

ADHD – Simple Indian Parent Guide

1. What is ADHD?

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) is a brain-based condition that affects a child's ability to focus, sit still, and control impulses. Children with ADHD are not naughty on purpose; their brain works differently.

2. Common Signs

- Difficulty paying attention
- Easily distracted
- Forgetting tasks or homework
- Fidgeting or unable to sit still
- Interrupting or talking excessively
- Trouble waiting their turn

3. Step 1 – Create Routine & Structure

- Keep daily routines predictable (wake up, meals, homework, play, bedtime)
- Use simple checklists for morning and homework routines
- A structured environment helps improve focus

4. Step 2 – Communicate Clearly

- Give one instruction at a time
- Use short, simple sentences
- Make eye contact when speaking
- Ask the child to repeat instructions

5. Step 3 – Support Healthy Habits

- Encourage daily outdoor play or physical activity
- Keep consistent sleep routines
- Reduce screen time before bed
- Provide a calm environment

Additional Tips

- Praise small achievements
- Use reward systems for good behaviour
- Collaborate with teachers
- Limit sugar and caffeine

When to See a Professional

- Behaviour causes major difficulty at home or school
- Symptoms worsen over time
- Concerns about learning or emotional well-being

A doctor may recommend behaviour therapy, parent training, or medication based on the child's needs.

ADHD - எளிய தமிழ் பெற்றோர் வழிகாட்டி

1. ADHD என்றால் என்ன?

ADHD என்பது கவனத்தை திருப்ப முடியாமை, அதிக செயல்பாடு, உட்கார முடியாத தன்மை போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் மூளையின் செயல்பாட்டு வேறுபாடு. இது 'துன்பம்' அல்லது 'கேவலம்' அல்ல — குழந்தையின் மூளை வேறுபட்ட முறையில் செயல்படுகிறது.

2. குழந்தைகளில் காணப்படும் அறிகுறிகள்

- கவனத்தை திருப்ப முடியாமை
- எளிதில் கவனம் விலகுதல்
- வேலை / பாடங்கள் மறந்துவிடுதல்
- எப்போதும் அசைவு, உட்கார முடியாமை
- உரையாடலை இடைமறித்தல்
- வரிசையில் நிற்க முடியாமை

3. படி 1 - தினசரி அட்டவணை அமைத்தல்

- எழுந்திருக்கும் நேரம், உணவு, பாடம், விளையாட்டு, தூக்கம் ஆகியவற்றை ஒரு நிரந்தர அட்டவணையில் வைத்தல்
- காலை மற்றும் பாடம் நேரத்துக்கான சுருக்கப்பட்ட செயல்பாடு பட்டியல்
- நிரந்தர அட்டவணை குழந்தைக்கு பாதுகாப்பான உணர்வு தரும்

4. படி 2 - தெளிவாக பேசுதல்

- ஒரே ஒரு அறிவுறுத்தல் மட்டும் சொல்லுங்கள்
- சுருக்கமான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- குழந்தையின் கண்களில் பார்த்துப் பேசுங்கள்
- அவர்கள் புரிந்ததை மீண்டும் சொல்லச் சொல்லுங்கள்

5. படி 3 - ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள்

- தினமும் வெளியில் விளையாட்டு / உடற்பயிற்சி
- ஒரே நேரத்தில் தூங்கும் பழக்கம்
- உறக்கத்திற்கு முன் மொபைல் / டிவி தவிர்க்கல்
- அமைதியான சூழல்

மற்ற உதவிக்குறிப்புகள்

- சிறிய வெற்றிகளுக்கு பாராட்டு
- நல்ல நடத்தைக்கான ரிவார்டு முறைகள்
- ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து செயல்படுதல்
- இனிப்பு மற்றும் கேபீன் குறைத்தல்

எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

- வீட்டிலும் பள்ளியிலும் நடத்தை மிகவும் பாதிப்பு அளித்தால்
 - காலத்தால் அறிகுறிகள் மோசமாக இருந்தால்
 - படிப்பு அல்லது உணர்ச்சி சம்பந்தமான சிரமங்கள் இருந்தால்
- குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப மருத்துவர் நடத்தை சிகிச்சை, பெற்றோர் பயிற்சி அல்லது மருந்து பரிந்துரைக்கலாம்.