আমার বন্ধুরা যা দেখতে পায় আমাকে তা দেখতে দাও

তীব্র দৃষ্টিহীন শিশুদের মা-বাবা ও পেশাজীবী
পরামর্শদাতাদের জন্য একটি বিকাশবিষয়ক পথনির্দেশক

প্যাট্রিসিয়া সঙ্কসেন
ব্লান্‌চ স্টিফ
চিত্রাঙ্কনে ব্লান্‌চ স্টিফ

ভাষান্তর
রিয়াজ মোবারক হুমাইরা মুসলিমা

ইউনিভার্সিটি প্রেস লিমিটেড

ইউনিভার্সিটি প্রেস লিমিটেড
রেড ক্রিসেন্ট বিল্ডিং
১১৪ মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা
পোস্ট বক্স ২৬১১
ঢাকা ১০০০
বাংলাদেশ
ফ্যাক্স: (৮৮ ০২) ৯৫৬৫৪৪৩
E-mail: upl@bttb.net.bd
Website: www.uplbooks.com

প্রথম বাংলা সংস্করণ ২০০১

গ্রন্থস্বত্ব © ইনস্টিটিউট অব চাইল্ড হেলথ্, লন্ডন; শিশু বিকাশ কেন্দ্র, ঢাকা শিশু হাসপাতাল, ঢাকা, বাংলাদেশ।

Amar Bandhura Ja Dekhte Pai, Amakey Ta Dekhte Dao is a Bangla adaptation of 'SHOW ME WHAT MY FRIENDS CAN SEE' by Patricia Sonksen and Blanche Stiff, first published in 1991, by the Department of Neurology and Developmental Paediatrics, Wolfson Centre, the Institute of Child Health and Hospital for Sick Children, Great Ormond Street, London. This edition in Bangla is published by The University Press Limited (UPL) under arrangement with the Institute of Child Health, London and the Shishu Bikash Kendro, Dhaka Shishu Hospital, Dhaka.

Copyright © Institute of Child Health, London; Shishu Bikash Kendro, Dhaka Shishu Hospital, Dhaka, Bangladesh.

প্রচ্ছদ
আশরাফুল হাসান আরিফ

ISBN 984 05 0236 0

English Edition ISBN 0 9517526 1 8
German Edition ISBN 3 900851 27 1
Danish Edition ISBN 87 88407 00 4

প্রকাশক: মহিউদ্দিন আহমেদ, ইউনিভার্সিটি প্রেস লিমিটেড, রেড ক্রিসেন্ট বিল্ডিং, ১১৪ মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, পোস্ট বক্স ২৬১১, ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ। কম্পিউটার ফরমেটিং: এম.এন.এস কম্পিউটার প্রিন্টার্স, ডিজাইনার: বাবুল চন্দ্র ধর, বিন্যাস: আবর্তন, ৯৯ মালিবাগ, ঢাকা। মুদ্রণ: একতা অফসেট প্রেস, ১১৯ ফকিরাপুল, ঢাকা।

সূচীপত্র

মুখবন্ধ v

ভূমিকা vii

শিশু বিকাশে সহায়ক পরামর্শ

নিজের, অন্যদের ও পৃথিবী সম্পর্কে সচেতনতা ১
পূর্বাবস্থা সম্পর্কে অবগত ২
নিজেকে জানা ৪
মুঠি করে ধরা ৭
হাতের পরিচালনা ৮
প্রাথমিক শারীরিক পরিচালনা ১০
প্রতিদিনের কাজকর্ম থেকে শেখা ১১
পৃথিবীকে বুঝতে শেখা ১৩
অন্যান্য ইন্দ্রিয়ানুভূতি বোঝা ১৪
আত্মরক্ষার প্রক্রিয়া ২১
চোখের বদলে হাত: দেখা ও খোঁজা ২৫
একাধিক জিনিসের মধ্যে সম্পর্ক ২৬
ভাববিনিময় ও কথা ৩০
হাতের সূক্ষ্ম কাজ – নাড়াচাড়া করা এবং ছেড়ে দেয়া ৩৩
কারণ ও ফলাফল ৩৫
যে সব খেলনা ও কার্যক্রম হাতের সূক্ষ্ম কাজ করতে অনুপ্রাণিত করে এবং কারণ ও ফলের ধারণা পেতে সাহায্য করে ৩৬
পার্থক্য নির্ণয় করার জন্য হাতের ব্যবহার ৩৮

