



Ipca Laboratories Ltd.

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

Disclaimer: The content of this scientific input has been conceptualized, developed and designed by Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. exclusively for . 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.

For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.



చిన్న నక్షత్రాలను ప్రేరేపించండి... ...మరింత ప్రకాశవంతంగా వెలిగేందుకై

అటెన్షన్ డిఫిసిటీ హైపర్ ఆక్టివిటీ
డిజార్డర్ (ఎడిహెచ్డి)ను
మేనేజ్ చేసేందుకు
ఇంట్లో సంరక్షణను
ఇచ్చేవారికి మార్గదర్శి.





ఉదయపు హడావిడి



ఉదయాలు ఎందుకని ఒక యుద్ధంలా అనిపిస్తాయి?



చింటూ (చిన్నా),
బడికి వెళ్ళే
సమయం
అయ్యింది!



నా పుస్తకం ఎక్కడ?



వాడు ఎప్పుడూ
ఎందుకని మర్చిపోతాడు?

వాడికి ఏకాగ్రత
ఎందుకని ఉండదు?

అజాగ్రత్తగా
అనిపించేది
నిజానికి
ఎడిహెచ్డి
కావచ్చు.



ఎడిహెచ్డి ఏకాగ్రత, క్రమబద్ధత మరియు
ఆత్మనియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది.

చింటూ(చిన్నా) మెదడు లోపల

ఎడిహెచ్డిని అర్థం చేసుకోవడం

ఎడిహెచ్డి ఈ క్రింది మెదడు నిపుణతలను ప్రభావితం చేస్తుంది:

- ఏకాగ్రత:** పనులపై దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో కష్టం
- జ్ఞాపకశక్తి:** విషయాలను గుర్తుంచుకోవడంలో కష్టం
- క్రమబద్ధత:** వస్తువులను క్రమబద్ధంగా ఉంచడంలో కష్టం
- ఆవేశ నియంత్రణ:** చర్చ తీసుకునే ముందు ఆలోచించడంలో కష్టం
- ప్రణాళిక:** ముందుగా ప్రణాళిక వేసుకోవడంలో మరియు సూచనలను పాటించడంలో ఇబ్బంది



“అందువల్ల నాడు సోమరి కాదుం వాడి మెదడు వేరుగా పనిచేస్తుంది.”



ఎడిహెచ్డిని అర్థం చేసుకోవడం మీ బిడ్డకు తోడ్పడంలో మొదటి అడుగు.

Ref: ADHD in children. Signs, symptoms and help for ADHD in kids. Available from: <https://www.helpguide.org/mental-health/adhd/adhd-in-children>. Accessed on June 26, 2026

పాఠశాల హడావిడి మిస్టరీ (రహస్యం)

ప్రతి స్కూలు రోజూ ఒక పరుగుపందెంలా ఎందుకు అనిపిస్తుంది?



తల్లిదండ్రులకు సలహా

పనులను చిన్న చిన్న అంచెలుగా విభజిస్తే, వాటిని అనుసరించడం సులభం అవుతుంది.

ఏది సాయపడుతుంది?



విజువల్ చెక్ లిస్ట్ (తనిఖీ
చేసుకునేందుకై చూసే లిస్టు)



రాత్రిపూటే బట్టలు సిద్ధంగా
ఉంచుకోండి



నిద్రపోయే ముందు
స్కూల్ బ్యాగ్ సర్దుండి



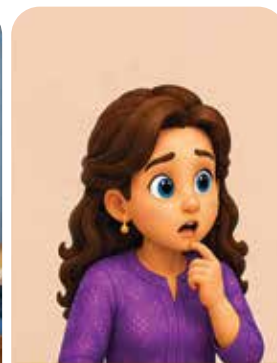
ఊహించదగిన
దినచర్యలు



చిందరవందర గది
మిస్టరీ (రహస్యం)

చిందరవందర గది మిస్టరీ (రహస్యం)

వాడి గది ఎప్పుడూ ఎందుకు చిందరవందరగా ఉంటుంది?



ఎడిహెచ్డి ఉన్న పిల్లలు తరచుగా పనులను క్రమబద్ధీకరించడంలో మరియు ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించడంలో కష్ట పడతారు.

ఏది సాయపడుతుంది?



బుట్టలు, బిస్ మరీయు
లేబుల్స్ వాడండి



వస్తువులను సులభంగా చేరువలోను మరియు
వాడుకలో ఉండేలా ఉంచండి



ప్రతిరోజూ వాళ్ళ పడకను సర్దుకోవడం వంటి
రోజువారీ అలవాట్లను ప్రోత్సహించండి



బూట్లు మరియు స్కూలు వస్తువులను
ఒకే చోట ఉంచండి



పెద్ద పనుల కోసం, ఒక షెడ్యూల్ కు
కట్టుబడి ఉండండి



తల్లిదండ్రులకు సలహా



1. ఓపికగా ఉండండి. క్రమపద్ధతి నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి సమయం పడుతుంది.
2. వర్చెక్స్ (పరిపూర్ణత) కాకుండా, తను చేసే శ్రమను పొగడండి.

