# ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

# ADHD

## INFORMAZZJONI U GWIDA GĦALL-ISKEJJEL

# KONTENUT


**PREFAZJU** iv

**INFORMAZZJONI U GWIDA ĠENERALI GĦALL-ISKEJJEL**
**DWAR L-ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER** 1
- Introduzzjoni 1
- Deskrizzjoni u Definizzjonijiet 1

***ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER***
**BĦALA BŻONN SPEĊIFIKU FL-EDUKAZZJONI** 3

**STRATEĠIJI TA' TMEXXIJA** 5
- Strutturi u sistemi għall-iskejjel 5
- Strateġiji ta' tmexxija fil-klassi 5
- Strateġiji għall-iskejjel għat-tfal bl-imġiba tal-ADHD 6
- Kif nirrispondu għall-bżonnijiet individwali tat-tifel/tifla bl-ADHD 6

**L-IMPORTANZA LI L-GĦAQDIET KOLLHA JAĦDMU ID F'ID** 9
- Meta l-imġiba u l-aġir emozzjonali joħolqu problemi fl-iskola 9

**APPENDIĊI** 11

**A** Perspettivi Edukattivi u Mediċi dwar l-ADHD 11
**B** Kriterji għad-dijanjosi tal-ADHD 13
**C** L-Assesjar ta' tfal bl-ADHD fl-iskejjel 15
**D**
- Strateġiji ta' tmexxija fil-klassi għall-istudenti kollha u b'mod speċjali għal dawk bl-imġiba tal-ADHD 17
- Strateġiji li jindirizzaw kwistjonijiet speċifiċi dwar l-imġiba 19

**E** Mediċini li jingħataw ta' spiss għall-ADHD u l-effetti tagħhom 21
**F** Rapport fuq xi effetti li jista' jkollhom il-mediċini fuq it-tfal bl-ADHD 23
**G** Kif nirrispondu għall-bżonnijiet tat-tfal bl-ADHD fid-dar 25
**H** Statistika Ġenerali dwar l-ADHD 29

**REFERENZI/ĦAJR** 31

# PREFAZJU

Nuqqas ta' attenzjoni, aġir bla ħsieb u attività esaġerata huma t-tliet karatteristiċi li jindikaw l-*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder,* jew ADHD. Dawn id-diffikultajiet mhumiex xi ħaga ġdida, u l-ADHD mhijiex dijanjosi li tagħti spjegazzjoni faċli għad-diffikultajiet li jħabbtu wiċċhom magħhom it-tfal fis-sistema edukattiva. Madanakollu hemm tagħrif ġdid, kif ukoll riċerka ġdida li juru li meta dawn it-tliet karatteristiċi jiltaqgħu flimkien u f'forma severa, jistgħu jkunu ta' detriment serju għall-persuna, f'dan il-każ it-tifel/tifla fil-klassi, fil-proċess ta' tagħlim u edukazzjoni.

*L-ADHD Family Support Group Malta* kiteb dan id-dokument (ibbażat fuq dokument maħruġ mill-*Hampshire County Council, UK*) bl-għajnuna ta' nies li jaħdmu fis-servizzi tas-saħħa u tal-edukazzjoni. L-għan tiegħu hu li joffri informazzjoni:

- lill-għalliema u lill-ġenituri ta' kif jidentifikaw u jgħinu t-tfal li jista' jkun li għandhom xi wieħed jew aktar mill-karatteristiċi tal-ADHD,
- dwar aġir ma' dawn it-tfal fl-aħjar interess tagħhom,
- dwar kif għandhom jiġu indirizzati dawn id-diffikultajiet fid-dar.

Spiss naqraw u naraw kif il-mezzi ta' kommunikazzjoni aktar iħarsu lejn l-użu u l-abbuż tal-mediċini fil-kontroll tal-imġiba. Dan il-ktejjeb juri b'mod ċar li hawn toroq oħra, apparti l-mediċina, li wieħed jista' u għandu juża anki jekk il-mediċina f'ċerti każi ma tistax tiġi eliminata għal kollox. Fuq kollox dan il-ktejjeb jisħaq li m'hemmx professjoni waħda li tista' ssolvi l-problemi ta' dawn it-tfal. Bħalma dejjem jiġri fejn jidħlu t-tfal, irridu naħdmu id f'id flimkien sabiex insibu l-aħjar soluzzjoni għalihom.


Tel: 2123 3749

E-mail: info@adhdmalta.org

Facebook: www.facebook.com/ADHDMalta



Data tal-Pubblikazzjoni: Jannar 2015

Disinn u Stampar: Salesian Press

www.salesianpress.com

# INFORMAZZJONI U GWIDA ĠENERALI GĦALL-ISKEJJEL DWAR L-ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

## INTRODUZZJONI

L-għan ewlieni ta' dan il-ktejjeb huwa li jservi bħala mezz ta' informazzjoni għal kull min jaħdem fl-iskejjel ta' Malta u Għawdex dwar tfal/studenti li ma joqogħdux attenti fil-klassi. Ħafna drabi dawn it-tfal/studenti l-ewwel jaġixxu imbagħad jaħsbu fuq il-konsegwenzi u m'għandhomx kwiet f'ġisimhom. Dawn il-gwidi ġew miktuba minn psikologi edukattivi flimkien ma' psikologi tat-tfal, tobba tat-tfal u terapisti tat-tfal.  Dan il-ktejjeb jgħin sabiex wieħed jagħraf, jassessja u jgħin lil dawn it-tfal.

## DESKRIZZJONI U DEFINIZZJONIJIET

Il-kunċett dwar x'inhi l-*attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) huwa wieħed li għadu qed jiġi diskuss ħafna.  L-argumenti jidhru f'Appendiċi A. It-terminu ADHD jintuża sabiex jidentifika nies/tfal li jsibu diffikultà fit-tagħlim li ħafna drabi tinkludi waħda jew iktar minn dawn is-sintomi: nuqqas ta' attenzjoni, impulsività u attività esaġerata.

**Nuqqas ta' Attenzjoni** : Din tidher meta t-tfal jitilfu l-attenzjoni faċilment kemm waqt il-logħob kif ukoll waqt ix-xogħol fil-klassi.  Dawn it-tfal qajla jagħmlu x-xogħol fil-klassi, jidhru li ma joqogħdux attenti, jinsew ħafna u normalment ikunu diżorganizzati.

**L-Enerġija Żejda** tidher l-aktar fit-tfal li ma jkollhomx kwiet f'ġisimhom u  jiċċaqalqu l-ħin kollu. Normalment ma jieqfu qatt, jgħajtu biex jitkellmu u jpaċpċu ħafna.

**L-Impulsività** tidher meta t-tfal ma jkollhomx paċenzja jistennew wara min imisshom, jitkellmu waqt li ħaddieħor ikun qed jitkellem u jitkellmu fuq suġġett differenti minn dak li jkun qed jiġi diskuss. Barra minn hekk jgħidu u jagħmlu affarijiet mingħajr ma jqisu l-konsegwenzi. Sabiex id-dijanjosi tkun valida, it-tfal iridu juru dawn it-tliet karatteristiċi għal iktar minn sitt xhur, iridu jkunu evidenti qabel jagħlqu seba' snin u jġibu ruħhom b'dan il-mod f'iktar minn post wieħed, pereżempju l-iskola u d-dar.  Meta dawn it-tliet kriterji jkunu preżenti fit-tfal, wieħed jista' mbagħad jasal għal dijanjosi ta' ADHD. Fil-każ tal-adulti, il-professjonisti jaraw jekk kinux jeżistu s-sintomi fl-età ta' tnax-il sena.

Issir distinzjoni bejn tfal li juru nuqqas ta' attenzjoni u aġir bla ħsieb u tfal li flimkien ma' dawn iż-żewg sintomi jiċċaqalqu ħafna, qishom m'għandhomx kwiet f'ġisimhom.  L-ewwel tip tissejjaħ *ADHD Inattentive Type*, filwaqt li t-tieni tip tissejjaħ "*ADHD Impulsive & Hyperactive*".  Dawk it-tfal li jkollhom it-tliet sintomi  jingħad li għandhom *ADHD Combined Type*.  F'dan il-ktejjeb it-terminu ADHD jirreferi għat-tliet tipi ta' mġiba.  Espressjonijiet oħra użati huma *hyperkinetic disorder*  u *overactive*.

Il-lista tal-kriterji kollha għall-ADHD huma meħuda mill-ktieb *Diagnostic and Statistical Manual* (APA) u tidher f'**Appendiċi B.**

# ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER BĦALA BŻONN SPEĊIFIKU FL-EDUKAZZJONI

Il-Kurrikulu Minimu Nazzjonali jirreferi għat-tfal li għandhom diffikultajiet emozzjonali u ta' mġiba bħala tfal li għandhom bżonnijiet speċifiċi fl-edukazzjoni u mhux bħala tfal li huma mqarbin jew morda. Xi tfal isibuha diffiċli ħafna jsegwu dak li jkun qed jiġri fil-klassi u li jitgħallmu kemm fuq livell akkademiku kif ukoll fuq livell soċjali minħabba diffikultajiet fil-kontroll tal-emozzjonijiet u l-imġiba tagħhom. Dawn jistgħu jtellfu lit-tfal l-oħra tal-klassi u b'hekk jgħabbu lill-għalliema bi stress li normalment ma jinħoloqx bi bżonnijiet speċjali oħra fl-edukazzjoni.

L-aġir u l-emozzjonijiet ta' tfal li għandhom l-ADHD jistgħu jiġu analizzati u identifikati bħala wieħed mill-ħafna tipi ta' diffikultajiet emozzjonali u ta' mġiba. L-element bijoloġiku huwa l-aktar ovvju fil-konfront ta' dawn id-diffikultajiet meta mqabbla ma' tipi oħra ta' mġiba diffiċli li jiltaqgħu magħhom l-għalliema. Tista' tintuża mediċina – Methylphenidate – li taffetwa 70 fil-mija tat-tfal li huma taħt din il-kura. Dan il-proċess wassal biex jiġi studjat aktar dak li jiġri fil-moħħ ta' tfal li jaġixxu b'dan il-mod.

L-aġir ta' tifel/tifla partikolari jista' joħloq ħafna diffikultajiet u problemi għall-ġenituri, l-aktar fil-każijiet severi tal-ADHD. Dan it-tip ta' aġir jista' jħawwad lill-ġenituri u jispiċċaw ma jafux x'għandhom jagħmlu. Għaldaqstant kemm-il darba jispiċċaw jikkastigaw iżżejjed lit-tfal tagħhom u ma jkunux konsistenti magħhom. Konsegwentament dan joħloq aktar taħwid u kemm it-tfal kif ukoll il-ġenituri jaqgħu f'aktar negattività. Ideat ta' kif wieħed jista' jikkontrolla tfal bl-ADHD fid-dar jidhru f'**Appendiċi Ġ**.

L-ADHD toffrielna sfidi serji. Fl-istess ħin wieħed irid jirrealizza li l-karatteristiċi tipiċi tal-proċess tal-ADHD mhumiex kollha negattivi kif jidher hawn taħt.

| **Ħiliet** | **Nuqqasijiet** |
|---|---|
| Jitkellmu ħafna | Ma jisimgħux biżżejjed |
| Jitgħallmu malajr | Mhumiex organizzati biżżejjed |
| Jifhmu sitwazzjoni malajr | Ma jidħlux fid-dettall |
| Jiftakru dak li jkun ġara żmien ilu | Ma jiftakrux dak li għadu kif ġara |
| Ikollhom emozzjonijiet profondi | Impulsivi |
| Kurjużi ħafna u entużjasti | Jiddejqu malajr |
| Attivi ħafna | Bla paċenzja |
| Joħorġu b'ħafna ideat | Ibatu biex jiktbu dak li jaħsbu |
| Kreattivi | Ibatu biex jatwaw l-ideat tagħhom |

# STRATEĠIJI TA' TMEXXIJA

Wieħed irid iqis tliet punti prinċipali biex tfal jitgħallmu kemm akkademikament kif ukoll kif għandhom iġibu ruħhom. Dawn huma: l-iskola inġenerali, il-klassi fejn hemm it-tifel/tifla partikolari u t-tifel/tifla nnifsu/ha.

