

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা  
[Distance-Training Package]

V

পোষাক পরা  
[Dressing]



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন  
Bangladesh Protibondhi Foundation

# দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

## V

### পোশাক পরা

প্রকাশকাল

১৯৯০

প্রথম সংস্করণ

১৯৯৯

কামরুন্নাহার

নাহিদ আক্তার (মালতী)

চিত্রশিল্পী

জাহাঙ্গীর হোসেন



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বসত্ত্ব সংরক্ষিত  
১২, নিউ সার্কুলার রোড, পশ্চিম মালিবাগ, ঢাকা-১২১৭

## সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সূচনা	১-২
পোশাক পরা	৩-৬
কিভাবে শার্ট বা ফ্রক খুলবে এবং পরবে	৭-৮
কিভাবে জুতা-মোজা খুলতে এবং পরতে শেখাবে	৯
পোশাক খোলা বা পরানোর জন্য কিছু উপদেশ	১০
রেফারেন্স	



## সূচনা

শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুদের হাত-পা নাড়াচাড়া বা চলাফেরার অসুবিধার কারণে তারা নিজে নিজে “পোষাক” পরতে পারে না। সাধারণত তাদের মা-বোনরা তাদের কোনো রকম উৎসাহিত বা উদ্দীপনা ছাড়াই খুব সহজে নিজেরাই পোষাক পরিয়ে থাকেন, যা শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুদের বিকাশকে আরো পিছিয়ে রাখে।

আপনি যখন আপনার বাচ্চাকে পোষাক পরানো শিখাতে শুরু করবেন তখন টিলা বা সহজ ধরনের পোষাক দিয়ে শুরু করবেন, সেগুলো সহজে তারা নিজে নিজে খুলতে এবং পরতে পারে। প্রথমে আপনার বাচ্চাকে পোষাক খুলতে শিখান।

পোষাক পরানোর সময় আপনার শিশু যে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো শেখার সুযোগ পাচ্ছে, সেগুলো হলো: সচেতনতা, ভারসাম্য রক্ষা করা, গতিশীলতা, ভাষা এবং হাতের ব্যবহার।

