

Menjadi orang tua anak yang Hiperaktif (*ADHD*)



Apa itu *ADHD* (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)?

ADHD atau gangguan hiperaktif kekurangan perhatian, adalah kondisi perilaku yang ditandai dengan kurangnya perhatian, impulsif, dan / atau hiperaktif. Diperkirakan bahwa sekitar 5% anak Amerika menderita *Gangguan Hiperaktif*, menurut kriteria diagnostik yang dilakukan.



Apa gejala *Gangguan Hiperaktif*?

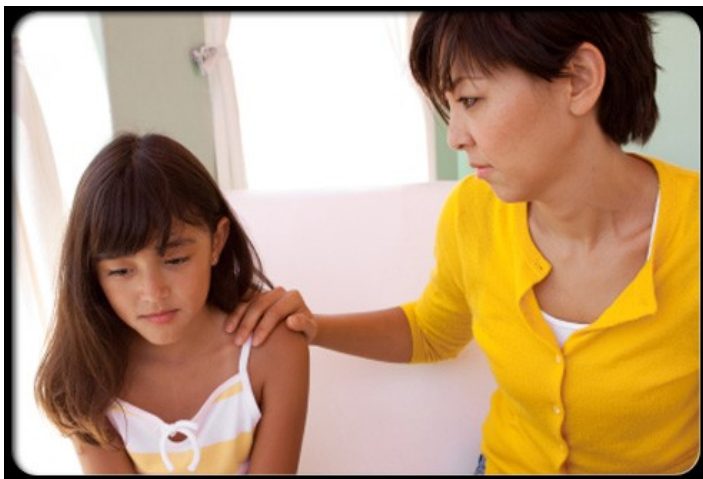
Tiga gejala utama *Gangguan Hiperaktif* adalah hiperaktif, impulsif, dan kurangnya perhatian. Gejala ini biasanya mengganggu fungsi anak dalam pengaturan sosial dan akademis, seperti menaruh perhatian pada tugas-tugas di rumah atau sekolah, membuat kesalahan ceroboh, yang mudah terganggu, tidak konsentrasi dengan tugas atau instruksi, mudah bosan, kehilangan barang, pelupa, mengalami kesulitan mengatur tugas-tugas, gelisah, mengalami kesulitan duduk diam, dan beberapa anak berbicara secara berlebihan.

Banyak anak dengan *Gangguan Hiperaktif* akan memiliki gejala yang sama sampai dewasa. Pengobatan yang efektif untuk *Gangguan Hiperaktif* mencakup obat-obatan dan terapi perilaku. Tidak mengherankan, mengasuh anak dengan *Gangguan Hiperaktif* adalah tantangan khusus.



Bagaimana saya tahu anak saya menderita *Gangguan Hiperaktif*?

Banyak gejala *Gangguan Hiperaktif* menyerupai gejala yang terjadi pada masa kanak-kanak normal dan pertumbuhan, dan menunjukkan satu atau lebih gejala tdk berarti bahwa seorang anak *Gangguan Hiperaktif*. Hal ini juga penting utk dicatat bahwa bagi seorang profesional kesehatan dlm membuat diagnosis *Gangguan Hiperaktif*, gejala harus telah tampak selama minimal enam bulan di lebih dari satu tempat (misalnya sekolah, rumah, dan di komunitas), biasanya dimulai sebelum usia 7 thn, dan gejala harus konsisten dengan tingkat perkembangan anak dan cukup parah untuk mengganggu fungsi sosial atau akademis anak.



Apa yang harus saya lakukan jika saya lihat anak saya mungkin memiliki *Gangguan Hiperaktif*?

Jika Anda khawatir tentang perilaku anak Anda, tepat untuk mengkomunikasikan hal ini pada penyedia kesehatan utama anak Anda. Ia dapat membantu Anda menentukan apakah evaluasi lebih lanjut mungkin diperlukan dan apakah gejala perilaku anak Anda yang dicurigai memiliki *Gangguan Hiperaktif*. Jika evaluasi dilakukan formal, evaluasi ini akan melibatkan profesional dari berbagai disiplin ilmu untuk memberikan evaluasi yang komprehensif medis, perkembangan anak, pendidikan, dan psikososial.



