



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.



प्रेरित करें इन नन्हे सितारों को... ...ताकि इनकी चमक नज़र आए सारी दुनिया को!

अटेन्शन डेफ़िसिट
हाइपरएक्टिविटी डिऑर्डर
(एडीएचडी) ग्रस्त
बच्चों की घर पर देखभाल के
लिए देखभालकर्ताओं की
मार्गदर्शिका





★ ★ सुबह-सुबह की भागदौड़ ★ ★



क्यों सुबह लगती है एक युद्ध भूमि की तरह?



आपको जो लापरवाही नज़र आती है... वो वास्तव में एडीएचडी हो सकता है।



एडीएचडी के कारण बच्चे की ध्यान रखने, व्यवस्थित काम करने और स्वयं पर नियंत्रण रखने की क्षमता प्रभावित हो जाती है।

क्या चल रहा है चिटू के मस्तिष्क में?

जानिए क्या है एडीएचडी?

एडीएचडी के कारण मस्तिष्क की निपुणता प्रभावित हो जाती है जैसे:



ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता:
किसी भी काम में ध्यान लगाना मुश्किल हो जाता है।



स्मरण शक्ति:
किसी भी बात को याद रखना मुश्किल होता है।



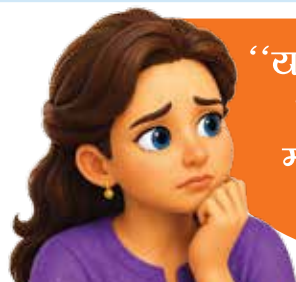
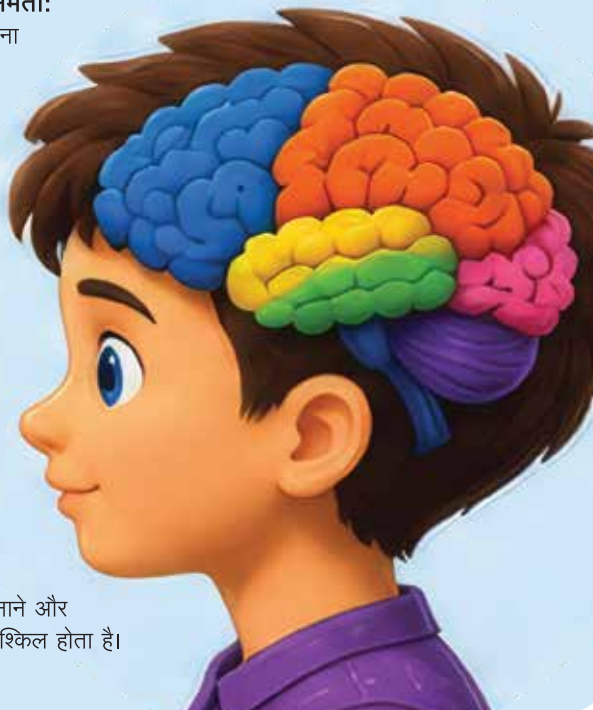
आयोजन:
चीजों को ठीक से नहीं रख पाता है।



स्वयं की भावनाओं पर नियंत्रण न रख पाना:
कोई भी काम करने से पहले कुछ भी नहीं सोच पाता है।



योजना तैयार करना:
आगे के कामों की योजना बनाने और निर्देशों का पालन करने में मुश्किल होता है।



“यानी दरअसल वो आलसी नहीं है, बल्कि उसका मस्तिष्क अलग ढंग से काम करता है!”



अपने बच्चे की मदद करने की दिशा में कोई भी कदम उठाने से पहले जानिए एडीएचडी क्या है?

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

स्कूल के लिए देर करने का कारण

क्यों स्कूल का हर दिन लगता है जैसे कोई रेस हो?



माता-पिता के लिए सुझाव
बच्चे के हर काम छोटे-छोटे हिस्से में बांट दें ताकि वह उसे आसानी से कर सके।

क्या करना अच्छा होगा?



चित्रों के रूप में काम की सूची बनाएं।



कपड़ों को रात में ही तैयार कर लें।



सोने से पहले स्कूल बैग तैयार कर लें।



एक बार में एक ही काम का निर्देश दें।



☀️	📖	⚽	🍴	🌙
🕒	✅	✅	✅	✅
🕒	✅	✅	✅	✅
🕒	✅	✅	✅	✅

अनुमानित
दिनचर्या

अव्यवस्थित रूम का कारण क्या है?

