



AFN-H sindromea duten ikasleekin jarduteko gida

*(Arreta falta,
hiperaktibitatearekin)*



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



ISBN 84-457-2312-X



9 788445 723128

Salneurria : 6 €

3 baterabiltzeko tresnak recursos para la inclusión

AFN-H sindromea duten ikasleekin jarduteko gida

*(Arreta falta,
hiperaktibitatearekin)*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2006

AFN-H sindromea duten ikasleekin jarduteko gida : (arreta falta, hiperaktibitatearekin) / [egileak, ADAHIgi, AHIDA, ANADAHI].– 1. argit.– Vitoria-Gasteiz : Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006

p. ; cm.– (Baterabiltzeko tresnak = Recursos para la inclusión ; 3)

Port. y texto contrapuesto en castellano: "Guía de actuación con el alumnado con TDA-H ..."

ISBN 84-457-2312-X

1. Trastornos por déficit de atención con hiperactividad. 2. Niños hiperactivos-Educación. I. ADAHIgi, Asociación de Déficit de Atención con Hiperactividad-Gipuzkoa. II. AHIDA, Asociación de Padres de Hiperactivos con Déficit de Atención e Impulsividad de Bizkaia. III. ANADAHI, Asociación de Niños y Adultos con Déficit de Atención, Hiperactividad e Impulsividad de Álava. IV. Euskadi. Departamento de Educación, Universidades e Investigación. V. Título (castellano). VI. Serie

616.89-008.47/.481

376.1-056.14

ARGITARATUTAKO IZENBURUAK

1. Glutenik gabeko menuak egiteko gida
2. Minbizia duten haurrak heztea. Familiarentzako eta irakasleentzako gida

Argitaraldia: 1.a, 2006ko iraila

Ale kopura: 4.000

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila

Internet: www.euskadi.net

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Egileak: ADAHIgi, AHIDA, ANADAHI

Marrazkiak: Mikel Villanueva

Diseinu eta
maketazioa: Xabin Arzelus

Imprimaketa: RGM, S.A.

ISBN: 84-457-2312-X

L. G.: BI-2092-06

AURKIBIDEA

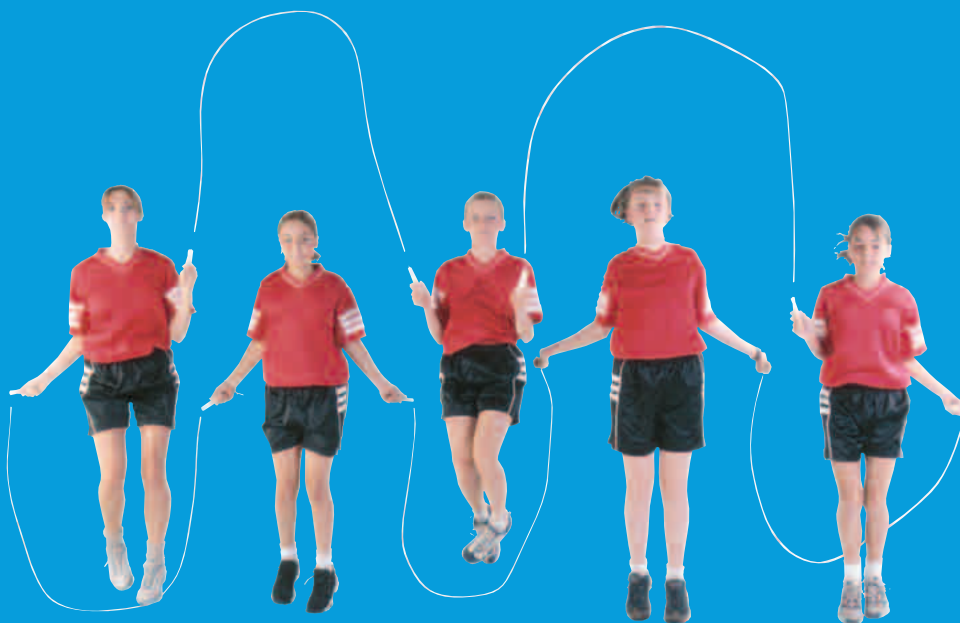
- ESKER ONAK	4
- AURKEZPENA	5
- HITZAURREA	6
- DEFINIZIOA. ZER DA AFN-Ha?	7
- AFN-H SINDROMEAREN DUTEN HAUR ETA NERABEEKIN IKASGELAN JARDUTEKO GOMENDIOAK	10
- ARRETA FALTA: <i>Ikasgelan Lehen Hezkuntzako haurrekin aritzeko gomendioak</i>	17
- HIPERAKTIBITATEA: <i>Ikasgelan Lehen Hezkuntzako haurrekin aritzeko gomendioak</i>	18
- ARRETA FALTA ETA HIPERAKTIBITATEA: <i>Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Nerabeekin Ikasgelan jarduteko gomendioak</i>	21
• Zuzendaritza taldeak kontuan hartu beharrekoak	22
• Gizarte harremanetan kontuan hartu beharrekoak	23
• Ikasgelan kontuan hartu beharrekoak	25
• Ebaluazioetan kontuan hartu beharrekoak	26
• Familiarekin lantzeko eta lankidetzan aritzeko modua	27
- ESKA EZAZU LAGUNTZA, BEHAR DUZULA USTE BADUZU	28
- ELKARTEAK	29
- GOMENDATURIKO LIBURUAK	30

ESKER ONAK

Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak honako elkarte hauei eskertu nahi die testua egin eta gida hau argitaratzeko emandako erraztasunak: ADAHlgi elkarteari (Arreta Falta eta Hiperaktibitate Elkarte-Gipuzkoa); AHIDA elkarteari (Arreta Falta eta Inpulsibitatea duten Hiperaktiboen Gurasoen Bizkaiko Elkarte) eta ANADAHI elkarteari (Arreta Falta, Hiperaktibitatea eta Inpulsibitatea duten Haur eta Helduen Arabako Elkarte).

Era berean, Mikel Villanueva jaunari eskerrak ematen dizkio, koadernoko irudiak emateko izan duen eskuzabaltasunagatik. Irudi horiek koadernoaren edukia aberastu dute.

Esker on hori arreta falta hiperaktibitatearekin duten haur guztiei helarazi nahi diegu, gurasoei honako hau irakasteagatik: zailtasunak eta akatsak direla benetako ikasbidea.



