দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

১

প্রাক-কথা ও ভাষার বিকাশ
[Pre-Speech & Language Development]

প্রথম ভাগ

[1st Part]

BPF

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
১
প্রাক-কথা ও ভাষার বিকাশ
প্রথম ভাগ

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION

•

প্রকাশকাল
১৯৯০

•

প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

•

লুসি টপিং-এর তত্ত্বাবধানে
তাহসিনা খাতুন

•

চিত্রশিল্পী
জাহাঙ্গীর হোসেন

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

সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সাধারণ নির্দেশাবলী	১
প্রাক-জ্ঞানশিক্ষা বিষয়ক উন্নতি	
১. নড়াচড়া করতে পারে না অথবা হাতের ব্যবহার করতে পারে না এমন শিশুটির জন্য কার্যাবলী	২
(ক) চলনশীল বস্তু বা খেলনা দেখা	২-৪
(খ) রঙ্গিন ও ঝলমলে ঝুলন্ত খেলনা	৫-৭
(গ) আয়না	৮
(ঘ) টাওয়ার	৮-৯
(ঙ) বিস্ময়সূচক থলে	১০
(চ) শব্দ সম্বন্ধে ধারণা	১১
(ছ) গন্ধ, ছোঁয়া/ধরা, স্বাদ সম্বন্ধে ধারণা	১১
২. অনুসরণ করা	১২
(ক) দৃষ্টি	১২-১৪
(খ) শ্রবণ/ শোনা	১৫-১৬
৩. ছুঁতে পারা	১৭-১৮

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

সাধারণ নির্দেশাবলী

১। আপনার শিশু সব সময়ই কিছু একটা করা বা দেখার জন্য অবশ্যই সজাগ থাকবে। যখনই শিশু নড়াচড়া করবে বা হাত-পা নাড়াবে, মনে রাখতে হবে যে, কিছু একটা ঘটবে/হতে যাচ্ছে। যদি কিছু ঘটে সেটাই শিশুকে পুনরায় করার জন্য উৎসাহিত করবেন।

২। আপনার শিশুকে কখনোই শোওয়া অবস্থায় বেশিক্ষণ রাখবেন না। তাকে কিছু দেখতে সুযোগ দিন ; তার অবস্থান / স্থান পরিবর্তন করুন ; তাকে আপনার কাজ দেখতে দিন ; তাকে ঘরের / বাড়ীর বাইরে নিয়ে যান এবং বিভিন্ন রকমের জিনিস দেখতে / অনুভব করতে দিন।

৩। প্রতিবন্ধী শিশু ঠিকমতো বসতে অথবা মাথা সোজা রাখতে পারে না। এই ক্ষেত্রে কিছু বালিশের ব্যবস্থা করা দরকার, যাতে শিশু ঠিকমতো বসতে পারে। যখনই সে ভালোমতো বসতে পারে, তখনই সে তার চারপাশে কি হচ্ছে তা ভালো করে দেখতে পারবে এবং জিনিস ধরতে শিখবে।

৪। দূর্বল পেশী সম্পন্ন শিশু কখনোই নিজে নিজে জিনিস ধরতে পারে না। তখন অবশ্যই আপনি তার সামনে জিনিসটি নিয়ে আসুন, তার হাতে জিনিসটি ধরিয়ে দিন এবং জিনিসটি শিশুর মুখের কাছে নিয়ে তাকে অনুভব করতে দিন।

৫। আপনার শিশু হয়তো খুব অল্প নড়াচড়া করতে পারে। এক্ষেত্রে আপনি তার হাত-পা নড়াচড়া করে দিতে পারেন। যেমন, শিশুর হাত ধরে হাততালি দেওয়া, পা দিয়ে সাইকেল চালানো ইত্যাদি।

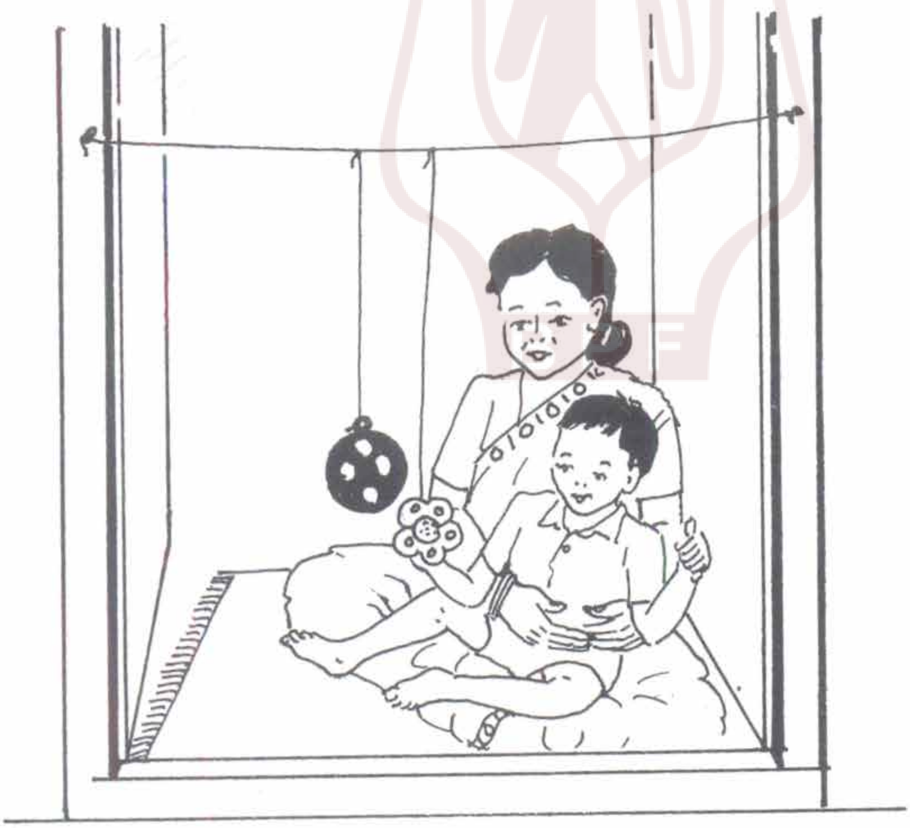
প্রাক-জ্ঞানশিক্ষা বিষয়ক উন্নতি

১. যে সকল শিশু নড়াচড়া করতে বা হাত দিয়ে কিছু ধরতে পারে না তাদের জন্য কিছু কাজ ঃ

যে শিশু চলাফেরা করতে বা হাত দিয়ে কিছু ধরতে পারে না সে একটি স্বাভাবিক শিশুর মতো নিজের পৃথিবীটাকে পর্যবেক্ষণ করতে বা দেখতে পারে না। এটা শিশু শিখে থাকে তাদের চারপাশের বিভিন্ন জিনিস দেখে এবং ধরে। আপনি অবশ্যই আপনার শিশুকে বিভিন্ন জিনিস পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করবেন।

