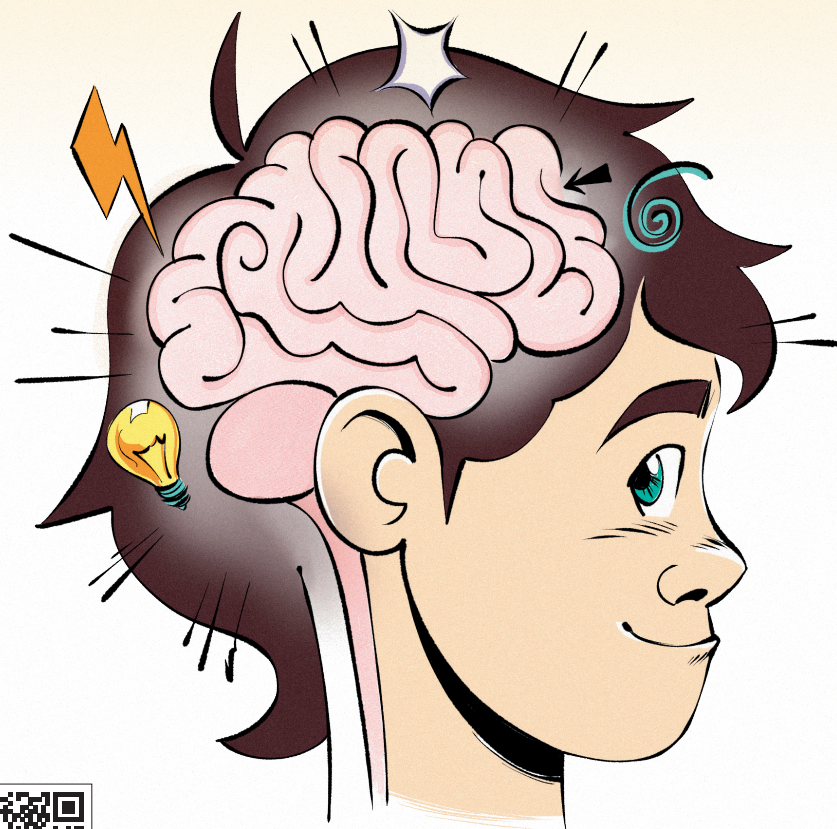


ADHN

duten ikasleak

Gurasoentzako gida

■ ■ ■ Maite Urkizu



www.personascontdah.org


feaadah
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE
AYUDA AL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

 **rubió**



Maite Urkizu

Deustuko Unibertsitatean Psikopedagogian lizentziaduna, haurren eta nerabeen portaera-arazoetan aditua eta aktibista ADHN duten pertsonen eskubideen defentsan, normalizazioan eta ikusgarritasunean. Bere ibilbide profesionala AURRERA Gabinete Psikopedagogikoaren sorrerarekin hasi zen, eta harekin lotuta jarraitzen du. 2002az geroztik Gipuzkoako Arreta Gabezia eta Hiperaktibitate Nahastearen Elkartearekin (ADAHgi) eta Arreta Gabezia eta Hiperaktibitatean Laguntzeko Elkarteen Espainiako Federazioarekin (FEAADAH) kolaboratzen du, azken honetako presidentea delarik 2018tik.

Egun, bere lana ADHN eta beste neurodibergentzia batzuk dituzten haurren eguneroko bizitza hobetzera bideratuta dago, kaltetutako adingabeen esku-hartze psikopedagogikoaren eta guraso eta irakasleen aholkularitza eta prestakuntzaren bitartez.

