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, स्टॅच्यू, 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