**Manual para pais de portadores de TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade):**

**Por: Dra. Nazareth Ribeiro, PhD.**

**(Este material foi elaborado pela Dra. Nazareth Ribeiro, 2016, depois de atender a muitos pacientes com TDAH e acompanhar a dificuldade dos pais, para auxiliar os pais de seus pacientes, e de outras pessoas que ela não atende mas que necessita de ajuda em como lidar com seus filhos).**

Geralmente quando a família vem procurar tratamento já está desgastada e frustrada.

Desgastada porque já recorreu a vários recursos para ajudar o filho (a) e muitas vezes até já acionou vários profissionais para o tratamento. Frustrada porque muitas vezes o profissional não é especialista e por isto nem sempre consegue bom resultado com o tratamento, e porque seu filho (a) não atende às expectativas.

Além disto, tem toda a dificuldade do sistema educacional e saúde em diagnosticar e tratar, muitas vezes por falta de informação.

E sentir-se aquém das expectativas das pessoas é uma das maiores frustrações do TDAH.

Sintomas como: desatenção, dificuldade de foco, procrastinação, impulsividade, hiperatividade, são alguns dos mais recorrentes.

Os passos descritos abaixo podem ajudar aos pais e portadores de TDAH a lidarem melhor com toda a adversidade que o transtorno traz na vida da pessoa, seja na área acadêmica, social, profissional e emocional.

Para ajudar, a família pode:

- Buscar o máximo de informação possível em livros, revistas, internet, TV;

- Buscar um profissional capacitado e recomendado para fazer o diagnóstico;

- Perguntar tudo durante as consultas, tirar todas as dúvidas possíveis;

- Participar do tratamento, estimular o filho (a) a fazer as atividades propostas pelo terapeuta e pela escola;

- Estar sempre em contato com a escola e checar se ela se adapta às necessidades de seu filho;

- Criar uma estrutura: horários para as tarefas, organização do material, dizer NÃO quando necessário e permitir quando possível, estas orientações podem ser passadas pelo terapeuta;

- Fazer lista de atividades diárias possíveis, qualidade é melhor que quantidade;

- Reforço escolar (estudo dirigido, na escola em horário extra ou em casa com professor particular) se possível, ajuda muito. Os professores particulares são importantes na vida acadêmica do portador de TDAH, pois o fato de ter uma pessoa que direciona a explicação diretamente para ele (a) facilita muito sua compreensão em relação à informação e o mantém focado por mais tempo. Além de ser mais fácil de fazer perguntas e/ou dizer que não entendeu, o que fica difícil se estiver perante a turma. Se não for possível monitore você mesmo, sem stress, respire fundo e estimule.

- Marque um tempo de estudo e não o deixe interromper antes, incentive e no final elogie, mostre que ele (a) conseguiu; - Gratificar quando merecer, o TDAH exige resposta imediata, coerente e objetiva. O TDAH tem dificuldade em falar do tempo, em planejar o futuro, falar sobre daqui a 05 anos é inatingível, ele foca no “aqui e agora”, seja claro!; - Incentivar, reforçar, elogiar,...

- Usar sempre as palavras positivas na hora de dar instruções (faça assim, comece agora, pare neste momento);

- Não ameaçar com punições que não vai cumprir, se disse que ele ficará de “castigo” ou perderá alguma regalia tem que cumprir;

- Quando estabelecer um tempo para uma tarefa, estudo, “castigo” siga o combinado e olhe nos olhos dele (a) quando falar, sempre!;

Dra. Nazareth Ribeiro (Neuropsicóloga – Especialista em Clínica e Educação)

www.nazarethribeiro.com

- Quando for dar alguma instrução olhe no olho dele(a), se necessário solicite que ela repita o que entendeu;

- Conversar (pesquisas mostram que conversar com as crianças estimulam a linguagem em até 06 vezes mais do que ler historinhas);

- Em muitos momentos você vai achar que é muito cansativo, que é melhor deixar para lá, então, respire fundo e insista, o futuro do seu filho ou o seu pode estar em jogo;

- Escrever as regras, de forma simples e clara;

- Dar poucos comandos e informações de cada vez;

- Valorizar o que é importante e desconsiderar o que não importa.

O afeto entre os membros de uma família é prática primeira de toda educação estruturada, que se utiliza do diálogo para sustentar a relação familiar. Além disso, a verdade e a confiabilidade são os demais elementos necessários na relação entre pais e filhos.

Os pais precisam evitar atitudes de proteção em demasia, ou de descaso excessivo referente aos filhos.

Atenção em dose certa, esta é a melhor receita, se é que existe alguma!

Não desistam nunca!

Espero ter ajudado!

Dra. Nazareth Ribeiro (Neuropsicóloga – Especialista em Clínica e Educação)

www.nazarethribeiro.com

Dra.
nazareth
ribeiro