AURKEZPENA



"AFN-H sindromea duten ikasleekin jarduteko gida" -"Batera-biltzeko tresnak-recursos para la inclusión" bilduman argitaratzen da- 2003-2006 hiru urteetako Hezkuntza Berrikuntzaren lehentasunezko ildoaren inguruko jardunetako bat da, eta Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak eskola inklusiboa lortzeko egindako ibilbide luzea laburbiltzen du.

Hezkuntza-administrazioaren ardura da eskola inklusiboa eraikitzea; hala ere, Euskadiko haurrak eta gazteak hezteko zeregin garrantzitsuan dihardugun guztion konpromisoa ere izan behar du: irakasleena, gurasoena, ikasleena eurena, eskola dagoen gizarte-komunitatearena eta herritarren mugimenduarena, besteak beste.

Oztopoak gainditzen dituzten hezkuntza-proiektuak bultzatzen ditu ikasteko eta parte hartzeko oztopoak gainditzea helburutzat duen hezkuntzak; hezkuntza-proiektu garrantzitsuak bultzatzen ditu, zailtasun bereziak dituzten ikasleei ikasteko eta parte hartzeko eskolak ezartzen dizkien oztopoak gainditzen dituzten hezkuntza-proiektuak, hain zuzen ere. Babesteaz gain, ikastea ere ahalbidetzen duten proiektuak bultzatu ere. Era berean, ikastetxe-sare inklusiboak sortzea errazten du, bai eta zailtasun horiek gainditzeko laguntza ematen duten hezkuntza-eragileak koordinatu ere. Halaber, hezkuntza inklusiboaren alde dauden familien parte-hartzea bultzatzen du.

Eskola inklusiboaren aldeko hautuak honako hau eskatzen du: ikasle guztiei kalitatezko oinarrizko hezkuntza ematearren lan egitea eta eskolak euren komunitateko haur guztiak hartzeko prestatzea. Horretarako, ikasle guztiak onartzen dituzten eskolak garatu behar dira, betiere aniztasuna aberasgarritzat baloratuz eta desberdintasuna aberasgarria ez dela onartuz.

AFN-H sindromea duten seme-alabak dituzten Arabako, Gipuzkoako eta Bizkaiko guraso talde batek egin du dokumentu hau. Euskal Autonomia Erkidegoko hiru lurraldeetan dauden hiperaktibitateari buruzko elkarteetan laguntzen duten psikologoek, psikopedagogoek eta gizarte laguntzaileen laguntza izan dute horretarako.

Laguntza desinteresatu horrengatik eskerrak emateaz gain, familien parte-hartzearen aldeko ildoari eusteko asmoa agertu nahi du Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak, gure Erkidegoko haur guztiak onartzen dituen eskola inklusiboaren aldeko apustuaren adierazgarri.

Tontxu Campos Granados

Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa sailburua
Eusko Jaurlaritza

HITZAURREA

Duela hamar bat urte arte, AFN-H nahastea (Arreta Faltagatiko Nahastea, Hiperaktibitatearekin) erabat ezezaguna zen irakasle gehienentzat. Gaur egun egoera aldatu egin da hein batean; hala ere, nahi baino maizago hartzen dira nahaste hori duten haurrak portaera-arazoak dituzten haurtzat edo mugarik ez duten gaizki hezitakotzat. Batzuetan, familia-inguruneari egozten zaio horren erantzukizuna, nahastearen kausa leku desegokian bilatuta, eta, hortaz, behar duten tratua eta tratamendua hartzea eragozten zaie. Oso zabaldua dago haur guztiak autokontrola garatzeko ahalmen berbera dutelako ustea; usteak ustel, ordea. Beraz, gurasoena ez ezik irakasleen zeregina ere bada hurrek autokontrola lortzea.

Nahaste hori duten haurren eta nerabeen errendimendu- eta jokabide-zailtasunen kausa haien barne-prozesuetan bilatu behar da. Hori argi ez badugu, ondorio okerra atera dezakegu, edozein zailtasun emozional, eta portaera-zailtasunak edo ikastekoak honako hauen ondorioa direla pentsatuta: familiaren baitako harreman pobre edo patologikoarena, hazteko jarraibide okerrera edo zuzendu beharreko jarrerak modu desegokian lantzearena.

Helduok ez dugu haur horien jokabideen eta zailtasunen errua, baina behar duten laguntza eman diezaikegu horiez gain beste arazorik izan ez dezaten, eskola-porrotarik, autoestimu-faltarik edo berez izan behar ez luketen frustraziorik izan ez dezaten, alegia.

Nahaste hori ohikoagoa da mutilengan nesken gain baino, 4tik 1erako proportzioan, DISM-IV kontuan hartuta. Kalkuluen arabera, eskolako haurren %3tik %5era bitartek dute AFN-Ha. Zientziak frogatu duenez, nahaste horrek nolabaiteko lotura du sako-nago aztertu den ikasteko hainbat zailtasunekin.

Koaderno hau egitean, honako ideia hau hartu dugu oinarritzat: gure ustez, haur eta nerabe horien hezkuntzan dihardugun heldu guztiok (gurasoak, hezitzaileak eta bestelako profesionalak) koordinatuz baino ez ditugu lortuko nahi ditugun emaitzak. Irakasleei laguntza emanda eta haur nahiz nerabe horien heziketan esku hartzen dugun guztiok ahalegin txikia eginda, asko hobe daiteke haien bizimodua.



DEFINIZIOA. ZER DA AFN-Ha?

AFN-H siglak erabiltzen ditugu "Arreta Faltagatiko Nahastea, Hiperak-tibitatearekin" izena duen sintoma anitzeko nahastea izendatzeko; beste edozein nahastek bezala, ezaugarri propioak ditu. Honako hauek dira:

- a) AFN-H sindromeagatiko nahastearen ezaugarri nagusia arretarik eza eta/edo hiperaktibitate/inpulsibitateko patroia iraunkorra da, antzeko garapen-maila duten beste ikasle batzuek izaten dutena baino ohikoagoa eta larriagoa den patroia iraunkorra, hain zuzen ere.

- b) Arazoak sortzen dituzten hiperaktibitatearen/inpultsibitatearen edo arre-
ta faltaren sintoma batzuek haurrak 7 urte bete baino lehen agertu behar
izan dute. Hala ere, oso litekeena da sintomak agertu eta handik hainbat
urtera diagnostikatzea.
- c) Sintomek bi egoeratan agertu behar dute, gutxienez: eskolaren, familia-
ren edo/eta lanaren eremuan. Hondatze- edo andeatze-froga garbiak
agertu behar dira haurrak bizi duen ingurunean.
- d) AFN-H sindromeak izaera propioa du, hau da, ez du zertan beste patologia-
ren bati lotuta egon, honako hauen bati, adibidez: aldaratearen nahasteari,
antsietate-nahasteari, nahaste disoziatiboari eta nortasun-nahasteari, bes-
teak beste.