## STRUTTURI U SISTEMI GĦALL-ISKEJJEL

L-iskola għandha obbligu li tidentifika min huma dawk l-istudenti li qed isibu diffikultajiet fil-proċess ta' tagħlim u mġiba, u tara kif tista' tgħin lit-tfal li qed jiffaċċjaw dawn id-diffikultajiet.

Dawk it-tfal li għandhom l-ADHD iżda ma jurux is-sintomu ta' attività esaġerata, ikunu tfal li joħolmu ħafna, passivi, anzjużi u qishom bla saħħa l-ħin kollu. Il-probabbilità hija li dawn it-tfal ma jiġux innutati daqs dawk li l-ħin kollu jiċċaqalqu. Għalhekk huwa importanti li l-għalliema fl-iskola jistudjaw l-imġiba ta' kull student sabiex il-bżonnijiet ta' kull wieħed jiġu identifikati u indirizzati.

Bħal f'kull kundizzjoni, iktar ma' wieħed jinduna kmieni iktar aħjar, u dan jgħodd ukoll fil-każ ta' tfal bl-ADHD.

L-intervent li jiġi deċiż f'kull każ għandu jkun ibbażat fuq il-profondità tal-problemi emozzjonali u edukattivi li jkun qed jiltaqa' magħhom it-tifel/tifla partikolari. Dan huwa iktar importanti milli wieħed joqgħod jintilef biex jittimbra t-tifel/tifla b'kundizzjoni. Wieħed irid iżomm f'moħħu li hemm firxa wiesgħa ta' livelli ta' ADHD u persuna tista' tesperjenza wħud mis-sintomi jew is-sintomi kollha.

Meta t-tfal bl-ADHD ikollhom bżonn jieħdu l-mediċini, l-iskola trid timxi mal-gwida maħruġa mid-Direttorat għas-Servizzi Edukattivi dwar it-teħid ta' mediċini fl-iskejjel.

It-tobba għandhom jagħtu struzzjonijiet ċari u speċifiċi meta jkun hemm il-ħtieġa li l-għalliema jagħtu xi mediċina jew oħra lil xi tifel/tifla waqt il-ħin tal-iskola. Fl-istess ħin huwa importanti li l-iskola tagħti informazzjoni dwar it-tifel/tifla partikolari lit-tabib dwar l-imġiba tiegħu fl-iskola. Dan kollu għandu jsir fl-interess tat-tifel/tifla sabiex ikollu dijanjosi aktar korretta. Lista ta' affarijiet li wieħed irid joqgħod attent għalihom waqt l-iskola jinsabu f'**Appendiċi Ċ.**

F'ċerti każi jkun ta' benefiċċju għall-iskola li tieħu parir mingħand is-servizzi ta' psikoloġija fl-iskejjel fi ħdan id-Direttorat għas-Servizzi Edukattivi. Il-Psikologu tal-kulleġġ għandu jiġi kkonsultat biex ikun jista' jaħdem ma' professjonisti oħrajn bħal psikoterapisti u *counsellors* sabiex flimkien joħolqu rabta bejn l-iskola, id-dar u kollegi mediċi oħrajn f'każ ta' bżonn.

## STRATEĠIJI TA' TMEXXIJA FIL-KLASSI

L-aħjar mod ta' kif wieħed jista' jilħaq il-bżonnijiet tal-istudenti bl-ADHD huwa li għalliema jadottaw metodi ta' tagħlim li jolqtu lill-istudenti kollha. Clare Jones, rikonoxxuta bħala esperta fil-qasam tal-ADHD mill-awtoritajiet edukattivi fl-Amerika kitbet hekk :

"Ladarba m'hemmx mediċina maġika li tfejjaq l-ADHD, hekk ukoll ma teżistix strateġija waħda li tfejjaq il-ħajja tal-istudent għal dejjem. Iżda ta' min inżommu f'moħħna li hemm diversi metodi ta' tagħlim li jagħmlu differenza. Li għamilt fil-ktieb tiegħi huwa li ktibt dwar metodi ta' tagħlim effettivi li jintgħoġbu mit-tfal li jbatu mill-ADHD. Huma metodi u strateġiji sempliċi u bażiċi li prattikament jintgħoġbu mit-tfal kollha... It-tweġibiet li wieħed isib biex jgħin lil tfal bl-ADHD fil-klassi huma tweġibiet li jgħinu wkoll lit-tfal kollha tal-klassi."

## STRATEĠIJI GĦALL-ISKEJJEL GĦAT-TFAL BL-IMĠIBA TAL-ADHD

Studenti li għandhom l-ADHD jippreżentaw sfidi ġodda lill-għalliema tagħhom. L-għalliema jkollhom jadattaw il-metodi ta' tagħlim tagħhom, kif ukoll l-ambjent tal-klassi biex ipattu għan-nuqqas ta' attenzjoni, organizzazzjoni u frustrazzjoni li tinbet malajr f'dawn l-istudenti. Tajjeb li l-għalliema jżommu f'moħħhom li għandhom:

- Jikkomunikaw mat-tifel/tifla b'mod verbali u non-verbali biex iżomm lit-tifel/tifla interessat/a.
- Jużaw leħinhom b'mod effettiv mingħajr ma jużaw vuċi għolja.
- Joqorbu u jitbiegħdu mit-tifel/tifla b'mod effettiv biex iżommu l-interess.
- Iżommu kuntatt b'għajnejhom mat-tifel/tifla waqt li jkunu qed jagħtu struzzjonijiet.
- Iżommu l-istruzzjonijiet qosra u ċari. Struzzjonijiet twal jinqasmu fi struzzjonijiet iqsar u li jinftehmu aħjar.
- Jiċċekjaw li t-tfal semgħu dak li jkun intqal u jafu xi jridu jagħmlu.
- Jekk ikun hemm bżonn, jerġgħu jirrepetu kollox mill-ġdid bil-kalma.

**Appendiċi D** jagħti ideat u pariri iktar iddettaljati dwar it-tmexxija fil-klassi.

## KIF NIRRISPONDU GĦALL-BŻONNIJIET INDIVIDWALI TAT-TIFEL/TIFLA BL-ADHD

L-aktar li nstab effettiv huwa li tiġi kkontrollata l-imġiba tat-tfal. Huwa rrakkomandat li l-iskola u l-għalliema jitolbu pariri mingħand is-servizzi psikoloġiċi tal-iskola dwar jekk dawn il-prinċipji humiex qed jiġu applikati sew. Ħafna mill-interventi f'**Appendiċi D** ġejjin minn sistemi ta' tmexxija li jikkunsidraw l-imġiba tat-tifel/tifla.

Ħafna mit-tfal ikollhom reazzjoni pożittiva meta jintuża dan il-metodu. Dan huwa metodu fejn jiġi enfasizzat il-pożittiv, permezz ta' tifħir u premjijiet għal imġiba xierqa. Huwa importanti ħafna li l-adulti jinnutaw u jirrikonoxxu l-iċken sforz li jagħmlu u jittieħdu l-passi neċessarji b'mod immedjat. Konsegwentament it-tfal jimtlew b'enerġija pożittiva lejhom infushom. Dan jgħodd ukoll għal tfal li għandhom nuqqas ta' attenzjoni u attività żejda. Fl-istess ħin jidher li dan il-metodu jaħdem aħjar meta wieħed inaqqas dak li jkun akkwista l-istudent jekk dan jaġixxi b'mod mhux xieraq.

It-tfal iridu jitgħallmu li hemm effetti negattivi meta jagħmlu xi ħaġa ħażina u hemm konsegwenza kif ukoll hemm effetti pożittivi bi premju xieraq meta jagħmlu xi ħaġa tajba. Din is-sistema ta' *feedback* trid tiġi implimentata b'mod immedjat u tintuża sistema ta' konsegwenzi negattivi li hija proporzjonali mal-ħaġa ħażina li jkunu għamlu. Din is-sistema taħdem biss jekk tiġi applikata b'mod konsistenti, bil-kalma u b'mod immedjat. L-għalliema jridu dejjem jirreferu għar-regoli tal-klassi bħala gwida neċessarja biex jgħixu u jaħdmu flimkien. Għalkemm xi tfal jippruvaw inaqqsu l-valur ta' din is-sistema ta' premju u jnaqqsu s-sodisfazzjon tagħhom meta jiġu ppremjati, xorta importanti li s-sistema titkompla għax din tgħinhom mentalment jassoċjaw azzjoni ma' konsegwenza. Il-premjijiet iridu jkunu varjati b'mod kreattiv minn żmien għal żmien skont l-interessi individwali tat-tfal.

L-interventi fuq l-imġiba jridu jkunu msejsa fuq strateġiji dwar r-relazzjonijiet. L-għalliema jridu jinvestu l-ħin biex isir jafu lit-tfal bħala individwi biex huma jħossuhom mifhumin sew u aċċettati kemm mill-għalliema kif ukoll minn sħabhom tal-klassi. B'hekk it-tfal ikunu aktar lesti li jsegwu l-linji gwida li l-għalliema jipproponulhom biex jgħinuhom iġibu ruħhom aħjar.

Il-kurrikulu għandu jiġi adattat sabiex dan ikun jaqbel mal-abbiltajiet tal-istudent u din hi strateġija edukattiva importanti u effettiva ħafna. Ir-riżultat ta' nuqqas ta' attenzjoni u attività żejda ħafna drabi jwasslu għal nuqqas ta' ħbiberiji ma' studenti oħrajn, marki baxxi fl-eżamijiet u stima baxxa tagħhom infushom.

**Pariri u terapija individwali** jistgħu jintużaw sabiex wieħed jgħin lil dawn it-tfal jifhmu l-emozzjonijiet u l-imġiba tagħhom, u b'hekk jibdew jifhmu aħjar lilhom infushom u jħossuhom aktar kapaċi jikkontrollow lilhom infushom meta jħossuhom bla sabar jew imxebbgħin.

**Terapija fi grupp**: Hemm tfal li jieħdu iktar minn dittip ta' terapija jekk issir fi gruppi bħal pereżempju ma' grupp ta' ħbieb. Din is-sistema tintuża mill-psikoterapisti u l-*counsellors* u tiffaċilita t-tagħlim l-aktar fejn jidħlu relazzjonijiet u kif isolvu problemi fi grupp. Tikkonsolida wkoll ħbiberija fost l-istudenti u tiżviluppa attitudni ta' għajnuna bejn it-tfal.

**Terapija fil-klassi** ukoll qed tiġi implimentata b'effett pożittiv – it-tfal jiġu mgħallma b'mod prattiku dwar l-imġiba tagħhom u l-impatt li tħalli fuq il-grupp li jkun qed jagħmilha miegħu. Dan iservi wkoll ta' għajnuna għall-għalliema u l-LSAs.

**Terapija tal-familja u terapija lill-aħwa** jistgħu jintużaw sabiex jiġu megħluba n-nuqqas ta' ftehim fil-familja.

**It-tip ta' dieta li wieħed isegwi** hija wkoll ikkunsidrata bħala wieħed mill-elementi li jaffetwaw dawn is-sitwazzjonijiet, iżda s'issa ma nġabritx biżżejjed evidenza xjentifika li tikkonferma dan. Sustanzi differenti huma maħsuba li jaffetwaw l-ADHD speċjalment l-attività żejda, bħal pereżempju iz-zokkor, il-*gluten* u xi kuluri artifiċjali miżjuda fl-ikel, iżda huwa diffiċli biex torbot dan mal-ADHD. Madanakollu nissuġġerixxu li wieħed joqgħod attent għal din il-possibilità wkoll.

