



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.



प्रेरणा द्या छोट्या तारकांना अधिक तेजस्वीपणे चमकण्याची

अटेंशन डेफिसिट
हायपरॲक्टिव्हिटी
डिसऑर्डर (एडीएचडी)
असलेल्या मुलांची घरी
काळजी घेण्याबाबत
मार्गदर्शिका

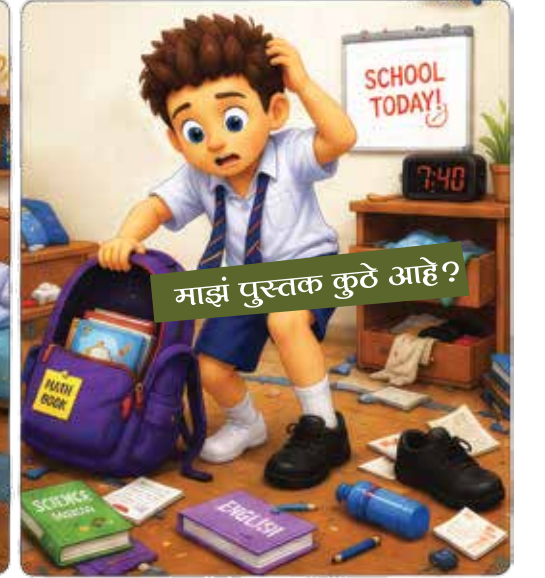




सकाळची धावपळ



सकाळची वेळ ही युद्धासारखी का वाटते?



हा
निष्कालजीपणा
वाटत
असला तरी हा
एडीएचडीचा त्रास
असू शकतो.



एडीएचडीमुळे लक्ष केंद्रित करण्यावर, गोष्टींचे नियोजन आणि आत्मनियंत्रणावर परिणाम होऊ शकतो.

काय चाललंय चिंटूच्या डोक्यात

एडीएचडीबद्दल समजून घेऊया

एडीएचडीमुळे मेंदूच्या कौशल्यांवर परिणाम होतो:



लक्ष केंद्रित करणे:
कामावर लक्ष केंद्रित करणे कठीण होते



स्मरणशक्ती:
गोष्टी लक्षात ठेवण्यात अडचण येते



नियोजन:
गोष्टी नीटनेटक्या ठेवण्यात अडचण येते



आवेग नियंत्रण:
कृती करण्यापूर्वी विचार करणे कठीण होते



योजना:
पुढील नियोजन करणे आणि सूचनांचे पालन करणे कठीण होते



“म्हणजे तो आलशी नाही,
त्याचा मेंदू वेगळ्या
पद्धतीने काम करतो”



एडीएचडीबद्दल जाणून घेणे ही तुमच्या मुलाला
मदत करण्याची पहिली पायरी आहे.

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

शाळेच्या धावपळीचे कोडे

दररोज शाळेचा दिवस शर्यतीसारखा का वाटतो?



पालकांसाठी सूचना
कामे लहान भागांत विभागल्यास
ती सोपी होतात.

कशाने मदत होते ?



यादी तयार करा



कपडे रात्रीच तयार ठेवा



शालेची बॅग झोपण्यापूर्वी भरून ठेवा



एकावेळी एकच सूचना द्या

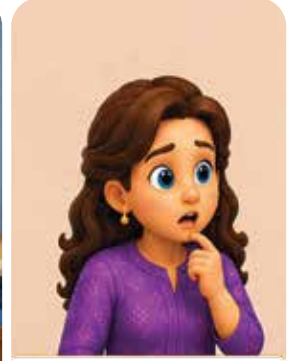


☀️	📖	⚽	🍴	🌙
🕒	✅	✅	✅	✅
🕒	✅	✅	✅	✅
🕒	✅	✅	✅	✅

ठरलेली दिनचर्या

अस्ताव्यस्त खोलीचे कोडे

त्याची खोली नेहमी अस्ताव्यस्त का असते ?



एडीएचडी असलेल्या मुलांना आयोजन करणे आणि प्राधान्यक्रम ठरवणे कठीण जाते.

कशाने मदत होते ?



बास्केट, डबे आणि लेबल्सचा वापर करा



सहज हाताळता येईल अशा ठिकाणी स्टोरेज ठेवा



दररोज अंथरुण व्यवस्थित करणे अशा सवयी लावा



बूट आणि शालेच्या वस्तू नेहमी त्याच ठिकाणी ठेवा



मोठ्या कामांसाठी वेळापत्रकाचे पालन करा



पालकांसाठी सूचना



1. संयम ठेवा. आयोजन कौशल्य विकसित होण्यासाठी वेळ लागतो.
2. परिपूर्णतेपेक्षा प्रयत्नांचे कौतुक करा.

गृहपाठाचा कंटाळा येतो



गृहपाठाला
इतका वेळ
का लागतो?



