

2

Tukuyin ang mga target na ugali na makakamit:

Dapat na maikli, tiyak at masusukat ang mga target na ugali para malinaw na malaman ng anak mo kung ano ang kanyang magagawa, kung ano ang hindi niya magagawa at kung paano ito gagawin. Halimbawa, ang target na "gumawa ng takdang-aralin nang wasto", hindi isang tiyak at masusukat na pamantayan ang "wasto". Gayunman, magiging mas malinaw ang kahulugan kung ang target ay "makatapos ng takdang-aralin sa loob ng isang oras". Maaari kang sumangguni sa mga sumusunod na halimbawa:



Baguhin ang 10 bagong salitang Ingles sa loob ng kalahating oras at tapusin ang gawain sa pagdidikta

Mag-surf sa internet ng hindi hihigit sa isang oras bawat araw

Palitan ang mga libro sa istante pagkatapos basahin



Baguhin sa mabuting paraan

Huwag mag-surf nang madalas sa Internet

Para maayos ang mga gamit



3

Gamitin kasama ang mga Angkop na Plano sa Gantimpala:

Maaari mong isaalang-alang ang paggamit ng sistema ng token o pagmamarka sa iyong plano ng pagbibigay gantimpala, at talakayin nang maaga sa anak mo ang gantimpala na maaaring ipagpalit sa tiyak na bilang ng mga token o mga marka. Ang paraan ng reward, pagiging posible at dalas ng mga reward, ay dapat isaalang-alang habang gumagawa ng reward plan. Ang mga gantimpala ay maaaring hindi kailangang mga materyal na gantimpala. Positibong pasalitang feedback, halimbawa, "Pinasasalamatan kong matutulong ka sa tamang oras", o pagpayag sa anak mo na makisali sa mga aktibidad na gusto niya, tulad ng pakikipaglaro sa kanya, pagdadala sa kanya sa parke o panonood ng mga pelikula kasama niya /her, skating, atbp. ay mabubuting paraan din para gantimpalaan ang mga pag-uugali ng isang bata.



4

I-review ang pagiging epektibo ng plano:

Sa simula ng plano, dapat kang magbigay kaagad ng feedback sa pagganap ng anak mo para palakasin ang mga target na pag-uugali. Kapag kaya ng bata na mapanatili ang mga target na ugali, maaari mong unti-unting bawasan ang dalas ng feedback at hikayatin siyang gumawa ng self-evaluation o gantimpala.

Kung interesado ka sa nilalaman ng kabanatang ito, maaari kang sumangguni sa, na tungkol sa pagsuporta sa mga mag-aaral na may AD/HD sa Serye Online na Impormasyon sa Integrated Education and Special Education ng Kawanihan ng Edukasyon para sa karagdagang impormasyon.

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>

Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder (AD/HD)

Kabanata (II)

Paggagamot at Suporta (Bahagi 1)



Para matulungan ang mga bata at kabataan na may AD/HD, kailangan nating gumamit ng iba't ibang diskarte na pangunahing kinabibilangan ng medikal na paggamot at psycho-education. Sa kabanatang ito, ipakikilala ang medikal na paggamot at wastong pamamahala sa pag-uugali bilang isang uri ng psycho-education.

Medikal na Paggagamot

Gamot

Ang gamot ay isa sa mga pinakakaraniwang medisina para sa AD/HD. Maaaring makatulong ang gamot na mapabuti ang kawalan ng balanse ng Dopamine at Norepinephrine ng mga neurotransmitter sa utak ng mga taong may AD/HD upang makatulong na mapabuti ang kontrol ng utak sa atensyon, antas ng aktibidad at pabigla-biglaang pag-uugali.

Sa kasalukuyan, mayroong dalawang pangunahing uri ng gamot na karaniwang ginagamit para sa AD/HD sa Hong Kong: stimulant at non-stimulant na gamot. Mayroong short-acting stimulant na gamot (tumatagal ng 3-4 na oras) at long-acting stimulant na gamot (tumatagal ng 12 oras).

