

Estratégias para aulas de esportes para crianças com TDAH: O Esporte pode trazer benefícios incontáveis para qualquer pessoa. Mas, nem sempre é fácil estimular uma criança ou adolescente com TDAH a iniciar e persistir em alguma atividade esportiva.

Separamos algumas dicas e observações que podem ajudar instrutores esportivos, bem como os próprios pais a estimularem essa prática.

Estratégias para aulas de esportes para crianças com TDAH

Principais barreiras do TDAH nos esportes:

- Dificuldade em seguir instruções à Crianças com TDAH tendem a não dar importância às instruções, procurando pular esta parte, indo direto à atividade;
- Impulsividade à Crianças com TDAH agem primeiro e pensam depois, acabam assim, operando instintivamente, o que prejudica atividades que requeiram estratégias, concentração e regras pré-definidas.
- Desatenção à Atividades que requeiram que elas fiquem paradas e concentradas por um tempo, aguardando sua vez, são um desafio.
- Baixa tolerância a frustração à Ter que esperar pela sua vez ou perder, causam frustração acima do normal, e podem gerar comportamento agressivo, defensivo ou de esquiva.

INDICADOS

À primeira vista, esportes individuais e sem contato, costumam ser os mais recomendados para pessoas com TDAH. Isto não significa que não possam ou não devam praticar esportes coletivos e de contato, porém os desafios nestes, tendem a ser maiores. Mas desafios existem para serem superados!

Principais desafios nos esportes coletivos:

- Dificuldade em esperar pela sua vez
- Dificuldade em se manter concentrado enquanto espera sua vez
- Dificuldade em focar simultaneamente em si mesmo, no espaço, nas regras e no posicionamento dos colegas e adversários
- Dificuldade em agir estrategicamente em jogadas (lances) coletivas
- Dificuldade em antecipar o movimento dos oponentes
- Dificuldade em regular as emoções; pode reagir de forma inesperada (ex. ter uma explosão de raiva porque um colega de equipe perdeu o gol)

Principais desafios nos esportes individuais

1 – Pessoas com TDAH tem menos tolerância a frustração do que as demais, e por isso repetidos erros e fracassos, podem fazê-las desistir mais rápido. Descubra o que cada uma faz melhor e estimule isso.

2 – Evite dar tarefas muito detalhadas.

3 – Evite dar funções de revisão (revisar e ou corrigir o trabalho dos outros), e que exijam atenção aos detalhes.

4 – Pessoas com TDAH não gostam de explicações prolongadas. Explique o básico e coloque-a para agir. Ela aprenderá muito mais fazendo do que só ouvindo ou vendo.

5 – Observe o nível de excitação. No TDAH, a excitação geralmente está acompanhada de ansiedade, e neste ponto, se tornarão mais desatentas e por consequência falharão.

6 – Não estimule a competição, a menos que a própria pessoa demonstre inclinação para isso, e mesmo assim, é recomendável que só a deixe competir quando estiver muito preparada.

7 – Converse com a pessoa, descubra quais suas expectativas e tente ajudá-la a ter uma perspectiva mais realista, sem, contudo, desestimular-la. Pessoas com TDAH em geral, tem problemas de autoestima e são inseguras, por isso precisam muito de estímulo; por outro lado, pessoas com TDAH tendem a distorcer as informações, e acabar criando expectativas superestimadas com relação ao seu próprio desempenho, o que pode vir a frustra-las caso não as alcancem. Não é raro pessoas com TDAH que sabem que são boas em algo, adquirirem um perigoso excesso de confiança. Ou seja, ou não acreditam em si mesmas e duvidam de suas habilidades, ou podem ficar tão centradas em si mesmas que quando descobrem seu bom desempenho, ignoram as competências dos oponentes, criando expectativas superestimadas, baseadas apenas na própria experiência. Um dos maiores desafios, e por outro lado, um dos maiores benefícios que se pode fazer por alguém com TDAH, é ajudá-lo a desenvolver uma visão mais realista. Para essas pessoas o meio-termo é difícil. Interpretam sempre na base do ‘tudo ou nada’. Ou são fracassados, ou são os melhores do universo. Pode parecer uma bobagem, ou algo simples de resolver com uma conversa, mas não é. É o modo de ver a vida que conhecem e entendem como algo verdadeiro e que é parte inerente de si mesmos. Ajudá-los a entender que existem gradações de desempenho e de resultado é fundamental.

8 – Não permita comparação com outras pessoas. Estimule a pessoa a superar a si mesma.

DICAS

A pessoa com TDAH, seja ela criança, jovem ou adulto, tratada ou não tratada, tem condições de fazer qualquer coisa na vida, salvo, é claro, limitações particulares de cada um, como em qualquer ser humano.