**Trattament ta' mediċina** jintuża fil-każ tal-ADHD. Ir-riċerka f'dan il-qasam tipproponi tliet tipi ta' mediċini li jbiddlu jew jimmodifikaw l-imġiba li huma effettivi fil-kontroll ta' nuqqas ta' attenzjoni. Dawn huma stimulanti, kalmanti u *antihypertensive clonidine*.

L-iktar mediċina li l-għalliema jiltaqgħu magħha f'Malta hija r-*Ritalin*. L-isem tekniku ta' din il-mediċina huwa M*ethylphenidate Hydrochloride*. Jista' jkun li wieħed jiġih dubju meta jisma' li mediċina kklassifikata bħala stimulant hija effettiva sabiex wieħed jikkontrolla aġir impulsiv u attività żejda. Dan ġej mill-fatt li hemm evidenza li tfal li għandhom l-ADHD m'għandhomx biżżejjed *neurotransmitters* sabiex jikkontrollaw l-imġiba tagħhom. Allura stimulant bħar-*Ritalin* jidher li jgħin fil-proċess ta' ħolqien tan-*neurotransmitters* u allura jgħin fil-kontroll tal-imġiba tal-individwu.

**Appendiċi E** jelenka lista tal-mediċini li jittieħdu l-iktar u l-effetti tagħhom u l-mediċini li niltaqgħu magħhom fl-iskejjel.

L-esperjenza turi li meta t-tfal b'nuqqas ta' attenzjoni jibdew jieħdu r-*Ritalin,* l-għalliema jinnutaw titjib fl-imġiba, fil-konċentrazzjoni u fir-relazzjoni ma' sħabhom. Għaldaqstant ikun hemm inqas problemi, iktar koperazzjoni u jkunu iktar moħħhom hemm. Madanakollu ir-*Ritalin* mhijiex ir-riċetta għall-avvanz akkademiku jew aġir aħjar ma' nies differenti. Iktar minn hekk ir-*Ritalin* għandha wkoll *side effects* u din hija r-raġuni għalfejn l-għalliema jintalbu jżommu għajnejhom fuq dawk it-tfal partikolari li jkunu qed jieħduha.

Il-mediċina tnaqqas il-problemi fil-qasam tal-imġiba u toħloq opportunitajiet ġodda sabiex wieħed joħloq rabta bejn it-tfal, il-ġenituri u l-iskola. Fi kliem ieħor il-mediċina ma tieħux post il-ġenituri u l-għalliema, iżda toffri ambjent fejn jista' jsir tagħlim b'mod aktar kostruttiv.

Wieħed jista' jikkonfondi dwar l-użu tal-mediċina jekk miegħu ma jkunx hemm tagħlim b'mod strutturat. Għalhekk huwa importanti li jkun hemm koperazzjoni sħiħa bejn l-għalliema, il-ġenituri, it-tobba, l-psikologi u t-terapisti. Dan il-ktejjeb qiegħed hemm sabiex, tal-inqas fejn jidħlu l-iskejjel, il-bżonnijiet tat-tifel/tifla partikolari jiġu milħuqa b'mod effettiv u etikament ġust.

Huwa importanti wkoll li l-għalliema jibqgħu moħħhom hemm għas-s*ide effects* tal-mediċini. L-osservazzjoni tagħhom tgħin sabiex jiġi mkejjel kemm wieħed jieħu mediċina, għax inkella l-istudent jista':

- Jidher bla saħħa u bla direzzjoni
- Jżid fl-enerġija li jkollu u għalhekk il-mediċina jkollha effett oppost.
- Jħossu li qisu qed itellaq l-ħin kollu u għalhekk ma jirnexxilux jissetilja.
- Jħossu dejjem bi ngħas. L-iktar side-effect komuni huwa li t-tfal ma jirnexxilhomx jorqdu. Fil-fatt 70% jgħaddu minn din l-esperjenza u dan jikkkawża ngħas żejjed fil-klassi.
- Jonqoslu l-aptit.
- F'xi każi jkun hemm nuqqas ta' tkabbir fiżiku.
- Tfal li normalment ikollhom tics jew twitches huma l-aktar soġġetti għas-side-effects ta' stimolanti. Dawn jistgħu jkabbru l-problema minflok inaqqsuha.

# L-IMPORTANZA LI L-GĦAQDIET KOLLHA JAĦDMU ID F'ID

Tfal li għandhom nuqqas ta' attenzjoni u attività żejda normalment jiġu identifikati minħabba l-aġir tagħhom id-dar jew minħabba diffikultajiet li jiltaqgħu magħhom l-iskola. Is-sistema li tfal jiġu riferuti tiddependi miċ-ċirkustanzi. L-esperjenza turi li għal dawk il-każijiet li huma estremi, m'hawnx aġenzija waħda li toffri risposta għad-diffikultajiet kollha. Dawn il-gwidi jindikaw l-azzjonijiet li jridu jittieħdu meta jkun hemm bżonn is-servizzi ta' iktar minn aġenzija waħda.

### META L-IMĠIBA U L-AĠIR EMOZZJONALI JOĦOLQU PROBLEMA FL-ISKOLA

Jekk il-parti l-kbira tal-problema hija diffikultà fit-tagħlim, it-tfal għandhom l-ewwel jiġu riferuti lis-servizzi psikoloġiċi tal-iskejjel fid-Dipartiment għas-Servizzi tal-Istudenti fi ħdan id-Diviżjoni tal-Edukazzjoni.

Jekk ikun hemm bżonn ta' LSA, hemm applikazzjoni (iffirmata mill-ġenituri u l-awtoritajiet tal-iskola) li għandha tintbagħat lill-iS*tatementing Moderating Panel* li jitlob *assessment* mingħand iċ-*Child Development Assessment Unit* (ara isfel), iċ-*Child Guidance Clinic*, is-servizzi psikoloġiċi tal-iskejjel, SPS jew mingħand Psikologu li jaħdem fil-privat.

N.B. L-ISKOLA GĦANDHA BŻONN RAPPORT MINN PSIKOLOGU SABIEX TAGĦMEL DIN L-APPLIKAZZJONI. IR-RAPPORT IRID IKUN MIBGĦUT LILL-*ISTATEMENTING MODERATING PANEL* WARA LI DAN IKUN IFFIRMAT MILL-ĠENITURI.

Biex isir *multidisciplinary team assessment* fiċ-*Child Development Assessment Unit* (C.D.A.U.) jew fiċ-*Child Guidance Clinic* (C.G.C.) wieħed għandu bżonn referenza mingħand wieħed minn dawn:-

a) It-tabib tal-familja
b) It-tabib tal-iskola
ċ) It-tabib taċ-ċentri tas-saħħa

Ir-referenza ssir skont in-natura tal-problema. Tfal li jsibu problemi biex jitgħallmu normalment jiġu riferuti fis-C.D.A.U. Iżda jekk il-problema tkun ġejja mill-imġiba jew l-emozzjonijiet allura t-tfal jiġu riferuti fis-"C.G.C"u l-SPS.

Alternattiva oħra biex isir riferiment hija li tqabbad psikologu privat. F'dan il-każ tistgħu tikkuntatjawna biex nigwidawkom.

# APPENDIĊI A

# PERSPETTIVI EDUKATTIVI U MEDIĊI DWAR L-ADHD

## ARGUMENTI DWAR L-ADHD

Fl-aħħar snin kien hemm moviment li minflok qagħad jikkategorizza l-istudenti, mexa lejn metodi li fihom beda jikkonsidra d-diffikultajiet tal-istudenti bħala bżonnijiet edukattivi speċjali. Bżonn speċjali fl-edukazzjoni jippreżenta sfida li wieħed għandu jipprova jegħleb.  L-għan huwa li wieħed inaqqas id-differenza bejn dak li l-istudent qiegħed jilħaq preżentament u dak li wieħed jippretendi mingħand tfal ta' dik l-età partikolari. Hemm dibattitu jaħraq li jistaqsi jekk huwiex ta' benefiċċju  li jitqabbel dak li individwu hu kapaċi jagħmel ma' dak li hu mistenni li jagħmel skont l-età tiegħu.

Huwa ċar li l-kategoriji jagħmlu sens biss jekk dawn iwasslu biex juru x'għandhom jitgħallmu dawn it-tfal u x'inhu l-aħjar metodu biex jitgħallmu. Bżonnijiet edukattivi speċjali huma diffikultajiet li jridu jiġu megħluba u mhux problemi biex jiġu dijanjostikati.

Min-naħa l-oħra, professjonisti li jaħdmu fil-qasam tal-mard mentali jaċċettaw iktar l-idea ta' *disorders*. Fix-xogħol tagħhom dawn il-professjonisti jippruvaw jgħaqqdu sintomi li huma relatati ma' xulxin flimkien. Xi kultant, speċjalment fl-Amerka, jinħoloq bżonn ta' isem għal dawn id-*disorders* sempliċiment sabiex wieħed jibbenifika mid-dritt ta' fondi sabiex wieħed jistudja iktar fil-fond il-problemi u jipprova jsib soluzzjoni li ttejjeb il-ħajja tal-individwi li jkollhom dawk is-sintomi.  F'Malta dan normalment mhux il-każ, iżda meta titlu jibda jintuża, il-probabbiltà hi li dan jibqa' jintuża.

Dawn iż-żewġ attitudnijiet, waħda li tiffoka fuq metodi ta' tagħlim effettiv (psikoedukattiv) u l-oħra li tiffoka fuq klassifikazzjoni medika jistgħu joħolqu diffikultajiet ta' ftehim meta professjonisti differenti jitkellmu ma' nies komuni dwar it-tfal.

Hemm fatt partikolari li jqajjem ħafna diskussjonijiet fil-kontroll tal-ADHD.  Il-Mediċina Ritalin issa ilha tintuża għal iktar minn ħamsin sena, u medikament hemm studji li juru li din il-mediċina tbiddel effettivament l-aġir ta' tfal li għandhom problemi ta' attenzjoni u ċaqliq żejjed.

Iżda xorta waħda jibqa' l-fatt li hemm ħafna opinjonijiet dwar l-użu tal-mediċini li jbiddlu l-aġir. Is-suġġett ADHD iqanqal emozzjonijiet qawwijin speċjalment meta l-iskejjel jintalbu biex jgħinu fit-teħid tal-mediċini.

Hemm ukoll problema oħra li ħafna drabi l-ADHD tippreżenta diffikultajiet li huma komuni ma' diffikultajiet oħra speċjalment diffikultajiet speċifiċi tat-tagħlim, diffikultajiet fil-kommunikazzjoni, "*dyspraxia*", eċċ.

## IL-KAWŻI U L-ISPJEGAZZJONI TAL-ADHD

Ir-riċerka dwar dak li jikkawża l-ADHD hija inkonklussiva.  Dan huwa parzjalment dovut għall-fatt li għad m'hawnx qbil dwar sett ta' kriterji li jwasslu għal dijanjosi korretta tal-ADHD.  Iżda xorta waħda qed jinħoloq konsensus li wieħed mill-fatturi li jikkawża l-ADHD huwa  proċess bijokimiku differenti f'dawk bl-ADHD. Il-parti tal-moħħ magħrufa bħala *frontal lobes* għandhom x'jaqsmu mal-attenzjoni, emozzjonijiet u livell ta' attività.  Riċerka turi li l-ammont ta' *glucose* li jintuża f'din il-parti tal-moħħ minn tfal li jbatu minn attività żejda huwa inqas minn dak li jitqies bħala normali.  Hemm ukoll il-fattur tan-*neurotransmitters* li wkoll għandhom parti importanti fil-kontroll tal-imġiba, il-konċentrazzjoni u l-aġir bla ħsieb. Il-kompożizzjoni molekulari tar-Ritalin huwa simili għal dawn in-*neurotransmitters*.