Funtsezko hiru sintoma ditu nahaste honek:

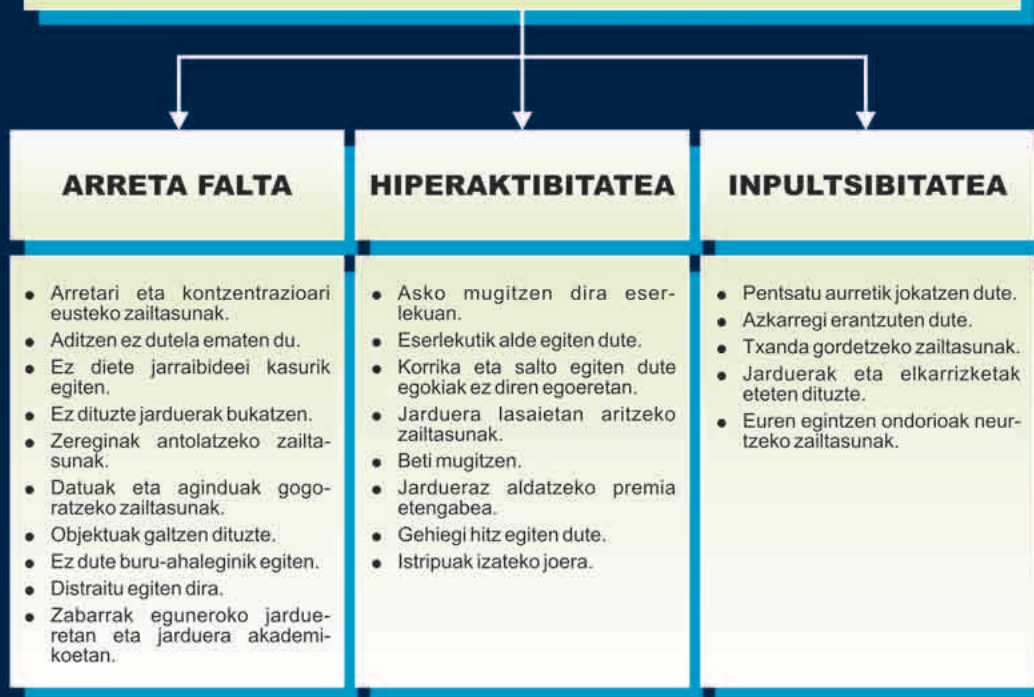
- **Arreta-falta**
- **Hiperaktibitatea**
- **Inpultsibitatea**

Amerikako Psikiatria Elkarteak (APA) hiru azpitalde edo tipologiatan sailkatu ditu haur hiperaktiboak:

1. Arreta-faltaren sintomak nagusi dituztenak.
2. Hiperaktibitatea eta inpultsibitate-sintomak nagusi dituztenak
3. Hiru sintomak dituztenak: arreta-falta, hiperaktibitatea eta inpul-
tsibitatea.

Tipologia horietako bakoitza arina, moderatua edo larria izan daiteke.

ARRETA FALTAREN NAHASTEA HIPERAKTIBITATEAREKIN AFN-H



AFN-H SINDROMEAREN DUTEN HAUR ETA NERABEEKIN IKASGELAN JARDUTEKO GOMENDIOAK

Haurri edo nerabeari daukan arazoa azaldu behar zaio, onar dezan. Dituen bulkadak kontrolatzea eta bizimodu normalizatua izatea lortuko duelako konfiantza eta itxaropena transmititu behar dizkiogu. Horregatik, oso garrantzi-tsua da etengabe eta modu iraunkorrean estimulatzea eta errefortzuak ematea (hori garrantzitsua da guztiontzat, haur nahiz helduentzat, baina ezinbestekoa da euren portaeren eraginez balio pertsonala zalantzan jartzen dutenentzat). Horrela baino ezin izango dugu saihestu zailtasunek eraginda behea jotzea; gainera, adinkideen taldearen ikasteko erritmo berberari jarraitzea lortzeko modu bakarra da.

"Ahal dutela uste dutelako ahal dute". Haur eta nerabe horiek euren ahalmenez jabetzen ikasi behar dute, horien bitartez ongi sentitzea lortu eta gara daitezten. Haiekin harremanetan izaten garen helduok dugu beharrezkoa den giro egoki hori sortzeko ardura.

LEHEN URRATSAK

- **Gurasoak nahastea onartzea, eta gurasoei orientazioa ematea**
- **Irakasleei prestakuntza ematea, nahastea maneiatzen jakin dezaten**

Komeni da pertsona eta egintza bereiztea; izan ere, gehienetan ez dira euren egintzek izango dituzten ondorioez ohartzen. Portaera egokia bultzatzea eta gorestea funtsezkoa da AFN-Ha duten ikasleekiko jardunean. Bizkarrean zapladatxo ematea, onespina adieraztea, animatzea eta gozotasunez zaintzea dira, besteak beste, guregandik gehien jaso nahi dituzten errefortzuak. Bila eta goraipa ezazu arrakasta, ahal duzun neurrian. Askotan porrot egiten dutenez, lor ditzaketen arrakasta guztien beharrean daude.

AFN-Ha duten haurrentzat izugarri onuragarria da iruzkin positiboak jasotzea, mirespenedo onespenu-iruzkinak jasotzea, alegia. Izugarri gustatzen zaie adorea emateko hitzak jasotzea. Eurenganatu egiten dituzte, eta hobetu egiten dute horri esker. Halakorik gabe, ordea, uzkurdu eta moteldu egiten dira. Askotan, AFN-Haren alderdirik suntsigarriena ez da nahastea bera izaten, norberaren autoestimuari eragiten dion kaltea baizik. Ez zaitez beldur izan haur eta nerabe horiei adorea eta onespenu-hitzak emateko, eta emaezu haiek egindako ahaleginaren araberako errefortzua, lortu duten emaitzaren araberakoa eman ordez.

