দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

IV ক

হাতের বিভিন্ন ব্যবহার
[Working with Hands]

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

IV ক

হাতের বিভিন্ন ব্যবহার

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
হাতের কার্যকলাপ	৩–৪
শোয়া অবস্থায় হাতের ব্যবহার	৫–৮
রেফারেন্স	৯

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

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।

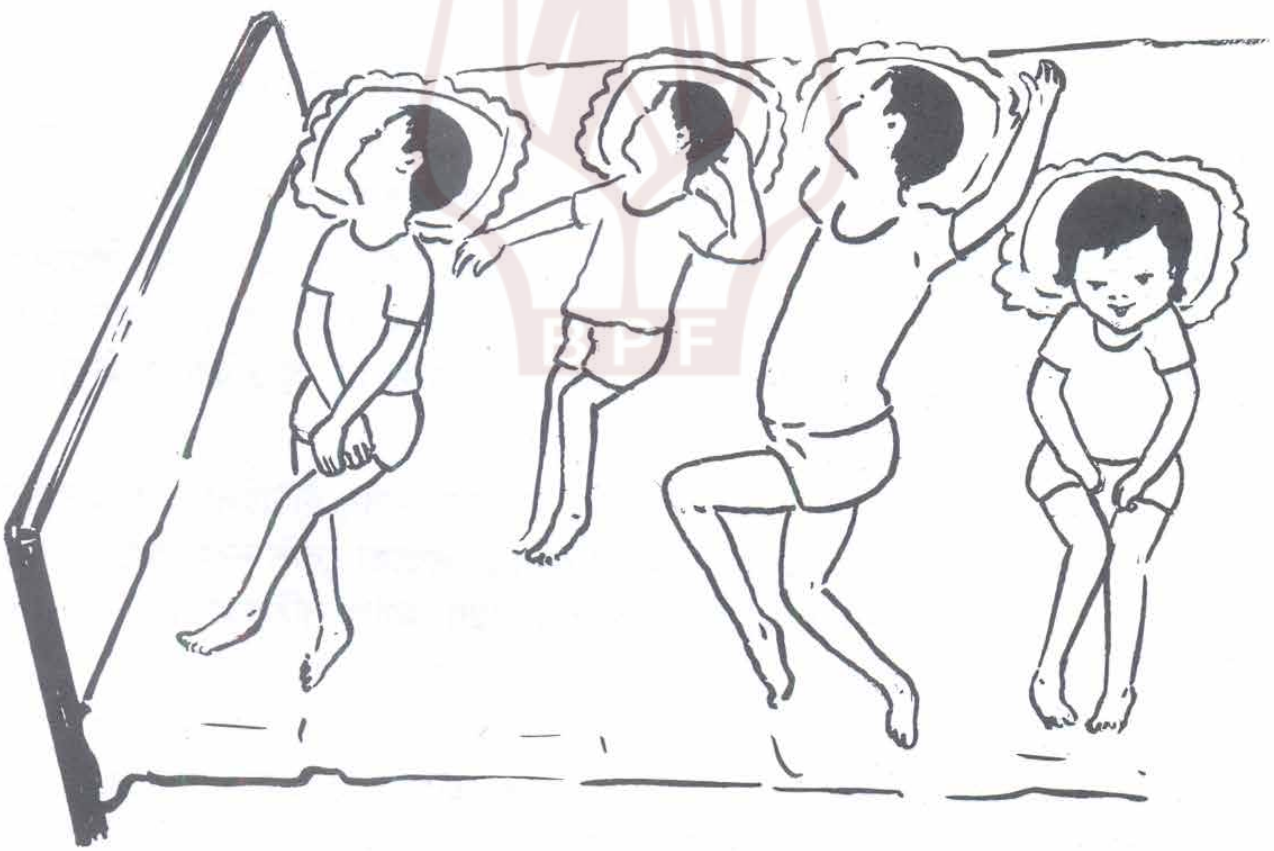
শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তা খুবই ধীর গতিতে যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

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

এ ধরনের শিশুকে লালন-পালন বেশ কষ্টসাধ্য এবং ধৈর্য্যের 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।



