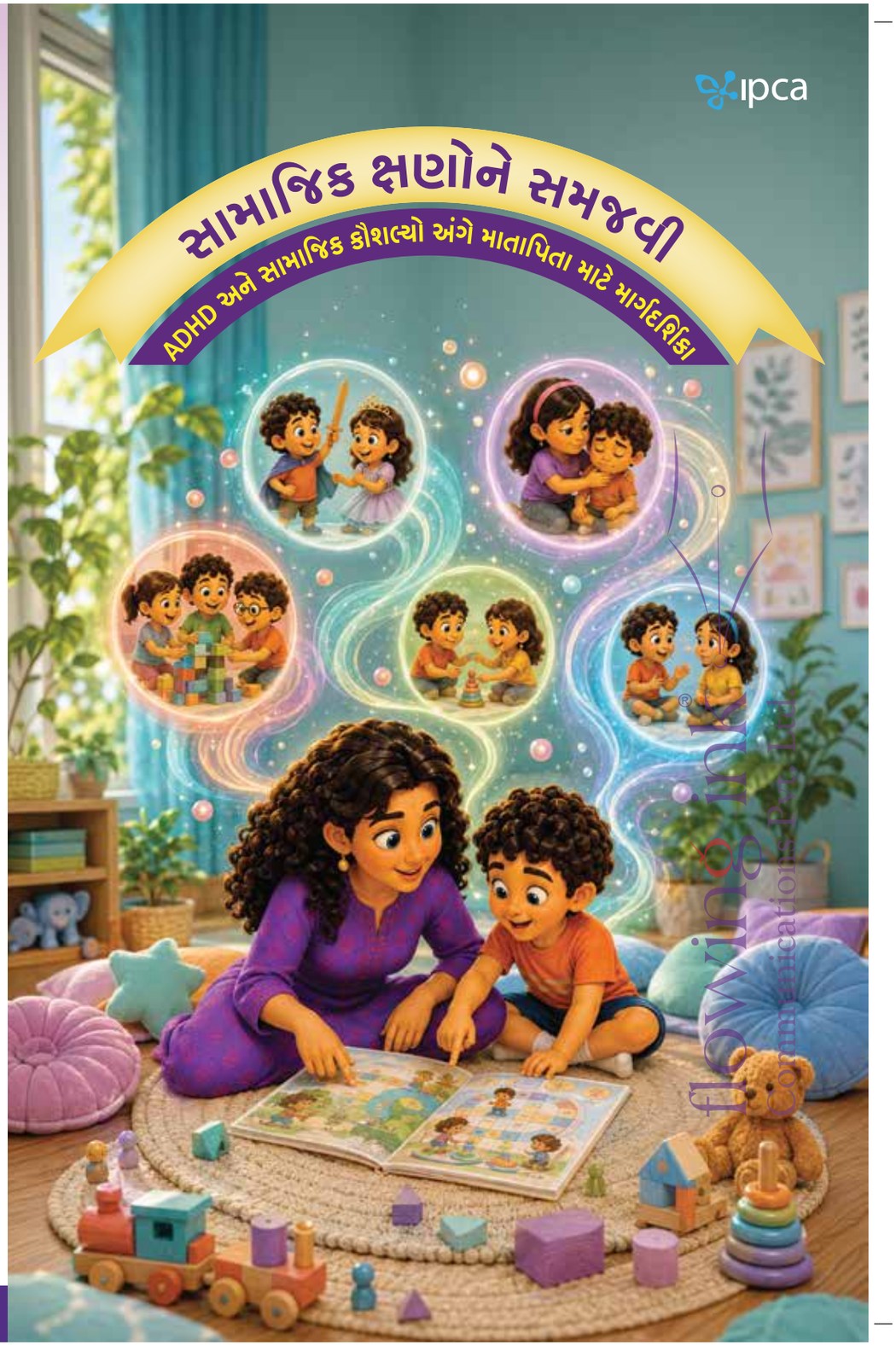


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

શા માટે દરેક વ્યક્તિ ફરિયાદ કરે છે?

