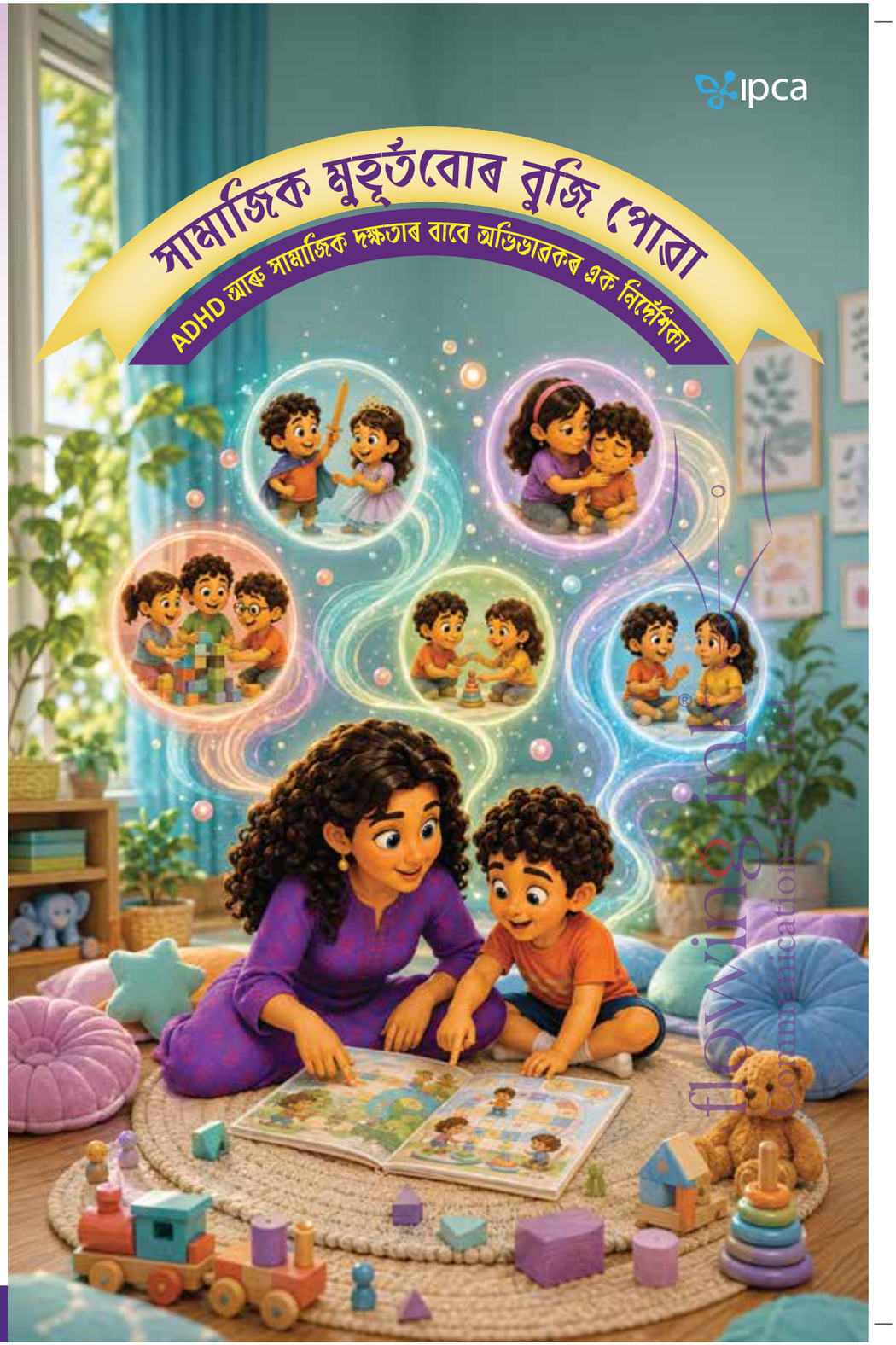


ipca
Ipca Laboratories Ltd.
125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

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.

সকলোৱে কিয় আপত্তি কৰি আছে?

