



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.



অনুপ্রাণিত

করুন ছোট্টো তারাদের...

...আরও উজ্জ্বল হয়ে ওঠার জন্য

বাড়িতে অ্যাটেনশন
ডেফিসিট হাইপারঅ্যাক্টিভিটি
ডিসঅর্ডার (এডিএইচডি)
ব্যবস্থাপনার জন্য
পরিচর্যাকারীদের
নির্দেশিকা।





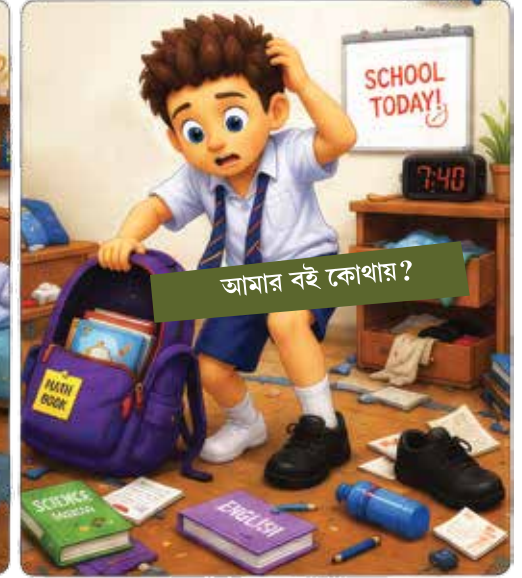
সকালের তাড়াহুড়ো



সকালগুলিকে কেন যুদ্ধের মত মনে হয়?



চিন্টু,
স্কুলে যাওয়ার
সময় হয়ে
গেছে!



আমার বই কোথায়?



ও কেন সবসময়
ভুলে যায়?

কেন ও মনোযোগ
দিতে পারে না?

যা অসাবধানতা
বলে মনে হচ্ছে,
তা আসলে
এডিএইচডি
হতে পারে।



এডিএইচডি মনোযোগ, গোছানোর ক্ষমতা এবং
আত্ম নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করতে পারে।



চিণ্টুর মস্তিষ্কের অন্দরে



এডিএইচডি সম্বন্ধে জানুন

এডিএইচডি মস্তিষ্কের নিম্নলিখিত ক্ষমতাগুলিকে প্রভাবিত করে:



মনোনিবেশ:
কাজে মনোনিবেশ করতে
সমস্যা হওয়া



স্মৃতিশক্তি:
জিনিসপত্র মনে রাখতে
সমস্যা হওয়া



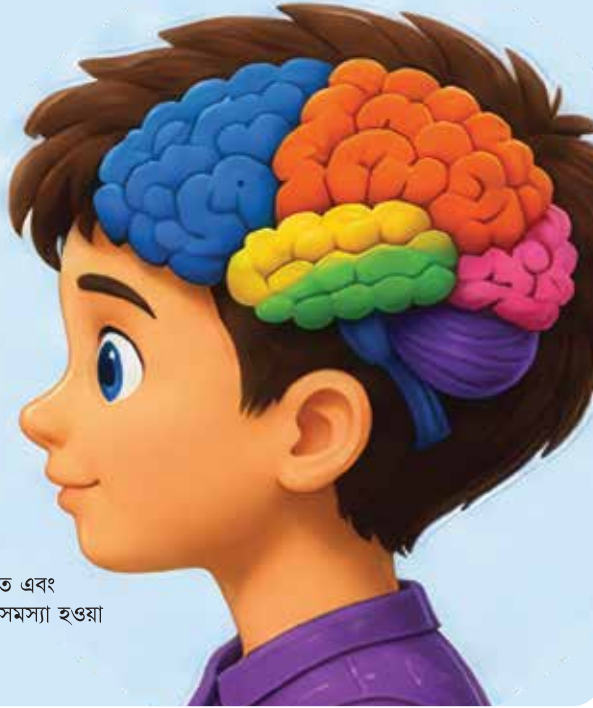
গোছানোর ক্ষমতা:
জিনিসপত্র গুছিয়ে
রাখতে সমস্যা হওয়া



আবেগ নিয়ন্ত্রণ:
প্রতিক্রিয়া দেখানোর পূর্বে
চিন্তা করতে সমস্যা হওয়া



পরিকল্পনা:
আগে থেকে পরিকল্পনা করতে এবং
নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে সমস্যা হওয়া



“তাই ও অলস নয়...
ওর মস্তিষ্ক আলাদাভাবে
কাজ করে।”



আপনার সন্তানকে সাহায্য করার প্রথম ধাপ হল
এডিএইচডি সম্বন্ধে জানা।

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



স্কুলের তাড়াহড়োর রহস্য



স্কুলের প্রতিটি দিনকে কেন একটি দৌড় প্রতিযোগিতার মত মনে হয়?



এসো একবারে
একটা
কাজ করি।



অভিভাবকের জন্য টিপ

কাজকে ছোটো ছোটো ধাপে ভাগ করে নিলে
তা করা সহজ হয়।

কি সাহায্য করতে পারে?