হাতের কার্যকলাপ–১

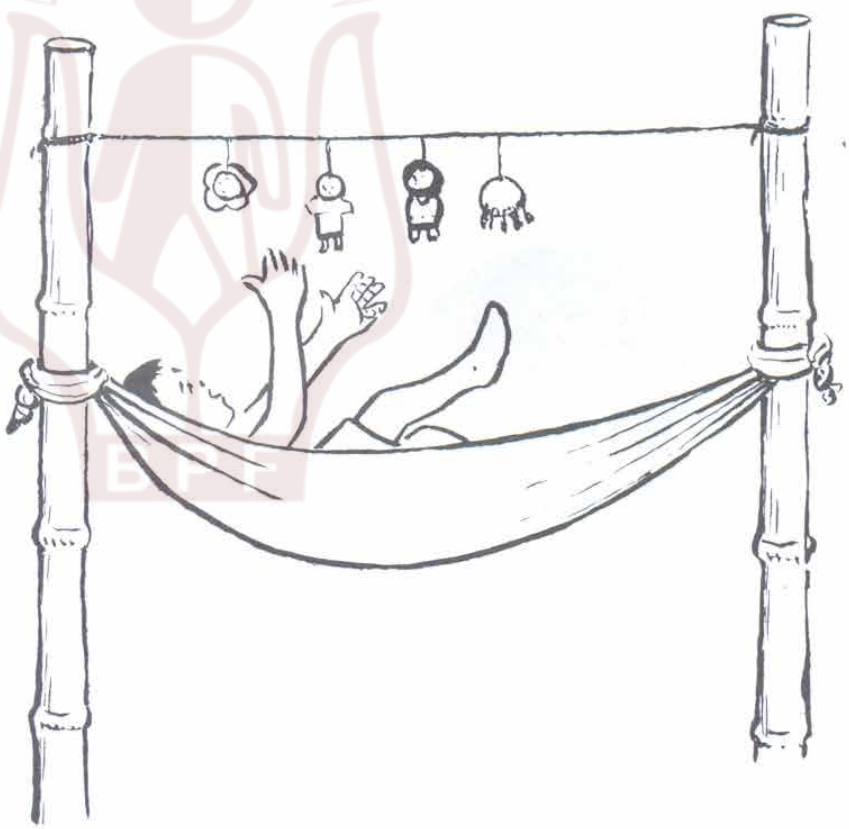
হাতের ভালো কার্যকলাপের জন্য দৃষ্টি নিক্ষেপ, চোখের গতি নিয়ন্ত্রণ, মাথা নিয়ন্ত্রণ এবং কাঁধের নিয়ন্ত্রণ হওয়া প্রয়োজন।

শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রাথমিক সমস্যা না জেনে তাদের জন্য খেলাধুলা, কোনো কিছু ধরানোর চেষ্টা করা স্পষ্টতঃই সময় নষ্ট।

হাতের কার্যাবলী এবং তার সাথে দেখার আগ্রহ ও দৃষ্টি নিক্ষেপ করার বিকাশ খুব ছোটবেলা থেকেই শুরু হয়।

বাচ্চাকে বিভিন্ন রঙের এবং উজ্জ্বল জিনিসের প্রতি তাকাতে দিন। বাচ্চা থেকে জিনিসগুলো ৮ ইঞ্চি/২০ সে: মি: দূরে রাখুন। আপনি ফুল, বোতলের মুখ এবং রূপালী কাগজ ব্যবহার করতে পারেন।

