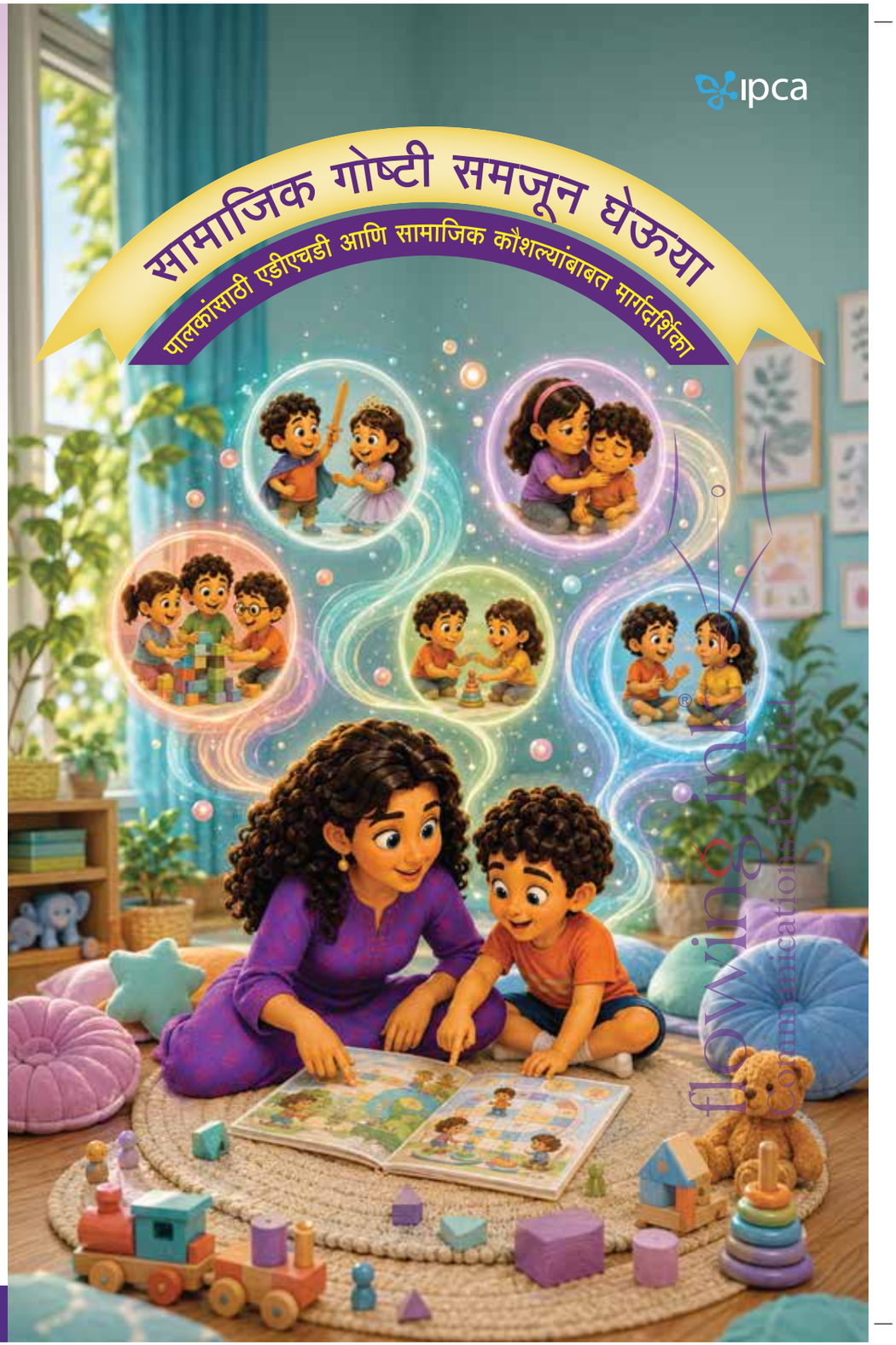
ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.



सगळे तक्रार का करत आहेत?

जेव्हा पाहुणे घरी येतात





एडीएचडी बद्दल माहिती

एडीएचडीमध्ये लक्ष केंद्रित न होणे, अति चंचलता, आणि आवेगपूर्ण वर्तन ही मुख्य लक्षणे दिसतात. यामुळे सामाजिक संबंधांवर परिणाम होऊ शकतो.