Berpikir positif

Sementara *Gangguan Hiperaktif* unik dan kadang-kadang tampaknya menjadi tantangan berat, memiliki keyakinan pada kekuatan anak Anda dapat membantu dia untuk menjadi orang terbaik. Banyak orang terkenal, dicapai, dan memang brilian masa lalu dan kini telah *Gangguan Hiperaktif*. Sebuah contoh yang belajar untuk memiliki pandangan positif tentang *Gangguan Hiperaktif* ini ditunjukkan dalam buku anak-anak dan film yang disebut, Percy Jackson dan Olimpiade: *The Lightning Thief*.

Manfaat lain untuk berpikir positif tentang anak Anda dengan *Gangguan Hiperaktif* adalah sifat yang menular. Hal ini lebih mudah bagi guru anak, pelatih, teman sebaya, dan pada kenyataannya, anak atau dirinya sendiri untuk menerima dan memanfaatkan kekuatan ketika orangtua berkomunikasi dan menekankan kekuatan itu. Tantangan untuk mengasuh anak dengan *Gangguan Hiperaktif* adalah untuk dapat menggunakan karunia anak dan mengatasi tantangan-nya agar mencapai potensi anak sepenuhnya.



Menetapkan jadual dan rutinitas

Jadual dan rutinitas penting untuk anak-anak (dan juga untuk remaja dan orang dewasa) dengan *Gangguan Hiperaktif*. Memiliki jadual, meskipun tidak fleksibel, pola untuk bersiap-siap di pagi hari, mempersiapkan untuk tidur, dan mengelola pekerjaan rumah setelah sekolah dan kegiatan memberikan rasa konsistensi dan memungkinkan anak untuk tahu apa yang diharapkan. Hal ini dapat membantu untuk anak-anak yang lebih tua untuk memiliki banyak jam untuk digunakan sebagai isyarat untuk manajemen waktu. Beberapa orang tua menemukan bahwa penggunaan timer (untuk waktu pekerjaan rumah, waktu untuk menyelesaikan bermain, dll) membantu untuk anak-anak muda.

Untuk membuat proses ini lebih menyenangkan atau mudah untuk diingat, grafik dan daftar periksa dapat digunakan bahwa daftar langkah-langkah atau tugas yang diperlukan untuk setiap waktu dalam sehari. Misalnya, "daftar pagi" dapat mencakup item seperti membuat tempat tidur, menyikat gigi mereka, dan membantu untuk menyiapkan makan siang sekolah. Gantung daftar periksa di tempat yang mencolok dan biarkan anak Anda untuk mengecek tugas yang harus diselesaikan seperti mereka selesai, jika dia ingin.



Berikan aturan dan harapan secara jelas

Seperti dengan jadual yang jelas, dapat dicapai, aturan jelas dan harapan yang juga penting untuk anak-anak dengan *Gangguan Hiperaktif*. Di sekolah maupun di rumah, anak-anak dengan *Gangguan Hiperaktif* membutuhkan konsisten dan seperangkat aturan dengan jelas. Hal ini dapat membantu untuk membuat daftar aturan untuk rumah dan letakkan di tempat di mana anak dapat dengan mudah melihat itu. Ini sangat penting untuk tetap berpegang pada aturan dan memberikan imbalan yang adil dan konsisten dan konsekuensi ketika aturan rumah tangga tidak diikuti.



Berikan instruksi secara jelas.

Hindari instruksi spt "membersihkan kotoran anda" atau "bermain baik" yang tidak akurat menyampaikan tugas-tugas tertentu yang ingin dilakukan. Sebaliknya, gunakan bahasa yg jelas dan instruksi spesifik seperti "silakan memasukkan semua pakaian kotor dalam keranjang," "silahkan taruh semua mainan kembali ke rak," atau "mari kita biarkan teman Anda utk memiliki giliran bermain dgn mainan." Bicaralah dengan suara tenang dan jelas, dan pastikan untuk menjalin kontak mata dgn jenis anak Anda ketika Anda memberikan petunjuk shg lebih besar kemungkinan ia berfokus pada apa yang Anda katakan. Hal ini dapat membantu agar anak Anda mengulangi petunjuk kembali kepada Anda. Meruntuhkan instruksi untuk tugas-tugas besar menjadi langkah-langkah sederhana juga dapat membantu.