Irakats iezaiezu hausnarketa egiten, eta emaezu euren burua hobeto behatzen lagunduko dien informazioa. Oso traketsak izaten dira euren jokabidea definitzeko; askotan, ez dute jakin ere egiten nolakoak diren besteen begietan edo nola jokatu duten. Saia zaitez informazio hori modu konstruktiboan ematen beti. Euren jokabideari buruz hausnarketa egitera bideratutako galderak egin iezaizkiezu.

Aldiz, errieta egin behar zaienean, bakarka egin ezazu beti, beste inor ez dagoenean, eta kontu handiz, erraz sentitzen baitute barregarri geratu izanaren sentsazioa. Hitz egin ezazu maiz haiekin eta azter ezazu nola moldatzen diren hobeto; ezagut itzazu haien iritziak, zailtasunak eta aurrerapenak.



Arauk eta mugak ere oinarrizkoak dira, egitura eta segurtasuna ematen baitiete. Arau argiak, zehatzak eta haurren adinari dagozkionak ezarri:

- Irrotasunez jokatu, baina ez zurruntasunez.
- Tolerantzia eta diziplina egokia konbinatu. Tolerantzia zabalago behar da, baina aurrez ezarritako arauak eta jarraibideak desbideratu edo aldatu gabe.
- Arauak hormetan edo erraz ikusteko moduko lekuetan jarri. Esaiezu arau horiek idatzi eta leku horietan esekitzeko.



Konfiantza ematen die eurengandik zer espero den ondo jakiteak:

- Zerbait esan baino lehen, ohartaraz itzazu haurrak, eta ondoren esaiezu esan beharrekoa.
- Jarraibideak, errepika eta idatz itzazu.
- Azal itzazu eta aipa itzazu berriz ere.
- Mailakako helburuak, ezar itzazu egunero.
- Helburuak errefortzuekin eta "saritzeko" jokoekin txandakatu.
- Ez itzazu gehiegi estimulatu, batez ere jokoetan.

Oinarri-oinarrizkoa da nahaste hori ulertzea, eta tolerantzia handiagoa izan behar dugu beste haur edo nerabe batekin baino, kontzentratzeko eta bere burua kontrolatzeko zailtasun txikiagoa duen beste haur edo nerabe batekin baino, alegia. Funtsezkoa da hori. Helduek eman behar diegu falta zaien guztia: antolatzea, euren jarduerak urrats txikietan antolatzea, honako hauekara ohi daitezen: plangintza egitera, gauzak egitera, bukatzera eta egiaztatzerara. Ditutzen gaitasunak aprobetxatu behar dira eta eskolako bizimoduaz gozatzen lagundu behar zaie.

GOGOAN IZAN

- KONTUA EZ DA HAURRAK EZ DUELA ZENTRATU NAHI; EZIN DU
 - AIPA IEZAZKIOZU ONGI EGITEN DITUEN GAUZAK
 - BERRIZ EGITEKO AUKERA IZAN DEZAN
- ZEREGINAK, HAURRAREN LAN ERRITMORA EGOKITU
 - IHESBIDEAK EMAN

Haurraren portaera positiboak aintzat hartu eta errefortzatu. Berriz ere aipatu nahi dugu errefortzuak oso garrantzitsuak direla. Jendaurrean ekintza positibo bat aintzat hartzen badiogu, berriz ere egiteko kemena emango diogu haurrari, eta bere buruan konfiantza hartuko du. Eskain ieazkiozu pizgarriak (ipuinak, jokoak, esku-lanak, bideoak,...). AFN-Ha duten haur eta nerabeek ongi erantzuten diete pizgarri eta sariei. Izan ere, horietako asko txikiak bai, baina tratulari handiak dira.



AFN-Hari LOTURIKO ARAZOAK

JOKABIDEARI DAGOZKIONAK	HARREMAN PERTSONALAK	ALDARTEAK	ZAILTASUN AKADEMIKOAK
<ul style="list-style-type: none"> • Desafiatzaileak • Aurkariak • Ez dituzte arauak errespetatzen... • Kontrolik eza eskakizunen aurrean 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdinen taldearekiko arbuioa • Gizarte-trebetasunik eza • Gizarte-inguruneak etiketatzen ditu • Kritikak eramateko gaitasun txikia 	<ul style="list-style-type: none"> • Etsipenak jota • Goibeltasuna • Frustrazioa eramateko gaitasun txikia • Bat-bateko umore-aldaketak 	<ul style="list-style-type: none"> • Plangintza egitea • Pentsamendua prozesatzea • Lan-memoria • Leku- eta denbora-erlazioak • Ikusmen/Mugimen-koordinazioa • Ordena eta txukuntasuna

Horrenbestez, haurrak desafio egiten digunean ez diogu erronka hori onartu behar. Haurrak zerbait gaitzesgarria egiten duenean, azal iezaiozu labur zure haserrearen zergatia, hitz gutxitan, alegia; ondoren, emaiozu denbora izan duen portaerari buruzko hausnarketa egiteko.

Haur horiek oso garbi zehaztuta dituzte euren zaletasunak, eta irudimen handikoak dira; horrez gain, etengabe mugitzen aritzeko premia dute. Erabil ezazu premia hori ardura txiki batzuk haien esku uzteko; ardura horiek betetzeak irudi positiboa lortzen lagundu behar die. Mugitzeko aukera emateaz gain, zeregin baten eta bestearen artean atseden hartzen lagundu eta erabilgarri sentiaraziko dituen ardurak eman behar zaizkie, hala nola idazkaritzara edo zuzendaritzara gauzak eramatea edo handik ekartzea, leihoak zabaltzea edo ixtea... Emaiozu haurrari erantzukizuna ahal den guztietan. Emaiozu bere sistema propioa erabakitzeke aukera eskolako motxilan zer sartu behar duen gogoratzeko eta erakuts iezaiozu laguntza eskatzen, beti zer behar duen esan beharrean.

Hitz egin ezazu poliki, lasai eta garbi. Erakuts iezaiozu bokalizazioan erreparatzen, hizketan ari zaionaren ezpainetara begiratzen, alegia. Jarraibide, aukera eta egutegi soilak erabili. Zure hizkera zenbat eta errazagoa izan, hainbat eta hobeto ulertuko dizu. Hizkera bizia erabili; ikusmenari dagokionez kolorea deigarri gertatzen den bezala, hizkuntzari dagokionez, "koloretako" hizkerak arretari eusten dio.



