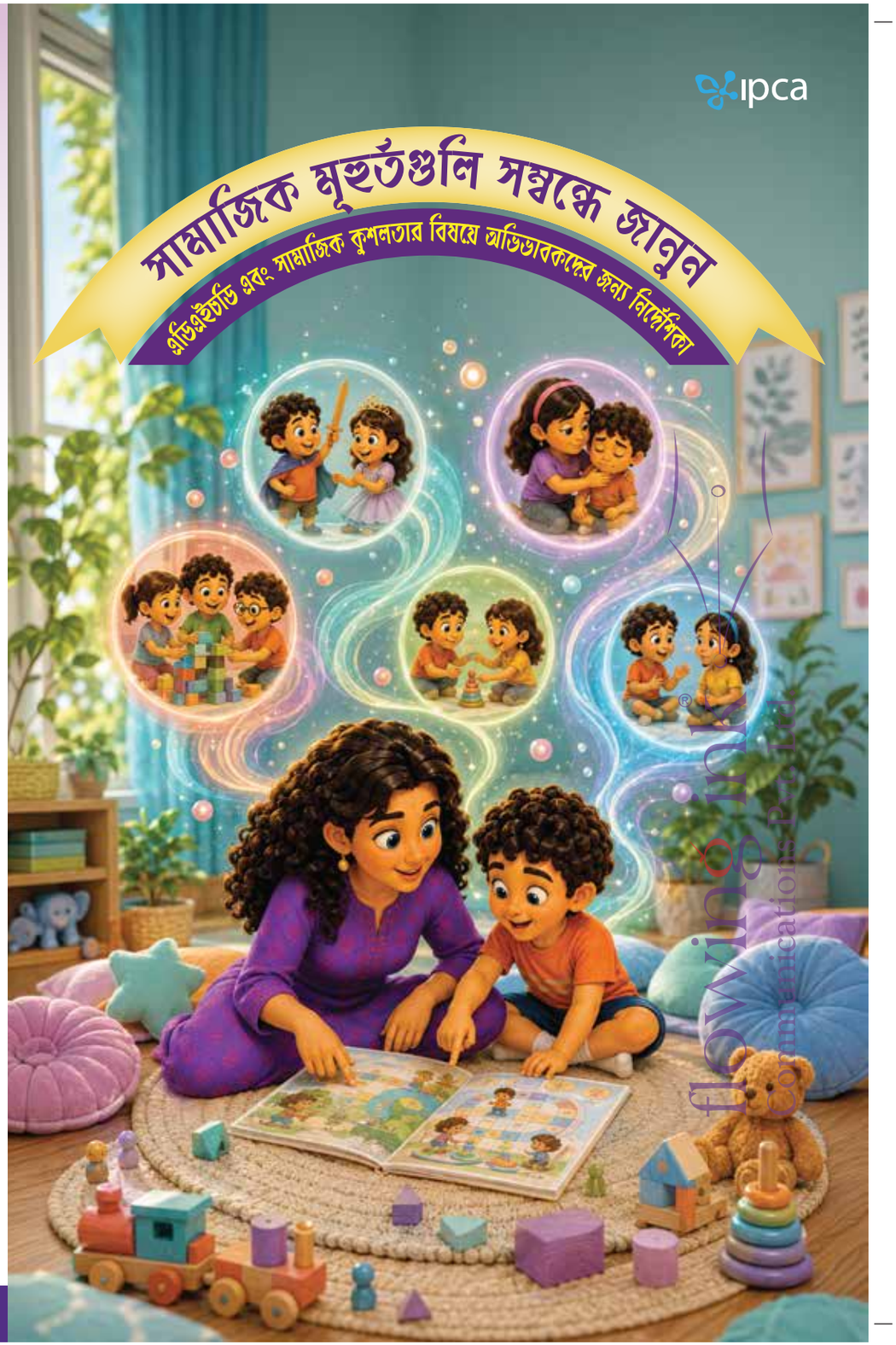


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

সকলেই কেন অভিযোগ করছেন?

