শিরোনাম ঃ দৃষ্টিকে বাধাদানকারী মুখের উপর রাখা কাপড়টি চোখের সামনে থেকে সরিয়ে ফেলতে পারা।

*কি করতে হবে ঃ*

১. আপনার শিশুকে খাটের উপর শুইয়ে একটা পাতলা কাপড় দিয়ে তার মুখ ঢেকে দিন। শিশুর সাথে কথা বলতে থাকুন যাতে সে আপনার উপস্থিতি বুঝতে পারে। যখন শিশু চোখের উপর থেকে কাপড়টা টেনে সরাতে চেষ্টা করবে তখন তাকে হেসে কোলে তুলে নিন।

২. শিশুর হাত ধরে কাপড়টি স্পর্শ করতে সাহায্য করুন। কাপড়টি সরাতে পারলে হেসে উৎসাহিত করুন। কাপড়টি আপনি নিজে সরিয়ে দেবেন না।

৩. কাপড়টি দিয়ে শিশুর একটি চোখ ঢেকে দিয়ে আস্তে আস্তে তার দৃষ্টির সামনে থেকে সরে যান। সরাতে না পারলে কাপড়টি এদিক সেদিক সরাতে সাহায্য করুন, আদর এবং চুমু দিয়ে শিশুকে পুরস্কৃত করুন।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

শিরোনাম ঃ **দৃষ্টির সামনে থেকে সরিয়ে নেয়া বস্তু খুজতে পারা।**

*কি করতে হবে ঃ*

১. একটি উজ্জল ও রঙ্গীন খেলনা শিশুর সামনে ধরুন এবং ধীরে ধীরে খেলনাটি শিশুর দৃষ্টির সামনে থেকে সরিয়ে ফেলুন।

২. শিশুর মনোযোগ আকর্ষণের জন্য একটি ঝুন ঝুনি বাজাতে বাজাতে শিশুর দৃষ্টির সম্মুখ থেকে সরিয়ে নিন।

৩. 'যদি শিশু ঝুনঝুনির দিকে না তাকিয়ে আপনার দিকে তাকায় তবে ঝুনঝুনিটি আপনার মুখের কাছে ধরুন এবং বলুন "দেখ আমার হাতে কি, তাকাও" এই সব বলতে বলতে ঝুনঝুনি আস্তে আস্তে আপনার মুখের সামনে থেকে সরিয়ে নিন যাতে শিশু ঝুনঝুনিটিকে অনুসরন করে।

৪. একটি উজ্জল রঙ্গীন মালা পরে শিশুর সামনে ঝুকে দাড়ান। এমন দূরত্বে দাড়ান যাতে সে মালাটি না ধরে শুধু দেখতে পায় এবং ধীরে ধীরে এমন দুরত্বে সরে যান যাতে সে পুতি গুলো দেখতে পায়।

শিরোনাম ঃ খোলা পাত্রের ভিতর থেকে বস্তু (বের) তুলতে পারা।

১. কিভাবে পাত্রের ভিতর থেকে বস্তু বের করতে হয় তা নিজে করে দেখান। বস্তুটি বের করার সময় "বাহির" শব্দটি বলুন। এ কাজটি বার বার করুন। তারপর বস্তুটি পাত্রে মধ্যে রেখে দিন এবং পাত্রটি দেখিয়ে বলুন তোল বা বের কর।

২. বস্তুটি বের করতে শিশুটিকে হাত ধরে সাহায্য করুন। বলুন খুব ভাল তুমি বের করতে পেরেছো। হেসে, জড়িয়ে ধরে বা চুমু দিয়ে পুরস্কৃত করুন। আস্তে আস্তে দেখিয়ে দেয়া বা বের করা- এই সব সাহায্য কমিয়ে দিন।

