

Como lidar com o TDAH no cotidiano escolar

Márcia Aline do Nascimento Silva¹
Simônica da Costa Ferreira²

RESUMO

O presente artigo versa a respeito de nossas expectativas em ajudar os educadores e pais, a saber, como lidar com o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na vida escolar e minimizar os sintomas ao longo da vida. Os professores precisam ter um bom manejo em sala de aula, enquanto os pais devem ajudar em casa para que possam ter um resultado satisfatório.

ABSTRACT

This article deals about our expectations in helping educators and parents , namely how to deal with Attention Deficit Disorder and Hyperactivity Disorder (ADHD) in school life and minimize symptoms throughout life . Teachers need to have good management in the classroom while parents should help at home so they can have a successful outcome.

Palavra-chave: TDAH, sintomas, manejo.

Keywords: ADHD, symptoms, management.

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade tem como característica a desatenção, agitação e dificuldades de aprendizagem, os quais se manifestam na infância e podem durar por toda a vida se não forem tratados.

¹ Aluna de Graduação do Curso de Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade de Administração e Ciências Contábeis de São Roque – FAC.

² Mestre em Educação pela Faculdade de Ciências e Tecnologia – UNESP/Presidente Prudente. Licenciada em Pedagogia pela mesma Universidade. Professora orientadora.

As contribuições no ambiente escolar são muito importantes. O professor deve fazer muitas tentativas de recursos disponíveis, até descobrir o método que facilite na aprendizagem desse aluno, e também o professor deve estar sempre atualizado, pois será ele quem irá descobrir sinais de desatenção, hiperatividades e as dificuldades que o aluno terá na hora das atividades.

Segundo a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (2011), o professor deve tentar responder as seguintes perguntas: Qual é a dificuldade mais importante do aluno portador de TDAH? O que mais atrapalha no desempenho escolar daquele aluno? Conseguindo responder essas perguntas, o professor poderá criar melhores condições para traçar as estratégias que aplicará em sala de aula.

Assim que o professor fica sabendo das dificuldades do aluno, deve ter uma parceria com os pais, e vice-versa. É muito importante que se comuniquem diariamente, por meio do caderno de recados, para os pais saberem como foi o dia na escola e também o professor saber como está sendo a rotina em casa.

As atividades que precisam de mais concentração, como provas, devem ser feitas nas primeiras aulas, pois nas últimas aulas essa criança já não rende mais, e acaba perdendo o foco, e se distraindo com qualquer coisa.

Para que esse aluno tenha essas adaptações garantidas, como diminuição de atividades, adaptações de provas conforme suas dificuldades, adaptação de horários, entre outros, deve ser feito um diagnóstico, esse diagnóstico é conhecido com uma Avaliação Neuropsicológica, que dá a essa criança toda a estrutura dentro da escola, e também ao professor, ele terá mais apoio para lidar com essa criança e ajudá-lo. “[...] Pais e Professores desanimados, irritados e perdidos, assim com a criança, que por sua vez, se mostrava difícil, imatura, preguiçosa, agressiva, inquieta, no mundo da lua, e com baixo desempenho escolar”. (BENCZIK, 2002, p.12.)

1. Características do TDAH.

Desatenção

A dificuldade de manter a atenção traz muitos transtornos para a criança, pois dificilmente terminam as tarefas que são dadas em sala de aula, devido à distração com tudo que há em volta, qualquer barulho por menor que seja, acabam fazendo a tarefa errada, não porque não sabem mais porque não prestam atenção no que está sendo pedido, a desatenção é

tanta que quando chamamos parecem não ouvir é preciso chamar por vezes ou chegar bem perto para que perceba que está sendo chamada, e também sofrem muito para fazer as atividades como lição de casa.

Essa criança leva um tempo muito grande para finalizar as atividades, na hora de se vestir também colocam uma peça fazem outra coisa que seja mais interessante depois voltam e lembram-se de vestir outra peça de roupa até depois de algum tempo conseguir terminar, no banho fazem tudo, cantam, dançam, brincam, mais não se lavam, esquecem de passar sabonete, esquecem de escovar os dentes, após as refeições. Tudo que para outra criança leva um tempo bem pequeno, para a criança com TDAH leva muito mais, qualquer barulho é motivo de distração, e os fazem perder o foco, perdem objetos facilmente, como materiais escolares, calçados, roupas, não lembram onde foi colocado, esquecem compromissos como datas de provas, o que deve ser estudado, por isso precisam de tabela, lembretes, tudo que seja bem visual, para não ser esquecido, não têm noção do tempo, aquele timer de cozinha é excelente para a essas horas, pois a criança terá uma noção do tempo que devem levar para realizarem o que estão fazendo, todas essas atividades precisam ser supervisionadas pelos pais, sempre lembrando a criança do que ela está fazendo, mas não precisam fazer por elas, deve deixá-la fazer sozinha para que seja cada vez mais independente.