(ক) চলনশীল বস্তু বা খেলনা দেখা

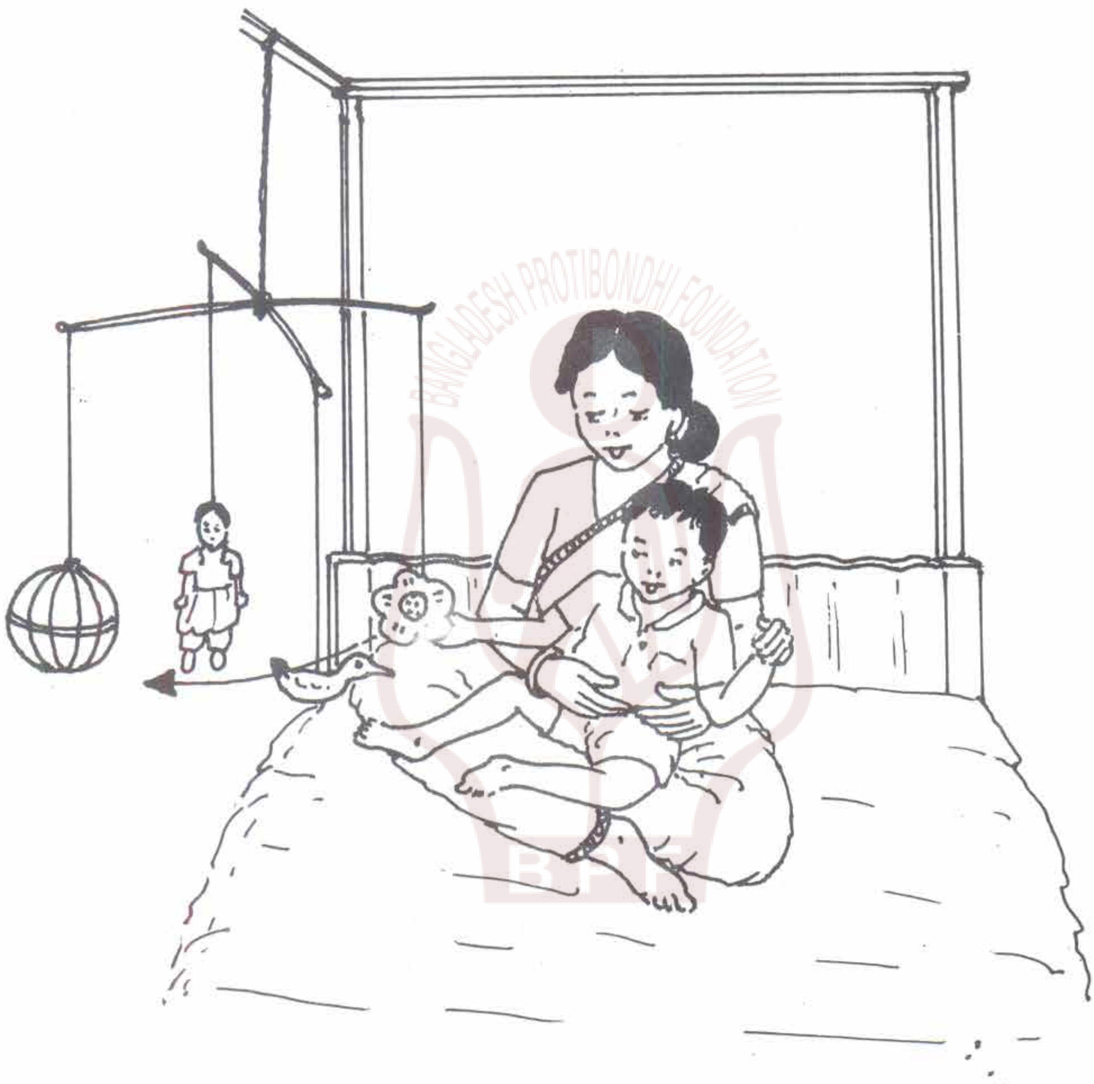
i) শিশুর সামনে বা কাছে ঝুলন্ত কোনো জিনিস ঝুলিয়ে দিন যাতে সহজে সে জিনিসটি দেখতে পায়। এই জাতীয় জিনিস কম খরচে এবং খুব সহজেই বানানো যায়। যেমন, উজ্জ্বল রঙিন জিনিস/ খেলনা ব্যবহার করতে পারেন।



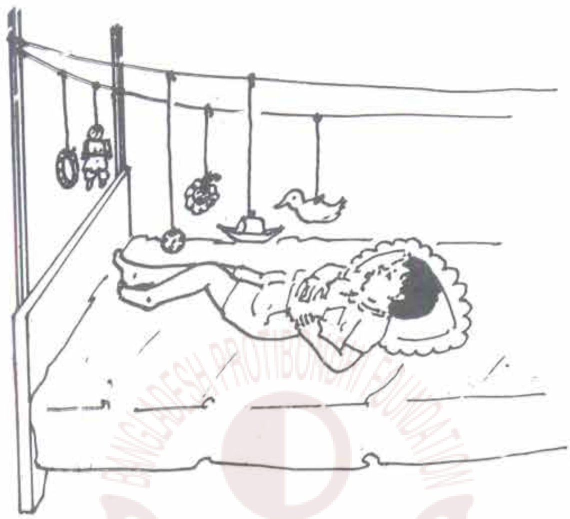
ঝুলন্ত জিনিস বা খেলনাটি বাতাসে নড়বে এবং শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করবে।

অথবা, নিম্নের ছবির মতো করে খেলনা ঝুলিয়ে দিতে পারেন।

ঝুলন্ত খেলনা বা জিনিসগুলি বাতাসে দুলবে, এতে শিশু আনন্দ পাবে এবং কাজটি বার বার করতে চেষ্টা করবে।



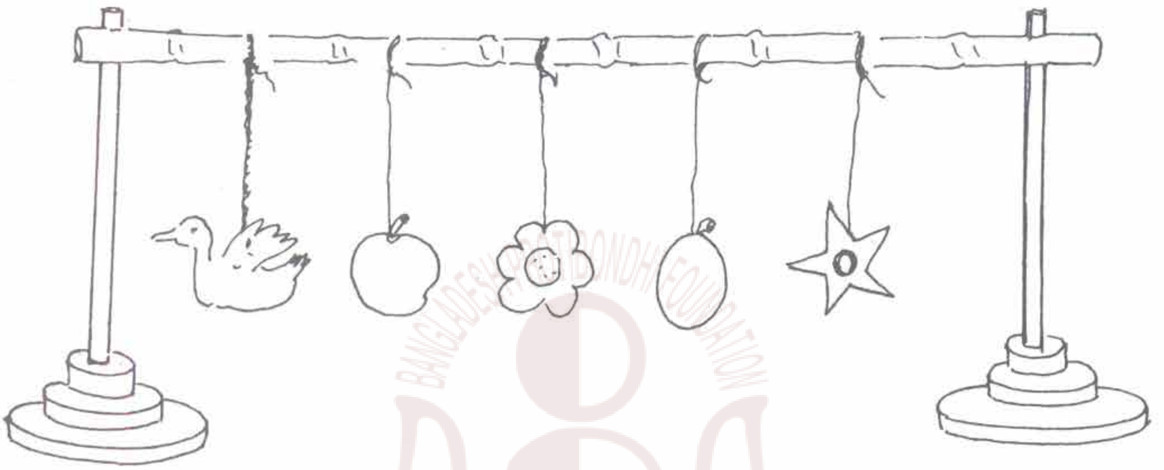
ii) শিশু যখন শোয়া অবস্থায় থাকবে তখন বিছানার চারপাশে কিছু হাল্‌কা ধরনের রঙিন খেলনা বা কাগজ ঝুলিয়ে দিন যাতে শিশু সেগুলো দেখতে পায়। জিনিসগুলো বাতাসে নড়বে এবং শিশুর দৃষ্টি আকর্ষণ করবে।