GRUPO | MAYO

Ilustratzailea: Felipe de San Pedro Franco
©2025 EDICIONES MAYO, S.A.U. Eskubide guztiak erreserbatuta daude
Legegordailua: B 20913-2025

FAMILIAK EGITEN DUEN BIDEA ADHN DUEN SEME-ALABAREKIN

«Eskolatik deitu didate berriro... ez du egin nahi... ez da geldi egoten... erantzutea kostatzen zaio... asko hitz egiten du... ez ditu arauak jarraitzen... gauzak hausten ditu... ez da gai gauzak kontatzeko... ez du nahi...» bezalako komentarioekin. Zer gertatzen da? Zerbait ez doa ongi? Beldurrez, larritasunez, kezka betetako galdera hauen ostean, bide luze baten lehen urratsa dator. Lehen geldialdia: DIAGNOSTIKOA. Ez gara puntu honetan geldituko, baina denok dakigu kasu askotan bide zaila dela. Lasaitasunarekin eta zalantza askorekin jasotzen dugun diagnostiko bat DAUKAGU. Lasaitasuna, badakigulako zer gertatzen den, eta zalantzak zeren eta... **orain zer?**

Jakin behar dugun lehenengo gauza da seme-alabaren diagnostikoan zer den nagusi, hau da, zein ADHN mota duen:



ADHNK dituen hiru “profilak”

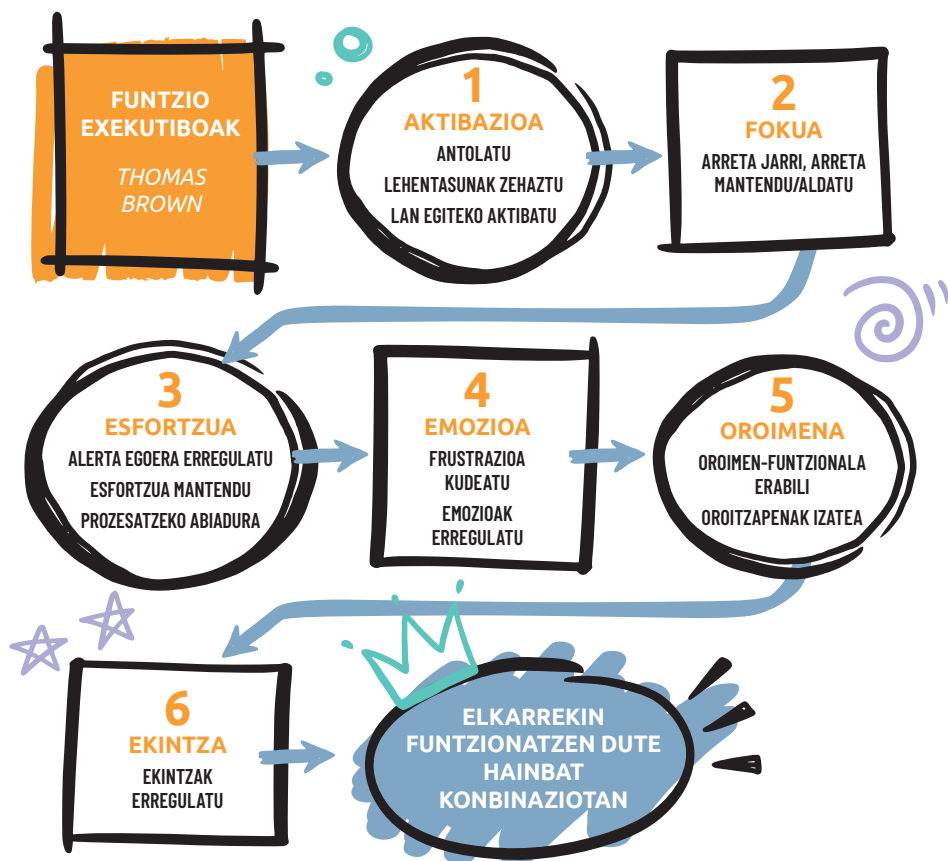
AD (ARRETA DEFIZITA)	H (HIPERAKTIBITEA)	I (IMPULSIBITEA)
- Jarduerak egiten hastea kostatzen zaio. - Zailtasunak etxeko lanak egitean: ez ditu amaitzen, akats “tuntunak” egiten ditu eta ez daki zer egin behar den. - Azaldu berri den zerbait galdetzen du. - Gauzak galtzen ditu. - Ez du lanak amaitzeko nahikoa denborarik izaten.	- Zailtasunak ditu geldi egoteko. - Asko mugitzen da eta zaratak egiten ditu baita eserita dagoenean ere. - Bere txanda itxarotea kostatzen zaio. - Asko hitz egiten du. - Lanak oso bizkor amaitzen ditu. - Zeregina aldatzen du.	- Ez du esaten duena pentsatzen. - Ez du arriskurik ikusten. - Galdera amaitu baino lehenago erantzuten du. - Gauza «txikienekin» sumintzen da. - Denaz kexu da.
BADIRUDI EZ DAGOELA EGON BEHAR DUEN LEKUAN	BADIRUDI MOTOR BAT DUELA	LOTSAGABEA

