

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

II

বসা ও হামাগুড়ি দেওয়ার ট্রেনিং
[Training for Sitting and Crawling]



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
II
বসা ও হামাগুড়ি দেওয়ার ট্রেনিং

প্রকাশকাল
১৯৮৭

প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

জিলিয়ান গার্ডেনিয়ারের তত্ত্বাবধানে
লুৎফে আরা বেগম
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
শিশুদের কোলে নেবার ক্ষেত্রে অভিভাবকদের জন্য কিছু নির্দেশনা	৩
নিম্নের কার্যাবলী শিশুকে বসতে ও হামাগুড়ি দিতে সাহায্য করবে	৪-৫
খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো	৬-১১
শারীরিকভাবে অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে পায়খানা প্রস্রাব করতে বসানোর কিছু নিয়মাবলী	১২-১৩
অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে জামাকাপড় পরাবার বিয়মাবলী	১৪-১৬
শিশুকে হামাগুড়ি দেয়া শেখানোর সহজ উপায়	১৭-১৮
রেফারেন্স	১৯

সূচনা

সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রাস্ত শিশু অর্থাৎ যাদের শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধকতা আছে, তাদের যে কোনো কিছু শেখানো সম্ভব, তা সাধারণ মানুষের কাছে আজও বিশ্বাসযোগ্য নয়। গত কয়েক বছর ধরে সেরিব্রাল পল্‌সি ও একই ধরনের অন্যান্য সমস্যার ব্যাপারে আমাদের দেশের কিছু সংখ্যক, বিশেষ করে শিক্ষিত লোকের মধ্যে কিছুটা সচেতনতা দেখা যাচ্ছে।

এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি হলো— এই সকল শিশুর শিক্ষা শুধুমাত্র লেখাপড়া শেখানোর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, এ সকল শিশুর নিত্যদিনের কাজকর্মের শিক্ষা লেখাপড়া শেখানোর মতোই সমান গুরুত্বপূর্ণ।

এ সকল অসুবিধাগ্রস্ত শিশুর দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজকর্মের দক্ষতা অর্জনে সহায়তা দানের ক্ষেত্রে তাদের বাবা মা এবং অভিভাবকই হলেন প্রধান শিক্ষক। একজন প্রতিবন্ধী শিশুর নানা ধরনের অসুবিধার কথা বাবা মা-ই ভালো বুঝতে পারেন।

আমরা জানি প্রতিটি শিশু বিকাশের স্বাভাবিক নিয়ম অনুসারে তার বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঘাড় শক্ত করতে, বসতে, দাঁড়াতে, হাঁটতে, কথা বলতে, খেতে ও খেলতে শিখে। অর্থাৎ এ কাজগুলো প্রকৃতির নিয়মেই শিশুরা ধাপে ধাপে শিখে থাকে।

একটি সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রাস্ত শিশু বা অসুবিধাগ্রস্ত শিশু অন্যান্য স্বাভাবিক শিশুদের তুলনায় হাঁটাচলা, কথা বলা, বুদ্ধি বিকাশ সব দিক থেকেই পিছিয়ে থাকে। আর তাই তাকে এ সকল কাজগুলো শেখানোর জন্য চাই সকলের আন্তরিক সাহায্য ও সহযোগিতা।

আপনার শিশুর হয়তো গতি নিয়ন্ত্রণের অর্থাৎ স্বাভাবিক বসা, হাঁটাচলা, ধরা ইত্যাদি বিষয়ে অসুবিধা রয়েছে। সে হয়তো খুব বেশি শক্ত, নয়তো বেশি নরম অথবা দুর্বল প্রকৃতির। এ সকল বৈশিষ্ট্যগুলো শিশুর গতি নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ সঠিকভাবে চলাফেরার অসুবিধা সৃষ্টি করে।

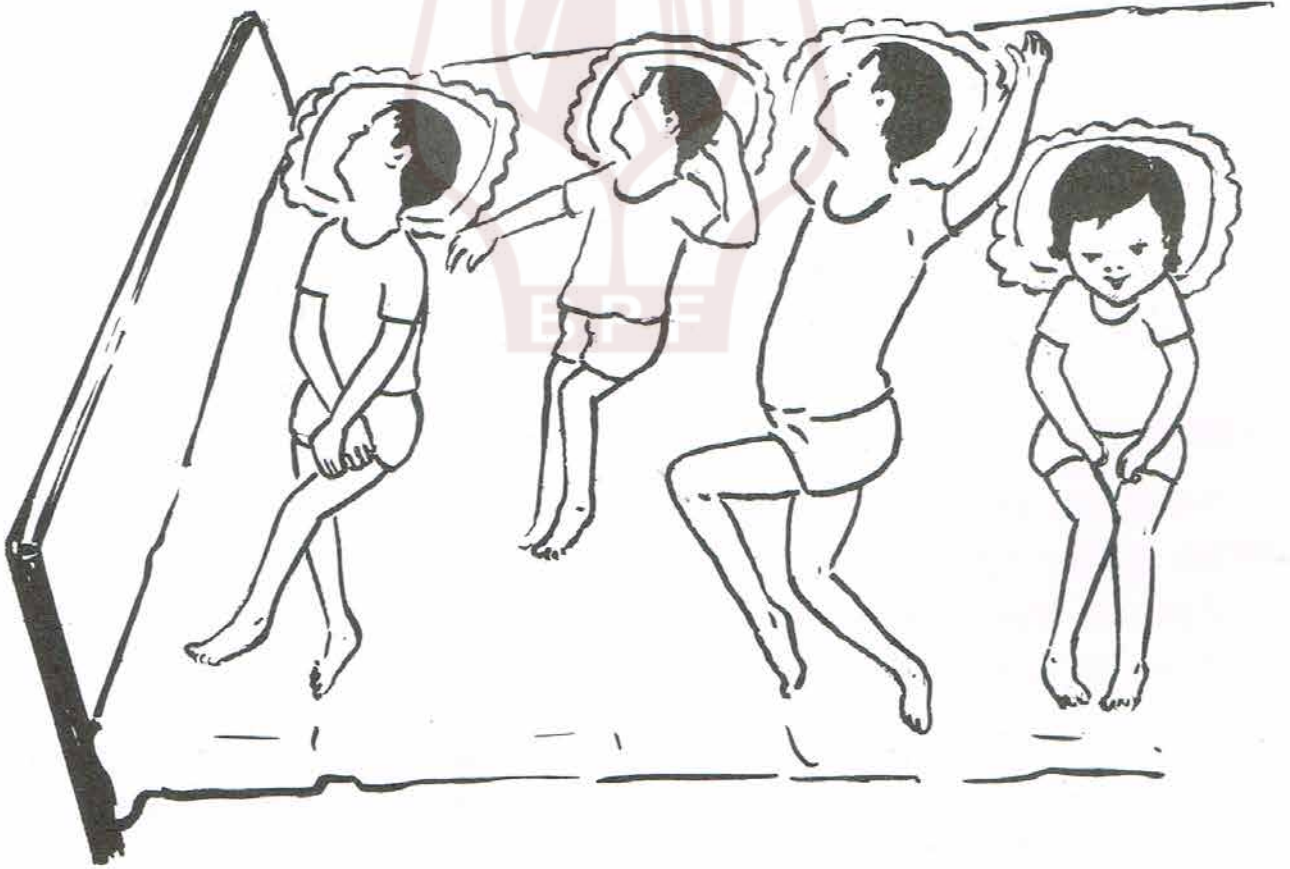
শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তা খুবই ধীর গতিতে, যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