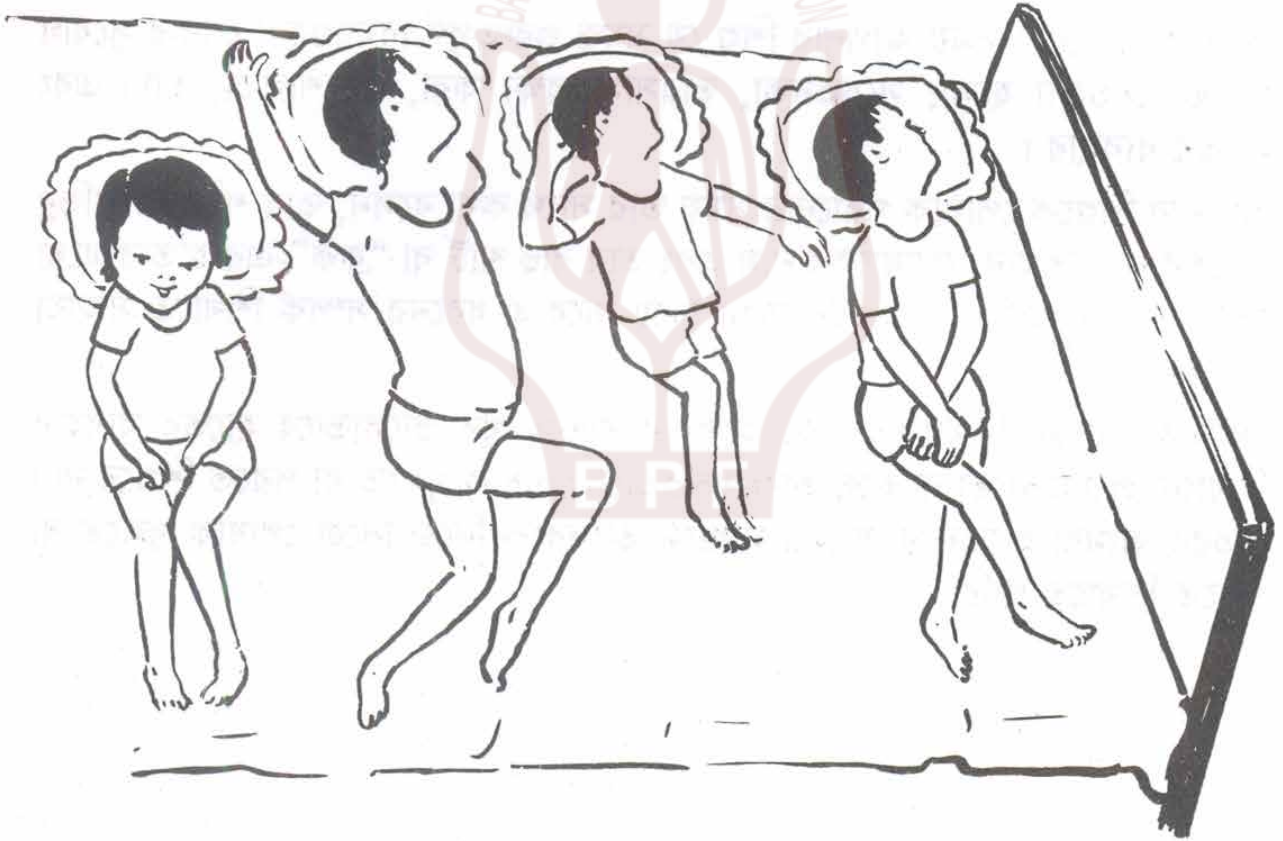
আপনার শিশুকে পোষাক পরানোর সময় তার সাথে কথা বলেন, তার শরীরের বিভিন্ন অংশের নাম শিখান, পোষাকের নাম এবং তার বাহু শার্ট বা “ফ্রক”-এর হাতার মধ্যে দিয়ে যাবে এবং “পা” প্যান্টের মধ্যে দিয়ে যাবে এ ধরনের সম্পর্ক শিখাতে সাহায্য করবেন।

পোষাক পরানো শিখানোর পূর্বে আপনার বাচ্চার খুব ভালোভাবে হাতের ব্যবহার শিখানো প্রয়োজন তা না হলে তারা সুন্দরভাবে পোষাক খুলতে বা পরতে শিখবে না। সুতরাং আমরা হাতের ব্যায়ামের মাধ্যমে তাদেরকে নিজে নিজে পোষাক খুলতে বা পরতে শিখাতে পারি।



আপনার শিশুকে আপনি সব সময় নিজে পোষাক খুলে বা পরিয়ে দিয়ে অভ্যাসে পরিণত করবেন না। যদি সে নিজে নিজে কখনই পোষাক খুলতে বা পরতে না শেখে প্রথমে তাকে শিখাতে হবে “কি করতে হবে” এবং “কিভাবে করতে হবে”। তারপর তাকে নিজে নিজে চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন। প্রথমে তাকে গাইড করুন, তারপর নিজে নিজে করতে দিন।

এখানে হাতের ব্যবহারের মাধ্যমে পোষাক খোলা এবং পরানোর সম্পর্কে কিছু ধারণা দেয়া হলো—



## পোষাক পরা-১

আপনার শিশু যদি সম্পূর্ণভাবে নিজে নিজে বসতে না পারে এবং হাত যুক্তভাবে ব্যবহার করতে না পারে এবং পিছনের দিকে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাহলে ঘরের কোণায় তাকে বসিয়ে দিন (পাশের ছবির মতো) এবং তার পোষাক তার আয়ত্তের মধ্যে বা পাশে রাখুন এবং ধরার জন্য একটা চেয়ার বা টুল তার সামনে বা পাশে রাখুন।



