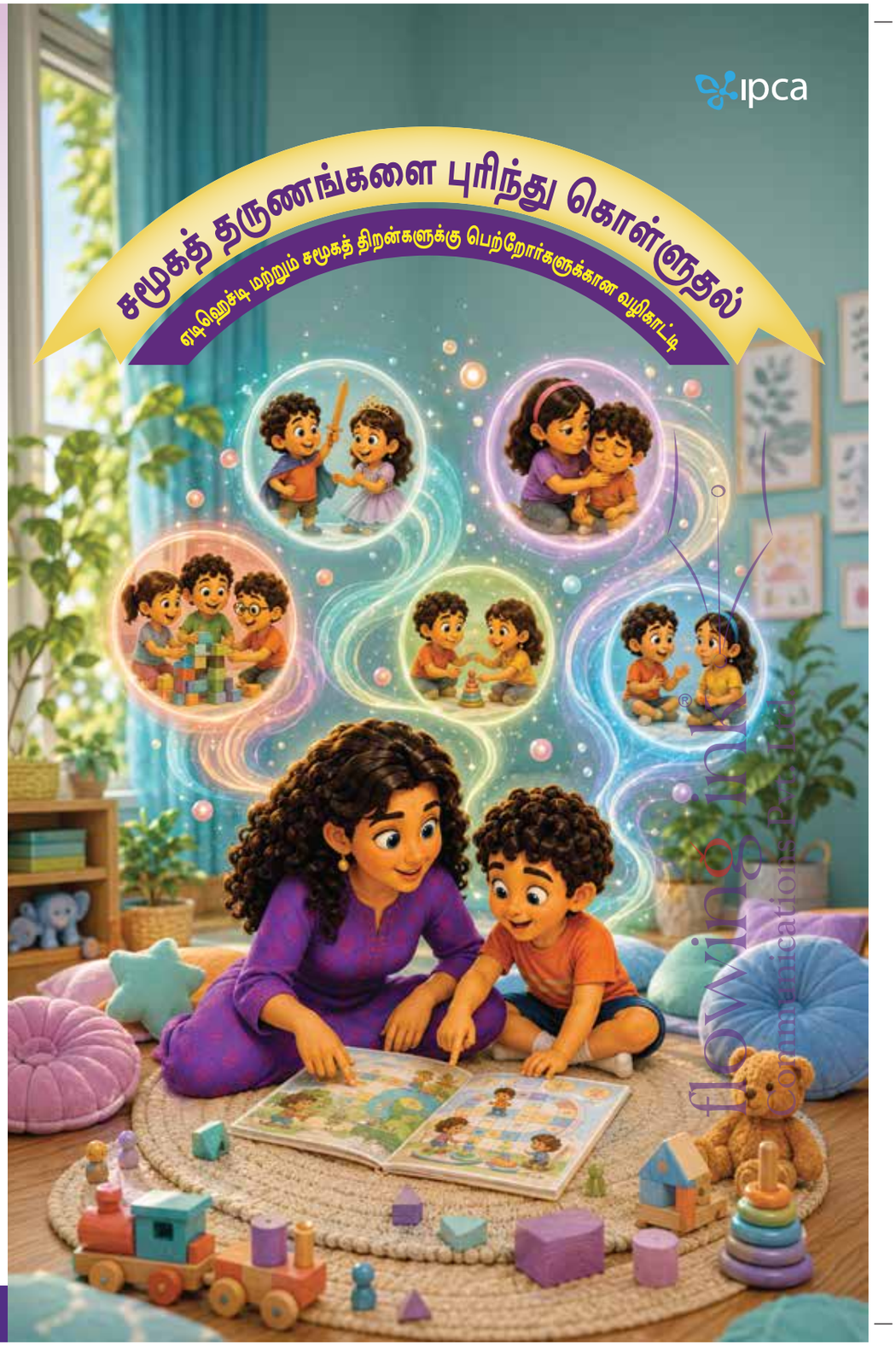
ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

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



ஏன் எல்லோரும் குறை சொல்கிறார்கள்?