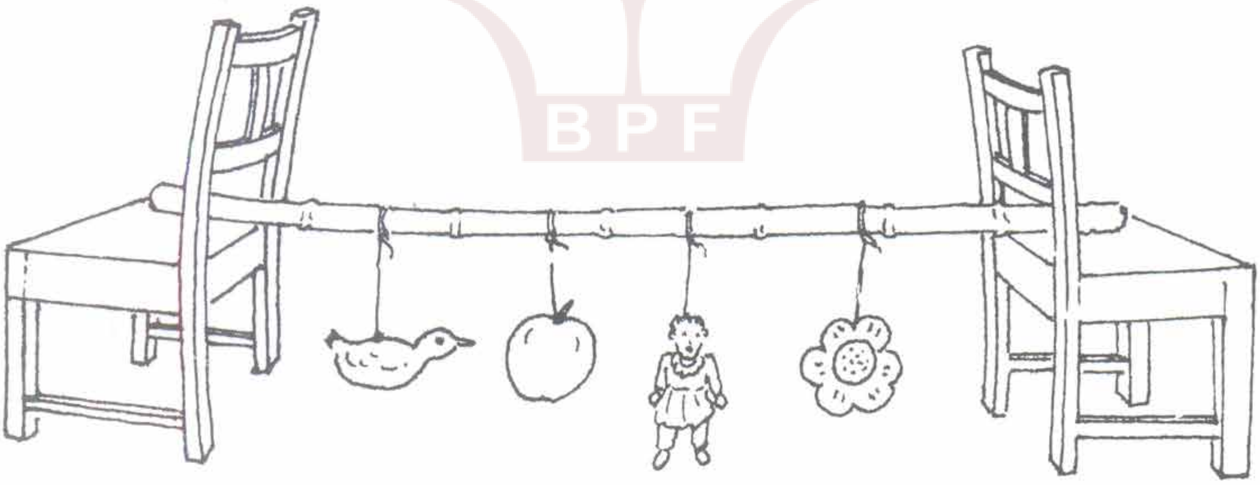
iii) শোয়া অবস্থায় শিশুর হাতের কাছে লম্বা দড়ি বেঁধে তাতে কিছু খেলনা/ঝুনঝুনি এমনভাবে ঝুলিয়ে দিন যাতে সেগুলো শিশুর হাতের নাগালের মধ্যে থাকে এবং শিশু সেগুলো নিয়ে খেলা করতে পারে।

খ) রঙিন ও ঝলমলে ঝুলন্ত খেলনা

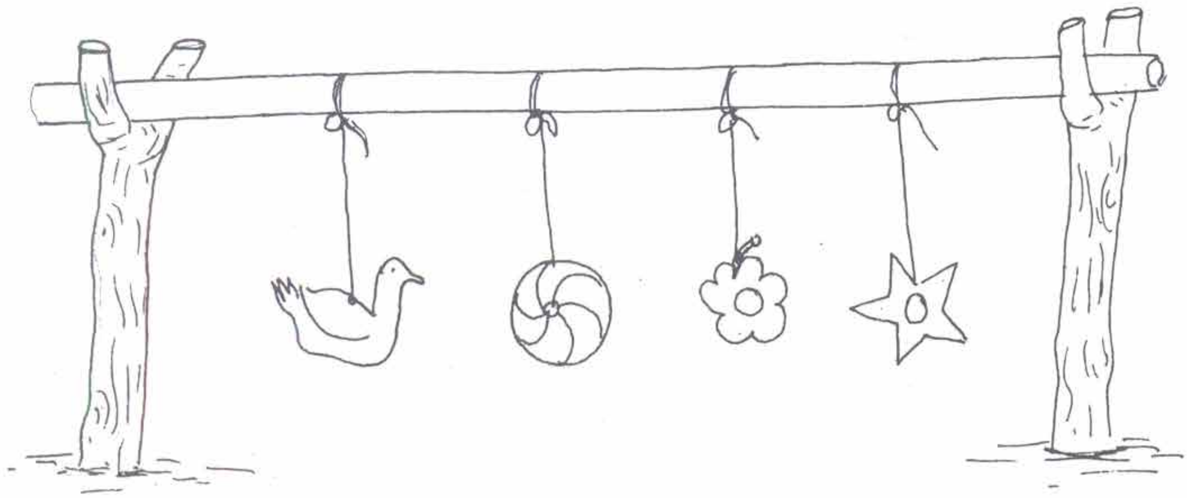
এই খেলনাটিও আপনি খুব সহজে এবং কম খরচে বানাতে পারেন। খেলনার জিনিসগুলোও আপনি বার বার বদলিয়ে দিতে পারেন। বিভিন্ন রকমের জিনিস কাঠের ফ্রেমে ঝুলিয়ে দিন।