आखिर उसका रूम इतना अस्त-व्यस्त क्यों रहता है?



एडीएचडी ग्रस्त बच्चों को कोई चीज़ व्यवस्थित रखने और काम की प्राथमिकता निश्चित करने में मुश्किल होती है।

क्या करना अच्छा होगा?



बास्केट, डिब्बे और लेबल्स का इस्तेमाल करें।



सामान ऐसी जगह रखें, जहां बच्चा आसानी से पहुंचकर इनका इस्तेमाल कर सके।



रोज़ाना काम करने की आदत को बढ़ावा दें जैसे अपना बिस्तर खुद ठीक करना।



जूते और स्कूल का सामान एक ही जगह रखें।



बड़े-बड़े कामों के लिए एक ही नियम बनाएं।



माता-पिता के लिए सुझाव



1. धीरज रखें, व्यवस्थित काम करने की आदत पढ़ने में समय लगता है।
2. उसके कोशिशों की तारीफ करें, काम करने के तरीके की आलोचना नहीं।

होमवर्क कभी पूरा नहीं होता

होमवर्क से
लड़ाई



कभी पेंसिल की धार निकालना



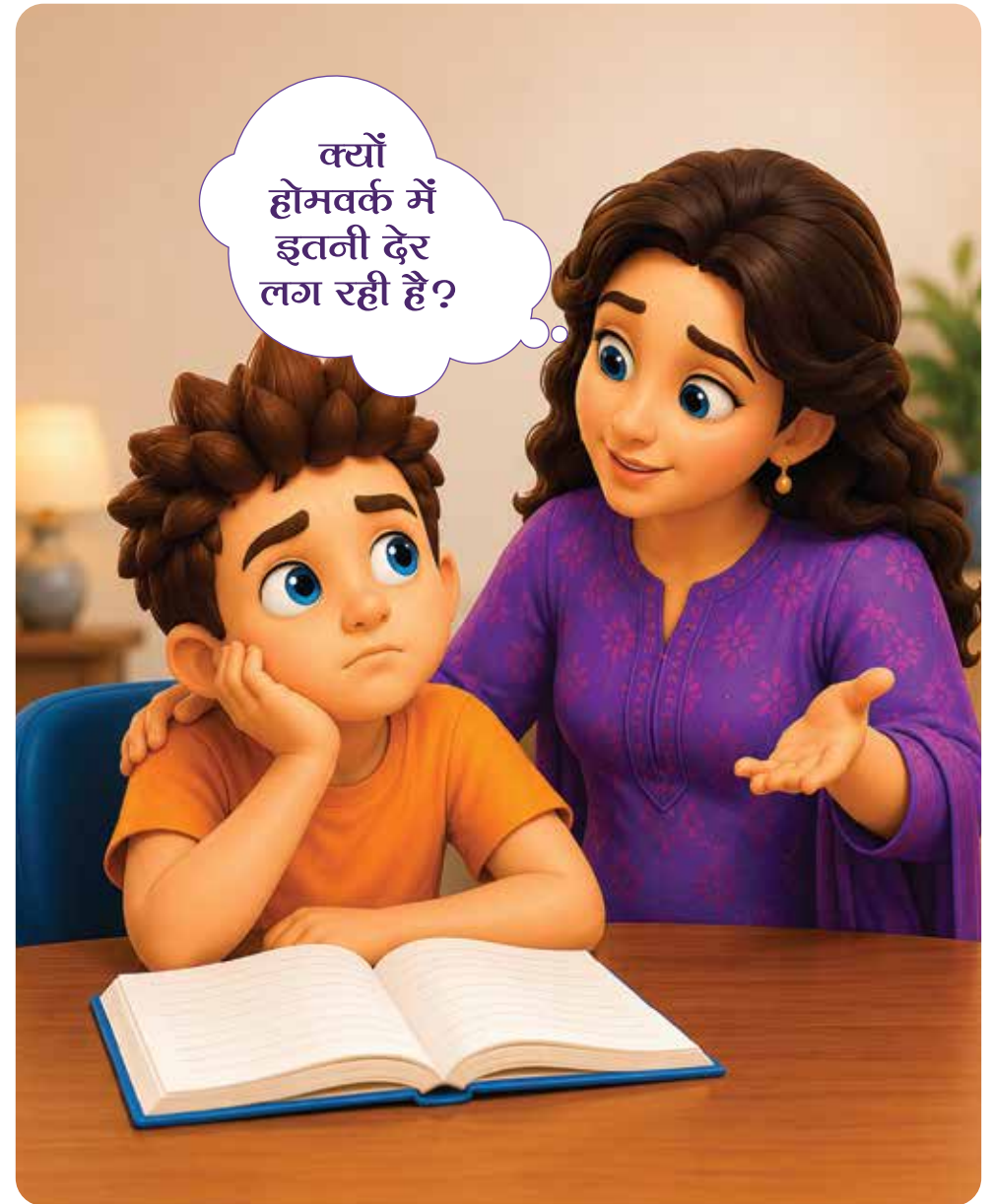
कभी पानी पीने जाना



कभी बाहर देखना

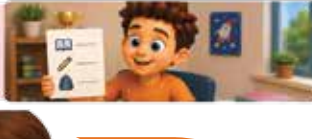


फिर उठकर जाना



एडीएचडी के कारण बच्चा अपना ध्यान नहीं
लगा पाता इसलिए काम पूरा करने में देर लगती है।

क्या करना अच्छा होगा?

	उसके पढ़ाई के कमरे में शांति बनाए रखें।	
	होमवर्क को अलग-अलग हिस्सों में बांट दें।	
	ध्यान लगाकर काम करने के लिए टाइमर का इस्तेमाल करें (15 से 20 मिनट)	