বাড়িতে যখন অতিথিরা আসেন





এডিএইচডি নিয়ে গভীর উপলব্ধি

এডিএইচডি–এর বৈশিষ্ট্য হল অমনোযোগিতা, অতিসক্রিয়তা এবং আবেগপ্রবণতার মত উপসর্গ, যা সামাজিক যোগাযোগের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

শিশুরা আবেগপ্রবণ আচরণ নিয়ন্ত্রণ করতে, মুখের অভিব্যক্তি বা শারীরিক ভাষা বুঝতে এবং সামাজিক পরিস্থিতিতে যথাযথভাবে প্রতিক্রিয়া জানতে সমস্যায় পড়তে পারে।



অভিভাবকদের জন্য টিপস্









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.

স্কুল থেকে আরেকটি অভিযোগ?

নিজের পালা আসার জন্য অঅপেক্ষা করতে শেখা





বাধা দেয়



অন্য সবার কথা শেষ করে দেয়



খেলার নিয়ম পাল্টে ফেলে





এডিএইচডি নিয়ে গভীর উপলব্ধি

অতিরিক্ত চঞ্চলতা এবং আবেগ প্রবণতার কারণে এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের জন্য কথোপকথন এবং দলগত কার্যকলাপের সময় অপেক্ষা করা, পালা করে কাজ করা এবং আবেগপ্রবণ প্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে।



অভিভাবকদের জন্য টিপস্



- পালা করে খেলার অভ্যাস করতে খেলাধুলা ব্যবহার করুন (যেমন, বোর্ড গেম, তাসের খেলা)।
- গল্পের মাধ্যমে ছোটো ছোটো অংশে পড়ে এবং আগ্রহ জাগিয়ে ধৈর্য্য গড়ে তুলুন।
- শিশুদের তাদের পালা কখন আসবে তা বুঝতে সাহায্য করার জন্য ভিজ্যুয়াল শিডিউল বা টাইমার ব্যবহার করুন।
- অপেক্ষা করাকে আরও সহজ এবং চাপমুক্ত করার জন্য প্রত্যাশাগুলিকে সুস্পষ্ট এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ রাখুন।

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

আমি উত্তর জানি...
কিন্তু যদি সেটি ভুল হয়?

কথা বলার আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলুন







এডিএইচডি নিয়ে গভীর উপলব্ধি

এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুরা বারবার সংশোধন, সমালোচনা বা প্রত্যাখাত হওয়ার অভিজ্ঞতার পরে আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলতে পারে।

তাদের নিজেদের উপর আস্থা কমে যেতে পারে এবং উত্তর জানা সত্ত্বেও উত্তর না দিতে পারে।



অভিভাবকদের জন্য টিপস্

- শুধু সঠিক উত্তরের জন্য নয়, তার প্রচেষ্টারও প্রশংসা করুন।
- কাজগুলি এমনভাবে সাজানো উচিত যাতে শিশুটি বার বার অর্জনযোগ্য সাফল্য লাভ করে।
- বড় কাজগুলিকে ছোটো ছোটো এবং সহজবোধ্য ধাপে ভাগ করুন।
- ভুল–ত্রুটির সমালোচনা না করে সমর্থন এবং পথনির্দেশনা দিন।
- আপনার সন্তানের শক্তি এবং আগ্রহের উপর মনোযোগ দিন।
- আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন যে ভুল করা শেখারই একটি অংশ।



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

আমার আর খেলতে ইচ্ছে করছে না!

বড় অনুভূতি, বড় প্রতিক্রিয়া





মিউজিক্যাল চেয়ার। চিন্টু হেরে গেছে। ও রেগে গিয়ে চেয়ার ছুঁড়ে ফেলে দিয়েছে।



এডিএইচডি নিয়ে গভীর উপলব্ধি

এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের জন্য তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হতে পারে, কারণ তাদের মস্তিষ্কের পক্ষে আবেগজনিত প্রতিক্রিয়া থামানো এবং নিয়ন্ত্রণ করা আরও কঠিন হয়ে পড়ে। এর ফলস্বরূপ, তারা যা করতে পারে:


