দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

IV গ

বিভিন্ন ধরনের হাতের মুটো করা
[Different Types of Grasps]

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

IV গ

বিভিন্ন ধরনের হাতের মুটো করা

•
প্রকাশকাল
১৯৯০
•
প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

•
কামরুন্নাহার
নাহিদ আক্তার (মালতী)

•
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
বিভিন্নভাবে ধরা	৩–৯
রেফারেন্স	১০

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।

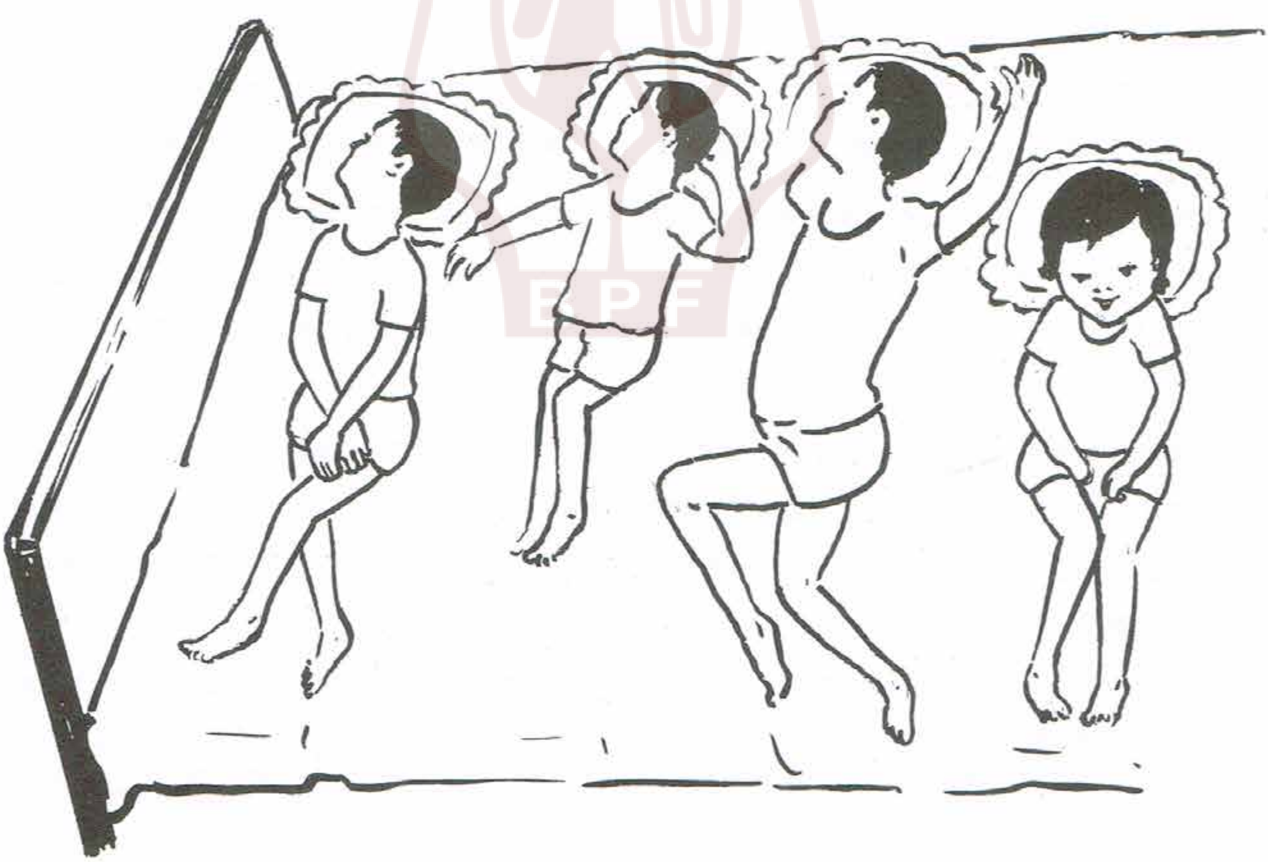
শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তা খুবই ধীর গতিতে যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