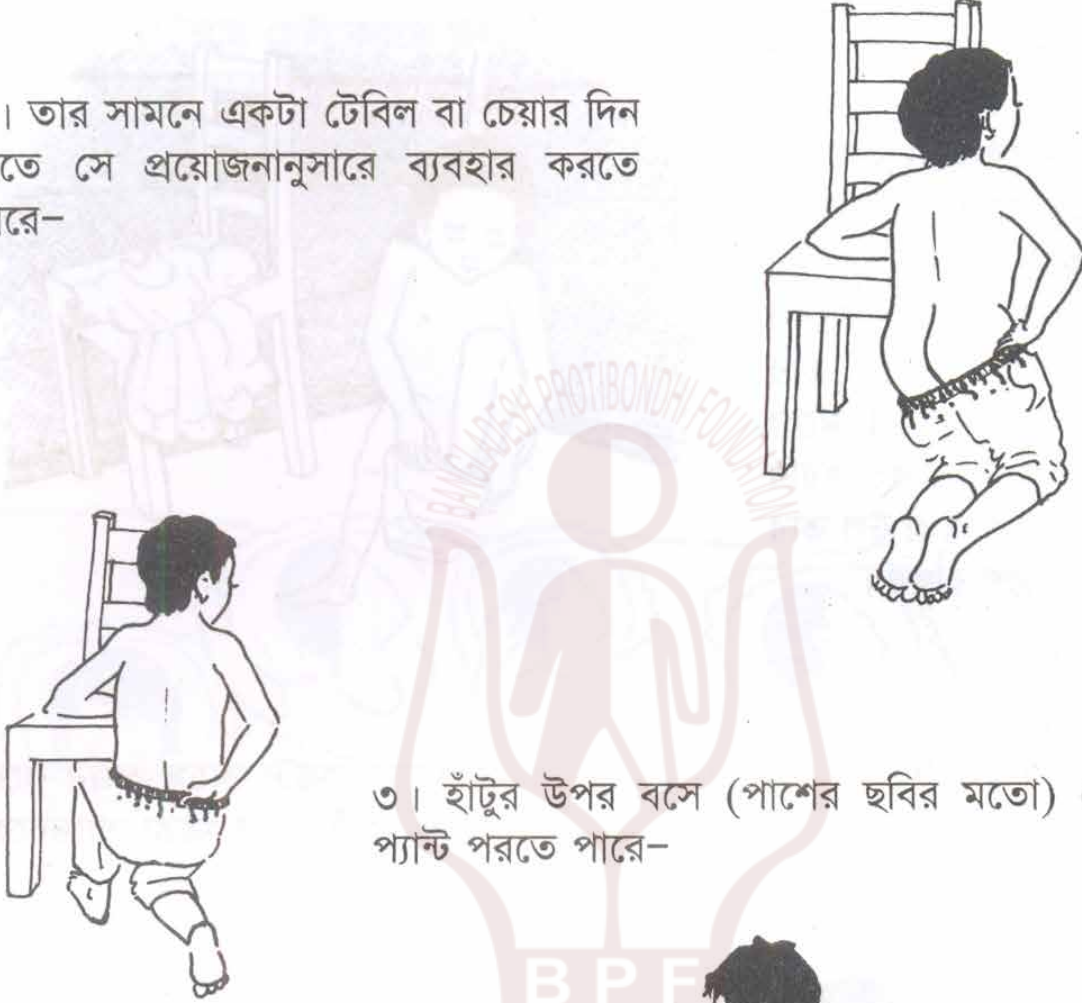
আপনার শিশু যদি নিজে নিজে পোষাক খুলতে বা পরতে কিছুটা সাহস অর্জন করে থাকে তাহলে তার “হাতের ব্যবহারের” মাধ্যমে নিম্নের ৫টি ছবির মতো তাদেরকে পোষাক খুলতে বা পরতে দিন-