Hemm ukoll numru ta' ipotesi li jħarsu lejn varjazzjonijiet fil-funzjoni tal-moħħ.  Dawn l-ipotesi ivarjaw minn dak li jiġri qabel it-twelid, fatturi ġenetiċi, dieta u l-effetti taċ-ċomb sa aspetti soċjali bħal pereżempju kif il-ġenituri jrabbu t-tfal u ġrieħi fir-ras jew fil-moħħ ikkawżati mill-isports bħall-futbol.

Ma jistax jingħad li hemm kawża waħda li twassal lit-tfal li jkunu qishom joħolmu iktar, li jkunu diżorganizzati jew attivi żżejjed u li jaġixxu bla ma jaħsbu.  Fuq kollox wieħed irid jagħraf li l-fatturi bijoloġiċi jqegħdu 'l-bniedem f'pożizzjoni li jaġixxi b'ċertu mod.

Approċċ psikoterapewtiku integrattiv ibbażat fuq il-metodu ta' osservazzjoni u għarfien, fil-fatt jenfasizza li l-proċess tal-attenzjoni u l-moviment fil-persuna li jwasslu għat-twettiq tal-mira tiegħu jew sodisfazzjon ta' xi bżonn jinvolvi interazzjoni kumplessa ta'

numru ta' proċessi. Kull waħda minnhom għandha dimensjoni newrokimika li mhux biss jinteraġixxu ma' xulxin iżda wkoll ma' dinamiċi suġġettivi f'kuntest tar-relazzjonijiet tal-individwu. Kull wieħed minn dawn il-konfini jiffurmaw l-esperjenzi tat-tfal u jwasslu jew għal-sens ta' suċċess jew ta' falliment. Dawn il-konfini huma l-punti fejn l-għajnuna u l-intervenzjoni huma l-aktar utli.

Ħafna mid-diffikultajiet emozzjonali u ta' mġiba jistgħu jiġu 'l quddiem jekk it-tfal jifhmu aħjar lilhom infushom u l-effett tal-imġiba tagħhom fuqhom infushom u fuq l-oħrajn. Jitgħallmu kif jgħinu lilhom infushom billi jipprattikaw tekniki ta' *self-monitoring* u kontroll tad-diffikultajiet tagħhom stess u jitgħallmu wkoll kif jużaw is-sapport tal-għalliema f'ambjent ta' tagħlim li huwa adattat għalihom.

Tfal bl-imġiba tal-ADHD għandhom bżonn madwarhom adulti li jħobbuhom u li jemmnu fihom minkejja l-fatt li jsibuha diffiċli jġibu ruħhom kif is-sitwazzjoni tirrikjedi. Minn żmien għal żmien, l-imġiba tagħhom tkun aktar problematika ghalihom u għall-adulti li jkunu magħhom. Important niftakru li għandhom kapaċitajiet partikolari u mhux nuqqasijiet biss.

# APPENDIĊI B

# DSM V: KRITERJI GĦAD-DIJANJOSI TAL-ADHD

**A. Inklużjoni: Din tinvolvi mudell ta' mġiba li tibda isseħħ qabel l-età ta' tnax-il sena u li sseħħ f'ambjenti differenti. Din l-imġiba twassal għal diffikultajiet soċjali, fl-edukazzjoni u waqt il-ħin tax-xogħol. Is-sintomi jridu jkunu ilhom jipperseveraw għal sitt xhur u li ma jirrelatawx mal-livell ta' żvilupp. Tal-anqas <u>sitta</u> minn dawn is-sintomi ta' nuqqas ta' attenzjoni jridu jiġu osservati fit-tfal. Dawn it-tfal:**

i Ma joqogħdux attenti għad-dettalji: *Matul dawn l-aħħar sitt xhur, ġieli qalulek li qed tinjora jew tħalli barra d-dettalji jew li qed tagħmel żbalji tat-traskuraġni f'xogħlok?*

ii Ma joqogħdux attenti: *Ta' spiss issib diffikultà biex tibqa iffukat fuq dak li tkun qed tagħmel bħal qari ta' test twil jew smigħ ta' lezzjoni jew konverżazzjoni?*

iii Qishom mhux qed jisimgħu : *Ġieli qalulek li meta jkellmuk, moħħok ikun qiegħed xi mkien ieħor jew qisek m'intix tismagħhom?*

iv Ma jispiċċawx dak li jkollhom jagħmlu: *Tbati biex tispiċċa x-xogħol tal-iskola, ix-xogħol għad-dar u xi xogħol ieħor għax titlef il-konċentrazzjoni jew tiddistratta ruħek malajr?*

v Isibuha diffiċli biex jorganizzaw xogħolhom: *Issibha diffiċli biex torganizza x-xogħol jew attivitajiet? Tissielet biex tlesti x-xogħol fil-ħin?*

vi Ħafna drabi jevitaw attivitajiet fejn iridu joqogħdu attenti fit-tul: *Ta' spiss tevita xi biċċa xogħol li tirrikjedi sforz qawwi mentali u fit-tul?*

vii Ħafna drabi jitilfu l-affarijiet li jkollhom bżonn għall-attivitajiet: *Ta' spiss titlef l-affarijiet li jkollok bżonn għax-xogħol u l-attivitajiet bħal affarijiet tal-iskola, kotba, għodda, wallet, ċwievet, in-nuċċali u l-mowbajl?*

viii Jitilfu l-konċentrazzjoni malajr: *Issib li tiddistratta ruħek malajr b'affarijiet u ħsibijiet li m'għandhom x'jaqsmu xejn mal-attività jew xogħol li suppost qiegħed tagħmel?*

ix Jinsew malajr: *Inti jew in-nies ta' madwarek jaħsbu li tinsa malajr xi trid tagħmel fil-ħajja ta' kuljum?*

**B. Inklużjoni*:* Tal-anqas <u>sitta</u> minn dawn is-sintomi ta' attività żejda u impulsività ilhom jimmanifestaw ruħhom għal dawn l-aħħar sitt xhur. Dawn it-tfal**:

i Il-ħin kollu jiċċaqalqu: *Matul dawn l-aħħar sitt xhur ġieli osservajt lilek innifsek tilgħab jew itteftef b'idejk jew saqajk? Issibha diffiċli toqgħod bilqiegħda mingħajr ma tiċċaqlaq?*

ii Iqumu minn posthom: *Meta inti mistenni li toqgħod bilqiegħda, ġieli taqbad u tqum minn postok*?

iii Jiġru u jixxabbtu: *Ġieli tiġri u tixxabbat meta mhux suppost tagħmel dan?*

iv Mhux kapaċi joqogħdu kwieti*: Issibha diffiċli li tilgħab jew tagħmel affarijiet ta' mistrieħ b'mod trankwill?*

v Il-ħin kollu għaddejjin: *Tħossok qisek trid tagħmel xi ħaġa l-ħin kollu u taġixxi qisek għandek mutur għaddej? Nies oħrajn josservaw din it-tip ta' mġiba fik? Tħossok skomdu toqgħod bilqiegħda u ma tiċċaqlaqx għal ħin twil?*

vi Jitkellmu l-ħin kollu: *Ta' spiss tpaċpaċ ħafna?*

vii Jaqbdu u jagħtu risposti: *Issibha diffiċli tistenna wara min imissek biex titkellem waqt konverżazzjoni? Ta' spiss tispiċċa sentenza ta' ħaddieħor jew tagħti tweġiba qabel ma tkun intemmet il-mistoqsija?*

viii Isibuha diffiċli jistennew wara min imisshom: *Ta' spiss issibha diffiċli tistenna wara min imissek jew tistenna fil-kju?*

ix Jinterrompu jew jindaħlu: *Ta' spiss tiddeffes f'attivitajiet, konverżazzjonijiet u logħob tal-oħrajn? Ta' spiss tuża affarijiet ta' ħaddieħor mingħajr permess?*

**Ċ. Eskluzzjoni: Ma ssirx dijanjosi jekk il-kriterji ma jiġux esebiti f'żewġ ambjenti differenti jew aktar, jekk m'hemmx evidenza li s-sintomi qed jinterferixxu mal-funzjonament, jekk is-sintomi qed iseħħu fil-kuntest ta' kundizzjoni psikotika jew jekk is-sintomi jiġu spjegati aħjar b'kundizzjoni mentali oħra.**

**D. Modifikaturi:**

*i. Speċifiċi:*

- Preżentazzjoni mħallta: Meta l-kriterji tan-nuqqas ta' attenzjoni, ċaqliq u impulsività ġew milħuqa għal dawn l-aħħar sitt xhur.
- Predominanza ta' nuqqas ta' attenzjoni: Meta l-kriterji tan-nuqqas ta' attenzjoni ġew milħuqa imma l-kriterji ta' ċaqliq żejjed u impulsività ma ġewx milħuqa matul l-aħħar sitt xhur.
- Predominanza ta' ċaqliq żejjed u impulsività: Meta l-kriterji ta' ċaqliq żejjed u impulsività ġew milħuqa imma l-kriterji tan-nuqqas ta' attenzjoni ma ġewx milħuqa matul l-aħħar sitt xhur.

*ii. Speċifiċi:*

- Qiegħed f'remissjoni parzjali

*iii. Severità:*

**Sintomi Ħfief:** Hemm ftit aktar sintomi minn dawk neċessarji biex tagħmel id-dijanjosi u s-sintomi jikkawżaw diffikultajiet minimi fl-iffunzjonar soċjali u fix-xogħol.

**Sintomi Moderati:** Is-sintomi jew id-diffikultajiet fl-iffunzjonar huma bejn ħfief u severi.

**Sintomi Severi:** Ħafna sintomi huma ħafna aktar eċċessivi minn dak li hemm bżonn biex issir dijanjosi, jew inkella diversi sintomi huma severi sew jew inkella s-sintomi jwasslu għal diffikultajiet kbar fl-iffunzjonar soċjali u fid-dinja tax-xogħol.

**E. Alternattivi:**

Jekk tħoss li persuna qed tesperjenza sintomi li mhumiex severi biżżejjed jew inkella ma kellekx opportunità biżżejjed biex tivverifika l-kriterji kollha, tajjeb li tikkunsidra l-ispeċifiċi tal-*attention deficit / hyperactivity disorder.* speċifikati jew mhux speċifikati. Is-sintomi jridu jkunu assoċjati ma' diffikultà u ma jinħassux b'mod esklussiv waqt l-iskizofrenija jew xi disturb psikotiku ieħor u li ma jistgħux jiġu spjegati aħjar b'xi disturb mentali ieħor.

# APPENDIĊI Ċ

# L-ASSESSJAR TA' TFAL BL-ADHD FL-ISKEJJEL

Hemm ħafna metodi li wieħed jista' juża. L-iskola tista' tagħmel kopja tal-"*ADHD rating scale*" li tinsab f'paġna 17. Ma sar l-ebda sforz biex dawn il-miżuri jiġu standardizzati. Aħna ninkoraġixxu lill-iskejjel biex jikkuntatjaw lis-servizzi psikoloġiċi tal-iskejjel, SPS, lid-dipartiment tas-Servizzi għall-Istudenti, DES li jaħdmu id f'id mas-C.D.A.U jew C.G.C. biex jagħtu stampa kompluta ta' dak li jkun qed jiġri.