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।

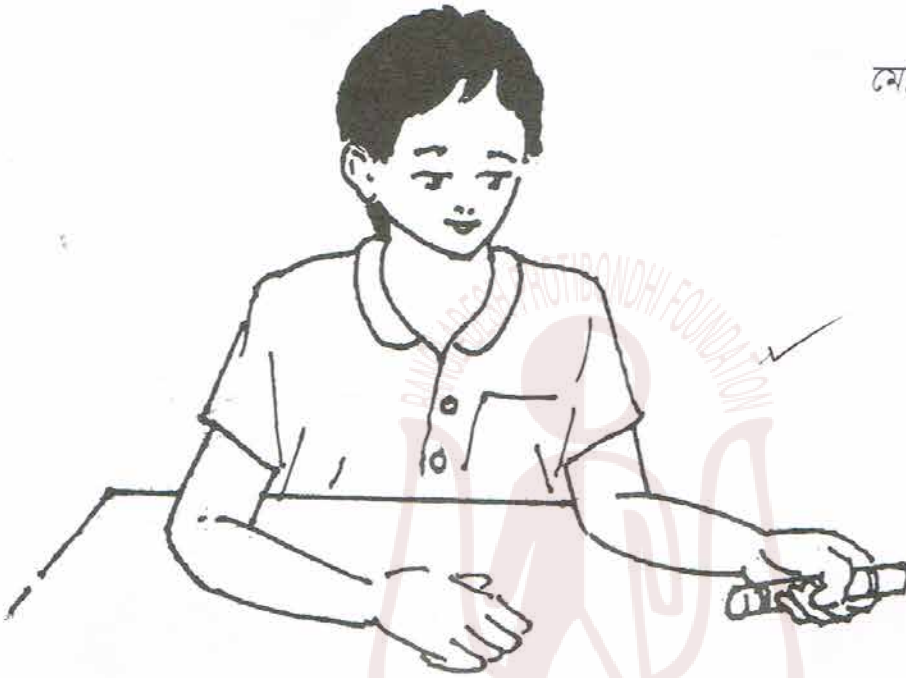
প্রতিটি শিশুর মধ্যে শেখার ইচ্ছা এবং দক্ষতা দুই-ই থাকে। [জোর করে নয়] প্রতিটি কাজের জন্য শিশুর ইচ্ছাকে জাগিয়ে তুলুন, উৎসাহ বাড়িয়ে দিন। শিশু শারীরিক ও মানসিকভাবে কাজটি করার জন্য তৈরি হলে তাকে নিয়ে কাজ শুরু করুন। যথেষ্ট সময়, প্রচেষ্টা ও অবিরাম উৎসাহের দ্বারা শিশুটি অবশেষে তার সাধ্যানুযায়ী বিভিন্ন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



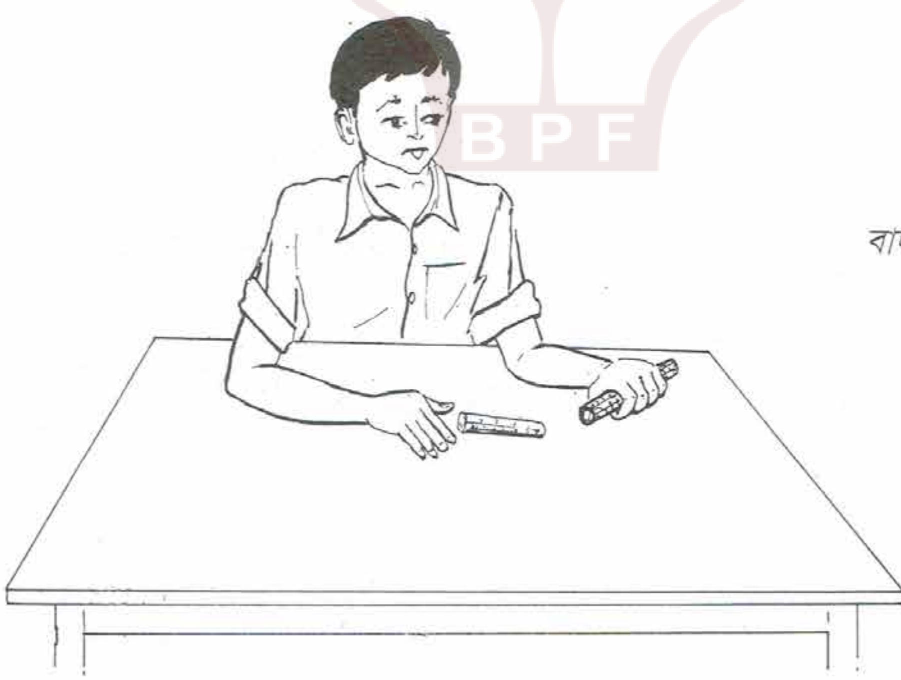
বিভিন্নভাবে ধরা–১

নিম্নে ছবিসহ বিভিন্নভাবে জিনিস ধরার কিছু পদ্ধতির মাধ্যম দেখানো হলো :

