

AUTISMO – PEDAGOGIA

50 DICAS PARA ADMINISTRAR O DEFICIT DE ATENÇÃO EM SALA DE AULA

Elaborado por: Edward M. Hallowell & John J. Ratey em 1992

CH ADD National Office

499, Northwest 70 th Avenue, suite 101

Plantation, Florida 33317

(0800) 233 40-50

Internet: <http://www.chadd.org>

Tradução: Luiz Henrique (031) 411 50-57

Cleber Canabrava Amaral

Os professores sabem o que muitos profissionais não sabem: não existe apenas uma única síndrome de Déficit de Atenção (DA), mas muitas; que DA raramente ocorre de uma forma "pura" mas, ao contrário, normalmente apresenta-se ligada a muitos outros problemas como dificuldade de aprendizado ou mal humor ; que DA muda conforme o clima, é inconstante e imprevisível; e que o tratamento para DA, a respeito de ser claramente esclarecido em vários livros, representa uma dura missão de trabalho e devoção.

Não há uma solução fácil para administrar DA na sala de aula ou em casa. Depois de tudo é feito, a eficácia de qualquer tratamento deste problema na escola depende do conhecimento e da persistência da escola e do professor.

Aqui apresentamos algumas dicas para o trato de crianças com DA na escola. As sugestões a seguir visam o professor na sala de aula para crianças de qualquer idade. Algumas sugestões vão ser evidentemente mais adequadas às crianças menores, outras às mais velhas mas, em termos de estrutura, educação e encorajamento, são pertinentes a qualquer um.

01 - Antes de tudo, tenha certeza de que o que você está lidando é DA. Definitivamente não é tarefa dos professores diagnosticar a DA, mas você pode e deve questionar. Especificamente tenha certeza de alguém tenha testado a audição e a visão da criança recentemente e tenha certeza também de que outros problemas médicos tenham sido resolvidos. Tenha certeza de que uma avaliação adequada foi feita. Continue questionando até que se sinta convencido. A responsabilidade disso tudo é dos pais e não dos professores, mas o professor pode contribuir para o processo.

02 - Segundo, prepare-se para suportar. Ser uma professora na sala de aula onde há duas ou três crianças com DA pode ser extremamente cansativo. Tenha certeza de que você pode tem o apoio da escola e dos pais. Tenha certeza de que há uma pessoa com conhecimento á qual você possa consultar quando tiver um problema (pedagogo, psicólogo infantil, assistente social, psicólogo da escola ou pediatra) mas a formação da pessoa não é realmente importante. O que importa é que ele ou ela conheça muito sobre DA, conheça os recursos de uma sala de aula e possa falar com clareza. Tenha certeza de que os pais estão trabalhando com você. Tenha certeza de que os colegas podem ajudar você.

03 - Conheça seus limites. Não tenha medo de pedir ajuda. Você, como professor, não pode querer ser uma especialista em DA. Você deve sentir-se confortável em pedir ajuda quando achar necessário.

04 - *PERGUNTE À CRIANÇA O QUE PODE AJUDAR*

Estas crianças são sempre muito intuitivas. elas sabem dizer a forma mais fácil de aprender, se você perguntar. Elas ficam normalmente temerosas em oferecer informação voluntariamente porque isto pode ser algo muito ousado ou extravagante. Mas tente o sentar sozinho com a criança e perguntar a ela como ela pode aprender melhor. O melhor especialista para dizer como a criança aprende é a própria criança. É assustadora a frequência com que suas opiniões são ignoradas ou não são solicitadas. Além do mais, especialmente com crianças mais velhas, tenha certeza de que ela entende o que é DA. Isto vai ajudar muito a vocês dois.

05 - Lembre-se de que as crianças com DA necessitam de estruturação. Elas precisam estruturar o ambiente externo, já que não podem se estruturar internamente por isso mesmos. Faça listas. Crianças com DA se beneficiam enormemente quando têm uma tabela ou lista para consultar quando se perdem no que estão fazendo. Elas necessitam de algo para fazê-las lembrar das coisas. Eles necessitam de previsões. Eles necessitam de repetições. Elas necessitam de diretrizes. Elas precisam de limites. Elas precisam de organização.