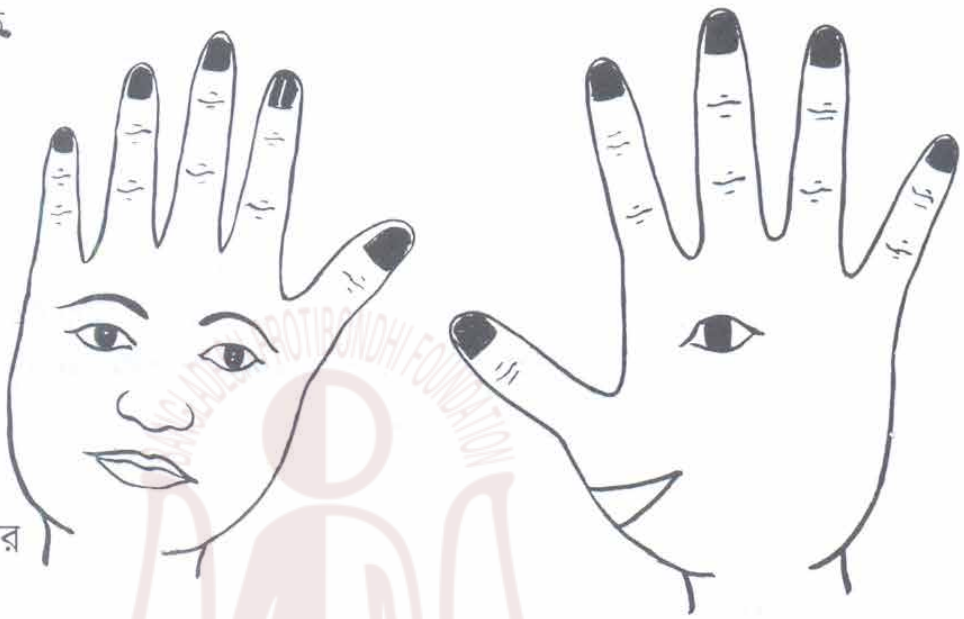
যদি আপনার বাচ্চা খুব শক্ত হয়ে যায় তাহলে পাশের ছবির মতো (আপনার পুরনো শাড়ী বা চাদর দিয়ে) দোলনা বানিয়ে তার ভিতর শুইয়ে দিন এবং বিভিন্ন রঙিন জিনিসগুলো ঝুলিয়ে দিন, যাতে সহজেই হাত দিয়ে ধরতে বা নাড়তে পারে।



হাতের কার্যকলাপ–২

একটি শারীরিক প্রতিবন্ধী বাচ্চাকে প্রথমে তার হাত সম্পর্কে সচেতন করুন। সারাদিন নাড়াচাড়ার মাধ্যমে আপনি আপনার বাচ্চাকে তার হাত সম্পর্কে পরিচিত করুন এবং উৎসাহিত করুন।

যেমন: হাতের নাম, হাতের নখগুলো রং করে দিন বা হাতের মধ্যে মানুষের মুখের ছবি এঁকে দিন। বা কোন পুতুলের হাত এবং আঙুলগুলো দেখিয়ে বাচ্চার হাতের সাথে মিলান।



