

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

IV ঘ

দুই হাতের ব্যবহার
[Use of Both Hands]



বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

IV ঘ

দুই হাতের ব্যবহার

•
প্রকাশকাল
১৯৯০

•
প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

•
নাহিদ আক্তার (মালতী)
কামরুন্নাহার

•
চিত্রশিল্পী
জাহাঙ্গীর হোসেন



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

সূচিপত্র

সূচনা
দুই হাতের ব্যবহার
রেফারেন্স

পৃষ্ঠা নং
১-২
৩-৮
১১



সূচনা

সেরিব্রাল পল্‌সিগ্রস্তু 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 পল্‌সিগ্রস্তু 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।

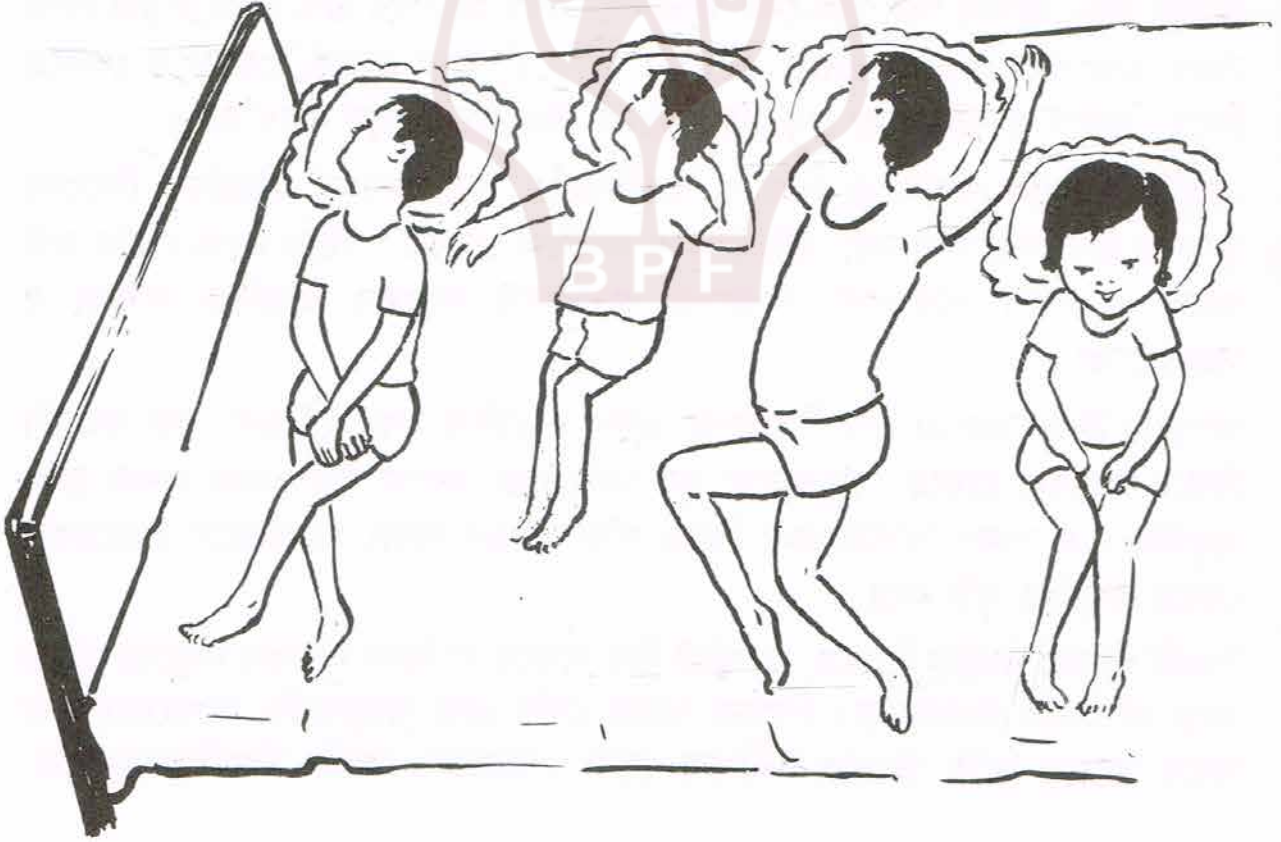
শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তা খুবই ধীর গতিতে যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