2. Dificuldades de aprendizagem

Essa dificuldade está relacionada com a falta de atenção, pois como tudo é motivo de distração, a aprendizagem fica muito difícil para essa criança, para que ela consiga aprender, ela precisa manter o foco no que está sendo passado, é nessa hora que o professor pode trazer atividades lúdicas, visuais, músicas, teatros de fantoches, tudo isso ajuda muito a prender a atenção desse aluno, através de várias formas de ensinar, o professor acaba criando um vínculo com esse aluno e isso torna tudo um pouco mais fácil.

Uma das maiores dificuldades do aluno com TDAH é a lição de casa, ele pode demorar muito mais para fazer suas tarefas de casa, é muito importante adequar as atividades para não passar do seu limite, não adianta sobrecarregar essa criança, o ideal que seja oferecido de pouco em pouco, para que ela se sinta capaz de fazer, se for oferecido ao todo, será um grande sacrifício e a atividade ficará maior do que realmente é, quando falamos, vamos fazer daqui até aqui por enquanto, se for um texto, mostrar uma frase, por exemplo, pois quando é oferecido textos grandes, é como se tivesse oferecendo um livro inteiro para fazer uma cópia, por isso é interessante dividir por etapas, como oferecer frase a frase, sempre

elogiando, dizendo “muito bem, você conseguiu”, “agora vamos fazer mais essa frase”, e a criança se sentirá motivada e irá continuar com mais facilidade.

É necessário orientar aluno, família e professor, para que juntos possam buscar medidas para lidar com essas crianças, que fogem ao padrão, buscando essas orientações de um profissional especializado. O trabalho em conjunto é muito importante, trazem grandes benefícios no dia a dia, os pais devem estar sempre conversando com o professor, para saber como seu filho está se saindo, e também ajudando a manter o que o professor faz na escola, em casa, e também o que os pais fazem na casa, manter na escola, assim o resultado será mais garantido.

Quando os pais se empenham para ajudar o filho tudo fica mais fácil de ser aceito, claro que é um longo trabalho, é preciso muita paciência, calma e compreensão, o resultado virá com o tempo de acordo com o tratamento que for escolhido.

3. Impulsividade e agitação

A criança com TDAH é muito impulsiva agitada, não conseguem parar, a todo o momento estão pulando ou correndo, até para assistir televisão o corpo não para, ficam a todo momento agitados, deitam com as pernas para cima do sofá, de cabeça para baixo, quando estão em locais fechados como uma igreja, necessitam sair para dar uma volta e depois retornam, levantam muito dentro da sala de aula, quando param para comer ou escrever, as mãos e pés continuam agitados, falam exageradamente e alto, não consegue esperar a sua vez, se metem em conversas de outras pessoas a todo o momento. A prática de esporte é muito importante, como natação, ginástica, futebol para que possam gastar toda essa energia e se sentirem mais calmas, e também aulas de instrumentos podem ser muito benéficas para ajudar na concentração, a música também ajuda muito, nesse caso músicas que acalmam e relaxam como som de mar, chuva, junto com instrumentos como piano, ajuda muito a acalmar e relaxar o corpo e a mente dessa criança que também, em alguns casos, é agitada.

Toda essa agitação leva a criança a ter dificuldades de seguir regras e muitas vezes desobedecem a ordens dadas, são desorganizadas, perdem a noção do tempo, e acabam ficando frustradas por não terem conseguido, é nessas horas que os pais devem ficar firmes e conseguir contornar a situação, mostrando para a criança que ela precisa se acalmar, respirar, e voltar a fazer o que foi pedido com mais dedicação.

Dicas para pais e professores (De acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção)³

PAIS

1- Reforçar o que há de melhor:

Sempre elogiar e favorecer o que foi bem feito, isso incentiva repetir sempre o certo, para ser elogiado.

