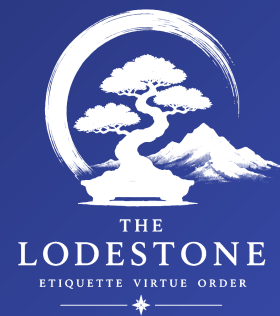


PANDUAN IBU BAPA

ADHD & Fokus

Minda yang sibuk bukan minda yang teruk. Bekerja dengan tumpuan anak anda, bukan menentanginya.



ADHD ialah perbezaan dalam cara otak menguruskan tumpuan, impuls dan aktiviti. Ia bukan disebabkan didikan, gula atau skrin, dan ia bukan kekurangan kecerdasan. Kanak-kanak dengan ADHD selalunya bijak, kreatif dan kelakar. Cabarannya, sekolah menghargai tepat apa yang paling sukar bagi otak mereka, jadi mengubah persekitaran mengubah segalanya.

Tanda yang mungkin anda cam

- ✓ Sukar fokus, melainkan sesuatu yang mereka minat
- ✓ Resah, bergerak, atau tak boleh duduk diam lama
- ✓ Bertindak atau bersuara dahulu, berfikir kemudian
- ✓ Hilang barang, lupa langkah, terleka di tengah tugas
- ✓ Merasai sesuatu dengan kuat, dengan naik-turun emosi yang pantas
- ✓ Bijak dalam perbualan, tetapi 'tidak berusaha' di sekolah

Apa yang anda boleh lakukan di rumah

- **Jadikan yang tak nampak itu nampak.** Jadual visual, senarai semak dan jam randik melakukan tugas mengingat, supaya otak anak anda tidak perlu.
- **Beri satu langkah pada satu masa.** Pecahkan tugas: 'kasut dahulu, kemudian beg.' Arahan panjang akan hilang.
- **Biarkan pergerakan membantu.** Rehat pergerakan, alat fidget dan belajar selepas bersenam semuanya meningkatkan fokus. Duduk diam bukan matlamatnya, belajar itu matlamatnya.
- **Tangkap mereka berbuat baik.** Pujian khusus ('kamu mula serta-merta') jauh lebih berkesan daripada leteran. Ganjari usaha, bukan sekadar hasil.
- **Lindungi tidur dan waktu pagi.** Rutin yang boleh dijangka dan tidur yang baik menstabilkan tumpuan dan mood lebih daripada hampir apa-apa lain.

- **Berhubung sebelum membetulkan.** Anak yang tenang dan terkawal boleh mendengar. Tenangkan perasaan dahulu, kemudian bincang tingkah laku.

Anak anda bukan menyusahkan anda, mereka sedang bersusah. Struktur ialah satu kebaikan.

Bila wajar mendapatkan sokongan

Pertimbangkan untuk menghubungi kami jika, dari masa ke masa, anda perasan:

- › Fokus, impuls atau perasaan besar menjejaskan sekolah setiap hari
- › Persahabatan atau harga diri mula terjejas
- › Kerja rumah dan waktu pagi menjadi pertarungan berterusan
- › Pergelutan yang sama muncul di rumah dan di sekolah

Bagaimana The Lodestone Centre boleh membantu

Kami bekerja dengan otak ADHD menggunakan sesi yang pendek, aktif dan tersusun, rutin yang jelas dan banyak galakan. Saringan pilihan memetakan kekuatan dan pencetus, dan kami mengajar regulasi supaya perasaan besar tidak menggugat pembelajaran.

Program yang sering membantu: Program SEL, Saringan, Pengekoden Progresif, Program Matematik, Lodestone Evo (awal kanak-kanak).

Panggilan percuma 15 minit • WhatsApp 012-212 7743 • thelodestonesolution.com

Panduan ini adalah untuk maklumat umum dan untuk menyokong ibu bapa. The Lodestone Centre menyediakan sokongan pendidikan, saringan dan program; ia bukan pengganti persekolahan formal atau diagnosis klinikal. Jika anda mempunyai kebimbangan tentang perkembangan anak anda, saringan atau perbualan dengan pasukan kami ialah langkah seterusnya yang baik.