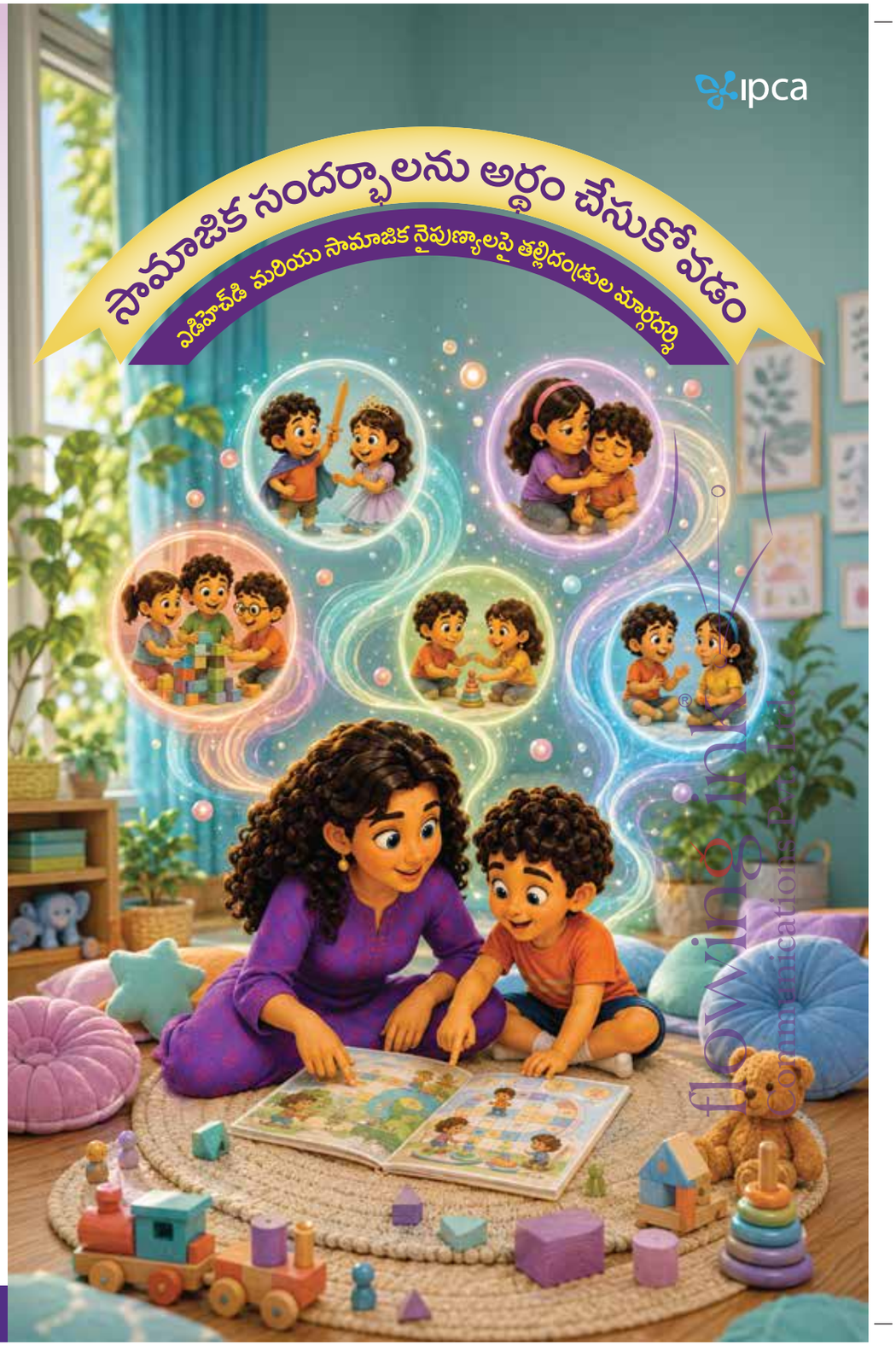


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

అందరూ ఎందుకు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు?