FUNTZIO EXEKUTIBOAK

Funtzio exekutiboak inguruneari egokitu eta helburuak lortzeko edo arazoak konpontzeko beharrezkoa den jokabidea planifikatzea, antolatzea, kontrolatzea eta erregulatzea ahalbidetzen duten gaitasun kognitiboen multzoa dira.

ADHN eta haren azpi-mota desberdinen oinarrizko sintomatologia (arreta-defizita, hiperaktibitatea eta impulsibitatea) **funtzio exekutibo baten edo batzuen disfuntzioak sortzen du.**

Garrantzitsua da ADHN duen haur bakoitzak zein azpi-mota duen identifikatzea, kasu bakoitzean funtzio exekutibo batzuk edo beste batzuk gehiago kaltetuta daudelako. Esku-hartzeak eta beharrezko lanak desberdinak izango dira kasu bakoitzean. Has gaitzen lanean...



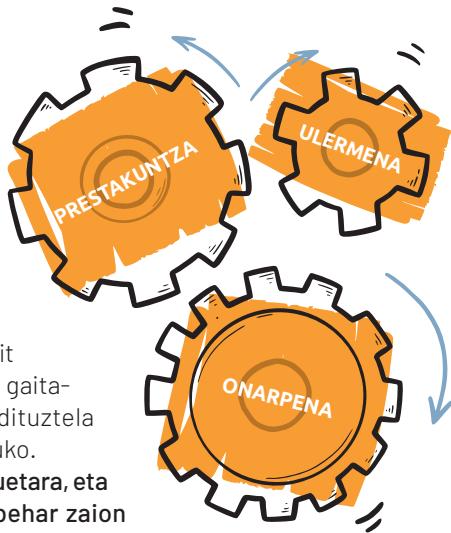
EZINBESTEKOAK

Ulertu behar dugu ADHDn zer den eta nola eragiten duen seme-alabaren eguneroko bizitzan, familia-, gizarte- eta eskola-eremuan. Horretarako ezinbestekoa da zailtasunak eta alderdi positiboak onartzera eramango gaituen heziketa bat edukitzea nahasmenduari inguruan.

Beharrezkoa da gure seme-alabek zenbait jokabide ezin dituztela saihestu ulertzeko gaitasuna garatzea eta batez ere, jakitea ez dituztela "arauaren" barruan dauden helburuak lortuko.

