

# ترغیب دیں

نہے ستاروں کو ...

... مزید روشن ہونے کی

گھر پر ایچ ڈی  
پر قابو پانے کے لئے  
نگہداشت کرنے والوں  
کی رہنمائی.



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 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.



## صبح کی بھاگ دوڑ



ہر صبح ایک جنگ جیسی کیوں محسوس ہوتی ہے؟



جو لاپرواہی  
معلوم ہوتی ہے  
ممکن ہے  
در حقیقت وہ  
اے ڈی ایچ ڈی ہو۔



اے ڈی ایچ ڈی توجہ، تنظیم اور خود پر قابو رکھنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔



## چنٹو کے دماغ کے اندر



اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا

اے ڈی ایچ ڈی دماغ کی درج ذیل صلاحیتوں کو متاثر کرتا ہے:



توجہ:

کام پر مسلسل توجہ  
برقرار رکھنے میں دشواری



یادداشت:

چیزوں کو یاد رکھنے  
میں دشواری



تنظیم:

چیزوں کو منظم رکھنے  
میں دشواری



جذبات پر قابو:

کوئی کام کرنے سے پہلے  
سوچنے میں دشواری



منصوبہ بندی:

پہلے سے منصوبہ بنانے اور  
ہدایات پر عمل کرنے میں  
دشواری



"تو وہ سست نہیں ہے...  
اس کا دماغ مختلف انداز  
میں کام کرتا ہے۔"



اے ڈی ایچ ڈی کو سمجھنا آپ کے بچے کی مدد  
کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔

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



## اسکول کی بھاگ دوڑ کا معہ



اسکول کا ہر دن ایک ریس کی طرح کیوں محسوس ہوتا ہے؟



والدین کے لئے مشورہ  
کاموں کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں  
تقسیم کرنے سے ان پر عمل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

## کیا مددگار ثابت ہوتا ہے؟



بصری چیک لسٹ



رات ہی میں کپڑے  
تیار رکھیں



سونے سے پہلے  
اسکول بیگ  
پیک کر لیں



ایک وقت  
میں صرف ایک  
ہدایت دیں

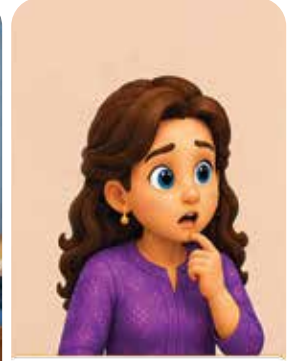


| ☀️ | 📖 | ⚽ | 🍴 | 🌙 |
|----|---|---|---|---|
| 🕒  | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ |
| 🕒  | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ |
| 🕒  | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ |

طے شدہ روزمرہ  
کا معمول

## بکھرے ہوئے کمرے کا معہ

اس کا کمرہ ہمیشہ بکھرا ہوا کیوں رہتا ہے؟



اے ڈی ایچ ڈی  
والے بچوں کو  
اکثر چیزوں کو منظم  
رکھنے اور ترجیح دینے  
میں دشواری ہوتی ہے۔

### کیا مددگار ثابت ہوتا ہے؟

- ٹوکریاں، ڈبے اور لیبل استعمال کریں
- سامان رکھنے کی جگہ آسانی سے پہنچنے اور استعمال کرنے والی رکھیں
- روزمرہ کی عادتوں کی حوصلہ افزائی کریں جیسے روزانہ اپنا بستر تیار کرنا
- جوتے اور اسکول کا سامان ہمیشہ ایک ہی جگہ رکھیں
- بڑے کاموں کے لئے، ایک طے شدہ معمول اپنائیں



### والدین کے لئے مشورہ

1. صبر سے کام لیں۔ منظم رہنے کی صلاحیت پیدا ہونے میں وقت لگتا ہے۔
2. کوشش کی تعریف کریں، پرفیکشن کی نہیں۔



# ہوم ورک میں بہت وقت لگتا ہے

ہوم ورک  
کی کشمکش



پنسل تیز کرنا



پانی پینا



باہر دیکھنا

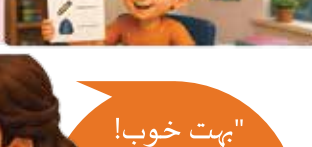


بار بار اٹھنا



اے ڈی ایچ ڈی توجہ برقرار رکھنے اور اسے مکمل کرنے  
کو زیادہ مشکل بناتا ہے۔

## کیا مددگار ثابت ہوتا ہے؟

|                                                                                    |                                                             |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   | پرسکون مطالعے کی جگہ                                        |   |
|   | ہوم ورک کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں                  |   |
|   | توجہ کے ساتھ کام کرنے کے لئے ٹائمز استعمال کریں (15-20 منٹ) |   |
|   | مختصر وقفے رکھیں (5-10 منٹ)                                 |   |
|   | ہر روز ہوم ورک کا ایک مقررہ وقت طے کریں                     |   |
|  | ہدایات کو آسان بنائیں                                       |  |



والدین کے لئے مشورہ

"شباباش!" کہنے کے بجائے کہیں:



مجھے اچھا لگا کہ تم مسلسل کوشش کرتے رہے۔



مجھے اچھا لگا کہ تم نے ریاضی کا سوال خود حل کیا۔

## بے ترتیبی سے ترتیب تک

ایک وقت میں ایک قدم



اے ڈی ایچ ڈی والے بچوں کو ان چیزوں سے فائدہ ہوتا ہے:

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

روزمرہ کا  
طے شدہ معمول

بصری  
یاد دہانیاں

واضح  
ہدایات

مثبت  
رد عمل

صبر اور  
حوصلہ افزائی

ضرورت پڑنے پر  
پیشہ ورانہ مدد لینا

آپ کا بچہ جان بوجھ کر مشکل پیدا نہیں کر رہا۔  
ہو سکتا ہے اسے ایسے کام کرنے میں  
دشواری ہو رہی ہو جو دوسروں کے لئے آسان ہوتے ہیں۔





Together In  
ADHD

مشاورتی اوقات کے علاوہ بھی  
خاندانوں کی مدد کے لئے،

ipca  
نے تیار کیے ہیں

اے ڈی ایچ ڈی سے متعلق آگاہی  
پر مبنی ایک ویب سائٹ  
اور سوشل میڈیا پلیٹ فارمز  
جو کلینک سے باہر بھی گفتگو کا سلسلہ  
جاری رکھتے ہیں۔

f Together in ADHD

togetherinadhd

togetherinadhd.com



منسلک رہنے کے لئے اسکرین کریں