis immediats. La coherència i la constància són dues armes importants de la nostra actuació, al igual que el treball coordinat des de casa i l'escola.

Ànims a tots.