HOME THERAPY GUIDE FOR PARENTS

Intellectual Disability (ID)

English

These activities support therapy; they do not replace it. Practise 10–15 minutes, 1–2 times a day, and praise every small success.

▶ **Videos to search on YouTube:** Pathways.org · NIEPID parent training · Teach Me To Talk (Laura Mize)

1. **Daily living skills:** break each task into small steps (handwashing = wet, soap, rub, rinse, dry). Teach one step at a time.
2. **Matching and sorting:** sort spoons, vegetables or blocks by colour, shape and size.
3. **One-step commands:** "Give me the ball." When easy, move to two steps: "Pick up the ball and put it in the box."
4. **Picture timetable:** stick pictures of the daily routine on the wall and point to each one.
5. **Naming objects:** name household items during daily work and ask the child to show or say them.
6. **Fine motor play:** tearing paper, threading beads, playdough, putting coins in a box.

Remember: use real household objects, keep the same routine daily, and stop before the child gets tired.

Free help in India: NIEPID (Secunderabad) · National Trust · Ummeed (Mumbai) · Action for Autism (Delhi) · ADAPT (Mumbai) · Maharashtra Dyslexia Association

Dr. Anand Diwan

Consultant Neurologist (Brain, Spine & Child Neurology) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

Narayani Hospital – Shree Vallabh Nagar, behind Hotel Chaan, near Mumbai Naka, Nashik 422009 · ☎ 0253 2224411 · 11 am–3 pm

Govind Nagar Clinic – 11 Yashika Plaza, near Satyam Sweet, Govind Nagar, Nashik · ☎ 0253 2472111 · 6–8 pm

Monday to Saturday · Sunday closed · WhatsApp for appointments: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

Scan to book appointment

Scan for all free booklets

HOME THERAPY GUIDE FOR PARENTS

Cerebral Palsy (CP)

English

These activities support therapy; they do not replace it. Practise 10–15 minutes, 1–2 times a day, and praise every small success.

▶ **Videos to search on YouTube:** Pathways.org tummy time · Cerebral Palsy Foundation · ADAPT Mumbai

1. **Positioning:** change position every 1–2 hours: side-lying, supported sitting, tummy time.
2. **Gentle stretches:** calf (heel cord), hamstrings, hips. Hold 20–30 seconds. Never force or cause pain.
3. **Supported standing:** with a standing frame or against a wall, only as your physiotherapist advised.
4. **Reaching and rolling:** keep toys just out of reach to encourage movement.
5. **Hand skills:** thick crayons, foam-wrapped spoons, squeezing playdough, picking up big beads.
6. **Mouth exercises:** blowing bubbles and whistles, sucking through a straw, licking honey off the lips.

Caution: learn every stretch from your physiotherapist first. Feed the child sitting upright and ask the therapist which food textures are safe, as choking is a real risk.

Free help in India: NIEPID (Secunderabad) · National Trust · Ummeed (Mumbai) · Action for Autism (Delhi) · ADAPT (Mumbai) · Maharashtra Dyslexia Association

Dr. Anand Diwan

Consultant Neurologist (Brain, Spine & Child Neurology) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

Narayani Hospital – Shree Vallabh Nagar, behind Hotel Chaan, near Mumbai Naka, Nashik 422009 · ☎ 0253 2224411 · 11 am–3 pm

Govind Nagar Clinic – 11 Yashika Plaza, near Satyam Sweet, Govind Nagar, Nashik · ☎ 0253 2472111 · 6–8 pm

Monday to Saturday · Sunday closed · WhatsApp for appointments: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

Scan to book appointment

Scan for all free booklets

HOME THERAPY GUIDE FOR PARENTS

Autism (ASD)

English

These activities support therapy; they do not replace it. Practise 10–15 minutes, 1–2 times a day, and praise every small success.

▶ **Videos to search on YouTube:** Hanen Centre · Speech Sisters · Action for Autism · Autism Speaks toolkit

1. **Follow the child's lead:** join what they are playing, copy them, and comment simply ("Car going!").
2. **Observe, Wait, Listen:** pause for 5–10 seconds so the child has time to communicate.
3. **Make them ask:** keep favourite items visible but out of reach so the child points, gestures or says a word.
4. **First–Then cards:** "First shoes, then park." Use pictures for daily routines.
5. **Sensory play:** swinging, jumping, rice or dal bin play, firm hugs if the child likes them.
6. **Short, clear words:** one idea per sentence; reduce screen time.