৩. পাত্রের মধ্যে বস্তুটি রাখুন এবং পাত্রটি ঝাকিয়ে আওয়াজ করুন। পাত্রের বস্তুটি দেখান এবং পুনরায় ঝাকান। পাত্র থেকে বস্তুটি বের করতে পারলে শিশুকে প্রশংসা করুন।

৪. ছোট ছোট কতগুলো খেলনা বের করে রাখুন। দেখুন শিশুটি কোন খেলনা দিয়ে খেলতে শুরু করে। তারপর সেটি দিয়ে উপরে বর্ণিত উপায়ে কাজটি শেখান।

BPF

শিরোনাম ঃ অনুকরণ করে পাত্রের ভিতর জিনিস রাখতে পারা।

*কি করতে হবে ঃ*

১. শিশুকে বলুন "ভিতর", "এটা ভিতরে রাখ," বস্তুটি পাত্রের ভিতর রাখতে পারলে হেসে জড়িয়ে পুরস্কৃত এবং প্রশংসিত করুন।

২. বস্তুটি পাত্রের ভিতর রাখতে শারীরিক ভাবে সাহায্য করুণ। প্রত্যেকটি বস্তু ভিতরে রাখতে পারলে শিশুকে জড়িয়ে প্রশংসিত করুন, আস্তে আস্তে সাহায্য কমিয়ে দিন।

৩. পাত্রের ভিতরে পরলে আওয়াজ করে এমন জিনিস ব্যবহার করুন। যেমন- মার্বেল, ছোট পাথরের টুকরা।

এছাড়া একটি পাত্রে পানি রেখে তার ভিতরে জিনিস/ খেলনা ফেললে পানিটা যে ছিটে উঠবে তা দেখে শিশু আনন্দ পাবে।

শিরোনাম ঃ মৌখিক নির্দেশে কোন বস্তু পাত্রের মধ্যে রাখতে পারা।

*কি করতে হবে ঃ*

১. পাত্রের ভিতর কি করে বস্তু রাখতে হয় তা শিশুকে দেখান তারপর তাকে হাত ধরে রাখতে সাহায্য করুন এবং বলুন "ভিতরে" রাখার পর ভাল বলে প্রশংসা করুন। ধীরে ধীরে সাহায্য কমিয়ে ফেলুন।

২. শিশুর হাতে একটা জিনিস দিন। তার হাত পাত্রের দিকে নিয়ে জিনিসটি পাত্রের ভিতরে ফেলতে সাহায্য করুন।

৩. আপনি শিশুকে বস্তুটি ভিতরে রাখ বলার সাথে সাথে পাত্রের মধ্যে রাখতে পারলে তাকে প্রশংসা করুন।

৪. স্বচ্ছ পাত্র বা কাঁচের বৈয়াম ব্যবহার করুন যাতে শিশু জিনিসটি ভিতরে রাখবার পর তা দেখতে পায়।

BPF

শিরোনাম ঃ দড়ি বাধা এমন খেলনা ঝাকিয়ে শব্দ করতে পারা (যেমনঃ ঝুনঝুনি/ঘন্টা)

*কি করতে হবে ঃ*

১. শিশুকে দড়ি বাধা একটি ঘন্টা/ অথবা খেলনা বা রিং দিন, জিনিসটি উপরে নীচে দুলিয়ে কি ভাবে শব্দ করা যায় তা দেখিয়ে দিন।

২. খেলনাটি দোলাতে এবং বাজাতে উৎসাহিত করুন। বাজাতে পারলে ভাল বলে প্রশংসা করুন। প্রয়োজনে শিশুর হাত ধরে সাহায্য করুন।

৩. একই রকম দুটো খেলনা থেকে একটি দিয়ে আপনি বাজান বা দোলান এবং অন্যটি দিয়ে শিশুকে অনুকরন করতে উৎসাহিত করুন।

৪. শিশুর চেয়ার অথবা বিছানার সাথে খেলনাটি দড়ি দিয়ে বেধে দিন যাতে সে খেলনাটি খুজে নিয়ে সেটি দিয়ে খেলতে পারে।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

