



KÒMAN POU SIPÒTE TIMOUN OU AN KI DYAGNOSTIKE AVÈK IPÈAKTIVITE AK DEFISI ATANSYON (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)

Twoub ipèaktivite ak defisi atansyon (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) se youn nan twoub ki pi popilè lakay timoun yo. Gen plis pase sis (6) milyon timoun nan Etazini ki soufri avèk twoub ipèaktivite ak defisi atansyon: konpòtman ki komen yo se difikilte pou yo rete atantif, konsantre epi fini ak tach yo.

Twoub ipèaktivite ak defisi atansyon ka jere avèk bon trètman ak sipò.

Kite gid sa a ofri w konsèy pou w pi byen konprann konpòtman ki gen rapò ak twoub ipèaktivite ak defisi atansyon. Sa a pa ranplase èd pwofesyonèl la, men nou espere l ap ede w sipòte timoun ou an pi byen lakay.

- 1. Mete sou pye ansanm yon woutin pou toulejou.** Woutin yo kapab itil pou timoun avèk twoub ipèaktivite ak defisi atansyon. Pou timoun ki pi jèn yo, eseye poste yon kalandriye pou aktivite chak jou ki enpòtan yo tankou preparasyon pou lekòl nan maten. Etap sa ka gen ladan l abiye, manje manje maten an, epi ede timoun ou an prepare sak lekòl li a epi mete l bò pòt la. Pou adolesan yo, ankouraje yo pou yo kreye lis kontwòl pou tach ki enpòtan chak jou yo, tankou fè devwa yo. Etap yo ka gen ladan l ede adolesan ou an li devwa yo, prepare atik (papyè, plim, liv) epi prevwa ase tan pou travay sou devwa yo.
- 2. Fè tranzisyon yo pi previzib.** Pou anpil timoun avèk ipèaktivite ak defisi atansyon li kapab difisil pou chanje oryantasyon nan mitan diferan aktivite yo. Ede yo fè tranzisyon tankou nan lè pou dòmi oswa pou manje pandan w ap fikse yon revèy 10 minit alavans epi bay yon rapèl senk (5) minit anvan 10 minit yo fini. Lè tan pou fè tranzisyon an rive, anonse l yon fason pozitif.
- 3. Sipòte l yon fason ki pozitif pou l renmen tèt li.** Anpil timoun avèk ipèaktivite ak defisi atansyon ka santi yo mal ak tèt yo paske yo travay di pou reyisi, men lòt moun ki pa twò konnen ipèaktivite ak defisi atansyon souvan pa konprann konpòtman ki gen rapò ak twoub la. Timoun avèk ipèaktivite ak defisi atansyon kapab jwenn avantaj nan ankourajman yo. Pou sipòte estim timoun ou an gen pou tèt li, itilize lwanj yo yon fason ki lib men ki sensè lè yo reyisi yon tach oswa tranzisyon.
- 4. Diminye distraksyon yo.** Ede timoun oswa adolesan ou an diminye distraksyon li yo lè y ap travay sou yon tach, konsa yo kapab konsantre pi byen. Ankouraje yo kite biwo oswa espas pou jwe a byen ranje. Si yo gen yon devwa pou yo fè, eseye ba yo yon espas ki pa ankonbre epi ki san bri. Menm bagay tankou bri yon televizyon, sikilasyon oswa lòt moun ki nan alantou an kapab fè li difisil pou li fini yon tach.

- 5. Fè pwomosyon pou egzèsis an fanmi.** Timoun avèk ipèaktivikite ak defisi atansyon ka gen anpil enèji. Egzèsis chak jou kapab ede yo santi yo pi kalm ak plis konsantre. Panse ak yon fason ki kreyatif pou entegre egzèsis la nan jounen an - mache pou al lekòl, si sa posib, fè espò, oswa menm gen yon espas nan kay la pou danse oswa fè panye basket.
- 6. Fè dòmi vin yon priyorite pou timoun ou an.** Dòmi, espesyalman, kapab difisil pou timoun avèk ipèaktivikite ak defisi atansyon. Men san ase somèy, li vin pi difisil pou jere konsantrasyon ak enpilsyon yo. Men kèk bon abitud somèy pou ede timoun ou an dòmi:
- Ankouraje l gen lè pou dòmi ak pou leve ki regilye.
 - Prevwa tan pou lekti anvan l dòmi.
 - Jwe mizik oswa aplikasyon relaksasyon pou yon efè k ap kalme.
 - Elimine tan li pase devan ekran an epi eseye kite ekran yo deyò nan chanm la.
 - Pandan jounen an diminye kafeyin ki sòti nan manje tankou soda oswa chokola.
- 7. Planifye davans.** Anpil timoun avèk ipèaktivikite ak defisi atansyon gen difikilte pou jere emosyon yo lè yo kontrarye ak yon sitiyoasyon. Panse ak fason pou planifye alavans. Eseye pale sou sitiyoasyon ki gen estrès ki ka vini anvan yon evènman, oswa panse sou fason pou w ale yon kote ki pa gen bri, si sa nesèsè, konsa timoun ou an ka gen yon espas sekirite pou fè yon poz.
- 8. Pran swen tèt ou.** Li kapab fatigan pou w sipòte yon timoun avèk ipèaktivikite ak defisi atansyon. Ou se yon bon paran paske w ap aprann kòman pou ede l. Sonje, tout paran bezwen yon poz. Li enpòtan pou w jwenn tan pou pran swen tèt ou. Itilize aktivite ak sipò yo k ap ede w rechaje batri w yo.
- 9. Ou pa pou kont ou.** Menm jan timoun ou an pa poukont li nan sa, ou menm tou. Chèche yon gwoup [sipò nan zòn](#) ou an pou w ka konekte avèk lòt paran/moun k ap bay swen k ap viv sitiyoasyon ki menm ak timoun yo.

Ipèaktivikite ak defisi atansyon ka trete. L ap ede si ou rete ouvè ak onèt konsènan emosyon nan fanmi w. Rete an kontak avèk doktè ki ap bay timoun ou an swen primè epi asire w timoun ou an santi l konfòtab tou pou li pale ak li.

Ou bezwen plis enfòmasyon sou ipèaktivikite ak defisi atansyon kay timoun, ansanm ak siy epi sentòm yo?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Ou ta renmen jwenn plis enfòmasyon sou diferan metòd tretman pou ipèaktivikite ak defisi atansyon?

<http://bitly.com/OMH-ADHD>

Yon mès espesyal pou Gwoup Paran ki Konseye nan Pwojè TEACH (Project TEACH Parent Advisor Group), ki ede elabore dokiman sa a.