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।



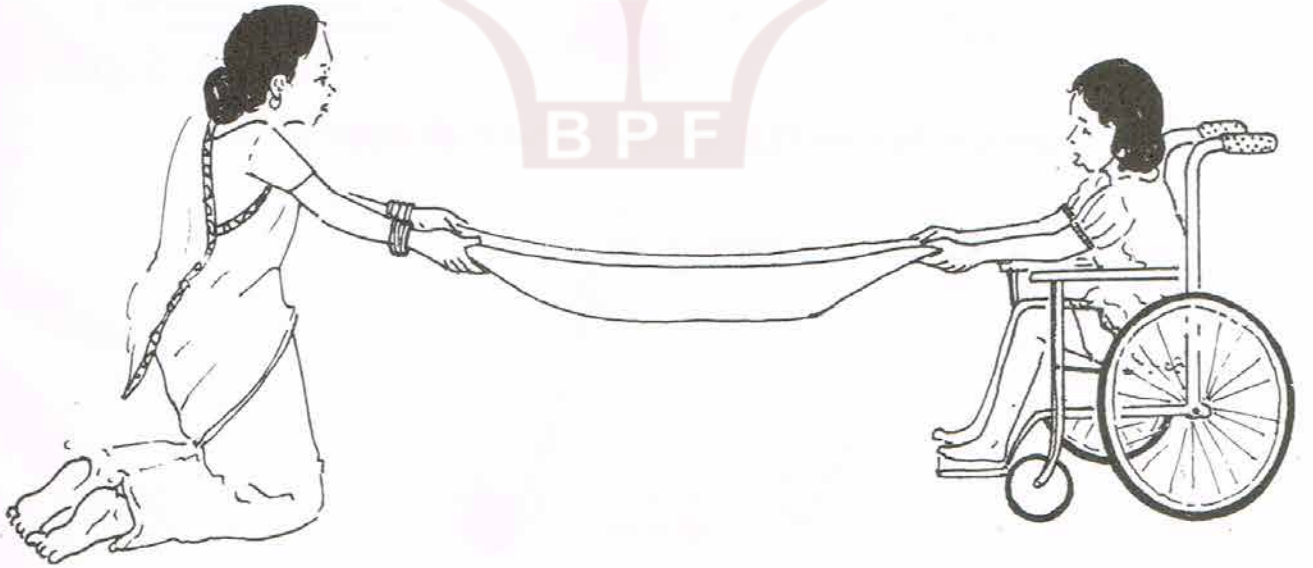
দুই হাতের ব্যবহার-১

দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার কিছু পদ্ধতি নিম্নে ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :



ছবির মতো করে বালতি থেকে পাত্রে পানি ঢালা দেখানোর মাধ্যমে দুই হাত ব্যবহারে শিশুকে উৎসাহিত করা

বাঁশি বাজিয়ে দুই হাত ব্যবহার করতে শিশুকে উৎসাহিত করা



ছবির মতো করে কাপড়ের সাহায্যে খেলা করা। যেমন- কাপড় দিয়ে টেউ খেলানো। এতে শিশু দুই হাত একত্রে ব্যবহার করতে শিখবে

দুই হাতের ব্যবহার-২

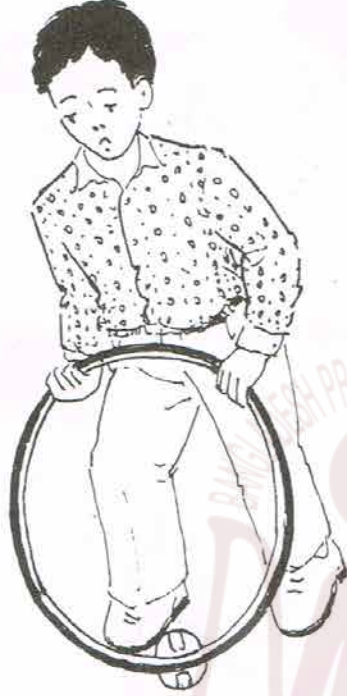
দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার কিছু পদ্ধতি নিম্নে ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :



কল চাপ দিয়ে কলসীতে পানি ভরার মাধ্যমে দুই হাতের ব্যবহার

দুই হাতের ব্যবহার-৩

দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার কিছু পদ্ধতি নিম্নে ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :



