

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা  
[Distance-Training Package]

III

দাঁড়ানো ও হাঁটার ট্রেনিং  
[Training for Standing and Walking]



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন  
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

III

দাঁড়ানো ও হাঁটার ট্রেনিং

•  
প্রকাশকাল  
১৯৮৭

•  
প্রথম সংস্করণ  
১৯৯৯

•  
জিলিয়ান গার্ডেনিয়ারের তত্ত্বাবধানে

নাহিদ আক্তার (মালতী)

কামরুন্নাহার

লুৎফে আরা বেগম

•  
BPF  
চিত্রশিল্পী

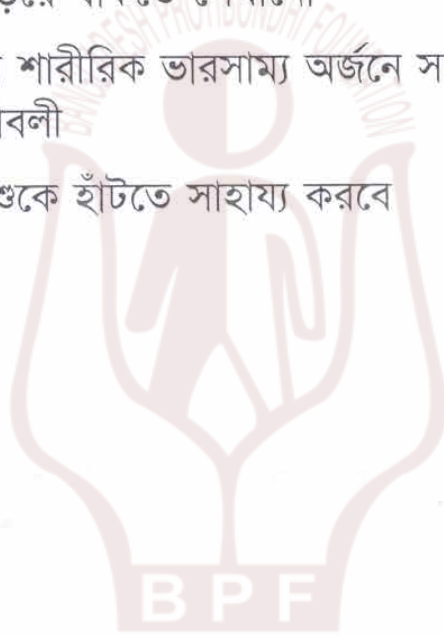
জাহাঙ্গীর হোসেন



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

## সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সূচনা	১-২
যে সকল কার্যাবলী শিশুকে দাঁড়াতে ও হাঁটতে সাহায্য করবে	৩
খেলাধুলার মাধ্যমে দাঁড়িয়ে থাকতে শেখানো	৪-৬
কিভাবে আপনার শিশুর শারীরিক ভারসাম্য অর্জনে সহায়তা করবেন সে সকল কার্যাবলী	৭-৮
নিম্নের কার্যাবলী যা শিশুকে হাঁটতে সাহায্য করবে	৯-১১
রেফারেন্স	১২



# সূচনা

সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রস্ত 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 সচেতনতা কিছুটা 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 শিশু ধাপে ধাপে শিখে থাকে।

একটি সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রস্ত 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 ক্ষেত্রে অসুবিধা সৃষ্টি করে।

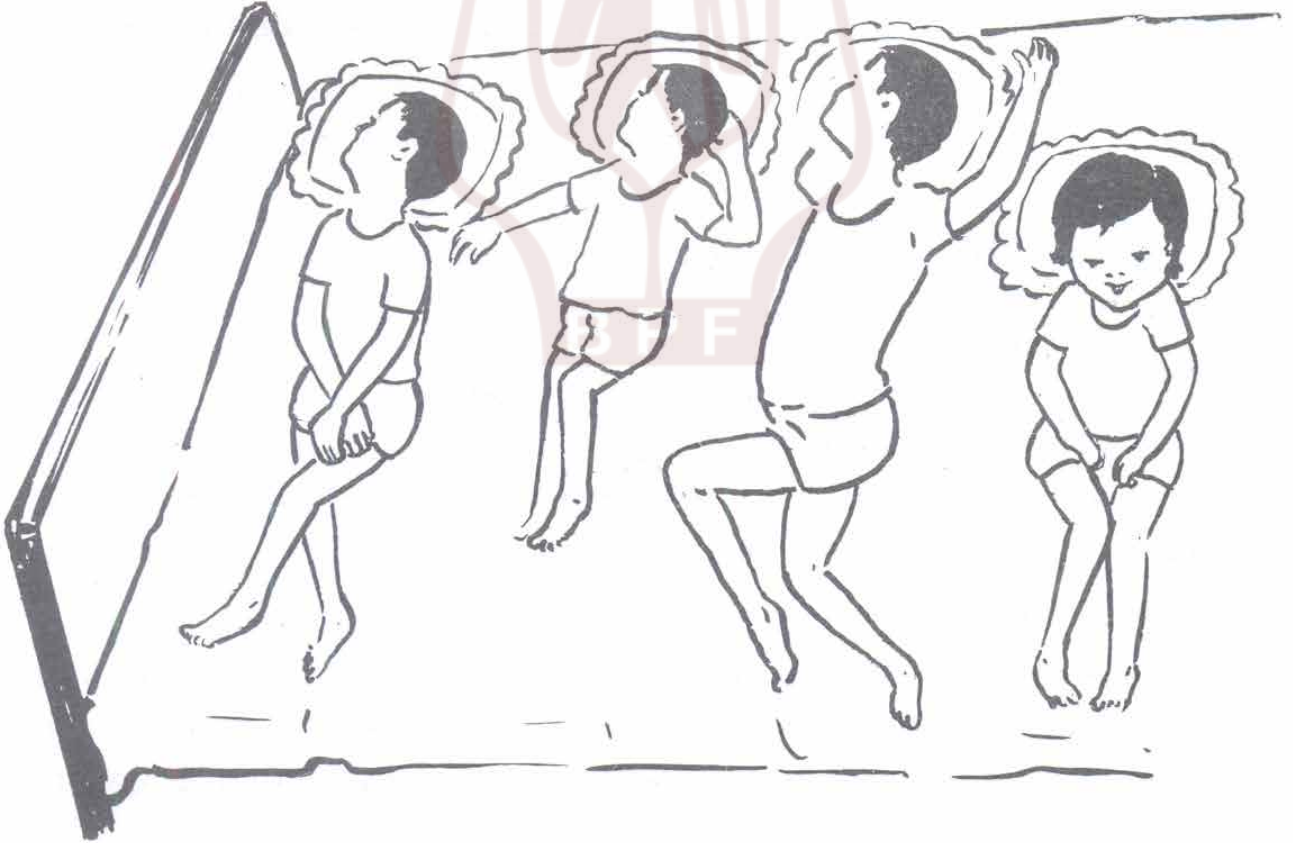
শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তা খুবই ধীর গতিতে যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