पेन्सिलला टोक करणे



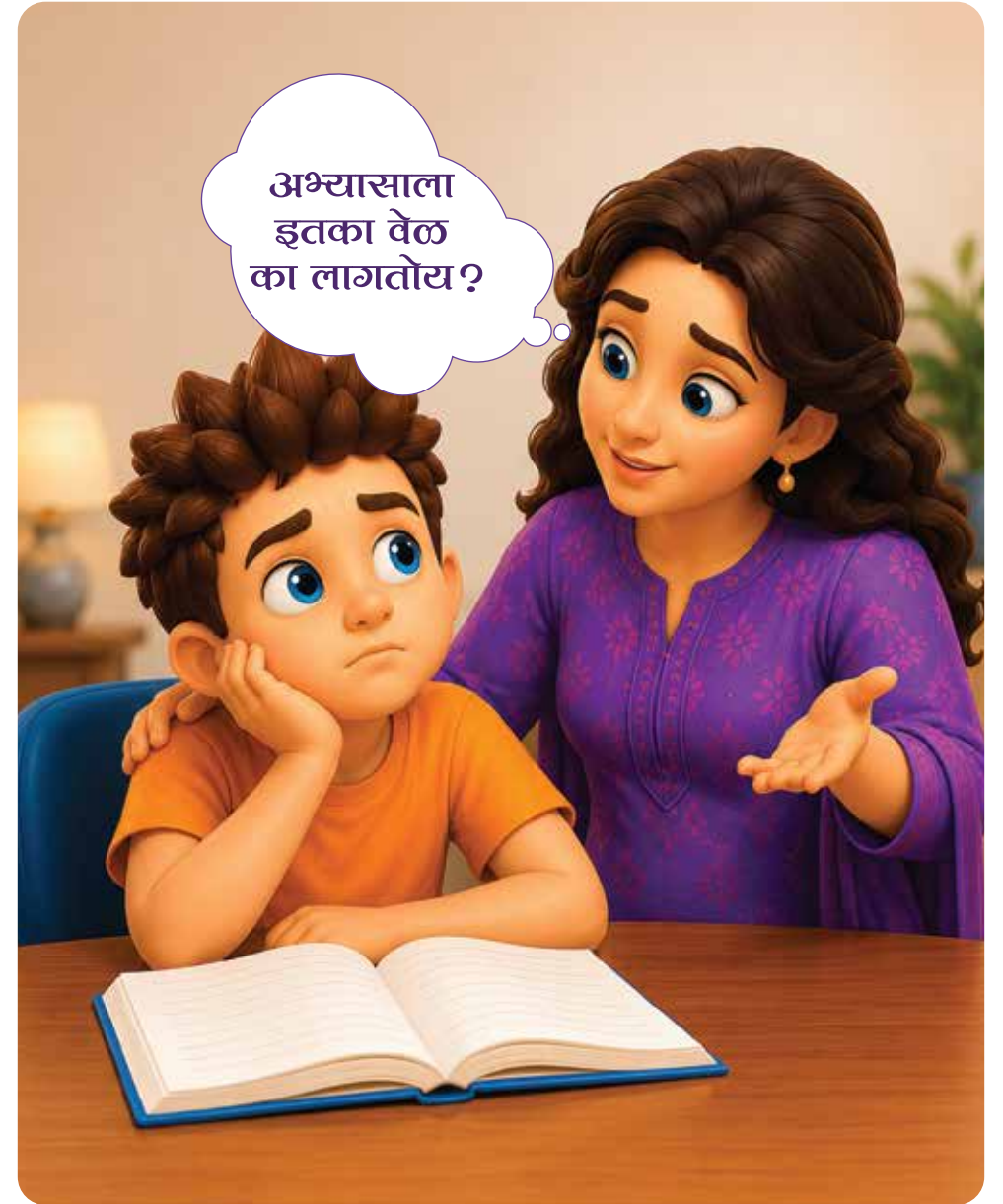
पाणी पिणे



खिडकीबाहेर पाहणे

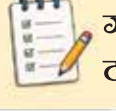
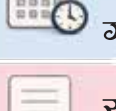


एका जागेवरून
पुन्हा पुन्हा उठणे



एडीएचडीमुळे लक्ष केंद्रित करणे
आणि काम पूर्ण करणे कठीण होते.

कशाने मदत होते ?