দর্শনযোগ্য চেকলিস্ট



রাত্রিবেলায় পোশাক
গুছিয়ে রাখুন



শুতে যাওয়ার পূর্বে
স্কুল ব্যাগ গুছিয়ে রাখুন



একবারে একটিই
নির্দেশ দিন



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

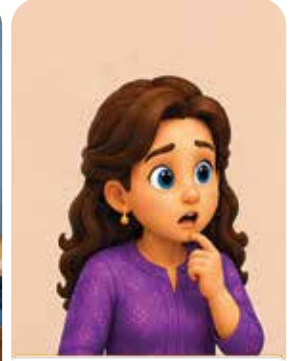
অনুমানযোগ্য
রুটিন



অগোছালো ঘরের রহস্য



ওর ঘরটি কেন সবসময় অগোছালো থাকে?



এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুরা সাধারণত কাজ গোছানো এবং অগ্রাধিকার নির্ধারণে সমস্যার সম্মুখীন হয়।

কি সাহায্য করতে পারে?

- বাস্কেট, বীন এবং লেবেল ব্যবহার করুন
- স্টোরেজ এমনভাবে রাখুন যাতে তা সহজেই নাগালের মধ্যে থাকে এবং ব্যবহারযোগ্য হয়
- প্রতিদিন বিছানা গোছানোর মত দৈনন্দিন অভ্যাসগুলি রপ্ত করতে উৎসাহিত করুন
- জুতো এবং স্কুলের জিনিসপত্র একই জায়গায় রাখুন
- বড় কাজের ক্ষেত্রে একটি সময়সূচী মেনে চলুন



অভিভাবকের জন্য টিপ

- ১. ধৈর্য রাখুন। গোছানোর ক্ষমতা গঠনে সময় লাগতে পারে।
- ২. প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন, নিখুঁত হওয়ার নয়।

হোমওয়ার্ক করতে অনেক সময় লাগে

হোমওয়ার্কের
যুদ্ধ



পেনসিল কাটা



জল খাওয়া



বাইরের দিকে তাকিয়ে থাকা

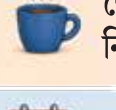
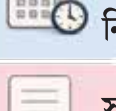


বারবার উঠে চলে যাওয়া



এডিএইচডি-এর কারণে মনোযোগ ধরে রাখা এবং
কাজ শেষ করা কঠিন হয়ে ওঠে।

কি সাহায্য করতে পারে?

	নিরিবিলা পড়াশোনার জায়গা	
	ছোটো ছোটো ধাপে হোমওয়ার্ক ভাগ করে নেওয়া	
	মনোযোগ সহকারে কাজ সম্পন্ন করার জন্য টাইমার ব্যবহার করা (15-20 মিনিট)	
	ছোটো ছোটো বিরতি (5-10 মিনিট) নির্ধারণ করুন	
	হোমওয়ার্ক করার জন্য প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করুন	
	সহজ নির্দেশ দিন	



অভিভাবকের জন্য টিপ

দারুণ কাজ করেছে বলার পরিবর্তে বলুন:



তোমার চেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার ব্যাপারটা আমার ভালো লেগেছে।



যেভাবে তুমি নিজে নিজে অংক করেছে, তা আমার ভালো লেগেছে।

অগোছালো থেকে গোছালো হওয়া

একবারে একটি কাজ করুন



এডিএইচডি আক্রান্ত শিশুদের সুবিধা হতে পারে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অনুসরণ করলে:



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

অনুমানযোগ্য
রুটিন



দর্শনযোগ্য
রিমাইন্ডার



সুস্পষ্ট
নির্দেশাবলী



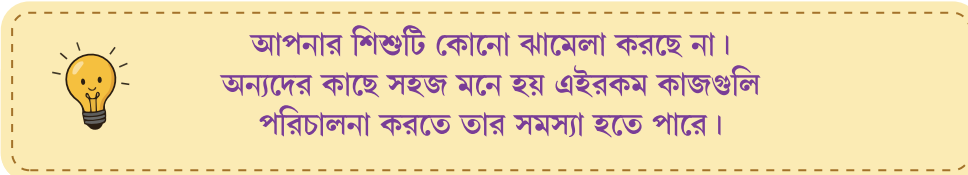
ইতিবাচক
শক্তিবৃদ্ধি



ঐশ্বর্যশীলতা এবং
উৎসাহ প্রদান



প্রয়োজনে
বিশেষজ্ঞের
সাহায্য নেওয়া

আপনার শিশুটি কোনো ঝামেলা করছে না।
অন্যদের কাছে সহজ মনে হয় এইরকম কাজগুলি
পরিচালনা করতে তার সমস্যা হতে পারে।





Together In
ADHD

পরামর্শের নির্ধারিত সময়ের বাইরেও
পরিবারগুলিকে সহায়তা করার জন্য,

 **ipca**
দ্বারা উদ্ভাবিত

এডিএইচডি সচেতনতা,
ওয়েবসাইট এবং
সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম
যা ক্লিনিকের বাইরেও আলোচনাকে
এগিয়ে নিয়ে যায়।

 Together in ADHD
 togetherinadhd
 togetherinadhd.com



সংযুক্ত থাকার জন্য স্ক্যান করুন