হাঁটাচলা করানো, দাঁড় করানো, খেলাধুলা করানো, কথা বলা এবং ব্যায়াম দেয়া প্রয়োজন।

এ ধরনের শিশুকে লালন-পালন বেশ কষ্টসাধ্য এবং ধৈর্যের ব্যাপার। অনেক সময় বাবা মা বুঝতে পারে না কিভাবে তারা তাদের শিশুর পরিচর্যা করবেন। বাসায় এ ধরনের অসুবিধাগ্রস্ত শিশুদের কিভাবে দৈনন্দিন জীবনের কার্যকলাপের মাধ্যমে শিশুকে সেই সকল বিষয়ে দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করবেন সে বিষয়ে প্রোগ্রাম, পরামর্শ ও নির্দেশনা দেয়া হয়েছে এই পুস্তিকাটিতে।

এই পরামর্শগুলোর সঠিক অনুশীলন শিশুর অতিরিক্ত শক্ত হয়ে যাওয়া বা অধিক দুর্বলতা দূর করে তার স্বাভাবিক বিকাশে সহায়তা করবে।

প্রতিটি শিশুর মধ্যে শেখার ইচ্ছা এবং দক্ষতা দুই-ই থাকে। [জোর করে নয়] প্রতিটি কাজের জন্য শিশুর ইচ্ছাকে জাগিয়ে তুলুন, উৎসাহ বাড়িয়ে দিন। শিশু শারীরিক ও মানসিকভাবে কাজটি করার জন্য তৈরি হলে তাকে নিয়ে কাজ শুরু করুন। যথেষ্ট সময়, প্রচেষ্টা ও অবিরাম উৎসাহের দ্বারা শিশুটি অবশেষে তার সাধ্যানুযায়ী বিভিন্ন দক্ষতা অর্জন করতে পারবে বলে আশা রাখি।



শিশুকে কোলে নেবার ক্ষেত্রে অভিভাবকদের জন্য কিছু নির্দেশনা

আমাদের দেশে এমন কি পৃথিবীর অন্যান্য দেশেও শিশুকে কোলে নিয়ে বহণ করার একটা প্রথা প্রচলিত আছে। দেখা যায় ছোট শিশু বেশীরভাগ সময়টাই কারো না কারো কোলে ঘুরে বেড়ায়। কিভাবে শিশুকে কোলে নেয়া হলো তার উপর নির্ভর করবে শিশু কত তাড়াতাড়ি বসতে শিখবে। কোলে নেবার সঠিক পদ্ধতি শিশুর শরীরের অতিরিক্ত শক্তভাব বা অতিরিক্ত নরম ভাব কমিয়ে দিতে সাহায্য করবে। শিশুকে কখনোই আঁটসাঁট করে আঁকড়ে ধরে কোলে নেবেন না, শিশুর ঘাড় যেন মুক্তভাবে নড়াচড়া করতে পারে, কোলে নেবার সময় সেদিকে বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে।



শিশু যদি তার শরীর শক্ত এবং সোজা রাখতে চায় বিশেষ করে পা দুটো সোজা রাখতে চায় (অর্থাৎ তার শারীরিক অবস্থা এ রকম) তখন তাকে হাঁটু ভেঙ্গে হাত দুটো সামনে এনে আপনার বুকের সামনে পাশের ছবির মতো করে কোলে নেবেন। এতে শরীরের শক্ত ভাব কমে যাবে এবং শিশুটি আরাম বোধ করবে।

যদি আপনার শিশু তার পা দুটো আড়াআড়ি বা ঢ্রস করে রাখতে চায় তবে পাশের ছবির মতো করে শিশুকে কোলে নেবেন এতে পা দুটো ফাঁক হয়ে থাকবে এবং শিশু আরাম বোধ করবে। নিয়মিতভাবে কোলে নিলে শিশুর পা ঢ্রস করে রাখার প্রবণতা কমে যাবে।

নিম্নের কার্যাবলী শিশুকে বসতে ও হামাগুড়ি দিতে সাহায্য করবে-১

ভালভাবে ঘাড়ের নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ মাথা সোজা করে রাখতে পারার পর সাধারণতঃ ৬-৭ মাস বয়সে শিশুরা বসতে শিখে। ৭ থেকে ১১ মাস বয়সের মধ্যে শিশুরা হামাগুড়ি বা পাছা দিয়ে ছ্যাচড়াতে শিখে। এই একই সময়ে শিশুরা হাত ব্যবহার করে জিনিস নাড়াচাড়া এবং টা টা ইত্যাদি করে যোগাযোগ করতে বা অন্যের সাথে পারস্পরিক সম্পর্ক স্থাপন করতে শিখে থাকে।