## SKALA TAL-ADHD

Isem …………………………………….. Min qed jimla l-formola ……………………………………

Data ………./………./……….  Età ………..  Klassi ……….  Tifel/Tifla*(agħmel ċirku)*

**Agħmel ċirku madwar in-numru li taħseb li jiddeskrivi l-aħjar l-aġir tat-tifel/tifla.**

| | Qatt | Ftit | Ta' Spiss | Ħafna |
|---|---|---|---|---|
| M'għandux/m'ghandiex kwiet bilqiegħda | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Isibha/issibha diffiċli j/tibqa' bilqiegħda | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J/titlef l-attenzjoni malajr | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Isibha/issibha diffiċli j/tistenna wara min imissu/ha fi grupp | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J/tirrispondi bla ma j/tirrifletti | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Isibha/issibha diffiċli j/ssegwi sett ta' struzzjonijiet | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Isibha/issibha diffiċli j/ssegwi xogħol li jirrikjedi attenzjoni kontinwa | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ħafna drabi ma j/tispiċċax dak li j/tkun qed j/tagħmel | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ma j/tafx j/tilgħab bla ħsejjes | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ħafna drabi j/tpaċpaċ iżżejjed | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ħafna drabi j/titkellem meta oħrajn ikunu qed jitkellmu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ħafna drabi j/titlef l-għodda li hemm bżonn sabiex j/tagħmel xi ħaġa | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ħafna drabi j/tilgħab b'mod goff jew ta' periklu bla ma j/taħseb fil-konsegwenzi | 0 | 1 | 2 | 3 |

# APPENDIĊI D

## i STRATEĠIJI TA' TMEXXIJA FIL-KLASSI GĦALL-ISTUDENTI KOLLHA U B'MOD SPEĊJALI GĦAL DAWK BL-IMĠIBA TAL-ADHD

### 1 IL-KLASSI U T-TQASSIM TAGĦHA

- Uża ringieli fl-attivitajiet li fihom m'hemmx bżonn ta' kuntatt interpersonali. Kemm jista' jkun evita li tuża mwejjed kbar għal xogħol fi gruppi għax dawn huma mezz ta' kuntatt interpersonali li jfixkel ħafna lill-istudenti li għandhom l-ADHD.
- L-għamla tal-klassi trid tkun flessibli b'tali mod li l-għalliem jista' malajr ibiddilha sabiex ikollu mwejjed għal xogħol fi gruppi u ringieli għal xogħol individwali.
- Instab li jekk l-imwejjed jitpoġġew f'forma ta' nagħla, dan iħajjar id-diskussjonijiet f'waqthom, filwaqt li mhumiex ta' tfixkil fil-ħin ta' xogħol individwali.
- Ara li hemm dawl biżżejjed fil-klassi għax dan jistimula t-tagħlim viżiv.
- Poġġi lit-tfal li jitilfu l-attenzjoni malajr qrib tal-għalliema – agħmel dan mingħajr ma jidher qisu xi kastig.
- Tpoġġix lil dawn it-tfal viċin it-twieqi u l-kurituri biex tnaqqas d- distrazzjoni għall-istudent.
- Agħżel parti mill-klassi u żommha nieqsa mill-affarijiet li jfixklu b'mod viżiv jew permezz tas-smigħ.
- Poġġi bilqiegħda ħdejn xulxin studenti li jikkoperaw u li jistudjaw mhux ħażin fejn tfal li juru nuqqas ta' attenzjoni u attività żejda biex iservu bħala mudell għalihom.

### 2 KIF TFASSAL IL-LEZZJONI

- Qabel tibda l-lezzjoni għid fuq fuq dak li tkunu ser tagħmlu. Poġġi quddiem it-tfal l-affarijiet l-iktar importanti kif ukoll il-kliem li ser jintuża.
- Ara li l-lezzjoni ma tkunx monotona, jiġifieri b'ton u ritmu wieħed.
- Inkludi xi attività jew tnejn waqt kull lezzjoni.
- Meta l-lezzjoni tippermetti, qajjem lit-tfal minn posthom bħala parti mill-proċess tat-tagħlim.
- Uża materjal differenti biex tippreżenta l-lezzjoni, iżda oqgħod attent li l-affarijiet li tuża jkunu relatati mal-lezzjoni direttament.
- Ipprepara għanijiet qosra li wieħed jista' jilħaq fil-lezzjoni u faħħar lill-istudent meta jlesti. Ħalli ftit ħin qabel timxi għall-għan li jkun imiss.
- Involvi lill-istudenti fil-preparazzjoni tal-lezzjonijiet.
- Ħajjar lill-istudenti jpinġu f'moħħom il-kunċett jew informazzjoni li jkunu qed jitgħallmu. Staqsi dwar dak li jkunu qed jimmaġinaw ħalli sserraħ rasek li fehmu dak li tkun trid tgħallimhom.
- Uża metodi ta' tagħlim li fihom kull individwu fi ħdan grupp għandu biċċa informazzjoni partikolari, jew rwol speċifiku, li mingħajru l-iskop ma jintlaħaqx.
- Staqsi mistoqsijiet li jġiegħlu lill-istudenti jaħsbu u jgħaqqdu l-ideat u l-ispjegazzjonijiet ma' xulxin biex kollox jaqa' f'postu.

## 3 ORGANIZZAZZJONI ĠENERALI

- Meta jkun possibli, ibda l-ġurnata b'attività sportiva ħalli tnaqqas l-enerġija żejda tat-tfal u twassal d-demm fil-moħħ mill-bidu tal-ġurnata. B'hekk tkun qed tgħin fil-proċess tat-tagħlim.

- Oħloq skemi ta' kuljum fil-klassi u ara li dawn ir-rutini jkun jafhom kulħadd u li kulħadd jimxi magħhom, l-iktar dwar il-bidu u t-tmiem tal-ġurnata fl-iskola u dwar dak li għandu jsir bejn lezzjoni u oħra.

- Dejjem agħti ħames minuti żejda wara l-lezzjoni ħalli tagħti ċans li x-xogħol jitlesta u l-affarijiet li ntużaw jiġu miġbura f'posthom.

- Jekk ikun hemm bżonn, oħloq ktieb jew pitazz individwali għall-istudent. Dan irid jiġi meħud id-dar sabiex jiġi ffirmat mill-ġenituri. B'hekk il-ġenituri jkunu jistgħu jsegwu aħjar dak li t-tfal tagħhom ikunu qegħdin jitgħallmu.

- Kun ċar u konsistenti dwar il-ħinijiet meta student jista' jiċċaqlaq u meta ma jistax. Kun ċar ukoll meta wieħed għandu kemm jista' jkun jibqa' bilqiegħda.

- Uża xi tip ta' arloġġ (eż. arloġġ tal-kċina) sabiex tindika ħin speċjali ta' xogħol individwali, u faħħar 'il-klassi meta jimxu mar-regoli tas-sessjoni. Ibda agħmel dan għal ħin qasir (eż: minn ħames sa għaxar minuti) u dejjem żid dan il-ħin bil-mod il-mod.

## 4 IMĠIBA

- Żomm ir-regoli tal-klassi qosra u ċari u agħti eżempji tal-konsegwenzi jekk isegwu jew jekk jiksru r-regoli.

- Ħalli t-tfal jużaw l-*istress balls* biex ma jħossuhomx qishom fuq ix-xwiek.

- Ippermetti lit-tfal jużaw iċ-*chewing gum* għax dan iżid il-fluss tad-demm fil-moħħ li jwassal għal imġiba aħjar. Dejjem għallem lit-tfal li ċ-*chewing gum* għandu jintrema kif suppost u mhux jitwaħħal mal-mejda.

- Dejjem irrepeti u fakkar b'mod newtrali l-imġiba li hija mistennija fil-klassi.

- Faħħar l-imġiba b'mod li tirreferi għar-relazzjoni ta' bejnietkom . Eż: *"Għoġobtni kif ktibt dak kollu li kellek tikteb b'mod korrett" minflok sempliċiment "Prosit!"*

- Kemm jista' jkun dur mal-klassi biex l-istudenti jħossuk qrib tagħhom u b'hekk jikkoperaw aħjar miegħek.

- Ippreżenta lit-tfal b'għanijiet dwar l-imġiba li jistgħu jiġu mkejla u ibqa' isħaq fuqhom lezzjoni wara l-oħra.

- Dejjem insisti fuq tip partikolari ta' mġiba, sakemm tilħaq l-għan tiegħek, qabel ma tgħaddi għal tip ieħor ta' mġiba.

# ii STRATEĠIJI LI JINDIRIZZAW KWISTJONIJIET SPEĊIFIĊI DWAR L-IMĠIBA

## 1 NUQQAS TA' ATTENZJONI

- Agħti *feedback* ta' sikwit, b'mod immedjat u b'mod konsistenti dwar l-imġiba, u ffoka lit-tfal fuq ix-xogħol li għandu jsir.
- Poġġi lill-istudent f'parti kwieta tal-klassi.
- Qiegħed lill-istudent bilqiegħda fejn student li sħabu jħarsu lejh bħala eżempju tajjeb.
- Biegħed l-imwejjed minn xulxin.
- Poġġi lill-istudent kemm jista' jkun 'il bogħod minn dak li jfixklu.
- Agħti x-xogħol wieħed wieħed.
- Agħti ammont ta' xogħol relatat ma' kemm it-tfal huma kapaċi joqogħdu attenti. Agħti 10 minuti xogħol jekk it-tfal daqshekk huma kapaċi jdumu moħħhom hemm.
- Aqsam xogħol ta' ċertu tul f'eżerċizzji iżgħar.
- Introduċi xi tip ta' attività f'kull lezzjoni.
- Għin lill-istudent jistabilixxi l-għanijiet li jrid jilħaq.
- Illimita x-xogħol tad-dar għal dak li hu essenzjali biss.
- Agħti struzzjonijiet ċari u qosra.
- Agħti bil-miktub dak li se jiġri waqt il-lezzjoni.
- Iġbed l-attenzjoni tat-tfal biex joqogħdu moħħhom f'dak li jkunu qed jagħmlu.
- Ħalli lill-istudenti jaqsmu bejniethom l-esperjenzi tagħhom dwar dak li jkunu għadhom kemm tgħallmu, speċjalment ma' dawk li għadhom qed jippruvaw jifhmu dawk l-istess esperjenzi.
- Agħti attenzjoni speċjali dwar kif tfassal il-karti tat-taħriġ u l-eżamijiet.
- Uża tipa kbira u poġġi attività waħda jew tnejn f'kull paġna.
- Żomm il-format tal-paġna sempliċi.
- Tużax stampi li m'għandhomx x'jaqsmu mal-lezzjoni jew affarijiet li jistgħu jtellfu l-konċentrazzjoni.
- Ħalli post vojt f'kull paġna.
- Uża linka sewda, u kemm jista' jkun ara li l-karti tat-taħriġ ma jkunux miktubin bl-idejn.
- Ikteb l-istruzzjonijiet b'mod ċar u sempliċi.
- Ara li fejn isiru l-eżamijiet ma jkunx hemm affarijiet li jtellfu.
- Wieħed jista' xi kultant iħalli lill-istudent juża mezzi oħra ta' kommunikazzjoni, pereżempju *tape recorder*, sabiex wieħed jagħmel ix-xogħol għad-dar.
- Jekk hemm bżonn, naqqas ix-xogħol għad-dar. Jekk student juri li fehem il-lezzjoni sewwa wara li jkun ħadem għaxar sommiet, m'hemmx għalfejn wieħed jagħmel tletin jew erbgħin waħda.

## 2 ĊAQLIQ ŻEJJED

- Qabbad lill-istudent li għandu l-ADHD jikteb xi kliem importanti jew ideat fuq il-"whiteboard", eċċ.
- Ħalli lill-istudent partikolari jiċċaqlaq u jdur xi ftit mal-klassi u juża l-*istress ball.*
- Ħalli ftit tal-ħin bejn attività u oħra fil-klassi.
- Fakkar lill-istudent jerġa' jiċċekja li għamel ix-xogħol sew, dan l-aktar meta x-xogħol ikun sar bl-għaġla.
- Ippjana bil-quddiem il-bidliet li huma neċessarji, stabbilixxi r-regoli l-ġodda u ara li dawn jiġu obduti u segwiti.