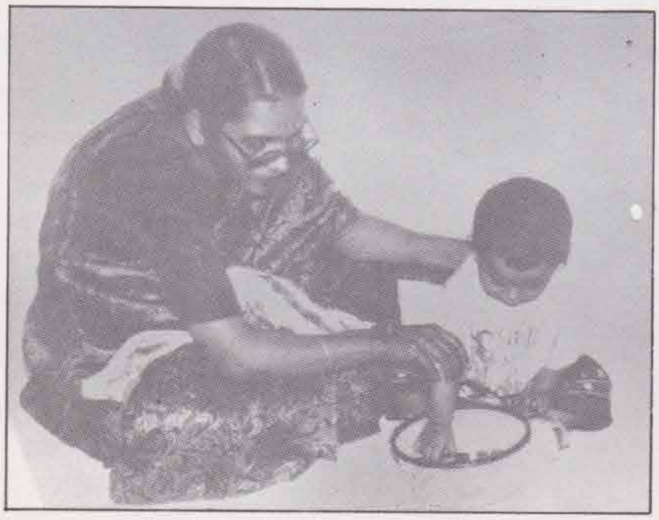
**শিরোনাম ঃ পাত্রের ভিতরে ৩টি বস্তু/জিনিস রাখতে পারা এবং পাত্রটি খালি করতে পারা।**

*কি করতে হবে ঃ*

১. কতগুলো বস্তু এবং একটি পাত্র ট্রে এর উপর রাখুন। আপনি বস্তুগুলো পাত্রের মধ্যে রাখুন এবং সেগুলো ঢেলে বের করুন প্রয়োজন হলে সাহায্য করুন এবং পারলে প্রশংসা করুন।

২. পাত্র দেখিয়ে পাত্রের ভেতরে রেখে বলুন এবং আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করুন। ট্রে দেখিয়ে ট্রে এর বাহিরটা নির্দেশ করুন পারলে জড়িয়ে ধরে আদর করুন, চুমু দিন এবং ভালো বলে প্রশংসা করুন

৩. কিছু উজ্জল রঙের বস্তু একটা স্বচ্ছ পাত্রে রাখুন যাতে শিশু বাইরে থেকে বস্তু গুলো দেখতে পায়। বস্তুগুলো ঢেলে বের করে দেখান, প্রয়োজন হলে সাহায্য করুন। জিনিসগুলো বের করার পর সেগুলো দিয়ে শিশুকে কিছুক্ষন খেলতে দিন।



**শিরোনাম ঃ কোন একটি বস্তু তোলার জন্য এক হাতের জিনিস অন্য হাতে নিতে পারা।**

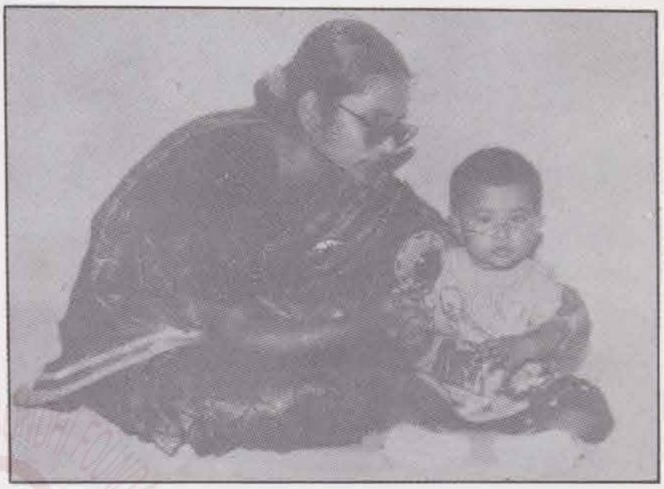
*কি করতে হবে ঃ*

১. নিজে করে শিশুকে দেখান কিভাবে এক হাত থেকে অন্য হাতে জিনিস নিতে হয় হাত ধরে দেখান এবং বলুন-খেলনাটি এই হাতে রাখ। হেসে জড়িয়ে ধরে শিশুকে প্রশংসিত করুন।