যদি আপনার শিশু কিছুটা ধীর গতি সম্পন্ন হয় এবং নড়াচড়া ও চলাফেরায় কিছুটা সমস্যা থাকে তবে হয়তো বিকাশগত দক্ষতা অর্থাৎ বসা, হাঁটাচলার জন্য পরিবারের অন্যান্য সদস্যের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার শিশু হয়তো বা শরীরকে বিভিন্ন ভঙ্গিমাতে অর্থাৎ বিভিন্ন অবস্থায় রাখতে পারে না। অর্থাৎ শুইয়ে রাখলে কাত হতে পারে না বা উপুড় হতে পারে না বা বসিয়ে রাখলে হামাগুড়ি দিয়ে এগোতে পারে না ইত্যাদি। তবে এক্ষেত্রে সে অন্যের সাহায্য নিয়ে বিভিন্ন অবস্থায় অবস্থান করতে চেষ্টা করে।

শিশুকে কোনো একটি কাজ শেখাতে ঠিক যতটুকু সাহায্যের প্রয়োজন ততটুকুই সাহায্য করা উচিত। বেশি পরিমাণ সাহায্য করলে বা শিশু পারবে না বলে নিজ হাতে করে দিলে শিশু নির্ভরশীল হয়ে পড়বে। নিজে করতে অনীহা প্রকাশ করবে। শিশুকে সব সময় কাজ নিজে নিজে করতে উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা দিতে হবে। যদি আপনার শিশু খুব শক্ত থাকে, তখন তাকে স্বাভাবিক অর্থাৎ শরীর নরম করতে নিম্নের পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে।

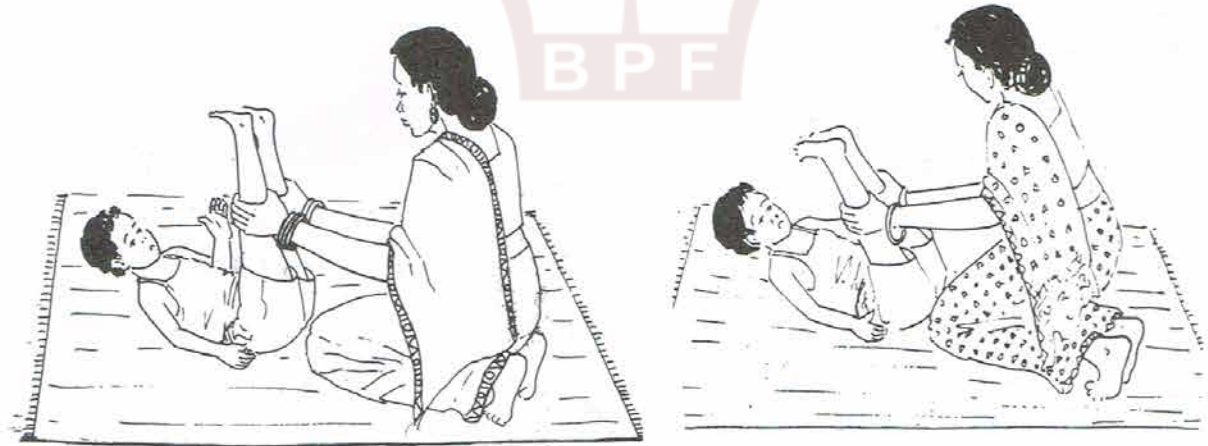
B P F

নিম্নের কার্যাবলী শিশুকে বসতে ও হামাগুড়ি দিতে সাহায্য করবে-২

শিশুর পা ধরে তাকে এক পাশ থেকে অন্য পাশে ঘুরাতে হবে।



শিশুর কোমর ভেঙ্গে পা দুটো উঁচু করে ধরে তাকে ধীরে ধীরে বলের মতো বানিয়ে দোলাতে হবে। তাকে সামনে পিছনে এক পার্শ্ব থেকে অন্য পার্শ্বে দুলিয়ে দুলিয়ে ঘুরাতে হবে।



খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো-১

খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুর জ্ঞানের পরিধি বাড়ে। শিশুর বিকাশের ক্ষেত্রে খেলাধুলাকে ভিত্তি হিসাবে গণ্য করা হয়। নিচে কিছু শারীরিক অবস্থার বর্ণনা দেয়া আছে যার মাধ্যমে আপনার শিশুকে সাধারণভাবে বসতে এবং হাঁটুভেঙ্গে বসতে সাহায্য করবে। একই সময়ে বিভিন্ন ধরনের রঙিন খেলনা বা ঘরের ব্যবহৃত বিভিন্ন জিনিস (ভেঙ্গে যাবে না এমন) ব্যবহার করে শিশুর সাথে খেলা করা যেতে পারে। এর ফলে শিশুর হাতের কার্যাবলী এবং অনুভূতি বিকাশে সহায়তা করবে। শিশুকে সঠিকভাবে বসিয়ে খেলনা বা জিনিসপত্র দিয়ে তার সাথে খেলতে খেলতে সে সকল খেলনা বা জিনিসপত্র সম্পর্কে বিভিন্ন কথা শিশুকে বলতে হবে, গান বা গল্প বলতে হবে। এতে করে শিশুর কথা ও ভাষার বিকাশ ঘটবে।

আপনার শিশু তার পা দুটো যদি সব সময় ক্রস বা আড়াআড়ি এবং সোজা রাখতে চায় তবে শিশুটিকে আপনার কোলে তুলে দুই পা দুই উরুর দুইপার্শ্বে দিয়ে বসাবেন। এতে হাঁটু দুটো আলাদা থাকবে এবং শরীর সোজা ও সামনের দিকে আসবে।



খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো-২

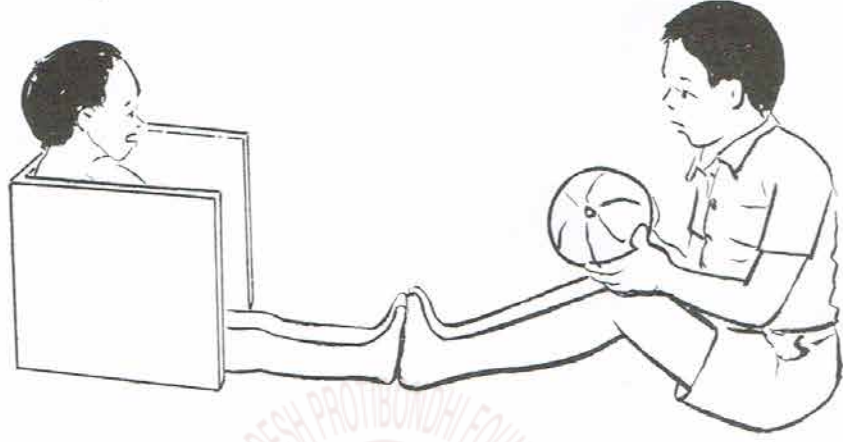


পাশের ছবির মতো কোনো কিছু শক্ত জিনিসের উপর দু'দিকে দু'পা দিয়ে বসালে শিশুর ক্রস পা'কে আলাদা করতে শরীরকে সামনে আনতে এবং দুটো হাত এক সাথে সামনে এনে ব্যবহার করতে সাহায্য করবে। এই বসা অবস্থায় শিশুকে দোল খাওয়াতে হবে।

