Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD) Kabanata (II) Paggagamot at Suporta (Bahagi 2)
Pagbabago ng Mindset
Pagpapahusay ng mga Kasanayan sa Pagkilos

Para matulungan ang mga bata at kabataan na may AD/HD gamit ang psych-education, bilang karagdagan sa mga wastong pamamaraan para sa pamamahala ng mga ugali na ipinakilala sa Part 1, matutulungan din ng mga magulang ang mga anak mo sa pamamagitan ng pagbabago ng kanilang mindset at pagpapahusay sa kanilang mga kasanayan sa pagkilos.

Kawanihan ng Edukasyon
2022

Pagbabago ng Mindset

Ang mga saloobin o paniniwala natin tungkol sa mga bagay/sitwasyon ay kadalasang nakakaapekto sa ating mga emosyonal at pag-uugali na tugon. Kahit na humaharap sa iisang bagay/sitwasyon, ang iba't ibang pag-iisip at paniniwala natin ay magreresulta sa ating magkakaibang tugon. Ang mga positibo/makatuwirang pag-iisip ay humahantong sa mga positibong emosyonal at pag-uugali na tugon. Halimbawa:

Bagay/ Sitwasyon	Mga Pag-iigsip o Paniniwala		Mga emosyonal na Tugon	Mga Pag-uugali na Tugon
Nabigo sa pagsusulit	Negatibo	· Lagi na lang akong inutil. Hindi ako makapasa sa pagsusulit.	· Dismaya · Inis	· Itigil ang pag-review para sa mga pagsusulit
	Positibo	· Naniniwala akong uunlad ako kung mag-aaral akong mabuti!	· Tiwala sa Sarili · Kaagapan	· Magtakda ng oras para sa review bago ang susunod na pagsusulit
Napapagsabihan ng guro	Negatibo	· Idinidiin ako ng guro, hindi nya ako gusto.	· Galit	· Hindi gusting sundin ang alituntunin ng guro
	Positibo	· Gusto akong tulungan ng mga guro na maging mahusay.	· Kalmado	· Tinanggap ang paalala ng guro

Sa pamamagitan ng pagbabago sa nakagawiang negatibo o mga hindi makatwirang kaisipan o paniniwala sa mga bagay/sitwasyon, maaari mong unti-unting linangin ang positibong pag-iisip ng bata, para makabuo ng mga positibong emosyonal at pag-uugali na tugon.

Halimbawa, ang ilang bata at kabataan ay magpapahayag ng kanilang mga damdamin sa pamamagitan ng kanilang galit habang nakakaharap ng mga problema.

Kailangang malaman ng magulang ang tungkol sa iniisip ng anak mo bago makahanap ng tamang panlunas. Matapos kumalma ng anak mo, maaaring gabayan ng magulang ang anak mo na ipahayag ang kanyang mga saloobin sa mga problemang kinakaharap niya at ang mga dahilan ng kanyang galit; maaari ding hikayatin ng magulang ang anak na mag-isip mula sa iba't ibang pananaw at hawakan ang mga paghihirap nang may positibo at maagap na saloobin. Bukod pa rito, maaaring ituro ng magulang sa anak mo ang mga hakbang at pamamaraan para malutas ang mga problema upang mapabuti ang kanyang kakayahan sa pamamahala sa sarili. Halimbawa:

Mga hakbang sa paglutas ng mga problema:
1.Pagtukoy ng mga problema 2.Pag-usapan ang iba't ibang solusyon 3. Suriin ang mga positibo at negatibo ng bawat solusyon 4. Pumili ng mga angkop na solusyon at suriin ang pagiging epektibo

Pagpapahusay ng mga Kasanayan sa Pagkilos

Executive Functioning

Ang "Executive Functioning" ay pangunahing responsable para sa pagkontrol sa mga pag-uugali at pag-iisip, pati na rin sa pagpaplano at pagpapatupad ng serye ng mga aktibidad. Kapag tumugon tayo sa mga bagay, ang sistema ng pagpigil sa pag-uugali ang unang gagana para maantala ang mga agarang tugon na hindi dumaan sa maingat na pagsasaalang-alang. Pagkatapos nito, gagamitin natin ang ating gumaganang memorya para iproseso ang kapaki-pakinabang na impormasyon at mga hakbang, at gagamit ng self-regulation para magplano at mag-ayos ng mga naaangkop na pag-uugali at mga tugon. Ang mga bata at kabataan na may AD/HD ay hindi lamang may mga kakulangan sa mga kasanayan sa pagkilos, ngunit wala ring kakayahang gamitin at ipakita ang kanilang mga kasanayan sa mga totoong sitwasyon.

