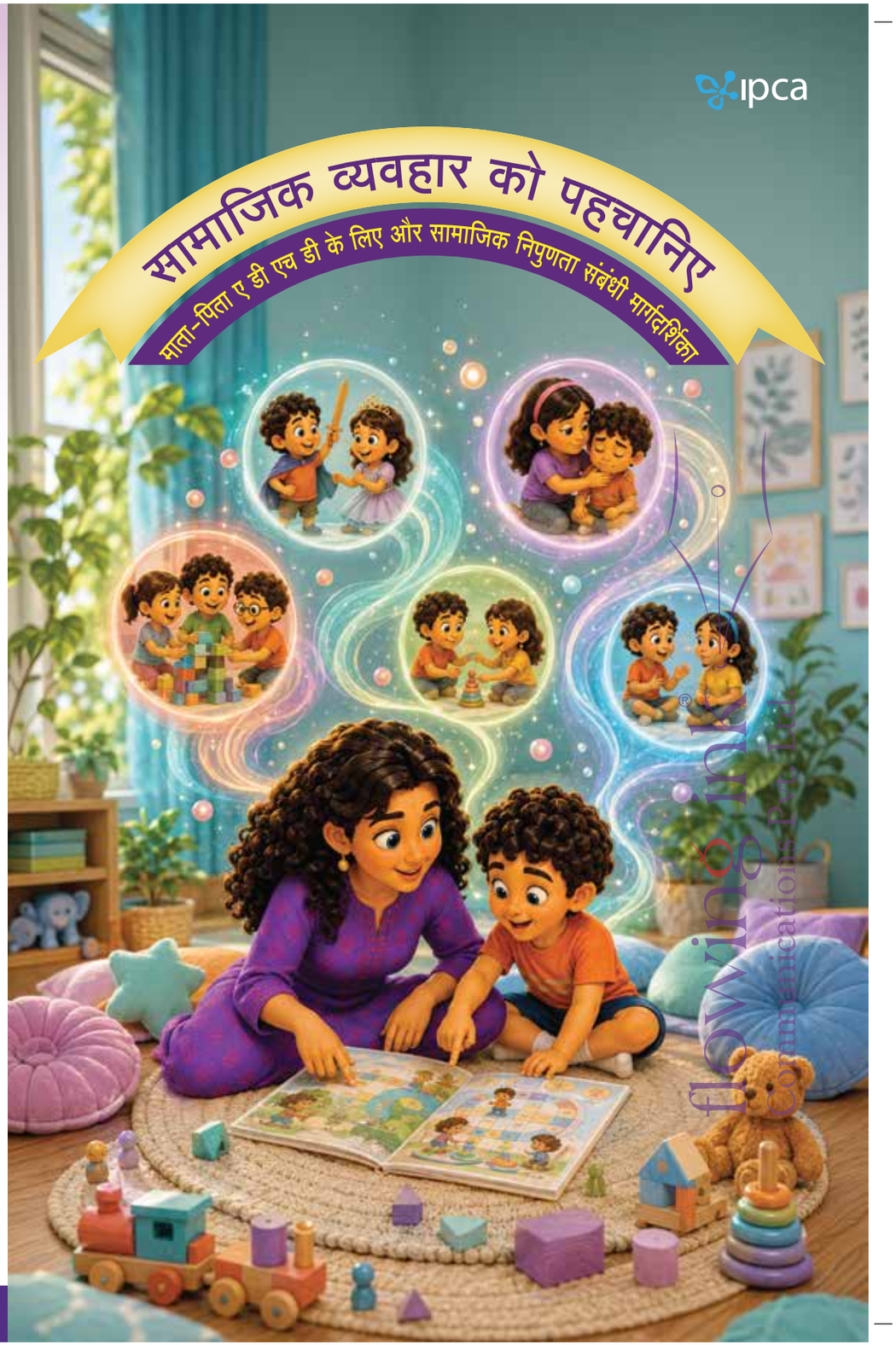


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

क्यों हर कोई शिकायत करता है?