সর্বোত্তম দৃষ্টিশক্তি বিকাশপ্রাপ্তির ব্যাপারে ধারণাসমূহ

শিশু বিকাশ বিষয়ক ধারণা ৪০
কি করে চক্ষুবিশেষজ্ঞ দৃষ্টি শক্তিতে সাহায্য করে ৪৭

বিকাশ ও শিক্ষার জন্য শিশুর যতটুকু দৃষ্টি আছে তার সর্বোত্তম ব্যবহারের ধ্যানধারণা

বিকাশ বিষয়ক ধ্যানধারণা ৪৯
কম দৃষ্টি শক্তির জন্য সাহায্য ৫৪

দৃষ্টি এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধী শিশু

শেখার অসুবিধা ৫৫
শারীরিক প্রতিবন্ধিত্ব/সেরিব্রাল পাল্‌সি ৫৮
বধিরতা ৬২

মুখবন্ধ

শিশু বিকাশ কেন্দ্র ১৯৯১ সাল থেকে যে সব শিশুদের স্বাভাবিক বিকাশ প্রাপ্তির সমস্যা আছে তাদের জন্য কাজ করে আসছে। দেখা গেছে দৃষ্টিহীন ও স্বল্পদৃষ্টি সম্পন্ন শিশুদের সংখ্যা ক্রমে ক্রমে বেড়ে চলেছে। এই বইটি বাবা-মা এবং প্রাথমিক পর্যায়ের সেবাপ্রদানকারী ও পেশাজীবিদের মধ্যে সচেতনতা জাগিয়ে তুলবে যা যথাশীঘ্র সনাক্তকরণ ও চিকিৎসা ব্যবস্থা প্রণয়নের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন এবং যথাযথ দৃষ্টি বিকাশে সহায়ক হবে। শিশু-বিকাশ কেন্দ্রে দৃষ্টির সমস্যা আছে এ ধরণের শিশুদের পর্যায়ক্রমিকভাবে পরীক্ষা করে দেখা গেছে অনেক শিশুর দৃষ্টির উন্নতি হয়েছে। শিশু বিকাশ কেন্দ্র দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা ও সমস্যা সমাধানের জন্য মূলত ইনস্টিটিউট অব চাইল্ড হেল্থ, লন্ডন-এর সাথে সংযুক্ত ডাঃ প্যাট্রিসিয়া সঙ্কসেনের বর্ণিত কৌশল সমূহ অনুসরণ করছে। দৃষ্টিহীন শিশুদের দৃষ্টির উন্নতির লক্ষ্যে তাদের বাবা-মা ও পেশাজীবিদের জন্য ডাঃ প্যাট্রিসিয়া সঙ্কসেন ও তার সহযোগী ব্লান্চ স্টিফ যে বইটি (SHOW ME WHAT MY FRIENDS CAN SEE, ইনস্টিটিউট অব চাইল্ড হেল্থ, ১৯৯১) রচনা করেছেন তা তাদের অনেক বছরের অভিজ্ঞতার ফল। এই বইটি বাবা- মা ও পেশাজীবীদের জন্য অমূল্য সম্পদ। পৃথিবীর অন্যান্য দেশে মুল বইটি বিভিন্ন ভাষায় অনুদিত হয়েছে এবং শিশুদের জন্য ব্যবহৃত হয়ে আসছে । এতে করে শত শত শিশুদের দৃষ্টির ও সার্বিক বিকাশে উন্নতি পরিলক্ষিত হয়েছে। আমরাও এই বইটি বাংলায় অনুবাদ করে অত্যন্ত গর্বিত।

