

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

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

**Tips 2: “Meningkatkan Pengendalian Impuls”**

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

- Bicara atau bertindak gegabah
- Tiba-tiba memunculkan topik yang tidak relevan dengan percakapan
- Terburu-buru untuk berbicara atau memotong perkataan orang lain
- Mengganggu orang lain
- Kurang sabar menunggu
- Sering bertengkar dengan orang lain karena hal sepele dan kehilangan kesabaran

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

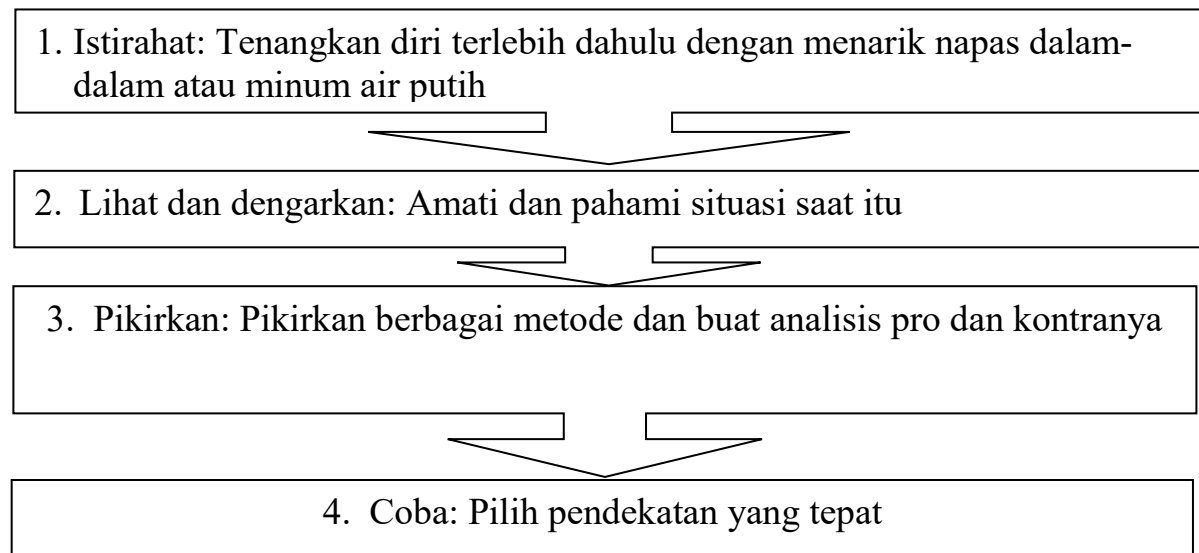
Biro Pendidikan  
2022

**Metode 1**

**Ajari anak Anda metode untuk mengendalikan perilaku impulsif**

Anda dapat mengajarkan anak Anda metode pengendalian diri yang tepat melalui permainan peran, dan membantunya berlatih dari waktu ke waktu.

**Anda dapat mengajarkan anak Anda untuk menggunakan langkah-langkah berikut untuk mengendalikan perilaku impulsif ketika dia akan kehilangan kesabaran:**



## Metode 2

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

Anda dapat memasang kartu atau poster pengingat diri (seperti “Istirahatlah dan pikirkanlah”) di rumah di lokasi yang menonjol untuk membantu anak Anda mengingatkan dirinya sendiri untuk menangani emosi dan mengendalikan perilaku impulsif dengan tepat.

#### Contoh:



## Metode 3

### Hindari konflik langsung dengan anak Anda. Jangan berdebat dengannya sebelum dia tenang

Ketika anak Anda memiliki perilaku impulsif, jika perilaku itu berbahaya, maka harus segera dihentikan. Anda harus tenang dan menghindari konflik langsung dengan anak Anda ketika dia akan kehilangan kesabaran. Cobalah untuk menenangkan anak sebelum menangani masalahnya. Anda dapat meminta anak untuk duduk dan diam selama beberapa menit. Misalnya, Anda dapat memintanya untuk menarik napas dalam-dalam, menghitung mundur, minum air, dll. untuk membantunya segera tenang sebelum berdebat dengannya untuk mencari tahu masalah dan solusinya.

Setelah anak tenang, Anda dapat membimbingnya untuk memikirkan kembali pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa yang terjadi?
- Bagaimana reaksi saya?
- Siapa yang terpengaruh oleh perilaku impulsif saya?
- Apa pengaruhnya bagi mereka?
- Apa yang saya pikirkan?
- Metode apa yang saya gunakan untuk segera mengendalikan perilaku impulsif saya?
- Bisakah metode ini membantu saya mengendalikan perilaku impulsif saya?
- Bagaimana saya bisa menangani situasi serupa dengan lebih baik nantinya?

## Metode 4

### Perkuat perilaku baik

Penghargaan dan hukuman harus segera diberikan, masuk akal, dan konsisten. Ketika anak Anda membuat kemajuan atau berperilaku positif, dia harus dipuji, sehingga memperkuat perilaku baiknya. Anda juga dapat mengatur rencana pemberian imbalan khusus dengan anak Anda untuk mendorongnya mempertahankan kinerja yang baik. Sebagai contoh:

Perilaku sasaran: saat mengalami konflik dengan anggota keluarga, dapat menggunakan cara yang tepat (misalnya, menarik napas dalam-dalam, menghitung mundur, minum air putih, meninggalkan tempat kejadian, dll.) untuk menenangkan diri.

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
	★		★			
			★			
3	4	2	5			

## Metode 5

### Ciptakan hubungan orang tua-anak yang baik

Hubungan orang tua-anak yang baik adalah dasar dari pola asuh yang efektif. Anda harus menyisihkan setidaknya 15 menit waktu orangtua-anak yang berkualitas tinggi setiap hari untuk berkumpul dengan anak Anda. Misalnya, Anda dapat bermain olahraga atau permainan meja dengannya, untuk meningkatkan komunikasi dan saling akrab. Anda dapat membiarkan anak Anda lebih banyak memimpin dan mengikuti minatnya dalam berkegiatan. Berkenaan dengan ide-idenya, Anda harus lebih banyak mendorong, lebih banyak mendengarkan dan lebih sedikit mengkritik. Selain itu, Anda harus mengingatkan diri sendiri untuk tidak memberikan terlalu banyak instruksi, sehingga ia dapat memiliki kesempatan untuk membuat keputusan sendiri dan merasakan kekhawatiran Anda. Interaksi orang tua-anak yang positif tidak hanya membantu Anda meningkatkan hubungan satu sama lain, tetapi juga membuat anak Anda mau menerima saran Anda, yang berguna untuk mengurangi perilaku impulsif.

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>