* Take and grasp in different ways
* Play with larger things first



মোটা জিনিস ধরতে দিয়ে বাচ্চাকে মুটি খুলতে উৎসাহিত করুন।

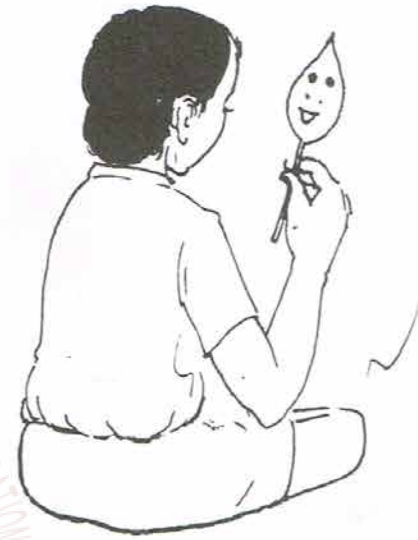


ছবির মতো করে বাচ্চাকে জিনিস ধরতে উৎসাহিত করুন।

বিভিন্নভাবে ধরা–২

নিম্নে ছবিসহ বিভিন্নভাবে জিনিস ধরার কিছু মাধ্যম দেখানো হলো :

গোলাকৃতি জিনিস ধরতে দিয়ে মুটি খুলতে উৎসাহিত করা



পাতার মধ্যে ছবি এঁকে সেই পাতা বাচ্চাকে ধরতে দিয়ে উৎসাহিত করা

বোতলে ছোট জিনিস ঢোকানো

বাটিতে বল/ছোট জিনিস তুলে রাখা

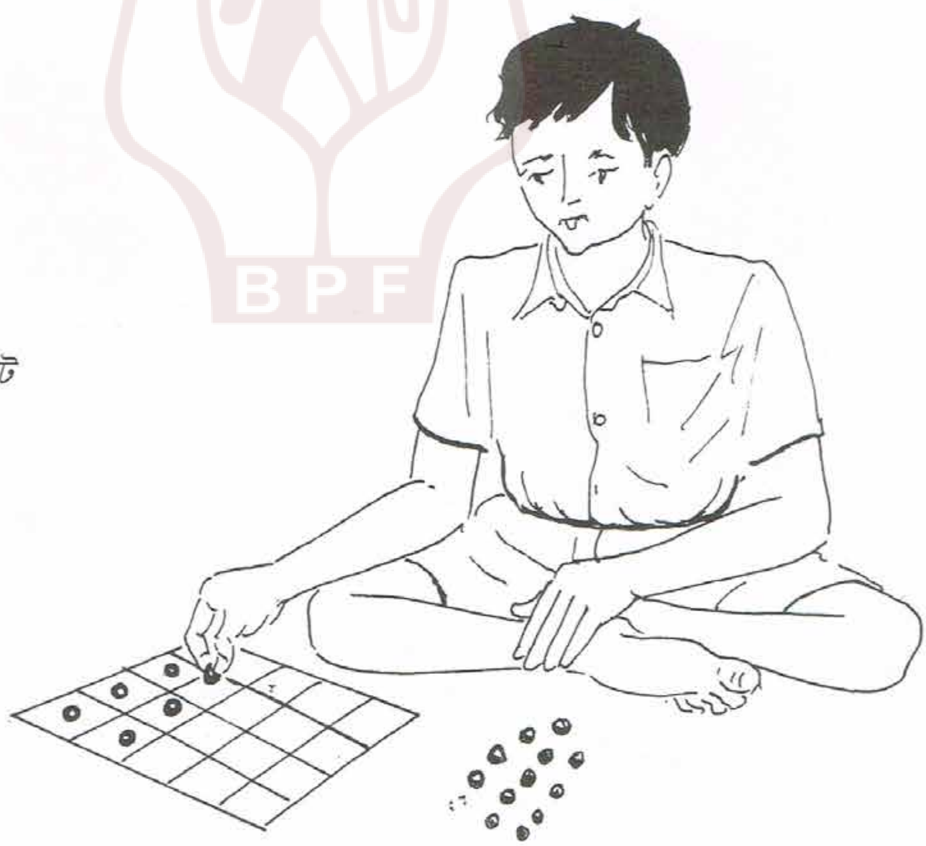
BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

