

Dicas para pais de crianças com TDAH

A lista que segue revê alguns pontos, de uma série de estratégias, que podem ajudar os pais de crianças com TDAH:

Mandamentos

1. Reforçar o que há de melhor na criança.
2. Não estabelecer comparações entre os filhos. Cada criança apresenta um comportamento diante da mesma situação.
3. Procurar conversar sempre com a criança sobre como está se sentindo.
4. Aprender a controlar a própria impaciência.
5. Estabeleça regras e limites dentro de casa, mas tenha atenção para obedecer-lhes também.
6. Não esperar ‘perfeição’.
7. Não cobre resultados, cobre empenho.
8. Elogie! Não se esqueça de elogiar! O estímulo nunca é demais. A criança precisa ver que seus esforços em vencer a desatenção, controlar a ansiedade e manter o ‘motorzinho de 220 volts’ em baixas rotações está sendo reconhecido.
9. Manter limites claros e consistentes, lembrando-os frequentemente.
10. Use português claro e direto, de preferência falando de frente e olhando nos olhos.
11. Não exigir mais do que a criança pode dar: deve-se considerar a sua idade.

Estudo

1. Escolher cuidadosamente a escola e a professora para que a criança possa obter sucesso no processo de ensino-aprendizagem.
2. Não sobrecarregar a criança com excesso de atividades extracurriculares.
3. O estudo deve ser do jeito que as crianças ou os adolescentes bem entenderem. Tudo deve ser tentado, mas se o resultado final não corresponder às expectativas, reavalie após algumas semanas e peça novas opções; vá tentando até chegar à situação que mais favoreça o desempenho.
4. Tenha contato próximo com os professores para acompanhar melhor o que está acontecendo na escola.

5. Todas as tarefas têm que ser subdivididas em tarefas menores que possam ser realizadas mais facilmente e em menor tempo.

Regras do dia-a-dia

1. Dar instruções diretas e claras, uma de cada vez, em um nível que a criança possa corresponder.
2. Ensinar a criança a não interromper as suas atividades: tentar finalizar tudo aquilo que começa.
3. Estabelecer uma rotina diária clara e consistente: hora de almoço, de jantar e dever de casa, por exemplo.
4. Priorizar e focalizar o que é mais importante em determinadas situações.
5. Organizar e arrumar o ambiente como um meio de otimizar as chances para sucesso e evitar conflitos.

Casa

1. Manter em casa um sistema de código ou sinal que seja entendido por todos os membros da família.
2. Manter o ambiente doméstico o mais harmônico e o mais organizado quanto possível.
3. Reservar um espaço arejado e bem iluminado para a realização da lição de casa.
4. O quarto não pode ser um local repleto de estímulos diferentes: um monte de brinquedo, pôsteres, etc.

Comportamento

1. Advertir construtivamente o comportamento inadequado, esclarecendo com a criança o que seria mais apropriado e esperado dela naquele momento.
2. Usar um sistema de reforço imediato para todo o bom comportamento da criança.
3. Preparar a criança para qualquer mudança que altere a sua rotina, como festas, mudanças de escola ou de residência, etc.
4. Incentivar a criança a exercer uma atividade física regular.
5. Estimular a independência e a autonomia da criança, considerando a sua idade.
6. Estimular a criança a fazer e a manter amizades.

7. Ensinar para a criança meios de lidar com situações de conflito (pensar, raciocinar, chamar um adulto para intervir, esperar a sua vez).

Pais

1. Ter sempre um tempo disponível para interagir com a criança.
2. Incentivar as brincadeiras com jogos e regras, pois além de ajudar a desenvolver a atenção, permitem que a criança organize-se por meio de regras e limites e, aprenda a participar, ganhando, perdendo ou mesmo empatando.
3. Quem tem TDAH pode descarregar sua “bateria” muito rapidamente. Se este for o caso, recarregue-a com mais frequência. Alguns portadores precisam de um simples cochilo durante o dia, outros de passear com o cachorro, outros de passar o fim de semana fora, outros ainda de ginástica ou futebol. Descubra como a “bateria” do seu filho é melhor recarregada.
4. Evite ficar o tempo todo dentro de casa, principalmente nos fins de semana. Programe atividades diferentes, não fique sempre fazendo a mesma coisa. Leve todos à praia, ao teatro, ao cinema, para andar no parque, enfim, seja criativo.
5. Estabeleça cronogramas, incluindo os períodos para ‘descanso’, brincadeiras ou simplesmente horários livres para se fazer o que quiser.
6. Nenhuma atividade que requeira concentração (estudo, deveres de casa) pode ser muito prolongada. Intercale coisas agradáveis com tarefas que demandam atenção prolongada (potencialmente desagradáveis, portanto).
7. Procure sempre perguntar o que ela quer, o que está achando das coisas. Não crie uma relação unidirecional. Obviamente, os pedidos devem ser negociados e atendidos no que for possível.
8. Use mural para afixar lembretes, listas de coisas a fazer, calendário de provas. Também coloque algumas regras que foram combinadas e promessas de prêmio quando for o caso.
9. Estimule e cobre o uso diário de uma agenda. Se ela for eletrônica, melhor ainda. As agendas devem ser consultadas diariamente.

Lembre-se sempre

1. Procure o máximo de informações possível sobre o TDAH: leia livros, faça cursos, entre para organizações como a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (www.tdah.org.br), faça contato com outros pais para dividir experiências bem e mal sucedidas.
2. Tenha certeza do diagnóstico e segurança de que não há outros diagnósticos associados ao TDAH.

3. Tenha certeza de que o tratamento está sendo feito por um profissional que realmente entende do assunto.
4. Lembre-se que seu filho (a) está sempre tentando corresponder às expectativas, mas às vezes não consegue. Deve sempre lembrar-se aos pais que estes devem ser otimistas, pacientes e persistentes com o filho. Não devem desanimar diante dos possíveis obstáculos.