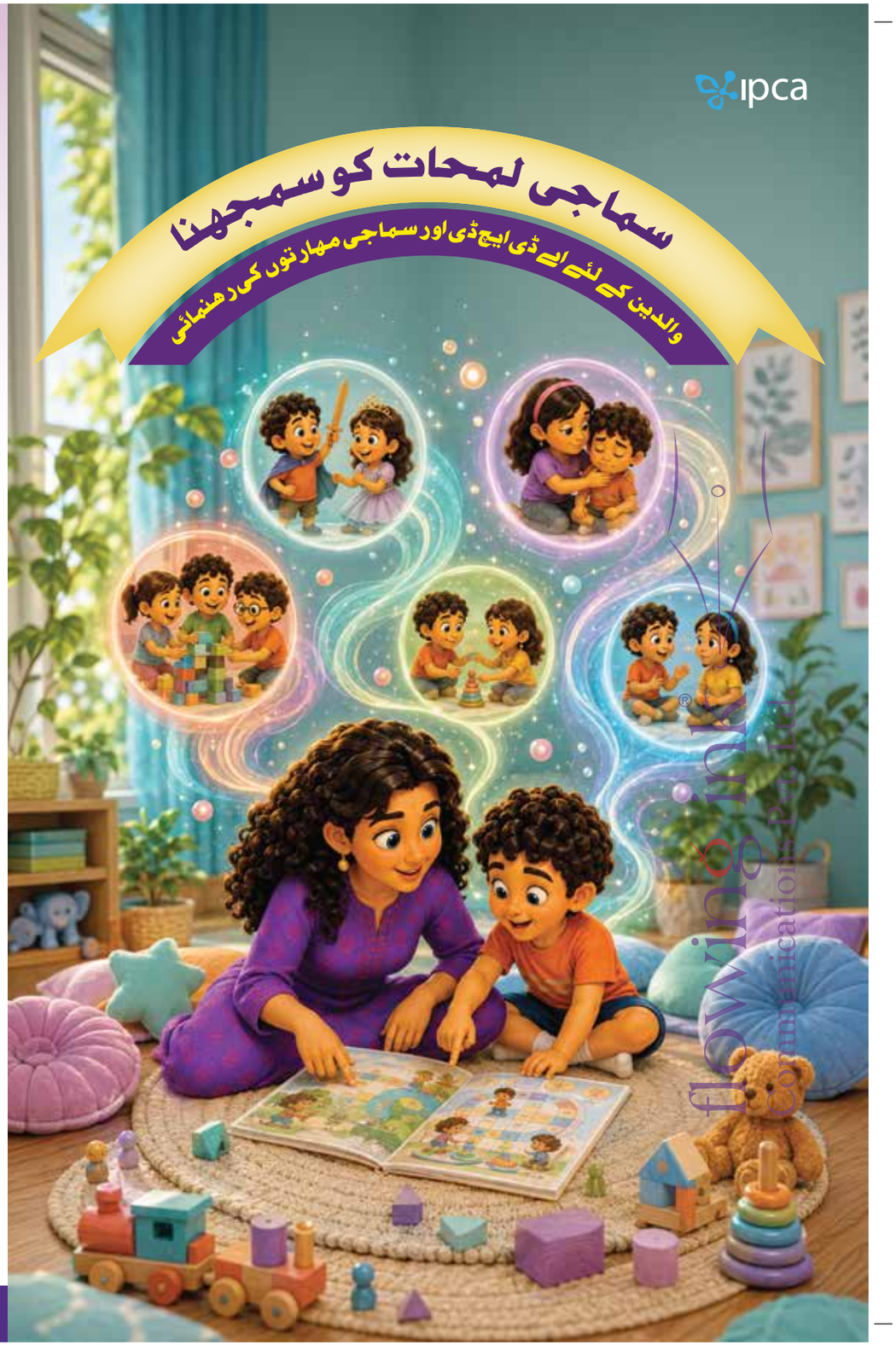


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.

Disclaimer: The content of this scientific input has been conceptualized, developed and designed by Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. exclusively for **ipca**. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors/editors, Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. and its agents and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising from there.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author.

اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا



اے ڈی ایچ ڈی کی نمایاں علامات میں توجہ کی کمی، حد سے زیادہ سرگرمی، اور بغیر سوچے سمجھے ردِعمل ظاہر کرنا شامل ہیں، جو سماجی میل جول کو متاثر کر سکتی ہیں۔

بچے بغیر سوچے سمجھے کئے جانے والے رویوں پر قابو پانے، چہرے کے تاثرات یا جسمانی اشاروں کو سمجھنے، اور سماجی حالات میں مناسب طور پر ردِعمل ظاہر کرنے میں دشواری محسوس کر سکتے ہیں۔

والدین کے لئے تجاویز



نامناسب رویے کے بارے میں فوری اور بار بار رائے دیں۔



اشتراک کرنے، اپنی باری کا انتظار کرنے، اور احترام کا مظاہرہ کرنے جیسی سماجی توقعات کو واضح طور پر سمجھائیں۔



سماجی توقعات کو مرحلہ وار سمجھانا اور مثالیں فراہم کرنا۔



مشق کے لئے رول پلے کا استعمال کریں۔

Refs.:1. Social skills for ADHD. Available from: https://www.verywellmind.com/how to improve social skills in children with adhd 20727#toc teach skills directly and practice practice practice . Accessed on July 22, 2026. 2. How does ADHD impact social skills? Availab le from: https://www.healthline.com/health/adhd/adhd social skills . Accessed on July 22, 2026.

سب لوگ شکایت کیوں کر رہے ہیں؟

جب رشتے دار گھر آتے ہیں





اسکول سے ایک اور شکایت؟

اپنی باری کا انتظار کرنا سیکھنا





مداخلت کرتا ہے



دوسروں کے جملے خود مکمل کر دیتا ہے



کھیل کے اصول بدل دیتا ہے





اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا

اے ڈی ایچ ڈی والے بچوں کے لئے حد سے زیادہ سرگرمی اور بغیر سوچے سمجھے ردِعمل ظاہر کرنے کی عادت کی وجہ سے بات چیت اور گروہی سرگرمیوں کے دوران انتظار کرنا، اپنی باری کا دھیان رکھنا اور اپنے فوری ردِعمل پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے۔



والدین کے لئے تجاویز



- اپنی باری کا انتظار کرنے کی مشق کے لئے کھیلوں کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، بورڈ گیمز اور کارڈ گیمز)۔
- کہانیوں کو مختصر حصوں میں پڑھیں اور آگے کیا ہونے والا ہے، اس کا اندازہ لگانے کی ترغیب دے کر صبر پیدا کریں۔
- بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دینے کے لئے کہ ان کی باری کب آنے والی ہے، بصری نظام الاوقات یا ٹائمرز کا استعمال کریں۔
- توقعات کو واضح اور مستقل رکھیں تاکہ انتظار کرنا آسان اور کم تناؤ والا ہو۔

Refs: 1. ADHD. Available from: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4784 attention deficithyperactivity disorder adhd . Accessed on July 22, 2026. 2. Building the ability to wait and take turns in children. Available from: https://nayidisha.org/article/therapies adls/building the ability to wait and take turns in children/ Accessed on July 22, 2026

مجھے جواب معلوم ھے...

لیکن اگر یہ غلط ھوا تو؟

اپنی بات کہنے کے لئے اعتماد پیدا کرنا







اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا

اے ڈی ایچ ڈی والے بچوں کا بار بار ٹوکے جانے، تنقید کئے جانے یا مسترد کئے جانے کے تجربات کے بعد اعتماد کم ہو سکتا ہے۔

وہ خود پر شک کرنے لگ سکتے ہیں اور جواب معلوم ہونے کے باوجود، وہ اپنی بات کہنے سے گریز کر سکتے ہیں۔



والدین کے لئے تجاویز

- صرف درست جوابات کی ہی نہیں، بچے کی کوششوں کی بھی تعریف کریں۔
- کاموں کو اس طرح ترتیب دیا جانا چاہیئے کہ بچہ بار بار قابل حصول کامیابی کا تجربہ کر سکے۔
- بڑے کاموں کو چھوٹے اور آسان مراحل میں تقسیم کریں۔
- غلطیوں پر تنقید کرنے کے بجائے، سپورٹ اور رہنمائی کریں۔
- اپنے بچے کی صلاحیتوں اور دلچسپیوں پر توجہ دیں۔
- اپنے بچے کو یقین دلائیں کہ غلطیاں سیکھنے کے عمل کا ایک حصہ ہیں۔



Ref: 1. Building Confidence in Children with ADHD . Available from: https://adhdclinic.com.au/2026/04/30/building confidence in children with adhd/adhd/. Accessed on July 28, 2026

میں اب مزید کھیلنا نہیں چاہتا!

