మేధో మరియు అభివృద్ధి సంబంధిత ఆలస్యాలలో ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ(ఓ.టి.) పాత్ర

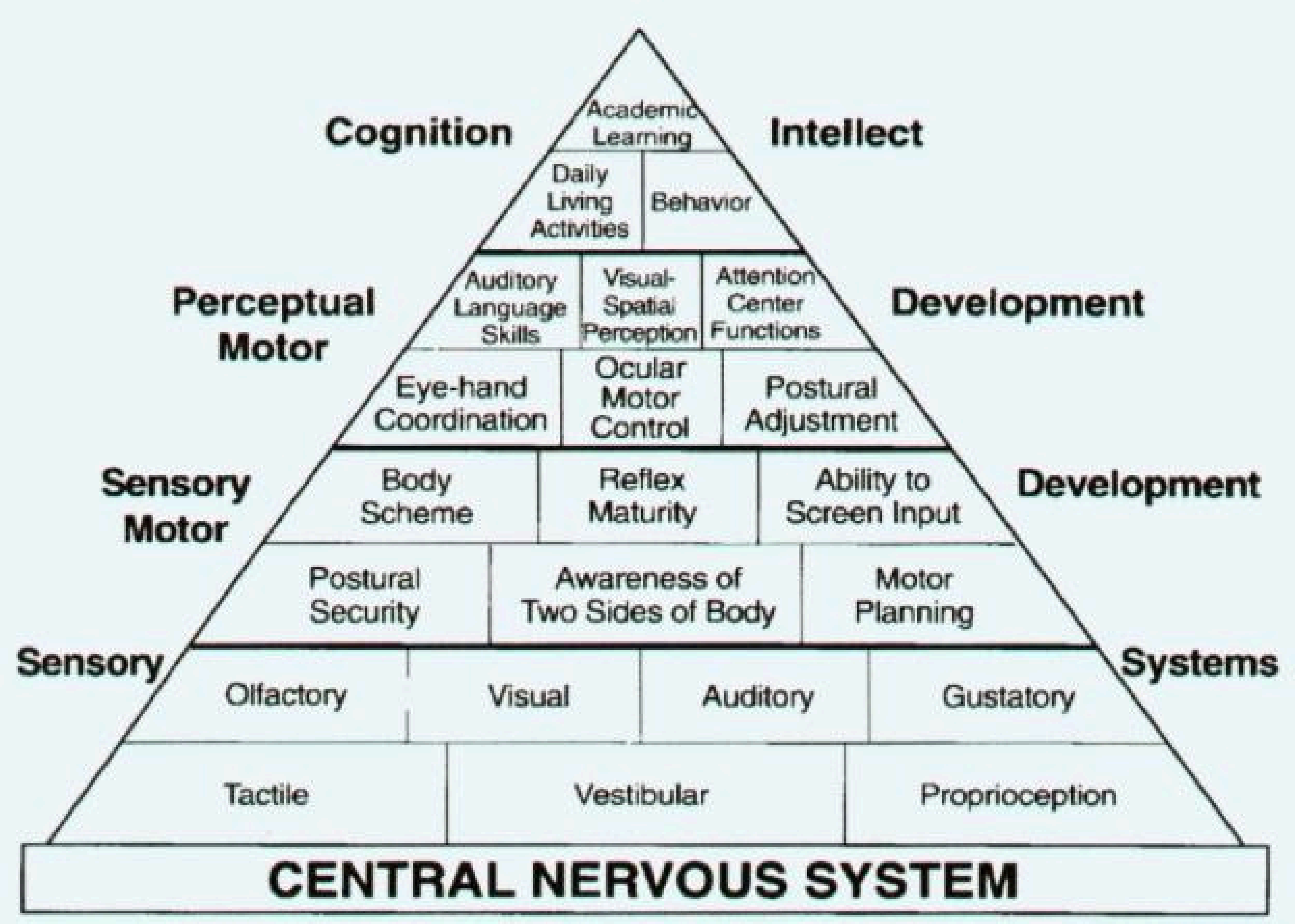
స్నేహాల్ వైద్య
మాస్టర్స్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ (పిడియాట్రిక్స్)

ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ (ఓ.టి.) అంటే ఏమిటి?