শিশুকে বসা শেখানোর জন্য আপনার ঘরের যে কোনো কোণাকে ব্যবহার করতে পারেন। শিশুকে ঘরের কোণের মাঝ বরাবর বসিয়ে দিন। দু'পাশের দেয়াল ঠেসের কাজ করবে। শিশুটি বসতে নিরাপদ বোধ করবে।



খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো-৩



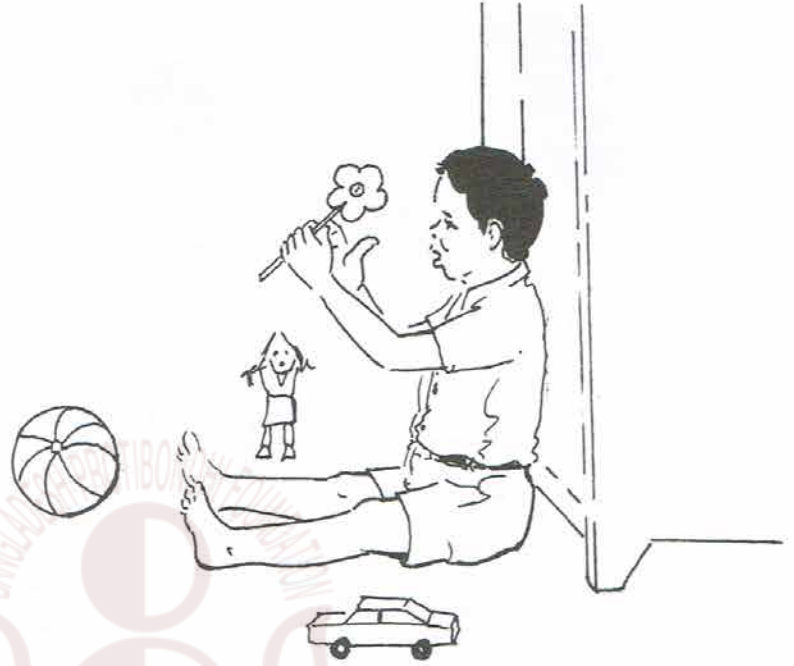
শিশুকে বসা শেখানোর জন্য একটি কাঠের বাক্স, বস্তা বা বালিশ দিয়ে আসন তৈরী করে সেখানে বসিয়ে, শিশুর সাথে খেলা করা যেতে পারে। এতে করে শিশুর বসা



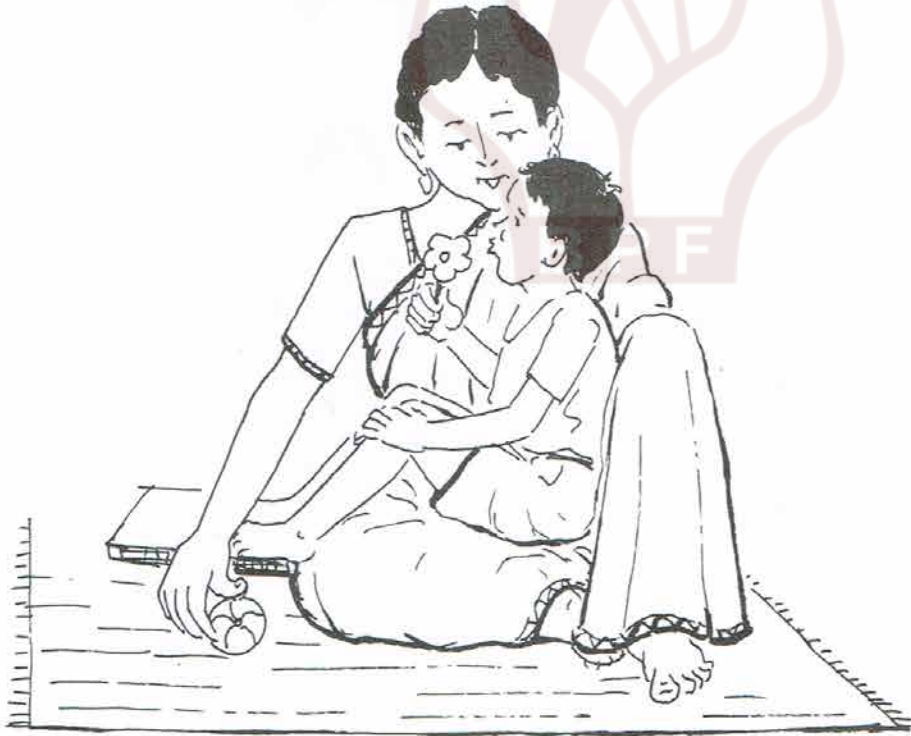
সঠিক হবে এবং সে বসতে নিরাপদ বোধ করবে। একটি কথা বিশেষ ভাবে মনে রাখা দরকার, তা হলো শিশুকে আশ্বস্ত করতে হবে। শিশু নিরাপদ বোধ না করলে সে কাজ কখনোই করবে না, অথবা কান্নাকাটি করবে।

খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো-৪

ঘরের কাছে কোনো গাছ থাকলে তার নিচে গাছে শিশুকে ঠেস দিয়ে বসিয়ে খেলতে দিতে পারেন। এতে শিশু অনেক কিছু দেখবে ফলে সে বসতে আনন্দ পাবে। এভাবে খোলা বারান্দাতে, দেয়ালে ঠেস দিয়ে বসিয়ে দিলেও সে সামনের অনেক কিছু দেখতে পাবে।