অনেক পেশাজীবিই অনুদিত বইটিতে সঠিক ভাষা প্রয়োগে সাহায্য করেছেন যাতে করে বইটি সহজবোধ্য ও মূল বইটির সাথে সংগতিপূর্ণ হয়। প্রথমাবস্থায় মূল বইটির অনুবাদের খসড়া লন্ডনে ডাঃ প্যাট্রিসিয়া সঙ্কসেনের কাছে তার মন্তব্য ও সংশোধনের জন্য পাঠানো হয়েছিল। সেখানে ডাঃ সেলিনা হুসনা বানু, ডাঃ মাহমুদা হুসেন ও ডাঃ মাহমুদ আহমেদ চৌধুরী বইটি অনুবাদের জন্য ডাঃ সঙ্কসেনের সাথে কাজ করেছেন। তাদের এই অবদানের জন্য অজস্র ধন্যবাদ । শিশু বিকাশ কেন্দ্রের সদস্যরা যারা অনেক বছর ধরে ডাঃ সঙ্কসেনের বর্ণিত কৌশলে স্বল্পদৃষ্টি ও দৃষ্টিহীন শিশুদের সেবা প্রদান করে যাচ্ছে এই বইটি তাদেরই সমন্বিত প্রচেষ্টার প্রতিফলন।

এই বইটি অনুবাদের জন্য ডাঃ প্যাট্রিসিয়া সঙ্কসেন ও ব্লান্চ স্টিফ যে প্রেরণা ও মূল্যবান সময় দিয়েছেন তার জন্য আমরা অত্যান্ত কৃতজ্ঞ ও ঋণী।

বৃটিশ কাউন্সিল, ঢাকার অনুদান প্রাপ্ত শিশুবিকাশ কেন্দ্র, ঢাকা শিশু হাসপাতাল ও ইন্‌স্টিটিউট অব চাইল্ড হেল্থ, লন্ডনের মধ্যেকার সংযোগ কার্যক্রমের আর্থিক সহায়তায় এই বইটি প্রকাশ হয়েছে।

আমরা আশাবাদী এই বইটি বাংলাদেশের শিশুদের যথাযথ বিকাশ লাভে বিশেষ ভুমিকা রাখবে।

জানুয়ারী, ২০০১

নায়লা জামান খান
অধ্যাপক
শিশু বিকাশ কেন্দ্র
চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট ও নিউরোলজী ইউনিট
ঢাকা শিশু হাসপাতাল

ভূমিকা

ঘরের পরিবেশে পরিবার পরিজনের মধ্যে থেকে দৈনন্দিন কার্যক্রম, ভাব-বিনিময়, খেলাধুলা ইত্যাদির মাধ্যমে শিশুরা যেমনি সবচেয়ে ভাল শেখে, দৃষ্টিহীন শিশুরাও তেমনি শেখে এবং এই দর্শনের উপর ভিত্তি করেই এই বইটি রচিত। ক্লাসরুমের পরিবেশ নয়, পারস্পরিক কাজের মাধ্যমে আনন্দলাভই হচ্ছে এই দর্শনের মূলমন্ত্র।