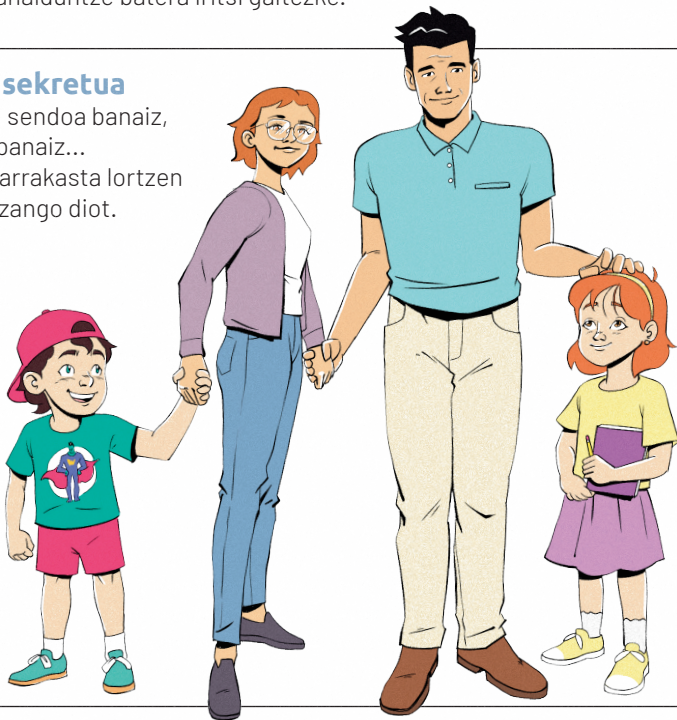
Neuroaniztasun batetik iristen dira helburuetara, eta hori ulertzea ezinbestekoa da, eskaini behar zaion arreta emanez.

Hemendik abiatuta, seme-alabei LAGUNTZEKO gai garela sentiarazten digun ahalduntze batera iritsi gaitzke.



Gure arma sekretua

Sendotasuna: sendoa banaiz,
gai sentitzen banaiz...
seme-alabari arrakasta lortzen
lagundu ahal izango diot.



GARRANTZITSUENA

Gustatuko litzaiguke zure buruari honako galderak egitea: uste duzu seme-alabarentzat garrantzitsua dela? Zer nahi duzu bere bizitzarako?

Zure erantzuna edozein dela ere, ziurtatzen dizugu ezinezkoa izango dela seme-alabak helburu horiek lortzea jarraian deskribatzen ditugun alorrek orekatuta eta armonian ez badaude.

Familia, ikasketak, lagunak, aisia, eskola... eta bere gaitasunak.

Gure seme-alabaren izaera eta jokabidea eremu hauetako bakoitzean gertatzen den elkarre-raginaren eta funtzionamendu onaren edo txarraren emaitza dira.



Zer uste duzu dela garrantzitsuagoa?

Ikasgairen bat ez gainditzea edo ikaskide batek jolastokian bakarrik uztea?

Irakaslearen oharra eskola ematea eragotzi duelako?

Gurasook errieta egin diozuela ohea egin ez duelako?

Eskola-alorrean zentratu aurretik, garrantzitsua da gure seme-alaben bizitzan benetan garrantzitsua dena zehaztea.

Has gaitezen gida honen helburuarekin...

ESKOLAN

ADHN duen haur batekin bizi garenean, gurasook ikasi eta bi alderdi nagusitan gure jokabidea aldatu behar dugu:

- Ikastetxearekin dugun harremana.
- Eskolako jarduera bakoitzaren kudeaketa etxean.

Gurasoek egiten dituzten galdera ohikoenei erantzuna emango diegu jarraian.

Ikastetxearekin dugun harremana

Eskolan esan behar dut seme-alabari ADHN diagnostikatu diotela?

Bai, ezinbestekoa da ikastetxeari jakinaraztea, irakasleek protokolo egokiak aktiba ditzaten. Horri esker, aniztasunaren arretatik, haurrak eduki curricularretara arrakastak aukera gehiagorekin sartzeko aukera izango du. Garrantzitsua da eskolan lehen egunetik jakitea ADHN diagnostikoa duela eta zein azpi-mota duen.

Honek, hasieratik zein neurri aplikatu daitezkeen identifikatzea ahalbidetuko du, zailtasun larriak edo hutsegite akademikoa agertu arte itxaron gabe. Ez da beharrezkoa haurra sufritzen hastea neurriak hartzen hasteko.

Irakasleekin sarriago bildu behar gara?

Bai, egiten ari diren egokitzapenak berrikusi eta gurasoei jakinarazi behar zaizkie. Gurasoek eta irakasleek TALDE bat sortu behar dute helburu bakarrarekin: HAURRA eta bere ongizate akade-

miko eta pertsonala.