जब भी रिश्तेदार घर आते हैं





ए डी एच डी क्या है?

ए डी एच डी कुछ मिले-जुले लक्षणों का समूह है, जैसे बहुत अधिक ध्यान चाहना, बहुत अधिक सक्रिय हो जाना और जो मन में आए तुरंत करने लगना, ऐसा करने से बच्चे की लोगों के प्रति प्रतिक्रिया प्रभावित हो जाती है।



बच्चा अपनी तुरंत प्रतिक्रिया दिखाने की इच्छा, लोगों के चेहरे के हाव-भावना समझने या इनकी शारीरिक भाषा समझकर, सामाजिक माहौल में सही तरीके से व्यवहार नहीं कर पाता है।

माता-पिता के लिए सुझाव









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.

स्कूल से आने वाली एक और शिकायत?

अपनी बारी आने का इंतज़ार करना सीख रहा हूं





बीच में टोक देना



दूसरों के हर एक वाक्य पूरा करने लगता है



खेल के नियम बदल देता है





ए डी एच डी क्या है?

ए डी एच डी बच्चे बहुत अधिक हाइपर और तुरंत कुछ भी कर देने की आदत के कारण अपनी बारी आने तक इंतज़ार नहीं कर पाते। इसके अलावा, अपनी इच्छा पर नियंत्रण न रख पाने के कारण बातचीत या सामूहिक बातचीत के दौरान रूक नहीं पाते।



माता-पिता के लिए सुझाव



- ऐसे खेल खिलाएं, जिसमें अपनी बारी आने का इंतज़ार करना ज़रूरी हो (जैसे बोर्ड खेल, कार्ड खेल आदि)
- किसी भी कहानी को पढ़कर सुनाएं और उसे अनुमान लगाने के लिए प्रोत्साहित करें और धीरज रखना सिखाएं।
- विज़्युअल दिखाएं या टाइमर्स का इस्तेमाल करें ताकि बच्चा यह समझ सके कि उसकी बारी कब आएगी।
- अपनी अपेक्षाएं स्पष्ट रूप से बताएं और बच्चे को इंतज़ार करने और कम तनाव युक्त व्यवहार करने के लिए लगातार उत्साहित करते रहें।

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

मुझे जबाव पता है...
लेकिन यदि गलत होता तो?

उसमें अपनी बात कहने के लिए आत्मविश्वास जगाएं!







ए डी एच डी क्या है?

ए डी एच डी ग्रस्त बच्चे बार-बार लोगों के टोकने-रोकने, आलोचना करने या इनकी उपेक्षा होने के बाद अपना आत्मविश्वास खोने लगते हैं।

ये अपने घर ही शंका करने लगते हैं और जवाब पता होने के बाद भी बोलना नहीं चाहते।



माता-पिता के लिए सुझाव

- बच्चे की हर कोशिश की तारीफ़ करें, इसमें नुक्स न निकालें।
- कार्य की योजना इस तैयार करें कि बच्चें को मिलने वाली सफलता का अनुभव हो सके।
- बड़ा काम करते समय इसे छोटे और आसान हिस्सों में बांट लें।
- गलतियां निकालने या टीका-टिप्पणी करने के बजाय इनकी मदद और मार्गदर्शन करें।
- अपने बच्चे की ताकत और योग्यता पर ध्यान दें, उसकी रुचि समझने की कोशिश करें।
- बच्चे को विश्वास दिलाएं कि गलतियां करना जीवन का एक ज़रूरी हिस्सा है।



