

Oppositional Defiant Disorder

Paano Tutulungan ang mga Bata na may Oppositional Defiant Disorder

Ano ang "Oppositional Defiant Disorder"?

Ang Oppositional Defiant Disorder (ODD) ay isang karaniwang sakit sa kalusugan ng pag-iisip sa mga bata. Kung madalas na nakikipagtalo ang anak mo sa iyo o sa ibang awtoridad (gaya ng mga nakakatanda at guro), at patuloy na nagpapakita ng asal na galit, irritable, mapanuya o naghihiganti, at nagdudulot ng gulo ang ganitong pag-uugali sa kanyang sarili o sa mga tao sa kanyang paligid, puwede itong isang palatandaan ng ODD. Puwede ring nakararanas ng Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD), Depresyon o Anxiety Disorders ang ilang taong may ODD.

Kasama sa mga karaniwang sintomas ng ODD ang:

- Ayaw sumunod sa mga tagubilin o panuntunan
- Madalas na pakikipagtalo sa mga nakakatanda
- Madaas na sadyang pang-iinis ng ibang tao
- Madalas na pagkakaroon ng tantrums
- Bugnutin
- Naninisi ng ibang tao
- Nagtatanim ng galit sa bagay na kinaiinisan
- Madalas na mapaghiganti

Tungkulin ng mga Magulang

Kung pinaghihinalaan kong may ODD ang anak lo, dapat akong...

- Humingi ng psychiatric na konsultasyon at pagsusuri para sa anak ko sa lalong madaling panahon, para makagawa ng angkop na panggagamot at pansuportang pagsasanay para sa kanya
- Simulang makipag-ugnayan sa Special Educational Needs Coordinator (SENCO), guro sa klase, Grupo ng Guidance sa Paaralan o kawaning panlipunan ng para magsagawa ng mga angkop na pansuportang serbisyo

Pagkatapos masuri ang anak ko na may ODD. Dapat akong:

- Makipagtulungan sa pangangalagang pangkalusugan o kaugnay na propesyonal sa pagsasagawa ng mga plano ng iminungkahing panggagamot gaya ng para matiyak na nakatatanggap ang anak ko ng mga panggagamot na kailangan nita at uminom ng iniresetang gamot (kung naaangkop)
- Magkaroon ng inisyatiba na bigyan ng impormasyon ang paaralan tungkol sa mga espesyal na pangangailangan sa pag-aaral ng aking anak sa lalong madaling panahon, kasama na ang pagbibigay sa paaralan ng kanyang psychiatric report para makagawa ng mga naaangkop na pansuportang serbisyo
- Magpanatili ng komunikasyon sa Grupo ng Guidance ng Paaralan o kawaning plipunanan ng paaralan, SENCO, Grupo ng Suporta sa Mag-aaral, guro sa klase, at guro sa iba pang subject para maunawaan nila ang kondisyon sa pagkatuto at pakikiangkop ng anak ko; at magkasamang talakayin ang mga angkop na pansuportang diskarte kung kinakailangan

Puwedeng isaalang-alang ang sumusunod na diskarte sa pagsuporta sa anak mo:

Pamamahala at Pagpapahusay ng Asal

- Manatiling kalmado at umiwas sa pakikipagtalo. Kung ayaw sumunod ng anak mo at nakikipagtalo, pakalmahin muna ang sarili at magbigay ng maiikling tagubilin o tugon. Ang labis na pagsang-ayon ay hindi makakatulong na mapahusay ang kanyang asal

- Harapin ang nararamdaman bago ang asal. Kapag nabugnot o nagalit ang anak mo, posibleng magalit ka rin agad at tugunan ang kanyang mga emosyn, gaya ng "Alam kong galit ka." Pagkatapos magbigay ng angkop na lugar at panahon sa anak mo para kumalma, puwede ka ring magbigay ng malinaw naag-emosyo mo
- Ipakita sa kanya ang mga kahihinatnan sa asal at hayaan ang anak mo na akuin ang responsibilidad niya sa kanyang asal. Dapat na makatuwiran ang parusa at regular na ipinapatupad ito sa epektibbo at mabisang paraan para maiwasang makatakas ang anak mo sa mga butas nito. Tandaan na hindi tumaagal ang parusa at epektibong diskarte.
- Subukang maunawaan ang dahilan sa likod ng hindi magandang asal para matugunan ang totoong mga pangangailangan ng anak mo. Makakatulong itong iwasan ang paulit-ulit na paggawa ng mga hindi magandang asal ng anak mo.
- Turuan ang anak mo batay sa kanyang kakayahan at gumamit ng mga gantimpala. Magtakda ng makatuwirang inaasahan at hangarin para sa anak mo batay sa kanyang kakayahan at kondisyon. Magtakda ng pamamaraan sa pagbibigay ng gantimpala batay rito para mahikayat ang anak mo na magkaroon ng positibo at magandang asal. Dapat mong kilalanin at purihin ang anak mo kapag nagkaroon siya ng magandang pagbabago. Kung kinakailangan, puwedeng mag-alok ang mga magulang ng mga karagdagang gantimpala para mas mabigyang inspirasyon ang anak mo na mapaganda pa ang kanyang asal. Puwedeng pagtuunan ng pansin kung ano ang mga gusto ng anak mo, na magsisilbing premyo para sa pagpapaganda ng kanyang asal.