Izan zaitetz alaia eta barregarria; ez zaitetz oso konbentzionala izan. Oso gustukoa dute jolasa, eta gogo handiz erantzuten dute haren aurrean. Arreta bideratzen laguntzen die. Kontuan izan "tratamenduaren" zati handi bat alderdi aspergarriz osatuta dagoela, hala nola egituratzea, arreta indartzea, egutegiak, arauak eta zerrendak, besteak beste. Erakuts iezaiozu horrek guztiak ez duela zertan lotuta egon pertsona aspergarria izatearekin eta eskolak ez duela zertan monotonoa izan. Lehen begiratuan ematen duena baino askoz ere argiagoak dira haur horiek. Sormena, dibertsioa, berezkotasuna eta umore-zentzua dira haien ezaugarriak positiboak.

Presioa egitea ez da taktika egokia. Gainera, ekintza hori imitatzen saiatuko da haurra, eta baliteke azkenean nahi ez duzun eragina izatea. Zigorra erabili behar baduzu, honelakoa izan behar du, beti: **IRMOA, BIZIA, BEREHALAKOA, NEURRIKOA**, eta zigortzen den portaerarekin zerikusia duena.

**EZBEHARREN AURREAN
GOGOR SAMARRAK IZATEKO JOERA DUTE, ETA
ASKO GUSTATZEN ZAIE LAGUNTZEA;
GAINERA, EUREN BURUAREN ALDE
EGIN EZIN DITUZTEN GAUZAK
EGIN DITZAKETE BESTEEN ALDE**

Irakasleen, familiaren eta osasun-profesionalean arteko lankidetzeta eta koordinazioa beharrezkoa eta ezinbestekoa da. Hori argi izan behar dugu une oro. Giro bakoitzean izan beharreko jarraibideak ondo ezagutu behar dira eta denon ahalegina batzen saiatu behar da. Ikastetxearen, familiaren eta beste zerbitzu batzuetako profesionalen artean lan-plangintza bat ezartzea da emaitzarik onena izan ohi duen estrategia. Etengabeko lankidetzan aritu behar da irtenbideak bilatzeko. Era berean, lan-plangintza berrikusi eta ebaluatu egin behar da aldizka.

Helduok, guraso nahiz irakasleok alegia, gure muga propioak ezagutu behar ditugu. Ez dugu profesionaleri laguntza eskatzeko beldur izan behar; izan ere, ez dugu zertan nahaste horretan adituak izan.

Laguntza behar dugula uste dugunean, eroso eskatu behar dugu. Garrantzizkoa da gurasoek euren burua babestu eta zaintzea, haurrari hobeto laguntzeko.

Ez da beti erraza izaten AFN-Ha duten haur eta nerabeekin ikasgelan lan egitea, eta erakundeek dituzten baliabide guztiak erabili behar ditu ikastetxeak. Horrelako haur bat baduzu ikasgelan eta haur hartaz arduratzeko laguntza behar duzula uste baduzu, hitz egin ezazu ikastetxeko zuzendaritzarekin berritzegunekoei jakinaraztearren.

ARRETA FALTA

Ikasgelan Lehen Hezkuntzako haurrekin aritzeko gomendioak

1. Begira iezaiozu sarritan. Agian nahikoa izango da haurrari begiratzea distrazio-egoeraren bat hausteko.
2. Eskolako lanei dagokienez:
 - Laburrak, egituratuak eta motibagarriak izan behar dute. Hobe gutxi eta askotarikoak badira eta zeuk gainbegiratzen badituzu.
 - Erabil itzazu eskemak. Irakats iezaiozu eskemak egiten. Irakats iezaiozu azpimarratzen.
 - Bultza ezazu ozen irakurtzera, bai ikasgelan bertan, bai eta etxerako lan gisa ere. Ipuinak eta istorioak kontatzeko aukera erabili.
 - Ezar iezaiozu zeregina egiteko denbora jakin bat, haurra denbora horretara egoki dadin. Denbora horiek ezartzean, kontuan izan besteei baino denbora luzeagoa eman behar diozula; izan ere, erraz distraitzen dira, hiperaktibitatea eta inpuitsibitatea eragozpen handia baita.

**DIZIPLINARAKO BIDEA EZ DA ZIGORRA,
ALDERDI POSITIBOEN ERREFORTZUA BAIZIK**

3. Atsedendaldi asko ezarri.

Kontuan hartuta arretari denbora luzean eusteko gai ez dela, komeni da zereginen artean atsedend hartzeko edo jardueraz aldatzeko aukera ematea (baso bar ur edatea, hurrengo zereginerako materiala prestatzea, leihoak zabaltzea edo ixtea...).

4. Azterketen aurrean.

Arreta falta duenez, ikasle horren arreta-aldia txikiagoa da, eta ahalegin handiagoa egin behar izaten du; beraz, lehenago nekatuko da azterketetan. Azterketetan, informazioa zatikatuz edo informazio kantitatea egokituz lagundu behar zaio; bestela esanda, galdera gutxiago jarri edo azterketa bi alditan egiteko aukera eman behar zaio. Beste aukera bat da ahozko azterketak egitea, idatzian baino errendimendu hobe izaten delako. Komeni dela iruditzen bazaizu, talde osoari aplikatu jarraibide horiek.

ADI-ADI EGON BEHAR DA, UNE BIKAINEI ERREPARATZEKO

5. Ikaslearen arreta errazten duten baliabide teknikoak erabili (bideoak, ordenagailuak, etab...).
6. Eguneko jarduera programatu. Eguneko lana/zeregina programatzea, irakasgai teorikoak eta lan praktikoa txandakatuz (ikastea/ariketa egitea, ikastea/lan egitea).

HIPERAKTIBITATEA

Ikasgelan Lehen Hezkuntzako haurrekin aritzeko gomendioak

1. Susta ezazu ariketa fisikoa, batez ere ariketa bizia, gehiegizko energia kanporatzen laguntzen baitio haurrari.

2. Ezar iezazkiozu mugitzeko "denbora-tarteak".

**GEHIEGIZKO ENERGIAK ERE BADU BERE ALDE POSITIBOA
BIDERATZEN JAKIN BEHAR DA**

3. Utz iezaiozu zure "laguntzailea" izaten.

- Itxarotea asko kostatzen zaionez, emaiozu zure laguntzailea izateko aukera: bideoa jarri, gauzak banatu...; esan taldeari zein ondo egiten dituen lan horiek.
- Erraz iezaiozu ikasgelatik irteteko eta bertara sartzeko modua, ilaran ibiltzeko duen zailtasuna kontuan hartuta.
- Zenbait egoeratan ez ikusiarena egin beharko duzu; hala ere, alde zuretik zer egin daitekeen eta zer ez jakinarazi behar zaio.