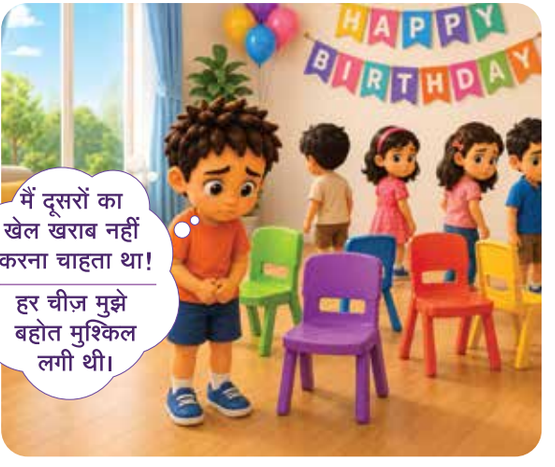
Ref: 1. Building Confidence in Children with ADHD . Available from: https://adhdclinic.com.au/2026/04/30/building confidence in children with adhd/adhd/. Accessed on July 28, 2026

मुझे अब नहीं खेलना है!

जितनी बड़ी भावनाएं...उतनी ही बड़ी प्रतिक्रियाएं!




म्यूज़िकल चेयर्स हारने के बाद, चिंटू ने कुर्सी उठाकर फेंक दी!



ए डी एच डी क्या है?

ए डी एच डी ग्रस्त बच्चों के लिए इनकी भावनओं पर नियंत्रण रखना मुश्किल होता है, क्योंकि इनके मस्तिष्क के लिए भावनाओं और प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण करना मुश्किल होता है। परिणामस्वरू से:







पालकांसाठी टिप्स













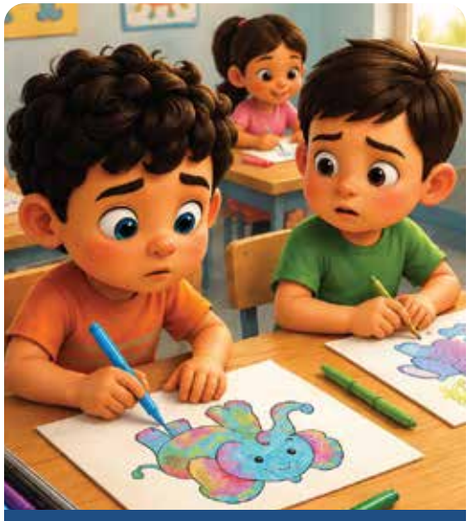
Refs.: 1. The Key to ADHD Emotional Regulation? Cultivating Gratitude, Pride & Compassion. Available from: https://www.additudemag.com/emotional-regulation-adhd-kidsstrategies/?srsltid=AfmBOorTMeDACHCnDyVj95TcEGD8ZCcoj92Vkn9J79VyBfnHpgmiH1fQ. Accessed on July 24, 2026 2. ADHD and Emotional Regulation: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

क्या मैं इसका इस्तेमाल कर सकता हूं?

बिना पूछे किसी की चीज़ का इस्तेमाल करना



चिंटू अपने दोस्त के नए कलरफुल स्कैच पेन का सैट देखता है।



उससे बिना पूछे वह उन्हें उठाकर इस्तेमाल करने लगता है।



मैं केवल इन्हें ट्राय करना चाहता था।

मुझे नहीं पता था इसके लिए पूछे पहले तुमसे पूछना चाहिए था।



ए डी एच डी क्या है?

ए डी एच डी ग्रस्त बच्चों के लिए अपनी मन की बात पर नियंत्रण रखना मुश्किल होता है।

ऐसे बच्चों को परिणाम की फ़िक्र किए बिना किसी भी चीज़ को पाने की अपनी इच्छा पर नियंत्रण करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है।