* Be careful – stop baby putting small things in mouth
* Drop things into large containers first and small container later

বিভিন্নভাবে ধরা–৩

কিভাবে সূক্ষ্ম জিনিস ধরবে তার কিছু মাধ্যম নিম্নে ছবিতে দেখানো হলো :

পেন্সিল/চিকন লাঠি ধরা



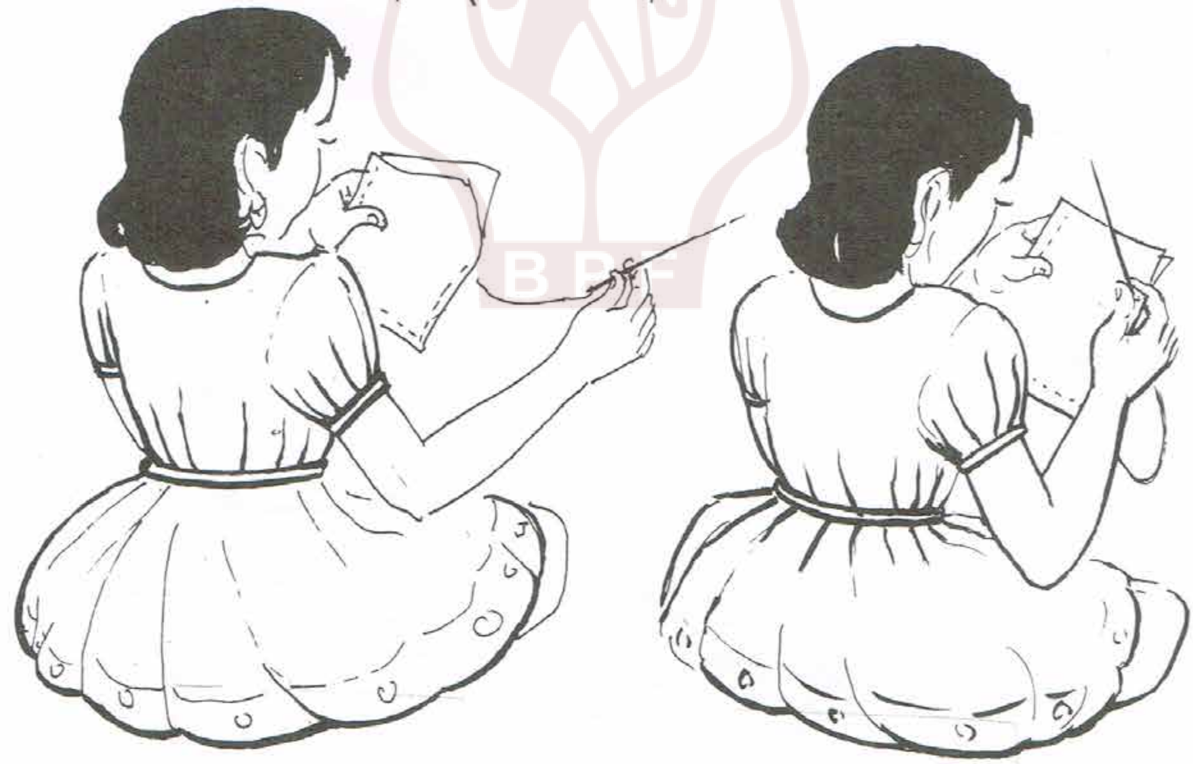
ছবির মতো করে ছোট জিনিস ধরা

BPF

বিভিন্নভাবে ধরা–৪

কিভাবে সূক্ষ্ম জিনিস ধরবে তার কিছু মাধ্যম নিম্নে ছবিতে দেখানো হলো :

