দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

IV চ

হাতের সূক্ষ্ম কাজের ব্যবহার
[Fine-Motor Activities of Hand and Fingers]

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

IV চ

হাতের সূক্ষ্ম কাজের ব্যবহার

•

প্রকাশকাল
১৯৯০

•

প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

•

নাহিদ আক্তার (মালতী)
কামরুন্নাহার

•

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
আঙুলের সূক্ষ্ম ব্যবহার	৩-৪
খেলার মাধ্যমে ধরতে শেখা	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।

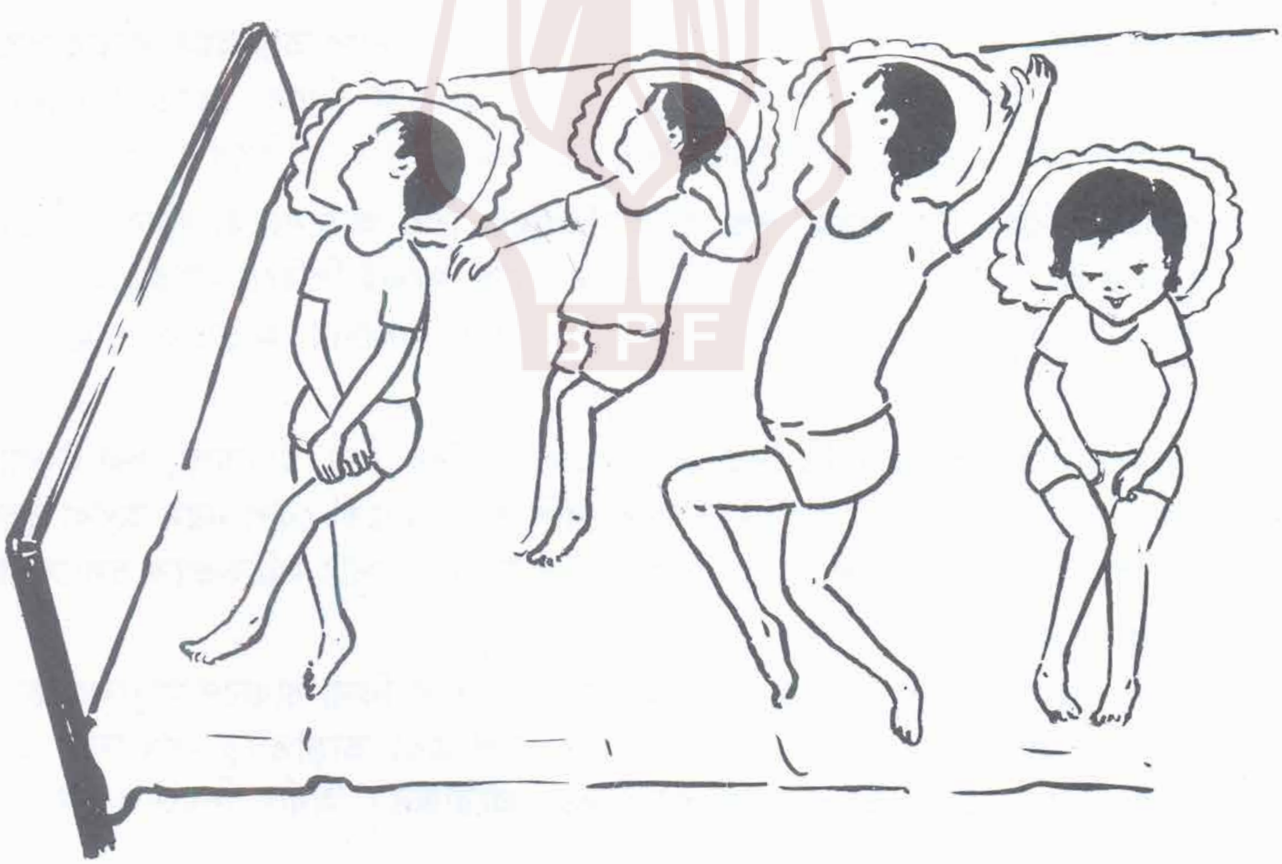
শিশুটি হয়তো যতটুকু শিখছে, তা খুবই ধীর গতিতে যা কিনা সাধারণ মানুষের চোখে পড়ে না অর্থাৎ যৎসামান্য। শিশুকে আরো বেশি এবং তাড়াতাড়ি শেখানোর জন্য তাকে আরো বেশি উৎসাহ-উদ্দীপনা দেয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নিয়মিত বসানো,