Remember: warn the child before changes in routine and keep a calm, quiet corner at home.

Free help in India: NIEPID (Secunderabad) · National Trust · Ummeed (Mumbai) · Action for Autism (Delhi) · ADAPT (Mumbai) · Maharashtra Dyslexia Association

Dr. Anand Diwan

Consultant Neurologist (Brain, Spine & Child Neurology) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

Narayani Hospital – Shree Vallabh Nagar, behind Hotel Chaan, near Mumbai Naka, Nashik 422009 · ☎ 0253 2224411 · 11 am–3 pm

Govind Nagar Clinic – 11 Yashika Plaza, near Satyam Sweet, Govind Nagar, Nashik · ☎ 0253 2472111 · 6–8 pm

Monday to Saturday · Sunday closed · WhatsApp for appointments: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

Scan to book appointment

Scan for all free booklets

HOME THERAPY GUIDE FOR PARENTS

ADHD

English

These activities support therapy; they do not replace it. Practise 10–15 minutes, 1–2 times a day, and praise every small success.

▶ **Videos to search on YouTube:** CHADD · Understood.org · How to ADHD

1. **Fixed routine:** the same times every day for waking, homework, play and sleep.
2. **Short work blocks:** 10–15 minutes of work, then 3–5 minutes of movement.
3. **One instruction at a time:** get eye contact first, then ask the child to repeat it back.
4. **Reward chart:** stars for specific behaviours ("sat for homework") that add up to a small reward.
5. **Daily exercise:** cycling, running, swimming, skipping or yoga.
6. **Attention games:** Simon Says, Statue, memory cards, Jenga.

Remember: praise good behaviour immediately; keep the homework place free of toys and screens.

Free help in India: NIEPID (Secunderabad) · National Trust · Ummeed (Mumbai) · Action for Autism (Delhi) · ADAPT (Mumbai) · Maharashtra Dyslexia Association

Dr. Anand Diwan

Consultant Neurologist (Brain, Spine & Child Neurology) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

Narayani Hospital – Shree Vallabh Nagar, behind Hotel Chaan, near Mumbai Naka, Nashik 422009 · ☎ 0253 2224411 · 11 am–3 pm

Govind Nagar Clinic – 11 Yashika Plaza, near Satyam Sweet, Govind Nagar, Nashik · ☎ 0253 2472111 · 6–8 pm

Monday to Saturday · Sunday closed · WhatsApp for appointments: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

Scan to book appointment

Scan for all free booklets

HOME THERAPY GUIDE FOR PARENTS

Dyslexia and Learning Disorders

English

These activities support therapy; they do not replace it. Practise 10–15 minutes, 1–2 times a day, and praise every small success.

▶ **Videos to search on YouTube:** Understood.org · International Dyslexia Association · Orton-Gillingham multisensory phonics · Maharashtra Dyslexia Association

1. **Letters in sand:** trace letters in sand or salt while saying the sound aloud.
2. **Sound games:** "What sound does *ball* start with?", rhyming words, clapping syllables.
3. **Shared reading:** 10 minutes daily; you read a line, the child reads a line.
4. **Audiobooks and stories:** keep the love of stories going while reading improves.
5. **Maths with objects:** count and add using coins, beads or rotis.
6. **Writing support:** pencil grips, lined paper, short dictations.

Remember: ask the school about exam help allowed under Indian guidelines, such as extra time or a writer.

Free help in India: NIEPID (Secunderabad) · National Trust · Ummeed (Mumbai) · Action for Autism (Delhi) · ADAPT (Mumbai) · Maharashtra Dyslexia Association

Dr. Anand Diwan

Consultant Neurologist (Brain, Spine & Child Neurology) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

Narayani Hospital – Shree Vallabh Nagar, behind Hotel Chaan, near Mumbai Naka, Nashik 422009 · ☎ 0253 2224411 · 11 am–3 pm

Govind Nagar Clinic – 11 Yashika Plaza, near Satyam Sweet, Govind Nagar, Nashik · ☎ 0253 2472111 · 6–8 pm

Monday to Saturday · Sunday closed · WhatsApp for appointments: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

Scan to book appointment

Scan for all free booklets

HOME THERAPY GUIDE FOR PARENTS

Cortical / Cerebral Visual Impairment (CVI)

English

These activities support therapy; they do not replace it. Practise 10–15 minutes, 1–2 times a day, and praise every small success.