Anong mga kasanayan ang nasasangkot sa Executive Functioning?

Para matulungan ang mga bata at kabataan na mapahusay ang executive functioning nang mas konkreto at malinaw, hinati ng mga psychologist na sina Peg Dawson at Richard Guare ang executive functioning sa labing-isang kasanayan sa pagkilos:

Pagtugon sa Pagsugpo	Magisip bago kumilos
Apekto ng pagbigay regulasyon sa sarili	Pinapanatili ang mga emosyon upang makamit ang mga mithiin at makumpleto ang mga gawain
Pagpapatagal ng Atensyon	Mapanatili ang pokus nang hindi nagagambala ng mga bagay na walang katuturan
Pag-umpisa ng mga Gawain	Umpisahan ang isang Gawain sa tamang oras, nang hindi nagpapaliban
Pagpupursigi patungo sa mithiin	Gawin at sundin hanggang makumpleto ang mithiin
Kakayahang Umangkop	Pagbabago ng mga plano ayon sa pagpapalit ng mga kondisyon
Paggawa ng mga Paalala	Panatilihin ang impormasyon sa isip habang isinasagawa ang mga kumplikadong gawain
Pagpplano/ Priyoridad	Gumawa ng plano upang makamit ang bawat mithiin at magtalaga ng mga priyoridad

Organisasyon	Pagdidisenyo at pamamahala ng mga Sistema para sa pamamahala ng mga impormasyon at mga materyales
Pamamahala ng Oras	Pagtatantiya at pagbibigay alokasyon ng oras upang makumpleto ang mga Gawain bago ang deadline
Metacognition	Umatras at tignan nang may malawak na pananaw ng ibon ang sarili sa isang sitwasyon

(Dawson & Guare, 2009)

Mga Paraan para sa Pagpapahusay ng Mga Kasanayan sa Pagkilos

Maari nating gamitin ang direktang pagtuturo, paghahati-hati ng mga hakbang, panlabas na pahiwatig, pati na rin ang naaangkop na mga diskarte sa paghihikayat upang matulungan ang kabataan na mapahusay ang kanilang mga kasanayan sa pagkilos para mapabuti ang kanilang atensyon at pagpigil sa pag-uugali. Para sa mga detalye sa aplikasyon ng iba't ibang kasanayan, mangyaring sumangguni sa "Mga Tip para sa mga Magulang" sa seryeng ito.

Tingnan natin ang sumusunod na halimbawa: sa tuwing magsisimula ang anak ko ng isang proyekto sa pag-aaral, labis siyang magagalit at hindi alam kung ano ang dapat na unang gawin. Madalas ay hindi niya masimulan ang kaugnay na gawain pagkaraan ng mahabang panahon, kaya't laging huli ang pagsusumite ng mga takdang-aralin.

Sa kasong ito, maaari mong turuan (direktang pagtuturo) ang anak mo na ilista ang mga hakbang/mga bagay na isa-isang kumpletuhin (hatiin ang mga hakbang) para gumawa ng listahan ng gagawin, pagpasyahan kasama niya ang pagkakasunud-sunod at petsa ng pagtatapos ng bawat gawain, at pagkatapos ay i-print at i-post ang listahan (mga panlabas na pahiwatig) para mapadali ang anak mo na tapusin ang mga gawain nang sunud-sunod.

Proyekto sa Pagkatuto-Listahan ng Gagawin	Petsa ng Pagkumpleto
1.Pagpasyahan ang paksa	
2. Mangolekta ng impormasyon mula sa Internet at sa aklatan	
3. Magsagawa ng mga obserbasyon sa lugar at kumuha ng mga kaugnay na larawan	
4. Panayam sa mga guro, kaklase at janitor	
5. Ayusin ang impormasyon at ibalangkas ang nilalaman	
6.Isulat ang unang draft	
7.I-proofread at baguhin	
8. Kumpletuhin at isumite ang ulat ng proyekto sa pag-aaral	

Kung interesado ka sa kabanatang ito tungkol sa mga kasanayan sa pagkilos, maaari kang sumangguni sa SE Newsletter Issue no.42 – "Paano Pahusayin ang Emga Kasanayan sa Pagkilos ng mga Batang may Attention Deficit/Hyperactivity Disorder" (Chinese lang) para sa karagdagang impormasyon.
https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html

Sanggunian:

2. Dawson, P. & R. (2009). Matalino pero kalat-kalat. New York: Guilford Press