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।



## যে সকল কার্যাবলী শিশুকে দাঁড়াতে ও হাঁটতে সাহায্য করবে

সাধারণত ভালোভাবে বসতে পারার পরেই ৯-১২ মাস বয়সের মধ্যে শিশুকে দাঁড়ানোর নিয়ন্ত্রণ পুরোপুরি হয়ে যায় এবং ১ থেকে ২ বৎসরের মধ্যে হাঁটতে শেখে। এ একই সময়ে শিশু তার হাত নেড়েচেড়ে কিছু কাজ ও খেলা করতে পারে এবং সেই পাশাপাশি কিছু কিছু শব্দ শিখতে শুরু করে।

ধীর গতি সম্পন্ন শিশুর ক্ষেত্রে নড়াচড়া বা চলাফেরায় অসুবিধা থাকে। যে কারণে এদের দাঁড়ানো বা হাঁটার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দেয়।

এই শিশুটির বিকাশগত দক্ষতা বা বেড়ে ওঠার ক্ষমতা অর্জনের জন্য মা বাবা ও পরিবারের সদস্যদের অতিরিক্ত সাহায্য ও সহানুভূতির প্রয়োজন পড়ে।

অন্যান্য সাধারণ শিশুর মতো আপনার শিশুটি হয়তো বিভিন্ন ধরনের অঙ্গভঙ্গি করতে পারে না। কোনো একটি অঙ্গভঙ্গি যদি সে করতে পারে তবে অন্যগুলো অনুশীলন করানো যেতে পারে।

শিশুকে সব সময়ই নিজের কাজ নিজে করতে উৎসাহিত করতে হবে। যেমন- ধরা, চলাফেরা করা, খাওয়া-দাওয়া করা, খেলাধুলা করতে উৎসাহ এবং অনুপ্রেরণা দেবেন। প্রয়োজনে তাকে সাহায্য করতে হবে।