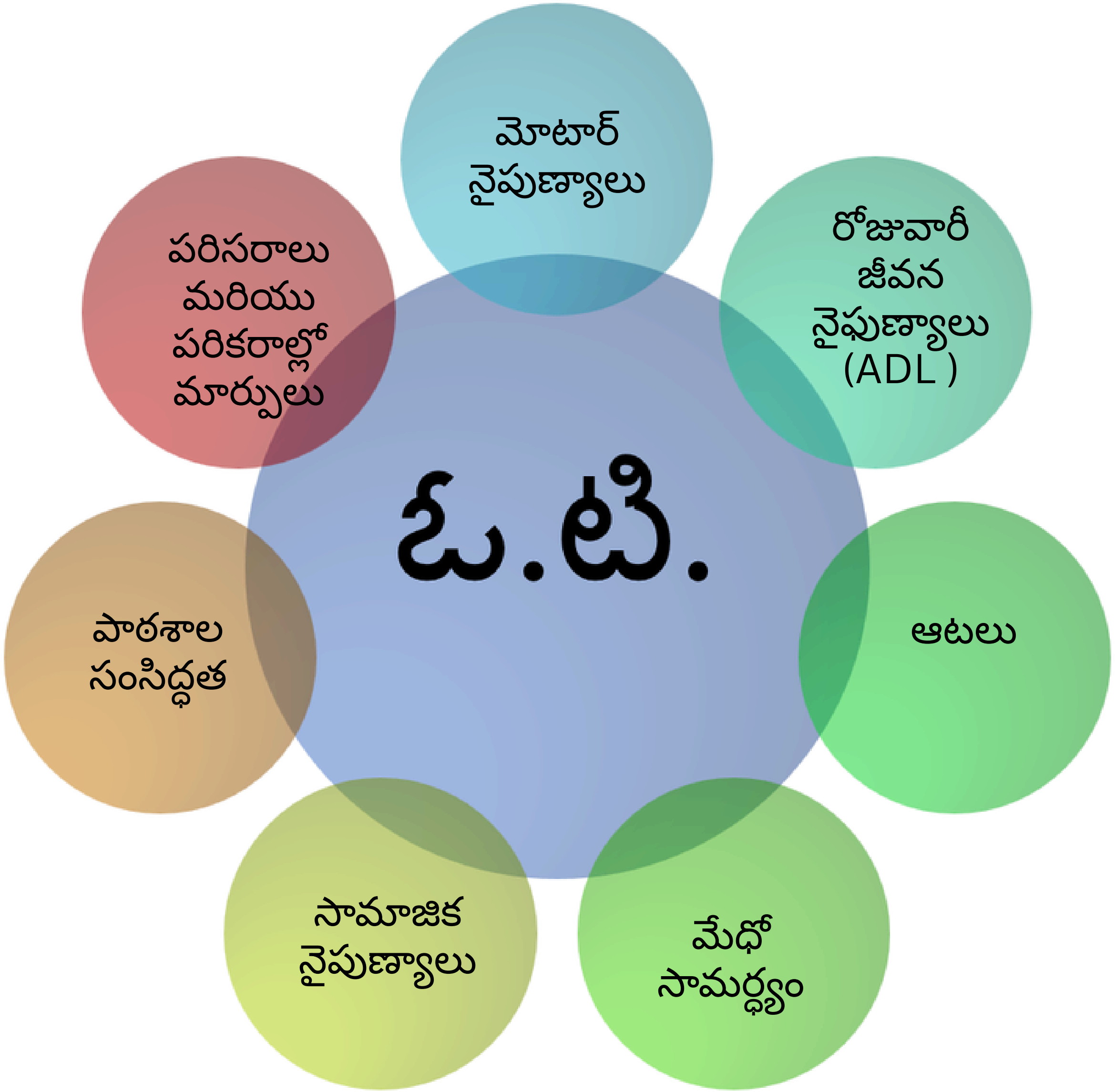
- ఓ.టి. అనేది వ్యక్తులు జీవితంలోని అన్ని దశల్లో తాము చేయాలనుకునే మరియు చేయాల్సిన పనులను రోజువారీ కార్యకలాపాలను చికిత్సలో భాగంగా ఉపయోగించడం ద్వారా చేయడానికి సహాయపడే చికిత్సా విధానం.