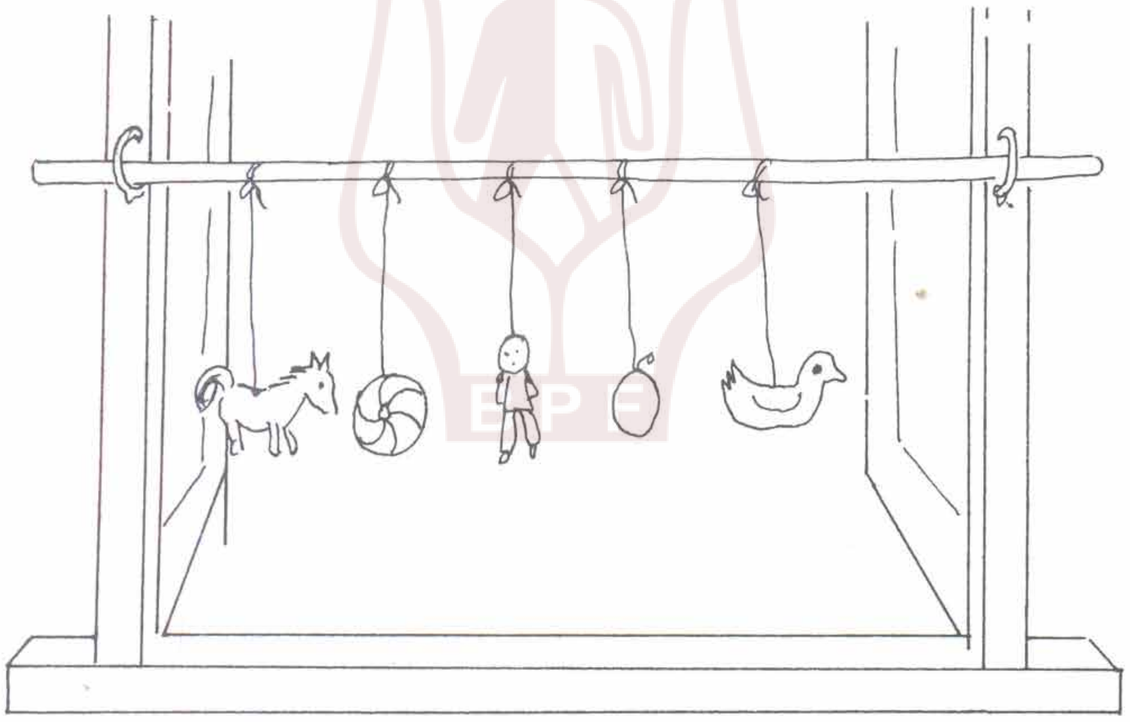
উপরের ছবিতে যে ফ্রেমটি দেখানো হয়েছে, সেটা দাঁড় করানো সহজ এবং শিশু যেখানে বসে খেলবে সেখানে বহন করে নিয়ে যাওয়ার জন্যও সুবিধাজনক। তাছাড়া এটা অন্যভাবেও করা যায়।



একটি লাঠি জাতীয় জিনিস দু'টি আসবাবপত্রের উপরে ঠিকভাবে বসান এবং জিনিসগুলো তাতে ঝুলিয়ে দিন।

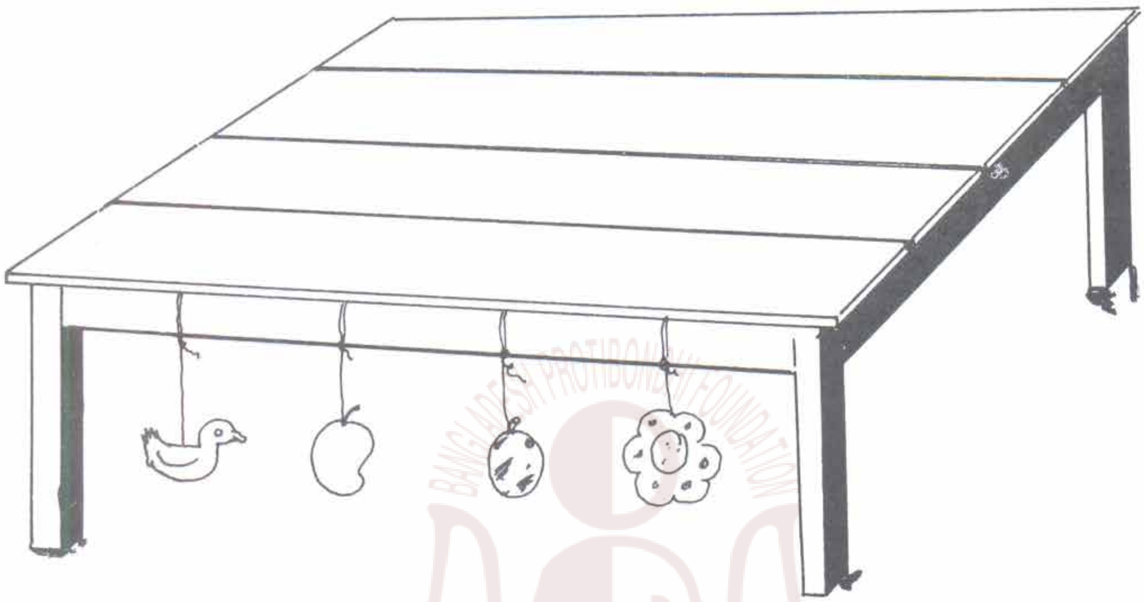


অথবা দুইটি Y আকারের গাছের ডাল যোগাড় করুন। সেগুলো ঘরের বাইরে মাটিতে পুতে দিন এবং আরেকটি লম্বা ধরনের ডাল বা লাঠি জাতীয় কিছু তার উপরে বসিয়ে দিন।



অন্যভাবে, দরজার চৌকাঠের দুই পাশে হাতুড়ীর সাহায্যে দু'টি পেরেক বা আংটা জাতীয় কিছু লাগিয়ে দিন এবং তাতে একটি লম্বা লাঠি বসিয়ে দিন।

আরেকভাবে আপনি চৌকি বা টেবিল ব্যবহার করতে পারেন এবং তাতে কয়েকটি তারকাটা লাগিয়ে জিনিসগুলো বেঁধে ঝুলিয়ে দিতে পারেন।



এক্ষেত্রে অনেক ধরনের জিনিস ব্যবহার করা যায়।

উদাহরণস্বরূপ–

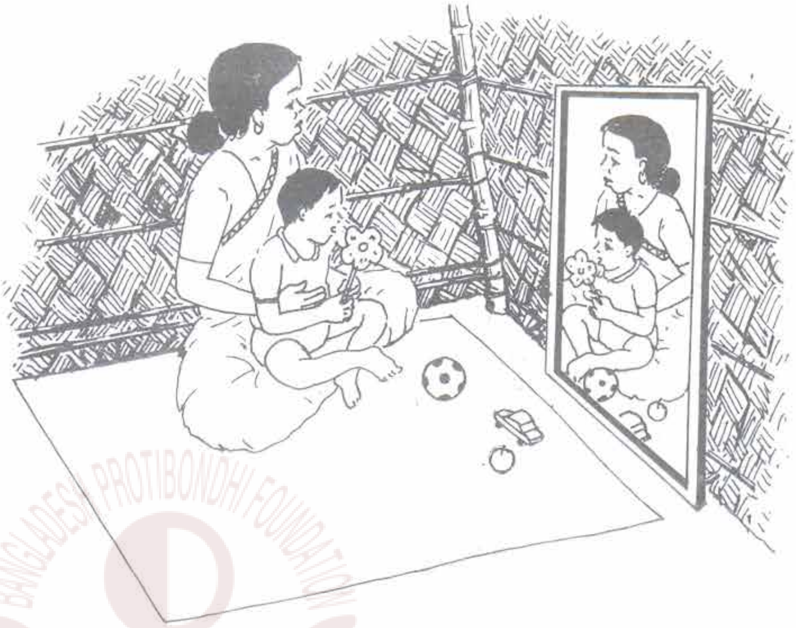
- কুঁচকানো কাগজ
- সুতায় বাঁধা কয়েকটি বোতলের মুখ
- চাউল ভর্তি একটি ছোট কাগজের বাক্স
- রঙিন কাঠি
- প্লাস্টিকের ফুল
- কোনো জিনিসের টুকরা
- হাতের চুড়ি
- প্লাস্টিকের/রাবারের বল
- কাঠ/কাপড় দিয়ে বানানো পুতুলের মুখ
- ঘণ্টা
- রং করা অথবা রঙিন কাগজ দিয়ে মোড়ানো দিয়াশলাই-এর বাক্স
- উজ্জ্বল চকচকে বাতাসে উড়ে এ ধরনের পতাকা বা ফিতা