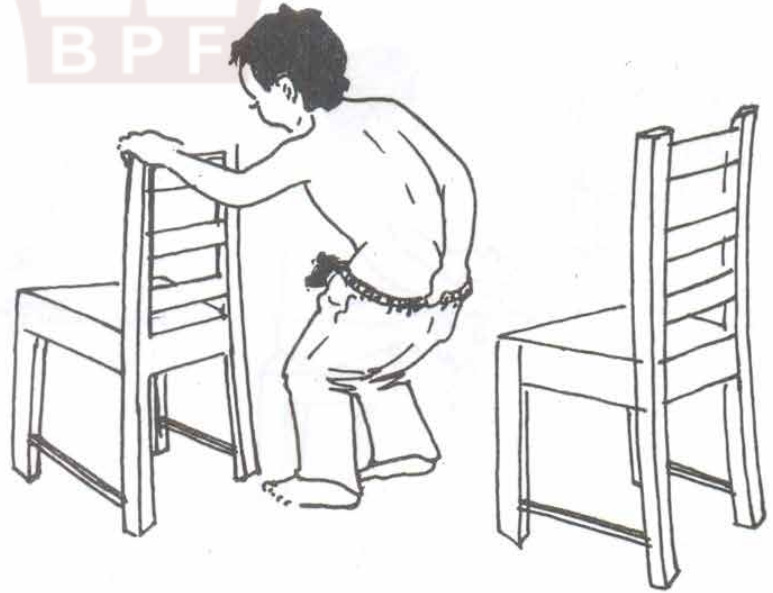
১। পাশের ছবির মতো আপনার বাচ্চার পোষাক খুলে তার সামনে রাখুন এবং পরতে শুরু করতে দিন-

## পোষাক পরা-২

২। তার সামনে একটা টেবিল বা চেয়ার দিন  
যাতে সে প্রয়োজনানুসারে ব্যবহার করতে  
পারে-



৩। হাঁটুর উপর বসে (পাশের ছবির মতো) সে তার  
প্যান্ট পরতে পারে-

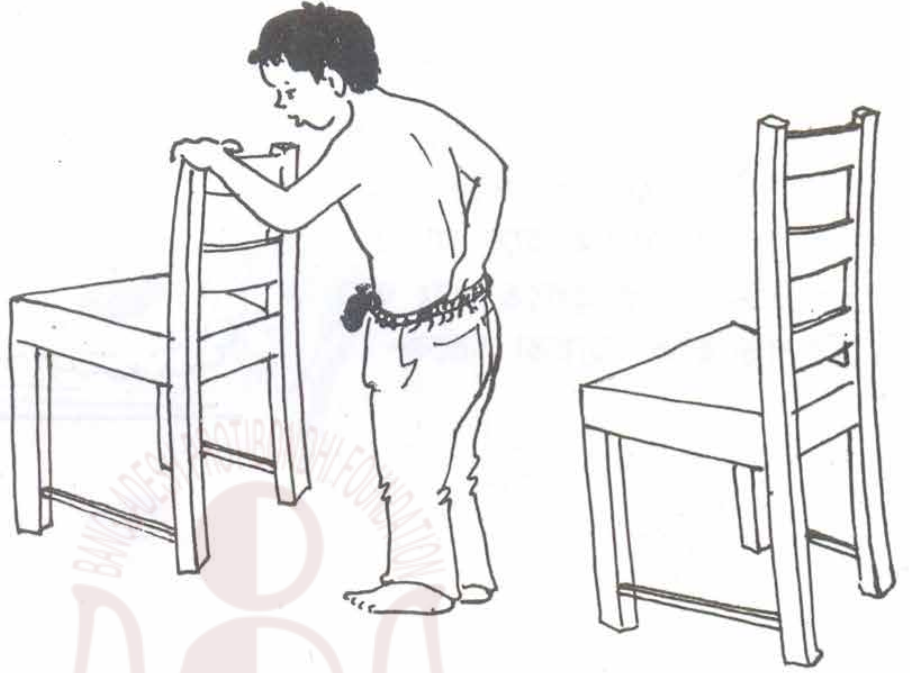


৪। পাশের ছবিতে দেখানো  
হয়েছে কিভাবে সামনের চেয়ার  
ধরে অন্য হাত দিয়ে তার প্যান্ট  
উপরে তুলবে-



## পোষাক পরা-৩

৫। পাশের ছবিতে  
দেখানো হয়েছে  
দুটো চেয়ার  
ব্যবহার করে  
কিভাবে তার  
“হাত” ব্যবহারের  
মাধ্যমে তার প্যান্ট  
পরা শেষ করবে-