	बीच-बीच में छोटा ब्रेक लें (5 से 10 मिनट के लिए)	
	हर दिन के लिए होमवर्क का एक ही समय निश्चित करें	
	अपने निर्देश बिल्कुल आसान शब्दों में कहें	



माता-पिता के लिए सुझाव

गुड जॉब कहने के बदलें, कहें:



जिस तरह तुमने कोशिश की मुझे बहुत अच्छा लगा।



जिस तरह से तुमने ये गणित का सवाल हल किया मुझे बहुत अच्छा लगा।



अव्यवस्थित से व्यवस्थित



एक बार में एक कदम



एडीएचडी ग्रस्त बच्चों के लिए यह बहुत लाभदायक है:



अनुमानित
दिनचर्या बनाना।



चित्र के रूप में
रिमाइंडर्स
तैयार करना।



स्पष्ट शब्दों में
निर्देश देना।



सकारात्मक तरीके
से दोहराना।



धीरज और
प्रोत्साहन देना।

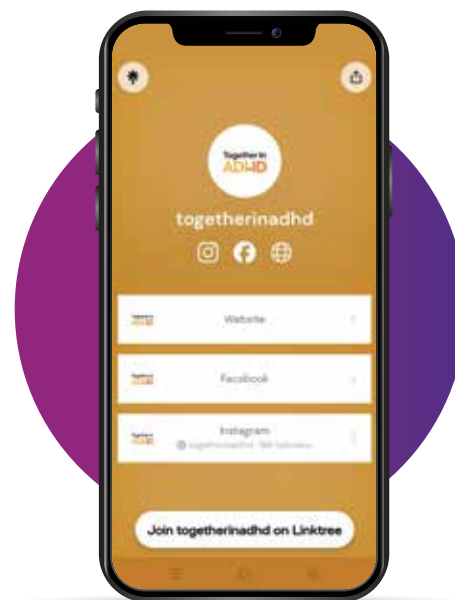


जब भी आवश्यक हो
डॉक्टर की सहायता
लेना।



आपका बच्चा जानबूझकर मुश्किल खड़ी नहीं कर रहा।
बल्कि उसे ऐसे काम करने में मुश्किले आती है,
जो दूसरे बच्चे आसानी से कर लेते हैं।





Together In
ADHD

परामर्श के घंटों के अलावा भी
परिवार की सहायता हेतु

 **ipca**
द्वारा विकसित

एडीएचडी अवेयरनेस
वैबसाइट एवं
सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मर्स
जो क्लिनिक समय के बाद भी
आपसे बात जारी रखते हैं।

-  Together in ADHD
-  togetherinadhd
-  togetherinadhd.com



जुड़े रहने के लिए स्कैन करें