	अभ्यासाची शांत जागा	
	गृहपाठ लहान टप्प्यांत विभागणे	
	एकाग्रतेने काम करण्यासाठी टाइमर वापरणे (15-20 मिनिटे)	
	छोटे ब्रेक घेणे (5-10 मिनिटे)	
	रोज ठरलेल्या वेळी गृहपाठ करणे	
	सूचना सोप्या करणे	



पालकांसाठी सूचना

छान! ऐवजी असे म्हणा:



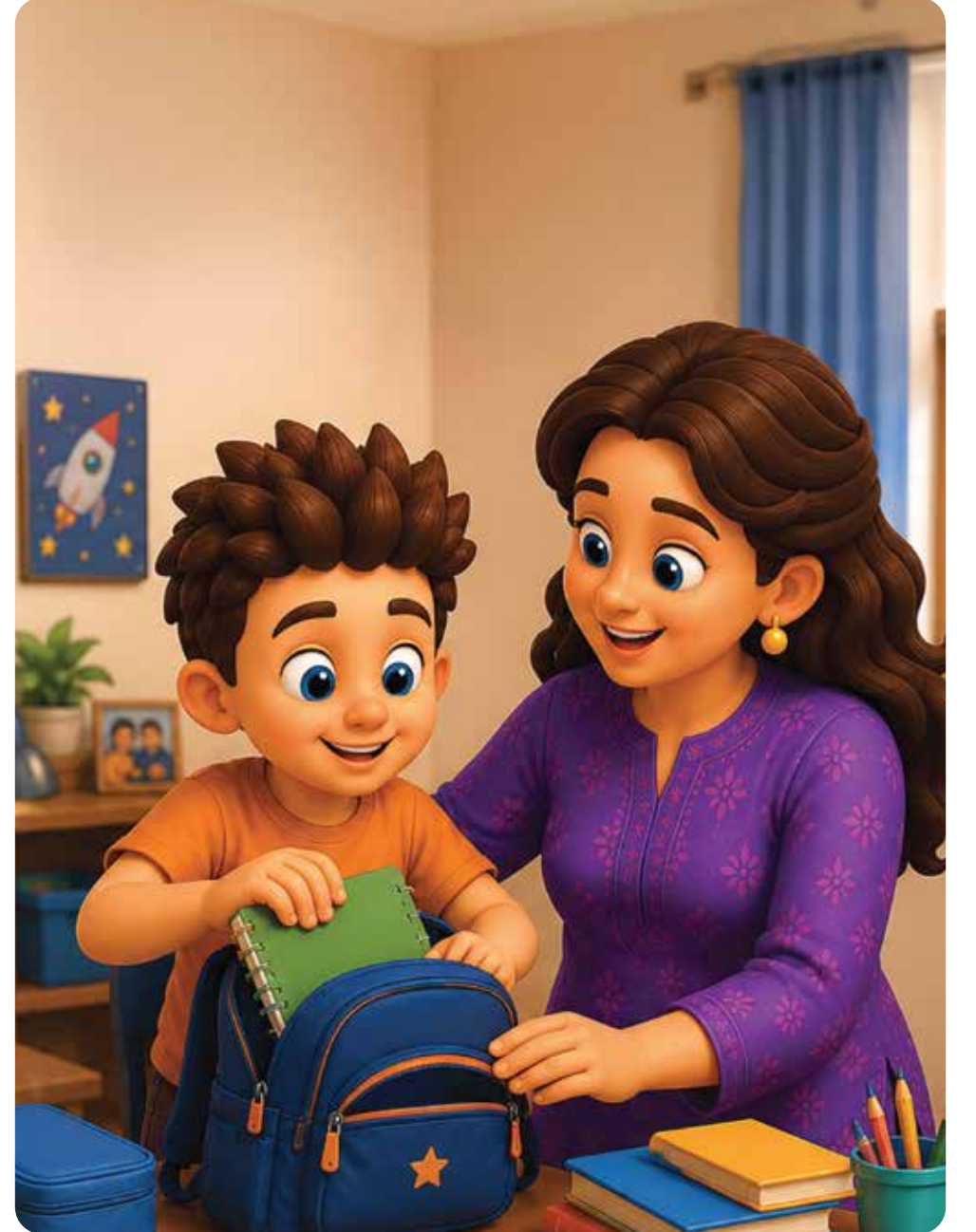
तू प्रयत्न करत राहिलास, हे मला आवडलं.



तू गणित स्वतः सोडवलास, हे मला खूप आवडलं.

अस्ताव्यस्ततेतून व्यवस्थापनाकडे

एकावेळी एक पाऊल



पुढील गोष्टींमुळे एडीएचडी असलेल्या मुलांना मदत होते:



ठरलेली
दिनचर्या



व्हिज्युअल
रिमाइंडर्स




स्पष्ट सूचना




सकारात्मक
प्रोत्साहन



संयम आणि
प्रेरणा



गरज पडल्यास
तज्ञांची मदत घ्या




तुमचे मूल मुद्दामून त्रास देत नाही,
तर त्यांना अशा कामांमध्ये अडचण येते
जी इतरांना सोपी वाटतात.





Together In
ADHD

क्लिनिकच्या वेळेपलीकडेही
कुटुंबांना आधार देण्यासाठी

 **ipca**
ने निर्मित
केले आहे

एडीएचडीबाबत जनजागृती,
वेबसाइट आणि
सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म
जे क्लिनिकच्या पलीकडे जाऊनही
संवाद सुरू ठेवते

 Together in ADHD
 togetherinadhd
 togetherinadhd.com



संपर्कात राहण्यासाठी स्कॅन करा