**AFN-H DUEN HAURRAK LAGUNTZA BEHAR DU,
HAREKIN HARREMANETAN DIHARDUGUN HELDUOI DAGOKIGU
BEHARREZKO BALDINTZAK ERRAZTEA,
ERRENDIMENDU EGOKIA IZAN DEZAN**

4. Bultza ezazu haren adierazkortasuna; horrelako ikasleak sormen eta irudimen handikoak izaten dira. Gauzak oso ongi adierazten dituzte keinuen, antzerkiaren, mimoaren eta abarren bidez.
5. Bultza itzazu lanak idatzita egitera, gero ikasgelan irakurtzeko; hartara, hainbat alderdi landuko dute: adierazkortasuna, lanen antolamendua, etab.
6. Egokitu ordutegiak. Ahalegin handiagoa egin behar duen ordutegia, errendimendu handiagoa eskatzen zaion ordutegia alegia, sendagaiak hartzeko/sendagaien eraginpeko tartera egokitu, ahal baldin bada (betiere sendagairik hartzen bada).



***Susta ezazu ariketa fisikoa,
gehiegizko energia kanporatzen
laguntzen baitio haurrari***

ARRETA FALTA ETA HIPERAKTIBITATEA

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Nerabeekin
Ikasgelan jarduteko gomendioak

ZEREGINAK

- Dinamikoak
- Praktikoak
- Berritzaileak
- Parte hartzekoak

IRAKASLEA

- Enpatiaduna
- Fidagarria
- Errespetu handiz dihardu
- Liderra



HEZKUNTZA NERABEEKIN

GIROA

- Antolatua
- Positiboa
- Motibagarria

IRAKASKUNTZA

- Denontzat
- Ikasleen premietara egokitua

ZUZENDARITZA TALDEAK KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

1. Ikastetxeak eta irakasleak erakundeen laguntza behar dute, bai eta AFN-Hari bu-ruzko prestakuntza eta informazioa ere.
2. Jarraitutasuneko hezkuntza-proiektua egin AFN-Ha duten ikasleentzat; proiektu horrek ikaslearen eskola-bizitza osoa hartu behar du barnean eta irakasle guztiek hartu behar dute kontuan (ez da borondatezkoa).
3. AFN-Ha duen ikasle batekin lan egin behar duten irakasleek alde zuzenetik ezagu-tu beharko dituzte haren ezaugarriak.

**AFN-Ha DUTEN NERABEENGAN, BILATZEN DUGUNA
AURKITU AHAL IZANGO DUGU, ONA ETA TXARRA;
BAINA LAGUNDU NAHI BADIEGU,
ALDERDI POSITIBOA HARTU BEHAR DUGU AINTZAT,
EZ ALDERDI NEGATIBOA**

4. Nahaste hori ezagutzen ez badute, emaezue behar duten prestakuntza.
5. AFN-Hari buruz zalantzarik sortzen denean, Berritzeguneekin, irakaskuntzari la-guntzeko zerbitzuekin, harremanetan jarri.
6. AFN-Ha duen ikasleak banakako tutoretza izatea ahalbidetu.



GIZARTE HARREMANETAN KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

1. Ezar ezazu errespetuzko harremana, erabil ezazu hizkera argi eta zehatza. Zure ikaslearen aurrean irmo agertu behar duzunean, adeitsu hitz egin ezazu.
2. Komunikazio asertiboa erabili; krisialdian, ez egin aurre ezein portaera edo ekin-tzari, ez eta behartu ere; ez behartu ikaslea bere portaera zuzentzera asaldaturik dagoenean.
3. Gatazkarik gabeko uneetan ezarri zigorrak.
4. Ez ezazu jendaurrean kritika, ez eta nabarmen utzi ere. Zuk badakizu akatsak egi-ten dituela; bakarka hitz egin horiei buruz, eta akats horiek zuzentzeko irtenbide-ak azaldu.
5. Zerbait esan behar badiozu, lehenbailehen esan. Maiz hitz egin zure ikaslearekin, bai hura motibatuzko, bai eta haren jarrerak zuzentzeko ere; elkarrizketa laburrak eta atseginak izan. Argi azaldu zure ideiak.

6. Saia zaitez gertu zaituela sentiarazten. Zeu zara haren gidaria ikastetxean; gogorra iezaiozu bertan izango zaituela behar bazaitu, zuzentzen diozunean ez duzula gaizki sentiarazi nahi, lagundu eta zertan hobe dezakeen jakinarazi baizik.
7. Hazten lagundu, haren ondoan izanda. Ez zaitez bidean topatzen duen harria izan, laguntza ematen dion eskua baizik.

MEZUAK ZINTZOTASUNEZ,
ERRESPECTUZ,
MODU ZUZENEAN
ETA UNE EGOKIAN ADIERAZI

HONELAKOXEAK GARA



PREMIAK

AUTONOMIA,
Erantzukizunak hartzeko

DIZIPLINA,
norberaren burua
kontrolatzen jakiteko

IKASKUNTZA,
arrakasta lortzeko

IKASGELAN KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

1. Eduki ezazu zure ondoan.
2. Ados ezazu keinuzko lengoaia bat zure ikaslearekin, zerbaitetaz ohartarazi behar duzunerako.
3. Saia zaitez hari begiratzan zerbait azaltzen edo jarraibideak ematen ari zarenean. Tarteka, zuk emandako azalpena errepikatzeko eskatu, bakarka betiere, informazio horretaz jabetu dela egiaztatzeko; ez ezazu ziurtzat eman informazioaz jabetu denik.
4. Azal iezaiozu ariketetako jarraibideetan erabiltzen den hiztegia.
5. Azal iezaiozu lantzen ari zareten gaiaren alderdirik garrantzitsuenak.
6. Azpimarratzera bultzatu.
7. Egin behar dituen lanak zati txikitan eman eta denbora-tarte txikitan eskatu.
8. Oso maiz berrikusi haren lanak.
9. Malgutasunez jokatu lanak eta koadernoak entregatzeko eskatzean. Emaiozu lanak eta koadernoak biltzeko ardura; hori lagungarria izango zaio aurkezteko eguna gogoratzeko eta autoestimua hobetzeko.
10. Ondo egiten duena errefortzu gisa erabili eta ez gehiegi azpimarratu akatsak (ikaslearen autoestimua ahula da).
11. Errefortza itzazu hobeto moldatzen den trebetasunak.
12. Ikus-jarduerak eta jarduera dinamikoak bultzatu.
13. Zorrotzegia izanda ez da hiperaktibitatea zuzentzen; aitzitik, zorrotzasunak desmotibatu egiten ditu nerabeak eta haien porrot-sentsazioa areagotzen.

