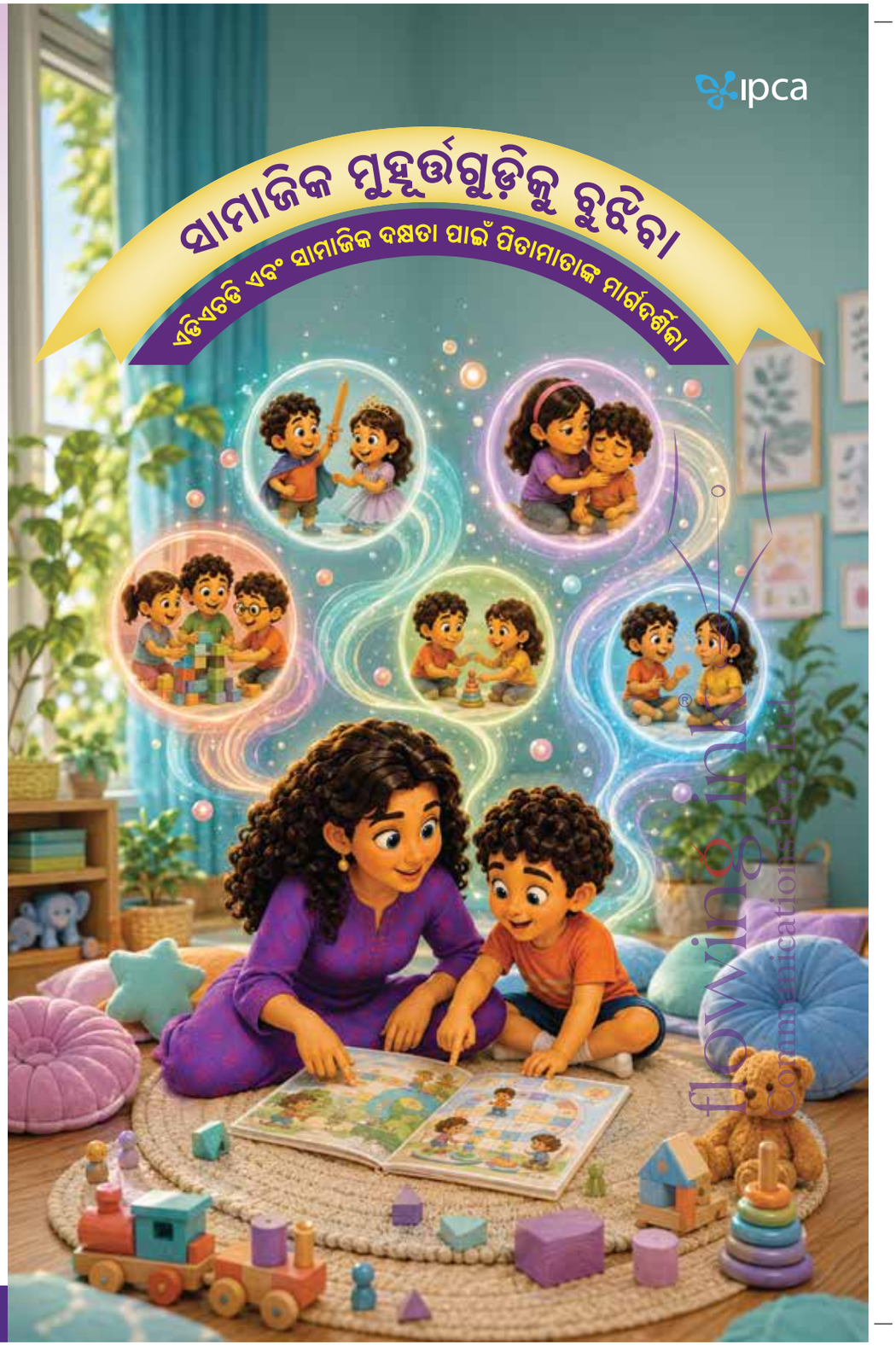


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

ସମସ୍ତେ କାହିଁକି ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି?

ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଘରକୁ ଆସନ୍ତି





ଏଡିଏଚଡି ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି

ଏଡିଏଚଡି ଅସାବଧାନତା, ଅତି ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଲକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ, ଯାହା ସାମାଜିକ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ।

ପିଲାମାନେ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ, ମୁହଁର ଭାବପ୍ରବଣତା କିମ୍ବା ଶରୀରର ଭାଷାକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାକୁ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ସଂଘର୍ଷ କରିପାରନ୍ତି।



ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ









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.

ସ୍କୁଲରୁ ଆଉ ଏକ ଅଭିଯୋଗ?

ମୋ ପାଳି ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ଶିଖିବା





ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି



ସମସ୍ତଙ୍କ ବାକ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରନ୍ତି



ଖେଳ ନିୟମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି





ଏଡିଏଚଡି ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି

ଅତି ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏଡିଏଚଡି ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା, ପାଳି ନେବା ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର କରିପାରେ।



ପିତାମାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ



- ପାଳି ନେବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଯଥା, ବୋର୍ଡ ଖେଳ, କାର୍ଡ ଖେଳ)।
- ଛୋଟ ବିଭାଗରେ ପଢି ଏବଂ ଆଶାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରି କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପାଳି କେବେ ଆସୁଛି ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟ ସୂଚୀ କିମ୍ବା ଟାଇମର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ପ୍ରତୀକ୍ଷାକୁ ସହଜ ଏବଂ କମ୍ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଆଶାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ।

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

ମୁଁ ଉତ୍ତର ଜାଣେ...କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଭୁଲ୍ ହୁଏ ତେବେ କ'ଣ ହେବ?

କହିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଢ଼ିବା









ଯଦି ସମସ୍ତେ ମୋ ଉପରେ ହସିବେ ତେବେ କଣ ହେବ?





ଗତ ଥର ମୁଁ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲି ଏବଂ ସମସ୍ତେ ମୋ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁଥିଲେ।





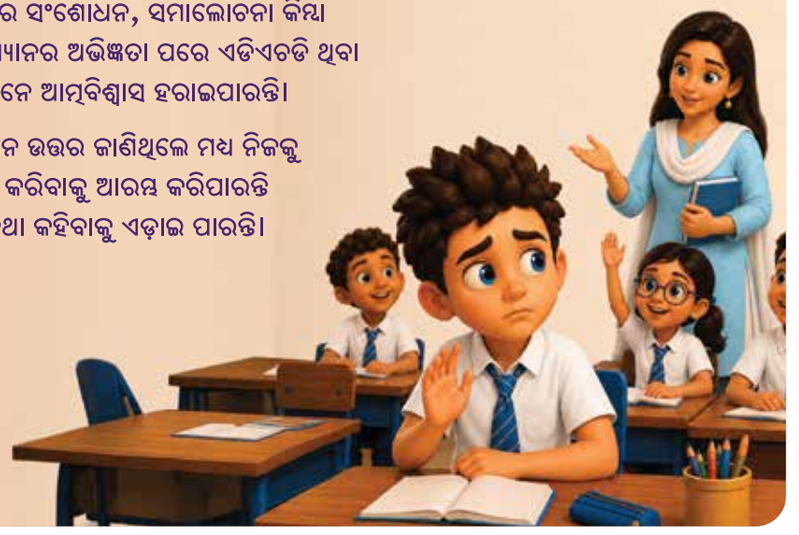
ହୁଏତ ମୁଁ ଚୁପ୍ ରହିବି।



ଏଡିଏଚଡି ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି

ବାରମ୍ବାର ସଂଶୋଧନ, ସମାଲୋଚନା କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନର ଅଭିଜ୍ଞତା ପରେ ଏଡିଏଚଡି ଥିବା ପିଲାମାନେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇପାରନ୍ତି।