২. যদি শিশু একটা হাত অন্য হাতের চেয়ে বেশী ব্যবহার করে তবে যে হাত কম ব্যবহার করে সেই হাতে খেলনাটি দিন।

৩. শিশুকে কোন একটা জিনিস ধরতে দিন যে হাতে সে একটা জিনিসটি ধরে আছে সেই হাতের কাছে শিশুকে অন্য একটা আকর্ষনীয় বস্তু হাতের সামনে ধরুন। যাতে সে তার হাতের জিনিসটা অন্য হাতে সরিয়ে নিতে তাকে উৎসাহিত করুন।

৪. ডান হাতে ধরে খেলনার উপর শিশুর বাম হাতটি রাখুন। দেখুন সে হাত বদল করে কিনা।



৫. শিশুকে একটা জিনিস একহাত থেকে অন্যহাতে নিতে দিন। যখন সে ভাল ভাবে পারবে তখন ৪নং নিয়মের মত করে শিখান কি করে এক হাতের জিনিস অন্য হাতে নিয়ে আরেকটি জিনিস তুলতে হয়।

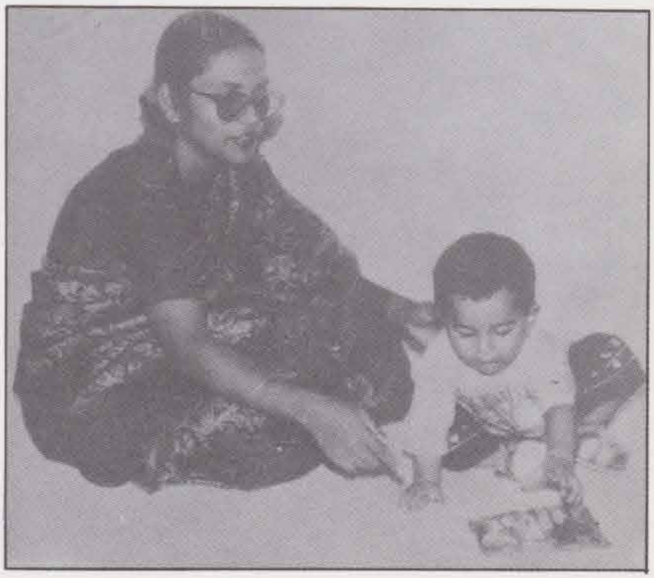
BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

**শিরোনাম ঃ খেলনা ফেলতে ও তুলতে পারা।**

*কি করতে হবে ঃ*

১. মেঝের উপর শিশুর খেলনা রেখে, খেলনা দেখিয়ে বলুন যে "ঝুনঝুনিটা তোল," আনতে পারলে প্রশংসা করুন।

২. হাত ধরে শিশুকে খেলনাটি তুলতে সাহায্য করুন। ভালভাবে তুলতে পারলে আস্তে আস্তে সাহায্য কমিয়ে দিন।



৩. খাদ্য বস্তু যেমন পিঠা বা চকলেট মেঝেতে ফেলে রেখে শিশুর তোলার ইচ্ছা জাগাতে পারেন।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

৪. একটা খেলনা দড়ির এক প্রান্তে বাধুন এবং অপর প্রান্ত উঁচু চেয়ার বা দোলনার সাথে বাধুন যাতে বদ্ধ অবস্থায় বা বয়স্ক কেউ না থাকলেও কাজটা সে বার বার করবার সুযোগ পায়।

৫. নীচু টেবিলের উপর একটা ছোট জিনিস রেখে শিশুকে তা দেখতে দিন। ধীরে ধীরে খেলনাটি টোকা দিয়ে টেবিলের প্রান্তের দিকে ঠেলে দিন যাতে শিশু জিনিসটি তুলতে পারে।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