▶ **Videos to search on YouTube:** Perkins School for the Blind CVI · Perkins eLearning · CVI Now

1. **Bright colours:** show red or yellow objects against a plain black cloth.
2. **Light and shine:** a torch on a toy in a dim room; shiny foil or reflective balls.
3. **Less clutter:** one object at a time, on a plain background, in a quiet room.
4. **Movement:** gently shake or move a toy to catch the child's attention.
5. **Familiar objects:** use the same favourite toy for days before adding a new one.
6. **Wait for a response:** the child may take several seconds to look. Watch where they look.

Remember: sit to the side the child sees best from, and use touch and sound along with sight.

Free help in India: NIEPID (Secunderabad) · National Trust · Ummeed (Mumbai) · Action for Autism (Delhi) · ADAPT (Mumbai) · Maharashtra Dyslexia Association

Dr. Anand Diwan

Consultant Neurologist (Brain, Spine & Child Neurology) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

Narayani Hospital – Shree Vallabh Nagar, behind Hotel Chaan, near Mumbai Naka, Nashik 422009 · ☎ 0253 2224411 · 11 am–3 pm

Govind Nagar Clinic – 11 Yashika Plaza, near Satyam Sweet, Govind Nagar, Nashik · ☎ 0253 2472111 · 6–8 pm

Monday to Saturday · Sunday closed · WhatsApp for appointments: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

Scan to book appointment

Scan for all free booklets

पालकांसाठी घरगुती थेरपी मार्गदर्शिका

बौद्धिक अक्षमता (ID)

मराठी

हे उपक्रम थेरपीला मदत करतात, तिची जागा घेत नाहीत. दिवसातून 1–2 वेळा, 10–15 मिनिटे सराव करा आणि प्रत्येक छोट्या यशाचे कौतुक करा.

▶ **YouTube वर शोधा:** Pathways.org · NIEPID parent training · Teach Me To Talk (Laura Mize)

1. **दैनंदिन कौशल्ये:** प्रत्येक काम छोट्या टप्प्यांत विभागा (हात धुणे = ओले करा, साबण, चोळा, धुवा, पुसा). एका वेळी एक टप्पा शिकवा.
2. **जुळवणे आणि वर्गीकरण:** चमचे, भाज्या किंवा ठोकळे रंग, आकार आणि आकारमानानुसार वेगळे करा.
3. **एक-टप्पा सूचना:** "मला चेंडू दे." सोपे झाल्यावर दोन टप्पे: "चेंडू उचल आणि डब्यात ठेव."
4. **चित्र वेळापत्रक:** दिनक्रमाची चित्रे भिंतीवर लावा आणि प्रत्येकाकडे बोट दाखवा.
5. **वस्तूंची नावे:** घरकाम करताना वस्तूंची नावे सांगा आणि मुलाला दाखवायला किंवा म्हणायला सांगा.
6. **बोटांचे खेळ:** कागद फाडणे, मणी ओवणे, मातीचे खेळ, डब्यात नाणी टाकणे.

लक्षात ठेवा: घरातील खऱ्या वस्तू वापरा, रोज तोच दिनक्रम ठेवा आणि मूल थकण्याआधी थांबा.

भारतातील मोफत मदत: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मेंदू, मणका व बाल मेंदूविकार तज्ज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाका जवळ, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सकाळी 11 ते दुपारी 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाझा, सत्यम स्वीट जवळ, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · सायं. 6 ते 8

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद · अपॉइंटमेंटसाठी WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी स्कॅन करा

सर्व मोफत पुस्तिकांसाठी स्कॅन करा

पालकांसाठी घरगुती थेरपी मार्गदर्शिका

सेरेब्रल पाल्सी (Cerebral Palsy – CP)

मराठी

हे उपक्रम थेरपीला मदत करतात, तिची जागा घेत नाहीत. दिवसातून 1–2 वेळा, 10–15 मिनिटे सराव करा आणि प्रत्येक छोट्या यशाचे कौतुक करा.