హోంవర్క్ కి చాలా సమయం పడుతుంది

హోంవర్క్ తో
పోరాటం



పెన్సిల్స్ ను చెక్కడం



నీళ్లు తాగడం



బయటకు చూడటం

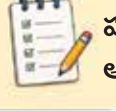
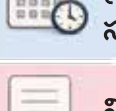
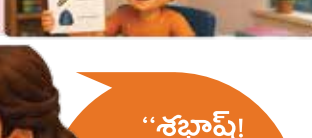


మళ్ళీ లేవడం



ఎడిహెచ్ డి వల్ల ఏకాగ్రతతో ఉండటం మరియు
పనులను పూర్తి చేయడం కష్టమవుతుంది.

ఏది సహాయపడుతుంది?

	నిశ్చయమైన చదువుకునే ప్రదేశం	
	హోంవర్క్‌ను చిన్న చిన్న అంచెలుగా విభజించండి	
	ఏకాగ్రతతో పనిచేయడానికి టైమర్‌ను ఉపయోగించండి (15-20 నిమిషాలు)	
	చిన్న విరామాలను షెడ్యూల్ చేసుకోండి (5-10 నిమిషాలు)	
	ప్రతిరోజూ హోంవర్క్ కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన సమయాన్ని కేటాయించండి	
	నిర్దేశనలను సులువుగా చేయండి	



తల్లిదండ్రులకు సలహా

‘మంచి పని!’ అని చెప్పే బదులు, ఇలా చెప్పండి:



నువ్వు ప్రయత్నిస్తున్న ఉన్న తీరు నాకు నచ్చింది.



నువ్వు సొంతంగా మ్యాత్స్ సమస్యను పరిష్కరించిన తీరు నాకు నచ్చింది.

చిందరవందర నుంచి క్రమబద్ధత వైపు

ఒక సమయంలో ఒక అడుగు చొప్పున



ఎడిహెచ్డి ఉన్న పిల్లలకు వీటి వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది:

ఊహించదగిన
దినచర్యలు

--	--	--	--

చూసేందుకు
వీలైన జ్ఞాపికలు

స్పష్టమైన నిర్దేశనలు

సానుకూలమైన
ప్రోత్సాహం

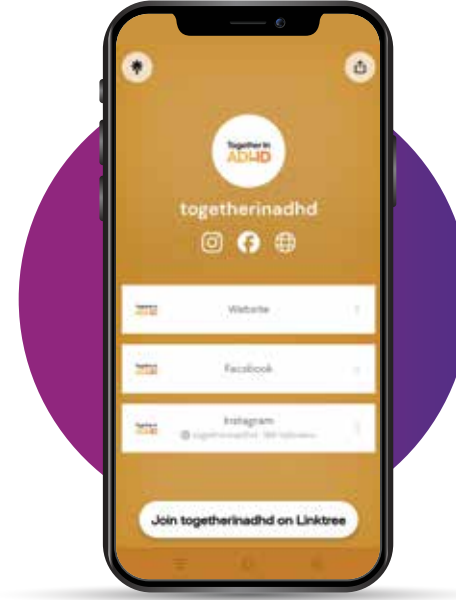
ఓర్పు మరియు
ప్రోత్సాహం

అవసరమైనప్పుడు
ప్రోఫెషనల్స్
సహాయం కోరడం

మీ బిడ్డలు మొండిగా ప్రవర్తించడం లేదు.
ఇతరులకు సులభంగా అనిపించే పనులను
చేయడంలో వారు కష్ట పడుతూ ఉండవచ్చు.

మీ బిడ్డలు మొండిగా ప్రవర్తించడం లేదు.
ఇతరులకు సులభంగా అనిపించే పనులను
చేయడంలో వారు కష్ట పడుతూ ఉండవచ్చు.





Together In
ADHD

కుటుంబాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి
సంప్రదింపుల సమయాలకు మించి,

ipca
has developed

క్లినిక్ తర్వాత కూడా సంభాషణను కొనసాగించే
ఎడిహెచ్డి అవగాహన,
వెబ్సైట్ మరియు
సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు

-  Together in ADHD
-  togetherinadhd
-  togetherinadhd.com



కన్సెక్ట్ అయి ఉండటానికి స్కాన్ చేయండి