ADHD

1. Floortime Play Therapy(1,2)

* Manfaat: Melatih konsentrasi, menjalin emosi antara orangtua dan anak, serta menciptakan komunikasi terbuka sehingga anak dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain.
* Bahan:
  1. Mainan anak
* Tipe Lingkungan: dimana saja, suasana kondusif
* Partisipan: anak, orang tua, kakak, atau pengasuh
* Prinsip:
  + 1. mengembangkan hubungan yang bersahabat
    2. menerima anak tanpa pertanyaan
    3. menjalin hubungan secara permisif sehingga anak dapat dengan bebas mengungkapkan perasaannya
    4. mengenali dan mencerminkan perasaan anak
    5. menjaga rasa hormat terhadap masalah anak. keterampilan memecahkan
    6. biarkan anak memimpin dan menghindari mengarahkan anak
    7. biarkan sesi berlangsung secara alami, tanpa agenda
    8. hanya membuat batasan yang diperlukan jika memang dirasa berbahaya untuk anak
* Cara Kerja:

1. Saat panggilan sedang bermain, coba untuk ikut dalam permainannya.
2. Jangan memaksa jika panggilan tidak mau, cukup observasi dan menemani saat dia main.
3. Setelah beberapa lama, coba untuk ikut bermain kembali.
4. Jika diiyakan, ikuti permainannya tanpa memberi intruksi apapun
5. Ajak panggilan mengobrol dan bertanya terkait permainan

1. Kepala, Pundak, Lutut, Kaki

* Manfaat: Melatih kemampuan fokus, ingatan, kontrol menahan diri
* Cara Kerja
  1. Minta anak untuk berdiri
  2. Kemudian buat perjanjian untuk permainan. Contohnya kepala = lutut, dan pundak = kaki
  3. Lalu mulai permainan dengan menyebutkan kepala dan anak harus memegang lututnya

1. Bermain dengan bubble wrap
   * Manfaat: Memenuhi kebutuhan sensori panggilan
   * Cara Kerja:
     1. Minta panggilan untuk berjalan di atas bubble wrap.
     2. Atau gunakan spidol permanen untuk menulis huruf di bubble wrap dan minta panggilan untuk memecahkan bubble wrap yang membentuk huruf.
2. Berenang

* Manfaat: Ini dapat membantu menjaga panggilan dari menyalurkan kelebihan energi mereka ke dalam tindakan sosial yang tidak pantas seperti berteriak dan kasar.

1. Menari

* Manfaat: Dapat membantu panggilan memusatkan perhatian mereka dan belajar bagaimana memusatkan perhatian pada kegiatan-kegiatan positif.
* Cara Kerja: Ajak panggilan menari dengan musik yang dia mau

1. Jogging
   * Manfaat: Ini dapat membantu menjaga panggilan dari menyalurkan kelebihan energi mereka ke dalam tindakan sosial yang tidak pantas seperti berteriak dan kasar.
2. Melawan Rintangan
   * Manfaat: Melatih kesabaran panggilan, memusatkan perhatian panggilan
   * Bahan: Tali rapia, ruangan
   * Cara Kerja:
     1. Bentuk rintangan menggunakan benda benda yang ada di ruangan dengan cara mengikat tali rapia. Contohnya diikatkan ke kaki meja, kursi, dsb sehingga seperti jaring-jaring laba.
     2. Minta panggilan untuk melewati rintangan tanpa terkena tali rapia

1. Wilkes-Gillan S, Bundy A, Cordier R, Lincoln M, Chen YW. A randomised controlled trial of a play-based intervention to improve the social play skills of children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). PLoS One. 2016;11(8):1–22.

2. Ghanbari BA. The Effectiveness of Flortime Play Therapy on Improving the Attitude and Adaptive Behavior of Children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder ( ADHD ). 2021;3(9):12–23.