

# एकाग्रता सहिष्णुता वाढवण्याचे मार्ग



## एकाग्रता सहिष्णुता म्हणजे काय?

एखादे कार्य करतांना सहज लक्ष विचलित न होता ते वाढविण्याचा प्रयत्न करणे.



## एकाग्रता कश्या प्रकारे वाढविता येईल

स्पष्ट सूचना देण्यासाठी ठाम आवाज वापरा

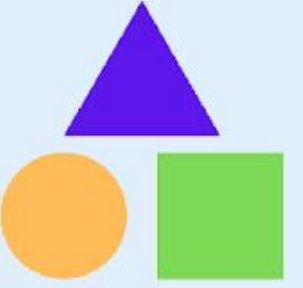
विनंत्या लहान आणि सोप्या असाव्या

खेळतांना आणि टेबल टॉप ऐक्टिविटी दरम्यान तुमच्या मुलासोबत रहा.

निश्चित रचनेसह कलात्मक परिणाम देणाऱ्या क्रियाकलापांचा प्रयोग करा.



उदारणार्थः  
आकार, घर  
बांधणे इत्यादि.



### पर्यावरणाचे घटक

कोणताही क्रियाकलाप सुरु करण्यापूर्वी, अशी जागा निवडा जिथे कुढलाही आवाज किंवा लक्ष विचलित होणार नाही.

उदारणार्थः भिंत किंवा कोपऱ्याकडे तोंड करून बसणे.



### शारीरिक क्रिया

मुलांना शांत करण्यासाठी आणि लक्ष्य केंद्रित करण्यासाठी दररोज ४०-४५ मिनिटे शारीरिक हालचाली करायला लावा.

उदारणार्थः पोहणे, सायकल चालवणे



### उत्तम आसन

उत्तम आसन म्हणजे चांगले लक्ष बसण्यासाठी योग्य उंची समायोजनासह टेबल आणि खूर्च्या वापरा तुमच्या मुलाला शारीरिक हालचालीमध्ये गुंतवून ठेवा जेणेकरून स्नायु बळकट होतील व पूर्ण शारीरिक स्थिती सुधारण्यास मदत होईल.

उदारणार्थः खेचणे, ढकलणे, जडवस्तु उचलणे, दोरी ला कसने



### फाइन मोटर विकास :

उत्तम मोटर कौशल्यांमध्ये उशीर झाल्यामुळे एकाग्रता प्रभावित होऊ शकते. लक्ष ठेवा. ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट च्या मदतीने घरी करण्यासाठी योग्य मोटरक्रिये चे मार्गदर्शन घ्यावे.



### मुलांसाठी योग्य क्रिया

- तुमच्या मुलाच्या परिपक्वतेच्या पातळीशी जुळणारी टेबल टॉप ऐक्टिविटी निवडा.
- चुकीच्या निवड मुळे पण लक्ष केंद्रित नाही होणार.



- मुलाला वेगवेगळ्या क्रिया करण्यास प्रोत्साहित करा. विशेषतः जेव्हा मुल वारंवार एका ऐक्टिविटी मध्ये व्यस्त असतो.



- एका ऐक्टिविटी ला वेगवेगळ्या पद्धति ने करता येते हे त्यांना करून दखवावे.



मदतीसाठी कोणाला संपर्क करावा?  
तुम्ही घरी काय करू शकता हे जाणून घेण्या साठी तुमच्या ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्टशी बोला.



  
Where Hope Meets Courage

An Information Resource for Intellectual & Developmental Disabilities