Irakasleekin bilera on baten oinarriak hauek dira:

- Beharren eta egindako egokitzapenak azaldu eta haien eraginkortasuna ebaluatu.
- Gurasoen ekarpenak entzun (eta kontuan hartu).
- Helburuak eta hartuko diren neurriak egokitu.
- Haurraren trebetasunei denbora eskaini.



ZEIN ESKUBIDE DITU ADHN DUEN SEME-ALABAK?

Abiapuntua Hezkuntzako Lege Organikoa (LOMLOE) izango da. 71. artikuluko 1. eta 2. atalek honela diote:

«1. Hezkuntza-administrazioek beharrezkoak diren baliabideak jarriko dituzte ikasle guztiek garapen pertsonal, intelektual, sozial eta emozional maximoa, zein Lege honetan orokorrean ezarritako helburuak lor ditzaten.

2. Hezkuntza-administrazioen ardura da beharrezko baliabideak bermatzea arrunta ez den hezkuntza-arreta behar duten ikasleei, hezkuntza-behar bereziak dituztelako, heldutasun-atzerapena dutelako, hizkuntza eta komunikazioaren garapenaren nahasmen-dua dutelako, arreta edo ikasteko nahasmendua dutelako, ikasteko erabiltzen den hizkuntzaren ez jakite larriagatik, gizarte- eta hezkuntza zaurgarritasun arrisku egoeran daudelako, gaitasun intelektual handia dutelako, hezkuntza-sisteman berandu sartu direlako edo egoera pertsonalengatik edo eskola-historiarengatik, beren gaitasun pertsonalak ahalik eta gehien garatzea lortzeko eta, betiere, ikasle guztientzat orokorrean ezarritako helburuak lortzeko».

Autonomia erkidego bakoitzean baliabide hauek nola gauzatzen diren aztertu beharko da.

Hasieran neurri metodologikoak dira, hau da, klaseko ohiko funtzionamendura egokitzea, adingabeak funtzio exekutiboetako dituen zailtasunak estali daitezten eta bere gaitasunak erakutsi ditzan.

Neurri horiek funtzionatzen ez dutenean, ikastetxetik beste neurri batzuk ebaluatu beharko lirake, curriculumean eta laguntza berezien beharrean eragina izan dezaketenak.

IKASGELAN

ADHN duen haurraren portaera eta errendimendua hobetzen lagundu dezaketen neurri batzuk:

- Noizbehinka gelan zehar **MUGITZEN UZTEA** eta lanetako batzuk ikasgelatik kanpo egitea: orri batzuk banatzea, komunera joatea, paperen bat idazkaritzara eramatea fotokopiak ateratzeko...
- Giro **EGITURATUA ETA IRAGARRI DAITEKEENA** izatea, ahal den neurrian, zer gertatuko den jakin behar du.
- **ERLAXATZEKO ESPAZIO** bat edukitzea «denbora kanpoan». Aukera hori dagoela jakin, eta laguntza moduan ikusi behar du, ez zigor moduan. Gela barruan edo kanpoan izan daiteke.

- **GELAN LEKU ZEHATZ BAT** edukitzea. Ez du zertan irakaslearen alboan izan behar, baina ikaslearekin erraz elkarreragitea ahalbidetu behar du eta, ahal bada, gelakideak ohartu gabe.
- **BERE IZENA ASKOTAN EZ AIPATZEA** Ikaslea seinalatuta sentiaraztea bakarrik lortuko dugu, gainera gelakideek arreta ematea "normalizat" jo dezakete.
- Haurarekin **SEINALE BAT EZARRI** jokabide desegokigarriak edukitzen hasten diren unean kontziente izaten laguntzeko.
- Arruntak ez diren jardueren aurrean (irteerak, bisitak...) garrantzitsua da **AURRETIK JAKINARAZTEA** zer gertatuko den, nora joango diren (argazkiak erakustea), segurtasuna emango dio eta hobeto erreakzionatuko du.
- Ikaskideekin gatazkak dituenengan bilatu **TOKI LASAI BAT**, itxaron lasaitu arte, eta ondoren hitz egin. Ez saiatu lekuan bertan eta gatazka izan duen pertsonen aurrean lasaitzen laguntzen.
- Gatazka bat dagoenean, galdetu guztiei: zer gertatu da? **EMAN DENBORA** bere iritzia eta bizitakoa ongi azaltzeko gai izan dadin.
- Astean **BANAKAKO DENBORA** tarte bat beharrezkoa da berrikusteko: agenda, materiala, ikasgaien kontrola, emozionalki ondo dagoen, ikaskideekin duen harremana...



