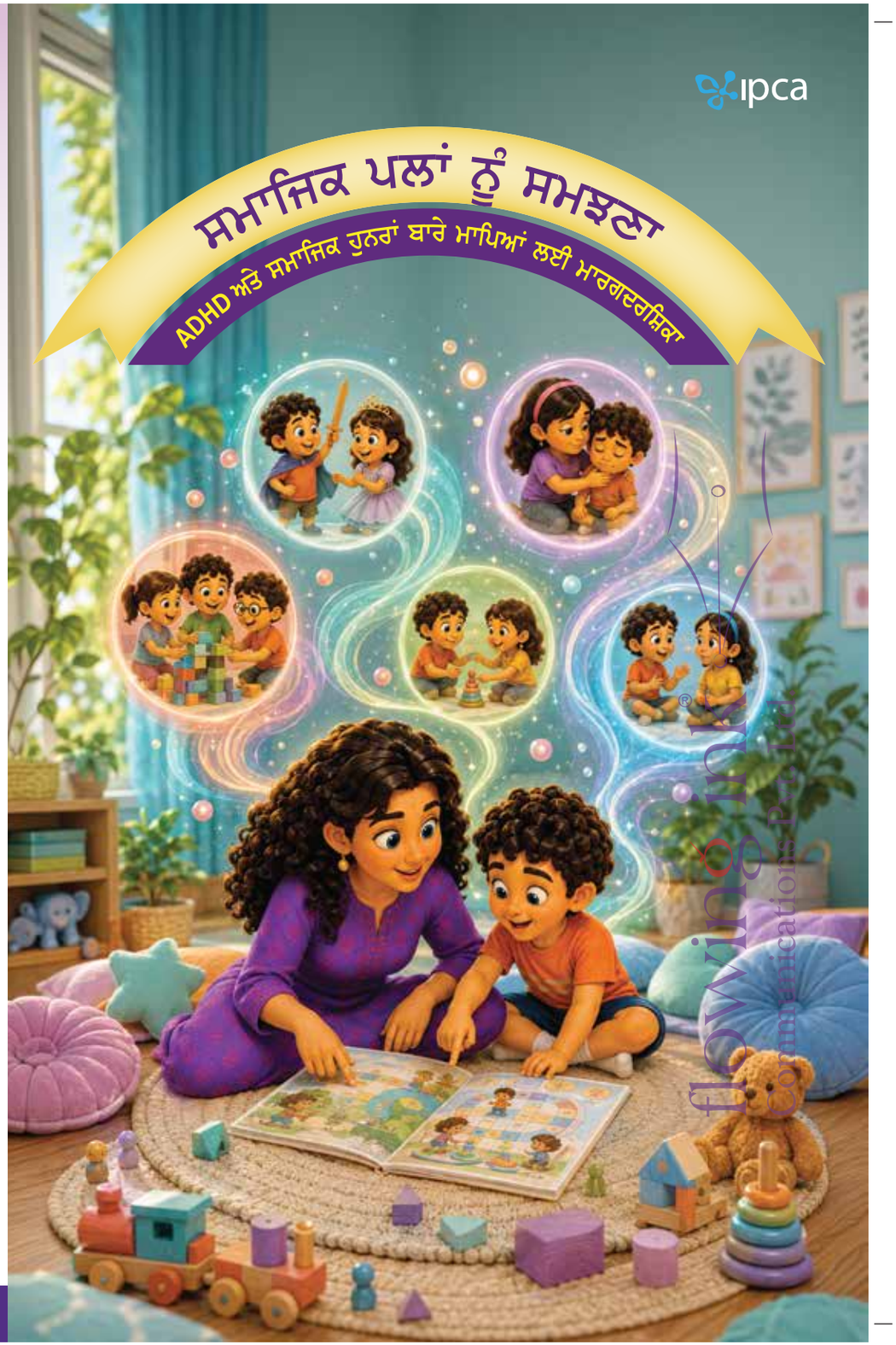


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ





ADHD ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ADHD ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ









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? Available from: https://www.healthline.com/health/adhd/adhd social skills . Accessed on July 22, 2026.