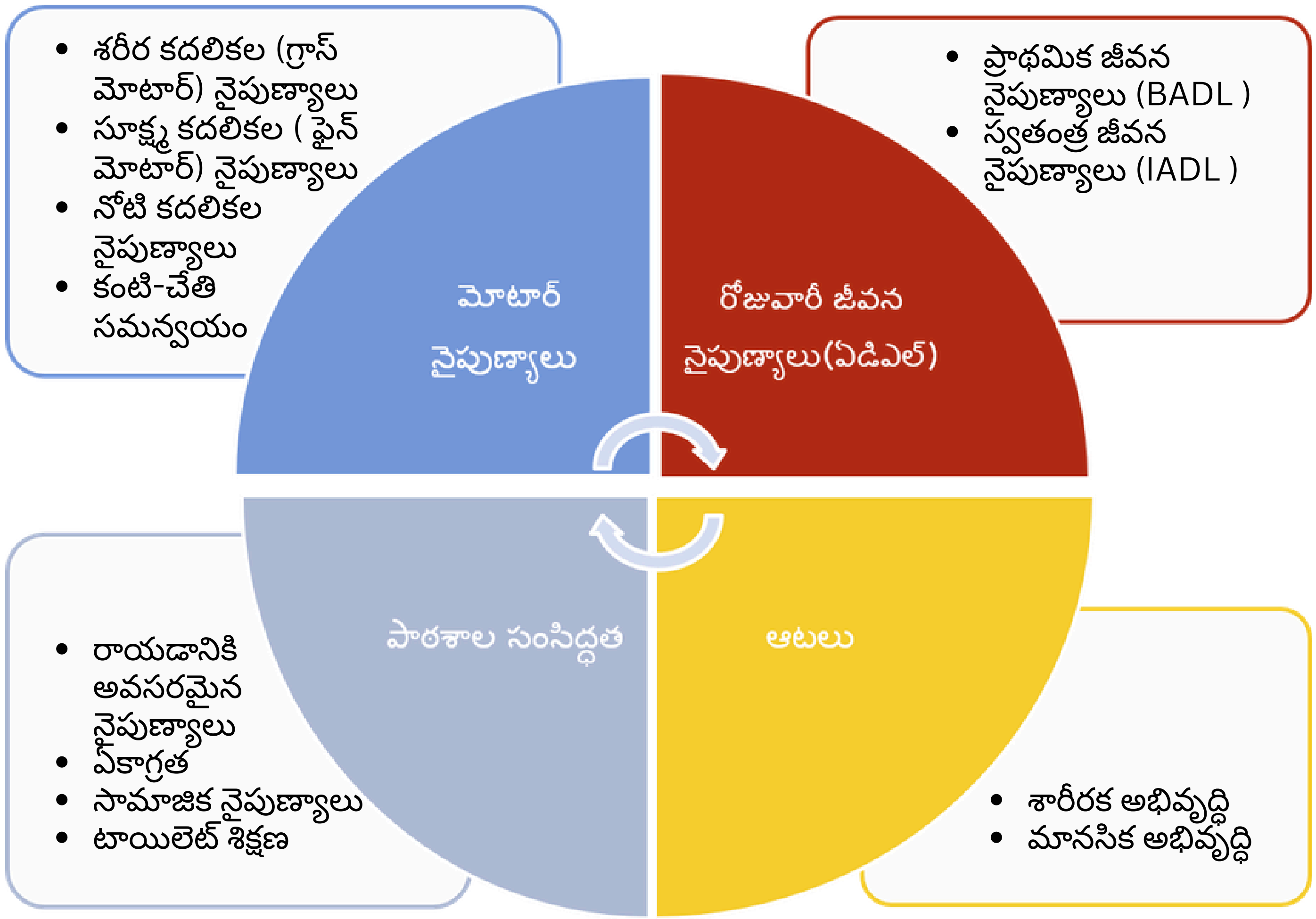
ఓ.టి. అంటే ఏమిటి?