உறவினர்கள் வீட்டிற்கு வரும்போது





ஏடிஹெச்டி ஒரு கண்ணோட்டம்

ஏடிஹெச்டி என்பது கவனக்குறைவு, மிகைச் செயல்பாடு, மற்றும் தன்னிச்சைச் செயல் போன்ற அறிகுறிகளால் அறியப்படுகிறது, இது சமூகக் கருத்துப் பரிமாற்றங்களை பாதிக்கலாம்.

குழந்தைகள் தன்னிச்சை சார்ந்த நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்த சிரமப்படலாம், முகபாவங்களை அல்லது உடல் மொழிகளைப் புரிந்து கொள்ளவும், சமூகச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப பதில் அளிக்கவும் சிரமப்படலாம்.



பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்









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.

பள்ளியிலிருந்து மற்றொரு புகாரா?

என்முறை வரும்வரை காத்திருந்து கற்றுக் கொள்கிறேன்





குறுக்கீடுகள்



மற்றவர்களின் வார்த்தைகளை அவனே முடித்துவிடுவான்



விளையாட்டு விதிகளில் மாற்றங்கள்





ஏடிஹெச்டி ஒரு கண்ணோட்டம்

ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகள் மிகைச் செயல்பாடு, மற்றும் தன்னிச்சைச் செயல் ஆகியவை காரணமாக உரையாடல்கள் மற்றும் குழுச் செயல்பாடுகளின்போது முறை வரும்வரை காத்திருப்பதற்கும் தன்னிச்சை செயல்பாட்டை கட்டுப்படுத்துவதும் சிரமமாகலாம்.



பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்



- முறைப்படி செயல்பட பயிற்சி அளிக்க விளையாட்டைப் பயன்படுத்தவும். (உ.ம். பலகை விளையாட்டுகள், அட்டை விளையாட்டுகள்).
- கதைகளை சிறு சிறு பகுதிகளாகப் படித்துக்காட்டி பொறுமையை வளர்த்து எதிர்பார்ப்பை ஊக்குவிக்கவும்.
- குழந்தைகள் தங்கள் முறை வருவதை புரிந்துகொள்ள உதவிட காட்சி அட்டவணைகள் அல்லது நேரக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- காத்திருப்பதை எளிதாக்கவும், மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதற்கும் எதிர்பார்ப்புகளை தெளிவாகவும் சீராகவும் வைத்திருக்கவும்.

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

எனக்கு பதில் தெரியும் ... ஆனால் அது தவறாகிவிட்டால் என்ன செய்வது?

துணிச்சலுடன் பேச தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்







ஏடிஹெச்டி ஒரு கண்ணோட்டம்

ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகள் அடுத்தடுத்து திருத்தங்கள், விமர்சனம், அல்லது நிராகரிப்பு அனுபவங்களுக்குப் பிறகு தன்னம்பிக்கையை இழந்துவிடலாம்.

அவர்கள் தங்களையே சந்தேகிக்கத் தொடங்கிவிடலாம், அவர்களுக்கு பதில் தெரிந்திருந்தாலும் வாய் திறந்து பேசுவதற்கு தவிர்க்கலாம்.



பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்

- சரியான பதில்களுக்கு மட்டும் பாராட்டாமல், மேற்கொண்ட முயற்சிகளையும் பாராட்டுங்கள்.
- குழந்தை அடிக்கடி வெற்றி அனுபவங்களைப் பெறக்கூடியதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் பணிகள் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும்.
- பெரிய பணிகளை சிறியவைகளாக எளிதாக செய்யக்கூடியதாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- தவறுகளை விமர்சிப்பதற்கு பதிலாக ஆதரவு அளித்து வழிகாட்டவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் பலங்கள் மற்றும் ஆர்வங்களின் மீது கவனம் செலுத்தவும்.
- கற்றுக்கொள்வதன் ஒரு பகுதியாக தவறுகள் ஏற்படலாம் என்று குழந்தைக்கு உறுதியளிக்கவும்.