मुलांना त्यांच्या उत्स्फूर्त वर्तनावर नियंत्रण ठेवणे, चेहऱ्यावरील हावभाव किंवा देहबोली समजून घेणे आणि सामाजिक प्रसंगांत योग्य प्रतिसाद देणे कठीण होऊ शकते.



पालकांसाठी टिप्स









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.

शाळेतून पुन्हा तक्रार आली?

स्वतःची पाळी येण्याची वाट पाहायला शिकणे





मध्ये बोलणे



दुसऱ्यांची वाक्ये पूर्ण करणे



खेळाचे नियम बदलणे





एडीएचडी बद्दल माहिती

अति चंचलता आणि आवेगामुळे एडीएचडी असलेल्या मुलांना गप्पा मारताना किंवा सामूहिक उपक्रमांमध्ये स्वतःची पाळी येण्याची वाट पाहणे आणि स्वतःवर नियंत्रण ठेवणे कठीण जाते.



पालकांसाठी टिप्स



- स्वतःच्या पाळीची वाट पाहण्याचा सराव करण्यासाठी खेळांचा (उदा. बोर्ड गेम्स, पत्त्यांचा खेळ) वापर करा.
- गोष्टी लहान भागांत वाचन करून आणि उत्सुकता वाढवून संयम निर्माण करा.
- आपली पाळी कधी येणार हे समजण्यासाठी व्हिज्युअल शेड्युल किंवा टायमरचा वापर करा.
- वाट पाहणे सोपे आणि कमी तणावाचे व्हावे यासाठी अपेक्षा स्पष्ट आणि सुसंगत ठेवा.

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

मला उत्तर माहित आहे... पण ते चुकले तर?

आत्मविश्वासाने बोलण्याचे धैर्य निर्माण करणे







एडीएचडी बद्दल माहिती

वारंवार होणाऱ्या चुका, टीका किंवा नकारामुळे एडीएचडी असलेली मुले स्वतःवरील विश्वास गमावू शकतात.

उत्तर माहित असूनही ते स्वतःवर शंका घेऊ लागतात आणि बोलणे टाळतात.



पालकांसाठी टिप्स

- फक्त बरोबर उत्तराचे नाही, तर प्रयत्नांचेही कौतुक करा.
- मुलाला वारंवार यश अनुभवता येईल अशा प्रकारे कामांची रचना करा.
- मोठी कामे लहान आणि सोप्या पायऱ्यांमध्ये विभागा.
- चुकांवर टीका करण्याऐवजी मार्गदर्शन आणि सहकार्य करा.
- तुमच्या मुलाच्या क्षमता आणि आवडींवर लक्ष केंद्रित करा.
- चुका करणे हा शिकण्याचाच एक भाग आहे याची मुलाला खात्री द्या.



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

मला आता खेळायचं नाही!

तीव्र भावना, तीव्र प्रतिक्रिया





संगीत खुर्ची. चिंटू हारतो.
तो खुर्ची फेकून देतो.



एडीएचडी बद्दल माहिती

एडीएचडी असलेल्या मुलांना त्यांच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवणे कठीण वाटू शकते, कारण त्यांच्या मेंदूला भावनिक प्रतिक्रिया थांबवणे आणि नियंत्रित करणे अवघड जाते. परिणामी यामुळे:







पालकांसाठी टिप्स

मुलाला शांत होण्यासाठी घरात एक 'शांत कोपरा' तयार करा.



फिलिंग्स थर्मामीटर वापरा

एक साधा थर्मामीटर काढून त्यात विभाग करा:

- शांत • चिडलेला
- स्फोट होण्याच्या मार्गावर.



मुलाला सध्या कसे वाटत आहे ते बोटाने दाखवायला सांगा.

भावना अनियंत्रित होण्यापूर्वी दीर्घ श्वास घेणे किंवा आकडे मोजणे यांसारख्या शांत होण्याच्या पद्धतींचा वापर करा.



व्हिज्युअल ब्रेक काड्र्स वापरा:

साधी काड्र्स बनवा जसे की:

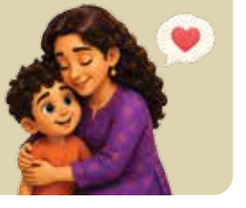
- ''मला ब्रेक हवा आहे.''
- ''मला मदतीची गरज आहे.''
- ''मी वैतागलोय.''



मुलाला ओरडण्याऐवजी ही काड्र्स वापरून भावना व्यक्त करण्यास प्रोत्साहित करा.



ओरडण्याऐवजी किंवा गप्प बसण्याऐवजी शांतपणे भावना व्यक्त केल्याबद्दल मुलाचे कौतुक करा.