ସେମାନେ ଉତ୍ତର ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ସନ୍ଦେହ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ କଥା କହିବାକୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରନ୍ତି।



ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

- କେବଳ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନୁହେଁ, ପ୍ରୟାସକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।
- ପିଲାଟି ବାରମ୍ବାର ହାସଲଯୋଗ୍ୟ ସଫଳତା ପାଇବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଂରଚିତ କରାଯିବା ଉଚିତ।
- ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ, ପରିଚାଳନାଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ।
- ଭୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ସମାଲୋଚନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମର୍ଥନ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଆଗ୍ରହ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଭୁଲଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷାର ଅଂଶ।



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

ମୁଁ ଆଉ ଖେଳିବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ!

ବଡ଼ ଭାବନା, ବଡ଼ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା





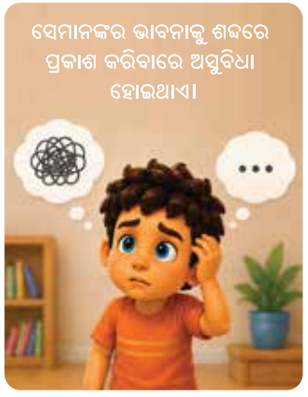
ମ୍ୟୁଜିକାଲ୍ ଚେୟାର। ଚିଣ୍ଟୁ ହାରିଗଲା।
ସେ ଚେୟାରକୁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଲା।



ଏଡିଏଚଡି ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି

ଏଡିଏଚଡି ଥିବା ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭାବପ୍ରବଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବିରତି ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ଅନୁଭବ କରେ। ଫଳସ୍ୱରୂପ ସେମାନେ:


ଭାବନାକୁ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ।


ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ।


ବିରକ୍ତ ହେବା ପରେ ଶାନ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ସମର୍ଥନ ଆବଶ୍ୟକ।

ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଆରାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ।



ଭାବନା ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ଏକ ସରଳ ଥର୍ମୋମିଟର ଆଙ୍କନ୍ତୁ:



- ଶାନ୍ତ • ହତାଶ
- ବିସ୍ଫୋରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି।

ପିଲାକୁ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ସୂଚାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାକୁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବା, ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗଣନା କରିବା ଭଳି ଶାନ୍ତ ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।



ଦୃଶ୍ୟ ବ୍ରେକ୍ କାର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସରଳ କାର୍ଡ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି

- ମୋତେ ବିରତି ଦରକାର।
- ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର।
- ମୁଁ ହତାଶ ଅନୁଭବ କରୁଛି।



ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ଏହି କାର୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।



ଚିନ୍ତା କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।



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

ମୁଁ କ'ଣ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବି?

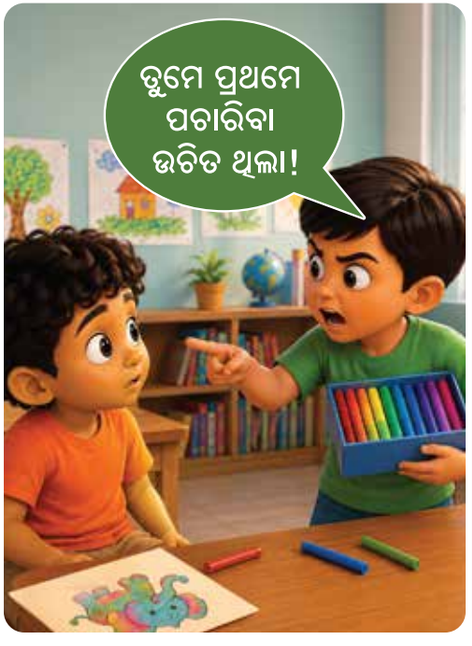
ଅନୁମତି ନନେଇ ଲୋକଙ୍କ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବା



ଚିଣ୍ଟୁ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ରଙ୍ଗୀନ ସ୍କେର୍ ପେନର ନୂତନ ସେଟ୍ ଦେଖେ।