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

எனக்கு இனி விளையாடவே வேண்டாம்!

தீவிர உணர்வுகள், தீவிர எதிர்வினைகள்





இசை நாற்காலி ஆட்டம். சின்டு தோற்றுவிடுகிறான். அவன் நாற்காலியை தூக்கி எறிகிறான்.

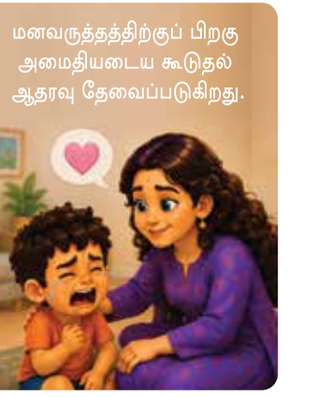


ஏடிஹெச்டி ஒரு கண்ணோட்டம்

ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகள் தங்கள் மூளையால் உணர்ச்சிபூர்வமான எதிர்வினைகளை நிறுத்தி ஒழுங்குபடுத்துவது சிரமமாக இருப்பதால் தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினமாக தோன்றலாம்.







பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்

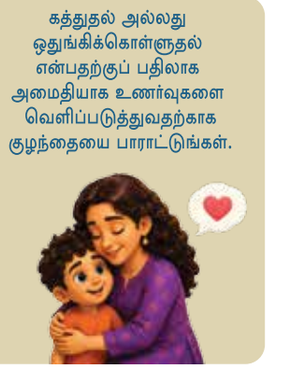












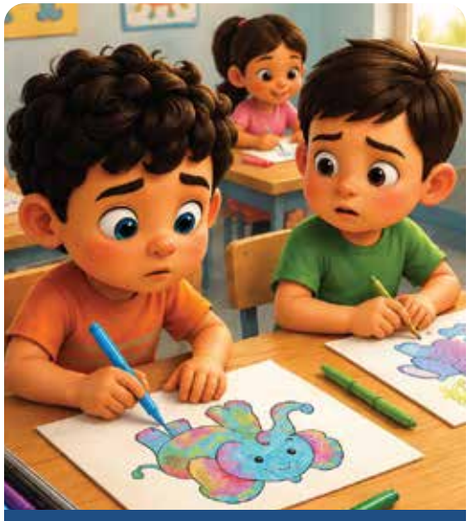
Refs.: 1. The Key to ADHD Emotional Regulation? Cultivating Gratitude, Pride & Compassion. Available from: https://www.additudemag.com/emotional-regulation-adhd-kidsstrategies/?srsltid=AfmBOorTMeDACHCnDyVj95TcEGD8ZCcoj92Vkn9J79VyBfnHpgmiH1fQ. Accessed on July 24, 2026 2. ADHD and Emotional Regulation: 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

நான் அதை பயன்படுத்த முடியுமா?

மற்றவர்களின் பொருட்களை கேட்காமல் பயன்படுத்துதல்



சின்டு தனது நண்பனுடைய புதிய வண்ணமயமான ஸ்கெட்சு பேனாக்களைப் பார்க்கிறான்.



அவன் கேட்காமல் அவற்றை எடுத்து வரையத் தொடங்குகிறான்.



நான் அவற்றை சோதித்துப் பார்க்கத்தான் விரும்பினேன்.

நான் முதலில் கேட்ட வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியாது.



ஏடிஹெச்டி ஒரு கண்ணோட்டம்

ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகளுக்கு உந்துதல்களை கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமங்கள் இருக்கலாம்.

விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்காமல், ஒரு பொருளை பெறுவதற்கான விருப்பத்தை எதிர்த்து நிற்க குழந்தைகள் போராடலாம்.