ছবির মতো সূক্ষ্ম জিনিস ধরা



সেলাই করার মাধ্যমে সূক্ষ্ম জিনিস ধরতে শেখানো

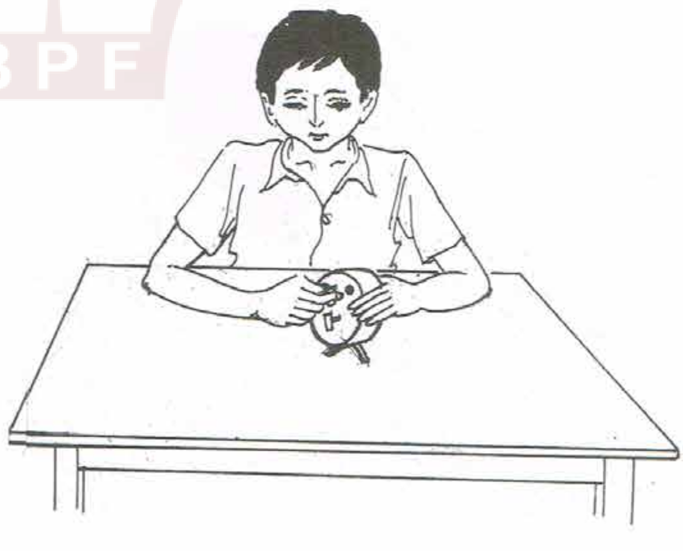
বিভিন্নভাবে ধরা-৫

কিভাবে সূক্ষ্ম জিনিস ধরবে তার কিছু মাধ্যম নিম্নে ছবিতে দেখানো হলো :

বালতিতে টেপ/কল থেকে পানি ভর্তি করার মধ্যে সূক্ষ্ম জিনিস ধরা

ছবির মতো করে প্যাকেটের মধ্যে ছোট জিনিস ঢোকানো

ছবির মতো করে ব্রাস ধরা



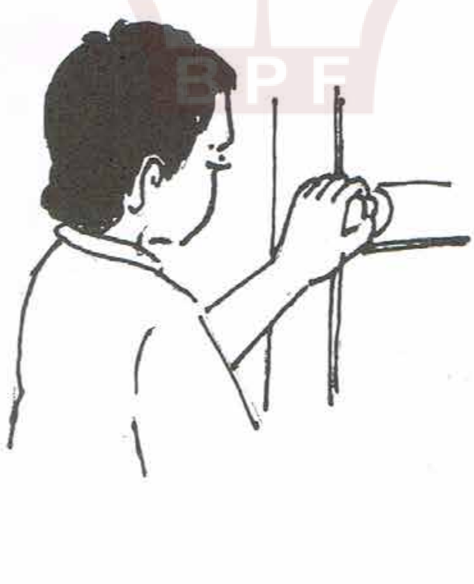
ঘড়ির চাবি দেওয়ার মাধ্যমে সূক্ষ্ম জিনিস ধরা

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

বিভিন্নভাবে ধরা–৬

কিভাবে সূক্ষ্ম জিনিস ধরবে তার কিছু মাধ্যম নিম্নে ছবিতে দেখানো হলো :

ছবির মতো করে ব্রাস ধরা



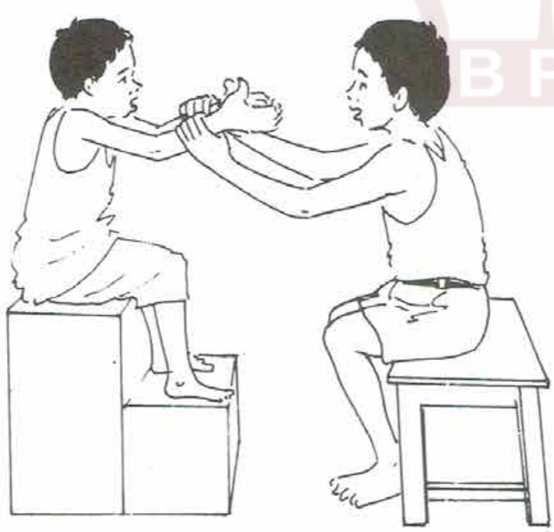
দরজা খোলা

বিভিন্নভাবে ধরা–৭

প্রথমে বাচ্চাকে দুই হাত একত্রে ব্যবহার করতে শেখান। তারপর ধীরে ধীরে এক হাত ব্যবহার করতে শেখান। নিম্নে এ ধরনের কিছু কার্যক্রম ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :

চাল ভাঙার লাঠি দিয়ে চাল গুড়া করা

দুই হাতে ঢোল বাজানো



ছবির মতো করে বাচ্চার হাত ধরে
হাততালি দিতে শেখানো

চালুনীর সাহায্যে চালের গুড়া চালা

BPF

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

BPF