06 - *LEMBRE-SE DA PARTE EMOCIONAL DO APRENDIZADO*

Estas crianças necessitam de um apoio especial para encontrar prazer na sala de aula. Domínio ao invés de falhas e frustrações. Excitação ao invés de tédio e medo. É essencial prestar atenção ás emoções envolvidas no processo de aprendizagem.

07 - Estabeleça regras. Tenha-as por escrito e fáceis de serem lidas. As crianças se sentirão seguras sabendo o que é esperado delas.

08 - Repita as diretrizes. Escreva as diretrizes. Fale das diretrizes. Repita as diretrizes. Pessoas com DA necessitam ouvir as coisas mais de uma vez.

09 - Olhe sempre nos olhos. Você pode "trazer de volta" uma criança DA através dos olhos nos olhos. Faça isto sempre. Um olhar pode tirar uma criança do seu devaneio ou dar-lhe liberdade para fazer uma pergunta ou apenas dar-lhe segurança silenciosamente.

10 - Na sala de aula coloque a criança sentada próxima à sua mesa ou próxima de onde você fica a maior parte do tempo. Isto ajuda a evitar a distração que prejudica tanto estas crianças.

11 - Estabeleça limites, fronteiras. Isto deve ser devagar e com calma, não de modo punitivo.

Faça isto consistentemente, previamente, imediatamente e honestamente. Não seja complicado, falando sem parar. Estas discussões longas são apenas diversão. Seja firme.

12 - Preveja o máximo que puder. Coloque o plano no quadro ou na mesa da criança. Fale dele frequentemente. Se você for alterá-lo, como fazem os melhores professores, faça muitos avisos e prepare a criança. Alterações e mudanças sem aviso prévio são muito difíceis para estas crianças. Elas perdem a noção das coisas. Tenha um cuidado especial e prepare as mudanças com a maior antecedência possível. Avise o que vai acontecer e repita os avisos à medida em que a hora for se aproximando.

13 - Tente ajudar às crianças a fazerem a própria programação para depois da aula, esforçando-se para evitar um dos maiores problemas do DA: a procrastinação.

14 - Elimine ou reduza a frequência dos testes de tempo. Não há grande valor educacional nos testes de tempo e eles definitivamente não possibilitam às crianças DA mostrarem o que sabem.

15 - Propicie uma espécie de *válvula de escape* como, por exemplo, sair da sala de aula por alguns instantes. Se isto puder ser feito dentro das regras da escola, poderá permitir à criança deixar a sala de aula ao invés de se desligar dela e, fazendo isto, começa a aprender importantes meio de auto-observação auto-monitoramento.

16 - Procure a qualidade ao invés de quantidade dos deveres de casa. Crianças DA frequentemente necessitam de uma carga reduzida. Enquanto estão aprendendo os conceitos, elas dever ser livres. Elas vão utilizar o mesmo tempo de estudo e não vão produzir nem mais nem menos do que elas podem.

17 - Monitore o progresso frequentemente. Crianças DA se beneficiam enormemente com o freqüente retorno do seu resultado. Isto ajuda a mantê-los na linha, possibilita a eles saber o que é esperado e se eles estão atingindo as suas metas, e pode ser muito encorajador.

18 - Divida as grandes tarefas em tarefas menores. Esta é uma das mais importantes técnicas de ensino das crianças DA. Grandes tarefas abafam rapidamente as crianças e elas recuam a uma resposta emocional do tipo *eu nunca vou ser capaz de fazer isto*. Através da divisão de tarefas em tarefas mais simples, cada parte pequena o suficiente para ser facilmente trabalhada, a criança foge da sensação de abafado. Em geral estas crianças podem fazer muito mais do que elas pensam. Pela divisão de tarefas o professor pode permitir à criança que demonstre a si mesma a sua capacidade. Com as crianças menores isto pode ajudar muito a evitar acessos de fúria pela frustração antecipada. E com os mais velhos, pode ajudar as atitudes provocadoras que elas têm frequentemente. E isto vai ajudar de muitas outras maneiras também. Você deve fazer isto durante todo o tempo.