شدید جذبات، شدید ردِعمل







اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا

اے ڈی ایچ ڈی والے بچوں کے لئے اپنے جذبات کو سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے، کیونکہ ان کے دماغ کے لئے جذباتی ردِعمل کو روکنا اور اسے قابو میں رکھنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔
جس کے نتیجے میں، وہ:



پریشان ہونے کے بعد پرسکون ہونے کے لئے اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔



اپنے جذبات کو الفاظ میں بیان کرنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔



اپنے ہم عمر بچوں کی نسبت جذبات کو زیادہ تیزی سے اور شدت سے محسوس کرتے ہیں۔

والدین کے لئے تجاویز

بچے کے جذبات بہت زیادہ بڑھنے سے پہلے، اسے پُرسکون ہونے کی تدابیر اپنانے میں مدد کریں، جیسے گہری سانسیں لینا یا گنتی کرنا۔



جذبات کا تھرمامیٹر استعمال کریں

ایک سادہ تھرمامیٹر بنائیں جس میں درج ذیل حصے ہوں:

- پُرسکون • پریشان
- پھٹ پڑنے کے قریب۔

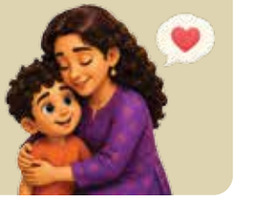
یہ بتانے کے لئے کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے، بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔



اپنے بچے کو پُرسکون ہونے میں مدد دینے کے لئے ایک پُرسکون گوشہ بنائیں۔



چیخنے یا پیچھے ہٹنے کے بجائے پرسکون انداز میں جذبات کا اظہار کرنے پر بچے کی تعریف کریں۔



بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جذبات کے اظہار کے لئے ان کارڈز کا استعمال کرے۔



بصری وقفے کے کارڈز استعمال کریں

ایسے سادہ کارڈز بنائیں جیسے

- "مجھے وقفہ چاہئے۔"
- "مجھے مدد چاہئے۔"
- "میں پریشان ہوں۔"



Refs.: 1. The Key to ADHD Emotional Regulation? Cultivating Gratitude, Pride & Compassion. Available from: https://www.additudemag.com/emotional-regulation-adhd-kidsstrategies/?srsltid=AfmBOorTMeDACHCnDyVj95TcEGD8ZCcoj92Vkn9J79VyBfnHpgmiH1fQ. Accessed on July 24, 2026 2. ADHD and Emotional Regulation: Practical Strategies for Parents at Home. Available from: https://www.growneuropsychology.com/post/adhd-and-emotionalregulation-practical-strategies-for-parents-at-home. Accessed on July 24, 2026

اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا



اے ڈی ایچ ڈی والے بچوں کو اپنے فوری ردِعمل پر قابو پانے میں دشواری ہوتی ہے۔

بچوں کے لئے کسی چیز کو فوراً حاصل کرنے کی خواہش پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے، اور وہ اس کے نتائج پر غور نہیں کرتے۔