LAGUNTZEA HAU DA:

- EZ BADAHI, IRAKATSI
- NAHI EZ BADU, MOTIBATU
- EZIN BADU, LAGUNDU



EBALUAZIOETAN KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

1. Azterketa egiteko behar duen denbora baloratu eta horretara egoki ezazu; eskainiezaiozu ez distraitzeko moduko leku bat, errazago kontzentra dadin. Gogoan izan zailtasuna duela azterketa bateko probak egiteko zenbat denbora behar duen kalkulatzeko eta denbora hori antolatzeko.
2. Ziurtatu galderak arretaz irakurtzen dituela (arazoa ez da ulertzea, baizik eta arreta jartzea); beharrezkoa bada, nabarmen itzazu erantzuna orientatzeko lagungarriak suertatuko zaizkion hitzak.
3. Ongi aztertu. Baliteke zenbait irakasgaitan ahoz hobeto moldatzea.
4. Egiozu azterketen plangintza. Hobe da azterketak maizago eta galdera gutxiagorekin egitea.
5. Ikasteko egiten duen ahalegina ikasitakoa adina baloratu; **ARRAKASTA EZ DATZA EMAITZEAN, PROZESUAN BAIZIK.**

KRITIKAK ZIURTASUNIK EZA SORTU ETA GATAZKA AREAGOTZEN DU, PROPOSAMENAK IRTENBIDEA BIDERATZEN DU

FAMILIAREKIN LANTZEKO ETA LANKIDETZAN ARITZEKO MODUA

1. Familiarekin lankidetzan jardun modu sistematikoan; familiak zurekin hala aritzeko interesa izango du.
2. Interesa agertu AFN-Ha duen ikaslearen tratamenduaren inguruan. Zure ikasleak sendagairen bat hartzen badu, akats hutsa da "pilulak" sendatuko duela pentsatzea, hark eta zuk hobeto lan egiteko prestatu baino ez du egiten ikaslea.
3. Maiz gainbegiratu haren agenda.



4. Ziurta ezazu zeregin guztia idazten duela, hala baino ezin izango zara aritu familiarekin lankidetzan: ikasleak egin behar duen guztiaren berri badute, egiteko eskatu ahal izango diote.
5. Jarrera positiboak eta aurrerapenak errefortza itzazu. Hori lagungarria izango da ikaslearen eta familiaren autoestimua areagotzeko. Hainbat jarrera zuzentzeko eta hobetzeko familiaren laguntza behar duzunean, harremanetan jartzeko beste modu batzuk erabili (telefonoa, elkarrizketa...).
6. Ahalbide ezazu gurasoek guraso gisa jokatzea, euren esperientziak partekatzea eta bete litezkeen inguruabar errealak elkarrekin ezartzea.

ESKA EZAZU LAGUNTZA, BEHAR DUZULA USTE BADUZU

Horrelako ikasleekin zure irakasle- eta hezitzaile-lana eraginkor betetzeko laguntza behar duzula uste baduzu:

- Hitz egin ezazu ikastetxeko beste irakasleekin eta emaezu zure esperientzien berri, zure ikaslearekin hobeto jarduteko.
- Irakasle Aholkulariekin edo Irakasle Orientatzaileekin kontsultatu. Agian laguntzeko moduan izango dira.
- Orientazioa eskatu zure ikastetxeari esleitutako Berritzeguneko hezkuntza-premia bereziei buruzko Aholkulariari.
- Elkarteetako lantalde teknikoei eska diezaiekezu laguntza.



**AFN-Ha
DUEN IKASLEA
ESKER ONEKO
IKASLEA DA**

ELKARTEAK

Beherago ageri diren elkarteek laguntza handia eman dezakete eskola ingurunearen eta familia-ingurunearen artean bitartekaritza ezartzeko.

Jar zaitez harremanetan dagokizun elkartearekin edozein kontsulta egiteko, informazio gehiago jasotzeko, zalantzak argitzeko, kezak edota esperientziak trukatzeko, etab.



ADAHigi

Arreta Falta eta Hiperaktibitate
Elkartea-Gipuzkoa
Katalina Eleizegi kalea, 40-behea
20009 DONOSTIA

Telefono-zk.: 943 459 594
e-maila: adahigi@wanadoo.es



AHIDA

Arreta falta eta inpuitsibitatea duten
Hiperaktiboen Gurasoen Elkarte
Gorbeia Mendia kalea, 10-behea
48930 Getxo (BIZKAIA)

Telefono-zk.: 944 315 783
e-maila: ahida@telefonica.net



ANADAHÍ

Arreta Falta, Hiperaktibitatea eta
Inpuitsibitatea duten Haur eta Helduen
Elkartea
Vicente Abreu Margolariaren kalea, 7-behea
01008 VITORIA-GASTEIZ

Telefono-zk.: 945 213 943
e-maila: anadahi@euskalnet.net

GOMENDATURIKO LIBURUAK

Gaur egun, liburu askok azaltzen dute modu zabalean AFN-H nahastea; horien artean, honako hauek nabarmendu nahi ditugu:

1. A.P.A: *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV)*. Masson. Barcelona, 1994.
2. AVILA-ENCIO, C. eta POLAINO-LORENTE, A: *Cómo vivir con un niño hiperactivo. Comportamiento, diagnóstico, tratamiento, ayuda familiar y escolar*. Narcea. Madrid, 1999.
3. AVILA-ENCIO, C. eta POLAINO-LORENTE, A: "Adaptación del Classroom observation code en la población escolar para la evaluación de la hiperactividad infantil", in *Anuario de Psicología*, 48, (1991) 55-68.
4. BARKLEY, R..A: *Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. Paidós. Barcelona, 1999.
5. BAUERMEISTER, J. J: *Hiperactivo, Impulsivo, Desatento. ¿Me conoces? Guía sobre el déficit atencional para padres, maestros y profesionales*. Grupo Albor-COHS argitaletxea, Barakaldo, Bizkaia, 2002.