যেতিয়া আত্মীয়-স্বজন ঘৰলৈ আহে





ADHD সম্পৰ্কে জ্ঞাণ

ADHD-ৰ বৈশিষ্ট হৈছে এইসমূহ লক্ষণে দেখা দিয়া, যেনে অমনোযোগিতা, অতিমাত্রা চঞ্চল হোৱা আৰু ক্ষন্তেকীয়া আৱেগত কাম কৰা, যিয়ে সামাজিকভাৱে মিলা-মিচা কৰাত প্রভাৱ পেলাব পাৰে।

শিশুসকলে আৱেগিক আচৰণ নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ, মুখৰ প্রকাশ বা শাৰীৰিক ভাষা বুজি পাবলৈ আৰু সামাজিক পৰিস্থিতিত উচিত সঁহাৰি দিবলৈ কষ্ট কৰিবলগীয়া হ'ব পাৰে।



অভিভাৱকৰ বাবে পৰামৰ্শ









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.

স্কুলৰ পৰা আৰু এটা অভিযোগ?

নিজৰ পাল অহালৈ বাট চাবলৈ শিকা





ব্যাঘাত জন্মোৱা



সদায় আনৰ আধৰুৱা বাক্যৰ মাজতে কৈ শেষ কৰি দিয়া



খেলৰ নিয়ম সলনি কৰা





ADHD সম্পৰ্কে জ্ঞাণ

অতিসক্ৰিয়তা আৰু আৱেগৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণহীনতাই ADHD থকা শিশুসকলৰ বাবে বাৰ্তালাপ আৰু দলীয় কাৰ্য্যকলাপৰ সময়ত অপেক্ষা কৰা, নিজৰ পাল অহালৈ বাট চোৱা, আৰু আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটো কঠিন কৰি তুলিব পাৰে।



অভিভাৱকৰ বাবে পৰামৰ্শ



- পাল পতাৰ অভ্যাস কৰিবলৈ কিছুমান খেল খেলক (যেনে ব'ৰ্ড গেম, কাৰ্ড গেম)
- সাধুকথাবোৰ চুটি চুটি অংশত পঢ়ি শুনাই আৰু আগলৈ কি হ'ব কৌতুহল জগাই তুলি ধৈর্য্য শক্তি বৃদ্ধি কৰক।
- নিজৰ পাল কেতিয়া আহিব শিশুটিয়ে ধৰিব পৰাকৈ সহায় হ'বলৈ দৃশ্যমান সময়সূচী বা টাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰক
- অপেক্ষা কৰাটো সহজ আৰু চিন্তামুক্ত কৰিবলৈ প্ৰত্যাশাবোৰ স্পষ্ট আৰু একে ৰাখক।

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

মই উত্তৰটো জানো...
কিন্তু যদি ভুল হয় কি হ'ব?

মুকলিকৈ কথা ক'বলৈ আত্মবিশ্বাস গঢ়ি তোলক









সকলোৱে মোক হাঁহে যদি?





যোৱাবাৰ মই লগেলগে উত্তৰ দিছিলো আৰু সকলোৱে মোৰ ফালে চাইছিল।





মই চাগে মনে মনে থকাই ভাল!



ADHD সম্পৰ্কে জ্ঞাণ

বাৰে বাৰে কৰা শুদ্ধৰণি, সমালোচনা, বা প্ৰত্যাখানৰ অভিজ্ঞতা হোৱাৰ বাবে ADHD থকা শিশুসকলে আত্মবিশ্বাস হেৰুৱাই পেলাব পাৰে।

তেওঁলোকে নিজকে সন্দেহ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰে আৰু উত্তৰটো জনাৰ পিছতো কথা কোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিব পাৰে।



অভিভাৱকৰ বাবে পৰামৰ্শ

- প্ৰচেষ্টাৰ প্ৰশংসা কৰক, কেৱল উত্তৰ শুদ্ধৰাই দিয়াই নহয়।
- কামবোৰ এনেদৰে সজাব লাগে যাতে শিশুটিয়ে সঘনাই অৰ্জন কৰিব পৰা সফলতাৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব পাৰি
- ডাঙৰ কামবোৰ সৰু সৰু সহজতে কৰিব পৰা পদক্ষেপত ভাগ কৰক
- ভুলবোৰক সমালোচনা কৰাৰ পৰিবৰ্তে সহায়–সহযোগ আৰু নিৰ্দেশনা প্ৰদান কৰক
- আপোনাৰ শিশুটিৰ সবল দিশ আৰু আগ্ৰহৰ ওপৰত মনোযোগ দিয়ক
- আপোনাৰ সন্তানক আশ্বস্ত কৰক যে ভুলবোৰো শিক্ষা আহৰণৰ এটা 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