బంధువులు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు





ఎడిహెచ్‌డి అంతర్దృష్టి

ఎడిహెచ్‌డి అనేది అశ్రద్ధ, అతి చురుకుదనం మరియు ఆవేశపూరిత ప్రవర్తన వంటి లక్షణాలతో కూడి ఉంటుంది, ఇవి సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

పిల్లలు ఆవేశపూరిత ప్రవర్తనలను నియంత్రించడంలో, ముఖ కవళికలను లేదా శరీర భాషను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు సామాజిక పరిస్థితులలో సముచితంగా స్పందించడంలో ఇబ్బంది పడవచ్చు.



తల్లిదండ్రులకు సూచనలు









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.

స్కూలు నుంచి మరో ఫిర్యాదా?

నా వంతు కోసం వేచి ఉండటం నేర్చుకోవడం





మధ్యలో ఆపుతాడు



అందరి మాటలను తానే పూర్తి చేస్తాడు



ఆట నియమాలను మార్చేస్తాడు





ఎడిహెచ్‌డి అంతర్దృష్టి

అతి చురుకుదనం మరియు తొందరపాటు స్వభావం వల్ల, ఎడిహెచ్‌డి ఉన్న పిల్లలు సంభాషణలు మరియు సమూహ కార్యకలాపాల సమయంలో వేచి ఉండటం, వంతులు తీసుకోవడం, మరియు తొందరపాటు ప్రతిస్పందనలను నియంత్రించుకోవడం కష్టమవుతుంది.



తల్లిదండ్రులకు సూచనలు



- వంతులు తీసుకోవడాన్ని సాధన చేయడానికి ఆటలను వాడండి (ఉదాహరణకు, బోర్డ్ గేమ్స్, కార్డ్ గేమ్స్).
- కథలను చిన్న చిన్న భాగాలుగా చదవడం ద్వారా మరియు ఉత్కంఠను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సహనాన్ని పెంపొందించండి.
- పిల్లలకు వారి వంతు ఎప్పుడు వస్తుందో అర్థం చేసుకోవడానికి విజువల్ షెడ్యూల్స్ (దృశ్య పట్టికలు) లేదా టైమర్‌లను వాడండి.
- వేచి ఉండటాన్ని సులభతరం చేయడానికి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి అంచనాలను స్పష్టంగా మరియు స్థిరంగా ఉంచండి.

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

నాకు సమాధానం తెలుసు... కానీ అది తప్పు అయితే?

మాట్లాడేందుకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం







ఎడిహెచ్‌డి అంతర్దృష్టి

పదేపదే దిద్దుబాట్లు, విమర్శలు లేదా తిరస్కరణ అనుభవాల తర్వాత ఎడిహెచ్‌డి ఉన్న పిల్లలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోవచ్చు.

వారు తమను తాము సందేహించుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు మరియు వారికి జవాబు తెలిసినప్పటికీ మాట్లాడకుండా ఉండవచ్చు.



తల్లిదండ్రులకు సూచనలు

- కేవలం సరైన సమాధానాలనే కాకుండా, వారి ప్రయత్నాలను కూడా ప్రశంసించండి.
- పిల్లలు తరచుగా సాధించగల విజయాన్ని అనుభవించేలా పనులను రూపొందించాలి.
- పెద్ద పనులను చిన్న, నిర్వహించగలిగే దశలుగా విభజించండి.
- తప్పులను విమర్శించే బదులు, మద్దతు ఇవ్వండి మరియు మార్గనిర్దేశం చేయండి.
- మీ పిల్లల బలాలు మరియు ఆసక్తులపై దృష్టి పెట్టండి.
- తప్పులు నేర్చుకోవడంలో భాగమని మీ పిల్లలకు భరోసా ఇవ్వండి.



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

నేను ఇక ఆడదలుచుకోలేదు!