## 3 NUQQAS TA' ORGANIZZAZZJONI U PPJANAR

- Oħloq rutina għall-klassi li wieħed għandu jsegwi ta' kuljum.
- Ara li tal-inqas darba fil-ġurnata l-imwejjed u l-kotba jkunu f'posthom.
- Għid lill-ġenituri sabiex id-dar joħolqu tip ta' xkafef għal kull ġurnata tal-ġimgħa u li fihom it-tfal iqiegħdu l-kotba u l-pitazzi li ser juża f'dik il-ġurnata partikolari.
- *Timetable* personalizzata tgħin ħafna għax il-kunċett tal-ħin huwa diffiċli għal tfal bl-ADHD.
- Agħmel lista tal-affarijiet li jridu jsiru u waħħalha mal-mejda ta' dawn it-tfal. Dan ikun mezz ta' kif it-tfal jistgħu jiċċekkjaw għamlux dak kollu li hu mistenni minnhom.
- Agħti l-iktar punti importanti tal-lezzjoni bil-miktub lit-tfal.
- Oħloq mezz ta' kif twassal l-informazzjoni lill-ġenituri dwar dak li jkun qed isir fil-klassi. Din il-karta trid tiġi lura ffirmata mill-ġenituri.
- Agħmel regoli ta' kif wieħed irid jorganizza ruħu.
- Agħti x-xogħol wieħed wieħed u mhux f'daqqa.
- Iċċekkja li t-tfal ħadu nota ta' dak kollu li għandhom jagħmlu d-dar.
- Ara li x-xogħol tad-dar isir kollu u fid-data mifthema.
- Għin lill-istudent iqassam ix-xogħol biex jilħaq ilesti fil-ħin.

## 4 AĠIR BLA ĦSIEB

- Żomm ir-regoli tal-klassi ċari u sempliċi.
- Injora mġiba ħażina li mhijiex gravi.
- Dejjem ippremja jew agħti l-konsegwenzi b'mod immedjat.
- Agħżel il-kliem li tuża biex tikkoreġi l-aġir (dejjem ikkritika l-aġir u mhux l-individwu).
- Dejjem faħħar l-imġiba tajba.
- Ara li t-tifel/tifla i/tpoġġi fejn l-għalliem jew ħdejn tfal eżemplari.
- Ġiegħel lill-istudenti jirrepetulek verbalment dak li jkollhom jagħmlu. Bil-mod il-mod dan il-proċess jibda jsir b'mod indipendenti mit-tfal.
- Għallem lit-tfal ħiliet ta' medjazzjoni verbali biex inaqqsu l-aġir bla ħsieb. Ipprattika sistema ta': ieqaf/isma', ħares/aħseb, x'għandi nagħmel?, nibda?

## 5 NUQQAS TA' UBBIDJENZA

- Faħħar l-imgiba xierqa.
- Ikkoreġi mill-ewwel dak li hu ħażin u faħħar dak li jagħmlu tajjeb.
- Ara li int bħala għalliem/a ssaħħaħ l-imġiba tajba.

## 6 DIFFIKULTAJIET MAL-ĦBIEB

- Faħħar lit-tfal meta jġibu ruħhom kif suppost ma' sħabhom.
- Organizza taħriġ biex tgħallem il-kunċett ta' kommunikazzjoni, parteċipazzjoni u koperazzjoni.
- Fiehem lit-tfal li jridu jilħqu ċertu għanijiet soċjalment u introduċi sistema ta' premji ġaladarba dawn l-għanijiet jintlaħqu.
- Agħti xogħol fil-klassi fejn t-tfal iridu jikkoperaw ma' xulxin biex jintlaħqu l-għanijiet mixtieqa.
- Faħħar bla waqfien it-tfal sabiex iħossuhom apprezzati u aċċettati iktar fil-klassi.
- Agħti ċertu responsabbilitajiet lit-tifel/tifla partikolari quddiem sħabu/ha tal-klassi bħala sinjal li dan l-individwu huwa kapaċi daqs ħaddieħor ħalli jibdew iħarsu lejhom b'lenti pożittiva.

## 7 NUQQAS TA' SELF-ESTEEM

- Dejjem inkoraġixxi lill-istudent partikolari u serraħlu moħħu li sejjer tajjeb.
- Faħħar l-imġiba tajba ta' spiss.
- Agħmel enfasi fuq it-talenti tal-istudent u fuq dak li jirnexxilu jagħmel waqt l-iskola.
- Kun pożittiv mat-tfal meta tara xi sinjali li qegħdin jiffrustraw ruħhom.

# APPENDIĊI E

# MEDIĊINI LI JINGĦATAW TA' SPISS GĦALL-ADHD U L-EFFETTI TAGĦHOM

| Kategorija Tal-Mediċina | Isem Kif Magħruf | Isem Tekniku | Effetti li jista' jkun hemm fil-ħin tal-Iskola | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **Effetti pożittivi** | **Effetti negattivi** |
| Stimulanti | Ritalin/Concerta<br><br>Dexedrine<br><br>Cylert | Methylphenidate hydrochloride<br><br>Dextro-amphetamine<br><br>Pemoline | Iżżid l-Attenzjoni<br>Tikkontrolla l-aġir bla ħsieb<br>Iżżid l-attenzjoni fl-attivitajiet<br>Tista' tgħinhom jobdu aktar<br>Tista' tgħinhom jiktbu aħjar | **Tista':**<br>Tillimita l-espressjoni tal-emozzjonijiet<br>Tnaqqas mill-irqad<br>Ittellef l-aptit<br>Twassal lit-tifel/tifla għal xi tikk, j/tilgħaq ix-xufftejn u j/tgerrem id-dwiefer |
| Anti-dipressantI | Tofranil<br><br>Norpramin<br><br>Wellbutrin<br><br>Elavil | Imipramine<br><br>Desipramine hydrochloride<br><br>Bupropion<br><br>Amitriptyline | Iżżid l-attenzjoni<br>Iżżid il-kommunikazzjoni verbali u anke dik bil-ġesti<br>Tnaqqas id-dipressjoni/ansjetà<br>Tnaqqas l-imġiba ħażina | Xi effetti fuq il-qalb<br><br>Ħalq xott<br>Stitikezza<br>Il-Bupropion tista' tnaqqas ir-reżistenza għal aċċessjoni |
| *Antihypertensives* | Catapres | Clonidine hydrochloride | Tnaqqas l-attività żejda<br>Tnaqqas l-aġir bla ħsieb<br>Tnaqqas l-imġiba aggressiva | Mhux effettiva daqs l-istimulanti biex iżżid l-attenzjoni<br>Jista' jikkawża dillirju jew alluċinazzjonijiet |
| *Nor-epinephrine re-uptake inhibitor* | Strattera | Atomoxetine | Iżżid l-Attenzjoni<br>Tikkontrolla l-aġir bla ħsieb<br>Iżżid l-attenzjoni fl-attivitajiet | Tista' toħloq problemi fl-istonku<br>Ittellef l-aptit<br>Għejja, sturdament, bidliet fl-espressjoni tal-emozzjonijiet. |
| Anti-psikotiċi | Risperdal / Risperdone | Phenylalanine | użati għall-irritabilita' ikkawżati mill-awtiżmu<br>tnaqqas l-imġiba agressiva | Il-qalb u l-pressjoni jridu jkunu taħt osservazzjoni |

# APPENDIĊI F

## RAPPORT FUQ XI EFFETTI LI JISTA' JKOLLHOM IL-MEDIĊINI FUQ IT-TFAL BL-ADHD

Isem ……………………………………..        Min qed jimla l-formola ……………………………………

Data ………. /………./……….    Età ………..    Sena/Klassi  ……….   Tifel/Tifla*(agħmel ċirku)*

Jekk jogħġbok agħmel marka fil-kolonna li tiddeskrivi xi tibdil li nnutajt fl-imġiba tat-tifel/tifla partikolari.

| Effetti prinċipali fl-imġiba | Mar għall-agħar | Ma kien hemm l-ebda differenza | Ġie ftit għall-aħjar | Ġie ħafna għall-aħjar |
|---|---|---|---|---|
| Qagħad attent għax-xogħol | | | | |
| Spiċċa x-xogħol li kellu jagħmel | | | | |
| Impulsività | | | | |
| Għajjat fil-klassi | | | | |
| Kapaċità biex jorganizza x-xogħol | | | | |
| Attività żejda | | | | |
| M'għandux kwiet f'ġismu | | | | |
| Paċpaċ ħafna | | | | |
| Aggressività | | | | |
| Kif ġab ruħhu ma' sħabu u kemm tħallat magħhom | | | | |

Immarka dawk is-*side-effects* li int osservajt jew li t-tifel/tifla qallek bihom

| | | |
|---|---|---|
| Nuqqas ta' aptit | Iħares fil-vojt | Dejjem imdejjaq |
| Nuqqas ta' rqad | Irritabilità | Magħluq fih innifsu |
| Uġigħ ta' ras | Jibki żżejjed | *Motor tic* jew *vocal tic* |
| Nervi | | |

Xi kummenti oħra:

# APPENDIĊI Ġ

# KIF NIRRISPONDU GĦALL-BŻONNIJIET TAT-TFAL BL-ADHD FID-DAR

L-aktar raġuni bażika għalfejn tfal bl-ADHD ma jirnexxilhomx jikkontrollaw l-aġir tagħhom huwa minħabba n-nuqqas ta' viżjoni għall-futur li għandhom dawn t-tfal. Ma jqisux biżżejjed l-effetti tal-imġiba tagħhom. Barra mid-dar qishom ifittxu l-periklu. Fl-iskola, il-progress akkademiku tagħhom iġiegħel lill-ġenituri jinkwetaw, filwaqt li fid-dar, jieħdu ras lill-ġenituri peress li diskorshom ma jieqaf qatt. Fil-qosor, hija biċċa xogħol iebsa li tkun ġenitur ta' tfal li ma jaħsbux qabel jaġixxu, u li jsibuha diffiċli biex jikkonċentraw, iktar u iktar jekk dawn qishom għandhom l-molol u l-labar ġo fihom. Tfal bl-imġiba tal-ADHD għandhom bżonn ta' iktar attenzjoni, iktar għajnuna u iktar tolleranza minn tfal oħra. Jekk int ġenitur ta' wieħed minn dawn it-tfal allura l-għeja hija inevitabbli, iżda din m'għandhiex tkissrek. Din is-sezzjoni toffri ideat dwar kif wieħed jista' jipprova jirrispondi aħjar għall-imġiba tat-tfal bl-ADHD.

Dawn it-tfal jagħmlu impatt kbir fuq il-familja. Il-problemi jibdew minn kmieni. Meta jkunu għadhom żgħar jinstabu ħafna iktar affarijiet miksura ġod-dar, l-ikel b'mod jew b'ieħor isib ruħu mal-art f'kull kamra, u t-tfal ta' madwarhom dejjem jispiċċaw jibku.

Il-mod ta' kif tgħix il-familja Maltija qiegħed jinbidel, iżda jibqa' fatt li l-ommijiet l-iktar li jieħdu ħsieb lit-tfal. Ir-riċerka tissuġġerixxi li tfal bl-ADHD iġibu ruħhom aħjar meta jkunu mal-missier (dan jista' jkun attribwit għall-fatt li 5 minn kull 7 dijanostikati bl-ADHD huma subien u għalhekk il-missirijiet iservu ta' mudell għalihom). Għalhekk hija ħaġa komuni li l-ġenituri ta' tfal bl-ADHD jispiċċaw jillatikaw bejniethom. Il-missier jgħid li l-omm ma tikkontrollax biżżejjed lit-tifel/tifla. L-omm, min-naħa l-oħra, tgħid li xejn minn dak li tagħmel hi ma jaħdem. Ir-reazzjoni tal-missirijiet tista' tkun differenti. Hemm missirijiet li jmorru lura d-dar meta t-tfal ikunu raqdu, u oħrajn li jkomplu huma mat-tfal meta dawn ikollhom xi jgħidu mal-omm.