আপনি আপনার পা দিয়ে চেয়ারের মতো আসন বানিয়ে সেখানে শিশুকে বসিয়ে খেলতে দিতে পারেন। এতে শিশু বেশী নিরাপদ বোধ করবে। কারণ মা তার কাছেই রয়েছে বা সে মায়ের সান্নিধ্য পাচ্ছে, যা শিশুদের বিশেষ চাওয়া। তবে এক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে শিশুর কোমর চেয়ারে বসার মতোই পজিশনে থাকে।



খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো-৫



আপনার শিশুর
পা এবং
পাছার সুবিধার
জন্য মাটি বা
বালিতে গর্ত
করে বিশেষ
ধরনের আসন
বানাতে
পারেন।

আপনার শিশুর পা যদি সব সময়
বাঁকা থাকে বা হাঁটু ভেঙ্গে থাকে
অথবা সোজা হয়ে থাকে তবে
তাকে পার্শ্বের ছবির মতো করে
বসাবেন, আপনার হাত দিয়ে
শিশুর হাঁটুতে হালকা চাপ
দিবেন, এতে শিশুর হাঁটু উঁচু
হয়ে থাকবে না। দুই হাঁটুর
মাঝখানে খেলনা দেবেন।



খেলাধুলার মাধ্যমে বিভিন্নভাবে শিশুকে বসতে শেখানো-৬



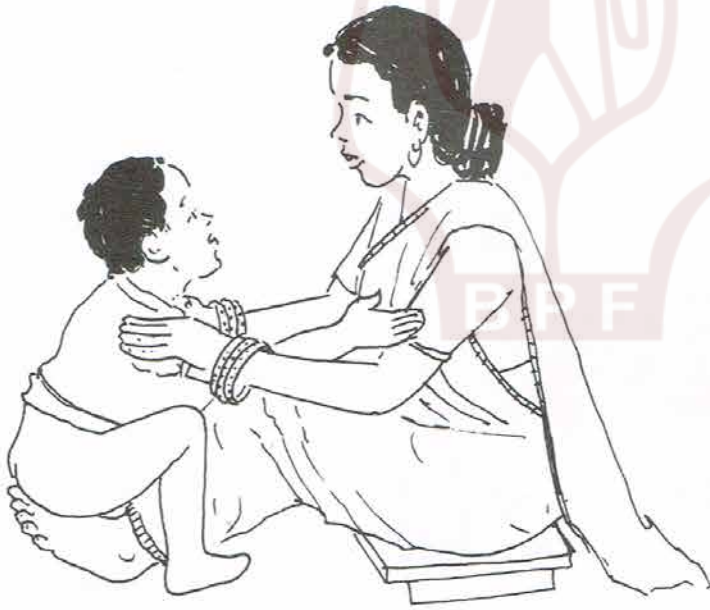
শিশুকে যত বেশী সঙ্গ দেয়া যাবে শিশু তাতে বেশী নিরাপদ বোধ করবে। আর নিরাপদ বোধ করলে শিশু যে কোনো কাজ করতে উৎসাহী হবে। আপনি ঘরের বিভিন্ন কাজ করার সময় ছোট টেবিল, চেয়ার, টুল, খাট যা কিনা লম্বায় শিশুর বুক বরাবর হবে এমন জায়গায় হাঁটু গেড়ে বসিয়ে তার সামনে বিভিন্ন খেলনা দিতে পারেন। এতে শিশু সঠিক একটা অবস্থানে থেকে খেলতে পারবে এবং আপনার সঙ্গ পাবে। সম্ভব হলে আপনাকে কোনো কাজে সামান্য সাহায্য করতে পারবে যা তার মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠতে সাহায্য করবে। এই পজিশন শিশুর কোমরকে শক্ত হতে সাহায্য করবে।



শারীরিক ভাবে অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে পায়খানা-প্রস্রাব করতে বসানোর কিছু নিয়মাবলী-১

নিত্যদিনের বিভিন্ন কার্যাবলীর মধ্যে টয়লেট ট্রেনিং বা সঠিকভাবে পায়খানা-প্রস্রাব করতে শেখা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। যদি সঠিক সময়ের মধ্যে শিশুর টয়লেট ট্রেনিং না হয় তবে মায়ের চিন্তা এবং কাজ অনেক গুণ বেড়ে যায়।

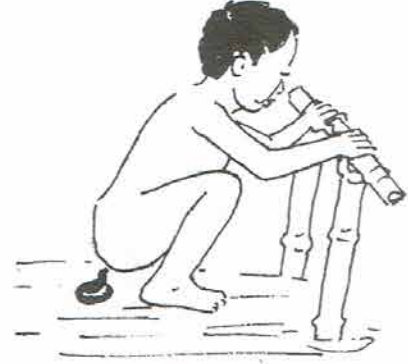
স্কুল বয়সের পূর্বেই প্রত্যেক শিশুকে নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট জায়গায় বসে প্রস্রাব-পায়খানা করতে শেখানো উচিত। শিশুর জন্য জায়গা নির্দিষ্ট করে প্রতি ১-২ ঘন্টা পর পর তাকে প্রস্রাব করতে বসাবেন। এবং দিনে ১-২ বার পায়খানা করতে বসাবেন। শিশুকে নিয়মিত এভাবে বসালে বয়স বাড়ার সাথে সাথে যখন শিশু শারীরিক ও মানসিক পরিপক্বতা অর্জন করবে তখন সে নিজেই কোথায় কখন পায়খানা প্রস্রাব করতে হবে তা বুঝতে পারবে।