▶ **YouTube वर शोधा:** Pathways.org tummy time · Cerebral Palsy Foundation · ADAPT Mumbai

1. **स्थिती बदलणे:** दर 1–2 तासांनी स्थिती बदला: कुशीवर झोपवणे, आधार देऊन बसवणे, पोटावर झोपवणे.
2. **हलके स्ट्रेचिंग:** पोटरी, मांडीचा मागचा स्नायू, कंबर. 20–30 सेकंद धरा. कधीही जोर करू नका किंवा वेदना होऊ देऊ नका.
3. **आधार देऊन उभे करणे:** स्टँडिंग फ्रेम किंवा भिंतीचा आधार, फक्त फिजिओथेरपिस्टने सांगितल्याप्रमाणे.
4. **हात पुढे करणे आणि कुशी बदलणे:** खेळणी थोडी दूर ठेवा म्हणजे मूल हालचाल करेल.
5. **हातांची कौशल्ये:** जाड क्रेयॉन, फोम गुंडाळलेला चमचा, माती दाबणे, मोठे मणी उचलणे.
6. **तोंडाचे व्यायाम:** फुगे आणि शिट्टी फुंकणे, स्ट्रॉने ओढणे, ओठांवरचे मध चाटणे.

सावधानता: प्रत्येक स्ट्रेच आधी फिजिओथेरपिस्टकडून शिका. मूल सरळ बसलेले असतानाच खाऊ घाला आणि कोणते अन्न सुरक्षित आहे ते थेरपिस्टला विचारा; ठसका लागण्याचा धोका खरा आहे.

भारतातील मोफत मदत: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मेंदू, मणका व बाल मेंदूविकार तज्ज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाका जवळ, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सकाळी 11 ते दुपारी 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाझा, सत्यम स्वीट जवळ, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · सायं. 6 ते 8

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद · अपॉइंटमेंटसाठी WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी स्कॅन करा

सर्व मोफत पुस्तिकांसाठी स्कॅन करा

पालकांसाठी घरगुती थेरपी मार्गदर्शिका

स्वमग्नता (Autism – ASD)

मराठी

हे उपक्रम थेरपीला मदत करतात, तिची जागा घेत नाहीत. दिवसातून 1–2 वेळा, 10–15 मिनिटे सराव करा आणि प्रत्येक छोट्या यशाचे कौतुक करा.

▶ **YouTube वर शोधा:** Hanen Centre · Speech Sisters · Action for Autism · Autism Speaks toolkit

1. **मुलाच्या आवडीनुसार खेळा:** तो जे खेळत आहे त्यात सामील व्हा, त्याची नक्कल करा, सोपे शब्द बोला ("गाडी चालली!").
2. **पाहा, थांबा, ऐका:** 5–10 सेकंद थांबा, म्हणजे मुलाला संवाद साधायला वेळ मिळेल.
3. **मागण्यास प्रवृत्त करा:** आवडत्या वस्तू दिसतील पण हाताला लागणार नाहीत अशा ठेवा; मूल बोट दाखवेल, खूण करेल किंवा शब्द बोलेल.
4. **"आधी–नंतर" कार्ड:** "आधी बूट, नंतर बाग." दिनक्रमासाठी चित्रे वापरा.
5. **संवेदनात्मक खेळ:** झोका, उड्या, तांदूळ किंवा डाळीचा डबा, मूल आवडत असल्यास घट्ट मिठी.
6. **लहान, स्पष्ट शब्द:** एका वाक्यात एक कल्पना; स्क्रीन टाइम कमी करा.

लक्षात ठेवा: दिनक्रम बदलण्याआधी मुलाला सांगा आणि घरात एक शांत कोपरा ठेवा.

भारतातील मोफत मदत: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मेंदू, मणका व बाल मेंदूविकार तज्ज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाका जवळ, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सकाळी 11 ते दुपारी 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाझा, सत्यम स्वीट जवळ, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · सायं. 6 ते 8

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद · अपॉइंटमेंटसाठी WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी स्कॅन करा

सर्व मोफत पुस्तिकांसाठी स्कॅन करा

पालकांसाठी घरगुती थेरपी मार्गदर्शिका

अतिचंचलता (ADHD)

मराठी

हे उपक्रम थेरपीला मदत करतात, तिची जागा घेत नाहीत. दिवसातून 1–2 वेळा, 10–15 मिनिटे सराव करा आणि प्रत्येक छोट्या यशाचे कौतुक करा.

