

EQUINOTERÀPIA **CAVALLS I NENS AMB TDAH** *(trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat)*

Salvador Llorens Niubó
Monitor d'equinoteràpia

Els nostres estudiants passen 6 o 8 hores diàries a l'escola 5 dies a la setmana, en un entorn on es demana el compliment de moltes regles i on hi ha molt poca tolerància amb els alumnes que no poden complir tot aquest seguit de normes, explícites i implícites, en el sistema actual d'ensenyament. Són precisament els nens amb TDAH els que plantegen seriosos reptes als seus professors per la seva impulsivitat, inatenció i inquietud excessiva: estan constantment fora del seu lloc, es mostren excessivament nerviosos, no acaben les tasques, no solen obeir les ordres, responen de forma impulsiva i precipitada a les preguntes, i la seva capacitat per organitzar i planificar les tasques és escassa.

Un dels sistemes terapèutics que s'utilitzen per tractar aquest tipus de trastorn és l'equinoteràpia (teràpies assistides amb cavalls). Primer de tot cal observar que l'entorn de l'hípica, en plena natura, ja és una petita bombona d'oxigen, on els espais per moure's ja són més grans que no de pupitre a pupitre. Tot i això hem d'estar en un espai de l'hípica controlat i tranquil, fora de la resta de la gent, per

evitar dins el possible la sobreestimulació.

Com pot el cavall ajudar el nen amb els seus problemes conductuals?

Doncs en muntar sobre el cavall, el moviment que necessiten aquests nens (moure's contínuament) ja ve donat pel propi caminar del cavall, movent tot el cos del nen en un balanceig constant i rítmic, facilitant la relaxació i la concentració. Aquest és el principi amb el que es treballa, però no es limita tan sols a aquest principi, sino que s'introdueixen diferents pautes, com sistemes de modificació de conducta, agendas, autoinstruccions: és l'aprofitament del nostre propi llenguatge interior, que tots estem permanentment utilitzant, perquè el nen aprengui a dirigir la seva pròpia conducta. Sistemes tots ells utilitzats en entorns terapèutics convencionals.

L'equip terapèutic marca unes pautes a seguir dins les sessions d'equinoteràpia i fora (casa, escola). Per això és molt important que tots els agents pedagògics que intervenen en l'educació del nen (pares, professors, avis, tutors, etc.)

treballin amb les mateixes eines i amb els mateixos objectius, ja que el canvi d'actitud que esperem del nen no només ha de ser dins l'entorn de l'hípica, sinó en tots els seus àmbits de la vida diària.

Com és una sessió d'equinoteràpia per a aquests tipus de nens?

Primer es fa la rebuda del nen i el familiar, seguidament ens emportem el nen a un lloc apartat i tranquil, on ens explicarà si ha fet els deures encomanats a la sessió anterior (una tasca pot ser no aixecar-se de la taula mentre es menja, acordat prèviament amb els pares). Donarem un cop d'ull a l'agenda conjuntament amb el nen i farem les reflexions que calguin. Seguidament passarem a estructurar la sessió que farem conjuntament amb ell, ens ajudarem amb un sistema de pictogrames o fotografies que el nen pugui ordenar (anar a buscar el cavall, raspallar, vestir-lo, muntar, desvestir-lo, etc.). Durant la sessió de muntar, intercalarem exercicis de relaxació per frenar la impulsivitat, amb jocs atencionalers per augmentar la tolerància de l'atenció (jocs de memòria, de grups, de relacions, etc.). També podem incloure algun exercici pedagògic que actualment estigui treballant a l'escola. És important també introduir l'autoavaluació en cada un dels jocs, és a dir, que el nen ens digui si l'exercici l'ha realitzat satisfactòriament o no. La sessió conclourà amb un exercici de relaxació.



Durant una sessió.

Així seria en general una sessió estàndard per a un nen amb TDAH, després es fan els reajustaments necessaris en cada cas en particular. Cal remarcar que tot aquest programa va supervisat i guiat pel professional psicopedagog de l'equip.

Així, doncs, podem comprovar que muntar a cavall no tan sols ens aporta el moviment sinó que passa a ser una activitat de motivació, aprenentatge i exercici físic.

Associació Cal Graells Equinoteràpia (Calaf)
www.calgraells.com