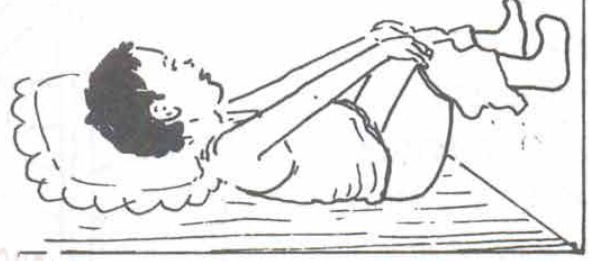
একটি শারীরিক প্রতিবন্ধী বাচ্চার হাত  
দিয়ে কিছু ধরতে সব সময় অসুবিধা  
দেখা যায়। ছবিতে কিভাবে সুন্দর  
পজিশনে বসে শার্ট বা ফ্রক ধরবে  
সেটা দেখানো হয়েছে। যদি এ  
অবস্থায় বাচ্চার মাথা পিছনের দিকে  
আসে তাহলে কখনোই মাথা ধরে ঠিক  
করতে যাবেন না-





## পোষাক পরা-৪

আপনার শিশু পাশের ছবির মতো দেয়ালে পা লাগিয়ে চাপ দিয়ে কোমর উপরে তুলতে সক্ষম হবে যা তার প্যান্ট টেনে উপরে তুলতে এবং তার কোমর শক্ত হতে সহায়তা করবে-



বাচ্চাকে সুন্দর পজিশন দিয়ে সাহায্য করুন যা বাচ্চাকে ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে পোষাক খুলতে এবং পরতে সাহায্য করবে-

## কিভাবে শার্ট বা ফ্রক খুলবে এবং পরবে-১



১। আপনার বাচ্চাকে একটা চেয়ারে উল্টা মুখ করে বসিয়ে দিতে পারেন যা তার সামনে থেকে সরাসরি কিছু ধরতে পারবে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে নিজে নিজে জামা বা শার্ট খুলতে বা পরতে পারবে।

## কিভাবে শার্ট বা ফ্রক খুলবে এবং পরবে-২

২। আপনার শিশু যখন কিছুটা কথা বলতে চেষ্টা করবে অথবা পোষাক পরার জন্য তার বাহু উপরে তুলবে এরকম সময় যদি তার “দুই পা” মেঝে থেকে উপরে উঠে আসে তাহলে আপনার দুই হাত দিয়ে তার হাঁটুর উপর দিয়ে আঁপুড়ে করে চাপ দিয়ে ধরবেন (পাশের ছবির মতো) তাহলে সহজেই আপনার বাচ্চা তার বাহু তার ফ্রক বা শার্টের হাতার মধ্যে দিয়ে হাত ঢুকাতে শিখবে এবং আর দুই হাত একসাথে ব্যবহার করতে শিখবে-



৩। আপনার বাচ্চার যদি পিছনের দিকে পড়ে যাওয়ার প্রবণতা থাকে তাহলে কোমরে ধরে সুন্দরভাবে টুল বা মোড়াতে বসিয়ে দুই হাত ব্যবহারের মাধ্যমে তাকে ফ্রক বা শার্ট পরতে বা খুলতে সাহায্য করুন-

## কিভাবে জুতা-মোজা খুলতে এবং পরতে শিখাবে

আপনার বাচ্চাকে পাশের ছবির মতো দেয়ালে হেলান দিয়ে বসতে দিন এতে সে হাঁটু ভেঙ্গে সামনের দিকে ঝুঁকে বসতে পারবে এবং খুব সহজেই জুতা-মোজা খুলতে ও পরতে শিখবে-



আপনার বাচ্চা যদি পাশের ছবির মতো টুল বা বাক্সের উপর বসে এক পা বাক্সের উপরে তুলে জুতা-মোজা খুলে বা পরে তাহলে সহজেই সে তার পা দেখতে পারবে এবং দুই হাত ব্যবহার করতে শিখবে ও তার শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে শিখবে।