▶ **YouTube वर शोधा:** CHADD · Understood.org · How to ADHD

1. **ठराविक दिनक्रम:** उठणे, गृहपाठ, खेळ आणि झोप रोज एकाच वेळी.
2. **लहान कामाचे टप्पे:** 10–15 मिनिटे काम, मग 3–5 मिनिटे हालचाल.
3. **एका वेळी एक सूचना:** आधी नजरेस नजर घ्या, मग मुलाला ती सूचना परत सांगायला सांगा.
4. **बक्षीस तक्ता:** ठराविक वर्तनासाठी स्टार ("गृहपाठाला बसला"), स्टार जमले की छोटे बक्षीस.
5. **रोज व्यायाम:** सायकल, धावणे, पोहणे, दोरीउड्या किंवा योग.
6. **लक्ष वाढवणारे खेळ:** Simon Says, स्ट्रॅच्यू, मेमरी कार्ड, Jenga.

लक्षात ठेवा: चांगल्या वर्तनाचे लगेच कौतुक करा; गृहपाठाच्या जागी खेळणी व स्क्रीन नकोत.

भारतातील मोफत मदत: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मेंदू, मणका व बाल मेंदूविकार तज्ज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाका जवळ, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सकाळी 11 ते दुपारी 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाझा, सत्यम स्वीट जवळ, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · सायं. 6 ते 8

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद · अपॉइंटमेंटसाठी WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी स्कॅन करा

सर्व मोफत पुस्तिकांसाठी स्कॅन करा

पालकांसाठी घरगुती थेरपी मार्गदर्शिका

डिस्लेक्सिया आणि अध्ययन अक्षमता

मराठी

हे उपक्रम थेरपीला मदत करतात, तिची जागा घेत नाहीत. दिवसातून 1–2 वेळा, 10–15 मिनिटे सराव करा आणि प्रत्येक छोट्या यशाचे कौतुक करा.

▶ **YouTube वर शोधा:** Understood.org · International Dyslexia Association · Orton-Gillingham multisensory phonics · Maharashtra Dyslexia Association

1. **वाळूत अक्षरे:** वाळू किंवा मीठात अक्षर गिरवताना त्याचा आवाज मोठ्याने म्हणा.
2. **आवाजाचे खेळ:** "कमळ कोणत्या आवाजाने सुरू होतो?", यमक जुळणारे शब्द, टाळ्या वाजवून अक्षरे मोजणे.
3. **एकत्र वाचन:** रोज 10 मिनिटे; एक ओळ तुम्ही, एक ओळ मूल.
4. **ऑडिओ पुस्तके आणि गोष्टी:** वाचन सुधारताना गोष्टींची आवड टिकवून ठेवा.
5. **वस्तूंसह गणित:** नाणी, मणी किंवा पोळ्या वापरून मोजणे आणि बेरीज.
6. **लेखनासाठी मदत:** पेन्सिल ग्रिप, ओळींचा कागद, छोटे श्रुतलेखन.

लक्षात ठेवा: भारतीय नियमांनुसार मिळणाऱ्या परीक्षा सवलतींबाबत (जादा वेळ, लेखनिक) शाळेला विचारा.

भारतातील मोफत मदत: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मेंदू, मणका व बाल मेंदूविकार तज्ज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाका जवळ, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सकाळी 11 ते दुपारी 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाझा, सत्यम स्वीट जवळ, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · सायं. 6 ते 8

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद · अपॉइंटमेंटसाठी WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी स्कॅन करा

सर्व मोफत पुस्तिकांसाठी स्कॅन करा

पालकांसाठी घरगुती थेरपी मार्गदर्शिका

मेंदूजन्य दृष्टीदोष (CVI)

मराठी

हे उपक्रम थेरपीला मदत करतात, तिची जागा घेत नाहीत. दिवसातून 1–2 वेळा, 10–15 मिनिटे सराव करा आणि प्रत्येक छोट्या यशाचे कौतुक करा.

▶ **YouTube वर शोधा:** Perkins School for the Blind CVI · Perkins eLearning · CVI Now

1. **गडद रंग:** काळ्या साध्या कपड्यावर लाल किंवा पिवळ्या वस्तू दाखवा.
2. **प्रकाश आणि चमक:** अंधुक खोलीत खेळण्यावर टॉर्च; चमकदार फॉइल किंवा चमकणारे चेंडू.
3. **कमी गोंधळ:** साध्या पार्श्वभूमीवर, शांत खोलीत, एका वेळी एकच वस्तू.
4. **हालचाल:** लक्ष वेधण्यासाठी खेळणे हलके हलवा.
5. **ओळखीच्या वस्तू:** नवीन वस्तू दाखवण्याआधी काही दिवस तेच आवडते खेळणे वापरा.
6. **प्रतिसादाची वाट पाहा:** मूल बघायला काही सेकंद घेऊ शकते. ते कुठे बघते ते पाहा.