19 - Permita-se brincar, divertir. Seja extravagante, não seja normal. Faça do seu dia uma novidade. Crianças DA adoram novidades. Elas respondem às novidades com entusiasmo. Isto ajuda a manter a atenção - tanto a delas quanto a sua. Estas crianças são cheias de vida, elas adoram brincar. E acima de tudo, elas detestam ser molestadas. Muitos dos *tratamentos* para elas envolvem coisas chatas como estruturas, programas, listas e regras. Você deve mostrar a elas que estas coisas não estão necessariamente ligadas às pessoas, professores ou aulas chatas. Se você, às vezes, se fizer de *bobo* poderá ajudar muito.

20 - Novamente, cuidado com a superestimulação. Como um barro de vaso no forno, a

criança pode ser queimada. Você tem que estar preparado para reduzir o calor. A melhor maneira de lidar com os caos na sala de aula é, em primeiro lugar, a prevenção.

21 - Esforce-se e não se dê satisfeito, tanto quanto puder. Estas crianças convivem com o fracasso, e precisam de tudo de positivo que você puder oferecer. O fracasso não pode ser super - enfatizado: estas crianças precisam e se beneficiam com os elogios. Elas adoram o encorajamento. Elas absorvem e crescem com isto. E sem isto elas retrocedem e murcham. Frequentemente o mais devastador aspecto da DA não é DA propriamente dita e sim o prejuízo à auto-estima. Então, alimente estas crianças com encorajamento e elogios.

22 - A memória é frequentemente um problema para eles. Ensine a eles pequenas coisas como neumônicos, cartão de lembretes, etc. Eles normalmente têm problemas com o que Mel Levine chama de *Memória do Trabalho Ativa*, o espaço disponível no quadro da sua mente, por assim dizer. Qualquer coisa que você inventar - rimas, códigos, dicas - pode ajudar muito a aumentar a memória.

23 - Use resumos. Ensine resumido. Ensine sem profundidade. Estas técnicas não são fáceis para crianças DA, mas, uma vez aprendidas, podem ajudar muito as crianças a estruturar e moldar o que está sendo ensinado, do jeito que é ensinado. Isto vai ajudar a dar à criança o sentimento de *domínio durante o processo de aprendizagem*, que é o que elas precisam, e não a pobre sensação de futilidade que muitas vezes definem a emoção do processo de aprendizagem destas crianças.

24 - Avise sobre o que vai falar antes de falar. Fale. Então fale sobre o que já falou. Já que muitas crianças com DA aprendem melhor visualmente do que pela voz, se você puder escrever o que será falado e como será falado, isto poderá ser de muita ajuda. Este tipo de estruturação põe as idéias no lugar.

25 - Simplifique as instruções. Simplifique as opções. Simplifique a programação. O palavreado mais simples será mais facilmente compreendido. E use uma linguagem colorida. Assim como as cores, a linguagem colorida prende atenção.

26 - Acostume-se a dar retorno, o que vai ajudar a criança a se tornar-se auto-observadora. Crianças com DA tendem a não ser auto-observadora. Elas normalmente não têm idéia de como vão ou como têm se comportado. Tente informá-las de modo construtivo. Faça perguntas como: *Você sabe o que fez?* ou *Como você acha que poderia ter dito isto de maneira diferente?* ou *Você acha que aquela menina ficou triste quando você disse o que disse?*. Faça perguntas que promovam a auto-observação.

27 - Mostre as expectativas explicitamente.

28 - Um sistema de pontos é uma possibilidade de mudar parte do comportamento (sistema de recompensa para as crianças menores). Crianças com DA respondem muito bem às recompensas e incentivos. Muitas delas são pequenos empreendedores.

29 - Se a crianças parece ter problemas com as dicas sociais - linguagem do corpo, tom de voz, etc - tente discretamente oferecer sinais específicos e explícitos, como uma espécie de treinamento social. Por exemplo, diga *antes de contar a sua história, procure ouvir primeiro a de outros* ou *olhe para a pessoa enquanto ela está falando*. Muitas crianças com DA são vistas como indiferentes ou egocêntricas, quando de fato elas apenas não aprenderam a interagir. Esta habilidade não vem naturalmente em todas as crianças, mas pode ser

ensinada ou treinada.