- ఓ.టి. నిపుణులు వ్యక్తిని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకునే విధానాన్ని అనుసరిస్తారు. వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలు, అవసరాలకు అనుగుణంగా పరిసరాలను మరియు పనులను మార్చుడంపై దృష్టి పెడతారు. చికిత్సా బృందంలో వ్యక్తి కూడా ఒక ముఖ్యమైన భాగం.
- ఓ.టి. శాస్త్రీయ ఆధారాలపై ఆధారపడిన చికిత్సా విధానం


Cognition
Intellect
Academic Learning
Daily Living Activities
Behavior
Perceptual Motor
Development
Auditory Language Skills
Visual-Spatial Perception
Attention Center Functions
Eye-hand Coordination
Ocular Motor Control
Postural Adjustment
Sensory Motor
Development
Body Scheme
Reflex Maturity
Ability to Screen Input
Postural Security
Awareness of Two Sides of Body
Motor Planning
Sensory
Systems
Olfactory
Visual
Auditory
Gustatory
Tactile
Vestibular
Proprioception
CENTRAL NERVOUS SYSTEM

ఓటీ ఏ విధంగా సహాయపడుతుంది?




శరీర కదలికల (గ్రాస్ మోటార్) నైపుణ్యాలు
సూక్ష్మ కదలికల (ఫైన్ మోటార్) నైపుణ్యాలు
నోటి కదలికల నైపుణ్యాలు
కంటి-చేతి సమన్వయం
ప్రాథమిక జీవన నైపుణ్యాలు (BADL)
స్వతంత్ర జీవన నైపుణ్యాలు (IADL)
మోటార్ నైపుణ్యాలు
రోజువారీ జీవన నైపుణ్యాలు(ఏడిఎల్)
పాఠశాల సంసిద్ధత
ఆటలు
రాయడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలు
ఏకాగ్రత
సామాజిక నైపుణ్యాలు
టాయిలెట్ శిక్షణ
శారీరక అభివృద్ధి
మానసిక అభివృద్ధి

మోటార్ నైపుణ్యాలు

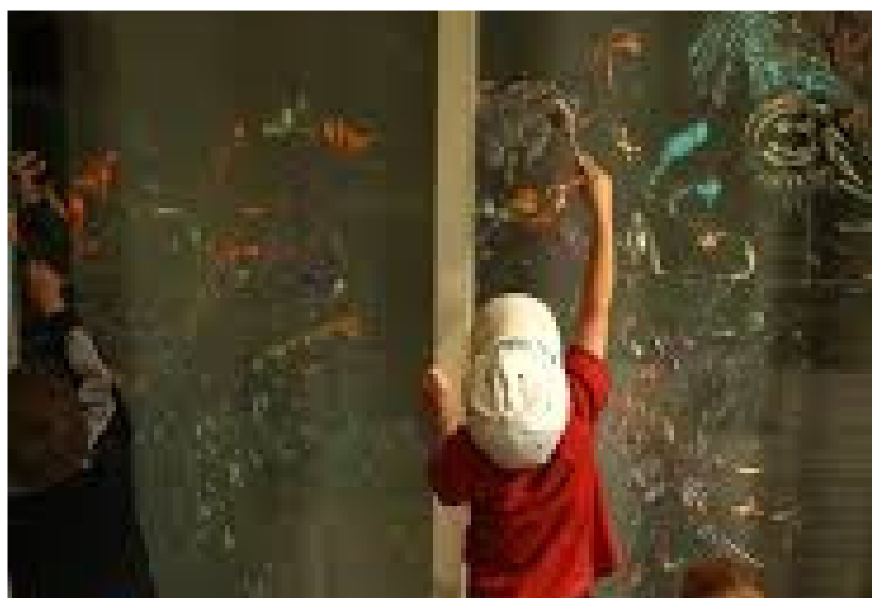
స్థూల మోటార్ నైపుణ్యాలు	సూక్ష్మ మోటార్ నైపుణ్యాలు	నోటి కండర సంబంధిత మోటార్ నైపుణ్యాలు	కంటి–చేతి సమన్వయటార్ నైపుణ్యాలు
• శరీర సమతుల్యత • శరీర భాగాల సమన్వయం • పరుగెత్తడం • ఎగరడం	• వస్తువులను పట్టుకునే విధానాలు • వేళ్లతో పట్టుకునే విధానాలు • కత్తెరతో కత్తిరించడం	• నమలడం • ఊదడం • చప్పరించడం	• రాయడం • లేసులు కట్టడం లేదా ముడి వేయడం