Disiplin, hadiah, dan konsekuensi.

Anak-anak dengan *Gangguan Hiperaktif* merespon dengan baik bila suatu sistem didefinisikan dan diprediksi penghargaan dan konsekuensi untuk mengelola perilaku dan disiplin. *Reward* perilaku positif dengan pujian atau dengan imbalan kecil dengan mengorbankan sedikit atau tanpa uang, seperti waktu khusus dengan orangtua atau berpartisipasi dalam outing atau kegiatan favorit. Fokus pada pujian atau hak istimewa sebagai hadiah daripada makanan menawarkan atau mainan sebagai hadiah.

Selalu baik untuk memberikan penghargaan yang lebih dan pujian positif dari komentar negatif atau konsekuensi. Sebagai contoh, tersenyum dan berkata, "Aku suka cara mu bekerja pada pekerjaan rumah mu" atau "Kamu melakukan pekerjaan yang besar membersihkan meja." Minta anak Anda untuk menceritakan apa yang dia lakukan dengan baik dalam suatu kegiatan dan bantu dia untuk datang bila ia tidak bisa melakukan sesuatu.



Disiplin, hadiah, dan konsekuensi (lanjutan)

Demikian juga, konsekuensi perilaku negatif harus adil, tepat, konsisten, dapat diprediksi, dan cepat dilaksanakan dan diselesaikan. Acara besar seperti hari libur atau ulang tahun anak tidak harus batal dirayakan karena sesuatu yang anak lakukan. Konsekuensi idealnya harus dijelaskan di muka dan harus terjadi segera setelah perilaku negatif. Konsekuensi Tertunda (seperti tidak berpartisipasi dalam acara atau outing di minggu berikutnya) tidak sebagai efektif sebagai konsekuensi langsung. Konsekuensi dapat termasuk waktu keluar, penghapusan dari situasi atau pengaturan, atau pembatasan hak-hak istimewa. Hal ini sangat penting untuk menyadarkan, bahwa ada akibatnya yang terjadi setelah setiap perilaku negatif.



Gunakan Time-Out efektif

Khusus untuk anak-anak lebih muda, waktu kosong bisa menjadi konsekuensi yang efektif untuk perilaku negatif yang melayani tujuan tambahan mengeluarkan anak dari perilaku aneh atau lingkungan stres. Sebuah waktu kosong juga mempunyai akibat langsung yang cenderung lebih efektif daripada konsekuensi tertunda. Banyak ahli merekomendasikan bahwa waktu kosong (dalam menit) tidak bertahan lebih dari usia tahun anak (misalnya, keluar waktu kosong lima menit untuk anak umur 5 tahun).



Abaikan alasan

Dalam beberapa situasi, mengabaikan perilaku yang tidak diinginkan dapat menjadi teknik modifikasi perilaku yg efektif untuk anak-anak dengan *Gangguan Hiperaktif*. Jelas, perilaku yang berisiko atau merugikan anak atau orang lain tidak dapat diabaikan, tetapi perilaku seperti merengek, ngomel, dan berdebat kadang dapat diabaikan sampai perilakunya berhenti. Banyak anak dgn *Gangguan Hiperaktif* ingin perhatian dr orang lain, bahkan perhatian negatif dlm bentuk berteriak teriak, atau memarahi. Menolak utk memberikan perhatian kepada anak yang berperilaku tdk tepat dapat efektif jika dilakukan secara konsisten. Untuk anak yang menjadi semakin keras atau makin mengganggu bila diabaikan, cara lain utk menanggapi bisa dengan perlahan memberitahu anak saat mereka tenang dan dapat melanjutkan percakapan.