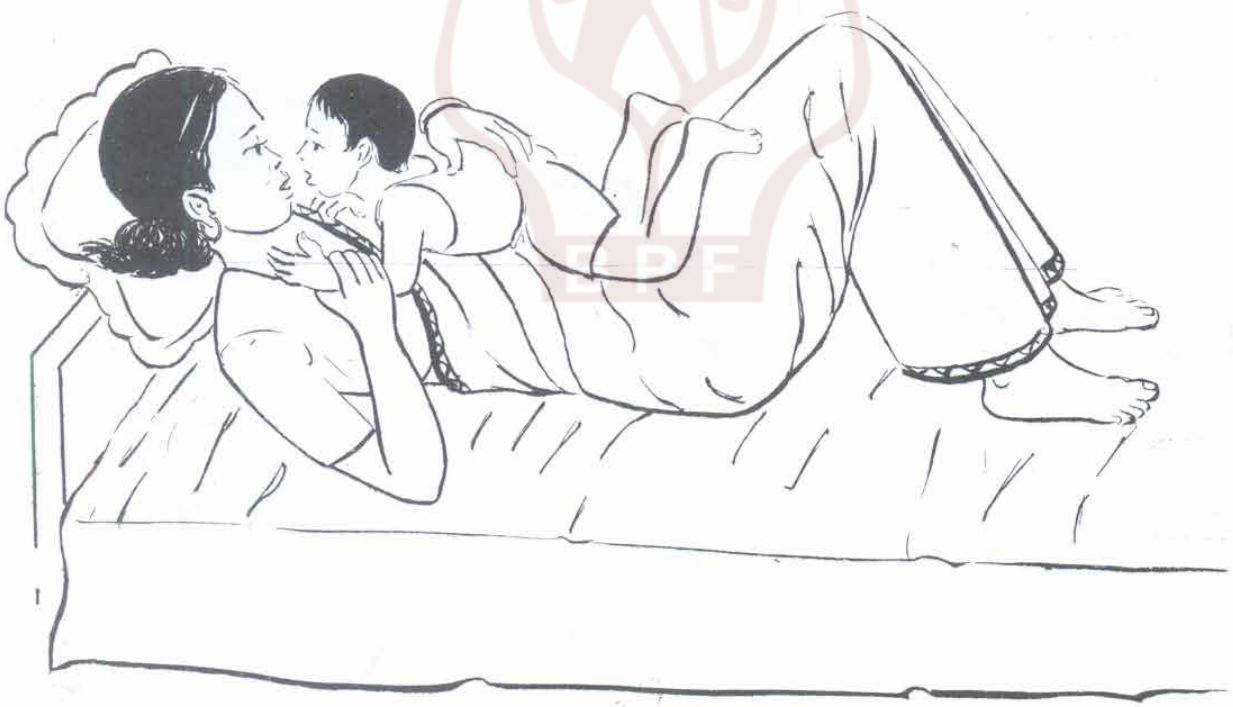
বাচ্চার হাতের আঙুলের চারিদিকে রঙিন ব্যাণ্ড বেঁধে দিন এবং বাচ্চাকে এটা খুলতে দিন।

তাকে তার আঙুলের স্বাদ গ্রহণ করতে দিন এবং আঙুলের সাথে লবণ, চিনি, (লেমন) লেবু বা মধু লাগিয়ে দিন।

শোয়া অবস্থায় হাতের ব্যবহার–১

নিম্নে দেয়া বিভিন্ন পজিশনে আপনার বাচ্চাকে শুইয়ে দিন। যা আপনার বাচ্চার দুই হাত একত্র করতে এবং সামনে রাখতে ও বিভিন্ন জিনিস ধরতে সাহায্য করবে।