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

मी ते वापरू शकतो का?

विचारल्याशिवाय इतरांच्या वस्तू वापरणे



चिंटूला त्याच्या मित्राचे नवीन रंगीबेरंगी स्केच पेन्स दिसले.



न विचारता, त्याने ते उचलले आणि चित्रे काढू लागला.



मला फक्त ते वापरून बघायचे होते.

मला माहित नव्हते की आधी विचारायचे असते.



एडीएचडी बद्दल माहिती

एडीएचडी असलेल्या मुलांना त्यांच्या आवेगांवर नियंत्रण ठेवणे कठीण जाते.

परिणामांचा विचार न करता, एखाद्या गोष्टीची वाटणारी तीव्र इच्छा रोखणे मुलांसाठी आव्हानात्मक ठरु शकते.



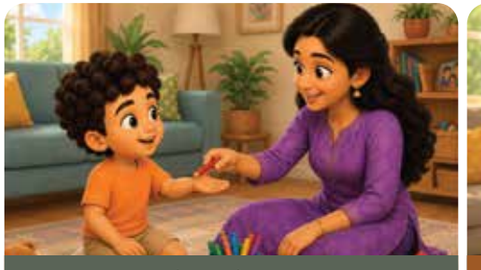
पालकांसाठी टिप्स



कोणतीही वस्तू वापरण्यापूर्वी किंवा मागून घेण्यापूर्वी विचारण्याची सवय मुलाला लावा.



आधी परवानगी मागण्याबाबत घरातील नियम स्पष्ट ठेवा.



घरात रोल-प्ले करून या कौशल्याचा सराव करुन घ्या.



जेव्हा जेव्हा मूल आधी परवानगी घेण्याचे लक्षात ठेवेल, तेव्हा त्याचे कौतुक करा.

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

तुमच्या मुलाची सामाजिक कौशल्ये सुधारण्यासाठी मदत करा

एडीएचडी असलेल्या मुलांना सामाजिक कौशल्ये विकसित करण्यासाठी अतिरिक्त मार्गदर्शनाची गरज पडू शकते, परंतु संयम, सराव आणि सकारात्मक पाठिंब्यामुळे ते अधिक आत्मविश्वासू बनू शकतात आणि इतरांशी चांगल्या प्रकारे संवाद साधू शकतात.

पालक कशी मदत करू शकतात



1. सामाजिक प्रसंग आणि ते कसे हाताळावेत याबद्दल मुलाशी प्रेमाने पण स्पष्टपणे बोला.



2. रोल-प्लेद्वारे मजेशीर आणि आधारात्मक वातावरणात सामाजिक कौशल्यांचा सराव करा.



3. आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी सुरुवातीला फक्त एक किंवा दोन मुलांसोबत खेळण्यास प्रोत्साहन द्या.



4. संघभावना वाढवणाऱ्या उपक्रमांची निवड करा, जसे की खेळ, कला किंवा संगीत.



5. मुलाला खेळण्यासाठी वेळ द्या आणि खेळताना त्याच्या चांगल्या वर्तनाचे नेहमीच कौतुक करा.

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

सामाजिक कौशल्ये वाढवणारे उपक्रम



दैनंदिन प्रसंगांचे रोल-प्ले करणे.



स्वतःच्या पाळीची वाट पाहायला शिकवणारे बोर्ड गेम्स.



मैदानी खेळ.



नृत्य, संगीत किंवा नाट्य वर्ग.



ग्रूप आर्ट आणि हस्तकला उपक्रम.



कुटुंबातील सदस्यांसोबत बागकाम करणे.



ट्रेझर हंट किंवा स्कॅव्हेंजर हंट.



समाज किंवा शाळेतील गट उपक्रम.

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

योग्य जोड्या लावणे

प्रत्येक प्राणी आणि त्याच्या घराशी जोड्या लावण्यासाठी रेषा आखा.










खूप छान जोड्या लावल्यास!
तू खूप हुशार आहेस!

Together In ADHD



क्लिनिकच्या वेळेपलीकडेही
कुटुंबांना आधार देण्यासाठी

ipca
ने निर्मित
केले आहे

एडीएचडीबाबत जनजागृती,
वेबसाइट आणि
सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म
जे क्लिनिकच्या पलीकडे जाऊनही
संवाद सुरू ठेवते

Together in ADHD

togetherinadhd

togetherinadhd.com

संपर्कात राहण्यासाठी स्कॅन करा