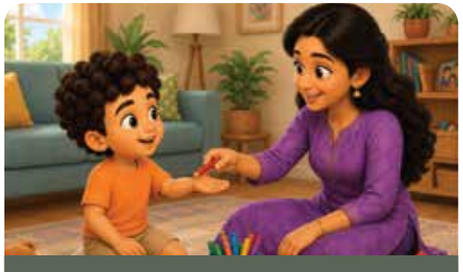
والدین کے لئے تجاویز



بچے کو کوئی چیز استعمال کرنے یا ادھار لینے سے پہلے پوچھنا سکھائیں۔



پہلے اجازت طلب کرنے کے بارے میں واضح خاندانی اصول مرتب کریں۔



گھر پر رول پلے کے ذریعے اس مہارت کی مشق کریں۔



جب بھی بچہ پہلے اجازت لینے کی بات یاد رکھے، اس کی تعریف کریں۔

Refs.: 1. How does ADHD impact social skills?
Available from: https://www.healthline.com/health/adhd/adhd social skills . Accessed on July 24, 2026
2. How Do I Set Boundaries with a Child Who Steals? Available from: https://www.additudemag.com/how to set boundaries stealing adhd children/?srsltid=AfmBOorDy9sSDzdLFuNiSIGF5agMZPmBUgq30PsmMvgb_hB fz9 XHB4ga Accessed on July 24, 2026

کیا میں اسے استعمال کر سکتا ہوں؟

بغیر پوچھے دوسروں کی چیزیں استعمال کرنا



بغیر پوچھے، وہ انہیں اٹھا لیتا ہے اور ڈرائنگ بنانا شروع کر دیتا ہے۔



چنٹو اپنے دوست کے رنگ برنگے اسکیچ پین کا نیا سیٹ دیکھتا ہے۔

میں صرف انہیں استعمال کرکے دیکھنا چاہتا تھا۔

مجھے معلوم نہیں تھا کہ مجھے پہلے پوچھنا چاہئے۔





اپنے بچے کی سماجی مہارتوں کو بہتر بنانے میں مدد کرنا

اے ڈی ایچ ڈی والے بچوں میں سماجی مہارتوں کو پروان چڑھانے کے لئے اضافی رہنمائی کی ضرورت ہو سکتی ہے، لیکن صبر، مشق اور مثبت تعاون کے ساتھ وہ مزید پراعتماد ہو سکتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ زیادہ کامیابی سے تعامل کر سکتے ہیں۔

والدین کس طرح مدد کر سکتے ہیں



1. سماجی حالات اور ان سے نمٹنے کے طریقے کے بارے میں اپنے بچے کے ساتھ نرمی لیکن ایمانداری سے بات کریں۔



2. تفریحی اور معاون انداز میں رول پلے کے ذریعے سماجی مہارتوں کی مشق کریں۔



3. اعتماد پیدا کرنے کے لئے ایک یا دو بچوں کے ساتھ چھوٹے گروپ میں کھیلنے کی ترغیب دیں۔



4. ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جو ٹیم ورک کو فروغ دیں، جیسے کھیل، فنونِ لطیفہ یا موسیقی۔



5. اپنے بچے کے لئے باقاعدگی سے کھیلنے کا وقت نکالیں اور کھیل کے دوران مثبت رویوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

Ref.: ADHD parenting tips. How to help a child with ADHD. Available from: https://www.helpguide.org/mental health/adhd/parenting child with adhd . Accessed on July 24, 2026

سماجی مہارتیں پیدا کرنے کے لئے سرگرمیاں



روزمرہ کے حالات کا رول پلے کرنا۔



باری کا انتظار کرنے کی عادت بنانے والے بورڈ گیمز۔



کھیل۔



رقص، موسیقی یا ڈرامے کی کلاسز۔



گروپ آرٹ اور کرافٹ کی سرگرمیاں۔



فیملی ممبرز کے ساتھ باغبانی۔



خزانے کی تلاش یا چیزیں تلاش کرنے والے کھیل۔



کمیونٹی یا اسکول گروپ کی سرگرمیاں۔

Ref.: 24 Activities for Children with ADHD to Help Build Skills. Available from: https://www.healthline.com/health/adhd/activities f or children with adhd#24 activities. Accessed on 24 July 2026

جوڑی ملائیں

ہر جانور کو اس کے گھر سے ملانے کے لئے ایک لکیر کھینچیں۔










زبردست میچنگ!
آپ ایک اسٹار ہیں!

Together In ADHD



مشاورتی اوقات کے علاوہ بھی
خاندانوں کی مدد کے لئے،

ipca
نے تیار کیے ہیں

اے ڈی ایچ ڈی سے متعلق آگاہی
پر مبنی ایک ویب سائٹ
اور سوشل میڈیا پلیٹ فارمز
جو کلینک سے باہر بھی گفتگو کا سلسلہ
جاری رکھتے ہیں۔

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

منسلک رہنے کے لئے اسکین کریں