Paano Susuportahan ang Mga Batang May Kapansanang Maiksi ang Atensyon/ Sobrang Aktibo (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)

Panimula

Gusto palagi ng mga magulang na linangin ang talent ng kanilang mga anak sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng naaangkop na maayos na kapaligiran sa pamumuhay at pag-aaral.

Ang maagang pagkilala at pagbibigay suporta ay nakakatulong sa mga batang may espesyal na pangangailangang pang-edukasyon (SEN) na makaangkop sa pang-araw-araw na buhay at kapaligiran sa pag-aaral, at magpapaunlad ng kanilang mga potensyal.

Ano ang Kapansanang Maiksi ang Atensyon/ Sobrang Aktibo (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder) (AD/HD)?

Ang AD/HD ay isang kapansanang developmental sa isang bata. Sadyang naiiba ang mga batang may AD/HD sa mga kaedad na walang AD/HD sa atensyon, antas ng gawain at kontrol sa paggalaw, kung kaya't nahahadlangan ang kanilang pag-aaral gayundin ang buhay panlipunan at pamilya. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang sumusunod:

- Maikling atensyon
- Hirap sa pagtutok at madaling magambala ng mga ibang bagay
- Mahinang pag-organisa ng trabaho
- Masyadong aktibo
- Mahirap manatili sa upuan
- Pabigla-bigla kung kumilos nang hindi isinasaalang-alang ang mga kahihinatnan

Mga Papel ng Magulang

Pinaghihinalaan ko na maaaring may AD/HD ang anak ko...

Makipag-ugnayan sa Coordinator ng mga may Espesyal na Pangangailangan sa Edukasyon (Special Educational Needs Coordinator, SENCO), guro ng klase, tauhan ng gabay ng mag-aaral o kawaning panlipunan ng paaralan, para higit na maunawaan ng paaralan ang pag-aaral ng bata at pagsasaayos sa lipunan, magbigay ng naaangkop na suporta, at ayusin ang karagdagang pagtatasa para sa bata kung kinakailangan

Nasuri na may AD/HD ang anak ko…

- Kaagad at maagap na bigyan ang paaralan ng impormasyon ng diagnosis ng iyong anak, makipag-ugnayan at makipag-usap sa paaralan ng naaangkop na mga diskarte sa suporta para sa kanyang pag-aaral at pagsasaayos sa lipunan
- Dumalo sa mga medikal na appointment kasama ang anak mo sa iskedyul, sundin ang payo sa paggamot ng medikal na doktor, at obserbahan ang pag-unlad ng bata

Maaari mong isaalang-alang ang mga sumusunod na diskarte para gabayan ang anak mo:

Positibong Komunikasyon at Inaasahan

- Maayos na gamitin ang oras ng magulang-anak para mapahusay ang relasyon ng magulang-anak
- Makipag-usap sa anak mo sa positibong tono at saloobin

- Magkaroon ng positibo at makatwirang mga inaasahan sa anak mo

Pamahalaan nang naaayon ang mga Pag-uugali

- Magtakda ng angkop at maaabot na mga layunin para sa anak mo at palakasin ang mabubuting pag-uugali
- Gumamit ng naaangkop na mga paraan ng gantimpala, kabilang ang positibong feedback
- Magbigay ng mga malinaw at tiyak na tagubilin
- Magturo at magmodelo ng mga paraan para makontrol ang mga pabigla-biglang pag-uugali

Pag-usapan ang mga ginawa sa nakaraan at kahihinatnan para palakasin ang mabubuting pag-uugali

Bumuo ng Emosyonal na Regulasyon

- Gawin kung ano ang ipinangangaral mo at magpakita ng magagandang paraan para pamahalaan ang mga emosyon
- Turuan ang anak mo ng mga paraan para makontrol ang mga emosyon, hal., huminga ng malalim, gumawa ng mga ehersisyo na pampakalma, atbp.
  Kapag may hindi naaangkop na pag-uugali ang anak mo o ipinapahayag ang kanyang mga emosyon sa hindi naaangkop na paraan, pakalmahin muna ang sarili mo at ang damdamin ng anak mo bago pag-aralan ang bagay sa kanya at maghanap ng mga solusyon

Pahusayin ang Mga Kasanayan sa Pagkatuto

- Isaayos ang isang maayos na kapaligiran sa pag-aaral para mabawasan ang pagkagambala sa kapaligiran
- Hatiin ang mga gawain sa maliliit na bahagi ayon sa kakayahan ng anak mo at ang uri at kahirapan ng mga gawain
- Gumawa ng praktikal na talaan ng oras kasama ang anak mo para maaaring isagawa nang salitan ang mga gawain sa pag-aaral at mga gawain sa paglilibang
- Gumamit ng iba't ibang gawain para mapahusay ang konsentrasyon ng anak mo sa pag-aaral
- Hatiin ang mga nilalaman ng pagwawasto sa maliliit na yugto, suriin ang mga ito pagkatapos ng isang yugto ng panahon para mapalakas ang memorya
- Turuan ang anak mo na gumamit ng mga visual cue, tulad ng mga clue na pangungusap, larawan, listahan at iba pa, bilang mga paalala sa sarili