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ?

ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣਾ





ਵਿਚਕਾਰ ਟੋਕਦਾ ਹੈ



ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ



ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ





ADHD ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ, ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



- ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ, ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ, ਤਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ)।
- ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਧੀਰਜ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਜਾਂ ਟਾਈਮਰ ਵਰਤੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਆਉਣੀ ਹੈ।
- ਉਡੀਕ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ।

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

ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੈ... ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਤਾਂ?

ਬੋਲਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ







ADHD ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਆਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।
- ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ।
- ਵੱਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।



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

ਮੈਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ!

ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ





ਮਿਊਜ਼ਿਕਲ ਰੇਅਰਜ਼। ਚਿੰਟੂ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ADHD ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਰੁਕ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਉਹ:

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕੋਨਾ ਬਣਾਓ।



ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਬਣਾਓ:

- ਸ਼ਾਂਤ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਫਟਣ ਦੇ ਨੇੜੇ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ।



ਦਰਿਸ਼ਮਾਨ ਬ੍ਰੇਕ ਕਾਰਡ ਵਰਤੋ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ

- "ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"
- "ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"
- "ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ ਹਾਂ।"



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਾਰਡ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤੇ।



ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਚੀਕਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।



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

ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣਾ



ਰਿੰਟੂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਸਕੈਚ ਪੈਨਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸੈੱਟ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।



ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।





ADHD ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਵੇਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



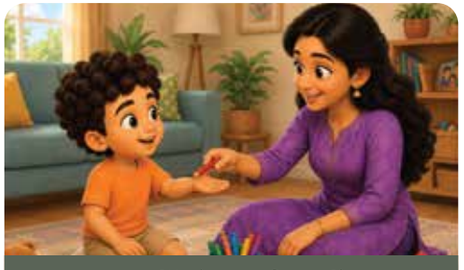
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੇ।



ਪਹਿਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਲ-ਪਲੇ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।



ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੇ, ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋ।

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਧੀਰਜ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

1. 
   ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ।
2. 
   ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਰੋਲ-ਪਲੇ ਰਾਹੀਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ।
3. 
   ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. 
   ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਟੀਮਵਰਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ।
5. 
   ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।

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

ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ


ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਰੋਲ-ਪਲੇ ਕਰੋ।


ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਜੋ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ।


ਖੇਡਾਂ।


ਨਾਚ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਨਾਟਕ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ।


ਸਮੂਹਕ ਕਲਾ ਅਤੇ ਹਸਤਕਲਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।


ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਗਬਾਨੀ।


ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਖੋਜ ਜਾਂ ਸਕੈਵੇਂਜਰ ਹੰਟ।


ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

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

ਜੋੜੀ ਮਿਲਾਓ

ਹਰ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਘਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ।

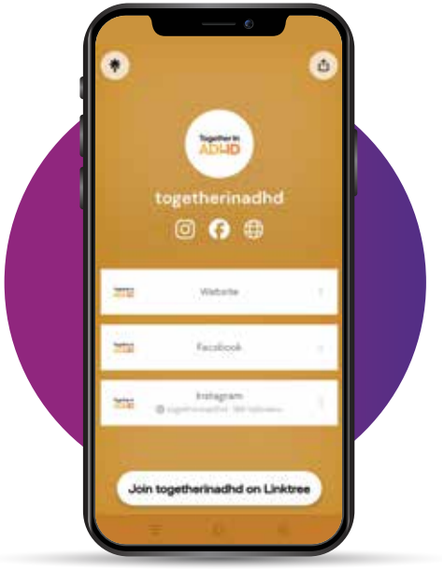









ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਿਲਾਣ!
ਤੁਸੀਂ ਕਮਾਲ ਹੋ!



Together In ADHD

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ,

ipca
ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ

ਇੱਕ ADHD ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ,

ਜੋ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ
ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

Together in ADHD

togetherinadhd

togetherinadhd.com

ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