ফ্রেমে জিনিসগুলো এমনভাবে ঝুলাবেন যাতে সেগুলো শিশুর হাতের নাগালের মধ্যে থাকে।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

গ) আয়না

আপনার শিশুকে আয়নার সামনে নিয়ে যান যাতে করে শিশু তার নিজের নড়াচড়া ও কাজগুলি দেখতে পারবে এবং উৎসাহ বোধ করবে।



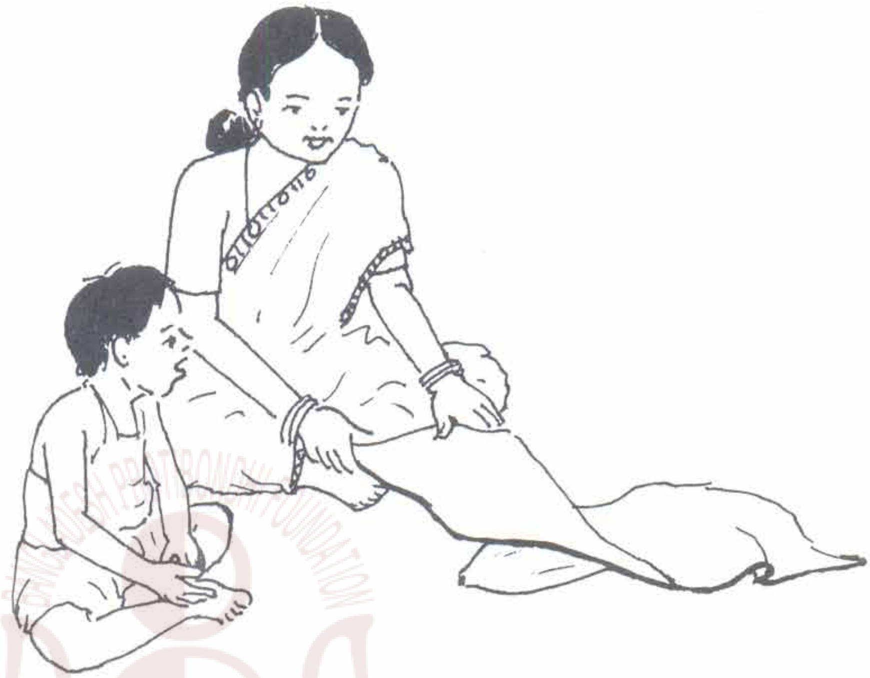
ঘ) টাওয়ার : কাঠের টুকরা বা কাগজের বাক্স দিয়ে বানানো চূড়া।

যখন কয়েকটি জিনিস হাতে লেগে এক সাথে পড়ে যায়, শিশুরা সেটা দেখতে খুব মজা পায়। বিশেষ করে যদি এর থেকে শব্দ হয়।

টাওয়ার (একই রকম কয়েকটি জিনিস দিয়ে পর পর উঁচু করে সাজানো) তৈরি করার জন্য রঙিন কাগজ দিয়ে মোড়ানো সিগারেটের বা দিয়াশলাই-এর বাক্স ব্যবহার করুন। যদি প্রত্যেকটি বাক্সে কিছু চাউল ভর্তি করেন তবে এগুলো জোরে শব্দ করবে।

বল দিয়ে ধাক্কা মেরে খেলার জন্য প্লাস্টিক অথবা পড়ে গেলে ভাঙবে না এমন ধরনের জিনিস ব্যবহার করুন। আবার শব্দ হওয়ার জন্য প্রত্যেকটির ভিতরে কিছু তেতুলের বীচি বা ছোট ছোট পাথর ভর্তি করুন। খেলার বল ব্যবহার করুন যাতে বলের ধাক্কা লেগে জিনিসগুলো নিচে পড়ে যায় (টাওয়ারটি ফেলে দেওয়ার জন্য লম্বা কাঠি ব্যবহার করতে পারেন)। বলটি শিশুর হাতে দিন এবং ধাক্কা মেরে ফেলে দেওয়ার জন্য তাকে সাহায্য করুন।

ঙ) বিস্ময়সূচক থলে (Surprise Bag)



কোনো একটি জিনিস (যেমন কলা) ব্যাগের ভিতর রাখুন অথবা জিনিসটি একটি কাপড় দিয়ে ঢাকুন। শিশুর সামনে থেকে কাপড়টি সরিয়ে নিন অথবা ব্যাগ থেকে জিনিসটি বের করুন এবং বলুন "দেখ একটি কলা"। তারপর কলাটি শিশুর হাতে দিন এবং তাকে এটা ধরতে সাহায্য করুন। তাকে জিনিসটির আকার এবং গঠন অনুভব করতে দিন। জিনিসটি শিশুর মুখের কাছে নিয়ে অনুভব করতে দিন। যদি জিনিসটি পরিস্কার থাকে এবং শিশু যদি চায় এবং যদি জিনিসটি খাওয়ার উপযুক্ত হয় তাহলে তাকে একটু খেয়ে স্বাদ বুঝতে দিন।

চ) শব্দ সম্বন্ধে ধারণা

একটি প্রতিবন্ধী শিশুর কোনো শব্দ বা আওয়াজ বুঝতে বা সেই সম্বন্ধে ধারণা হতে সাহায্যের দরকার হতে পারে। শব্দটি আস্তে আস্তে বার বার বাজান যাতে শিশু বুঝতে/শিখতে পারে শব্দটি কিসের এবং কোথা থেকে শব্দটি আসছে। খেলনা ও জন্তুর শব্দের সাথে সাথে আপনি প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের শব্দ যেমন– কাপড় ধোয়ার শব্দ, পানি পড়ার শব্দ, মসলা বাটার শব্দ, দরজা খোলার শব্দ এবং থলের খস্খস্ শব্দ ইত্যাদি ব্যবহার করুন এবং সেই সম্বন্ধে শিশুকে ধারণা দিন। সব সময় শিশুকে দেখতে দিন কিসের শব্দ হচ্ছে। তাহলে সে যা দেখছে তার সাথে শব্দটি মিলাতে শিখবে।