## পোষাক খোলা বা পরানোর জন্য কিছু উপদেশ

- ১। যদি একটা পা বা হাত অন্য পা বা হাত থেকে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত থাকে তাহলে জামা বা প্যান্ট খোলার সময় ভালো দিক দিয়ে প্রথম খুলতে হবে এবং ক্ষতিগ্রস্ত অংশ দিয়ে পরে খুলতে হবে। অনুরূপভাবে জামা বা প্যান্ট পরানোর সময় ক্ষতিগ্রস্ত অংশ দিয়ে প্রথম পরাতে হবে এবং ভালো দিক দিয়ে পরে পরাতে হবে।
- ২। আপনার বাচ্চার জামা-প্যান্ট, জুতা-মোজা এমন জায়গায় রাখবেন যাতে সে দেখতে পারে এবং খুব সহজেই ধরতে পারে।
- ৩। জামা বা শার্ট পরানোর সময় যদি আপনার বাচ্চা একটা বাহু ভেঙ্গে রাখে তাহলে ধীরে ধীরে সোজা করে নিন, তারপর তার বাহু ফ্রক বা শার্টের হাতের মধ্যে দিয়ে প্রবেশ করান (খুব জোর করে বা তাড়াতাড়ি সোজা করতে যাবেন না, তাতে আরো বেশি শক্ত হবে।
- ৪। প্যান্ট বা জুতা পরানোর সময় যদি আপনার বাচ্চা তার দুই পা খুব সোজা করে রাখে তাহলে খুব সতর্কতার সাথে হাঁটু ভেঙ্গে নিন এবং তারপর প্যান্ট বা জুতা পরাবেন।
- ৫। যে কোনো পোষাক বা মোজা-জুতা পরার সময় যদি দেখেন আপনার শিশু প্রথম থেকেই খুব চেষ্টা করছে এবং দেখে মনে হচ্ছে অনেক সময় নিয়ে হলেও সে নিজে নিজে পারবে, তাহলে তাকে সাহায্য না করে বা তাড়াহুড়া না করে বরঞ্চ প্রতিটা পদক্ষেপের জন্য তাকে পুরস্কৃত করুন এবং উৎসাহিত করুন শেষ পর্যন্ত নিজে নিজে করতে। কাজটি সম্পন্ন করার জন্য তাকে সুযোগ এবং সময় দিন।
- ৬। সব সময় বাচ্চাকে টিলা এবং সহজ ধরনের জামা, প্যান্ট, জুতা-মোজা পরতে দিন যাতে সে নিজে নিজে খুলতে এবং পরতে পারে।
- ৭। যে সমস্ত বাচ্চার আঙুলে সামান্য অসুবিধা রয়েছে তাদেরকে খুব সাধারণ বা বড় বড় বা সহজ ধরনের বোতাম খুলতে বা লাগাতে দিন। প্রথমে ফ্রক বা শার্ট তার সামনে রেখে বোতাম খুলতে এবং লাগাতে দিন তারপর নিজে পরার পর লাগাতে বা খুলতে শিখবে।
- ৮। প্রায়ই দেখা যায় বাচ্চা জামা, প্যান্ট, জুতা উল্টো করে পরে। এরূপ ক্ষেত্রে মনে রাখার জন্য নিম্নে কিছু ধারণা দেয়া হলো—
  - i) সুন্দর একটা “ফুল” তার ফ্রক বা শার্টের সামনে একটা বো-টাই লাগিয়ে দিবেন।
  - ii) দুটো স্যাভেলে অর্ধেক করে একটা প্রাণীর ছবি ঐকে দিতে পারেন যা সঠিকভাবে পরার পর একটা প্রাণী হবে।

# References

## *Sources :*

- ❑ F. Nancie, Handling the young cerebral palsied child at Home, Dulton sunrise, second edition, page No. 59, 182, 246, 255, 259, 262, 266.
- ❑ Levitt, Sophie, we can play and move AHRTAG, London, page No. 6, 14, 18, 19, 20, 23, 32, 33, 40, 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59.
- ❑ T. Joan. Simple Aids for Daily Living-Ahrtag, London, page No. 59, 61.
- ❑ W. David, Disable village children, The hesperian Foundation, First edition, May. 1986, page No. 305, 306, 317, 318, 468, 472, 476, 501.
- ❑ Zimcare Trust for the care and education of the Intellectually Handicapped. By Lolian marige card No. 6.

