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?", तुक़बंदी 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