శరీరం మొత్తంలో కదలికలను కలిగించడం

భుజం, నడుము, ముంజేయి, మణికట్టు లలో కదలికలను బలోపేతం చేయడం

చేతికి సంబంధించి ఇంద్రియ నియంత్రణకు సహాయపడే విధానాలు

వివిధ రకాలుగా స్పర్శ తో అనుభూతి కలిగించడం



రోజువారీ జీవన నైపుణ్యాలు

రోజువారీ ప్రాథమిక జీవన నైపుణ్యాలు (బి.ఏ.డి.ఎల్.)	స్వతంత్ర జీవన నైపుణ్యాలు (ఐ.ఏ.డి.ఎల్.)
• స్నానం చేయడం • వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత • దుస్తులు ధరించడం • టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత పరిశుభ్రత పాటించడం • రోజువారీ పనుల కోసం కదలడం • స్వయంగా తినడం	• ఇల్లు శుభ్రం చేయడం, ఇంటిని నిర్వహించడం • డబ్బును నిర్వహించడం • భోజనం తయారు చేయడం • ఇంటికి అవసరమైన సరుకులు కొనడం • సూచించిన మందులను సరిగ్గా తీసుకోవడం • ఫోన్ లేదా ఇతర సమాచార మార్గాలను ఉపయోగించడం