ছ) গন্ধ, ছোঁয়া/ ধরা স্বাদ সম্বন্ধে ধারণা

একটি প্রতিবন্ধী শিশু একটি স্বাভাবিক শিশুর মতো একইভাবে এইগুলো সম্বন্ধে ধারণা পাওয়ার সুযোগ পায় না। শিশুকে শুকে দেখা, ধরে দেখা অথবা স্বাদ নেওয়ার জন্য জিসিনগুলো শিশুর সামনে দিন। শরীরের ইন্দ্রীয়গুলো ব্যবহারের মাধ্যমে তাকে জিনিসগুলো পর্যবেক্ষণ করতে দিন। যেমন– শক্ত, নরম, খসখসে, মিশ্রণ, শুকনা, ভিজা, ঠাণ্ডা, গরম, মিষ্টি, টক, নোনতা, সেন্টের গন্ধ, সাবানের গন্ধ ইত্যাদি। জিনিসগুলো তার হাতে, মুখে ও গালের কাছে ধরুন।

২। অনুসরণ করা

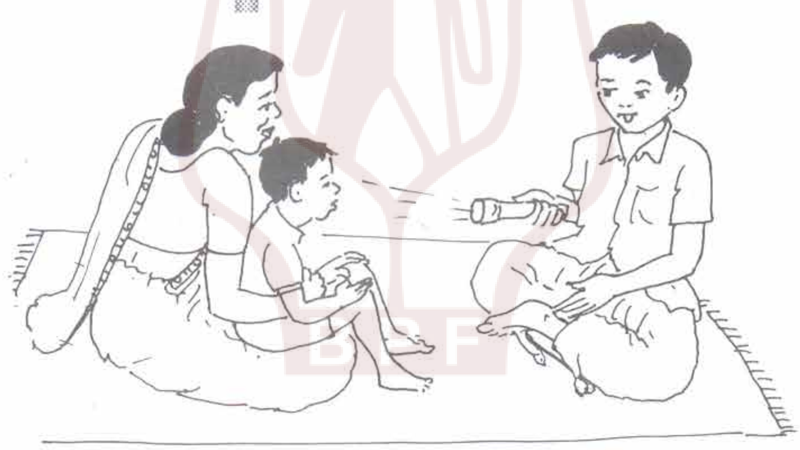
ক) **দৃষ্টি/দেখা ঃ** একটি ছোট শিশুর সামনে কোনো জিনিস আস্তে ঘুরছে বা নড়াচড়া করছে, এমন জিনিস সে কখনোই অনুসরণ করতে পারে না। এই দক্ষতাটি তাকে অর্জন করতে বা শিখতে হবে।

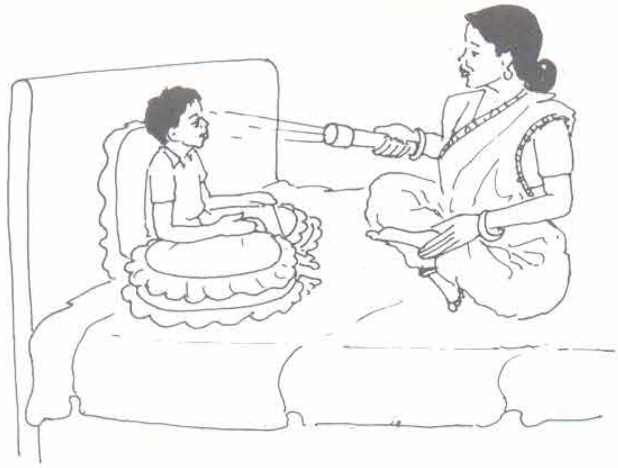
কাজসমূহ ঃ

(এই কাজগুলো করার সময় অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যে শিশু আরাম করে বসেছে কিনা? অথবা আরামদায়ক অবস্থানে আছে কিনা?)

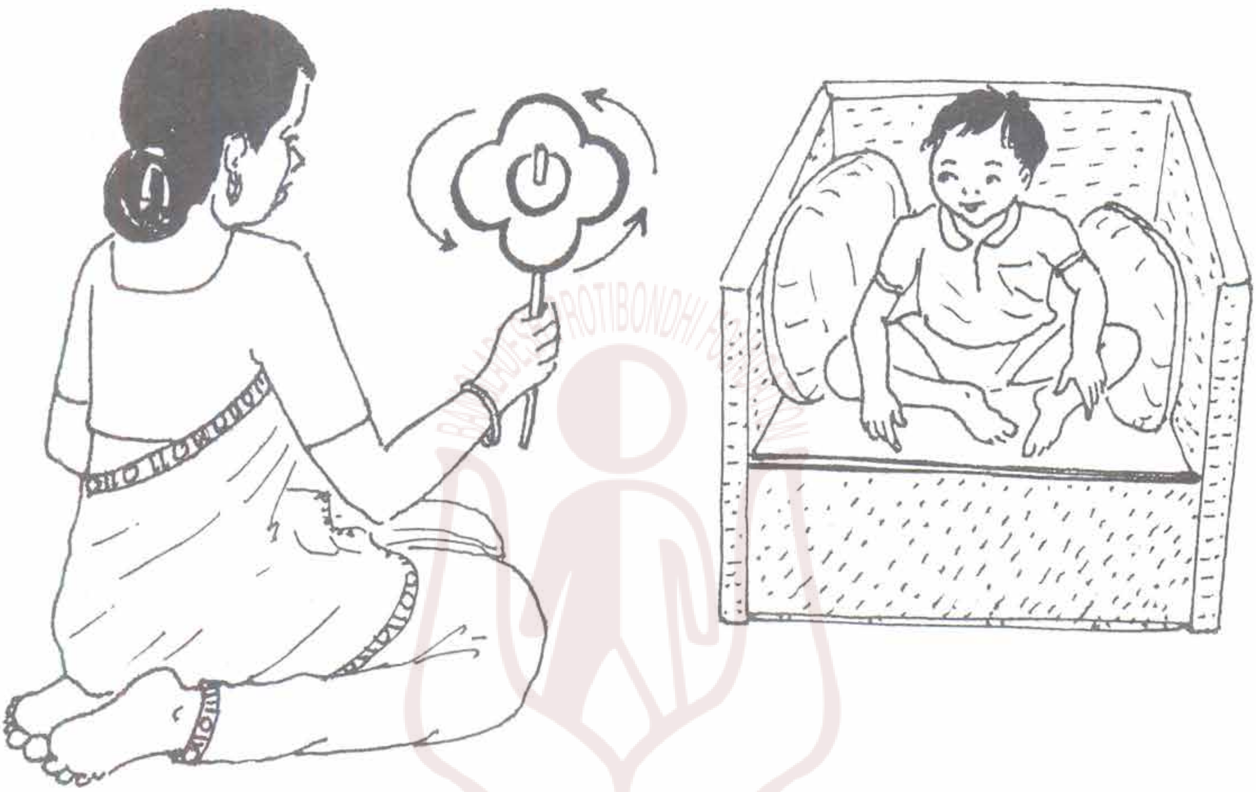
১। একটি শিশু যে জিনিসটি সর্বপ্রথম তার চোখ দিয়ে অনুসরণ করবে তা হচ্ছে আলো। যদি সম্ভব হয় কিছু জিনিসের আলো যেমন– টর্চের আলো, হারিকেনের আলো, মোমবাতির আলো ইত্যাদি শিশুর সামনে আস্তে আস্তে ঘুরান –