O fato de uma pessoa ter TDAH, não é fator automaticamente impeditivo para essa ou aquela atividade, no entanto prediz pontos nevrálgicos de desafio. Sem tratamento, estes desafios são maiores, porém, o importante para os pais, professores e aqueles que as cercam, é ajuda-las a se superar.

1 – Normalmente, um esporte ajuda as pessoas a desenvolverem disciplina, autocontrole, e habilidades variadas, mas essa regra não se aplica necessariamente a quem tem TDAH. É preciso usar outros recursos para ajudar uma pessoa com TDAH a desenvolver disciplina, para que ela possa, então, se desenvolver no esporte pretendido.

Ou seja, colocar uma criança com TDAH num esporte não fará, nem mesmo ajudará que ela desenvolva autodisciplina, por si só, exceto se ela gostar muito do esporte, e mesmo assim, a tendência é que com o tempo, a rotina a afugente. Ao contrário, como ela NÃO CONSEGUE ser disciplinada, o esporte pode se tornar um martírio. Há que se pensar inversamente: Ajude a pessoa com TDAH a desenvolver autodisciplina, (usando os inúmeros recursos terapêuticos existente e sabidamente eficazes) para que ela possa se envolver em algum esporte de forma saudável e usufruir de todos os benefícios da prática, inclusive, aí sim, a sustentação por longo prazo da disciplina, autocontrole, autoestima.

2 – Dificilmente uma criança com TDAH vai ‘aprender a gostar’ de alguma coisa. Todas as pessoas normalmente, são capazes de fazer coisas de que não gostam, mirando em alguma recompensa futura. Por exemplo, uma criança não gosta de karatê, mas o pai promete leva-la à Disney no fim do ano, se ela frequentar as aulas e subir de faixa. Uma pessoa SEM TDAH, é capaz de fazer isto por anos e anos, mesmo não gostando de karatê, motivada apenas pela recompensa longínqua (ir a Disney depois de um ano fazendo algo chato). Mas não a pessoa com TDAH. Se ela não gosta, não se identifica, não se sente estimulada de jeito nenhum com determinada coisa, não importa que recompensas ou benefícios possam ser oferecidos a médio ou longo prazo, ela não vai se desenvolver. Na melhor das hipóteses ele frequentará as aulas por obrigação, mas não vai se envolver, nem se desenvolver. Para extrair o melhor de uma pessoa com TDAH é fundamental descobrir ou ajudá-la a descobrir quais são as coisas que à estimulam.

Ajudá-la a descobrir do que gosta, é criar oportunidades de atividades, garantindo:

- Condições de êxito inicial;
- Incentivando os pontos fortes;
- Não fazendo comparações;
- Não permitindo que ela compare seu desempenho ao de ninguém;
- Oferecendo recompensas imediatas;
- Não punindo erros ocorridos sabidamente ocasionados pelo TDAH;
- Fazendo elogios sinceros (não gostam de adulação);
- Oferecendo suporte psicológico e emocional nas derrotas e frustrações;
- Cumprindo tudo o que prometer.

Obs. Note que uma criança pode dizer que não gosta de uma atividade porque não gosta mesmo, ou eventualmente, pode ser que ela não goste, não da atividade em si, mas sim das frustrações às quais é exposta sistematicamente por causa da tal atividade. Primeiro procure descobrir qual é a opção verdadeira. Se identificar que é a segunda, é possível reverter a situação, levando-a até a gostar da prática, se conseguir reduzir significativamente o nível de frustração e aumentar o nível de recompensas imediatas e incentivos verdadeiros.

3 – HIPERFOCO – Guarde bem esta palavra. Uma pessoa com TDAH, apaixonada por algo, pode desenvolver o hiperfoco. Ela adota uma postura quase obsessiva com tal coisa, que pode até se esquecer de comer, de dormir, e perder o interesse por todo o resto como se a vida dela se resumisse àquilo. Neste caso, principalmente se for uma criança ou adolescente, é preciso ajudá-la a conseguir distribuir um pouco do tempo com outras atividades, mas, não se deve criticá-la ou tentar coibi-la de fazer tal coisa.

Negocie uma pequena parte do tempo, mas incentive a dedicação. Isto pode até render campeões (vide Michael Phelps).

Lembre-se:

A pessoa com TDAH não precisa de piedade ou complacência. Ela precisa de compreensão.

É preciso manter em mente que a autoestima e autoconfiança dessas pessoas é severamente frágil, quando existe alguma. Ela será capaz de superar todos os desafios e vencer todas as dificuldades, mas antes ela terá de vencer e superar a si mesma e só conseguirá isto com sua ajuda. Ela precisa de instrumentos externos para aprender a se conhecer, reconhecer seus limites e talentos e desenvolver habilidades para lidar com isso. Chegando a este nível, ela poderá fazer qualquer coisa.