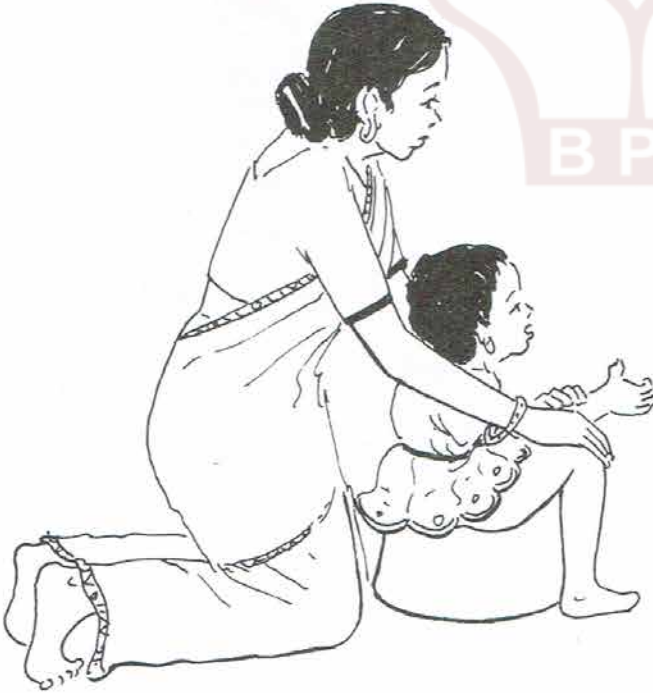
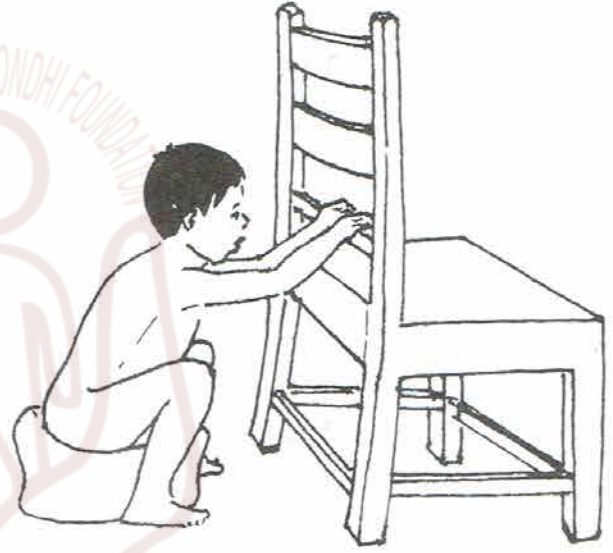
আপনার দুই পায়ের মাঝে
শিশুকে আরামদায়কভাবে
পায়খানা বা প্রস্রাব করতে
বসাবেন। এ ভাবে পায়খানা-
প্রস্রাব করে শিশু আরাম
পাবে। এ অবস্থান শিশুকে
পরবর্তীতে বসতে সহায়তা
করবে।

শারীরিক ভাবে অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে পায়খানা-প্রস্রাব করতে বসানোর কিছু নিয়মাবলী-২

গ্রামে: এই অবস্থানে বসিয়ে শিশুর সামনে দুটো লাঠি বা বাঁশ পুঁতে দিতে হবে। এতে শিশু লাঠি দুটো ধরে শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে পারবে।



শহরে: এ অবস্থানে শিশুকে বসিয়ে সামনে একটি চেয়ার রেখে তাতে ধরতে দিলে শিশু অন্যের সাহায্য ছাড়া একাই বসে পায়খানা প্রস্রাব করতে পারবে।



একটু বড় শিশুর জন্য আপনি চেয়ার পট ব্যবহার করতে পারেন। এ ব্যবস্থা আপনাকে অনেক ঝামেলামুক্ত করবে। তবে লক্ষ্য রাখতে হবে, শিশুর পা দুটো যেন ঝুলে না থাকে। অর্থাৎ চেয়ারের পা শিশুর পায়ের চেয়ে একটু ছোট হয় তাহলে শিশু পা মাটিতে সুন্দরভাবে রাখতে পারবে। সাধারণত একটা চেয়ারে ছিদ্র করে পট বসাতে পারেন অথবা মার্কেট থেকে তৈরী চেয়ার পট কিনে নিতে পারেন।

অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে জামাকাপড় পরাবার নিয়মাবলী-১

শিশুকে স্বাবলম্বী করে তোলার ক্ষেত্রে জামাকাপড় পরার ধাপটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শিশুকে কাপড় পরা শেখানোর সময়টা হলো - বসার বিকাশ ঘটানোর পর, শিশু যখন কিছুটা নড়াচড়া করতে শিখবে, হাতের ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ সম্পর্কে কিছুটা সচেতনতা আসবে এবং সর্বোপরি শরীরের কিছুটা ভারসাম্য রক্ষা করতে শিখবে; একই সময়ে কিছুটা ভাষার বিকাশও ঘটে থাকে। অর্থাৎ সব কিছুর একটি সমন্বিতরূপ বা কিছুটা সংগঠিত রূপের যখন আবির্ভাব ঘটে সে সময়টাতে শিশুকে কাপড় পরা শেখানোর উপযুক্ত সময় হিসাবে গণ্য করা যায়। কাপড় পরানোর সময় কি কাপড় পরছে, কি রঙ, কোন অঙ্গে পরাতে হবে ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয় নিয়ে শিশুর সাথে কথা বলতে হবে। এর ফলে শিশু কোন কাপড় কোথায় পরে, কি রঙ ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের নাম জানতে পারবে।