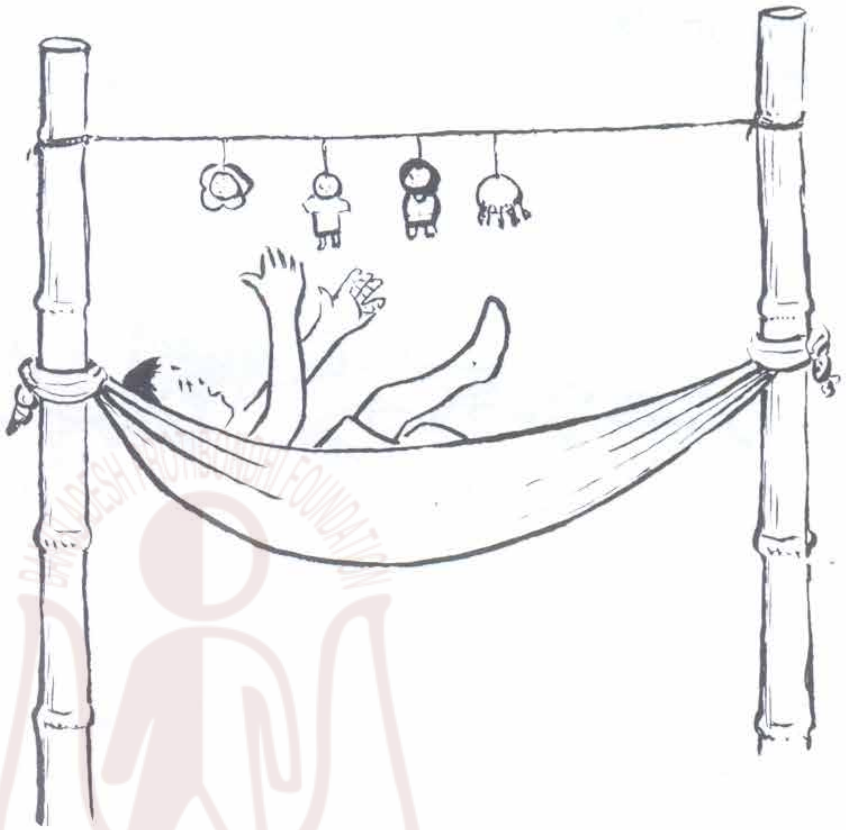
১। উপরের ছবির মতো একপাশ করে শুইয়ে দিন।



২। উপরের ছবির মতো আপনার বুকের উপর উপুড় করে শুইয়ে দিন এবং আপনার মুখ, গাল বা জিনিস ধরতে সাহায্য করুন।

শোয়া অবস্থায় হাতের ব্যবহার–২

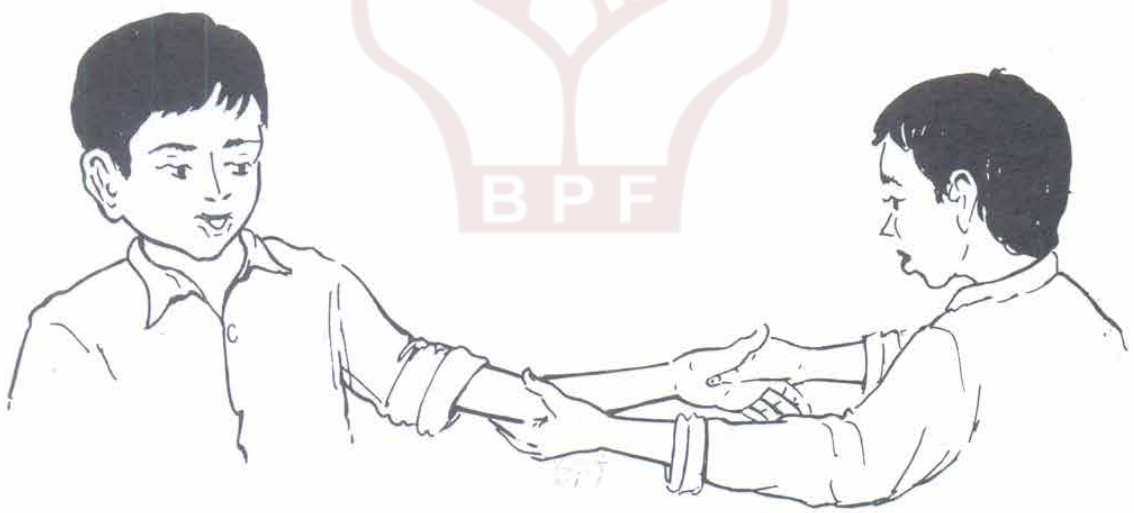
৩। আপনার পুরনো কাপড় দিয়ে দোলনা বানিয়ে পাশের ছবির মতো শুইয়ে দিন এবং উপরে খেলনা ঝুলিয়ে দিন এবং হাত দিয়ে ধরতে সাহায্য করুন।



৪। পাশের ছবির মতো বসিয়ে দিন এবং হাত দিয়ে খেলনা ধরতে সাহায্য করুন।

শোয়া অবস্থায় হাতের ব্যবহার–৩

৫। অনেক শারীরিক প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের পাশের ছবির মতো হাতের কব্জি বাঁকা করে বৃদ্ধাঙ্গুলি ভিতরে ঢুকিয়ে সবগুলো আঙুল বন্ধ করে রাখতে দেখা যায়।



৬। অবশ্যই বাচ্চার হাত খোলা রাখতে উৎসাহিত করুন। প্রথমে হাতটা সোজা করে ধরুন (পাশের ছবির মতো) এতে বন্ধ হাত এবং হাতের আঙুলগুলো খুলতে সহজ হবে।

শোয়া অবস্থায় হাতের ব্যবহার–৪

৭। উপরের ছবিতে ভুলভাবে হাত খোলা দেখানো হয়েছে, কখনই বৃদ্ধাঙ্গুলী ধরে টেনে সোজা করতে যাবেন না।

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.

BPF