দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]
IV খ
হাত খোলা ও বন্ধ করা
[Training for Opening and Closing Fist]

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

IV খ

হাত খোলা ও বন্ধ করা

প্রকাশকাল
১৯৯০

প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

নাহিদ আক্তার (মালতী)
কামরুন্নাহার

চিত্রশিল্পী
জাহাঙ্গীর হোসেন

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

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

সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
সূচনা	১–২
হাত খোলা ও বন্ধ করা	৩-৭
রেফারেন্স	৮

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।

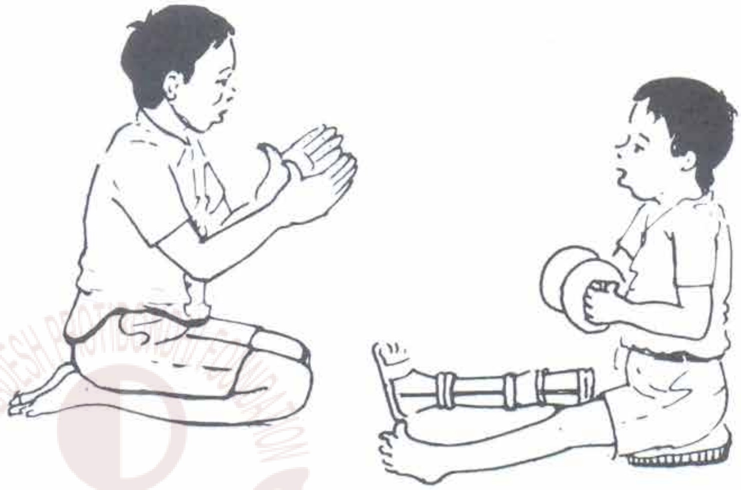
এই পরামর্শগুলোর সঠিক অনুশীলন শিশুর অতিরিক্ত শক্ত হয়ে যাওয়া বা অধিক দুর্বলতা দূর করে তার স্বাভাবিক বিকাশে সহায়তা করবে।

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।

হাত খোলা ও বন্ধ করা–১

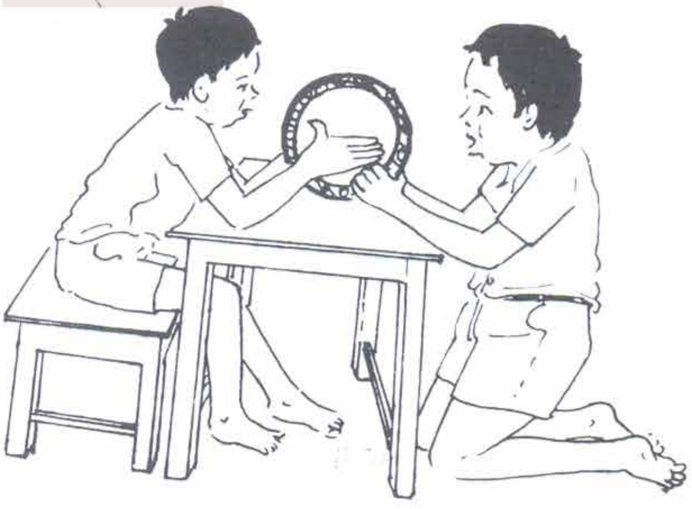
নিম্নে বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে আপনার বাচ্চার বন্ধ হাত কিভাবে খুলবেন তা শেখানো হয়েছে :

বাচ্চার দুই হাতে দুইটি করতাল দিন এবং আপনি তাকে সেটা একসাথে করে বাজাতে উৎসাহিত করুন।



ঢোল বাজাতে উৎসাহিত করা।

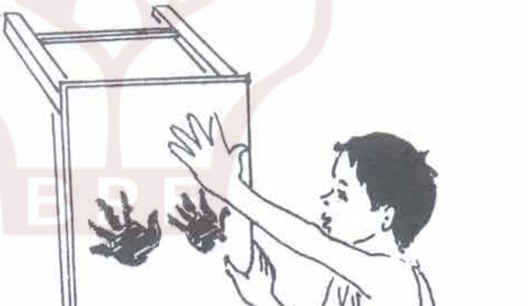
ঝুনঝুনি বাজাতে উৎসাহিত করা।



হাত খোলা ও বন্ধ করা–২

নিম্নে বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে আপনার বাচ্চার বন্ধ হাত কিভাবে খুলবেন তা শেখানো হয়েছে :