মোৰ আৰু খেলিবলৈ মন নাই

ডাঙৰ অনুভৱ, ডাঙৰ প্ৰতিক্ৰিয়া





মিউজিকেল চেয়াৰ। চিন্তু হাৰিলে।
সি চকিখন দলি মাৰি গুচাই দিলে।



ADHD সম্পৰ্কে জ্ঞাণ

ADHD থকা শিশুসকলৰ বাবে নিজৰ আৱেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটো কঠিন হ'ব পাৰে, কাৰণ তেওঁলোকৰ মগজুৱে আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ কিছু সময় ৰখাবলৈ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ অসুবিধা পায়। ইয়াৰ পৰিণতিত তেওঁলোকে:


তেওঁলোকৰ সমনীয়াৰ তুলনাত আৱেগ অনুভূতিবোৰ বেছি সোনকালে আৰু তীব্ৰভাৱে অনুভৱ কৰিব পাৰে।


নিজৰ অনুভৱবোৰ শব্দৰে প্ৰকাশ কৰাত অসুবিধা পাব পাৰে।


মন বেয়া হোৱাৰ পিছত শান্ত হ'বলৈ অতিৰিক্ত সহায়ৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।

অভিভাৱকৰ বাবে পৰামৰ্শ

আপোনাৰ সন্তানটিয়ে আৰাম পাবলৈ সহায় হোৱাকৈ এটা শান্ত কোণ তৈয়াৰ কৰক।



এটা অনুভৱৰ থাৰ্মমিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰক

বিভিন্ন ভাগ বা জ'ন থকা এটা সৰল থাৰ্মমিটাৰ আঁকক।



• শান্ত • হতাশ
• খণ্ডত ফাটি পৰিবলগীয়া অৱস্থা

শিশুটিক তেওঁৰ কেনে অনুভৱ হৈছে সেইফালে আঙুলিয়াই দেখুৱাবলৈ উৎসাহিত কৰক

আৱেগ নিয়ন্ত্ৰণহীন হৈ পৰাৰ আগতেই শিশুটিক কিছুমান শান্ত কৰিব পৰা কৌশল ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সহায় কৰক যেনে গভীৰ উশাহ লোৱা, গণনা কৰা।



দৃশ্যমান বিৰতি কার্ড (ভিজুৱেল ব্ৰেক কার্ড) ব্যৱহাৰ কৰক

কিছুমান সহজ কার্ড প্ৰস্তুত কৰক যেনে

• ''মোক বিৰতিৰ প্ৰয়োজন''
• ''মোক সহায়ৰ প্ৰয়োজন''
• ''মই অত্যন্ত হতাশ হৈছো''



আৱেগ প্ৰকাশ কৰিবলৈ শিশুটিক এই কার্ডসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক



চিঞৰ বাখৰ কৰা বা আঁতৰি থকাৰ পৰিৱৰ্তে শান্তভাৱে মনৰ অনুভৱ প্ৰকাশ কৰাৰ বাবে শিশুটিৰ প্ৰশংসা কৰক।



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

মই সেইটো ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰোনে?

অনুমতি নোলোৱাকৈ আনৰ বস্তু ব্যৱহাৰ কৰা



চিন্তৱে নিজৰ বন্ধুৰ নতুন ৰঙীন স্কেটচ্ পেনৰ চেট দেখা পালে



সি তাক নোসোধাকৈ পেনবোৰ লৈ ল'লে আৰু আঁকিবলৈ ধৰিলে



মই মাত্র পেনেৰে আঁকি চাবলৈ বিচাৰিছিলো

মই জনা নাছিলো যে মই প্রথমতে সুধিব লাগিছিল!



ADHD সম্পৰ্কে জ্ঞাণ

ADHD থকা শিশুসকলৰ আৱেগ নিয়ন্ত্রণৰ ক্ষেত্রত অসুবিধা হয়।

শিশুৱে পৰিণামৰ কথা চিন্তা নকৰাকৈ কোনো বস্তু পোৱাৰ তৎকাল হেঁপাহ বা ইচ্ছাক ৰোধ কৰিবলৈ সংগ্রাম কৰিবগীয়া হ'ব পাৰে।



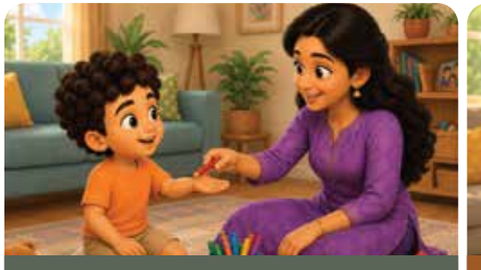
অভিভাৱকৰ বাবে পৰামর্শ



কোনো বস্তু ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ বা ধাৰলৈ লোৱাৰ আগতে অনুমতি ল'বলৈ শিশুটিক শিকাওক