જ્યારે સગાંસંબંધીઓ ઘરે આવે





ADHD આંતરદૃષ્ટિ

અઉઇઉમાં ધ્યાન ન આપવું, અતિસક્રિયતા તથા વિના વિચાર્યે કામ કરવાં જેવાં લક્ષણો જણાય છે, જે લોકો સાથે વાતચીત તથા વ્યવહારને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

બાળકોના વગર વિચાર્યે કરવાના વ્યવહારને નિયંત્રિત કરવા, ચહેરાના હાવભાવ કે બૉડી લેંગ્વેજ સમજવા અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય પ્રકારે પ્રતિસાદ આપવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.



માતા પિતા માટે ટિપ્સ









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.

શાળા તરફથી બીજી કોઈ ફરિયાદ છે?

મારો વારો આવે તેની રાહ જોવાનું શીખવું





વચમાં ટોકવું



બીજાઓની વાત પૂરી થાય તે પહેલાં જ વચ્ચે બોલવું



રમતના નિયમો બદલે છે





ADHD આંતરદૃષ્ટિ

હાયપરએક્ટિવિટી અને ઇમ્પલ્સિવિટી ધરાવતાં બાળકો માટે વાતચીત અને સામુહિક પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન પ્રતીક્ષા કરવાનું, પોતાનો વારો આવે તેની રાહ જોવાનું, અને વિના વિચાર્યે પ્રતિભાવોને નિયંત્રિત કરવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે.



માતા પિતા માટે સૂચનો



- વારો આવે તેવી રમતોનો (દા.ત., બોર્ડ ગેમ્સ, પત્તાની રમતો) ઉપયોગ કરો.
- નાની-નાની વાર્તાઓ વાંચીને તથા આગળ શું થશે, એ જાણવાની ઉત્સુકતા પ્રોત્સાહિત કરીને ધીરજ ધરવાનું શીખવવું.
- બાળકોને તેમનો વારો ક્યારે આવી આવશે, તે સમજવામાં મદદ કરવા માટે જોઈ શકાતા સમયપત્રક કે ટાઇમરનો ઉપયોગ કરો.
- પ્રતીક્ષા કરવાનું સરળ અને ઓછું તણાવપૂર્ણ બનાવવા માટે અપેક્ષાઓ સ્પષ્ટ અને સુસંગત રાખો.

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

મને જવાબ ખબર છે... પણ જો એ ખોટું હોય તો?

બોલવા માટે આત્મવિશ્વાસ કેળવવો







ADHD આંતરદૃષ્ટિ

ADHD ધરાવતાં બાળકોમાં વારંવાર સુધારા, ટીકાટિપ્પણી કે રિજેક્શનના અનુભવો પછી આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી શકે છે.

તેઓ પોતાની જાત પર શંકા કરવાનું શરૂ કરી શકે છે અને જવાબ જાણતા હોવા છતાં પણ બોલવાનું ટાળી શકે છે.



માતા પિતા માટે ટિપ્સ

- પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરો, માત્ર સાચા જવાબો માટે જ નહીં.
- કાર્યોનું માળખું એ રીતે ગોઠવવું જોઈએ કે બાળક વારંવાર સરળતાપૂર્વક પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવી સફળતાનો અનુભવ કરે.
- મોટા કાર્યોને નાના, વ્યવસ્થાપિત પગલાંઓમાં વિભાજીત કરો.
- ભૂલોની ટીકા કરવાને બદલે ટેકો અને માર્ગદર્શન આપો.
- તમારા બાળકની ખૂબીઓ અને અભિરુચિઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- તમારા બાળકને ખાતરી આપો કે ભૂલો જ શીખવાનો એક ભાગ છે.



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

હું હવે રમવા માંગતો નથી!

મોટી અનુભૂતિઓ, મોટી પ્રતિક્રિયાઓ





સંગીત ખુરશીઓની રમત. ચિન્ટુ વારંવાર હારી જાય છે. તેણે ખુરશી એક તરફ ફેંકી દીધી.