30 - Aplique testes de habilidades.

31 - Faça a criança se sentir envolvida nas coisas. Isto vai motivá-la e a motivação ajuda o DA.

32 - Separe pares ou trios ou até mesmo grupos inteiros de crianças que não se dão bem juntas. Você deverá fazer muitos arranjos.

33 - Fique atento à integração. Estas crianças precisam se sentir enturmadas , integradas. Tão logo se sintam enturmadas, se sentirão motivadas e ficarão mais sintonizadas.

34 - Sempre que possível, devolva as responsabilidades à criança.

35 - Experimente um caderno *escola - casa - escola*. Isto pode contribuir realmente para a comunicação pais - professores e evitar reuniões de crises. Isto ajuda ainda o freqüente retorno de informação que a criança precisa.

36 - Tente utilizar relatórios diários de avaliação.

37 - Incentive uma estrutura do tipo auto-avaliação. Troca de idéias depois da aula pode ajudar. Utilize também os intervalos de aula.

38 - Prepare-se para imprevistos. Estas crianças necessitam saber com antecedência o que vai acontecer, de modo que elas possam se preparar. Se elas, de repente, se encontram num imprevisto, isto pode evitar excitação e inquietos.

39 - Elogios, firmeza, aprovação, encorajamento e suprimento de sentimentos positivos.

40 - Com as crianças mais velhas, faça com que escrevam pequenas notas para eles mesmos, para lembrá-los das coisas. Essencialmente, eles anotam não apenas o que é dito a eles mais também o que eles pensam. Isto pode ajudá-los a ouvir melhor.

41 - Escrever à mão às vezes é muito difícil para estas crianças. Desenvolva alternativas. Ensine como utilizar teclados. faça ditados. Aplique testes orais.

42 - Seja como um maestro: tenha a atenção da orquestra antes de começar. Você pode utilizar do silêncio ou bater o seu giz ou régua para fazer isto. Mantenha a turma atenta, apontando diferentes partes da sala como se precisasse da ajuda deles.

43 - Sempre que possível, prepare para que cada aluno tenha um *companheiro de estudo* para cada tema, se possível com o número do telefone (adaptado de Gary Smith).

44 - Explique e dê o tratamento normal a fim de evitar um estigma.

45 - Reuna com os pais frequentemente. Evite o velho sistema de se reunir apenas para resolver crises ou problemas.

46 - Incentive a leitura em voz alta em casa. Ler em voz alta na sala de aula tanto quanto for

possível. Faça a criança recontar estórias. Ajude a criança a falar por tópicos.

47 - Repetir, repetir, repetir.

48 - Exercícios físicos. Um dos melhores tratamentos para DA, adultos ou crianças, é o exercício físico. Exercícios pesados, de preferência. Ginastica ajuda a liberar o excesso de energia, ajuda a concentrar a atenção, estimula certos hormônios e neurônios que são benéficos. E ainda é divertido. Assegure-se de que o exercício *seja realmente* divertido, porque deste modo a criança continuará fazendo para o resto da vida.

49 - Com os mais velhos a preparação para a aula deve ser feita antes de entrar na sala. A melhor idéia é que a criança já saiba o que vai ser discutido em um certo dia e o material que provavelmente será utilizado.

50 - Esteja sempre atento às dicas do momento. Estas crianças são muitos mais talentosas e artísticas do que parecem. Elas são cheias de criatividade, alegria, espontaneidade e bom humor. Elas tendem a ser resistentes, sempre agarradas ao passado. Elas tendem a ser generosas de espírito, felizes de poder ajudar alguém. Elas normalmente têm algo especial que engrandece qualquer coisa em que estão envolvidas.

Lembre-se de que no meio do barulho existe uma sinfonia, uma sinfonia que precisa ser escrita.



[Contato, críticas e sugestões](#)



[Retornar](#)

Esta página foi construída em 27/01/1999, a última atualização 19/06/2003

Créditos: Eduardo Henrique Corrêa da Silva