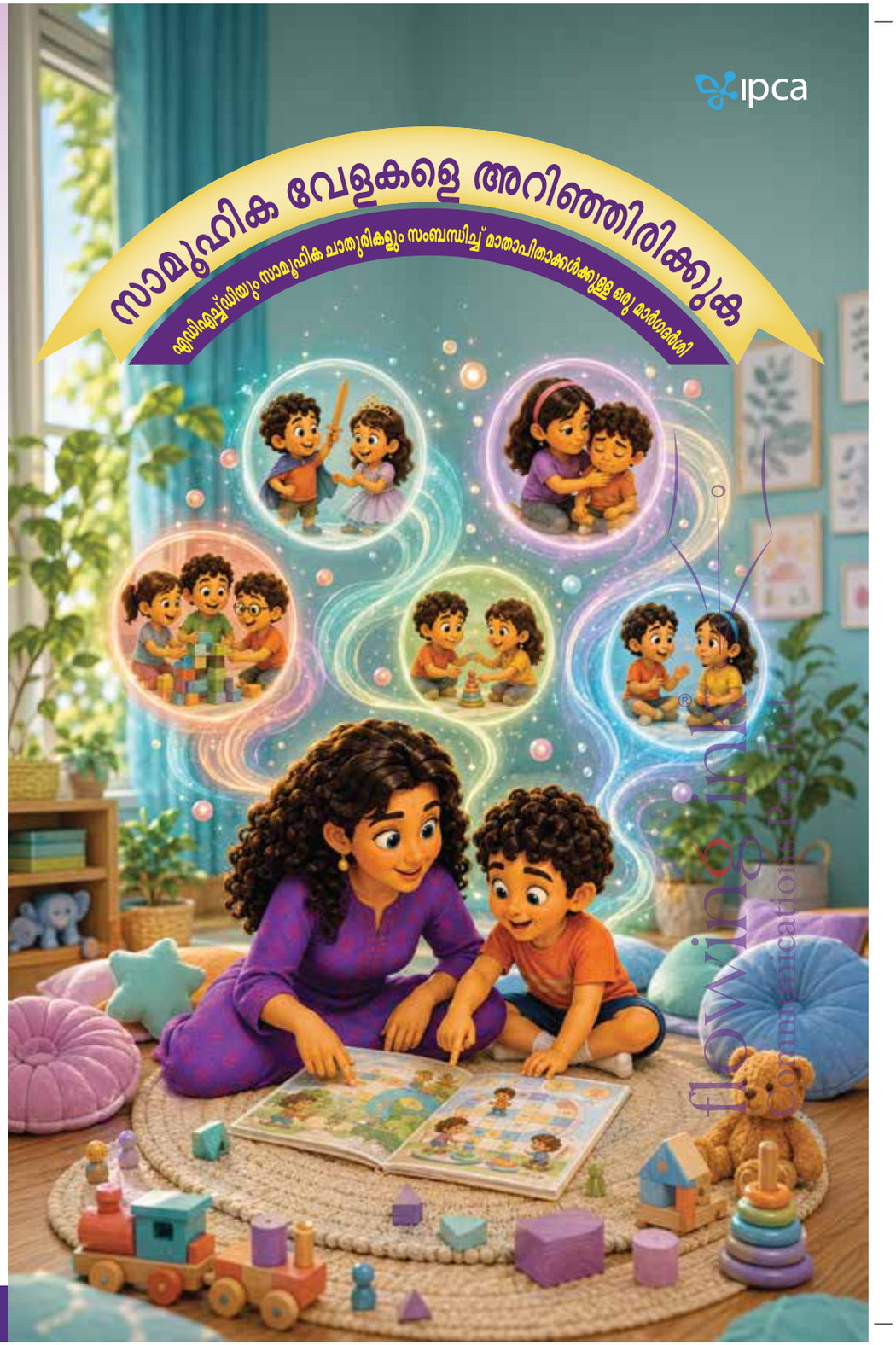


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

എന്തുകൊണ്ട് എല്ലാവരും പരാതിപ്പെടുന്നു?

ബന്ധുക്കൾ വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ





എഡിഎച്ച്ഡി ഉൾക്കാഴ്ച

എഡിഎച്ച്ഡി പ്രകടമാകുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കായ്ക, അമിതപ്രവർത്തനം, ആവേഗം എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. ഇവ സാമൂഹിക പരസ്പര പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കാം.

കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ ആവേഗപര പെരുമാറ്റങ്ങൾ, മുഖഭാവങ്ങളെ നിർവചിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരഭാഷ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ വിഷമിക്കുന്നുണ്ടാകാം, അതുപോലെ സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുയോജ്യമായി പ്രതികരിക്കാനും.



മാതാപിതാക്കൾക്ക് സൂചനകൾ









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.

സ്കൂളിൽനിന്നും മറ്റൊരു പരാതി?

എന്റെ ഊഴം വരെ കാക്കാൻ പഠിക്കുക





തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു



മറ്റെല്ലാവരുടെയും വാക്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നു



കളിയുടെ നിയമങ്ങൾ മാറ്റുന്നു





എഡിഎച്ച്ഡി ഉൾക്കാഴ്ച

അമിതപ്രവർത്തനവും ആവേഗത്വവും എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് കാത്തിരിപ്പ്, ഊഴം പാലിക്കൽ, സംഭാഷണങ്ങളിലും സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ആവേഗ പ്രതികരണങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കൽ എന്നിവ വിഷമകരമാക്കിത്തീർക്കാം.



മാതാപിതാക്കൾക്ക് സൂചനകൾ



- ഊഴം എടുക്കൽ അഭ്യസിപ്പിക്കാൻ കളികൾ ഉപയോഗിക്കുക (ഉദാ. ബോർഡ് ഗെയിംസ്, കാർഡ് ഗെയിംസ്)
- ലഘു ഖണ്ഡങ്ങളായി വായിക്കുകയും പ്രതീക്ഷകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത് ക്ഷമയെ വളർത്തുക
- കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ഊഴം എപ്പോൾ വരുമെന്ന് മനസിലാക്കാൻ ദൃശ്യ ചിട്ടകൾ അല്ലെങ്കിൽ ടൈമേർസ് വെക്കുക
- കാത്തിരിപ്പ് എളുപ്പവും ക്ലേശരഹിതവുമാക്കാൻ പ്രതീക്ഷകൾ വ്യക്തവും അനുസ്യൂതവും ആയി നിലനിർത്തുക

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

ഉത്തരം എനിക്കറിയാം... പക്ഷെ അത് തെറ്റസിപ്പോയാലോ?

തുറന്നു പറയാൻ വേണ്ട വിശ്വാസം നിർമിക്കുക







എഡിഎച്ച്ഡി ഉൾക്കാഴ്ച

എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം ആവർത്തിച്ചുണ്ടാകുന്ന തിരുത്തലുകൾ, വിമർശനങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ നിരസന അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ കാരണം നഷ്ടമാകുന്നു.

അവർ തന്നെത്താൻ സംശയിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു, ഉത്തരം അറിയാമെങ്കിലും പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നു.



മാതാപിതാക്കൾക്ക് സൂചനകൾ

- പ്രയത്നങ്ങളെ പുകഴ്ത്തുക, കേവലം ഉത്തരങ്ങളെ തിരുത്തുകയല്ല വേണ്ടത്.
- കുട്ടിക്ക് ഇടക്കിടെ നേട്ടത്തോടെ വിജയം അനുഭവപ്പെടുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കും വിധം ദൗത്യങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്
- വലിയ ദൗത്യങ്ങളെ ചെറിയ, നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന ക്രമങ്ങളായി വിഭജിക്കുക
- പിഴവുകളെ വിമർശിക്കുന്നതിനു പകരം പിന്തുണയും മാർഗദർശനവും നൽകുക
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ കരുത്തുകളിന്മേലും താൽപര്യങ്ങളിന്മേലും ശ്രദ്ധിക്കുക
- പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് പിഴവുകൾ എന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ മനസിലാക്കിക്കുക



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

എനിക്കിനി കളിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹമേ ഇല്ല!

കനത്ത തോന്നലുകൾ, കനത്ത പ്രതികരണങ്ങൾ





മ്യൂസിക്കൽ ചെയർസ്. ചിണ്ടു പരാജയപ്പെട്ടു. അവൻ കസേര ദൂരെക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞു.