তারা তাদের সমবয়সীদের থেকে দ্রুত এবং তীব্রভাবে আবেগ অনুভব করে।


তাদের অনুভূতি ভাষায় প্রকাশ করতে সমস্যা হয়।


বিচলিত হওয়ার পরে শান্ত হতে অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন।

অভিভাবকদের জন্য টিপস্

আপনার সন্তানকে শান্ত হতে সাহায্য করার জন্য একটি শান্ত কর্ণার তৈরি করুন।



একটি ফিলিংস্ থার্মোমিটার ব্যবহার করুন

বিভিন্ন জোন সহ সহজ একটি থার্মোমিটার আঁকুন:

- শান্ত
- হতাশ
- রাগে ফেটে পড়ার উপক্রম



শিশুটিকে সে কিরকম অনুভব করছে, তা ইশারায় বা আঙুল দিয়ে দেখাতে উৎসাহ দিন।

আবেগ বেড়ে যাওয়ার পূর্বেই শিশুকে শান্ত হওয়ার কৌশল, যেমন – গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া বা সংখ্যা গোনার মত উপায় অবলম্বন করতে সাহায্য করুন।



ভিজ্যুয়াল ব্রেক কার্ড ব্যবহার করুন

সহজ কয়েকটি কার্ড তৈরি করুন যেমন

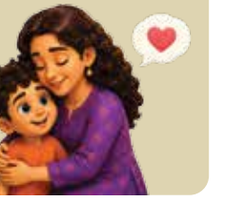
- ''আমার একটু বিরাম দরকার''
- ''আমার সাহায্যের প্রয়োজন।''
- ''আমার হতাশ লাগছে।''



শিশুকে এই কার্ডগুলি ব্যবহার করে তার আবেগ সম্বন্ধে জানাতে উৎসাহিত করুন।



চিৎকার না করে বা নিজেকে গুটিয়ে না নিয়ে শান্তভাবে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য শিশুটির প্রশংসা করুন।



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

আমি কি ওটা নিতে পারি?

অনুমতি না নিয়ে অন্যের জিনিস ব্যবহার করা



চিন্টু তার বন্ধুর নতুন রঙিন স্কেচ পেনের সেটটি দেখতে পায়।



কিছু না জিজ্ঞেস করেই সে সেগুলি তুলে নেয় আর আঁকতে শুরু করে।



আমি শুধু সেগুলিকে একবার ব্যবহার করে দেখছিলাম।

আমি জানি না যে আগে জিজ্ঞাসা করে নিতে হয়।



এডিএইচডি নিয়ে গভীর উপলব্ধি

এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সমস্যা থাকে।

শিশুরা পরিণতির কথা বিবেচনা না করে কোনো জিনিসের প্রতি তখনই আকাঙ্ক্ষা দমন করতে হিমশিম খেতে পারে।



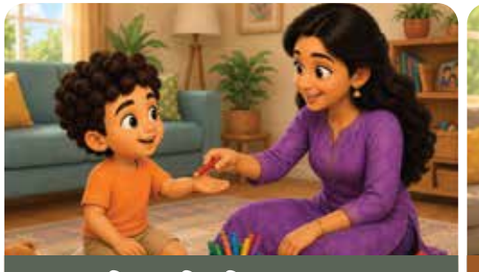
অভিভাবকদের জন্য টিপস্



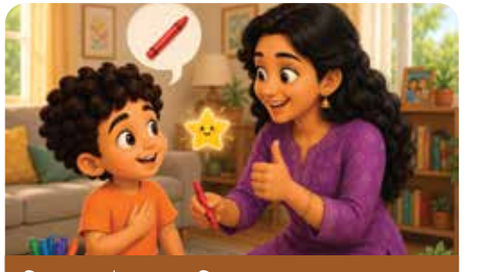
শিশুকে কোনো কিছু ব্যবহার বা ধার করার পূর্বে জিজ্ঞাসা করতে শেখান।