Pag-iwas sa Hindi Magagandang Asal

- Magtakda ng malilinaw na panuntunan. Magtakda ng maikli at malinaw na panuntunan nana maaga, at mag-post ng mga kaugnay na tagubilin sa isang makikitang lugar
- Maagang sabihin sa anak mo kung ano ang gagawin mo kung hindi siya sumunod sa mga panuntunan. Kung inaasahan mong magkakaroon ng hindi magagandang asal ang isang bata sa mga partikular na okasyon, ipinapayong maaga siyang turuan ng mga anak na paraan para malampasan ito at ang mga kahihinatnan nito, para mas mapagtuunan niya ng panin ang sarili niyang asal.
- Turuan ang anak mo ng mga angkop na paraan ng paglutas ng problema. Talakayin at suriin ninyong magkasama ang iba't ibangdiskarte para malampasan ang mga negatibong pang-araw-araw na sitwasyon na maaari niyang kaharapin para maiwasan ang paulit-ulit na pagtutol o paghihiganti

Pagpapahusay ng Ugnayan ng Magulang at Anak

- Maglaan ng panahon (hal. 15 minuto) kada araw para makipag-ugnayan sa mga nakaka-relax na aktibidad kasama ang anak mo. Sa ganitong proseso, iwasan ang pagbibigay ng mga tagubilin, panenermon, o pagtatama ng mga asal para makabuo kayo ng pagtitiwana sa isa't isa at mapahusay ang ugnayan ng magulang at anak
- Tulungan ang anak mong bumuo ng positibong imahen ng sarili. Kilalanin ang mga positibong katangian ng anak mo, at mapahusay ang kanyang kumpiyansa sa sarili. Nakakatulong itong maitaguyod ang ugnayan ng magulang at anak, at gawin mas nakikiisa at sumusunod ang anak mo

Mga Panuportang Hakbang at Diskarte

Sa kabuuan, puwedeng magbigay ang mga paaralan ng sumusunod na suporta batay sa mga pangangailangan ng mga indibidwal na mag-aaral:

Pagtulong sa Mag-aaral sa Pag-a-adjust ng Paaralan

- Dapat gabayan ng mga tauhan ng paaralan (gaya ng mga guro, social worker, at tagapayo) ang mag-aaral para mapahusay ang kanyang asal sa isang positibo, malinaw, at tuloy-tuloy na paraan
- Bigyan ng espasyo at panahon ang mag-aaral na makaangkop sa anyang mga emosyon kung kinakailangan
- Suriin ang layunin o mga pangangailangang nasa likod ng iba't ibang pahayag ng emosyon ng mag-aaral (gaya ng madaling magalit, hindi pagsunod sa mga tagubilin), at magbigay ng angkop na gabay
- Magbigay ng pagsasanay para sa grupo o indibidwal na pagpapayo sa mag-aaral na nangangailangan para mapahusay ang kanyang mga kasanayan sa komunikasyon, pamamahala ng emosyon, at paglutas ng problema
- Regular na suriin at i-record ang asal ng mag-aaral, magbigay ng constructive na feedback, at gumawa ng mga plano para sa gantimpla para mahikayat ang mag-aaral na bumuo ng magagandang gawi ng asal
- Kilalanin ang pag-unlad at magagandang asal ng mag-aaral