వివిధ రకాల ఆటలు

తమకు తాముగా ఆడుకోవడం

- పిల్లలు ఆడుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఇంటి వస్తువులు

ఒంటరిగా ఆడుకోవడం

- కార్డు బోర్డు ఆటలు
- కిచెన్ సెట్
- రైలు బొమ్మలు

ఇతర పిల్లలు ఆడుతుంటే చూస్తూ ఉండటం

ఇతర పిల్లల పక్కన ఆడటం

- బ్లాకులను ఒకదానిపై ఒకటి పేర్చడం, రకాలను బట్టి వేరు చేయడం
- స్టిక్కర్ పుస్తకాలు

ఇతర పిల్లలతో కలిసి ఆటలో పాల్గొనడం

- లెగోస్

ఒకరితో ఒకరు కలిసి ఆడటం

- బొమ్మలాటలు

పాఠశాలకు సిద్ధం అయ్యే నైపుణ్యాలు

రాయడానికి ముందుగా నేర్చుకునే నైపుణ్యాలు

- నిలువు, మరియు వంకర గీతలు గీయడం
- రంగులు నింపడం
- వివిధ రకాల ఆకారాలు గీయడం

రాయడం నేర్చుకునే నైపుణ్యాలు

- అక్షరాలు మరియు సంఖ్యలు

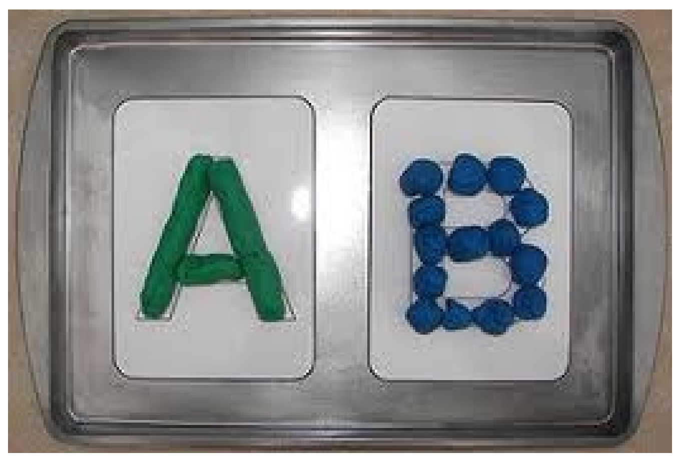
రాయడానికి ముందుగా నేర్చుకోవాల్సిన నైపుణ్యాలు

మీ పిల్లలకు గీతలను అనుసరించి గీయడం (ట్రేసింగ్) క్రమంగా నేర్పించండి:

- నిలువు/అడ్డ గీతలను ట్రేసింగ్ చేయడం
- పైకి, కిందకి ఉండే (జిగ్‌జాగ్) గీతలను ట్రేసింగ్ చేయడం
- వంపులుగా గీతలను ట్రేసింగ్ చేయడం
- ఏటవాలు ఉన్న గీతలను ట్రేసింగ్ చేయడం
- వృత్తాలను ట్రేసింగ్ చేయడం

చేతి రాతను మెరుగు పరుచుకునే సామర్థ్యాలను పెంపొందించడం

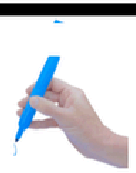
ముందు పేజీకి కొనసాగింపు ....



చేతి రాత కొరకు తగిన శిక్షణ

- చదవడం, రాయడం కోసం పనులను సరైన క్రమంలో చేయడం నేర్చుకోవాలి.
- క్రమాన్ని గుర్తించడం, కథలను వరుసలో అమర్చడం, పనులను ఒక క్రమంలో చేయడం నేర్పించండి.
- మూడు గీతలు ఉన్న నోట్‌బుక్‌లో రాయడం నేర్పించండి. అక్షరాలను అభివృద్ధి క్రమంలో నేర్పించండి

పెన్సిల్ పట్టుకునే క్రమం

 1 - 1½ సంవత్సరాలు చేతి వేళ్ళతో గుండ్రంగా పట్టుకోవడం	 2 - 3 సంవత్సరాలు బొటన వేలి నియంత్రణతో పట్టుకోవడం
 3½ - 4 సంవత్సరాలు చేతి అన్ని వేళ్ళతో కలిపి పట్టుకోవడం	 4 1/2 - 7 సంవత్సరాలు బొటన వేలు చూపుడు వేలును సమన్వయం చేస్తూ పట్టుకోవడం

కత్తెరను ఉపయోగించడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలు

- కత్తెరను సమర్ధవంతంగా ఉపయోగించడానికి కావలిసిన ప్రాథమిక నైపుణ్యాలు
  - పనిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడం
  - చేతి వేళ్ళను అన్ని తెరవకుండా కత్తెరను ఆడించిన విధంగా సాధన చేయాలి
  - ఒక చేత్తో కత్తెరను పట్టుకుని మరో చేత్తో కాగితాన్ని కత్తిరించే విధంగా చేతుల మధ్య సమన్వయాన్ని కలిగి ఉండాలి
  - చేతికి కంటికి మధ్య సమన్వయాన్ని కలిగి ఉండాలి
  - కత్తిరించే సమయంలో భుజము,మోచేయి, ముంజేయి, ఇంకా మణికట్టు లకు తగినంత బలం అవసరం
  - కత్తిరించేటప్పుడు ఎంత బలంగా నొక్కాలి, ఎంత వేగంగా కదలించాలి అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకునేంత ఇంద్రియ సమాచారం ఉండాలి.