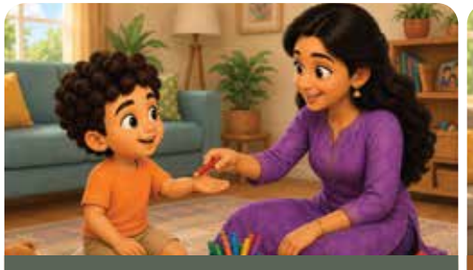
பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்



பயன்படுத்துவதற்கு முன் அல்லது கடன் பெறுவதற்கு முன் கேட்கும் பழக்கத்தை குழந்தைக்கு கற்றுக் கொடுங்கள்.



முதலில் அனுமதி பெறுவது குறித்த தெளிவான குடும்ப விதிகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



வீட்டில் பங்கேற்று நடிப்பதன் மூலம் திறன்களுக்கு பயிற்சி அளியுங்கள்.



குழந்தை ஒவ்வொரு முறையும் செய்யும் முன் அனுமதி பெறும் தோறும் பாராட்டுங்கள்.

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

உங்கள் குழந்தையின் சமூக திறன்கள் மேம்பட உதவுதல்

ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகளுக்கு சமூகத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள கூடுதல் வழிகாட்டுதல் தேவைப்படலாம், ஆனால் பொறுமை, பயிற்சி மற்றும் நேர்மறையான ஆதரவு மூலம் அவர்களை அதிக தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்களாகவும் மற்றவர்களுடன் வெற்றிகரமாகப் பழகக் கூடியவர்களாகவும் ஆக முடியும்.

பெற்றோர் எவ்வாறு உதவ முடியும்

1. 
சமூக சூழ்நிலைகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றி உங்கள் குழந்தையுடன் மெதுவாக அதே நேரத்தில் நேர்மையாக எடுத்துரைக்கவும்.

2. 
வேடிக்கையான மற்றும் ஆதரவளிக்கும் வகையில் பங்கேற்று நடிப்பதன் மூலம் சமூகத் திறன்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கவும்.

3. 
தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளுடன் குழுவாக விளையாடுவதை ஊக்குவிக்கவும்.

4. 
விளையாட்டுகள், கலை, அல்லது இசை போன்று குழுவாக இணைந்து செயல்பட ஊக்குவிக்கும் செயல்பாடுகளை தேர்வு செய்யவும்.

5. 
உங்கள் குழந்தை விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள், மேலும் நேர்மறையான விளையாட்டு நடத்தைகளை பாராட்டவும்.

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

சமூகத் திறன்களை வளர்ப்பதற்கான செயல்பாடுகள்


அன்றாடச் சூழ்நிலைகளில் பங்கேற்று நடித்தல்.


முறைவாரி விளையாடுவதை ஊக்குவிக்கும் பலகை விளையாட்டுகள்.


விளையாட்டுகள்.


நடனம், இசை, அல்லது நாடக வகுப்புகள்.


குழும கலை மற்றும் கைவினைச் செயல்பாடுகள்.


குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் தோட்டவேலை செய்தல்.


புதையல் வேட்டை அல்லது தேடல் வேட்டை.


சமூகம் அல்லது பள்ளி குழும செயல்பாடுகள்

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

இணையை பொருத்துக

ஒவ்வொரு விலங்கையும் அதன் இருப்பிடத்துடன் இணைக்க ஒரு கோடு வரையவும்.










அருமையாக இணைத்துள்ளீர்கள்!
நிச்சயம் நீங்கள் ஒரு நட்சத்திரமே!

Together In ADHD



மருத்துவ ஆலோசனை நேரத்திற்கு
அப்பால் குடும்பங்களுக்கு ஆதரவு அஹித்திட,

ipca உருவாக்கியுள்ளது

ஏடிஹெச்டி விழிப்புணர்வு,
இணையதளம் மற்றும்
சமூக ஊடக தளங்கள்
ஆகியவை மருத்துவமனைக்கு அப்பாலும்
உறையாடலை தொடர உதவுகின்றன.

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

தொடர்பில் இருப்பதற்கு ஸ்கேன் செய்யவும்