দুই হাতে শরীরের ভেতরে রিং ঢোকানো এবং বের করা



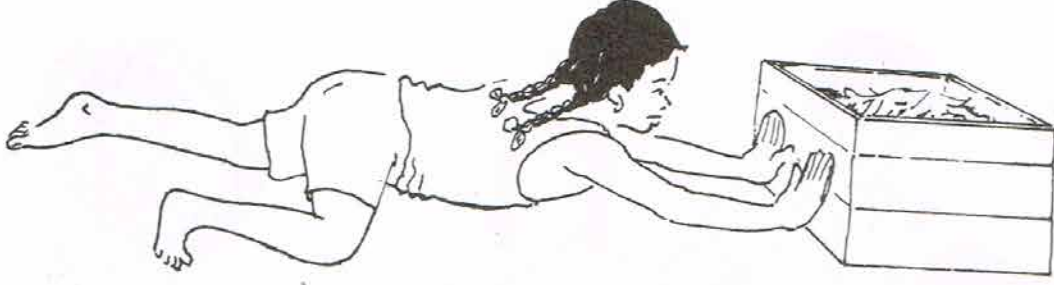
রিং দিয়ে খেলা করা



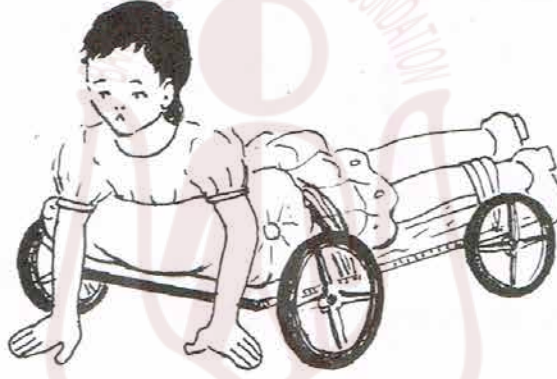
হকি খেলার মাধ্যমে দুই হাতের ব্যবহার করা

দুই হাতের ব্যবহার-৪

দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার কিছু পদ্ধতি নিম্নে ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :



ছবির মতো করে দুই হাতে কোনো ভারি জিনিস ধাক্কা দিয়ে সরানো



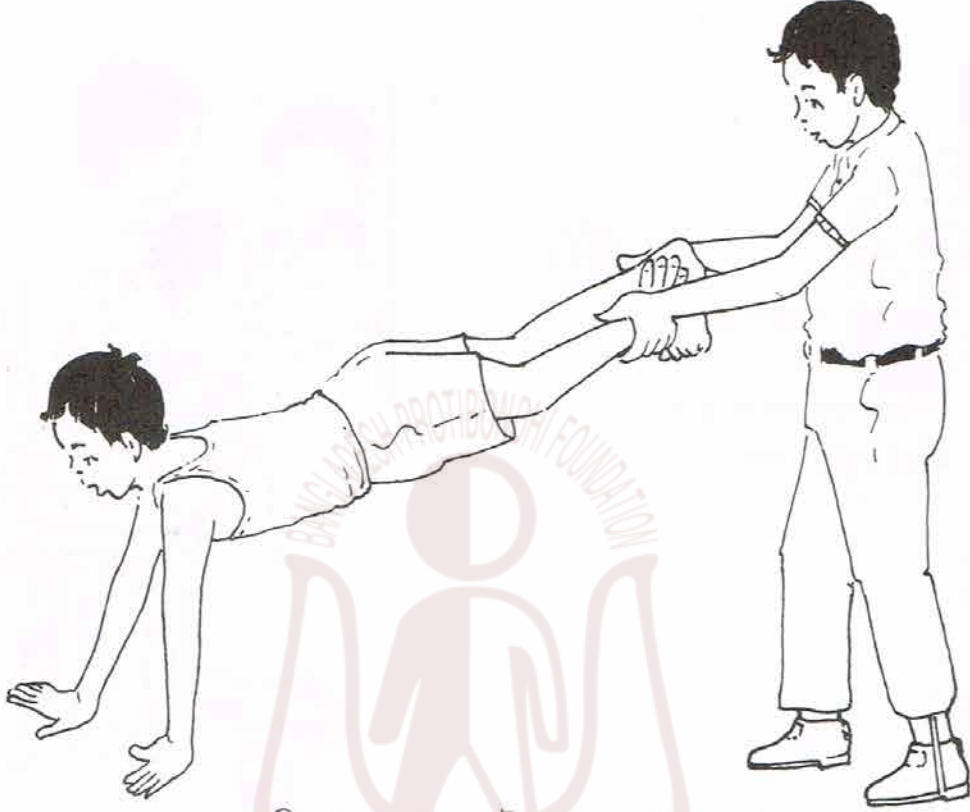
ছবির মতো করে দুই হাতে ভর করে সামনে আগানো