José Bauermeister doktorea Puerto Ricoko Unibertsitateko Psikologia departamentuko katedraduna da. 25 urtetik gora daramatza Arreta Falta eta Hiperaktibitateagatikoa Nahastea (AFN-H) diagnostikatutako haurrak aztertzen eta haiekin lan egiten; ingelesez AFN-Hari buruz dauden liburu ugari ezagutzen du, eta horien laburpena eskaintzen digu liburu honetan.

6. BENJUMEA, P. eta MOJARRO, M. D: "Trastorno hiperkinético. Clínica. Comorbilidad. Diagnóstico. Tratamiento", in J. Rodríguez Sacristan (Zuz.): *Psicopatología infantil básica. Teoría y casos clínicos*. Piramide. Madrid, 2000.

7. BROWN T. E: *Trastorno por Déficit de Atención y comorbilidades en niños, adolescentes y adultos*. Manson argitaletxea. 2003.
8. CABANYES, J. eta POLAINO-LORENTE, A: "El perfil psicopatológico del niño hiperactivo: análisis sintomatológico y clínico", in Polaino-Lorente, A. eta bil., *Manual de hiperactividad infantil*. Unión Editorial. Madrid, 1997.
9. FARRÉ-RIBA, A. eta NARBONA, J: "Escalas de Conners en la evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad: nuevo estudio factorial en niños españoles", in *Revista de Neurología*, 25 (138), 200-204. 1997.
10. GARCÍA PÉREZ, Manuel: *¡Soy hiperactivo-a! ¿qué puedo hacer?*, Grupo Albor-COHS argitaletxea, Bilbo, 1997.

Hurrei, gurasoei eta hezitzaileei AFN-Ha ulertzen laguntzea du helburu-tzat irakurgai horrek. Hizkuntza ulerterrazean idatzita dago eta praktikan jartzeko baliabide errazak proposatzen ditu.
11. GARCÍA PÉREZ, Manuel eta MAGAZ LAGO, Ángela: *Mitos, Errores y Realidades sobre la Hiperactividad. Guía para Padres y Profesionales*. Grupo Albor-COHS argitaletxea, Bilbo, 2003.

AFN-Ha duten haurren eta nerabeen senideak eta haiekin lan egiten duten profesionalak gehien kezkatzen dituzten galderei erantzuteko irakurgaia.
12. GARGALLO LÓPEZ, F. *Niños hiperactivos*: Ceac Educación argitaletxea. 2005.
13. GIUSTI, E., HEYDL, P. eta JOSELEVICH, E: "AD/HD en la escuela: algunas consideraciones", in Joselevich, E. (bild.): *Síndrome de déficit de atención con y sin hiperactividad A.D/H.D.* Paidós. Barcelona, 1999.
14. GREEN, C. eta CHEE, K: *El niño muy movido o despistado*. Médici argitaletxea. 2000.

15. HALLOWELL, M: *TDA: controlando la Hiperactividad*. Paidós argitaletxea. Barcelona, 2001.
 16. HEYDL, P: "Evaluación diagnóstica en el AD/HD", in Joselevich, E. (bild.): *Síndrome de déficit de atención con y sin hiperactividad A.D/H.D*. Paidós. Barcelona, 1999.
 17. JOSELEVICH, E: *AD/HD ¿Qué es?, ¿Qué hacer? Recomendaciones para padres y docentes*. Paidós argitaletxea. Barcelona, 2003.
 18. JOSELEVICH, E: *Síndrome de déficit de atención con y sin hiperactividad A.D/H.D en niños, adolescentes y adultos*. Paidós argitaletxea. Barcelona, 1999.
 19. JOSELEVICH, E: (bild.) *¿Soy un adulto con AD/HD? Comprensión y estrategias para la vida cotidiana*. Paidós argitaletxea. Barcelona, 2004.
 20. MIRANDA, A., eta beste batzuk: *El niño hiperactivo TDA-H, intervención en el aula. Un programa de Formación para el profesorado*. Universitat Jaume I argitaletxea, Castello, 1999.
 21. MIRANDA CASAS, Ana; AMADO LUZ, Laura eta JARQUE FERNÁNDEZ, Sonia: *Trastornos por Déficit de atención con Hiperactividad. Una guía práctica*, Aljibe argitaletxea, Malaga, 2001.
- Gida hau AFN-Han interesatuta dauden guraso, hezitzaile eta pertsona guztiei bideratuta dago.
22. MIRANDA, A. eta SANTAMARIA, M: *Hiperactividad y dificultades de aprendizaje*, Promolibro, Valencia, 1996.
 23. MIRANDA, A.; ROSELLÓ, B.; SORIANO, M.: *Estudiantes con deficiencias atencionales*, Promolibro argitaletxea, Valencia, 1998.
 24. MORENO, I.: *Hiperactividad. Prevención, evaluación y tratamiento en la infancia*, Pirámide, Madrid, 1995.

25. MORENO, I.: *El niño Hiperactivo*, Pirámide argitaletxea, Madrid, 2005.
26. ORJALES, I: *Eficacia diferencial en técnicas de intervención en el síndrome hiper-cinético*. Bilakaeraren eta Hezkuntzaren Psikologia Sailean aurkeztutako tesia. Unibertsitate Konplutentsea. Madril, 1991.
27. ORJALES VILLAR, Isabel: *Déficit de atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores*, CEPE argitaletxea, Madrid, 1998.

Eskuliburu argia eta erraza. Arreta Falta, Hiperaktibitatea eta Inpulsibitatea ulertzen laguntzen du. Arazo horren aurrean maisuak duen zeregina azaltzen du hainbat kapitulutan eta ikasgelan jarduteko hainbat estrategia proposatzen du.

28. RIEF, S.: *Cómo tratar y enseñar al niño con problemas de Atención e Hiperactividad*, Paidós argitaletxea, Barcelona, 1993.
29. SOUTULLO ESPERÓN, César: *Convivir con Niños y Adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDA-H)*, Médica Panamericana argitaletxea, Madrid, 2004.

Gurasoek eta irakasleek AFN-Hari buruz egiten dituzten galdera ohikoenei erantzuten saiatzen da liburu hau, horrelako haur eta nerabeekin hainbat urtean lan eginez lorturiko eskarmentuan oinarrituta.

30. TAYLOR, E.: *El niño hiperactivo*, Edaf argitaletxea, Madrid, 1985.
31. TAYLOR, E.: *El niño hiperactivo*, Martínez Roca argitaletxea, 1991.
32. VALLET, R. E.: *Niños hiperactivos. Guía para la familia y la escuela*, Cincel- Kape-lusz argitaletxea, Madrid, 1980.