ADHD આંતરદૃષ્ટિ

ADHD ધરાવતાં બાળકોને પોતાની ભાવનાઓને સંભાળવામાં મુશ્કેલી મુશ્કેલી પડી શકે છે કારણ કે, તેમના મગજને માટે ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓને થોભાવવા તથા નિયંત્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. પરિણામે, તેઓ



તેમના સાથીદારોની સરખામણીમાં લાગણીઓને વધુ ઝડપથી અને તીવ્રતાથી અનુભવી શકે છે.



તેમની લાગણીઓને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે.



ગુસ્સો આવ્યા પછી શાંત થવા માટે તેમને વધારાના અવલંબનની જરૂર પડે છે.

માતા પિતા માટે ટિપ્સ

તમારા બાળકને આરામ કરવામાં મદદ કરવા માટે શાંત ખૂણો બનાવો.



લાગણીઓવાળા થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરો

ભિન્ન ઝોનવાળું એક સરળ થર્મોમીટર દોરોઃ

- શાંત
- હતાશ
- ગુસ્સો ફાટવાનો છે.



બાળકને એ દર્શાવવા માટે ઉત્તેજન આપો કે એ કેવું અનુભવી રહ્યું છે.

લાગણીશીલતા બહુ વધે તે પહેલાં બાળકને ઊંડા શ્વાસ લેવા જેવી શાંત પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરો.



વિઝ્યુઅલ બ્રેક કાર્ડનો ઉપયોગ કરો

સરળ કાર્ડ બનાવો જેમ કે,

- ''મને વિરામની જરૂર છે.''
- ''મને મદદની જરૂર છે.''
- ''હું હતોત્સાહિત છું.''



બાળકને તેની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા માટે આ કાર્ડ્સનો ઉપયોગ કરવા માટે ઉત્તેજન આપો.



ચીસો પાડવાને બદલે કે પીછેહઠ કરવાને બદલે શાંતિથી પોતાની અનુભૂતિઓ વ્યક્ત કરવા બદલ બાળકની પ્રશંસા કરો.



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

શું હું તેનો ઉપયોગ કરી શકું છું?

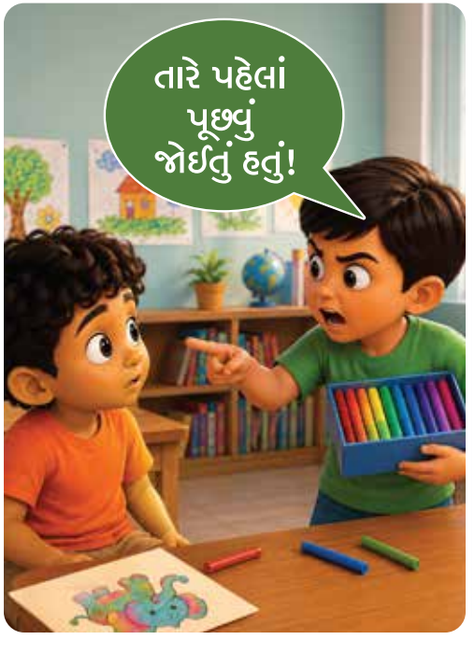
પૂછ્યા વિના અન્ય લોકોની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો



ચિન્ટુ તેના મિત્રના રંગબેરંગી સ્કેચ પેનનો નવો સેટ જુએ છે.



પૂછ્યા વિના, એ તે ઉપાડી લે છે અને દોરવાનું શરૂ કરે છે.





ADHD આંતરદૃષ્ટિ

ADHD ધરાવતાં બાળકોને ઉશ્કેરાટ નિયંત્રણમાં રાખવામાં મુશ્કેલીઓ હોય છે.

બાળકો પરિણામ પર વિચાર કર્યા વિના કોઈપણ વસ્તુની તાત્કાલિક ઇચ્છાને નિવારવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે.



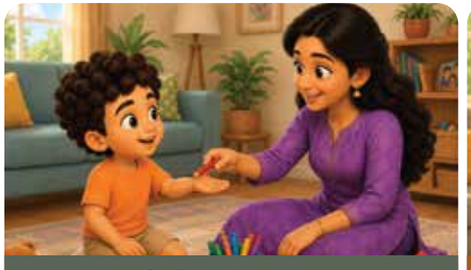
માતા પિતા માટે ટિપ્સ



ઉપયોગ કરતાં પહેલાં કે ઉધાર લેતાં પહેલાં પૂછવાનું બાળકને શીખવો.