పెద్ద అనుభూతులు, పెద్ద ప్రతిచర్యలు





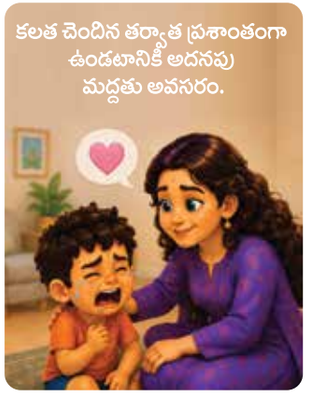


ఎడిహెచ్‌డి అంతర్దృష్టి

ఎడిహెచ్‌డి ఉన్న పిల్లలు వారి భావోద్వేగాలను నిర్వహించడం కష్టంగా ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే వారి మెదడుకు భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను పాజ్ చేయడం మరియు నియంత్రించడం కష్టం. ఫలితంగా, వారు వీటిని చేయవచ్చు:

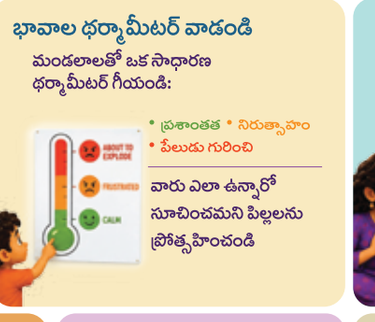




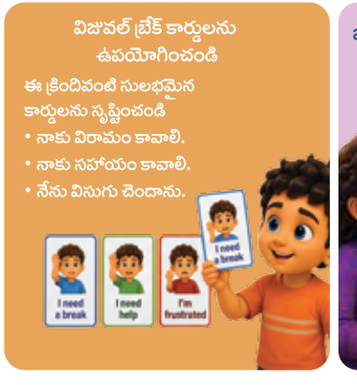


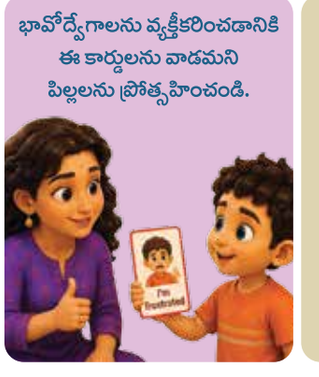
తల్లిదండ్రులకు సూచనలు













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

నేను దానిని వాడవచ్చా?

అడగకుండానే ప్రజల వస్తువులను ఉపయోగించడం



చింటూ తన స్నేహితుడి కొత్త రంగురంగుల స్కెచ్ పెన్నులను చూస్తాడు.



అడగకుండానే వాటిని ఎత్తుకుని గీయడం మొదలుపెట్టాడు.



నేను వాటిని మాత్రమే ప్రయత్నించాలనుకుంటున్నాను.

నేను మొదట అడగాలని నాకు తెలియదు.



ఎడిహెచ్‌డి అంతర్దృష్టి

ఎడిహెచ్‌డి ఉన్న పిల్లలకు ప్రేరణ నియంత్రణ ఇబ్బందులు ఉంటాయి.

పిల్లలు దాని పర్యవసానాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా ఒక వస్తువు కోసం తక్షణ కోరికను ప్రతిఘటించడంలో కష్టపడవచ్చు.



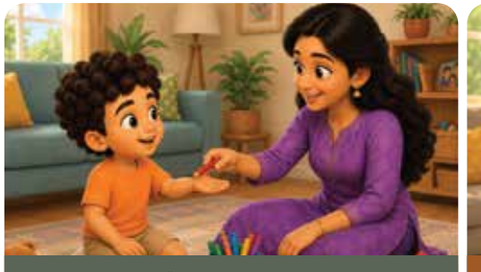
తల్లిదండ్రులకు సూచనలు



ఉపయోగించడానికి లేదా రుణం తీసుకునే ముందు అడగమని పిల్లలకు నేర్పండి.



ముందుగా అనుమతి అడగడం గురించి స్పష్టమైన కుటుంబ నియమాలను సెట్ చేయండి.



ఇంట్లో రోల్ ప్లే ద్వారా నైపుణ్యాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయండి.