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।



আঙুলের সূক্ষ্ম ব্যবহার-১

কাদা বা ময়দা মাখানো আঙুলকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। নিম্নে ছবির মাধ্যমে এরকম কিছু পদ্ধতি দেখানো হলো :

আটা/ময়দা দিয়ে বিভিন্ন ধরনের জিনিস বানানো

আটা বা ময়দা মাখানো

রুটি বানানো

কাদা-মাটি দিয়ে বিভিন্ন ধরনের পুতুল বানানো

আঙুলের সূক্ষ্ম ব্যবহার–২

বাচ্চাকে চাল থেকে ধান বাছতে দিলে বাচ্চার আঙুলের ব্যবহার সাধনে উন্নতি পাওয়া যায়।

চাল থেকে ধান বাছার মাধ্যমে হাতের সূক্ষ্ম ব্যবহার

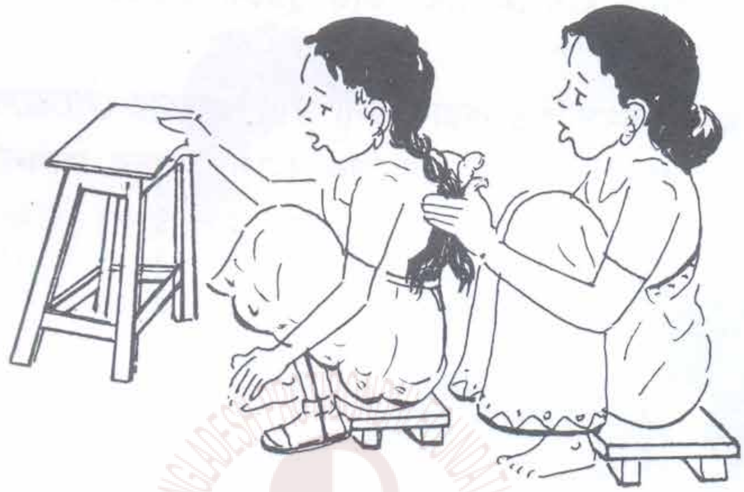
খেলার মাধ্যমে ধরতে শেখা–১

খেলাধুলা বাচ্চার হাতের ব্যবহারের উন্নতির জন্য সাহায্য করে। খেলাধুলা সব বাচ্চার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। খেলার মাধ্যমে বাচ্চা তার পুরনো দক্ষতা চর্চা করে এবং নতুন দক্ষতা শেখে।

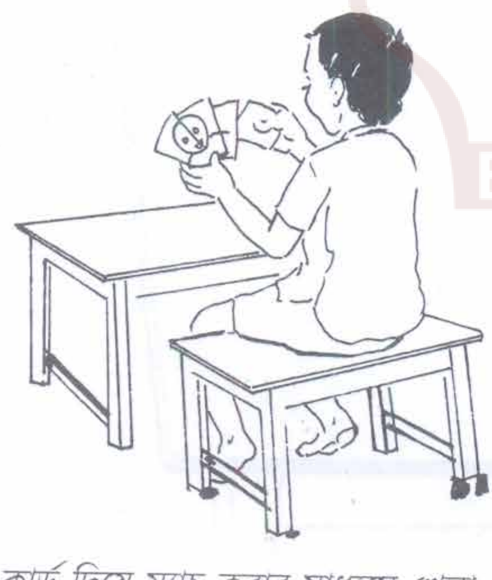
আপনার বাচ্চাকে খেলায় উৎসাহিত করার জন্য তার দক্ষতার লেভেলের নীচে থেকে শুরু করাটাই ভালো। প্রতিদিন ব্যবহারের জন্য আপনি প্রচুর খেলনা তৈরি করতে পারেন। নিম্নে ছবির মাধ্যমে এ ধরনের কিছু ধারণা দেয়া হলো :

