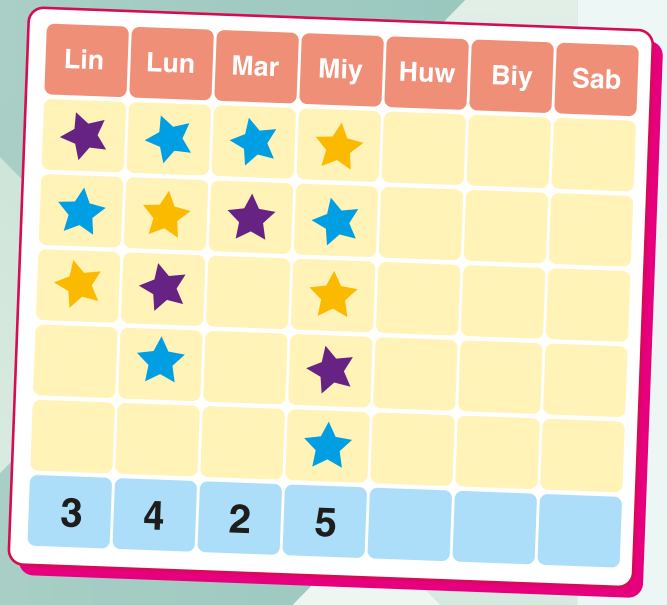
Paraan 4

Itaguyod ang mga mabuting pag-uugali

Dapat na maagap, makatwiran at pare-pareho ang mga gantimpala at parusa. Kapag may pag-unlad o nagpapakita ng magandang ugali ang anak mo, dapat siyang purihin upang mapagtibay ang kanyang mabubuting pag-uugali. Maaari ka ring mag-set up ng mga partikular na plano ng gantimpala kasama ang anak mo upang hikayatin siyang mapanatili ang mahusay na pagganap.

Halimbawa:

Target na ugali: habang nagkakaroon ng alitan sa mga miyembro ng pamilya, maaaring gumamit ng mga angkop na paraan (hal., huminga ng malalim, magbilang, uminom ng tubig, umalis sa eksena, atbp.) para huminahon.



Paraan 5

Bumuo ng magagandang relasyon ng magulang-anak

Ang mabuting relasyon ng magulang-anak ang batayan para sa epektibong pagiging magulang. Dapat kang maglaan ng hindi bababa sa 15 minuto na makabuluhang oras ng magulang-anak araw-araw. Halimbawa, maaari kayong maglaro ng sports o table game kasama niya, para mapahusay ang komunikasyon niyo at magkasundo sa isa't isa. Maaari mong hayaan ang anak mo na manguna at sundin ang kanyang interes sa mga aktibidad. Sa pagsasaalang-alang ng kanyang mga ideya, dapat mong hikayatin, makinig nang higit pa at untian ang pagpuna. Bukod dito, dapat mong paalalahanan ang sarili mo na huwag magbigay ng masyadong maraming tagubilin, para magkaroon siya ng pagkakataon na gumawa ng mga desisyon nang mag-isa at madama ang iyong pag-aalala. Ang positibong pakikipag-ugnayan ng magulang-anak ay hindi lamang nakakatulong sa iyo na mapabuti ang relasyon sa pagitan ng isa't isa, ngunit ginagawang handa ang anak mo na tanggapin ang mga mungkahi mo, na makakatulong para mabawasan ang mapupusok na pag-uugali.

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 (III)

Mga Tip para sa Mga Magulang

Mga Tip 2: "Pagpapabuti ng Impulse-control"

Kawanihan ng Edukasyon 2022

Madalas bang nangyayari sa anak mo ang sumusunod na kondisyon?

- ☐ Magsalita o kumilos nang padalos-dalos
- ☐ Biglaang pagsisimula ng paksang walang kaugnayan sa usapan
- ☐ Nagmamadaling magsalita o makipag-usap sa iba
- ☐ Nang-iistorbo ang iba
- ☐ Kawalan ng pasensya sa paghihintay
- ☐ Madalas na makipag-away sa iba dahil sa mga bagay na walang kabuluhan at madaling magalit

Kung madalas mangyari ang mga sitwasyon sa itaas, maaari mong subukan ang mga pamamaraan na ipinakilala sa kabanatang ito.

Paraan 1

Turuan ang anak mo ng mga paraan para makontrol ang mapupusok na pag-uugali

Maaari mong turuan ang iyong anak ng mga angkop na pamamaraan para sa pagpipigil ng sarili sa pamamagitan ng role-playing, at tulungan siyang magsanay paminsan-minsan.

Maaari mong turuan ang anak mo na gamitin ang sumusunod na hakbang para makontrol ang mapupusok na pag-uugali kapag malapit na siyang magalit:

1. **Magpahinga: Kalmahin muna ang sarili mo sa pamamagitan ng paghinga ng malalim o pag-inom ng tubig**
2. **Tingnan at pakinggan: Pagmasdan at unawain ang sitwasyon sa oras na iyon**
3. **Pag-isipan ito: Mag-isip tungkol sa iba't ibang pamamaraan at suriin ang kanilang mga kalamangan at kahinaan**
4. **Subukan: Piliin ang tamang diskarte**

Paraan 2

Turuan ang anak mo na gumamit ng biswal na pahiwatig bilang pansariling palatandaan

Maaari kang magpaskil ng mga pansariling palatandaan na mga card o poster (katulad ng "Magpahinga at isipin ito") sa bahay at mga importanteng lugar upang matulungan ang iyong anak na ipaalala sa sarili na pamahalaan ang kanyang mga emosyon at kontrolin ang pabigla-biglaang pag-uugali ng tama.

Halimbawa:

Paraan 3

Iwasan ang direktang alitan sa anak mo. Huwag mangatuwiran sa kanya habang hindi pa siya mahinahon

Kapag may mapusok na pag-uugali ang anak mo, kung mapanganib ang pag-uugali, dapat itong matigil kaagad. Dapat kang maging mahinahon at iwasan ang direktang alitan sa anak mo kapag malapit na siyang magalit. Subukang pakalmahin ang bata bago harapin ang kanyang mga problema. Maaari mong hilingin sa bata na umupo at tumahimik ng ilang minuto. Halimbawa, maaari mong hilingin sa kanya na huminga ng malalim, magbilang, uminom ng tubig, atbp. para matulungan siyang huminahon sa lalong madaling panahon bago makipag-dahilan sa kanya upang malaman ang mga problema at solusyon.

Matapos kumalma ang bata, maaari mo siyang gabayan na muling pag-isipan ang sumusunod na tanong:

- Ano ang nangyari?
- Ano ang naging reaksyon ko?
- Sino ang naapektuhan ng mapusok na pag-uugali ko?
- Paano sila naapektuhan?
- Ano ang iniisip ko?
- Anong paraan ang ginamit ko upang makontrol kaagad ang mapusok na pag-uugali ko?
- Makakatulong ba sa akin ang pamamaraang ito na kontrolin ang mapusok na pag-uugali ko?
- Paano ko mapangangasiwaan ang katulad na sitwasyon sa susunod na pagkakataon?