కత్తెర వినియోగంలో ఆశించే అభివృద్ధి

వయసు	అభివృద్ధి అంచనా
30 నెలలు	వేళ్లను కత్తెరలో ఎక్కడ పెట్టాలో తెలుసుకుని, చిన్నగా కత్తిరించగలగడం. కానీ ఇంకా వరుసగా కత్తిరించలేకపోవడం.
3 సంవత్సరాలు	గీతను అనుసరిస్తూ 6 అంగుళాల కాగితాన్ని రెండు ముక్కలుగా కత్తిరించగలగడం.
42 నెలలు	కత్తెరను చేతి అర కిందకు ఉంచి కత్తిరించడాన్ని తగ్గిస్తారు
4 సంవత్సరాలు	చిటికెన వేలు, ఉంగరపు వేలును తెరవకుండా కత్తెరను ఆడించడం చేయగలుగుతారు
5 సంవత్సరాలు	వంకరలు ఉన్న లేదా కోణాలు కలిగిన 3 అంగుళాల ఆకారాలను 1/4 అంగుళం లోపల ఉండేలా కత్తిరించ గలుగుతారు
66 నెలలు	దిశ మార్చేటప్పుడు కత్తెర పట్టుకున్న చేయి, కాగితాన్ని పట్టుకున్న చేయి రెండింటినీ సమన్వయంతో తిప్పడం.
6 సంవత్సరాలు	కాగితం పై ఉన్న క్లిష్టమైన ఆకారాలను వాటి గీతలకు ⅛ అంగుళం లోపల ఉండేలా కతిరించగలుగుతారు.

కత్తిరించడాన్ని ఈ క్రమంగా నేర్పించండి

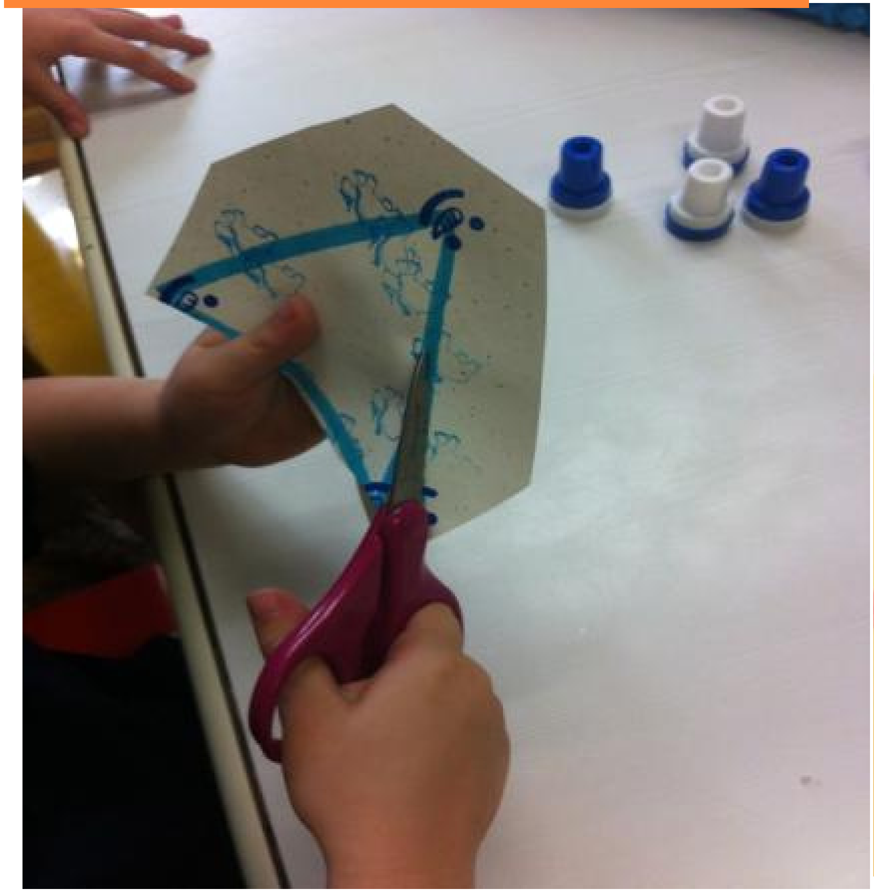
- కాగితాన్ని కొద్దిగా కత్తిరించడం
- కాగితాన్ని ఒక వైపు నుంచి మరో వైపుకు కత్తిరించడం
- ఒకే గీతపై కత్తిరించడం
- జిగ్‌జాగ్ గీతపై కత్తిరించడం
- వంపులుగా ఉన్న గీతపై కత్తిరించడం