কাদামাটিতে হাতের ছাপ দিতে বাচ্চাদের উৎসাহিত করুন।

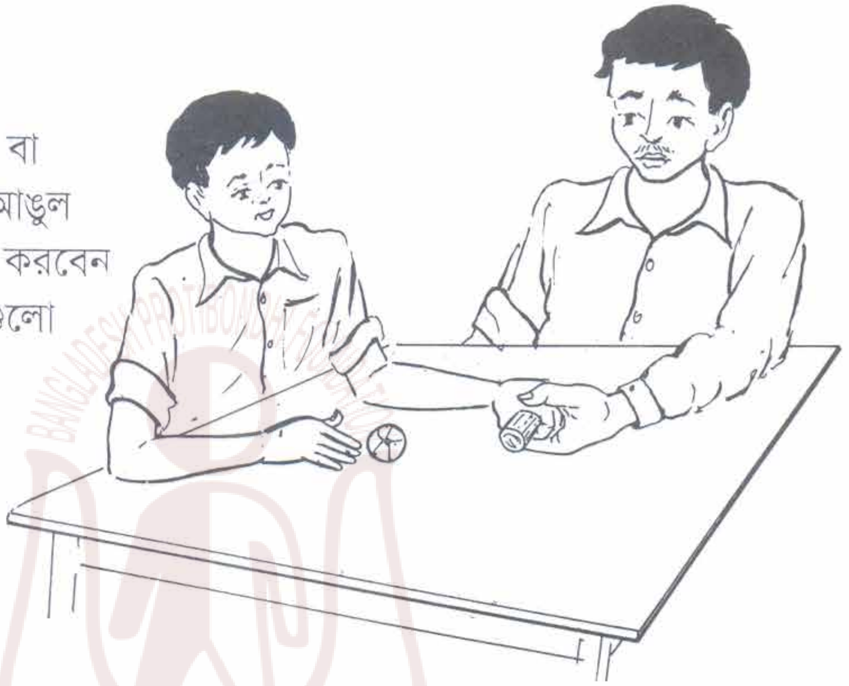


হাতে রং লাগিয়ে চাপ দেওয়া।

হাত খোলা ও বন্ধ করা-৩

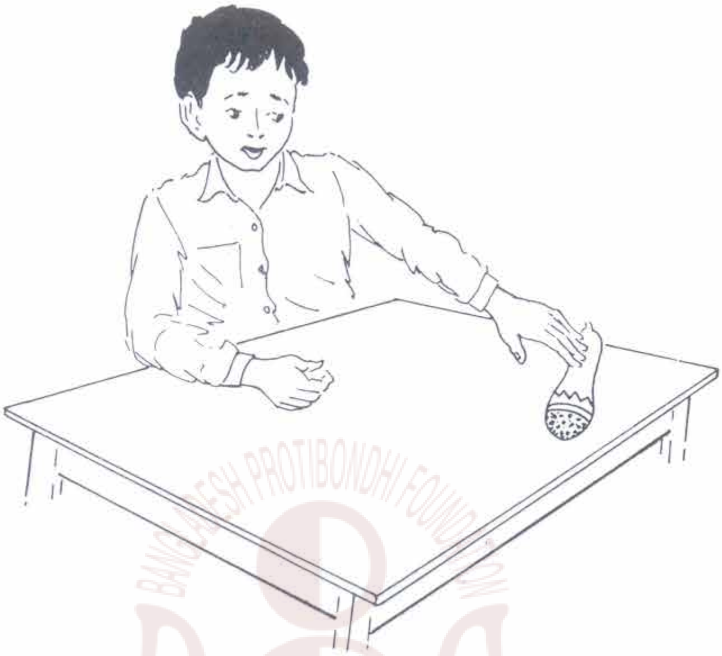
হাত দিয়ে কোনো কিছু ধরার উন্নতি হয় "বড়" থেকে "ছোট" জিনিস ধরার মাধ্যমে। প্রথমে বাচ্চাকে বিভিন্ন ধরনের জিনিস ধরতে দিন।

হাতের মাঝখানে একটা বস্তু বা জিনিস দিন এবং চারপাশে আঙুল দিয়ে ধরিয়ে দিন এবং লক্ষ্য করবেন যেন বাচ্চার বৃদ্ধাঙ্গুলিটা সবগুলো আঙুলের বিপরীতে থাকে।