ছবির মতো করে দুই হাতে ভর দিয়ে গিটার বাজানো দেখা
অথবা যে কোনো আনন্দদায়ক পরিবেশ উপভোগ করা

দুই হাতের ব্যবহার-৫

দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার কিছু পদ্ধতি নিম্নে ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :



ছবির মতো করে দুই হাত ব্যবহার করা

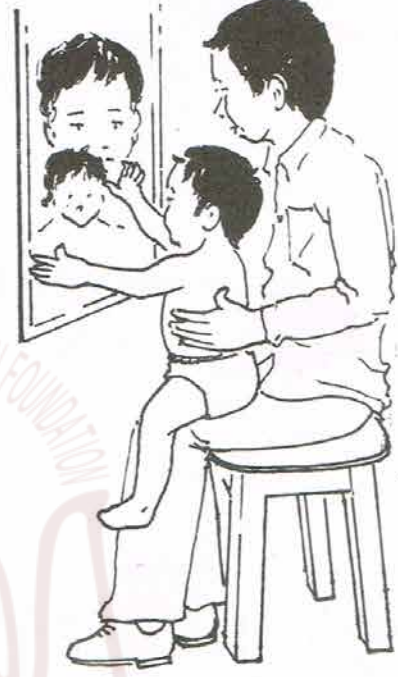
দুই হাত ব্যবহার
করে বড় থেকে
ছোট কাঠি
সাজানো



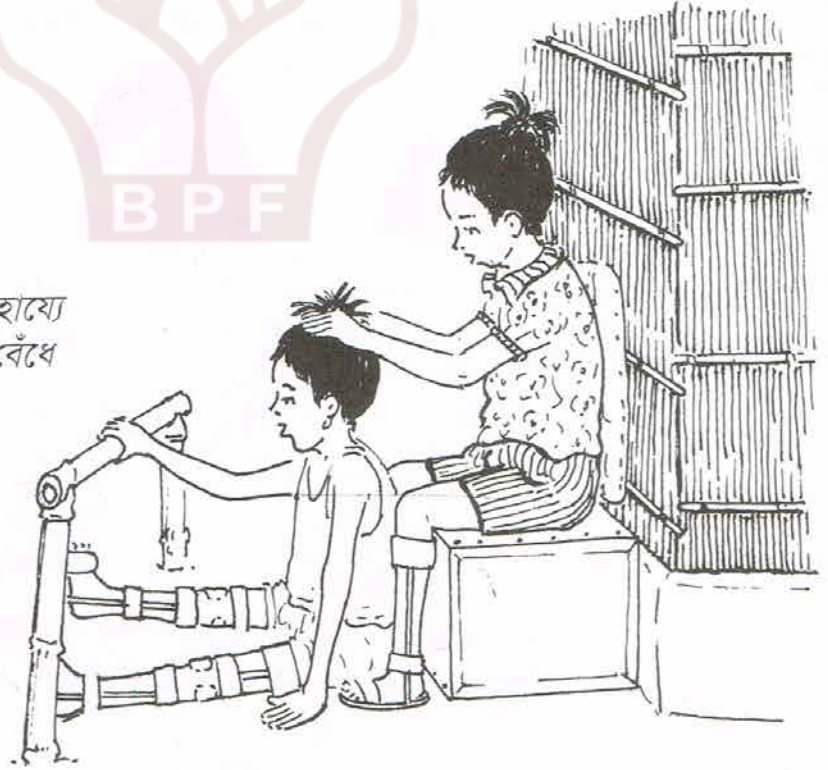
দুই হাতের ব্যবহার-৬

দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার কিছু পদ্ধতি নিম্নে ছবির মাধ্যমে দেখানো হলো :