కత్తిరించేందుకు తగిన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి కొన్ని సూచనలు

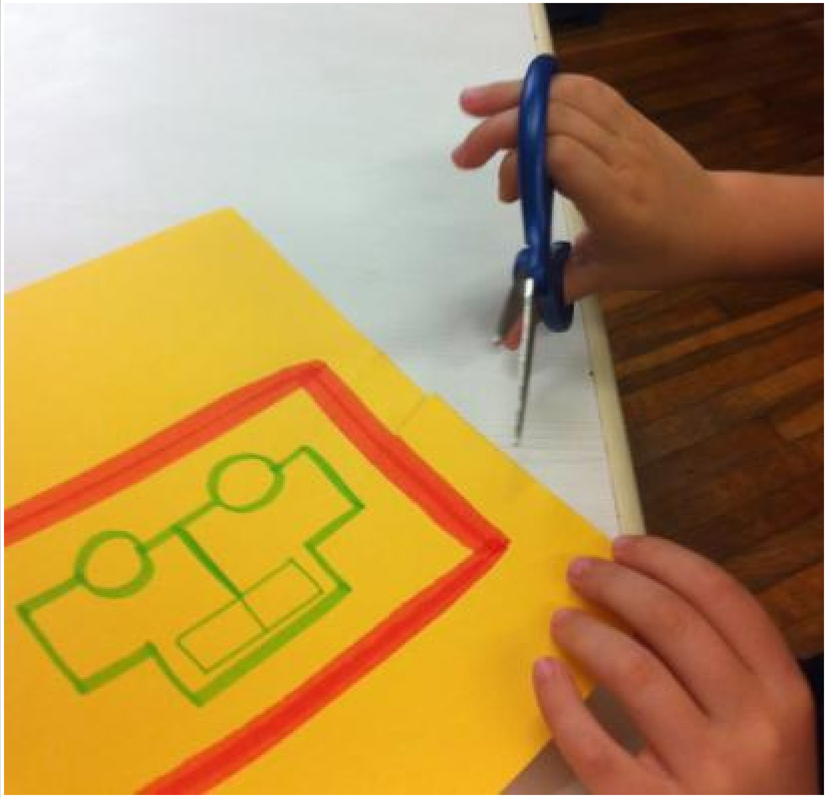
- వస్తువులను నొక్కి వదిలే ఆటలు, రంధ్రాలు చేసే పంచింగ్ కార్యకలాపాలు చేయించండి.
- బొటనవేలు, ఇతర వేళ్లతో చిన్న వస్తువులను పట్టుకునే ఆటలను ఆటలలో పాల్గొనేలా చేయండి.
- ముందుగా అట్ట, ప్లే డో, స్ట్రాలు వంటి కొంచెం గట్టిగా ఉండే వస్తువులను చిన్నగా కత్తిరించడం నేర్పించి, తర్వాత పలుచని కాగితాన్ని కత్తిరించడం నేర్పించండి.
- కత్తెర హ్యాండిల్స్ చుట్టూ ఫోమ్ లేదా టేప్ చుట్టండి: ఇది పిల్లలు చిన్నగా, నియంత్రణతో కత్తిరించేలా సహాయపడుతుంది.
- కత్తెరను ఉపయోగించేటప్పుడు బొటనవేలు ఎప్పుడూ పైకి ఉండేలా చూడాలి.

కత్తిరించడం

వేళ్ళను సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించడం



వేళ్ళను తప్పు పద్ధతిలో ఉపయోగించడం



సహాయక పరికరాలు

నోటి కండరాలను బలోపేతం చేసే ఆట వస్తువులు