প্রথমতে অনুমতি বিচৰাৰ পৰিয়ালৰ এটা স্পষ্ট নিয়ম বান্ধি দিয়ক



ঘৰত ভাও লোৱা খেল বা ৰ'ল প্লেৰ জৰিয়তে এই কথাৰ অভ্যাস কৰাওক



প্রথমতে অনুমতি বিচাৰিবলৈ মনত ৰখাৰ বাবে প্রত্যেকবাৰ শিশুটিৰ প্রশংসা কৰক

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

সামাজিক দক্ষতা উন্নত কৰিবলৈ আপোনাৰ সন্তানটিক সহায় কৰক

ADHD থকা শিশুসকলক সামাজিক দক্ষতা বিকশিত কৰিবলৈ অতিৰিক্ত নির্দেশনাৰ প্রয়োজন হ'ব পাৰে, কিন্তু ধৈর্য্য, অভ্যাস আৰু ইতিবাচক সহায়ৰ জৰিয়তে তেওঁলোক অধিক আত্মবিশ্বাসী হৈ উঠিব পাৰে আৰু আনৰ সৈতে সফলতাপূর্বক মত বিনিময় কৰিব পাৰে।

অভিভাৱকে কেনেদৰে সহায় কৰিব পাৰে

1. 
   সামাজিক পৰিস্থিতি আৰু সেইবোৰ কেনেকৈ চম্ভালিব লাগে সেই বিষয়ে আপোনাৰ সন্তানৰ সৈতে নম্রভাৱে অথচ সততাৰে কথা পাতক
2. 
   ধেমেলীয়া আৰু সহযোগী ধৰণেৰে ৰ'ল প্লেৰ জৰিয়তে সামাজিক দক্ষতাৰ অভ্যাস কৰাওক
3. 
   আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰিবলৈ এজন বা দুজন শিশুৰ সৈতে সৰু দল বনাই খেলা–ধূলা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক।
4. 
   দলগত কার্য্যক উদগনি যোগোৱা কার্য্যকলাপ বাচি লওক যেনে– খেল ধেমালি, ছবি আঁকা বা সংগীত।
5. 
   আপোনাৰ সন্তানক খেলিবলৈ সময় দিয়ক আৰু খেলাৰ ক্ষেত্রত দেখুৱা ইতিবাচক আচৰণসমূহক নিয়মিতভাৱে প্রশংসা কৰক।

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 দক্ষতা গঢ়ি তুলিবলৈ কৰিব পৰা কার্য্যকলাপ


দৈনন্দিন জীৱনৰ পৰিস্থিতিবোৰ ৰ'ল প্লে বা ভাও লোৱাৰ জৰিয়তে অভ্যাস কৰক


পাল লোৱাৰ বাবে উদগনি যোগোৱা ব'ৰ্ড গেম


ক্রিড়া


নৃত্য, সংগীত, বা নাটকৰ ক্লাছ


দলীয়ভাৱে ছবি আঁকা আৰু শিল্প কর্ম


পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সৈতে বাগানত কাম কৰা


গুপ্তধন বিচাৰি উলিওৱা খেল


সামাজিক বা বিদ্যালয়ৰ দলীয় কার্য্যকলাপ

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

যোৰা মিলোৱা

প্ৰতিটো প্ৰাণীক তাৰ বাসস্থানৰ সৈতে মিলাবলৈ এডাল ৰেখা বা আঁচ টানক










বৰ ধুনীয়াকৈ মিলোৱা হ'ল!
তুমি এজন তাৰকা!

Together In ADHD



কথোপকথনৰ সময়ৰ পিছতো
পৰিয়ালবোৰক সহায় কৰিবলৈ,

ipca
–য়ে প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াইছে

এক কস্ক্তস্ক্ত সজাগতা,
ৱেবচাইট আৰু
সামাজিক মাধ্যমৰ প্লেটফৰ্মসমূহ
যিয়ে ক্লিনিকৰ বাহিৰতো কথোপকথন অব্যাহত ৰাখে

Together in ADHD
togetherinadhd
togetherinadhd.com

সংযোজিত হৈ থাকিবলৈ স্কেন কৰক