एक्सएक्युटीव्ह फंक्शनमध्ये काही समस्या आणि चेतावणी

- वेळेचे नियोजन न करता येणे
- स्वत:हून कोणतेही काम नीट प्रकारे करता न येणे
- अव्यवस्थितपणा
- स्मरणशक्ती कमकुवत असणे
- विसराळूपणा
- दिनक्रमात बदल न करणे
- दिनक्रमात झालेले बदल न आवडणे
- भावनावश होऊन चटकन आणि अयोग्य प्रतिक्रिया
- भावनांवर ताबा नसणे

एक्सएक्युटीव्ह फंक्शन म्हणजे काय?

एक्सएक्युटीव्ह फंक्शनमुळे आपल्याला माहिती ऑरगॅनिझ, वेळेचे व्यवस्थापन, परिस्थितीप्रमाणे वागणे, आणि ध्येयाकडे वाटचाल करता येते

एक्सएक्युटीव्ह फंक्शनचे महत्वाचे घटक

1. <u>कार्यरत स्मृती (वर्किंग मेमरी)</u>

· नवीन माहिती मिळवून त्याच्या साहाय्याने नेमून दिलेले काम पार पाडणे. उदा., एखाद्या कामासाठी मोठ्यांकडून मिळालेल्या सूचनांचे पालन करता येणे

· त्या कामासाठी लागणारे महत्त्वाचे घटक नीट लक्षात ठेऊन काम करणे. उदा., खेळाचे नियम लक्षात ठेवून खेळणे

2. <u>स्वत:वरचे नियंत्रण</u>

· कृतीपूर्वी विचार करणे आणि भावनांवर ताबा असणे

उदा., बोलून दाखवायच्याऐवजी हात उगारणे

· गरजेनुसार वेळेचे व्यवस्थापन करून दिवसाचा कार्यकाळ सांभाळणे उदा., विचलित न होता दिवसभराची कामे करणे

3. <u>मानसिक लवचिकता</u>

· ठरलेल्या योजनेनुसार काम न झाल्यावरही परिस्थितीनुसार जुळवून घेणे

· सर्वांचे वेगवेगळे मुद्दे समजून घेणे

Unnati
PEDIATRIC REHABILITATION CENTER

एक्सएक्युटीव्ह फंक्शन

Unnati Pediatric Rehabilitation Center, Warje, Pune Email- unnatiprc@gmail.com Contact- +91 9561879749

एक्सएक्युटीव्ह फंक्शनच्या विकासासाठी काही कृती- (ॲक्टिव्हीटीज)

सामाजिक पातळीवर, खेळत असताना, दैनंदिन जीवनातील घटकांमुळे मूल एक्सएक्युटीव्ह फंक्शन शिकत असते त्यासाठी
काही टिप्स आणि ॲक्टिव्हिटीज

६ ते १२ महिने

लपवलेली वस्तू शोधून काढणे
बाळाशी सतत बोलत राहा जेणेकरून त्याचे लक्ष्य केंद्रित होईल
वयानुसार मुलाला खेळणी आणि वस्तू आणून द्या अनुकरण करण्यासारखे खेळ खेळ

१३ ते २४ महिने

बोट दाखवून वस्तू ओळखायला सांगा जेणेकरून लक्ष्य केंद्रित होण्यास मदत होईल
दिशा दाखवून विविध ठिकाणी जायची सवय लावा जेणेकरून ऐकण्याची , सूचना समजून घेण्याची मदत होईल. कल्पनाशक्ती वाढायला हाताने रंगकाम करायचे खेळ खेळा. चमच्याने धान्य किंवा तत्सम वस्तू उचलायला

२- ३ वर्ष

गाणी म्हणत, सूचना देत खेळ खेळा
वेगवेगळ्या वातावरणात खेळायचा सराव ठेवा
ऐकण्याची सवय लागावी म्हणून "शिवाजी म्हणतो" सारखे खेळ खेळा

४ ते ५ वर्ष

काल्पनिक खेळ खेळायला प्रोत्साहित करा. हस्तकला जोपासण्यास मदत करा
गोष्ट सांगायला प्रोत्साहन द्या जेणेकरून स्मरणशक्ती वाढीस मदत होईल
कोडे (पझल) सोडवायला द्या, आणि त्याबद्दलचे अधूनमधून प्रश्न विचारा
ठोकळे एकमेकांवर रचून मनोरा तयार करण्यासारखे खेळ घ्या ज्यामुळे नियोजनाचे कौशल्य विकसित होण्यास मदत होईल

५ वर्षाहून पुढे

संकल्पना (कन्सेप्ट) असलेले खेळ खेळा. उदा., वस्तू वेळ्या करणे, सारख्या वस्तू शोधणे. नियमावली असलेले खेळ खेळा
"शिवाजी म्हणतो" या सारखे खेळ खेळा
सूचनांचा समावेश असलेले खेळ खेळा .निर्णय घेण्यासाठी मुलाला प्रोत्साहित करा. "ओळख पाहू " सारखे खेळ खेळा

Unnati Pediatric Rehabilitation Center, Warje, Pune Email- unnatiprc@gmail.com Contact- +91 9561879749