Ang ilang pananaliksik sa gamot ay nagpapahiwatig na humigit-kumulang 65-80% ng mga batang may AD/HD ang tumutugon sa paggamot ng stimulant na gamot, hal., pagbabawas ng antas ng aktibidad, pagbabawas ng mga nakakagambala at biglaang pag-uugali at pagtagal ng atensyon, habang karaniwang ginagamit ang non-stimulant na gamot sa mga batang hindi tumutugon sa stimulant na gamot o may mga malubhang karagdagang epekto.



Maaaring kabilang sa mga karagdagang epekto ng pag-inom ng stimulant na gamot ang pagkawala ng gana, gastrointestinal upset, sakit ng ulo, atbp., lalo na sa maagang yugto ng pag-inom ng gamot. Dahil sa iba't ibang pangangailangan at kondisyon ng bawat bata na may AD/HD, iba-iba ang gamot na kailangan nila, kabilang ang uri, dosis at dami ng dosis at ang kanilang tugon sa gamot. Kung ang mga magulang ay may anumang tanong tungkol sa gamot ng kanilang mga anak, dapat silang kumonsulta sa kanilang mga doktor sa lalong madaling panahon. Maaaring hindi angkop para sa mga magulang na i-adjust ang dosis ng gamot o magpasya na ihinto ang pag-inom ng gamot ng kanilang mga anak nang mag-isa.

Para magkaroon ng karagdagang pang-unawa sa gamot, maaaring sumangguni ang mga magulang sa mga materyal na pang-edukasyon ng Institute of Mental Health ng Castle Peak Hospital:

Attention Deficit at Hyperactivity Disorder (ADHD)

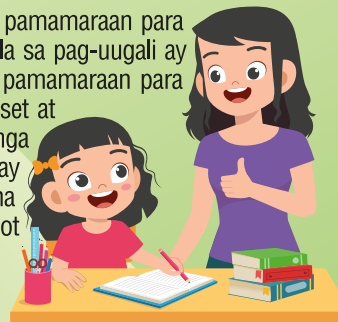
https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp

Psycho-education

Isang kasanayang pang-edukasyon ang psycho-education na gumagamit ng sikolohikal na agham para itaguyod ang sikolohikal na pag-unlad at pag-angkop ng mga bata at kabataan, na sumusuporta sa mga pangangailangan sa pag-uugali, pag-iisip, emosyonal at pagkatuto ng mga bata.

Magagawa rin ng mga magulang na magbigay ng psycho-education sa kanilang mga anak para matulungan ang kanilang mga anak sa pamamahala ng kanilang mga pag-uugali nang maayos, pagbabago ng kanilang mindset at pagpapahusay ng kanilang mga kasanayan sa pagkilos.

Sa kabanatang ito, ang pamamaraan para sa wastong pamamahala sa pag-uugali ay ipakikilala, habang ang pamamaraan para sa pagbabago ng mindset at pagpapahusay ng mga kasanayan sa pagkilos ay ipakikilala sa susunod na kabanata na "Paggagamot at Suporta (Bahagi 2)".



Wastong Pamamahala sa Pag-uugali

Nakatuon ang pamamahala sa pag-uugali sa pagbibigay ng mga positibo o negatibong resulta para mapataas ang mga naaangkop na pag-uugali o mabawasan ang kanilang mga hindi naaangkop na pag-uugali ng mga bata. Habang pinamamahalaan ang mga pag-uugali ng mga bata, dapat bigyang-pansin ng mga magulang ang sumusunod na pangunahing punto:



1

Pumili ng angkop at makakamit na target na mga pag-uugali:

Tumutok sa pagpapabuti ng isa o dalawang pag-uugali ng anak mo sa isang pagkakataon para maiwasan ang pagtatakda ng masyadong maraming layunin nang sabay-sabay. Halimbawa, ang pagse-set up ng apat na target na pag-uugali para sa anak mo sa isang pagkakataon ay malamang na nakalulunod para sa kanya. Isang halimbawa ay "mag-concentrate sa paggawa ng takdang-aralin araw-araw, matulog bago mag-10:30 p.m., mag-ensayo ng piano nang isang oras araw-araw, mag-impake ng bag ng paaralan nang mag-isa". Malamang na hindi makakamit ng magagandang resulta ang halimbawang ito. Bilang karagdagan, maaaring itakda sa simula ang madadaling layuning pag-uugali upangmagkaroon ng pakiramdam ng tagumpay ang anak mo.