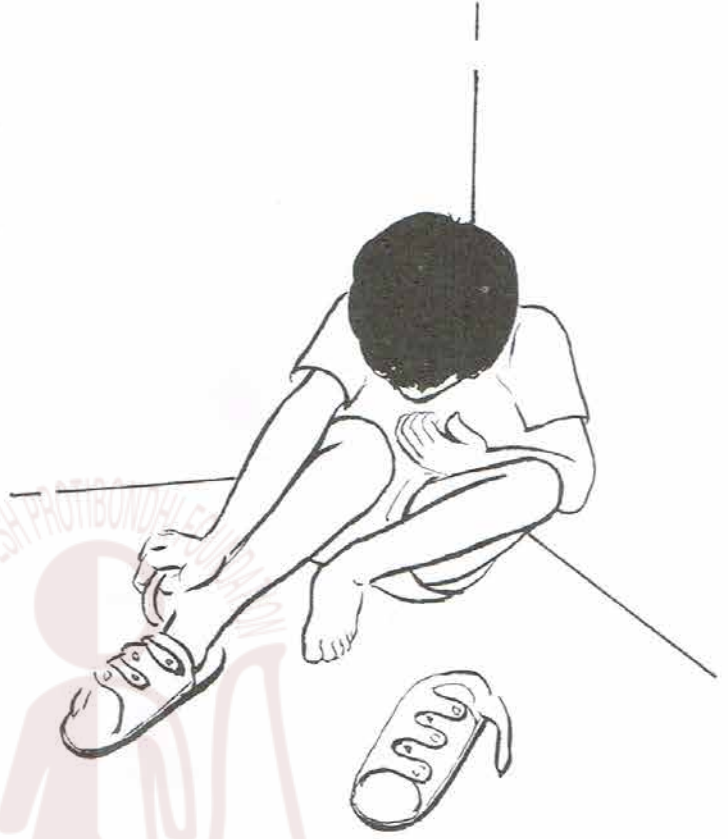
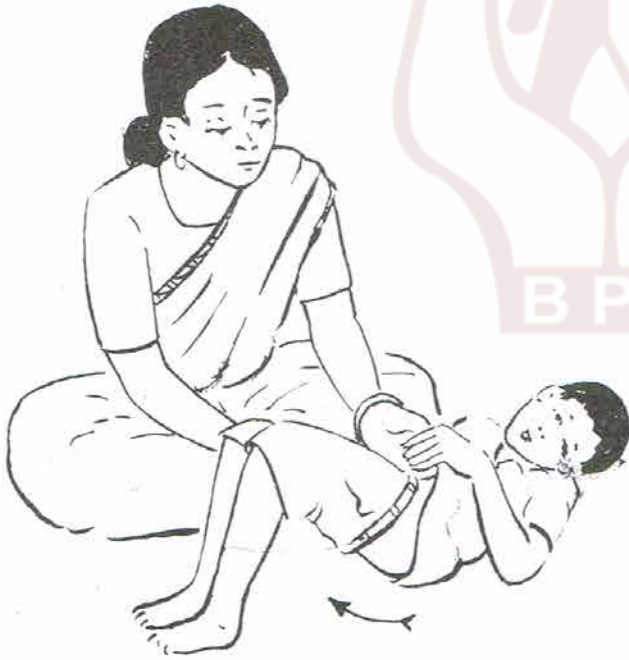
শিশুকে যথাসম্ভব নিজে নিজে কাপড় পরতে দেবেন। চেষ্টা করার জন্য ধৈর্য্য সহকারে প্রয়োজনীয় সময় দেবেন। নিতান্তই না পারলে যতটুকু সাহায্যের দরকার ততটুকুই দেবেন। অতিরিক্ত সাহায্য দেবেন না। এতে শিশুর অলস এবং পরনির্ভরশীল হয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে, যা আমাদের মোটেই কাম্য নয়। মনে রাখতে হবে আমাদের উদ্দেশ্য হচ্ছে শিশুকে আত্ম-নির্ভরশীল করে গড়ে তোলা।

আপনার শিশুকে টেবিলে অথবা আপনার সামনে বসিয়ে কোমরে হালকা চাপ দিয়ে ধরে রাখবেন, এতে সে সহজ এবং ঢিলা পোষাক সহজেই পরতে ও খুলতে পারবে। প্রথমে মাথা দিয়ে কাপড় খুলতে শেখাবেন, পরে হাত খুলতে হবে। পরার সময় আগে হাত ঢুকতে হবে, পরে মাথা ঢুকতে হবে।



অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে জামাকাপড় পরাবার নিয়মাবলী-২

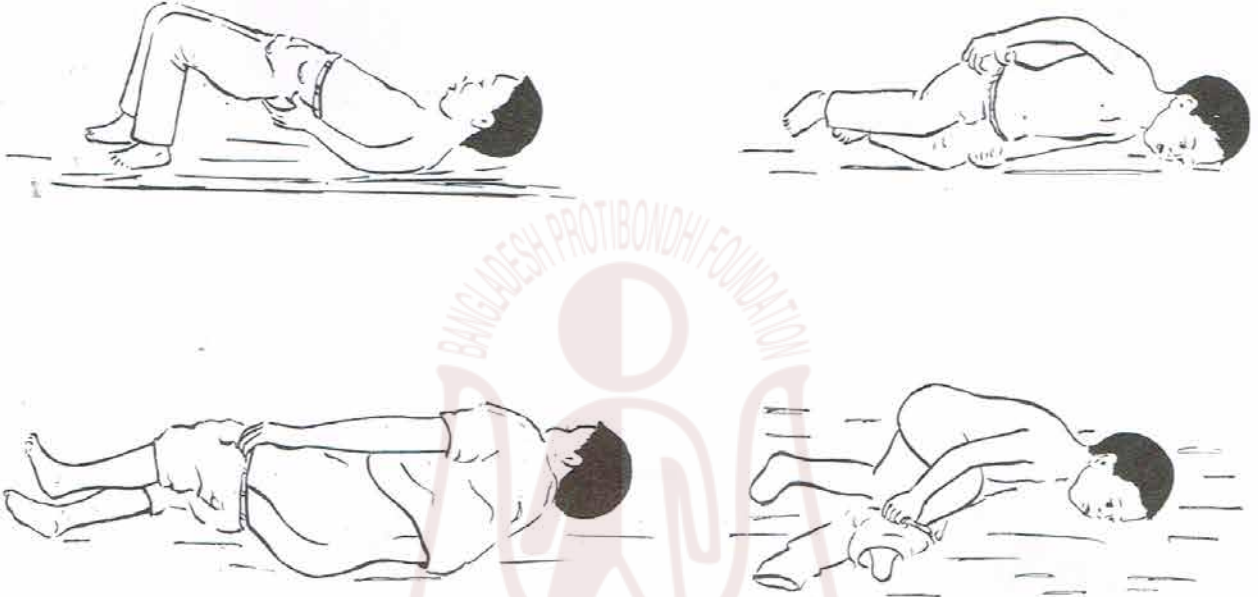
আপনার শিশুকে ঘরের যে কোনো একটি কোণে পাশের ছবির মতো করে বসিয়ে দিন। এ অবস্থানে বসে শিশু সহজেই জুতা মোজা খুলতে ও পরতে পারবে। এ অবস্থানে বসে অন্যান্য কাজ করাও সহজ হবে।



প্যান্ট খোলা ও পরার সময় শুয়ে কোমর উঁচু করে নিলে শিশুর জন্য কাপড় পরা ও খোলা সহজ ও সুবিধাজনক হয়। এটি খুব ভালো একটি কোমরের ব্যায়াম।