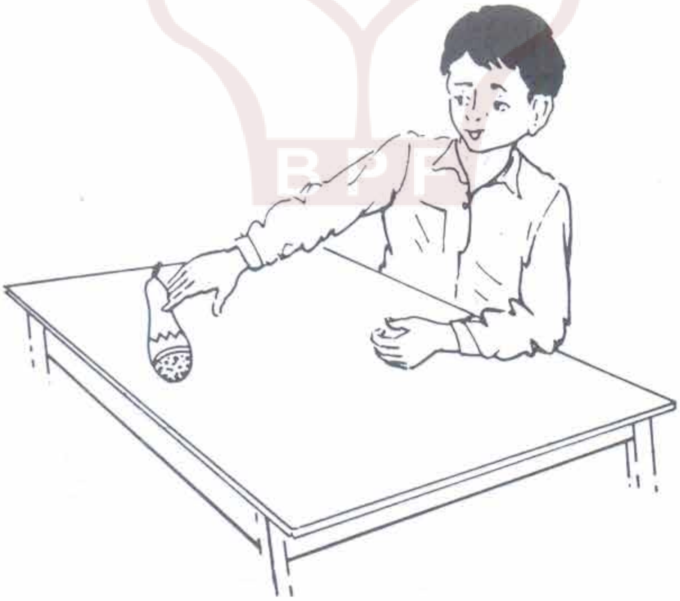


আপনার বাচ্চা হাত দিয়ে জিনিসটা ধরার পর এদিক ওদিক জিনিসটা টানাবেন।

হাত খোলা ও বন্ধ করা-৪



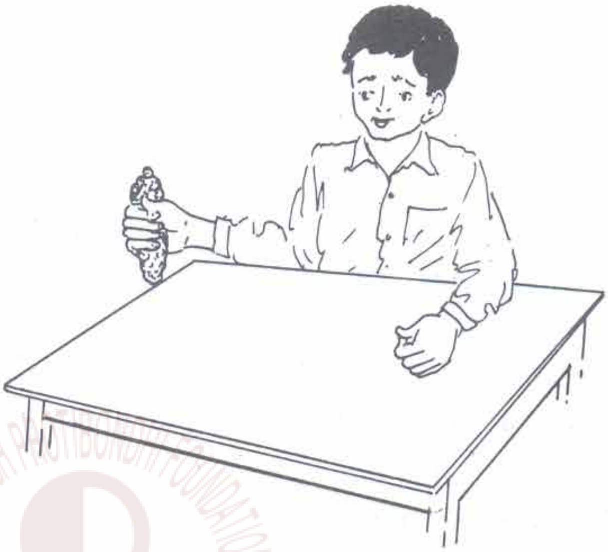
বাচ্চাকে জিনিসটা ধরতে উৎসাহিত করুন বা আঙুলগুলো জিনিসের সাথে (ছবির মতো) স্পর্শ করাতে উৎসাহিত করুন।



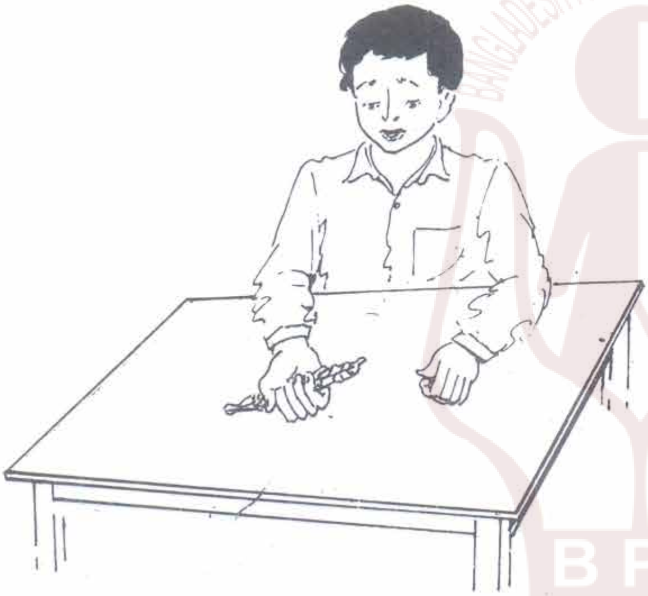
BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

হাত খোলা ও বন্ধ করা–৫

প্রথমে বাচ্চাকে সম্পূর্ণ হাত
দিয়ে লম্বা জিনিস ধরতে দিন,
তারপর ধীরে ধীরে বৃদ্ধাঙ্গুলি
এবং অন্যান্য আঙুল দিয়ে
ছোট জিনিস ধরতে দিন
(অর্থাৎ ছবির মতো বড় থেকে
ছোট জিনিস ধরতে শেখান)।

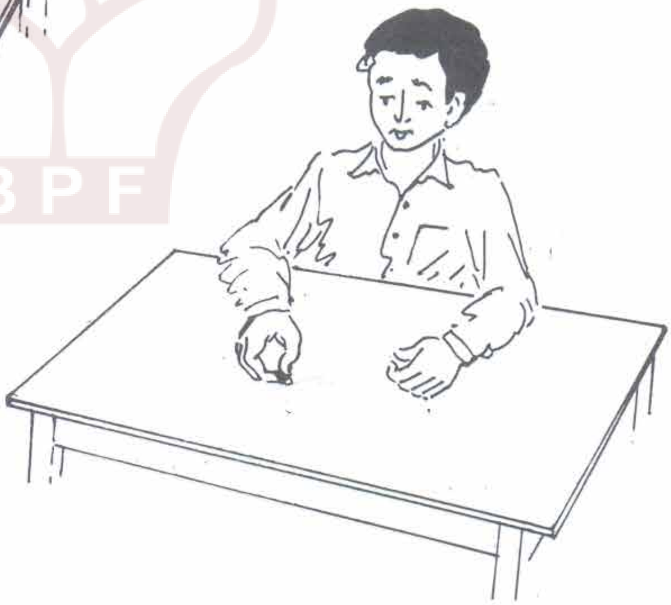


বড় জিনিস ধরা



মধ্যম জিনিস ধরা

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF



ছোট জিনিস ধরা

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.

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

BPF