

2

Tentukan perilaku target yang ingin dicapai:

Target perilaku yang ingin dicapai harus ringkas, spesifik dan terukur, sehingga anak Anda tahu dengan jelas apa yang bisa dia lakukan, apa yang tidak bisa dia lakukan dan bagaimana melakukannya. Misalnya, target “mengerjakan pekerjaan rumah dengan benar”, “benar” bukanlah standar yang spesifik dan terukur. Namun, jika targetnya adalah “menyelesaikan pekerjaan rumah dalam satu jam”, definisinya akan lebih jelas. Anda dapat merujuk ke contoh berikut:



Belajar ulang 10 kata bahasa Inggris baru dalam waktu setengah jam dan menyelesaikan tugas di kte

Merevisi dengan cara yang baik

Berselancar internet paling lama satu jam per hari

Jangan sering berselancar di Internet

Mengembalikan buku ke rak setelah membaca

Merapikan barang-barang dengan benar



3

Gunakan bersama dengan Rencana Pemberian Imbalan yang Sesuai:

Anda dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sistem token atau sistem penilaian dalam rencana imbalan pemberian imbalan, dan berdiskusi dengan anak Anda terlebih dahulu tentang imbalan yang dapat ditukar dengan sejumlah token atau skor tertentu. Cara memberi imbalan, kelayakan, dan frekuensi imbalan harus dipertimbangkan saat menyusun rencana imbalan. Imbalan belum tentu berupa imbalan materi. Umpun balik verbal positif, misalnya, “Saya menghargai karena kamu tidur tepat waktu”, atau mengizinkan anak Anda melakukan aktivitas yang mereka sukai, seperti bermain game dengannya, membawanya ke taman atau menonton film bersamanya, bermain seluncur es, dll. juga merupakan cara yang baik untuk menghargai perilaku anak.



4

Tinjau keefektifan rencana:

Di awal perencanaan, Anda harus segera memberikan umpun balik terhadap kinerja anak Anda untuk memperkuat perilaku yang ditargetkan. Ketika anak dapat terus mempertahankan perilaku target tersebut, Anda dapat secara bertahap mengurangi frekuensi umpun balik dan mendorongnya untuk melakukan evaluasi diri atau penghargaan.

Jika Anda tertarik dengan isi bab ini, Anda dapat merujuk dari Informasi Daring Tentang Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus dari Biro Pendidikan untuk informasi lebih lanjut. <https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>

Gangguan Pemusatan Perhatian/ Hiperaktivitas

(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder/AD/HD)

Bab (II)

Perawatan dan Dukungan (Bagian 1)



Untuk membantu anak-anak dan remaja dengan AD/HD, kita perlu menerapkan pendekatan yang beragam, terutama yang mencakup perawatan medis dan pendidikan kejiwaan. Dalam bab ini, perawatan medis dan pengelolaan perilaku yang tepat seperti pendidikan kejiwaan akan diperkenalkan.

Perawatan Medis

Pengobatan

Obat adalah salah satu perawatan paling umum untuk AD/HD. Obat dapat membantu meningkatkan ketidakseimbangan Dopamin dan Norepinefrin dari pemancar saraf di otak orang dengan AD/HD, untuk membantu meningkatkan kontrol otak atas perhatian, tingkat aktivitas, dan perilaku impulsif.

Saat ini, ada dua jenis obat utama yang umum digunakan untuk AD/HD di Hong Kong: obat perangsang dan obat non perangsang. Ada obat perangsang yang aktif dalam jangka waktu pendek (tahan 3-4 jam) dan obat perangsang yang aktif dalam jangka waktu panjang (tahan 12 jam).

Beberapa penelitian tentang obat-obatan menunjukkan bahwa sekitar 65-80% anak-anak dengan AD/HD responsif terhadap penggunaan obat stimulan, misalnya, terjadi penurunan tingkat aktivitas, sedangkan obat non-stimulan biasanya digunakan pada anak-anak yang tidak merespon terhadap obat stimulan atau mengalami efek samping yang serius.



Efek samping dari penggunaan obat perangsang mungkin termasuk kehilangan nafsu makan, gangguan pencernaan, sakit kepala, dll, terutama pada tahap awal pengobatan. Karena kebutuhan dan kondisi yang berbeda dari setiap anak dengan AD/HD, obat yang mereka butuhkan berbeda, termasuk jenis, dosis dan jumlah dosis serta respon mereka terhadap pengobatan. Jika orang tua memiliki pertanyaan tentang pengobatan anak, mereka harus berkonsultasi dengan dokter sesegera mungkin. Orang tua mungkin tidak dapat menyesuaikan dosis obat atau memutuskan agar anak berhenti minum obat sendiri.

Untuk memiliki pemahaman lebih lanjut tentang pengobatan, orang tua dapat merujuk ke materi pendidikan Institut Kesehatan Jiwa Rumah Sakit Castle Peak:

Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD)
https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp

Pendidikan Kejiwaan

Pendidikan kejiwaan adalah praktik pendidikan yang menggunakan ilmu psikologi untuk mempromosikan perkembangan dan adaptasi psikologis anak-anak dan remaja, mendukung kebutuhan perilaku, pengertian, emosional dan belajar anak-anak.

Orang tua juga dapat memberikan pendidikan kejiwaan kepada anak untuk membantunya dalam mengelola perilaku secara tepat, mengubah pola pikir dan meningkatkan keterampilan eksekutif mereka.

Dalam bab ini, metode untuk pengelolaan perilaku yang tepat akan diperkenalkan, sedangkan metode untuk mengubah pola pikir dan meningkatkan keterampilan eksekutif akan diperkenalkan di bab berikutnya, yaitu "Pengobatan dan Dukungan (Bagian 2)".



Pengelolaan Perilaku yang Tepat

Pengelolaan perilaku berfokus pada pemberian konsekuensi positif atau negatif untuk meningkatkan perilaku anak yang pantas atau mengurangi perilaku yang tidak pantas. Saat mengelola perilaku anak, orang tua harus memperhatikan poin-poin penting berikut:



1

Pilih perilaku target yang sesuai dan dapat dicapai:

Fokus pada peningkatan satu atau dua perilaku anak Anda dahulu agar tidak menetapkan terlalu banyak tujuan secara bersamaan. Misalnya, menetapkan empat perilaku target untuk anak Anda pada saat yang sama mungkin akan membuat dia kewalahan. Contohnya adalah "konsentrasi mengerjakan pekerjaan rumah setiap hari, pergi tidur sebelum pukul 22:30, berlatih piano selama satu jam setiap hari, mengemas tas sekolah sendiri". Contoh ini tidak mungkin mencapai hasil yang baik. Selain itu, tujuan perilaku yang mudah dan dapat dicapai dapat ditetapkan di awal, sehingga membuat anak Anda memiliki rasa pencapaian.