ARRETA PERTSONALIZATUA

Azalpenak emateko unean:

- Esaldi laburrak eta argiak.
- Begira iezaiozu begietara, gerturatu, ukitu, AZPIMARRATU aspektu garrantzitsuak.
- Azalpena eman ondoren ziurtatu ulertu duela eta emaiouzu IDATZIZ aspektu garrantzitsuenak (lagun iezaiozu arreta jartzen).

Banakako lanetan:

- Ziurtatu egin beharrekoa ulertzen duela eta egiten hasten dela.
- Gerturatu (ez da beharrezkoa ezer esatea) lanean jarraitzen duen egiaztatzeko.
- Zeregina zatika egiteko planteatu eta zati bat amaitzen duen bakoitzean, animatu eta indartu bere lana.
- Curriculumeko helburuak lehenetsi eta zehaztu zeregin kopurua (hobe 6 batuketa ondo egitea BAKARRIK 20 laguntzarekin egitea baino)

Taldeko lanetan:

- Gerturatu eta egiaztatu BERAKEGIN egin behar duen zatia ongi ulertu duela.
- Lana egiteko oinarritzko jarraibideak IDATZIZ eman (gaia, formatua, entregatzeko epemuga...).
- Joan epemugak gogoratzen eta galdetu noizko entregatu behar den.

Azterketetan:

- Azterketak formatu bisualago bat izan behar du, ariketa bakoitzean arreta jartzen lagunduko dioten espazioekin.
- Galderen artean utzi erantzuteko tarteak.
- Galdera batek atal desberdinak baditu, banandu itzazu tarte bat utziz, guztiak egin ditzan.
- Onartu «akats tuntunak» eta eman garrantzi erlatiboa. Zenbaki bat gaizki kopiatzen badu malguak izan behar dugu eta akats hori kontuan hartuz zuzendu.
- Testuak zatitan banatu eta zati bakoitzak bere galderak izatea (testu luzeak irakurtzean galdu egiten dira).
- Galderak eta testua batera ikusi ahal izatea beti (orriari buelta eman gabe).
- Azterketan zehar gainbegiratu eta ziurtatu eskatzen zaiona ulertzen duela.
- Azterketa entregatzean, ziurtatu galdera guztiak erantzun dituela.
- Haur inpulsibo/hiperaktiboen kasuan, oso bizkor amaitzeko joera dutenez (askotan kalitate gutxiarekin), eman azterketa atal desberdinetan. Horrela, denbora kudeatzen lagunduko diogu eta, aldi berean, noizbehinka mugitzea ahalbidetzen diogu, lana errazago egin dezan.



Etxeko lanak:

- Ziurtatu argi daukala zer egin behar duen eta motxilan daramala (lantzeko helburua izan daiteke eta, hasiera batean behintzat, ikuskapena beharko du egunero).
- Zereginak zehaztu, denbora gehiago emanez eta curriculumeko edukiak lehenetsiz.
- Familiarekin komunikazio bide bat koordinatu (EZ haurraren agenda) jakinarazteko denborarik eman ez dion kasuetan, ezin izan duenean edo blokeatuta gelditu denean.