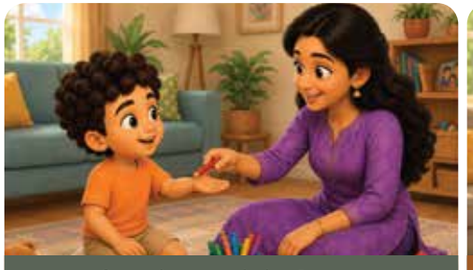
पालकांसाठी टिप्स



बच्चे को बताएं कि किसी की चीज़ मांगने या इस्तेमाल करने से पहले उससे पूछना चाहिए।



किसी से भी अनुमति लेने के संबंधी अपने परिवार के स्पष्ट नियम बच्चे को बताएं।



इस चीज़ को समझाने के लिए घर पर रोल प्ले द्वारा अभ्यास करवाएं।



जब भी वह पहले आपसे अनुमति ले तो बच्चे की तारीफ़ करें।

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

बच्चे की निपुणता बेहतर बनाने में बच्चे की मदद करें।

ए डी एच डी ग्रस्त बच्चों को हो सकता है अपनी व्यवहार कुशलता बेहतर बनाने के लिए अतिरिक्त मदद की ज़रूरत हो, लेकिन धैर्य, अभ्यास और आपके सकारात्मक सहयोग से इनके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी और ये अन्य लोगों के साथ ज़्यादा अच्छी तरह व्यवहार करने में निपुण हा जाएंगे।

माता-पिता कैसे मदद कर सकते हैं?

1. 
बच्चे के साथ बहुत प्यार से, लेकिन ईमानदारी के साथ, सामाजिक वातावरण के विषय में बात करें और उन्हें किस तरह व्यवहार करना है चाहिए यह भी सिखाएं।

2. 
इस तरह सामाजिक व्यवहार कुशलता बढ़ाने के लिए इन्हें एक मज़ेदार और दिलचस्प तरीके रोल प्ले के ज़रिए सिखाएं।

3. 
बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए एक-दो बच्चों का प्ले ग्रुप बनाकर इनका आत्मविश्वास बढ़ाएं।

4. 
ऐसी गतिविधियां चुनें, जिनसे टीम भावना को समझे जैसे स्पोर्ट्स, आर्ट या म्यूज़िक।

5. 
अपने बच्चे के साथ खेलने और उनके सकारात्मक खेल व्यवहार की नियमित रूप से प्रशंसा करते रहें।

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 कुशलता बढ़ाने के लिए तरह -तरह की गतिविधियां करें।


हर दिन की अलग-अलग परिस्थितियों के लिए रोल-प्ले करें।


बोर्ड खेल खेलें, जिसमे वो अपनी बारी का इन्तजार करना सीखें


स्पोर्ट्स खेलें।


डांस, म्यूज़िक, या ड्रामा क्लासेस करें।


ग्रुप आर्ट और क्राफ्ट गतिविधियां करें।


परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर गार्डनिंग करें।


ट्रैज़र हंट्स या स्केवेंजर हंट्स जैसे गेम खेलें।


सामाजिक या स्कूल ग्रुप गतिविधियां करें।

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

जोड़ी मिलाएं

हर पशु को उसके घर के साथ मॅच करने के लिए एक लाइन खिचें।

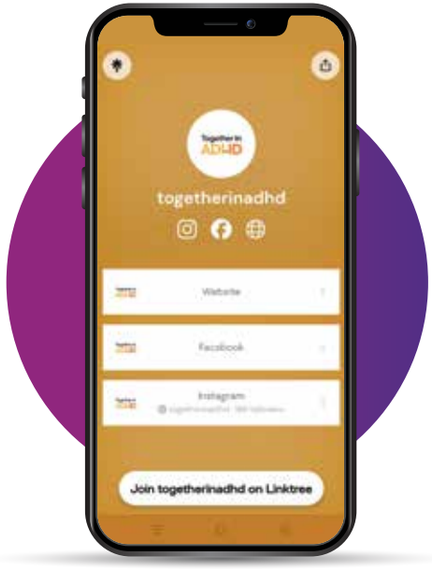









वाह क्या जोड़ी बनाई!
तुम वाकई स्टार हो!



Together In ADHD

परामर्श के घंटों के अलावा भी
परिवार की सहायता हेतु

ipca
द्वारा विकसित

एडीएचडी अवेयरनैस
वैबसाइट एवं
सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स
जो क्लीनिक समय के बाद भी
आपसे बात जारी रखते हैं।

Together in ADHD

togetherinadhd

togetherinadhd.com

जुड़े रहने के लिए स्कैन करें