প্রথমে অনুমতি চাওয়ার বিষয়ে পরিবারের জন্য সুস্পষ্ট নিয়মকানুন তৈরি করুন।



বাড়িতে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে স্কিলটি অভ্যাস করান।



শিশু যখনই প্রথমে জিজ্ঞাসা করতে মনে রাখে, তখন তার প্রশংসা করুন।

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

আপনার শিশুটির সামাজিক কুশলতা উন্নত করতে সাহায্য করুন

এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের সামাজিক কুশলতা বিকাশের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনার প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু ধৈর্য্য, অভ্যাস এবং ইতিবাচক সহায়তার মাধ্যমে তারা আরও আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারে এবং অন্যদের সাথে আরও সফলভাবে যোগাযোগ করতে পারে।

অভিভাবকরা কিভাবে সাহায্য করতে পারেন

1. 
   আপনার শিশুটির সাথে সামাজিক পরিস্থিতি এবং সেগুলি কিভাবে সামলাতে হয়, তা নিয়ে শান্তভাবে নরম সুরে কিন্তু সততার সাথে কথা বলুন।
2. 
   মজাদার এবং সহায়ক পরিবেশে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে সামাজিক কুশলতার অভ্যাস করুন।
3. 
   আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার জন্য এক বা দু''জন শিশুকে নিয়ে ছোটো ছোটো দল বানিয়ে খেলার জন্য উৎসাহিত করুন।
4. 
   এমন সব কার্যকলাপ বেছে নিন যা দলবদ্ধ কাজকে উৎসাহিত করে, যেমন খেলাধুলা, শিল্পকলা বা গান করা।
5. 
   আপনার শিশুটির সাথে খেলার জন্য সময় দিন এবং খেলার ইতিবাচক আচরণের নিয়মিত প্রশংসা করুন।

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

সামাজিক কুশলতা বিকাশের কার্যক্রম


দৈনন্দিন পরিস্থিতিগুলি অভিনয় করার মাধ্যমে তুলে ধরুন।


যে বোর্ড গেমগুলি পালা করে খেলতে হয় সেগুলি খেলতে উৎসাহিত করুন।


খেলা।


নাচ, গান বা নাটকের ক্লাস।


গ্রুপ আর্ট এবং ক্রাফ্‌ট কার্যক্রম।


পরিবারের সকলের সাথে বাগানে কাজ করুন।


গুপ্তধন অনুসন্ধান বা আবর্জনা খোঁজার খেলা।


কমিউনিটি বা স্কুল গ্রুপ ভিত্তিক কার্যক্রম।

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

জোড় মিলিয়ে নিন

প্রতিটি প্রাণীকে তার বাসস্থানের সাথে মেলাতে একটি রেখা টানুন।



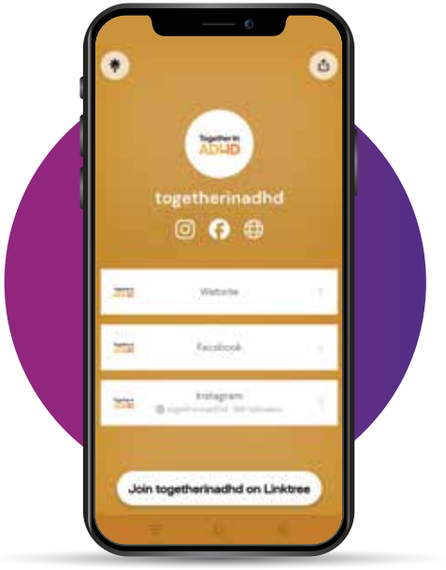







দুর্দান্ত ম্যাচিং হয়েছে?
তুমি তো একজন স্টার!

Together In ADHD



পরামর্শের নির্ধারিত সময়ের বাইরেও
পরিবারগুলিকে সহায়তা করার জন্য,

ipca
দ্বারা উদ্ভাবিত

এডিএইচডি সচেতনতা,
ওয়েবসাইট এবং
সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম
যা ক্লিনিকের বাইরেও আলোচনাকে
এগিয়ে নিয়ে যায়।

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

সংযুক্ত থাকার জন্য স্ক্যান করুন