Mengembangkan kebiasaan organisasi

Anak-anak *Gangguan Hiperaktif* mempunyai kemampuan fungsi yang buruk, yang berarti, di antara kesulitan lain, mereka mengalami kesulitan mengatur barang-barang dan tugas mereka. Beberapa orang tua (bekerja sama dengan guru) telah menemukan bahwa memberikan warna-kode pengikat dan buku tulis untuk setiap mata pelajaran sekolah adalah berguna, serta memberi tanda PR di depan pengikat yang berisi daftar pekerjaan rumah. Orang lain mungkin menemukan bahwa membeli set kedua buku teks untuk rumah berguna untuk anak yang sering lupa untuk membawa pulang buku yang tepat. Membantu anak Anda mengembangkan sistem organisasi kamarnya dan barang-barangnya.



Hilangkan gangguan

Meskipun terdengar aneh, lingkungan rumah banyak yang cukup kacau dan penuh gangguan untuk anak dengan *Gangguan Hiperaktif*. Pastikan bahwa anak Anda memiliki banyak waktu tenang dan ruang untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan tugas-tugas lainnya. Sebuah ruang pekerjaan rumah yang bebas dari gangguan eksternal seperti televisi dan *video game*, dan tidak terletak di kamar di rumah di mana banyak orang berkumpul adalah kunci untuk keberhasilan menyelesaikan tugas.



Berikan tujuan yang mudah dicapai

Pikirkan mengubah perilaku anak Anda seperti pelatihan untuk maraton. Sama seperti tidak ada orang yang mengharapkan Anda atau orang lain untuk langsung berlari sepanjang 26-mil, tidak adil dan tidak realistis untuk mengharapkan anak Anda untuk mengubah 15, atau 10, atau bahkan lima perilaku segera. Jangan mengharapkan perubahan dramatis dalam semalam. Jika tujuan Anda adalah untuk memiliki anak yang duduk sopan saat menikmati hidangan restoran atau keluarga outing, bagi prosesnya turun menjadi target kecil dan mudah dicapai seperti tidak mengganggu percakapan selama lima menit, sisanya duduk selama 10 menit, dll. Pastikan untuk memberikan pujian dan penghargaan ketika tujuan kecil terpenuhi.



Beri fokus pada satu atau dua perilaku yang menantang pada saat yang sama

Merubah seluruh kebiasaan buruk anak dalam sekejap tidak akan pernah terjadi, dan mencoba untuk melakukannya dapat membuat stres kedua orang tua dan anak, pengaturan kegagalan. Sebaliknya, pilih satu atau dua perilaku menantang bahwa Anda ingin meningkatkan dan fokus pada mereka. Contoh mungkin mengganggu, tidak terbiasa duduk, lupa untuk menyimpan mainan, atau berdebat tentang tidur. Apapun perilaku yang Anda pilih untuk modifikasi, memahami perubahan perilaku harus dilakukan secara bertahap untuk menjadi sukses dari waktu ke waktu.



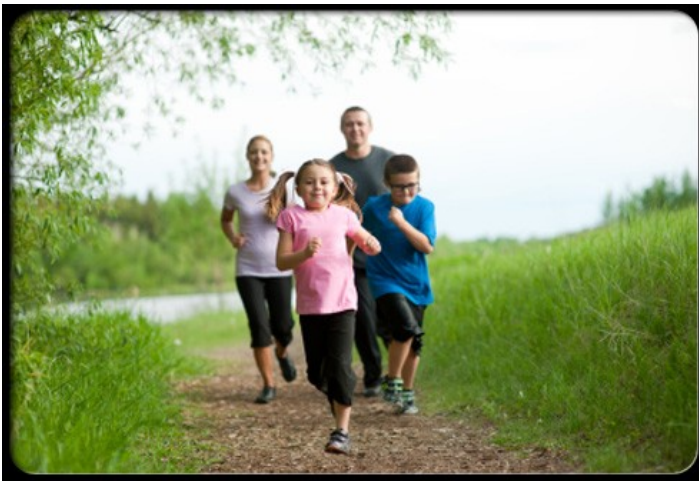
Cari wilayah di mana anak unggul atau berhasil