বল, হ্যাণ্ড পাপেট বা ফিঙ্গার পাপেট বানিয়ে খেলতে দিতে পারেন।

খেলার মাধ্যমে ধরতে শেখা–২



চুলে বেনী গাঁথার মাধ্যমে



কার্ড দিয়ে ম্যাচ করার মাধ্যমে খেলা দিতে পারেন।

ফুলের মালা গাঁথতে দিতে পারেন।

খেলার মাধ্যমে ধরতে শেখা–৩

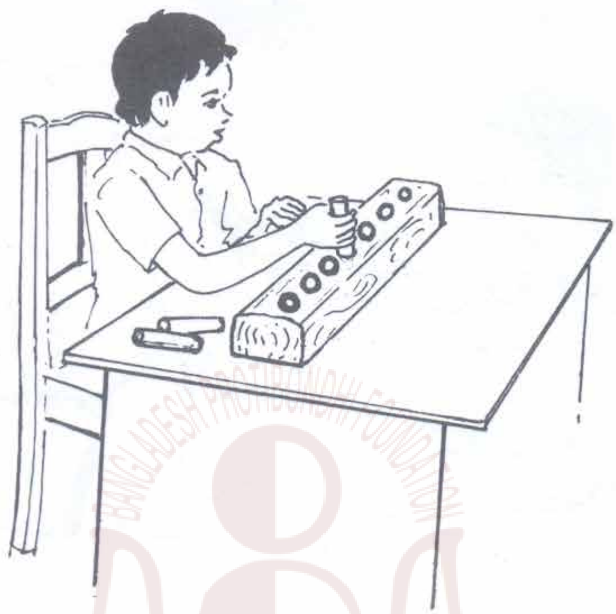
রং করার মাধ্যমে হাতের ব্যবহার :

ছবি আঁকা

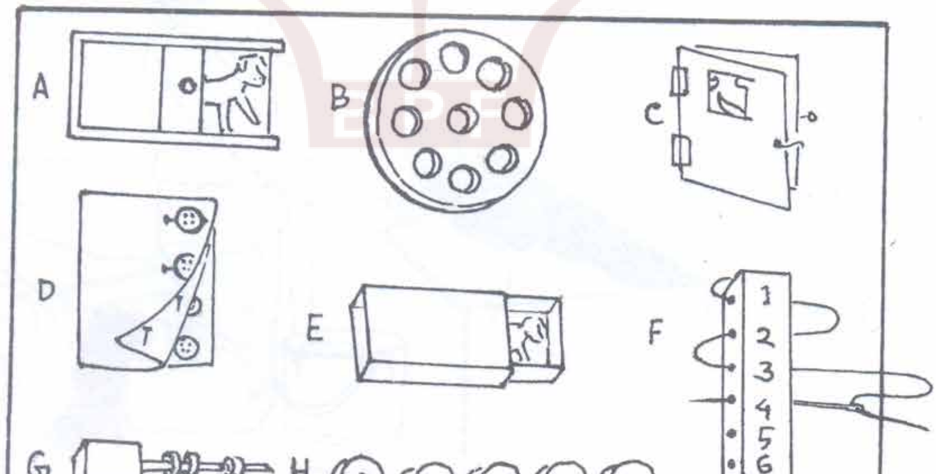
টেবিলে রং করা

খেলার মাধ্যমে ধরতে শেখা–৪

পাজেল বানিয়েও খেলা দিতে পারেন।



পাজেলের ভিতরের ছিদ্রে কাঠি ঢোকানো



বিভিন্ন ধরনের পাজেলের ছবি

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION

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