ନପଚାରି, ସେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉଠାଇ ଆଙ୍କିବା ଆରମ୍ଭ କରେ।



ମୁଁ କେବଳ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି।

ମୁଁ ଜାଣି ନଥିଲି ଯେ ମୁଁ ପ୍ରଥମେ ପଚାରିବା ଉଚିତ।



ଏଡିଏଚଡି ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି

ଏଡିଏଚଡି ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅସୁବିଧା ଥାଏ।

ପରିଣାମ ବିଚାର ନକରି ପିଲାମାନେ କୌଣସି ଜିନିଷ ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଇଚ୍ଛାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସଂଘର୍ଷ କରିପାରନ୍ତି।



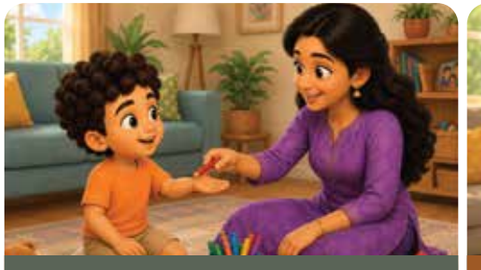
ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ



ବ୍ୟବହାର କରିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ଜିନିଷ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକୁ ପଚାରିବା ଶିଖାନ୍ତୁ।



ସ୍ପଷ୍ଟ ପରିବାର ନିୟମ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ।



ଘରେ ରୋଲ୍ ପ୍ଲେ ମାଧ୍ୟମରେ ଦକ୍ଷତା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।



ପିଲା ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ପଚାରିବାକୁ ମନେ ପକାଏ ସେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।

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

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଏଡିଏଚଡି ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ସମର୍ଥନ ସହିତ, ସେମାନେ ଅଧିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇପାରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ସଫଳତାର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ।

ପିତାମାତା କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ

1. 
ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ସହିତ ନମ୍ର କିନ୍ତୁ ସଚ୍ଚୋଟ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ।

2. 
ମଜାଦାର ଏବଂ ସହାୟକ ଉପାୟରେ ରୋଲ୍ ପ୍ଲେ ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

3. 
ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଛୋଟ ଗୋଷ୍ଠୀ ଖେଳକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

4. 
କ୍ରୀଡା, କଳା କିମ୍ବା ସଙ୍ଗୀତ ଭଳି ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବାଛନ୍ତୁ।

5. 
ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସକାରାତ୍ମକ ଖେଳ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।

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

ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ


ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଲ୍ ପ୍ଲେ


ପାଳି ନେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ବୋର୍ଡ ଖେଳ।


କ୍ରୀଡା


ନୃତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ କିମ୍ବା ନାଟକ ଶ୍ରେଣୀ।


ଗୋଷ୍ଠୀ କଳା ଏବଂ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ


ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ବଗିଚା କାର୍ଯ୍ୟ


ଟ୍ରେଜର ହଣ୍ଟ କିମ୍ବା ସ୍କାଭେଞ୍ଜର ହଣ୍ଟ


ସମ୍ପ୍ରଦାୟ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ।

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

ଯୋଡ଼ା ମେଳ କର

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ତା'ର ଘର ସହିତ ମେଳ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ରେଖା ଆଙ୍କିବା।










ଚମତ୍କାର ମେଳ!
ତୁମେ ଜଣେ ଷ୍ଟାର!



Together In ADHD

ପରାମର୍ଶ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ବାହାରେ ପରିବାରକୁ
ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ

ipca
ବିକଶିତ କରିଛି

ଏକ ଏଡିଏଚଡି ସଚେତନତା,
ୱେବସାଇଟ୍ ଓ
ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ

ଯାହା ସର୍ବଦା କ୍ଲିନିକ୍ ବାହାରେ ମଧ୍ୟ
ଆଲୋଚନା ଜାରି ରଖିଥାଏ

Together in ADHD

togetherinadhd

togetherinadhd.com

ଯୋଗାଯୋଗରେ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