పిల్లవాడు మొదట అడగడానికి గుర్తుంచుకున్న ప్రతిసారీ ప్రశంసించండి.

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

మీ పిల్లల సామాజిక నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేయడం

ఎడిహెచ్‌డి ఉన్న పిల్లలకు సామాజిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి అదనపు మార్గదర్శకత్వం అవసరం కావచ్చు, కానీ ఓర్పు, అభ్యాసం మరియు సానుకూల మద్దతుతో, వారు మరింత నమ్మకంగా ఉంటారు మరియు ఇతరులతో మరింత విజయవంతంగా సంభాషించగలరు.

తల్లిదండ్రులు ఎలా సహాయపడగలరు

1. 
   సామాజిక పరిస్థితులు మరియు వాటిని ఎలా నిర్వహించాలో మీ పిల్లలతో సున్నితంగా కానీ నిజాయితీగా కానీ మాట్లాడండి.
2. 
   ఆహ్లాదకరమైన మరియు సహాయక మార్గంలో రోల్ ప్లే ద్వారా సామాజిక నైపుణ్యాలను అభ్యసించండి.
3. 
   ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి ఒకరిద్దరు పిల్లలతో చిన్న సమూహంగా ఆడుకునేలా ప్రోత్సహించండి.
4. 
   క్రీడలు, కళలు లేదా సంగీతం వంటి జట్టుకృషిని ప్రోత్సహించే కార్యకలాపాలను ఎంచుకోండి.
5. 
   మీ బిడ్డ ఆడటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు సానుకూల ఆట ప్రవర్తనలను క్రమం తప్పకుండా ప్రశంసించండి.

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

సోషల్ స్కిల్స్ (సామాజిక నైపుణ్యాల) ను పెంపొందించడానికి చర్యలు


రోల్ ప్లే రోజువారీ పరిస్థితులలో.


టర్న్ తీసుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించే బోర్డ్ గేమ్‌లు.


స్పోర్ట్స్.


నృత్యం, సంగీతం లేదా నాటక తరగతులు.


సమూహ కళ (గ్రూప్ ఆర్ట్) మరియు క్రాఫ్ట్ కార్యకలాపాలు.


కుటుంబ సభ్యులతో తోటపని.


నిధి వేట లేదా స్కావెంజర్ వేట.


సంఘం లేదా పాఠశాల సమూహ కార్యకలాపాలు.

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

పెయిర్‌ని ప్రాబిహాన్‌తో

ప్రతి జంతువును దాని ఇంటితో సరిపోల్చడానికి ఒక గీతను గీయండి.



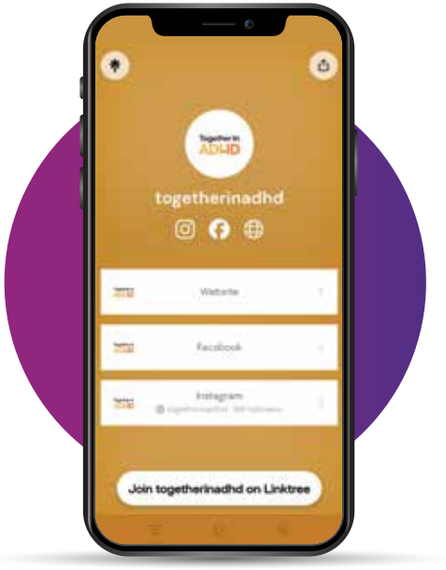







అద్భుతమైన మ్యాచింగ్!
మీరు ఒక స్టార్!

Together In ADHD



కుటుంబాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి
సంప్రదింపుల సమయాలకు మించి,

ipca అభివృద్ధి చేసింది

క్లినిక్ తర్వాత కూడా సంభాషణను కొనసాగించే
ఎడిహెచ్‌డి అవగాహన,
వెబ్‌సైట్ మరియు
సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

కనెక్ట్ అయి ఉండటానికి స్కాన్ చేయండి