પરવાનગી માંગવા અંગે સ્પષ્ટ કૌટુંબિક નિયમો પહેલા નિર્ધારિત કરો.



ઘરે રોલ પ્લે મારફત કુશળતાનો અભ્યાસ કરો.



બાળક જ્યારે પણ પહેલા પૂછવાનું યાદ કરે ત્યારે તેની પ્રશંસા કરો.

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

તમારા બાળકને સામાજિક કૌશલ્ય સુધારવામાં મદદ કરવી

ADHD ધરાવતાં બાળકોને સામાજિક કૌશલ્ય વિકસાવવા માટે વધારાના માર્ગદર્શનની જરૂર પડી શકે છે, પરંતુ ધૈર્ય, અભ્યાસ અને સકારાત્મક અવલંબન દ્વારા, તેઓ વધુ આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ બની શકે છે અને અન્ય લોકો સાથે વધુ સફળતાપૂર્વક વાતચીત કરી શકે છે.

માતાપિતા કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે



1. તમારા બાળક સાથે સામાજિક પરિસ્થિતિઓ અને તેમને કેવી રીતે હેન્ડલ કરવી તે વિશે નરમાશપૂર્વક, પરંતુ પ્રામાણિકપણે વાત કરો.



2. મજેદાર તથા સહાયકારી રીતે રોલ પ્લે દ્વારા સામાજિક કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરો.



3. આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે એક અથવા બે બાળકો સાથેના નાના સમૂહમાં રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.



4. એવી પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરો જે ટીમ વર્કને પ્રોત્સાહન આપતી હોય, જેમ કે રમતગમત, કલા અથવા સંગીત.



5. તમારા બાળકને રમવા માટે સમય કાઢો અને નિયમિતપણે સકારાત્મક રમત વ્યવહારનાં વખાણ કરો.

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

સામાજિક કૌશલ્ય વિકસાવવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ



રોજબરોજની પરિસ્થિતિઓમાં ભૂમિકા ભજવો.



બોર્ડ ગેમ્સ, જે વારાફરતી રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.



રમતગમત.



નૃત્ય, સંગીત અથવા નાટકના વર્ગો.



સમૂહ કલા અને હસ્તકલા પ્રવૃત્તિઓ.



પરિવારના સભ્યો સાથે બાગકામ.



ટ્રેઝર હન્ટ કે સ્કેવેન્જર હન્ટ.



સમુદાય અથવા શાળાકીય જૂથ પ્રવૃત્તિઓ.

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

જોડી બનાવો

દરેક પ્રાણીને તેના ઘર સાથે મેળવવા માટે એક રેખા દોરો.

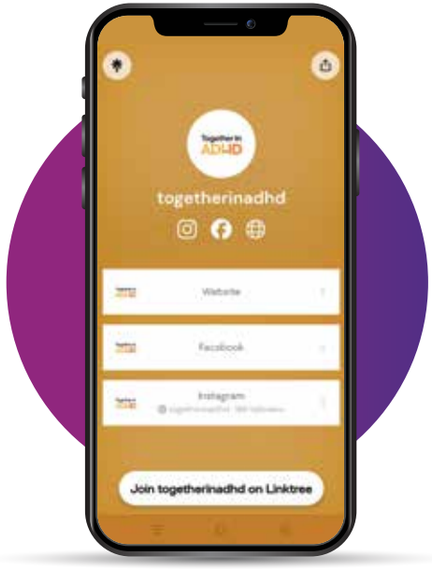









બહુ જ સરસ મેચિંગ!
તું તો સ્ટાર છો!



Together In ADHD

પરામર્શના સમય પછી પણ
પરિવારોને સહારો આપવા માટે,

ipca
દ્વારા વિકસિત

એડીએચડી જાગરૂકતા, વેબસાઇટ અને સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ

જે ક્લિનિકની બહાર પણ
વાતચીત ચાલુ રાખે છે

Together in ADHD

togetherinadhd

togetherinadhd.com

સંકળાયેલા રહેવા માટે સ્કેન કરો