लक्षात ठेवा: मूल ज्या बाजूने चांगले पाहते तिकडे बसा, आणि दृष्टीसोबत स्पर्श व आवाज वापरा.

भारतातील मोफत मदत: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मेंदू, मणका व बाल मेंदूविकार तज्ज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाका जवळ, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सकाळी 11 ते दुपारी 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाझा, सत्यम स्वीट जवळ, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · सायं. 6 ते 8

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद · अपॉइंटमेंटसाठी WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी स्कॅन करा

सर्व मोफत पुस्तिकांसाठी स्कॅन करा

माता-पिता के लिए घरेलू थेरेपी मार्गदर्शिका

बौद्धिक अक्षमता (ID)

हिंदी

ये गतिविधियाँ थेरेपी में मदद करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं। दिन में 1–2 बार, 10–15 मिनट अभ्यास करें और हर छोटी सफलता पर तारीफ़ करें।

▶ **YouTube पर खोजें:** Pathways.org · NIEPID parent training · Teach Me To Talk (Laura Mize)

1. **रोज़मर्रा के काम:** हर काम को छोटे चरणों में बाँटें (हाथ धोना = गीला करें, साबुन, रगड़ें, धोएँ, पोंछें)। एक बार में एक चरण सिखाएँ।
2. **मिलान और छाँटना:** चम्मच, सब्ज़ियाँ या ब्लॉक रंग, आकार और साइज़ के अनुसार अलग करें।
3. **एक-चरण निर्देश:** "मुझे गेंद दो।" आसान होने पर दो चरण: "गेंद उठाओ और डिब्बे में रखो।"
4. **चित्र समय-सारणी:** दिनचर्या की तस्वीरें दीवार पर लगाएँ और हर एक की ओर इशारा करें।
5. **चीज़ों के नाम:** घर का काम करते समय चीज़ों के नाम बोलें और बच्चे से दिखाने या बोलने को कहें।
6. **उँगलियों के खेल:** काग़ज़ फाड़ना, मोती पिरोना, मिट्टी से खेलना, डिब्बे में सिक्के डालना।

याद रखें: घर की असली चीज़ें इस्तेमाल करें, रोज़ एक जैसी दिनचर्या रखें और बच्चे के थकने से पहले रुक जाएँ।

भारत में मुफ़्त मदद: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मस्तिष्क, रीढ़ एवं बाल न्यूरोलॉजी विशेषज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सुबह 11 से दोपहर 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · शाम 6 से 8

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद · अपॉइंटमेंट के लिए WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए स्कैन करें

सभी मुफ़्त पुस्तिकाओं के लिए स्कैन करें

माता-पिता के लिए घरेलू थेरेपी मार्गदर्शिका

सेरेब्रल पाल्सी (Cerebral Palsy – CP)

हिंदी

ये गतिविधियाँ थेरेपी में मदद करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं। दिन में 1–2 बार, 10–15 मिनट अभ्यास करें और हर छोटी सफलता पर तारीफ़ करें।

▶ **YouTube पर खोजें:** Pathways.org tummy time · Cerebral Palsy Foundation · ADAPT Mumbai

1. **पोज़िशन बदलना:** हर 1–2 घंटे में पोज़िशन बदलें: करवट पर लिटाना, सहारे से बिठाना, पेट के बल लिटाना।
2. **हल्की स्ट्रेचिंग:** पिंडली, जांघ के पीछे की मांसपेशियाँ, कूल्हे। 20–30 सेकंड रोकें। कभी ज़ोर न लगाएँ, दर्द न होने दें।
3. **सहारे से खड़ा करना:** स्टैंडिंग फ्रेम या दीवार के सहारे, केवल फ़िज़ियोथेरेपिस्ट की सलाह के अनुसार।
4. **हाथ बढ़ाना और करवट लेना:** खिलौने थोड़ा दूर रखें ताकि बच्चा हिलने-डुलने की कोशिश करे।
5. **हाथों के कौशल:** मोटे क्रेयॉन, फोम लिपटा चम्मच, मिट्टी दबाना, बड़े मोती उठाना।
6. **मुँह के व्यायाम:** बुलबुले और सीटी फूँकना, स्ट्रॉ से खींचना, होंठों पर लगा शहद चाटना।