**শিরোনাম ঃ পাত্রের নীচে লুকানো জিনিস খুজে বের করতে পারা।**

*কি করতে হবে ঃ*

১. শিশুকে দেখিয়ে কাপড়ের টুকরা বা কাগজের নীচে খাদ্য বস্তু রাখুন, যা সে সহজেই তুলতে পারে। শিশুকে খাবারটি খুজতে বলুন। প্রথম দিকে তার বোঝার জন্য খাবারটি অর্ধেকটা ঢাকুন। শিশুকে খাবারটি নিতে তাগিদ দিন।

২. শিশুকে দেখিয়ে লজেন্স বা বদাম পাত্রের নীচে রাখুন এবং শিশুকে পাত্রটি তুলে জিনিসটি খুজতে সাহায্য করুন।

৩. কাপড়ের নীচে রঙিন কাঠের টুকরা দেখিয়ে রেখে বলুন যে "ওটা কোথায় গেল? ওটা কোথায়?" শিশু কাপ তুলে ব্লকটি খুজে বের করতে পারলে হেসে জড়িয়ে ধরে আদর করুন এবং ভাল বলে প্রশংসা করুন।

৪. শিশুর প্রিয় কিছু খেলনা পাত্রের নীচে রাখুন। পাত্রটি উঠিয়ে দেখান যে খেলনা গুলি কোথায় আছে। পাত্রটি নামিয়ে রাখুন এবং শিশুকে পাত্রটি তুলে খেলনা নিতে তাগিদ দিন।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

৫. শিশুর প্রিয় কোন খেলনা সে নিজে পাত্রের নীচ থেকে বের করতে পারলে তাকে হাত তালি দিয়ে প্রশংসা করুন।

**শিরোনাম ঃ রেলগাড়ীর মত তিনটি ব্লক ঠেলতে পারা।**

*কি করতে হবে ঃ*

১. তিনটা কাঠের টুকরা একটার পর একটা রেখে ঠেলা দিয়ে বলুন, "ঝিক, ঝিক, ঝিক," শিশুর হাত ধরে কাঠের টুকরা ঠেলতে সাহায্য করুন। আপনার সাথে সাথে শিশু ঠেললে তাকে প্রসংসা করুন এবং ধীরে ধীরে সাহায্য বন্ধ করুন।

২. আপনার জন্য তিনটি কাঠের টুকরা সারিবদ্ধ ভাবে নিন এবং শিশুর জন্যও তিনটি কাঠের টুকরা সারিবদ্ধভাবে নিন। আপনি কাঠের টুকরা ঠেলুন এবং আপনার মত করে শিশুকেও ঠেলতে বলুন। অন্য একটি বস্তুর নিকট কে আগে পৌছাতে পারে এ রকম প্রতিযোগীতা করে শিশুর সাথে খেলুন।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

৩. কাঠের টুকরাগুলি টেবিলের উপর ঠেলতে থাকুন যতক্ষন না ও গুলো কিনার দিয়ে পড়ে যায়। ব্লক গুলি তুলুন এবং শিশুকে আপনার মত করে ঠেলতে বলুন। ভালভাবে পারলে কোলে নিয়ে আদর করুন।

শিরোনাম ঃ কাঠামো বোর্ড বা ফর্ম বোর্ড থেকে গোল আকৃতি উঠাতে পারা ।

*কি করতে হবে ঃ*

১ বিভিন্ন আকৃতির কাঠামো থেকে গোল আকৃতি কিভাবে তুলবে তা শিশুকে দেখান। শিশুর হাত ধরে গোল আকৃতি তুলতে সাহায্য করুন এবং বলুন "বের করো" এবং আদর করুন। গোলাকৃতিটি তুলে কোথায় রাখবে তা আঙ্গুল দিয়ে দেখিয়ে দিন।