Mill-banda l-oħra, ir-reazzjoni tal-ommijiet hija li jibdew iqabblu. Huma jibdew iħarsu lejn nisa oħra bit-tfal u jaħsbu li dawn m'għandhom l-ebda problema fit-trobbija t'uliedhom. Dan iżid mad-dubji, l-ansjetà u d-dipressjoni. B'mod jew b'ieħor dawn l-emozzjonijiet ikunu mgħoddija lit-tfal, u għalhekk is-sitwazzjoni tmur għall-agħar. Xi ġenituri jingħalqu fihom infushom u jħossuhom ikkontrollati mit-tfal tagħhom stess. F'każijiet estremi, jista' jkun li titkisser il-familja.

Min-naħa l-oħra, ħafna familji jfittxu l-għajnuna u malajr jindunaw li t-tfal tagħhom għandhom dak li hu definit bħala diffikultà. Għalkemm jista' jkun li d-deċiżjoni biex wieħed ifittex l-għajnuna hija diffiċli ħafna, il-fatt li wieħed isir jaf dwar il-kundizzjoni tat-tfal tagħhom hija fiha nnifisha serħan tal-moħħ. Dan l-għarfien jgħin sabiex wieħed ikun jista' jispjega dak li jkun qed jiġri lil ħaddieħor u għaliex it-tfal tagħhom ikunu qed jaġixxu b'ċertu mod. Barra minn hekk iservi ukoll ta' mezz biex jgħin lill-ġenituri jirrealizzaw li n-nuqqasijiet tat-tfal tagħhom mhumiex minħabba xi nuqqas min-naħa tagħhom u jista' jkun il-bidu ta' proċess li jgawdu minnu t-tfal.

Il-fatt li wieħed jagħmel dijanjosi huwa fattur kontroversjali. Dan il-proċess għandu t-tajjeb tiegħu, kif għadu kemm ġie spjegat hawn fuq. Iżda fl-istess waqt hemm raġunijiet validi ħafna għaliex wieħed jista' jevita li jiddikjara li t-tfal ibatu minn ċertu kundizzjoni. Jista' jagħti l-każ li allura wieħed jistenna żvilupp ferm inqas minn normali mingħand dawk it-tfal partikolari u għalhekk ma jiġux stimulati biżżejjed biex jippruvaw jilħqu l-għanijiet li kieku normalment ikun mistenni li jilħqu. Pereżempju jekk tfal li għandhom l-ADHD mhumiex mistennija li jikkonċentraw, allura jista' jagħti l-każ li wieħed lanqas biss jġiegħel lil dawn it-tfal jippruvaw jikkonċentraw, aħseb u ara kemm imbagħad jaslu li jitgħallmu jikkonċentraw.

Din is-sitwazzjoni għandha tiġi evitata. Fil-ktieb *Taking charge of ADHD* 1995, Russell Barkley jagħti parir lill-ġenituri sabiex dawn joħolqu filosofija personali dwar kif għandhom irabbu lit-tfal tagħhom.

*"Jekk inti tħares lejn ir-responsabilità tiegħek bħala ġenitur li qiegħed fuq tripod, l-ewwel pass huwa li tibni fuq prinċipju. Ma' dan żid stil ta' trobbija ibbażat fuq il-mudell ta' kumpanija kummerċjali u ħallat doża ta' ħsieb u tagħlim xjentifiku sabiex toħroġ bi pjan ta' kif għandek trabbi tifel/tifla li għandu/ha l-ADHD."*

Dawn it-tliet elementi huma spjegati fil-qosor fil-paragrafi li jmiss.

## ĠENITUR LI JIBBAŻA FUQ IL-PRINĊIPJI

Il-prinċipji huma importanti għaliex "meta wieħed jifhem ir-raġuni ta' dak li qiegħed jagħmel, iktar hu probabbli li jagħmlu". Fi kliem ieħor, meta l-ġenituri jifhmu għaliex qegħdin jużaw ċerti modi ta' trobbija, hemm aktar ċans li wieħed jirnexxillu jikkontrolla l-imġiba tat-tfal b'mod effettiv. Jekk ikollna sett ta' prinċipji f'moħħna, ikun iktar faċli li nieqfu u naħsbu qabel naġixxu. Xi prinċipji li jistgħu jgħinu huma:

### 1 LI TIPPROVA TFASSAL KIF SER IĠĠIB RUĦHEK U MHUX TIRREAĠIXXI GĦALL-PROBLEMA

Nistgħu nieħdu l-inizjattiva biex inbiddlu dak li ma jogħġobniex bil-mod ta' kif nirreaġixxu għat-tfal. Aħna għandna l-abbiltà li nikkontrollaw l-aġir tagħna skont il-valuri tagħna. Allura nistgħu nagħżlu dak li nagħmlu.

### 2 LI TIBDA BIL-KONKLUŻJONI DIĠÀ MFASSLA F'MOĦĦOK

Jekk meta tibda ma tafx fejn sejjer, allura żgur li ser tispiċċa xi mkien 'il bogħod mill-għanijiet tiegħek. Jekk ikun hemm problema, nippruvaw nimmaġinaw kif nixtiequ li tispiċċa l-istorja. Imbagħad wieħed jista' jfassal it-triq biex jintlaħaq dak il-għan.

### 3 OĦLOQ SKALA TA' IMPORTANZA TAL-AFFARIJIET

Staqsi lilek innifsek x'inhu l-iktar importanti. Pereżempju: X'inhu l-iktar importanti, li t-tfal jaslu kalmi u kuntenti l-iskola jew li jiżbarazzaw il-kamra qabel ma jitilqu lejn l-iskola?

Huwa ta' għajnuna li ssir distinzjoni bejn xogħlijiet li huma:

- urġenti jew importanti
- importanti imma mhux urġenti
- mhux importanti u mhux urġenti

Wara nkunu nistgħu niddeċiedu dwar dak li għandu jsir mill-aktar fis, u dak li jista' jsir iktar tard.

### 4 FITTEX SOLUZZJONIJIET LI JKUNU TA' BENEFIĊĊJU KEMM GĦALIK KIF UKOLL GĦAL ULIEDEK

Ħadd ma jrid jiġi meqjus bħala ġenitur li dejjem igerger. Għalhekk ikun aħjar li ġenituri jirrispettaw lil uliedhom imma ma jċedulhomx. Il-ġenituri jridu jkunu lesti li jinnegozjaw ma' wliedhom, iżda fl-affarijiet importanti tgħaddi tal-adulti. Ħafna drabi, bi ftit ħsieb kreattiv, wieħed jasal għal soluzzjonijiet li jikkuntentaw liż-żewġ partijiet.

### 5 FITTEX LI TIFHEM LIL ĦADDIEĦOR QABEL TIPPRETENDI LI JIFHMUK

Dan il-prinċipju jibbażża fuq li wieħed iħares lejn l-affarijiet mil-lenti tat-tfal. It-tfal kollha u b'mod speċjali t-tfal li għandhom l-ADHD jgħixu fil-preżent. Meta nirrabjaw, m'għandiex nippretendu li huma jiftakru dak li għamiltu magħhom fil-passat, la x'għamiltu għalihom u lanqas kemm ħabbejtuhom. Huma jħarsu lejn kemm qed nagħmlu għalihom issa u kemm qed inħobbuhom issa. Għalhekk il-mod kif inkellmu lit-tfal issa jaffetwa kif it-tfal jirrispondu issa. Dan ifisser li wieħed irid jagħti kas id-dettalji ż-żgħar, bħal pereżempju li wieħed jitbissem, li wieħed ikun ġentili fi kliemu, jew li wieħed jispjega b'mod ċar dak li jkun qed jistenna mit-tfal. Meta wieħed iħares lejn is-sitwazzjoni mil-lenti tat-tfal, ifisser li qiegħed jikkommetti lilu nnifsu li jżomm kelmtu u li jitlob skuża meta jsir żball, hekk kif wieħed jippretendi mit-tfal.

### 6 ĦU ĦSIEB TIEGĦEK INNIFSEK

Huwa importanti li tiekol ikel sustanzjuż, tagħmel xi ftit eżerċizzju u li tistrieħ kemm għandek bżonn. Barra minn hekk, kulħadd għandu bżonn ta' xi ftit appoġġ emozzjonali. Dan jista' jsir billi nitħalltu man-nies, li nistimulaw rwieħna intelletwalment u li nħossuna f'postna spiritwalment. Jekk m'intix tagħmel dawn, ma jfissirx li m'inti tajjeb għal xejn, iżda jfisser li inti għajjien ħafna, u allura għandek bżonn il-mistrieħ.

## KUN ĠENITUR LI TAĠIXXI

L-għajnuna tal-professjonisti hija utli ħafna, iżda fl-aħħar mill-aħħar huwa inti li taf l-aktar lit-tifel/tifla tiegħek. Il-professjonisti jistgħu jinbidlu u jkollhom prijoritajiet different f'waqtiet differenti. Iżda għalik it-tifel/tifla tiegħek ser j/tiġi dejjem l-ewwel. Għalhekk filwaqt li għandna nġibu kull rispett lejn il-professjonisti, dan m'għandux inaqqas l-importanza tagħna bħala ġenituri. Itlob pariri kemm trid, iżda iddeċiedi int x'inhu l-aħjar għat-tifel/tifla tiegħek. Dan l-appendiċi jittratta dwar kif tikkontrolla l-imġiba tat-tifel/tifla tiegħek id-dar. Il-ġenituri huma l-kapijiet, dawk li jmexxu 'l-familja.

## KUN ĠENITUR XJENTIFIKU

Xjentisti jibdew billi jammettu li hemm xi ħaġa li ma jafux biżżejjed dwarha, jew li ma jafu xejn. Għalhekk jiġbru kemm jista' jkun informazzjoni dwar dak is-suġġett. Jistaqsu ħafna mistoqsijiet, dejjem jibqgħu jfittxu informazzjoni ġdida, u huma xettiċi dwar opinjonijiet li mhumiex ibbażati fuq il-fatti. Fl-aħħarnett ix-xjentisti ifittxu toroq ġodda ta' kif wieħed jista' jagħmel xi oġġett partikolari, janalizzaw r-riżultati u jbiddlu l-pjanijiet skont dawn ir-riżultati. Il-kunċett huwa li wieħed jasal għall-verità bil-mod il-mod u mhux f'daqqa.

Bħala ġenitur, importanti li tammetti li ma tkunx ċert minn dak li tkun qiegħed tagħmel. Wieħed irid jiftakar li l-kunċett tal-ADHD għadu qed jiżviluppa u għalkemm saru ħafna studji u riċerka, għad hemm ħafna x'wieħed jista' jiskopri dwar din il-kundizzjoni.

Iktar mal-ġenituri jistaqsu u jfittxu dwar din il-kundizzjoni, anqas ikun hemm il-possibilità li jagħmlu l-istess żbalji bħal ta' qabilhom. Hemm bżonn li wieħed jaqra u jixtarr dak li jaqra. Tajjeb li wieħed isib ħin jiddiskuti ma' nies professjonali dwar dak li jkunu qraw u li jibqgħu dejjem lesti li jilqgħu informazzjoni ġdida. F'każ li xi professjonist ma jaqbilx ma' dak li jkunu qed jagħmlu l-ġenituri, il-probabilità hi li hemm xi raġuni valida. Iżda jibqa' l-fatt li l-ġenituri huma mistennija li janalizzaw dawn ir-raġunijiet u fl-aħħar mill-aħħar jiddeċiedu huma x'inhu l-aħjar għal uliedhom.

Huwa importanti li wieħed jesperimenta u jirrevedi s-sistemi u dan huwa proċess kontinwu. Jekk wieħed jara li sistema ħadmet, allura jerġa' jippruvaha, jekk le jipprova metodi oħra sakemm isib l-aħjar metodu għal dak it-tifel/tifla partikolari.