আয়নার সামনে
বসিয়ে তার
প্রতিবিল্বের সাথে হাত
দিয়ে খেলা করা ।

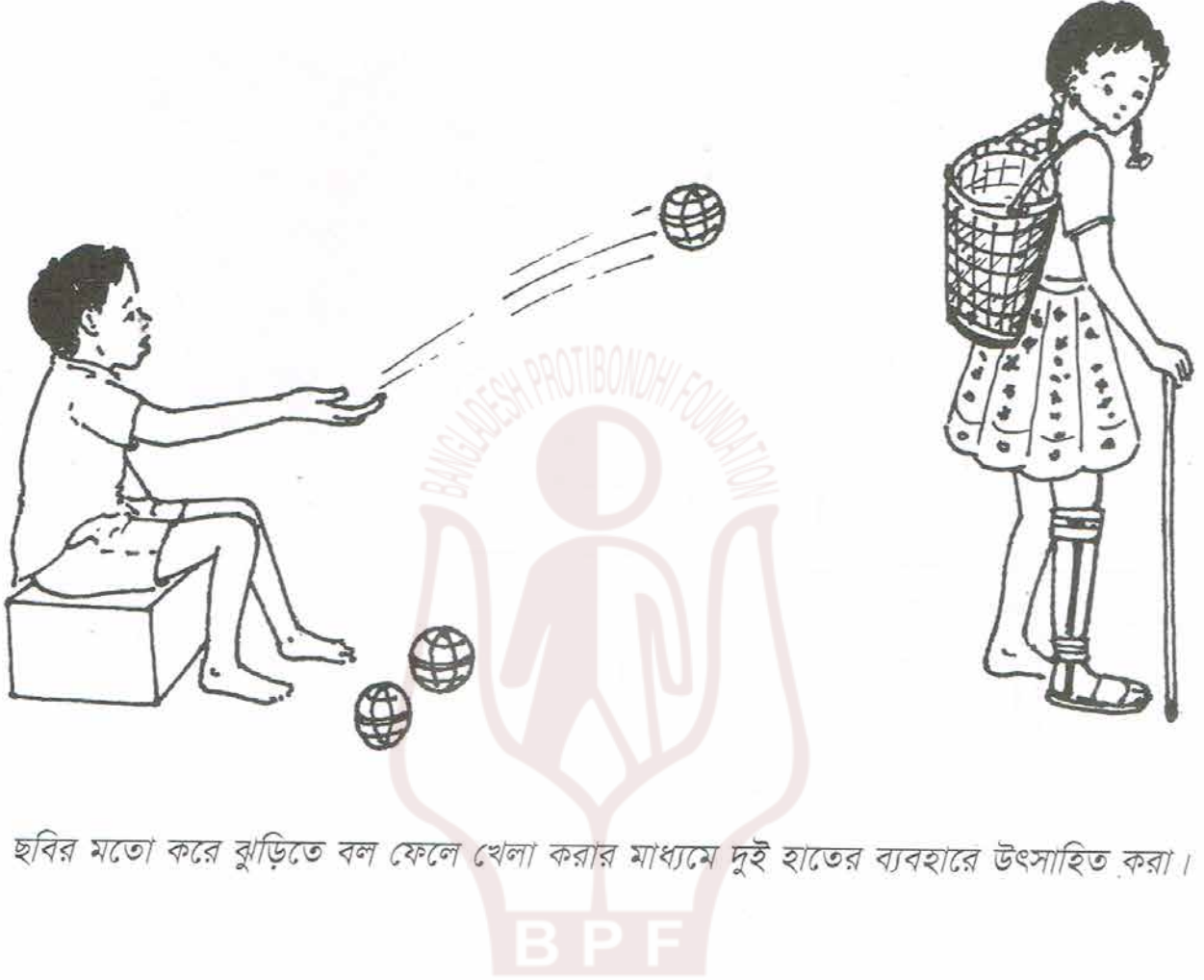


ছবির মতো করে দুই হাতের সাহায্যে
বিভিন্ন ধরনের কাজ করা । চুল বেঁধে
দেয়া ।



দুই হাতের ব্যবহার-৭

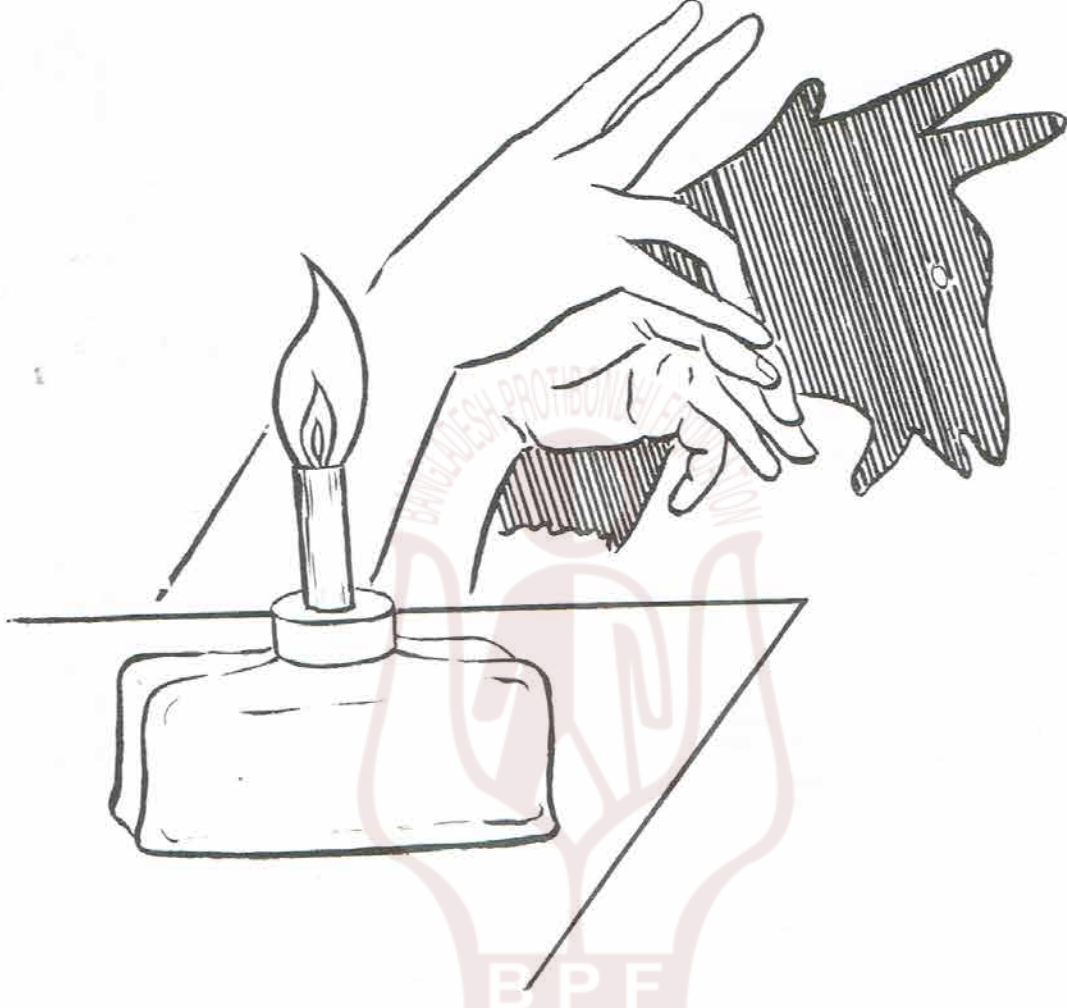
দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার পদ্ধতি নিম্নে দেখানো হলো :



ছবির মতো করে বাড়িতে বল ফেলে খেলা করার মাধ্যমে দুই হাতের ব্যবহারে উৎসাহিত করা।

দুই হাতের ব্যবহার-৮

দুই হাত একত্রে ব্যবহার করার পদ্ধতি নিম্নে দেখানো হলো :



ছবির মতো করে বাতির আলো/বেদ্যতির আলোর বিপরীতে দুই হাত ব্যবহার করে প্রতিবিম্ব ফেলার মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের ছবি বানিয়ে খেলা করার মাধ্যমে দুই হাতের ব্যবহারে উৎসাহিত করা।

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.