খাড়াখাড়ি ভাবে সমান্তরাল ভাবে





২। শিশুর সামনে বাতাসে ঘুরে, অথবা হাত দিয়ে ঘুরানো যায়, এমন ধরনের উজ্জ্বল ও রঙিন খেলনা ঘুরান।



আস্তে আস্তে শিশুর সামনে থেকে কিছু দূরে, এবং শিশুর কিছু দূরে থেকে সামনে আনতে চেষ্টা করুন। উজ্জ্বল, চকচকে খেলনা অথবা বেলুন দিয়ে চেষ্টা করতে পারেন।

৩। শিশুর সামনে রঙিন একটি খেলনা দড়ি দিয়ে বেঁধে ঝুলিয়ে দিন। এমনভাবে ঝুলাবেন যেন শিশুর হাতের ধাক্কা লেগে খেলনাটি একদিক থেকে অন্য দিকে দুলতে থাকে এবং শিশুর দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

খ. শ্রবণ বা শোনা

শব্দসমূহ ঃ কাগজের খস্‌খস্‌ আওয়াজ

ঘণ্টা

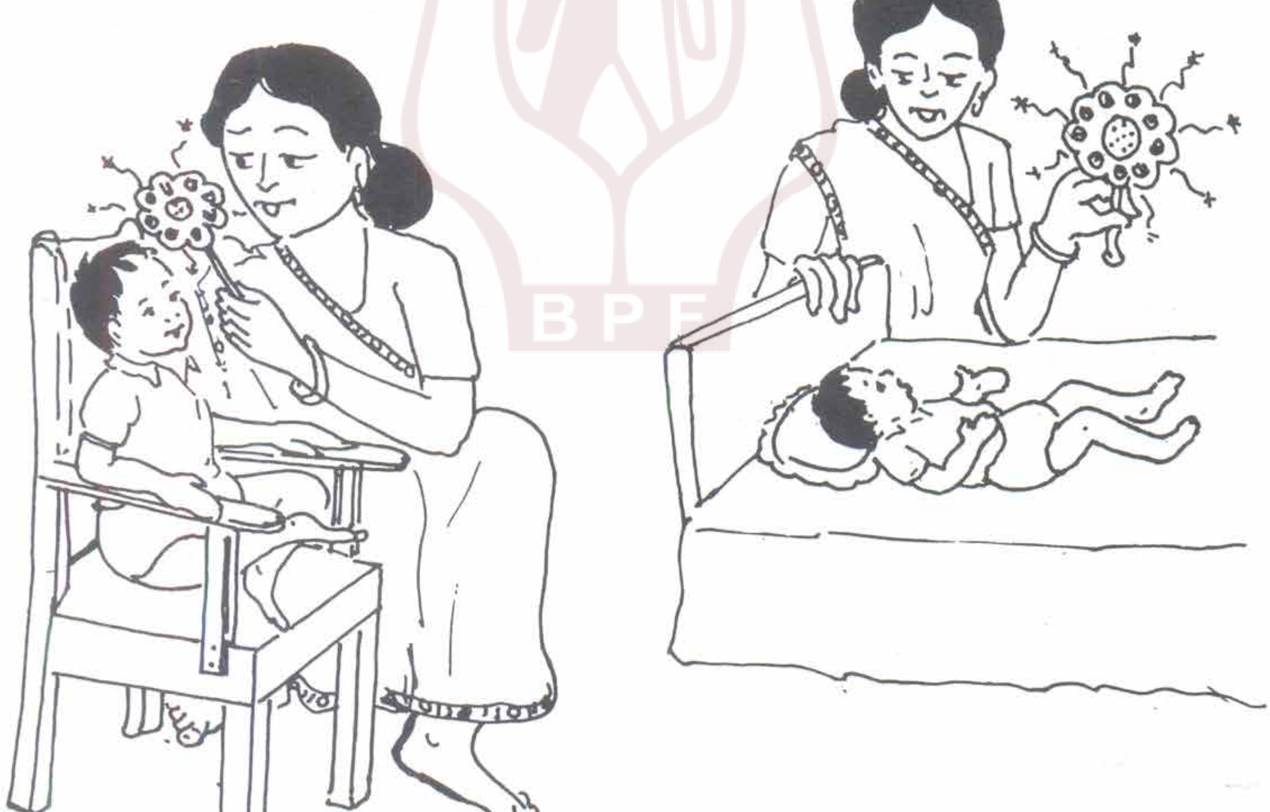
শব্দ করে এমন খেলনা

টিনের ভিতরে চাউলের শব্দ

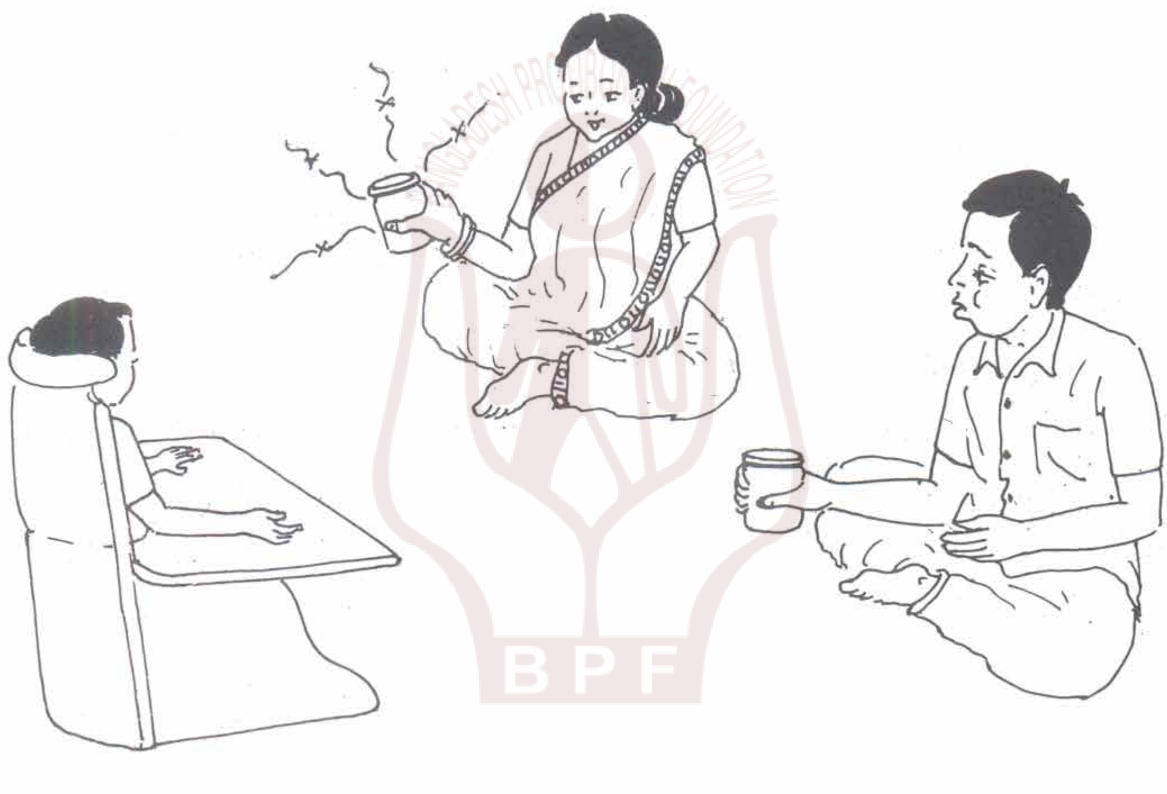
চাবির থোকা

চামচ দিয়ে টিনে শব্দ করা/ পানি ভর্তি পাত্র।

উপরের শব্দগুলো থেকে যে কোনো একটি বা দু'টি শব্দ বেছে নিন। এবং শিশুকে সেগুলো সম্বন্ধে ধারণা দিন। শিশুর পিছনে দাঁড়ান এবং যে কোনো একটি শব্দ ডান অথবা বাম দিকে বাজান ; খেয়াল রাখুন যাতে শিশু জিনিসটি দেখতে না পারে। দেখুন শিশু যেদিকে শব্দ হচ্ছে সেদিকে ফিরে তাকালো কিনা। যদি তাকায় তাহলে জিনিসটি তাকে দিন।



একই রকম দেখতে দু'টি টিন বেছে নিন। একটা টিনে কিছু চাউল ভর্তি করুন। দু'জন ব্যক্তি শিশুর দু'দিকে বসুন। টিন দু'টি নাড়ান। চাউল ভর্তি টিনটি কেবল মাত্র শব্দ করবে। দেখুন শিশু শব্দ করা টিনের দিকে তাকাচ্ছে বা নির্দেশ করছে কিনা। যদি তা না করে তখন টিন দু'টি একটি একটি করে, শব্দ করে শিশুকে শুনান এবং বলুন যে একটি শব্দ করে এবং অন্যটি শব্দ করে না। টিন দু'টি মিশিয়ে ফেলুন এবং পুনরায় চেষ্টা করুন। যখন কাজ শেষ হয়ে যাবে তখন শিশুকে টিন দু'টি দিয়ে খেলতে দিন।

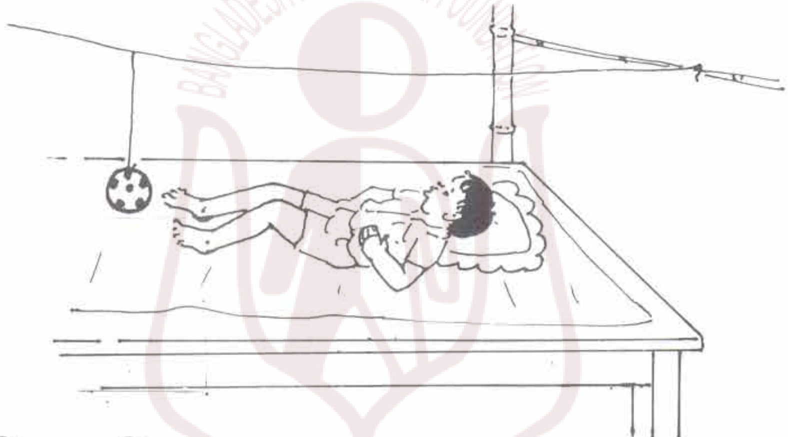


BPF

৩। ছুঁতে পারা