২. বোর্ডের অন্যান্য আকার বা অংশ গুলি ঢেকে দিন বা সরিয়ে ফেলুন যাতে শিশু শুধুমাত্র একটি দেখতে পায় ও নাড়া চাড়া করতে পারে।

৩. গোলাকৃতির সাথে একটি খালি চাকতি বা আংটা আঠা দিয়ে লাগিয়ে দিন যাতে শিশুর পক্ষে জিনিসটি তুলে আনা সহজ হয়। কাজটি করার সময় শিশুকে প্রশংসা করুন।

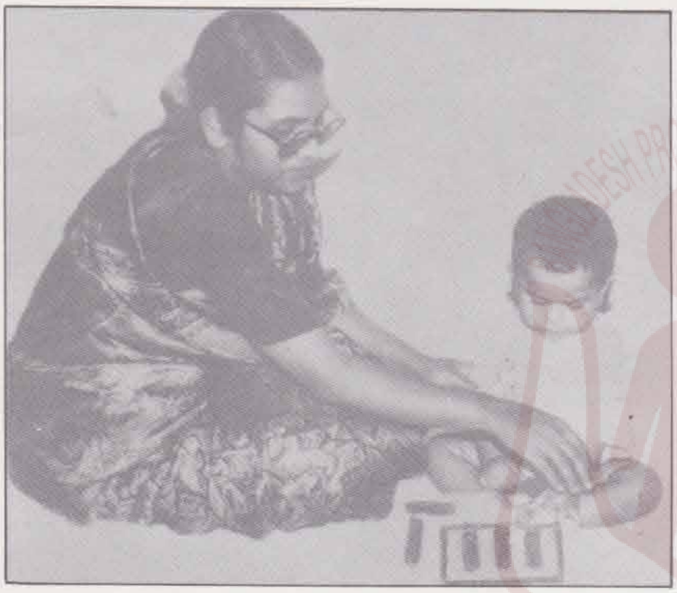
৪. গোল আকৃতির নীচের কাঠামোতে একটা আকর্ষনীয় ছবি আটকিয়ে দিন যাতে শিশুটি গোল আকারের অংশটি সরালে ছবিটি দেখতে পায়।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

**শিরোনাম ঃ অনুরোধ করলে ছিদ্র করা কাঠের বোর্ডে গোল পাটকাঠির টুকরা ঢুকাতে পারা।**

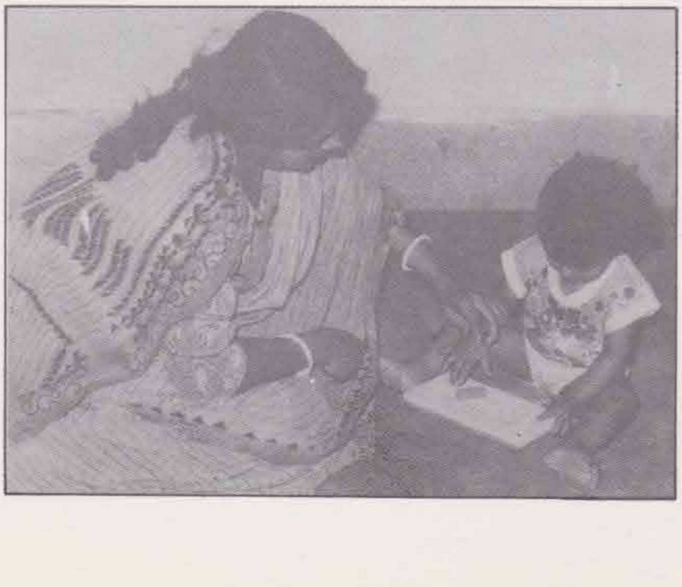
*কি করতে হবে ঃ*

১. এক ইঞ্চি পুরু পাটকাঠি ব্যবহার করুন যাতে ছিদ্র করা বোর্ডে শিশু ভাল ভাবে ঢুকাতে পারে।