অসুবিধাগ্রস্ত শিশুকে জামাকাপড় পরাবার নিয়মাবলী-৩

দেখা গেছে কাঁত হয়ে শুয়ে প্যান্ট পরতে ও খুলতে শিশুদের সুবিধা হয়। আর এ পদ্ধতিতে কাজ করার ফলে হাতের খুব ভাল ব্যায়াম হয়।

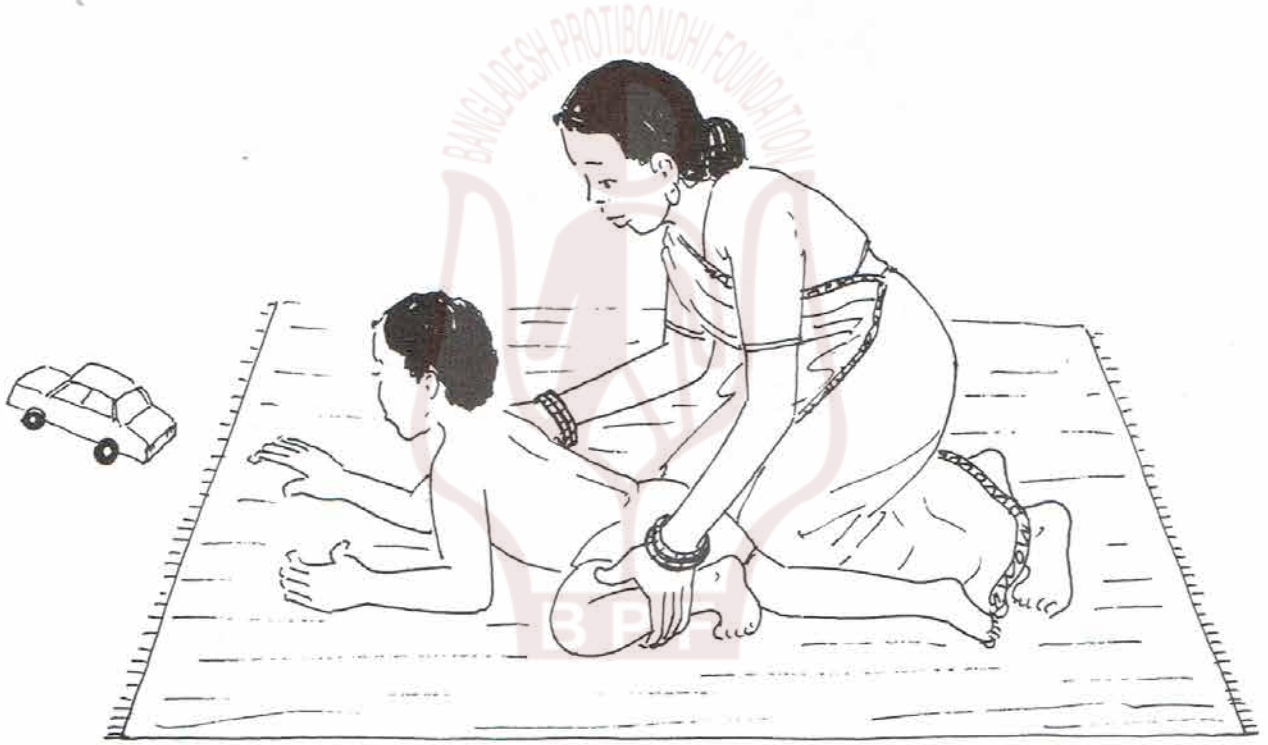


মনে রাখবেন :

- ১। টিলাঢালা পোষাক আপনার শিশুকে পরতে দেবেন।
- ২। জামার ডিজাইন যথাসাধ্য সহজ রাখতে চেষ্টা করবেন।
- ৩। হাত যদি সব সময় বাঁকা হয়ে থাকে তবে খুব ধীরে ধীরে তা সোজা করবেন।
- ৪। সার্ট বা জামার বোতাম ও বোতাম ঘর বড় রাখবেন। এতে শিশু সহজেই বোতাম লাগাতে এবং খুলতে পারবে।
- ৫। যদি এক হাত ও এক পা বেশী অসুবিধাগ্রস্ত হয় তবে জামাকাপড় পরানোর সময় অসুবিধাগ্রস্ত হাত ও পায়ে আগে কাপড় পরতে দেবেন।

শিশুকে হামাগুড়ি দেয়া শেখানোর সহজ উপায়-১

সাধারণত শিশুরা দাঁড়ানো বা হাঁটাচলা করার আগে হাতের এবং হাঁটুর উপর ভর দিয়ে বিড়ালের মতো অবস্থান করে এবং পরে হামাগুড়ি দেয় বা পাছা ছ্যাচড়ে সামনে আগাতে শেখে। উপুড় হয়ে শুয়ে আপনার শিশু যদি ঘাড় সোজা রাখতে পারে তখন আপনি শিশুর হাত ও পায়ের উপর ভর দিয়ে হামাগুড়ি দিতে শেখাবেন। শিশুর সামনে আকর্ষণীয় খেলনা দেবেন এবং গান বাজাবেন। এতে শিশু খেলনা পাবার আশায় সামনে আগানোর চেষ্টা করবে।



শিশুকে হামাগুড়ি দেয়া শেখানোর সহজ উপায়-২



যদি আপনার শিশুর হামাগুড়ি দিতে অসুবিধা হয় তবে লম্বা কাপড় বা গামছা দিয়ে উপরের ছবির মতো করে হামাগুড়ি দিতে সাহায্য করবেন। এ কাজে শিশুর বড় ভাই বা বোনেরা সাহায্য করতে পারবে। শিশু যে সকল খেলনা পছন্দ করে সেগুলো সামনে রেখে শিশুকে সামনে আগাতে অর্থাৎ হামাগুড়ি দিতে উৎসাহিত করবেন।

আপনার শিশুর কল্যাণার্থে নিয়মিত উপরোক্ত কাজগুলো করাবেন। এতে শুধু শিশুই উপকৃত হবে না। আপনিও অনেক সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন। আপনি আপনার শিশুকে সহজে লালন-পালন করতে পারবেন।

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.