সর্বপ্রথম একটি শিশুকে তার চারপাশের পৃথিবী সম্বন্ধে ততটা উৎসাহিত মনে হয় না। যদিও সে চায় কিন্তু সে কোনো কিছুর কাছে যেতে এবং ছুঁতে পারে না। তার হাত ও পা সেভাবে কাজ করে না যেভাবে বা যা সে চায়।

আপনার শিশুকে ভালোভাবে বসান। যদি প্রয়োজন মনে হয় চারপাশে বালিশ ব্যবহার করুন। কিছু সময় তার নড়াচড়াগুলো লক্ষ্য করুন। একটি ঝুনঝুনি বা শব্দ করে এমন ধরনের খেলনা তার হাত / পায়ের কাছে রাখুন। যাতে শিশুর হাতের / পায়ের ধাক্কা লেগে জিনিসটি শব্দ করে। এর ফলে শিশু আনন্দ পাবে এবং পুনরায় এটা করার জন্য উৎসাহ বোধ করবে। হয়তো এভাবে সে তার অনিয়ন্ত্রিত নড়াচড়াকে নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম হবে।



শিশুর কাছে একটি ঝুনঝুনি ঝুলিয়ে দিন যাতে শিশুর হাতের ধাক্কা লেগে সেটি শব্দ করে।

অথবা,

বালিশের সঙ্গে শব্দ করে এমন কোনো জিনিস আটকিয়ে দিন যাতে বালিশে শিশুর হাতের ধাক্কা লেগে বা জিনিসটিতে হাত লেগে সেটি শব্দ করে।

শব্দ করে এমন হাতের চুড়ি/ নূপুর

শিশুর যে কোনো হাতে শব্দ করে এমন ধরনের চুড়ি পরিয়ে দিন। যখন শিশু হাত নাড়বে তখন সেটা শব্দ করবে এবং শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করবে। সে শব্দটি শোনার জন্য আস্তে আস্তে তার হাতটি নাড়াতে আরম্ভ করবে। অথবা সে শব্দটি পুনরায় করার জন্য তার হাতটি খুব তাড়াতাড়ি নাড়াতে থাকবে।

সে তার অন্য হাতটি দিয়ে চুড়িটি পর্যবেক্ষণও করতে পারে। চুড়িটি সব সময় শিশুর একই হাতে পরাবেন না। মাঝে মাঝে অন্য হাতেও পরাবেন। এভাবে শিশুর পায়ে নূপুরটিও পরাতে পারেন। কেননা এটা তাকে তার পা-টি নাড়াতে উৎসাহিত করবে।

ঝুলন্ত খেলনা

শিশুকে কোনো জিনিস ছুঁতে এবং ধরতে উৎসাহিত করার জন্য ঝুলন্ত খেলনাই সবচেয়ে উপযুক্ত।

(ঝুলন্ত খেলনা তৈরি সম্বন্ধে কিছু ধারণা পূর্বের বিভাগগুলোতে দেখুন।)

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION

BPF