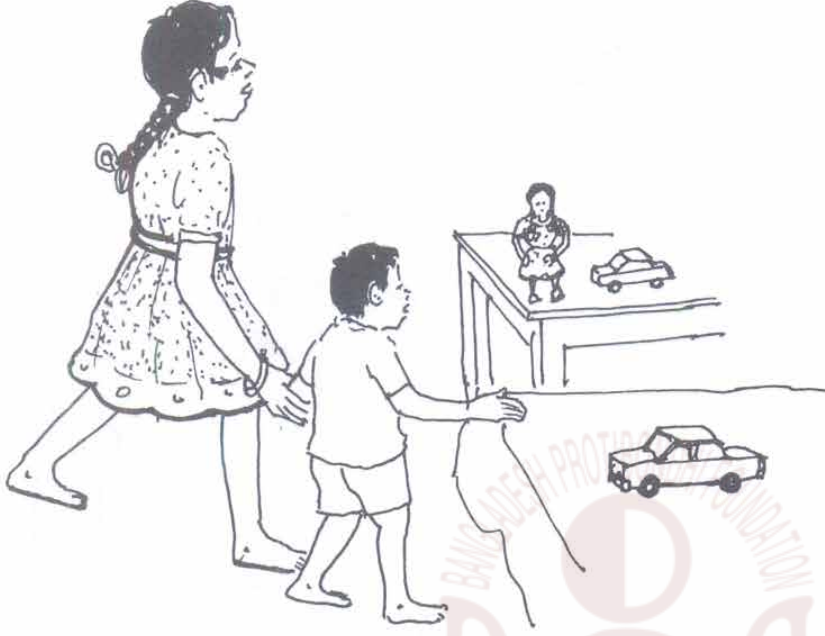
## খেলাধুলার মাধ্যমে দাঁড়িয়ে থাকতে শেখানো-১

শিশুরা তাদের ইচ্ছামতো চলতে পছন্দ করে। অনেক সময় বাবা মা অভিভাবকগণ শিশুকে কোনো কাজ করতে বললে শিশু অনেক সময় তা করতে চায় না। খেলা এমন একটি আকর্ষণীয় বিষয় যা সব শিশুই পছন্দ করে। খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুকে যে কোনো বিষয় শিক্ষা দেয়া সহজ হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে দাঁড়াতে শেখানোর জন্য বিভিন্ন ধরনের খেলনা এবং ঘরের ব্যবহৃত বিভিন্ন জিনিস দিয়ে শিশুকে খেলতে দেবেন। খেলাধুলার সময় বিভিন্ন বিষয় নিয়ে শিশুর সাথে কথা বলবেন এবং শিশুকে কথা বলতে উৎসাহিত করবেন, তবে কোনো রকম চাপ সৃষ্টি করবেন না।



শিশুকে দাঁড়াতে শিখানোর সময় যদি আপনি শিশুর সাথে থাকেন (ছবির মতো) তাহলে শিশু বেশী নিরাপদ বোধ করবে। দাঁড় করাতে করাতেই শিশুর সাথে কথা বলবেন এবং কথা বলার জন্য তাকে উৎসাহিত করার জন্য এটা উপযুক্ত সময়। এই সময়ে বিভিন্ন ধরনের গল্প শোনানো বা বিভিন্ন জিনিসের ছবি দেখাতে পারেন। এতে করে শিশু দাঁড়াতে উৎসাহ বোধ করবে। প্রয়োজনে বড় একটি আয়নার সামনে শিশুকে অনুশীলন করাবেন।

## খেলাধুলার মাধ্যমে দাঁড়িয়ে থাকতে শেখানো-২



যখন সে পায়ে কিছুটা ভার নিতে পারবে বা পায়ে কিছুটা ভারসাম্য এসে যাবে তখন সে দাঁড়াতে কিছুটা নিরাপদ বোধ করবে। এ সময় তাকে টেবিলের সামনে, চেয়ারের সামনে বা বিছানার সামনে দাঁড় করিয়ে দিলে সে টেবিলের উপরের খেলনার দ্বারা খেলতে পারবে।

পাশে ছবির মতো করে অভ্যাস করলে আপনার শিশুর এক পায়ে দাঁড়ানোর অর্থাৎ এক পায়ে ভারসাম্য রক্ষা করার দক্ষতা বাড়বে। যা কিনা শিশুকে ভবিষ্যতে হাঁটার জন্য প্রস্তুত করবে। খুব সহজে এবং অল্প খরচে এটি তৈরী করা সম্ভব। দুটি বাঁশ মাটিতে শক্তভাবে পুঁতে তার ওপর অন্য একটি বাঁশ বেধে দিতে হবে। এরপর দড়ির সাহায্যে একটি বল বা কাগজে মুড়িয়ে একটি বল তৈরী করে তা ঝুলিয়ে দিতে হবে। প্রথমে ভালো পা দিয়ে বলটিকে লাথি দিতে বলতে হবে, পরে ক্ষতিগ্রস্ত পা দিয়ে বলটিকে স্পর্শ করতে বলতে হবে। এতে শিশু আনন্দ পাবে আবার এক পায়ে দাঁড়ানোর দক্ষতাও বাড়বে।