सावधानी: हर स्ट्रेच पहले फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से सीखें। बच्चे को सीधा बिठाकर ही खिलाएँ और थेरेपिस्ट से पूछें कि कौन-सा भोजन सुरक्षित है; गले में अटकने का ख़तरा असली है।

भारत में मुफ़्त मदद: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मस्तिष्क, रीढ़ एवं बाल न्यूरोलॉजी विशेषज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सुबह 11 से दोपहर 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · शाम 6 से 8

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद · अपॉइंटमेंट के लिए WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए स्कैन करें

सभी मुफ़्त पुस्तिकाओं के लिए स्कैन करें

माता-पिता के लिए घरेलू थेरेपी मार्गदर्शिका

ऑटिज़्म (Autism – ASD)

हिंदी

ये गतिविधियाँ थेरेपी में मदद करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं। दिन में 1–2 बार, 10–15 मिनट अभ्यास करें और हर छोटी सफलता पर तारीफ़ करें।

▶ **YouTube पर खोजें:** Hanen Centre · Speech Sisters · Action for Autism · Autism Speaks toolkit

1. **बच्चे की पसंद के साथ खेलें:** जो वह खेल रहा है उसमें शामिल हों, उसकी नक़ल करें, सरल शब्द बोलें ("गाड़ी चली!")।
2. **देखें, रुकें, सुनें:** 5–10 सेकंड रुकें ताकि बच्चे को बात कहने का समय मिले।
3. **माँगने का मौका दें:** पसंदीदा चीज़ें दिखें पर हाथ न पहुँचें; बच्चा इशारा करेगा या शब्द बोलेगा।
4. **"पहले–फिर" कार्ड:** "पहले जूते, फिर पार्क।" दिनचर्या के लिए तस्वीरें इस्तेमाल करें।
5. **संवेदी खेल:** झूला, कूदना, चावल या दाल के डिब्बे में खेलना, बच्चे को पसंद हो तो कसकर गले लगाना।
6. **छोटे, साफ़ शब्द:** एक वाक्य में एक बात; स्क्रीन टाइम कम करें।

याद रखें: दिनचर्या बदलने से पहले बच्चे को बताएँ और घर में एक शांत कोना रखें।

भारत में मुफ़्त मदद: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मस्तिष्क, रीढ़ एवं बाल न्यूरोलॉजी विशेषज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सुबह 11 से दोपहर 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · शाम 6 से 8

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद · अपॉइंटमेंट के लिए WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए स्कैन करें

सभी मुफ़्त पुस्तिकाओं के लिए स्कैन करें

माता-पिता के लिए घरेलू थेरेपी मार्गदर्शिका

अतिसक्रियता (ADHD)

हिंदी

ये गतिविधियाँ थेरेपी में मदद करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं। दिन में 1–2 बार, 10–15 मिनट अभ्यास करें और हर छोटी सफलता पर तारीफ़ करें।

▶ **YouTube पर खोजें:** CHADD · Understood.org · How to ADHD

1. **तय दिनचर्या:** उठना, होमवर्क, खेल और सोना रोज़ एक ही समय पर।
2. **छोटे काम के हिस्से:** 10–15 मिनट काम, फिर 3–5 मिनट हलचल।
3. **एक बार में एक निर्देश:** पहले आँख से आँख मिलाएँ, फिर बच्चे से निर्देश दोहराने को कहें।
4. **इनाम चार्ट:** ख़ास व्यवहार पर स्टार ("होमवर्क के लिए बैठा"), स्टार जुड़ने पर छोटा इनाम।
5. **रोज़ व्यायाम:** साइकिल, दौड़ना, तैरना, रस्सी कूदना या योग।
6. **ध्यान बढ़ाने वाले खेल:** Simon Says, स्टैच्यू, मेमोरी कार्ड, Jenga।

याद रखें: अच्छे व्यवहार की तुरंत तारीफ़ करें; होमवर्क की जगह पर खिलौने और स्क्रीन न हों।

भारत में मुफ़्त मदद: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मस्तिष्क, रीढ़ एवं बाल न्यूरोलॉजी विशेषज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सुबह 11 से दोपहर 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · शाम 6 से 8

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद · अपॉइंटमेंट के लिए WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए स्कैन करें