Pagtulong sa Mag-aaral na Makisama at Makipag-ugnayan sa mga Guro at Kaibigan

- Alamin ang mga internes ng mag-aaral at samahan siya sa mga nauugnay na aktibidad, para makabuo ng magandang ugnayan ng guro at mag-aaral at tulungang mapahusay ang asal ng mag-aaral
- Gumawa ng plano para makalahok ang mag-aaral sa mga panggrupong aktibidad, gabayan ang mag-aaral na pagnilayan ang kanyang mga pananaw tungkol sa iba't ibang sitwasyon na nagsusulot ng mga kaugnay na asal, at tulungan siyang makabuo ng maganda at mabuting ugnayan sa mga guro at kaibigan
- Tulungan ang mag-aaral na pag-aralan nang mas tumpak ang mga intensyon ng iba upang mabawasan ang kanyang pag-uugali sa pagsalungat kapag nakikipag-ugnayan sa iba
- Direktang turuan ang mag-aaral ng mga social skill, gumawa ng mga oportunidad para makapagsanay ang mag-aaral at magamit ang mga kasanayang kanyang natutuhan, at tulungan siyang bumuo at magpanatili ng mga ugnayan sa ibang tao

Pakikilahok ng Mag-aaral sa mga Aktibidad sa Pagkatuto

- Maagang sabihin sa mag-aaral ang daloy ng aralin at mga aktibidad sa pagkatuto, malinaw na ipaliwanag ang mga panuntunan sa klase, at hayaang maunawaan ng mag-aaral ang mga inaasahang asal sa klase
- Magdagdag ng mga elementong makakapukaw sa interes ng mag-aaral tungo sa mga aktibidad sa klase, at gumawa ng mga plan sa pagbibigay ng gantimpla para mapahusay ang pakikilahok ng mag-aaral sa klase
- Magdagdag ng mga oportunidad para makagawa ng desisyon ang mag-aaral sa mga aktibidad sa pagkatuto, na makakatulong sa kanyang mapahusay ang pakiramdam na mayroon siyang konreol at mabawasan ang kanyang mapagtutol na asal
- Ayusin ang mga hinihingi ng pag-aaral batay sa mga kakayahan ng mag-aaral at magbigay ng suporta kung kinakailangan para maramdaman ng mag-aaral na may kakayahan siyang matuto
- Magbigay ng mga pagsasaalang-alang sa mga takdang-aralin batay sa mga pangangailan ng mag-aaral para mapahusay ang kanyang motibasyon na matuto
- Magbigay ng mga espesyal na pagsusulit batay sa mga pangangailangan ng mag-aaral at mungkahi ng mga propesyonal

Pagpapatibay ng Suporta at Pagkakaisa ng Bahay at Paaralan

- Magbigay ng mga nakatuong pansuportang serbisyo sa mga mag-aara na may malalang paghihirap kung kinakailangan gaya ng pagbuo ng Indibidwal na Plano sa Pagkatuto, pagsasagawa ng mga regular na review at follow-up
- Magsagawa ng case conference batay sa kondisyon ng mag-aaral para makabuo ng direksyon sa pamamahala ng kaso. Tulungan ang mga magulang na maunawaan ang mga paraan sa pangangsiwa ng paaralan. Kasabay nito, suportahan ang mga magulang na mapangasiwaan ang mga hamon ng pamilya o i-refer ang pamilya sa mga angkop na serbisyo
- Magpanatili ng mahigpit na pagtutulongan at komunikasyon ng paaralan, mga magulang, at mga propesyonal (gaya ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, kawaning panlipunan, psychologist, atbp.)

Mga Mapapakinabangang Website

Kagawaran ng Edukasyon

Homepage ng Kagawaran ng Edukasyon

<http://www.edb.gov.hk/en>

“SENSE” Integrated na Edukasyon at Impormasyon sa Espesyal na Edukasyon Online

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” o Online na Impormasyon ng Kalusugan sa Kaisipan ng mga Mag-aaral

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

Gabay ng Operasyon sa Paglapit ng buo ng Buong Paaralan sa Integrated na Edukasyon.

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

Mga Handbook para sa mga Guro – Ang Pag-intindi at Pagtulong sa mga Mag-aaral na may Mental Disorders

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

Kagawaran ng Edukasyon

Tanggapan ng Pagtatasa ng Bata

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Serbisyong Pangkalusugan ng mga Mag-aaral

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Kagawaran ng Usaping Panlipunan

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

Panlipunang Serbiyo ng Hong Kong City Council

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

Mga Numero ng Telepono para sa Pagtatanong

Kagawaran ng Edukasyon

Pangkalahatang Katanungan tungkol sa espesyal na edukasyon 3698 3957

Otoridad ng Ospital

Direktang Linya ng Kalusugang Pangkaisipan ng Otoridad ng Ospital (24 oras)

2466 7350

Kagawaran ng Kalusugan

Serbisyo ng Pagtatasa ng mga

2246 6659

Serbisyong Pangkalusugan ng mga Mag-aaral

2349 4212

Mga Sanggunian sa Komunidad at Helpline

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>