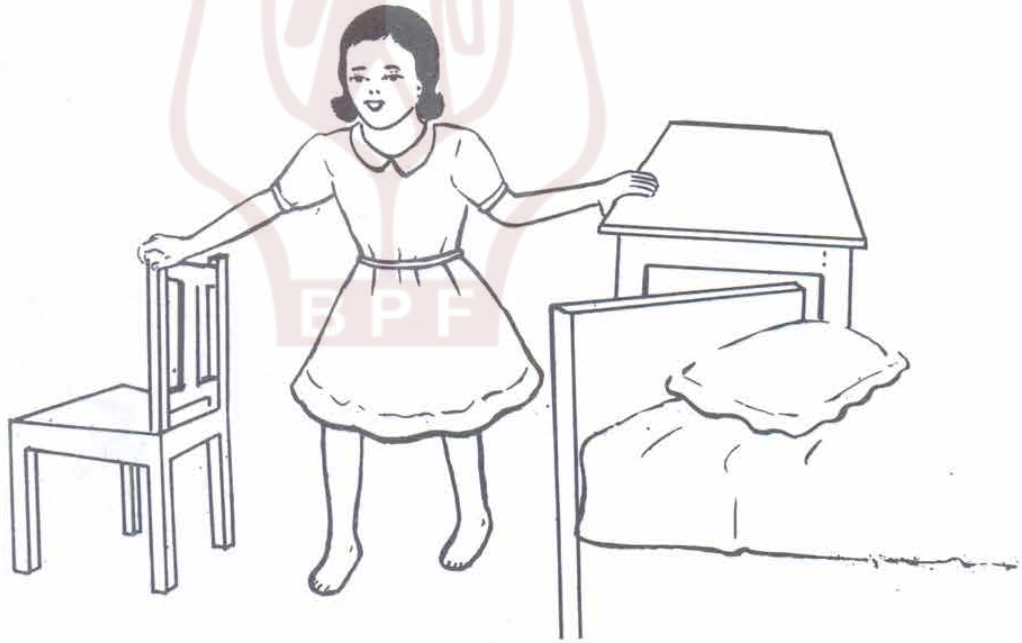


## খেলাধুলার মাধ্যমে দাঁড়িয়ে থাকতে শেখানো-৩

বাড়ীর চারদিকে পরিষ্কার  
পরিচ্ছন্নতা- করার কাজে  
আপনি আপনার শিশুর সাহায্য  
নিতে পারেন। এ সময় শিশুর  
হাতে একটি লাঠি জাতীয়  
কোনো কিছু দিলে সে চলা  
ফেরায় নিরাপদ বোধ করবে  
এবং উৎসাহ নিয়ে কাজ  
করতে এগিয়ে আসবে।



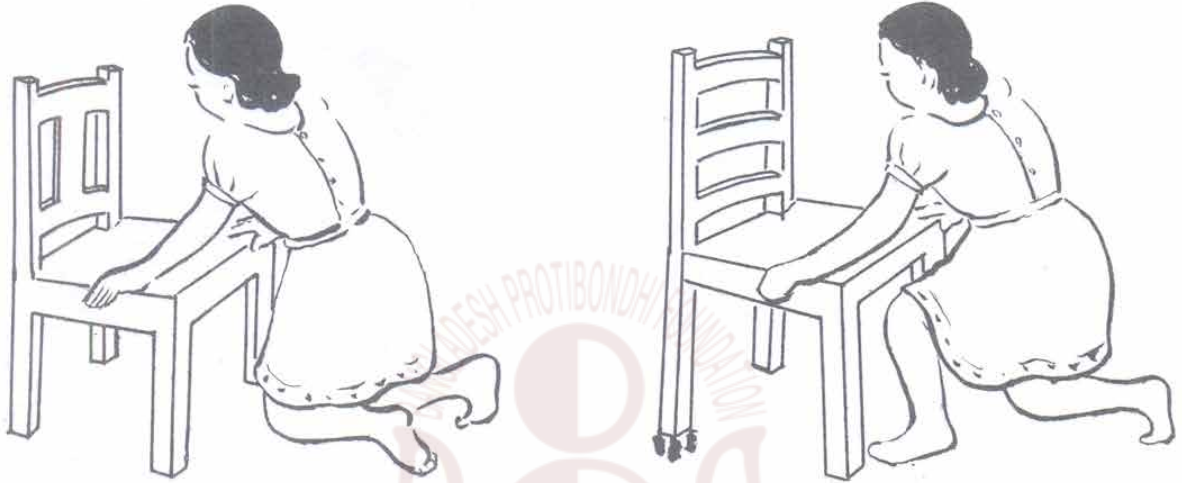
আপনার  
শিশুকে পার্শ্বের  
ছবির মতো  
করে দাঁড়  
করিয়ে দিলে  
সে কিছুটা  
নাচের  
অনুশীলনও  
করতে  
পারবে।