सभी मुफ़्त पुस्तिकाओं के लिए स्कैन करें

माता-पिता के लिए घरेलू थेरेपी मार्गदर्शिका

डिस्लेक्सिया और सीखने की कठिनाइयाँ

हिंदी

ये गतिविधियाँ थेरेपी में मदद करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं। दिन में 1–2 बार, 10–15 मिनट अभ्यास करें और हर छोटी सफलता पर तारीफ़ करें।

▶ **YouTube पर खोजें:** Understood.org · International Dyslexia Association · Orton-Gillingham multisensory phonics · Maharashtra Dyslexia Association

1. **रेत में अक्षर:** रेत या नमक में अक्षर बनाते समय उसकी ध्वनि ज़ोर से बोलें।
2. **ध्वनि के खेल:** "कमल किस ध्वनि से शुरू होता है?", तुकबंदी वाले शब्द, ताली बजाकर अक्षर गिनना।
3. **साथ में पढ़ना:** रोज़ 10 मिनट; एक लाइन आप, एक लाइन बच्चा।
4. **ऑडियो किताबें और कहानियाँ:** पढ़ाई सुधरते समय कहानियों का शौक़ बनाए रखें।
5. **चीज़ों से गणित:** सिक्के, मोती या रोटियाँ गिनकर जोड़ना।
6. **लिखने में मदद:** पेंसिल ग्रिप, लाइन वाला काग़ज़, छोटे श्रुतलेख।

याद रखें: भारतीय नियमों के तहत मिलने वाली परीक्षा सुविधाओं (अतिरिक्त समय, लेखक) के बारे में स्कूल से पूछें।

भारत में मुफ़्त मदद: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मस्तिष्क, रीढ़ एवं बाल न्यूरोलॉजी विशेषज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सुबह 11 से दोपहर 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · शाम 6 से 8

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद · अपॉइंटमेंट के लिए WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए स्कैन करें

सभी मुफ़्त पुस्तिकाओं के लिए स्कैन करें

माता-पिता के लिए घरेलू थेरेपी मार्गदर्शिका

मस्तिष्कजन्य दृष्टि दोष (CVI)

हिंदी

ये गतिविधियाँ थेरेपी में मदद करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं। दिन में 1–2 बार, 10–15 मिनट अभ्यास करें और हर छोटी सफलता पर तारीफ़ करें।

▶ **YouTube पर खोजें:** Perkins School for the Blind CVI · Perkins eLearning · CVI Now

1. **चटकीले रंग:** काले सादे कपड़े पर लाल या पीली चीज़ें दिखाएँ।
2. **रोशनी और चमक:** कम रोशनी वाले कमरे में खिलौने पर टॉर्च; चमकीली पन्नी या चमकने वाली गेंद।
3. **कम भीड़-भाड़:** सादी पृष्ठभूमि पर, शांत कमरे में, एक बार में एक ही चीज़।
4. **हलचल:** ध्यान खींचने के लिए खिलौने को धीरे से हिलाएँ।
5. **जानी-पहचानी चीज़ें:** नई चीज़ दिखाने से पहले कुछ दिन वही पसंदीदा खिलौना इस्तेमाल करें।
6. **प्रतिक्रिया का इंतज़ार:** बच्चे को देखने में कुछ सेकंड लग सकते हैं। वह कहाँ देखता है, यह ध्यान से देखें।

याद रखें: बच्चा जिस तरफ़ से बेहतर देखता है उस तरफ़ बैठें, और देखने के साथ छूना व आवाज़ भी इस्तेमाल करें।

भारत में मुफ़्त मदद: NIEPID (सिकंदराबाद) · National Trust · Ummeed (मुंबई) · Action for Autism (दिल्ली) · ADAPT (मुंबई) · Maharashtra Dyslexia Association

डॉ. आनंद दिवाण

मस्तिष्क, रीढ़ एवं बाल न्यूरोलॉजी विशेषज्ञ (Consultant Neurologist) · MBBS, DCH, DNB (Paediatrics), DNB (Neurology)

नारायणी हॉस्पिटल – श्री वल्लभनगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009 · ☎ 0253 2224411 · सुबह 11 से दोपहर 3

गोविंद नगर क्लिनिक – 11 याशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक · ☎ 0253 2472111 · शाम 6 से 8

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद · अपॉइंटमेंट के लिए WhatsApp: 83900 00385 / 93702 54026 · www.diwanneurology.com

अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए स्कैन करें

सभी मुफ़्त पुस्तिकाओं के लिए स्कैन करें