Tidak ada yang suka menjadi sasaran kritik atau keluhan tentang perilaku mereka. Seperti setiap individu perlu merasa baik pada sesuatu, mengkritik secara konstan dapat menyebabkan anak tanpa disadari lebih menyempurnakan perilaku negatif mereka karena mendapatkan perhatian daripada perilaku positif dan ia tidak dipuji. Membantu anak Anda menemukan area atau bakat di mana ia berhasil. Ini bisa menjadi olahraga, alat musik, mata pelajaran akademis, bentuk seni, atau hobi lainnya. Menjadi sukses atau memiliki minat yang kuat dalam hobi dapat sangat meningkatkan diri anak-esteem dan kesejahteraan. Tidak ada satu "terbaik" kegiatan untuk anak-anak dengan *Gangguan Hiperaktif*. Biarkan kepentingan dan antusiasme mereka menjadi panduan Anda.



Terangkan tentang cara hidup sehat – Nutrisi

Sebuah gaya hidup sehat akan membantu bukan hanya anak Anda tetapi seluruh keluarga untuk menjaga kesehatan fisik dan emosional. Tetapkan rencana nutrisi dan menghindari pemberian makanan 'sampah' anak Anda dan kalori "kosong". Sementara makanan manis bukan penyebab *Gangguan Hiperaktif*, beberapa orangtua menemukan bahwa banyak makanan manis dapat memperburuk gejala anak mereka. Kadang-kadang anak-anak yang lebih tua dengan *Gangguan Hiperaktif* sangat terganggu dan tidak teratur maka mereka mungkin melewatkan makan atau makan tidak teratur. Penurunan nafsu makan dapat menjadi efek samping dari beberapa obat untuk pengobatan *Gangguan Hiperaktif*. Cobalah untuk memastikan bahwa anak Anda makan secara teratur, dan makanan kecil setiap beberapa jam mungkin paling efektif untuk beberapa anak dengan *Gangguan Hiperaktif*. Sementara membiarkan anak Anda untuk menikmati masa kanak-kanak dengan memungkinkan untuk pengobatan sesekali, penting untuk mengajarkan anak Anda agar membuat pilihan makanan yang baik dengan memilih sendiri.



Terangkan tentang cara hidup sehat - Olahraga

Olahraga dapat membantu anak-anak bersemangat "membakar" energi berlebih, dan olahraga teratur membantu kebiasaan fisik tidur dan sehat. Mendorong anak Anda untuk berpartisipasi dalam olahraga setelah sekolah bisa memberikan manfaat dari jadwal yang teratur dan jadwalnya dapat diprediksi. Banyak anak dengan *Gangguan Hiperaktif* melakukan dengan baik seni bela diri atau kelas yoga yang menekankan mental serta kontrol fisik atas tubuh mereka. Secara umum, penting untuk memilih olahraga yang sesuai dengan anak Anda dan kemampuannya, tapi olahraga yang melibatkan aktivitas gerakan konstan atau mungkin pilihan yang lebih baik untuk beberapa anak dari olahraga yang memiliki signifikan "down-time" seperti *baseball* atau *softball*.



Terangkan tentang cara hidup sehat - Tidur

Tidur adalah faktor terakhir dalam menjamin gaya hidup sehat untuk anak Anda dan keluarga setiap hari. Jika anak Anda tidak baik istirahat, ia akan mengalami kesulitan bahkan lebih tetap terfokus pada tugas. Tertidur bisa sulit bagi anak-anak dengan *Gangguan Hiperaktif* yang mungkin terlalu bersemangat dan memiliki tingkat aktivitas meningkat. Sebagai bagian dari jadwal Anda teratur dan dapat diprediksi, penting untuk memiliki waktu tidur yang menetapkan dan tidur rutin. Anda dapat menggunakan daftar atau timer jika Anda ingin membantu anak Anda membuat transisi dengan waktu tidur. Menghilangkan kafein dalam diet anak Anda serta menyediakan ritual malam hari menenangkan (seperti memeluk atau berbagi buku atau cerita) dapat membantu anak Anda angin turun di akhir hari yang aktif. Untuk anak-anak yang lebih tua dan remaja, mematikan komputer dan menyimpan ponsel dan perangkat elektronik lain di luar kamar anak waktu malam berfungsi untuk mencegah mereka mengganggu tidur.