Gizarte harremanak (maila berdinekoen artean). Bi profil ematen dira:

- **Arreta-defizita nagusi** denean, baliteke haurra isolatuago egotea eta taldetik kanpo sentitzea. Profil horrek ez du trabarik egiten, baina sufritu egiten du. Kasu horretan, ziurtatu bere burua eroso sentiarazten dion taldetxo bat duela. Sustatu lankidetza jarduerak horietan parte hartzen duela ziurtatuz.
- **Hiperaktibitatea/inpultsibitatea nagusi denean**, portaera disruptiboagoa ematen da: ez ditu egoerak kudeatzen, ez du auto-kontrolrik, ezin ditu jolas baten arauak jarraitu, bururatzen zaion lehenengo gauza esaten du... ulertu behar dugu azterketa eta hausnarketa faltak eragiten dizkiola halako erreakzio desegokiak. Haurra berriaz arazoetan sartu nahi EZ duena lehena.

Garrantzitsua da aurreratzea eta **seme/alabarekin zer gertatu den aztertzea hasieratik**. Ezin gara bakarrik bere erantzun desegokiarekin gelditu, ziurrenik zerbaitek eragin baitio erreakzio hori. Garrantzitsua da azterketa osoa egitea.

ETXEKO LANAK

Eta etxean, zer egin behar dut etxeko lanak egin ditzan eta ikas dezan? Hasteko, kontuan hartu behar dugu seme-alaba etxera iristen denean 6 ordu baino gehiagoz egon dela ikasgelan, behar bada eskolaz kanpoko ekintzak izan dituela... hau da, 8 ordu baino gehiagoko lanaldia izan duela sortu zaizkion oztopo guztiak gainditzeko borroka etengabe batean. Ezinbestekoa da eskolatik kanpoko denbora ongi banatzea seme-alabak egonkortasun emozionala izatea nahi badugu.



Gomendatzen dizugu 4-4-2 ARAUA jarraitzea

Zatitu eguneko aisia-denbora horrela:

% 40

**GUSTUKO DUEN
JARDUERA BAT
EGITEKO**

Bere burua baliozkotzat jotzeko eta zoriontsu izateko denbora bat behar du. Denbora hori **SAKRATUA** da, ezin zaio kendu.

% 40

**JARDUERA AKADEMI-
KOAGO BATI
ESKAINTZEKO**

Etxeko lanak, ikasi, eskolaz kanpoko ikasketak... Lehentasunak jarri beharko dira, ezin zaio denborarik kendu beste zutabeei.

% 20

AISIARAKO

Hau da, nahi duena egiteko.

ANTOLATU... ETA ANTOLATU

Lehenengo zati hau kontrolatzen badugu, pasa gaitezen oinarrizko 10 arauetara:

1. **Arratsaldeetarako ordutegi** bat sortu, klasean goizetan jarraitzen duten bezalaxe, 4-4-2 araua aplikatuz eta ikusgai dagoen leku batean jarri. Ordutegi horretan honako hauei eskainitako denborak azaldu beharko dira: gustuko duen jarduerak, jarduerak akademikoak eta aisiarako tartea. Adibidez:

		ASTELEH.	ASTEART.	ASTEAZK.	OSTEGUNA	OSTIRALA
GUSTUKO DU % 40	18:00/ 19:00	Parkea, kalea	Kirol- entrenamen- dua	Etxean jolastea, lagunak	Kirol- entrenamen- dua	Parkea, kalea
JARDUERA AKADEMIKOA % 40	19:00/ 20:00	Eskolaz kanpoko jarduerak (plastika, musika...)	Etxeko lanak/ ikastea	Eskolaz kanpoko jarduerak (plastika, musika...)	Etxeko lanak/ ikastea	Etxeko lanak/ irakurtzea
AISIA % 20	20:00/ 20:30	Aisia	Aisia	Aisia	Aisia	Aisia