Apparti l-ideat li diġà ssemmew, dawn huma xi strateġiji prattiċi li wieħed jista' juża sabiex tigwida l-imgiba tat-tfal bl-ADHD:

### 1 IKKUMMENTA B'MOD REGOLARI DWAR DAK LI JKUNU QED JAGĦMLU T-TFAL

Ħafna drabi tfal bl-ADHD ma jkunux jafu hux qed jagħmlu dak li hu suppost. Importanti li temmem li t-tfal kollha jixtiequ jagħmlu dak li hu suppost li jagħmlu u jikkuntentaw lill-ġenituri. Għaddi rimarki lit-tfal bħal: 'Qed nieħu gost narak iġġib ruħek sew' jew 'Bħalissa veru sejjer tajjeb' jew 'Veru kuntent narak sejjer tajjeb m'oħtok u mal-ħbieb' biex turihom kif inhuma sejrin. Dawn huma bżonjużi u ta' inkoraġġiment. Jistgħu jitwaħħlu xi sinjali pereżempju mal-friġġ, jew agħmel l-arloġġ tal-kċina jdoqq kull ċertu ħin, u ħafna oħrajn biex niftakru nagħtu *feedback*.

### 2 IKKUMMENTA DAK IL-ĦIN DWAR L-IMĠIBA TAT-TFAL

Tfal li għandhom l-ADHD jgħixu fil-preżent. Jekk tippremja lit-tfal b'mod immedjat għal xi ħaġa tajba li jkunu għamlu jfisser li aktarx dawn jerġgħu jirrepetu dan l-aġir. Kun ċert li tispeċifika dak li qiegħed tfaħħarhom għalih. Iktar ma tfaħħar l-azzjoni fil-pront, iktar hemm ċans li t-tfal jirrepetu din l-imġiba. Pereżempju, ġib quddiem għajnejk tfal bl-ADHD li jsibuha diffiċli biex jilagħbu ma' ħuthom li huma iżgħar minnhom. Inti għandek tkun moħħok hemm biex mal-inqas sinjal ta' koperazzjoni, qsim ta' logħob jew affarijiet oħra, inti tfaħħar l-aġir ta' dawn it-tfal fil-konfront ma' ħutu. Hekk ukoll wieħed għandu jċanfar lit-tfal meta dawn ikissru xi ġugarelli, jew jibbulijaw lill-oħrajn. Ieqaf u aħseb qabel titkellem. Żomm il-kalma. Fiehem lit-tfal eżattament x'għamlu ħażin. Importanti li ma tgħajjatx, avolja jkollok aptit twerżaq.

Jekk hemm bżonn neħħi xi privileġġ li jkunu ħadmu għalih, jew agħti xi tip ta' tbeżbiża oħra. M'hemmx għalfejn li wieħed jagħmel għaġeb kbir dwar affarijiet żgħar. Fl-istess waqt kastig li jdum tul ta' żmien ma jagħmilx sens għal tfal bl-ADHD. Il-konsegwenzi għandhom ikunu għal żmien qasir. Żomm f'moħħok li tbeżbiża hija iktar effettiva minn prietka sħiħa. Din tal-aħħar jista' jkollha effett bil-maqlub. Kun sod fid-deċiżjoni tiegħek iżda ġust fl-istess ħin.

### 3 UŻA S-SISTEMA LI TAGĦTI RIGAL FLOK LI TAGĦTI KASTIG

Hija ħaġa komuni li l-ġenituri jirrikorru għal xi tip ta' kastig jew ieħor meta tfal ma jġibux ruħhom sew. L-isfortuna hi li din is-sistema tista' twassal li t-tfal iħossu ċertu rabja u ostilità, l-iktar meta jkunu għamlu ħilithom biex jikkontrollaw ruħhom.

Għalhekk, metodu iktar effettiv u inqas stressanti ta' kif wieħed jipprova jbiddel l-imġiba huwa li tagħti inċentivi u premjijiet minflok kastigi. Tħalltux it-tixħim ma' li tagħti premju. Din hija xi ħaġa li t-tfal ħadmu għaliha, u allura ħaqqhom jirċevuha. It-tixħim iwassal biss għal aġir diżonest u li mhux aċċettat fis-soċjetà.

L-ewwel ħaġa li għandek tagħmel huwa li ssib alternattiva pożittiva għall-imġiba li trid tbiddel. Wara tista' tibda tfaħħar lit-tfal meta dawn jaġixxu bil-mod mixtieq. Jekk dan ma jseħħx, allura wieħed jista' jibda jintroduċi s-sistema li t-tfal jitilfu xi ħaġa li jkunu ħadmu għaliha, jew inkella li tgħid lit-tfal joqogħdu xi mkien għall-kwiet waħidhom għal ftit tal-ħin. Oqgħod attent li tikkritika l-imġiba u mhux lit-tfal.

## 4 ARA LI TKUN KONSISTENTI

Li tkun konsistenti jfisser li tikkontrolla lit-tfal bl-istess mod kull darba. Meta tkun iddeċidejt dwar kif se tikkoreġi lit-tfal, huwa importanti li ma taqtax qalbek malajr. Importanti wkoll li l-adulti li jkunu madwar it-tfal jikkoreġuhom bl-istess mod. Iżda l-iktar ħaga diffiċli hi li wieħed ikun konsistenti kemm id-dar fil-privat, kif ukoll barra mid-dar u quddiem in-nies.

## 5 IPPJANA BIL-QUDDIEM KIF SE TIKKONTOLLA SITWAZZJONIJIET PROBLEMATIĊI

Jekk taf li ser tiltaqa' ma' sitwazzjoni li se toħloq xi problemi, aħseb minn qabel dwar xi sistema ta' kif tista' tikkontrolla dik is-sitwazzjoni. Kulħadd ikollu l-problemi, allura huwa ta' għajnuna li wieħed jaħseb fi strateġiji li jgħinu jsolvu dawn il-problemi bħal pereżempju:

- **Identifika l-problema u ara fejn trid tasal**
  Identifika l-problema sewwa, u ara kif se tegħlibha.

- **Aħseb f'aktar minn soluzzjoni waħda**
  Aħseb f'diversi soluzzjonijiet għall-istess problema. F'dan l-istadju ikkonsidra kollox. Ara x'jagħmel ħaddieħor, isma' u xtarr kollox, u fl-aħħar oħloq is-sistema tiegħek.

- **Aħseb fil-konsegwenzi**
  Agħżel soluzzjoni li taħseb li biha ser jirnexxilek tilħaq l-għan tiegħek.

- **Agħmel pjan ta' azzjoni**
  Ikteb pass, pass dak li trid tagħmel u wara pprattika dak kollu li trid tagħmel.

- **Imxi skont il-pjan li għamilt**
  Aġixxi skont dak li tkun ippjanajt.

- **Agħmel evalwazzjoni**
  Staqsi lilek innifsek jekk irnexxilekx tilħaq l-għan tiegħek. Jekk le – staqsi għalfejn.

## 6 IMPORTANTI LI TAĦFER

Fl-aħħar tal-ġurnata aħseb f'dak li ġara u insa r-rabja li stajt ħassejt għat-tfal tiegħek. Li taħfrilhom fl-aħħar tal-ġurnata ma jfissirx li dawn jaħarbu mir-responsabbilità ta' għemilhom, iżda huwa mezz ta' kif wieħed jipprova jżomm relazzjoni pożittiva mat-tfal. Dan iwassal biex wieħed jorqod aħjar.

Xi drabi jinqala' l-każ fejn il-ġenituri jkollhom bżonn jaħfru lil xi adulti oħra li ma fehmux lit-tfal (dawn ġieli jiġu meqjusa bħala tfal imqarbin jew imġienen). Il-ġenituri jridu jaqbżu għat-tfal tagħhom il-ħin kollu, iżda dan ma jistax iseħħ b'mod kostruttiv jekk ikollna rabja minħabba dak li jkun qal ħaddieħor.

Fl-aħħarnett wieħed jista' jkollu bżonn jaħfer lilu nnifsu tal-iżbalji li jkun wettaq dakinhar. Ħadd mhu perfett, u għalhekk meta niżbaljaw, għandna nanalizzaw dak li jkun ġara u nitgħallmu mill-iżbalji tagħna, sabiex nippruvaw nevitawhom fil-futur.

# APPENDIĊI H

# STATISTIKA ĠENERALI DWAR L-ADHD

- L-ADHD taffetwa madwar 6-7% tat-tfal skont il-kriterji DSM-IV u madwar 1-2% skont il-kriterji ICD-10.
- L-ADHD taffetwa lis-subien minn 3 sa 7 darbiet iżjed mill-bniet minħabba differenzi naturali fl-iżvilupp mentali bejn is-subien u l-bniet.
- L-ADHD tibqa' timmanifesta ruħha fil-kbar f'madwar 30-50% tat-tfal.
- Minn 2 sa 5% tal-adulti għandhom l-ADHD.
- F'75% tal-każi, il-kundizzjoni tintiret ġenetikament mill-ġenituri u min-nanniet.
- Madwar 30% tat-tfal li soffrew minn *traumatic brain injury* jiżviluppaw l-ADHD.
- Madwar 5% tal-każi tal-ADHD huma kkawżati minn ħsara lill-moħħ, li ħafna drabi tiġri waqt sports goff bħal daqqa ta' ras waqt il-futbol.
- Min għandu l-ADHD, għandu 50% aktar ċans li jbati minn xi kundizzjoni oħra bħal ansjetà, dipressjoni u dyslexia.

# REFERENZI

Barkley, R A (1995)
*Taking charge of ADHD : the complete authoritative guide for parents.*
New York:The Guildford Press

British Psychological Society (1996)
*Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A psychological response to an evolving concept*
Leicester, British Psychological Society

Cooper, P and Ideus, K (eds) 1995
*Attention deficit hyperactivity disorder : educational, medical and cultural issues*
Maidstone, Kent: Association of Workers for Children with Emotional and Behavioural Difficulties

Cooper, P and Ideus, K (1996)
*Attention deficit hyperactivity disorder: A practical guide for teachers.*
London: David Fulton Publishers

Jones, C B (1994)
*Attention deficit disorder: strateġies for school-age children*
Tucson, Arizona, Communication Skill Builders

Nussbaum, A. (2013). The Pocket Guide to the DSM-5. Diagnostic Exam. Washington DC: APA

Train, A (1996)
*ADHD. How to deal with very difficult children*
London: Souvenir Press

Wheeler, G. And McConville, M. (2002)
The Heart of Development; Gestalt Approaches to working with Children, Adolescents and their Worlds.
Cambridge MA: Gestalt Press.

# ĦAJR

- The Hampshire County Council, England

- Nixtiequ nirringrazzjaw lil dawk kollha li taw sehemhom biex jinħoloq dan il-ktejjeb (2014). Nixtiequ nirringrazzjaw b'mod speċjali lil Mrs. Rosanne Talbot li traduċiet u Mrs. Patricia Camilleri li editjat il-ktejjeb mill-Ingliż għall-Malti, lil Mrs. Carola Stivala li għenet fl-editjar u biex torganizza l-istampar mill-ġdid u lil Mr. Chris Mc Gowan li għen biex tiġi kkreata il-faċċata ta' dan il-ktejjeb.

- Nixtiequ nirringrazjaw ukoll lill-Ministeru tal-Edukazzjoni u l-Impjiegi (Malta) għall-inkoraġġiment u l-għajnuna finanzjarja li tawna.

- Ringrazzjament imur ukoll għal dawk involuti fit-twettiq tal-ewwel ktejjeb (Jannar 2005), speċjalment lil Olav Attard, lil Dr.Joe Cassar u lil Adriana Crocker, kif ukoll lill-Federazzjoni Maltija għall-Organizzazzjonijiet għal Persuni b'Diżabilita' u PEKTUR għall-inkoraġġiment u l-għajnuna tagħhom.