যে কোনো  
দুটি কাছাকাছি  
জিনিস যা সে  
দুই দিকে দুই

হাত বাড়িয়ে ধরতে পারে যেমন চেয়ার এবং টেবিলের মাঝামাঝি জায়গায় দাঁড়িয়ে  
দুটো জিনিস ধরে সে কোনো কাজ করতে বেশী নিরাপদ বোধ করবে।

# কিভাবে আপনার শিশুর শারীরিক ভারসাম্য অর্জনে সহায়তা করবেন সে সকল কার্যাবলী-১



একটি আরামদায়ক জায়গায় একটি চেয়ার রাখুন। শিশুকে চেয়ারটি ধরিয়ে দিন এবং আস্তে আস্তে চেয়ার ধরে বসা থেকে দাঁড়াতে উৎসাহিত করুন।



শিশুকে ঘরের আসবাবপত্র যেমন- খাট, টেবিল, চেয়ার ইত্যাদি ধরে ধরে এর চারদিকে হাঁটতে উৎসাহিত করুন।

## কিভাবে আপনার শিশুর শারীরিক ভারসাম্য অর্জনে সহায়তা করবেন সে সকল কার্যাবলী-২

আপনার শিশুকে ঘরের এককোণে নিয়ে বসিয়ে দিন এবং তাকে দেয়ালের সাথে পিঠ লাগিয়ে আস্তে আস্তে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে থাকতে সাহায্য করুন। মনে রাখতে হবে শিশুর ওপর তেমন কোনো চাপ প্রয়োগ করবেন না। প্রথমে অল্প সময় তার ইচ্ছেমতো দাঁড়াতে দিন। পরে নিজের প্রয়োজনে বা উৎসাহে নিজেই বেশী সময় দাঁড়িয়ে থাকবে। আপনি চাপ প্রয়োগ করলে কাজটি শিশু নাও করতে পারে।



শিশু যখন একটু একটু দাঁড়াতে চেষ্টা করবে তখন শিশুর কোমরের দুপাশে আপনার হাত দিয়ে ধরুন। শিশুর দুই পা একটু ফাঁক করে রাখতে সাহায্য করুন এবং মাঝে মাঝে কোমর ধরে এপাশ থেকে ওপাশ করিয়ে দিন।

যদি আপনার শিশু দুই পা সব সময় ক্রস করে দাঁড়ায় এবং পায়ের পাতার উপর ভর করে দাঁড়ায়, তখন শিশুর দুই পায়ের মাঝখানে একটু জায়গা করে দুই পা বাঁকা করে দাঁড় করাতে হবে।

হাটুর ওপর (পরিমান মতো) চাপ দিলেই শিশুর পায়ের গোড়ালী আস্তে নীচে নেমে আসবে।

## নিম্নের কার্যাবলী যা শিশুকে হাঁটতে সাহায্য করবে-১



আপনার শিশুকে হাঁটানোর সময় একটি গামছা বা লাঠির সাহায্যে তাকে হাঁটতে উৎসাহিত করুন।

এতে আপনার শিশু খুব ভালোভাবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে এবং সে চলায় নিরাপদ বোধ করবে। শিশুকে হাঁটা শেখাবার সময়



আপনি সব সময় সামনের দিকে ডাকবেন, স্বভাবতই শিশু আপনার দিকে এগিয়ে যেতে চাইবে। এর ফলে সে সামনের দিকে হাঁটতে শিখবে।