২. প্রথমে আপনি নিজে ছিদ্রের ভিতরে পাটকাঠির টুকরা ঢুকিয়ে শিশুকে দেখান। এবং তাকে ঢুকাতে বলুন। সঠিকভাবে আপনাকে অনুকরণ করতে পারলে প্রশংসা করুন।

৩. শিশুকে শারীরিক ভাবে হাত ধরে সাহায্য করুন যাতে ছিদ্রে পাটকাঠির টুকরা ঢুকাতে পারে। আস্তে আস্তে সাহায্যের পরিমান কমিয়ে দিন।



৪. কয়েকটি ছিদ্র করা কাঠের বোর্ড ব্যবহার করুন অথবা বড় ছিদ্র করা কাঠের বোর্ডের বেশীর ভাগ ছিদ্র ঢেকে দিন যাতে শিশুর দ্বন্ড কমিয়ে সহজেই ছিদ্রে কাঠি ঢুকাতে পারে।

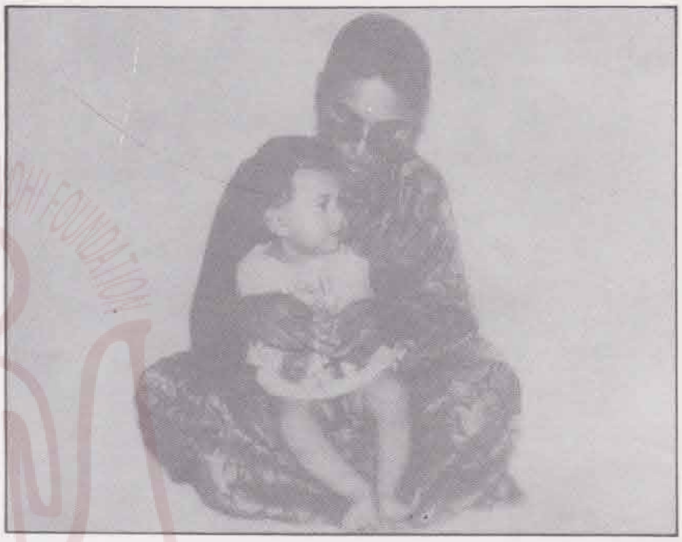
BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

**শিরোনাম ঃ অনুরোধ করলে সাধারণ অঙ্গভঙ্গি করতে পারা।**

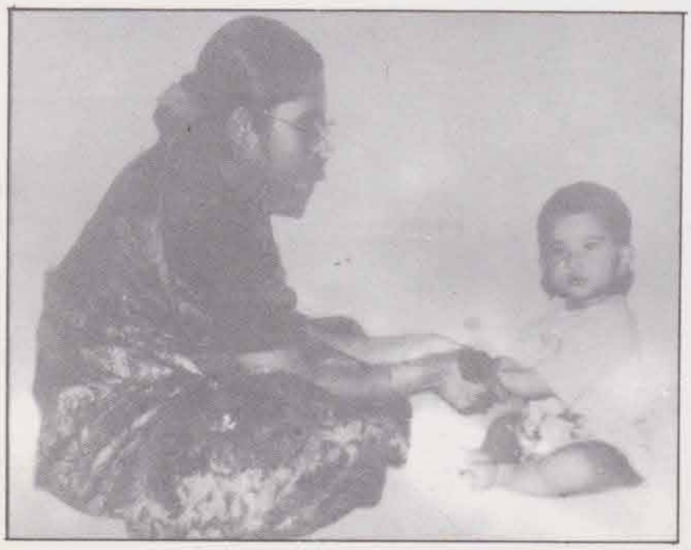
*কি করতে হবে ঃ*

১. প্রথমে আপনার হাতে তালি বাজিয়ে "তাই তাই" বলে শিশুকে দেখান। তারপর শিশুর হাত ধরে "তাই তাই" দিন এবং হাতের গতি আপনি ঠিক রাখুন।