Tunjukkan cinta tanpa syarat dari anda

Pastikan anak Anda menyadari cinta tanpa syarat dan dukungan, tidak peduli bagaimana ia berperilaku. Pengurangan cinta atau kasih sayang bukanlah konsekuensi yang sesuai untuk perilaku yang tidak diinginkan. Tidak masalah untuk membiarkan anak Anda tahu bahwa Anda marah atau frustrasi dengan perilakunya di sekali-kali, tapi ingat untuk mengatakan "Aku mencintaimu" setiap hari dan pastikan anak Anda tahu bahwa ia adalah anggota diterima dan dihargai dalam keluarga.



Perhatikan diri anda sendiri

Akhirnya, jangan lupa untuk merawat dan mengasuh anak. Selain kegembiraan pada prestasi anak, pengasuhan anak dengan *Gangguan Hiperaktif* dapat membawa pada berbagai emosi mengganggu, termasuk rasa malu, marah, cemas, khawatir, dan frustrasi. Bahkan, Anda mungkin merasa salah satu atau semua ini di hari tertentu. Cobalah untuk menjaga rasa perspektif dan memahami bahwa perilaku anak Anda adalah karena gangguan dan mungkin berada di bawah kontrol sadarnya.

Jika Anda perlu istirahat, Anda tidak perlu merasa bersalah. Mengasuh adalah pekerjaan melelahkan, dan tidak salah untuk menerima bantuan dari keluarga dan teman-teman dalam merawat anak Anda. Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang Anda sukai atau bahkan menghabiskan waktu sendirian untuk memberi semangat pada diri sendiri. Anda tidak akan menjadi orangtua efektif atau panutan jika Anda tidak memiliki energi untuk melaksanakan proses pengasuhan.

Gangguan Hiperaktif – Sumber Daya

Manfaatkan semua sumber daya yang Anda inginkan. Jika Anda tidak tahu di mana mencarinya, bertanyalah pada guru anak Anda, konselor sekolah, atau penyedia layanan kesehatan. Sistem sekolah bervariasi dalam tingkat dukungan yang dapat mereka sediakan untuk orang tua dan siswa dengan *Gangguan Hiperaktif*, tetapi dalam semua kasus, orang tua dan pendidik harus bekerja sebagai tim untuk memenuhi seluruh kebutuhan anak.

Anda mungkin menemukan bahwa sebuah kelompok terapis atau dukungan mungkin bermanfaat, baik untuk Anda atau anak Anda. Praktisi kesehatan yang menawarkan kemampuan sosial dan lokakarya perilaku positif dan kelas untuk anak-anak yang diarahkan untuk bersenang-senang sambil belajar untuk mengelola kondisi mereka. Penyedia layanan kesehatan Anda juga dapat menjadi sumber daya yang berharga dan mungkin memiliki informasi tentang kelompok dukungan orang tua atau sumber daya masyarakat.

ADHD Resources

CHADD National Office
8181 Professional Place - Suite 150
Landover, MD 20785
Tel: 301-306-7070 / Fax: 301-306-7090
www.chadd.org

Mental Health Resource Center
800/969-NMHA TTY Line 800/433-5959

National Mental Health Association
2001 N. Beauregard Street
12th Floor
Alexandria, VA 22311
Phone 703/684-7722
Fax 703/684-5968

National Clearinghouse on Teenage Attention Deficit Disorders Resources and Treatment
Phone: 800-729-6686
<http://dasis3.samhsa.gov/>

Sumber: http://www.medicinenet.com/ADHD_pictures_slideshow_parenting_tips/article.htm

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.