পাশের ছবির মতো করে শিশু অনায়াসে দাঁড়াতে, হাঁটতে বিভিন্ন জায়গায় চলাফেরা করতে পারবে। এ ব্যাপারে শিশুকে উৎসাহিত করুন। এতে করে শিশু অন্যের ওপর নির্ভরশীল না হয়ে নিজে চলার অফুরন্ত আনন্দ খুঁজে পাবে।

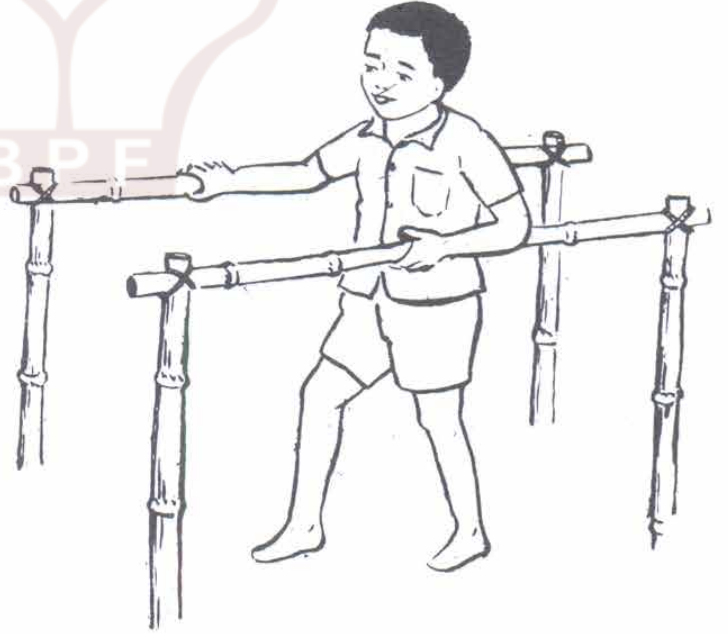


## নিম্নের কার্যাবলী যা শিশুকে হাঁটতে সাহায্য করবে-২



যদি আপনার শিশু কোনো না কোনোভাবে নিজে নিজে হাঁটতে পারে কিন্তু কখনো কখনো পড়ে যাবার ভয় থাকে, এমতাবস্থায় এক টুকরা কাপড় বা একটি গামছা দিয়ে শিশুর বুকের কাছে আলগোছে বেঁধে পেছন দিক থেকে হালকাভাবে ধরে রাখলে পড়ে যাওয়ার ভয় থাকবে না, ফলে শিশু সামনে হাঁটতে আরো বেশী সাহসী এবং উৎসাহী হবে।

শিশুর উচ্চতা অনুযায়ী চারটি বাঁশের খুঁটি মাটিতে পুততে হবে। এবং দুটি বাঁশকে সমান্তরালভাবে খুঁটিগুলোর সাথে বাঁধতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যেন সমান্তরাল বাঁশের দূরত্ব, শিশুর নাগালের মধ্যে হয়, অর্থাৎ শিশু যেন দুই হাত দিয়ে দুই পাশের বাঁশ সহজেই ধরতে পারে। এর সাহায্যে শিশু নিজে নিজে হাঁটতে পারবে এবং নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস করতে পারবে। হাঁটার জন্য তাকে অন্যের উপর নির্ভর করতে হবে না।



## নিম্নের কার্যাবলী যা শিশুকে হাঁটতে সাহায্য করবে-৩

যখন আপনার শিশু অন্যের সাহায্য ছাড়া নিজে নিজে হাঁটতে পারে কিন্তু খুব দুর্বল অর্থাৎ হাঁটতে গেলে দুই পা লেগে যায়। এমনি সময় শিশুকে কলাগাছ অথবা গাছের গুড়ির দুই দিকে দুই পা দিয়ে হাঁটতে উৎসাহিত করুন।



পাশের ছবির মতো একটি চওড়া কাঠের টুকরা নিয়ে তার নীচে দুই পাশে চিকন বাকানো অর্থাৎ চাঁদের আকৃতির দুইটি কাঠের টুকরা জুড়িয়ে দিতে হবে। শিশুটিকে এর উপর দাঁড় করিয়ে কোমর ধরে দুই পাশে দোলান। এর ফলে শিশু ভারসাম্য বজায় রাখতে শিখবে যা কিনা শিশুকে ভবিষ্যতে হাঁটতে সাহায্য করবে।

## 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.