2- Não estabelecer comparações entre filhos, cada criança apresenta um comportamento diante da mesma situação;

Se houver comparação a criança vai pensar que o irmão(a), é melhor , e isso deixará a criança frustrada.

3- Procure conversar sempre com a criança sobre como está se sentindo;

Sempre mostrar interesse, perguntar como foi seu dia na escola, saber tudo sobre ela, isso fará com que ela se sinta importante para os pais.

4- Não esperar perfeição;

Ela sempre vai fazer o seu melhor, mas não podemos esperar a perfeição e nem demonstrar esse desejo a ela, enfatizar tudo que ela fizer com frases de incentivo e valorizar tudo que ela apresentar.

5- Não cobre resultados, cobre empenho;

Para que a criança não se sinta incapaz, não se pode cobrar muitos resultados, pois dificilmente ela conseguirá realizar uma tarefa por completo, mas devemos sim cobrar empenho para fazer e tentar ao máximo.

6- Elogie, não se esqueça de elogiar, estímulos nunca são demais;

Elogiar sempre, é através de elogios que elas se sentem capazes para conseguir ir cada vez mais longe.

³ Dicas segundo o Site www.abda.com.br

- 7- Tenha contato próprio com o professor para acompanhar o que está acontecendo;
Sempre tenha contato com o professor para saber como está se saindo a criança, se ela está se desenvolvendo bem.
- 8- Estabelecer uma rotina diária, clara e consistente;
Essa rotina pode ser feita através de tabelas, cartazes, lembretes, fazendo listas, tudo isso ajuda visualmente a criança, a saber, as tarefas que devem ser cumpridas.
- 9- Ter sempre um tempo disponível para interagir com a criança;
Tenha sempre tempo para seu filho, mostre interesse sobre ele, faça-o se sentir importante para você.
- 10- Incentivar brincadeiras, jogos e atividades físicas, isso ajuda a criança a descarregar sua energia;
Todos os tipos de atividades físicas são bem vindas, principalmente as que precisam de foco e atenção.
- 11 - Use mural para fixar lembretes, listas e coisas a fazer também coloquem algumas regras que foram combinadas.
Isso ajudará muito na rotina, e também ajudará na hora de lembrar quais são as regras, os horários de estudo, de brincar, passear, etc...

PROFESSORES

- 1- Quando der alguma instrução, pedir ao aluno para repetir o que foi pedido, antes de começar a tarefa, para que ele não se esqueça;
- 2- Quando o aluno desempenhar a tarefa solicitada, sempre dê retornos positivos, como elogios, estrelinha no caderno, aceno de mão, esse retorno deve acontecer SEMPRE e IMEDIATAMENTE, isso será um grande incentivo para ele;
- 3- NÃO criticar, apontar erros em hipótese alguma, críticas só vão fazer com que ele erre mais;

- 4- Utilizar sempre que possíveis atividades audiovisuais, computadores, DVD, vídeos, e outros materiais diferenciados como revistas, jornais, livros, etc.. A diversidade de materiais aumenta consideravelmente o interesse do aluno nas aulas;
- 5- Etiquetar, sublinhar, e colorir as partes mais importantes de uma tarefa ou texto, para que fique bem visível o que deve ser feito;
- 6- Explicar de maneira calma e devagar quais são as técnicas de aprendizado que estão sendo utilizadas, explicar e demonstrar na prática.

Considerações Finais

Como vimos, a desatenção na sala de aula pode ser por causa de diversos fatores, entre eles a impulsividade, agitação e dificuldades de aprendizado, por conta de distrações da própria sala de aula.

Vimos que o professor precisa ter muito manejo para conseguir lidar com uma criança com TDAH, para isso além de toda a ajuda dos profissionais, dos pais, da escola, ele também deve ter muita imaginação e determinação para descobrir qual a melhor maneira para que essa criança consiga aprender.

Referências Bibliográficas

Edyleine Belline Peroni Benczik **Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade: Atualização Diagnóstica e Terapêutica**. 2ª ed. São Paulo, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda, 2002.

Bruno Sini Scarpato; Angela Alfano; Gustavo M. Estanislau, Manejo em sala de aula. In: Gustavo M. Estanislau; Rodrigo Affonseca Bressan (Org.). **Saúde Mental: O que os educadores devem saber**. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Sites Consultados

Site: **Associação Brasileira de Déficit de Atenção ABDA / Dicas para pais e professores**: Disponível em www.abda.com.br. Acesso em: 21/03/2016