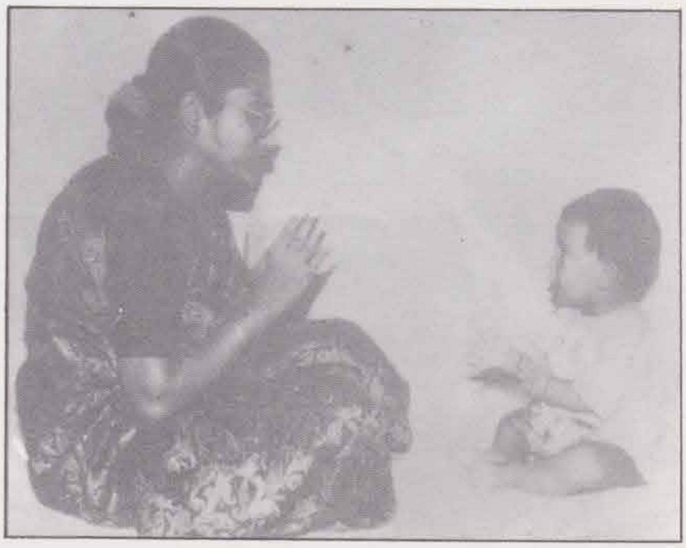
২. শিশুকে আপনার কোলে বসিয়ে আপনার হাত দিয়ে তাকে তালি দিতে সাহায্য করুন।



৩. শিশুর হাতে অল্প চাপ দিয়ে আস্তে আস্তে সাহায্য কমিয়ে ফেলুন। হাত তালি দেয়ার সাথে সাথে শিশুটি যখন নিজে থেকে অঙ্গভঙ্গি করবে তখন আদর করুন।



৪. শিশুকে বলুন "চল হাতে তালি দিই এবং তালি দিতে শুরু করুন। আপনার মত করতে থাকলে আদর করুন। তারপর নিজে না দেখিয়ে বলুন" চল হাতে তালি দেই" শুধু বলাতেই হাতে তালি দিলে প্রশংসা করুন।



BPF

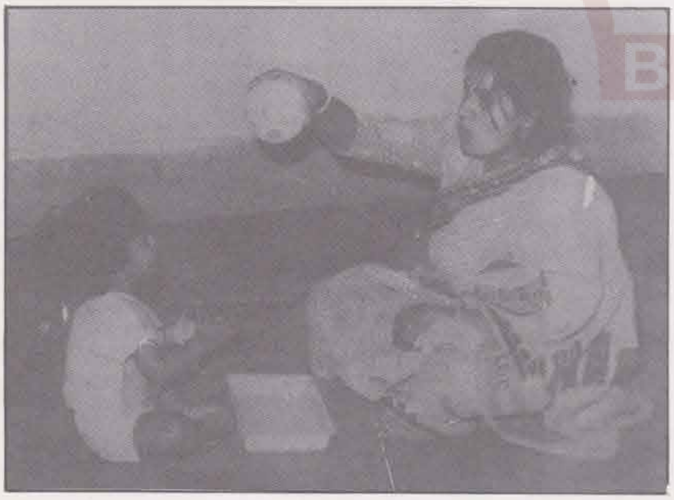
৫. শিশুকে নিম্নলিখিত অঙ্গভঙ্গি অনুসরন করতে উৎসাহিত করুন।

যেমনঃ

ক. খেলনা টেলিফোন তুলে হ্যালো বলা।

খ. ফুলের ঘ্রান নিতে পারা।

গ. খেলনা শুন্যে ছুড়তে বা দোলাতে পারা।



ঘ. গ্লাস থেকে পানি খাওয়ার ভান করতে পারা।

ঙ. দুই হাতে দুইটা কাঠের টুকরা নিয়ে একসাথে আঘাত করতে পারা।