

**Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas  
(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder/AD/HD)**

**Bab (III) Tips untuk Orang Tua**

Tips 1: “Meningkatkan Konsentrasi”

**Apakah kondisi berikut ini sering terjadi pada anak Anda?**

- Sulit berkonsentrasi pada pekerjaan, membuang waktu untuk hal-hal yang tidak relevan
- Mudah terganggu oleh lingkungan sekitar
- Keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan
- Kurang memperhatikan detail kecil, sering membuat kesalahan ceroboh saat mengerjakan pekerjaan rumah

**Jika situasi di atas sering terjadi, Anda dapat mencoba metode yang diperkenalkan dalam bab ini.**

Biro Pendidikan  
2022

**Metode 1**

**Kurangi gangguan di lingkungan sekitar sebanyak mungkin saat anak Anda mengerjakan pekerjaan rumah atau belajar**

✓	✗
Lingkungan kerja yang tenang	Lingkungan kerja yang bising
Tempat kerja menetap yang bebas dari gangguan	Tempat kerja dekat dengan jendela atau menghadap pintu/komputer/TV
Meja belajar yang rapi dan hanya berisi buku dan alat tulis yang diperlukan	Meja belajar berantakan dengan bermacam-macam alat tulis

**Metode 2**

**Berikan instruksi singkat dan jelas dengan bahasa tubuh yang sesuai agar anak Anda memahami permintaan**

Contoh:

Ketika anak saya kembali dari sekolah, dia hanya menonton TV dan tidak mau mengerjakan pekerjaan rumahnya bahkan setelah istirahat untuk waktu yang lama.

**✓ Instruksi yang jelas**

Anda dapat dengan lembut menepuk bahu anak Anda dan berkata, “Kita sepakat untuk istirahat setengah jam sepulang sekolah setiap hari sebelum mengerjakan pekerjaan rumah. Sekarang saatnya untuk melakukan pekerjaan rumahmu. Tolong segera matikan TV dan mulailah mengerjakan pekerjaan rumahmu.”

**X Instruksi tidak jelas**

“Mengapa kamu masih menonton TV? Nanti kamu tidak bisa mengumpulkan pekerjaan rumahmu lagi besok! Kamu selalu berperilaku seperti ini. Kapan kamu mau memperbaiki diri?”

### Metode 3

Pecah pekerjaan yang akan diselesaikan menjadi bagian-bagian kecil berdasarkan kemampuan anak Anda, rentang perhatian, sifat dan tingkat kesulitan pekerjaan, dan atur waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan setiap bagian.

Kerja sama dengan anak Anda untuk membuat jadwal kerja, daftar pekerjaan/kegiatan yang harus diselesaikan, dan perkiraan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan setiap pekerjaan/kegiatan. Dalam kegiatan belajar yang menuntut anak untuk mengikutinya dalam jangka waktu yang lama, kegiatan santai dan istirahat dapat dijadwalkan agar anak dapat menyelesaikan pekerjaannya secara efektif. Sementara itu, Anda harus mengajari anak Anda untuk memantau kemajuannya sendiri sesuai dengan tenggat waktu untuk menyelesaikan pekerjaan.

#### Contoh:



<u>Waktu</u>	<u>Pekerjaan/Aktivitas</u>
4:30 – 5:00	Kegiatan santai (misalnya, menonton TV)
5:00 – 6:30	Kerjakan PR (Istirahat 10 menit setiap 30 menit)
6:30 – 7:00	Berlatih piano
7:00 – 8:00	Mandi/makan malam
8:00 – 9:00	Belajar/Kerjakan PR daring
9:00 – 9:15	Kemas tas sekolah
9:15–10:00	Kegiatan santai
10:00	Pergi tidur

### Metode 4

#### Ajari anak Anda untuk menggunakan isyarat visual sebagai pengingat diri

Ajari anak Anda untuk menggunakan isyarat visual, seperti kalimat isyarat, gambar dan daftar untuk mengingatkan dirinya sendiri tentang prosedur, langkah, waktu atau prioritas pekerjaan, sehingga ia dapat dibantu untuk menyelesaikan setiap pekerjaan.

Contoh:

### **Langkah-langkah untuk memecahkan masalah matematika**

1. Baca pertanyaan dengan cermat
2. Temukan kata kunci/symbol
3. Buat daftar langkah-langkahnya
4. Hitung jawabannya
5. Periksa

### **Metode 5**

#### **Gunakan kegiatan untuk meningkatkan konsentrasi anak Anda dalam belajar**

Tingkatkan minat dan semangat anak Anda dalam belajar dengan kegiatan, sehingga dapat meningkatkan konsentrasinya dalam belajar. Misalnya: menggunakan tanah liat pemodelan untuk membuat kata-kata Cina yang sulit diingat; memanfaatkan gambar untuk menghafal kosakata bahasa Inggris baru; bermain *board game* untuk belajar menghitung dan operasi dasar (seperti Ludo, Monopoli, dll.).

Contoh:



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>