Mga Serbisyo ng Suporta at Diskarte

Sa pangkalahatan, tumatanggap ng edukasyon sa mga ordinaryong paaralan ang mga mag-aaral na may AD/HD. Magbibigay ang mga paaralan ng sumusunod na suporta alinsunod sa mga pangangailangan ng mga mag-aaral:

Tier-1 na Suporta: Dekalidad na Pagtuturo

- Magbigay ng maayos na kapaligiran sa pag-aaral, hal., ayusin ang mga upuan na walang mga abala para sa mga mag-aaral, ayusin ang mga nakapirming lugar para sa mga mag-aaral na ilagay ang kanilang mga gamit, atbp.
- Magpatibay ng nakabalangkas na pag-aayos sa silid-aralan at mga pamamaraan sa pagtuturo para gawing mas madali para sa mga mag-aaral na makabisado at

sundin ang mga kinakailangan sa silid-aralan
- Bigyan ang mga mag-aaral ng malinaw na mga panuntunan at magtatag ng mga plano ng gantimpala kasama nila para palakasin ang mga positibong pag-uugali sa silid-aralan
- Hatiin ang mga gawain sa pagtuturo sa iba't ibang seksyon para mapanatili ang konsentrasyon ng mga mag-aaral

Tier-2 na Suporta: "Add-on" na Pamamagitan
- Batay sa yugto ng pag-unlad ng mga mag-aaral at sa kanilang mga paghihirap, magpatibay ng mga diskarte na nakabatay sa ebidensya para mabigyan sila ng karagdagang pagsasanay sa mga kasanayan sa pagkilos, mga kasanayan sa pag-aaral, emosyonal na regulasyon, kontrol sa paggalaw, atbp.
- Bigyan ang mga mag-aaral ng mga pagkakataong paunlarin ang kanilang mga kalakasan, pagyamanin ang kakayahan at tiwala sa kanilang sarili para maibigay nila ng buo ang kanilang potensyal.

Tier-3 na Suporta: Indibidwal na Masinsinang Suporta
- Bumuo ng mga indibidwal na plano sa edukasyon para sa isang maliit na bilang ng mga mag-aaral na may paulit-ulit at malubhang kahirapan sa pagsasaayos para palakasin ang suporta na may regular na pagsusuri at pag-follow-up
- Isaayos ang indibidwal na pagtuturo, magtakda ng mga layunin na may kaugnayan sa pag-aaral, pakikipag-ugnayan sa lipunan at pamamahala ng emosyon para sistematikong mapabuti ang pamamahala sa sarili ng mga mag-aaral, sa gayon ay mapahusay ang kanilang pagiging epektibo sa pag-aaral at pagbagay sa komunidad

Pakikipagtulungan ng Tahanan-Paaralan

Ang mga paaralan, mga magulang at mga propesyonal (kabilang ang mga doktor, mga psychologist na pang-edukasyon at mga kawaning panlipunan) ay dapat magpanatili ng mahigpit na pakikipagtulungan at komunikasyon para maunawaan ang mga pangangailangan at pag-unlad ng mga mag-aaral, at talakayin ang naaangkop at pare-parehong mga diskarte sa suporta para mapadali ang pag-unlad ng mga mag-aaral.

Mga Kapaki-pakinabang na Website at Numero ng Telepono para sa Pagtatanong

Kawanihan ng Edukasyon

http://www.edb.gov.hk

Pangrehiyon na Tanggapan ng Edukasyon ng Hong Kong (Hong Kong Regional Education Office)	2863 4646
Pangrehiyon na Tanggapan ng Edukasyon ng Kowloon (Kowloon Regional Education Office)	3698 4108
Pangrehiyon na Tanggapan ng Edukasyon ng New Territories East (New Territories East Regional Education Office)	2639 4876
Pangrehiyon na Tanggapan ng Edukasyon ng New Territories West (New Territories West Regional Education Office)	2437 7272
Mga Pangkalahatang Pagtatanong sa Espesyal na Edukasyon (General Enquiries on Special Education)	3698 3957

Seksyon ng Serbisyo para sa Sikolohiyang Pang-edukasyon
(Educational Psychology Service Section)

- Hong Kong 3695 0486
- Kowloon 3698 4321/ 3907 0949
- New Territories East 3547 2228
- New Territories West 2437 7270

Online na Impormasyon para sa "SENSE" Integrated na Edukasyon at Espesyal na Edukason
https://sense.edb.gov.hk

- Impormasyon tungkol sa pagsuporta sa mga mag-aaral na may AD/HD
    - https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html
    - https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html
    - https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html

- "Gabay ng Magulang sa Buong Paaralan na Diskarte sa Pinagsamang Edukasyon"
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf

- Gabay sa Operasyon sa "Buong Paaralan na Diskarte sa Pinagsamang Edukasyon"
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

Kagawaran ng Kalusugan
Serbisyo sa Pagsusuri ng Bata
https://www.dhcas.gov.hk/en/
Serbisyong Pangkalusugan ng Mag-aaral
https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html

Kagawaran ng Kagalingang Panlipunan
https://www.swd.gov.hk