2. Ulertu **etxeko lanak egiten hastea** zaila dela beraientzat. Etxeko lanak egin edo te-
lebista ikustea aukeratu behar badugu, gehienok telebista ikustea aukeratuko
genuke, baina ADHDn ez duten pertsonak, ondorioak eta aurreko ikaskuntzak balo-
ratuta, etxeko lanak egitea aukeratzeko gai dira. ADHDn duen seme-alabak ez du le-
henesteko gaitasun exekutibo hori.
3. Garrantzitsuena **kalitatea da eta ez kantitatea**. Ez du merezi zerbait amaitzea, ne-
garrez, garrasika edo etxeko lanak geuk eginda.
4. Etxeko lanak egiteko eta ikasteko denboran garrantzitsua da lasai egotea, inork ez
du ikasten tentsioarekin eta urduri dagoenean. **Urduri jartzen bagara GELDITU**, une
batez deskonektatu, eta saiatu berriro beranduago. Hala ere ezinezkoa bada, utzi
eta irakasleari ohar bat bidali ezinezkoa izan dela esanez.
5. **Ikasteko denborak zehaztu** behar ditugu. Denbora-muga afal ordua izan beharko li-
tzake. Garrantzitsua da jakitea noiz hasiko den eta noiz bukatuko den. Bere burmuinak
ulertzen badu ikasteko denbora-muga afal ondoren izan daitekeela, azken unerako
utziko du dena (PROKRASTINATU). Amaitzea posible ez denean, irakasleari jakinarazi.

6. Zer egingo duen erabakitzen lagundu (**antolatu eta lehenetsi**) eta egiteko duen lana denbora tarte txikietan banatu. Ikusi lana egiten hasten dela, eta utziozu bakarrik, denbora amaitzean itzuli (erabili alarmak). Galdetu “zer moduz zabilta?” Amaitu bado zoriendu, eta bestela... saiatu laguntzen, ez kexatu amaitu ez duelako.
7. Azterketak datozenean, **lan egin idatzizko galderekin**, azterketan izango duen “antzerako” egoera batean ikus dezan bere burua. Gurasook beti “erabakitzen dugu” noiz dabilen zerbait... baina ez dugu beti asmatzen: askotan ahozko galderak egiten dizkiogu eta, ohartu gabe, azterketan izango ez dituen laguntza txikiak ematen dizkiogu.
8. **Ikasteko denbora bere adinera egokitu**. Beti beharko du lanak egiteko denbora gehiago, baina, irakasleen irizpidearekin, egokia den denbora zehaztu behar dugu. Ezin ditugu etxeko lanekin saturatu txikiak direnean. Ez bada iristen, etxeko lan kopurua egokitu beharko da ikastetxearekin.
9. Ikasteko denbora bukatzen denean... **AMAITU DA**. Liburuak eta koadernoak alde batera utzi eta bere bizitzari buruzko beste gauza batzuk ezagutuko ditugu. Gaitasun ezin hobea dute beraien burua “reseteatzeko” eta 2 minututan ikasketak ez diren beste mila gauza izan ditzakete buruan.

10. EGUNEROKOTASUNERAKO ARAU NAGUSIA

Berdin da egunean zehar zer gertatu den: ez ditu etxeko lanak ekarri, irakaslearen ohar bat du, ez du afaldu, ez du bainatzerik nahi izan...

Egun amaieran lagundu ohean sartzen, egon berarekin denboratxo bat (10 minutu) egunean zehar gertatu zaion gauza polit zoriontsu bat kontatzeko, txikikeria bat izan arren. Ez bada ezer esateko gai... eman zuk adibide bat, egunean zehar izan duzun une polit bat kontatuz; lagun batekin hartu duzun kafea adibidez, ez du aparteko ezer izan behar.

Eta ondoren: muxu bat, ondo lo egin esan eta deskantsatzera...



GEHIAGO JAKITEKO ZENBAIT BALIABIDE:



ADANA Fundació

<https://fundacionadana.org/>



ADHD EUROPE
CREATING AWARENESS OF ADHD

ADHD EUROPE

<https://adhdeurope.eu/>



**Federación Española de Asociaciones
de Ayuda al Déficit de Atención
e Hiperactividad (FEAADAH)**

<https://www.feaadah.org/>





www.personascontdah.org