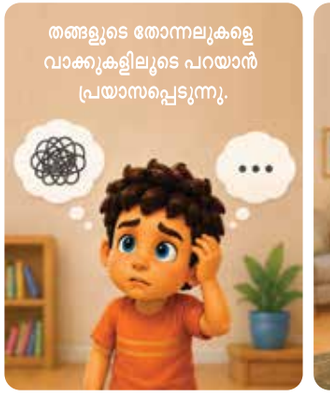


എഡിഎച്ച്ഡി ഉൾക്കാഴ്ച

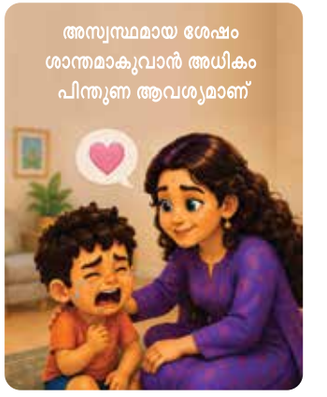
എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നാം കാരണം വൈകാരിക പ്രതികരണങ്ങൾക്ക് വിരാമവും നിയന്ത്രണവും ചെലുത്താൻ അവരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന് കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല.



വികാരങ്ങൾ സഹപാഠികൾക്ക് ഉള്ളതിനേക്കാൾ ദ്രുതമായും തീവ്രമായും തോന്നുന്നു



തങ്ങളുടെ തോന്നലുകളെ വാക്കുകളിലൂടെ പറയാൻ പ്രയാസപ്പെടുന്നു.



അസ്വസ്ഥമായ ശേഷം ശാന്തമാകുവാൻ അധികം പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്

മാതാപിതാക്കൾക്ക് സൂചനകൾ

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ശാന്തമാകാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഒരു ആശ്വാസ സ്ഥാനം ഉണ്ടാക്കുക



ഒരു ഫീലിങ്ങ്സ് തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക

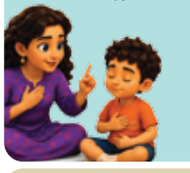
മേഖലകൾ ഉള്ള ഒരു സാധാരണ തെർമോമീറ്റർ വരയുക:

- ശാന്തം
- നിഷ്ഫലത
- പൊട്ടിത്തെറിക്കാൻ ഒരുക്കം



കുട്ടിക്ക് എങ്ങിനെ തോന്നുന്നുവെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുവാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

വികാരങ്ങൾ കുതിച്ചുയരുന്നതിനു മുൻപ് ദീർഘശ്വസനം, എണ്ണൽ പോലുള്ള ഒരു ശാന്തമാക്കൽ തന്ത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക



വിഷ്വൽ ബ്രേക്ക് കാർഡ്സ് ഉപയോഗിക്കുക

ഇത്തരം സിമ്പിൾ കാർഡ്സ് ഉണ്ടാക്കുക

- ''എനിക്കിത്തിരി വിശ്രമം വേണം''
- ''എനിക്കൊരു സഹായം വേണം''
- ''എനിക്ക് നിരാശ തോന്നുന്നു''



വികാരങ്ങളെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഈ കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുക



അലറുകയോ പിൻമാറുകയോ ചെയ്യുന്നതിനു പകരം തോന്നലുകളെ ശാന്തമായി അറിയിക്കുന്നതിന് കുട്ടിയെ പുകഴ്ത്തുക



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

എനിക്കത് ഉപയോഗിക്കാമോ?

ചോദിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കൽ



ചിണ്ടു അവന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ പുതിയ വർണശബളമായ സ്കെച്ച് പെൻസ് കാണുന്നു



ചോദിക്കാതെ, അവനത് എടുത്ത് ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു





എഡിഎച്ച്ഡി ഉൾക്കാഴ്ച

എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഉൾപ്രേരണയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും.

പരിണതഫലങ്ങളെ പരിഗണിക്കാതെ ഒരു വസ്തുവിനോട് പെട്ടെന്ന് തോന്നുന്ന ആഗ്രഹത്തെ ചെറുക്കുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് വിഷമമായേക്കാം.



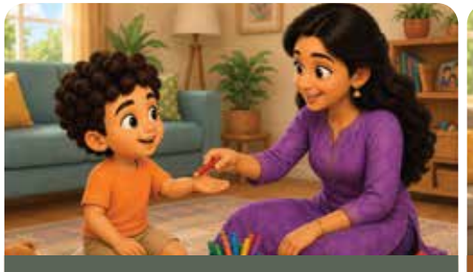
മാതാപിതാക്കൾക്ക് സൂചനകൾ



ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ കടമെടുക്കും മുൻപ് ചോദിക്കുവാൻ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക



ആദ്യം അനുവാദം ചോദിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായ കുടുംബ ചട്ടങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുക



വീട്ടിൽ വെച്ച് റോൾ പ്ലേ വഴി ഈ ചാതുരി അഭ്യസിപ്പിക്കുക



ആദ്യം ചോദിക്കാൻ അവർ ഓർക്കുന്ന ഓരോ സമയത്തും കുട്ടിയെ പുകഴ്ത്തുക

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

സാമൂഹിക ചാതുരികൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കൽ

എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് സാമൂഹിക ചാതുരികൾ നിർമിക്കാൻ പുറമെ മാർഗദർശനം ആവശ്യമായേക്കാം. എന്നാൽ ക്ഷമ, അഭ്യാസം, അനുകൂല പിന്തുണ എന്നിവകൊണ്ട് അവർ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം ഉള്ളവരാകുകയും മറ്റുള്ളവരൊപ്പം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി പരസ്പര പ്രവർത്തനം നടത്തുകയും ചെയ്യും.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് എങ്ങിനെ സഹായിക്കാനാകും

1. 
   സാമൂഹിക സ്ഥിതികളെയും അവയെ എങ്ങിനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം എന്നതിനെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുടെ കുട്ടിയുമായി സ്നേഹത്തോടെ എന്നാൽ ആത്മാർത്ഥമായി സംസാരിക്കുക

2. 
   ഫലിതവും പ്രേരണാദായകവുമായ വിധത്തിൽ റോൾ പ്ലേ വഴി സാമൂഹിക ചാതുരികൾ അഭ്യസിപ്പിക്കുക

3. 
   ആത്മവിശ്വാസം നിർമിക്കുവാൻ ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് ഒരു ചെറിയ ഗ്രൂപ്പ് പ്ലേ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

4. 
   സ്പോർട്ട്സ്, ആർട്ട്, അല്ലെങ്കിൽ സംഗീതം തുടങ്ങി കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

5. 
   നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കായി പതിവായി അനുകൂലമായ നടന പെരുമാറ്റങ്ങൾ നടിക്കാനും പുകഴ്ത്താനും സമയം കണ്ടെത്തുക.

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

സാമൂഹിക ചാതുരികൾ നിർമിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ


ദൈനംദിന സാഹചര്യങ്ങളുടെ റോൾ പ്ലേ


ഊഴം എടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ബോർഡ് ഗെയിംസ്


സ്പോർട്ട്സ്


ഡാൻസ്, സംഗീതം, അല്ലെങ്കിൽ നാടക ക്ലാസ്സുകൾ


ഗ്രൂപ്പ് ആർട്ട് ആന്റ് ക്രാഫ്റ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ


കുടുംബാംഗങ്ങളൊപ്പം തോട്ടപ്പണി


ട്രഷർ ഹണ്ട്സ് അല്ലെങ്കിൽ സ്കാവഞ്ചർ ഹണ്ട്സ്


സാമുദായം അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂൾ ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

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

ജോഡി ചേർക്കുക

ഓരോ മൃഗത്തെയും അതിന്റെ വീടിനോട് ചേർക്കുവാൻ ഒരു വര വരയ്ക്കുക



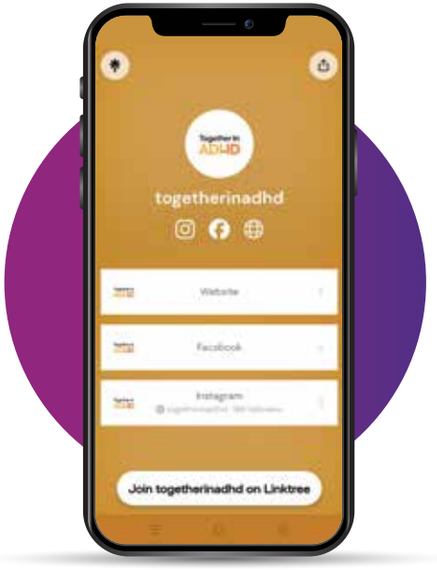







ഗംഭീര ചേർച്ച!
നീ ഒരു താരം തന്നെ!

Together In ADHD



കൺസൾട്ടേഷൻ സമയത്തിനപ്പുറവും
കുടുംബങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനായി,

ipca
വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്

ക്ലിനിക്കിന് പുറത്തും സംഭാഷണം തുടരുന്ന ഒരു
എഡിഎച്ച്ഡി അവബോധ
വെബ്സൈറ്റും
സോഷ്യൽ മീഡിയ
പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളും ലഭ്യമാണ്.

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാൻ സ്കാൻ ചെയ്യുക