এই বইটি অভিভাবকদের জন্য তবে আশা করা যায়, দৃষ্টিহীন শিশু ও ছেলেমেয়েদের নিয়ে কর্মরত পেশাজীবিদের জন্যও সহায়ক হবে। এই বইটির বিভিন্ন অধ্যায়ে শিশু বিকাশের বিভিন্ন দিক তুলে ধরা হয়েছে, যেমন ভাবাবেগ, ভাষাজ্ঞান এবং কথাবলা, হাতের কাজের দক্ষতা, কোন বস্তু বা শব্দের অবস্থান সম্পর্কে ধারণা, সচলতা, এবং প্রাথমিক ধারণা গঠন। সব অধ্যায়ের শুরুতে স্বাভাবিক দৃষ্টি সম্পন্ন শিশুদের কাজকে আলোকপাত করা হয়েছে এবং পরবর্তীতে দৃষ্টিহীন শিশুর সমস্যাগুলোকে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শিশুর ক্রমশ বিকাশের ধাপ অনুযায়ী এই সমস্যাগুলো সমাধানের তালিকা দেয়া হয়েছে। শিশুর সার্বক্ষণিক সর্বাধিক দৃষ্টি ক্ষমতা অর্জনের লক্ষ্যে পরবর্তী অধ্যায়গুলি সন্নিবেশিত করা হয়েছে। আরও দেখানো হয়েছে যে, শিশুর যতটুকু দৃষ্টি আছে বাবা-মা কি করে সেটুকুকে ব্যবহার করে শিশুবিকাশের অন্যান্য দিকগুলো বিকাশের সহায়তা করতে পারে। সর্বশেষ অধ্যায়টিতে বর্ণনা করা হয়েছে যে পূর্ববর্তী অধ্যায়ে বর্ণিত ধারণাসমূহকে কিভাবে দৃষ্টিপ্রতিবন্ধীত্বের অতিরিক্ত অন্যান্য ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধী শিশুদের সাহায্যার্থে কাজে লাগানো যায়। আমরা আরও গুরুত্বের সাথে আশা করি যে এই বইটি পাঠকদেরকে নিজস্ব ধারণা তৈরী করতে সাহায্য করবে।

এই বইটিতে ছবিতে মেয়েদেরকে বেশি দেখানো হয়েছে যেহেতু ইংরেজী বইটিতে সর্বনামে ছেলেদেরকে বেশি ব্যবহার করা হয়েছে। যদিও বেশিরভাগ দৃষ্টিহীন শিশুর কিছুটা দৃষ্টিক্ষমতা রয়েছে, এই বইটিতে দৃষ্টিহীন শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে বড় শব্দ যেমন "তীব্র দৃষ্টিস্বল্পতাসম্পন্ন" বারবার ব্যবহার না করার জন্য। দৃষ্টিহীন শিশুদের বিকাশের স্বাভাবিক বয়স দৃষ্টিসম্পন্ন শিশুদের বয়সের তুলনায় ভিন্নতর। কখনো কখনো পাঠকের সুবিধার্থে স্বাভাবিক শিশুর বিকাশের (বেড়ে ওঠার) নির্দিষ্ট বয়স উল্লেখ করা হয়েছে।

শিশুরা অফুরন্ত আনন্দের উৎস। আমরা আশা করি এই বইটি বাবা-মাকে শিশুদের কাছ থেকে আরও আনন্দ পেতে সাহায্য করবে।

প্যাট্রিসিয়া সক্সসেন
ব্লান্চ স্টিফ

শিশু বিকাশে সহায়ক পরামর্শ

নিজের, অন্যদের ও পৃথিবী সম্পর্কে সচেতনতা

একটি নবজাত শিশুর মানুষ ও পৃথিবী সম্পর্কে আগ্রহ জেগে ওঠে তার চোখের মাধ্যমে। এই আগ্রহ আরও বাড়ে যখন শিশুটি দেখে যে পারিপার্শ্বিকতার প্রতি তার প্রতিক্রিয়া তার মা ও বাবাকে উৎফুল্ল করছে। এইভাবে বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ দু'টি বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে – (১) সংবেদনশীলতা (responsiveness) ও (২) ইচ্ছাশক্তি (drive)।

অন্ধ শিশুরা তাদের মা-বাবার উজ্জ্বল চোখ ও অভিব্যক্তিপূর্ণ মুখ ভাল করে দেখতে পায় না। এই কারণে মা অথবা বাবা হাসলে তার জবাবে সে হেসে ওঠে না, বরং খুব মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শুনতে চায়। এই সময় শিশুটিকে খুবই নির্বিকার ও নির্লিপ্ত দেখায়। এই ধরনের অভিব্যক্তি থেকে ভুল ধারণা হতে পারে যে শিশুটির আগ্রহ কম, যার ফলে শিশুটির প্রতি অন্যদের প্রয়োজনীয় সহজাত আকর্ষণ কমে যেতে পারে।

একটি শিশুর আপাতনির্লিপ্ততার কারণ সম্পর্কে সচেতন করে তোলা হচ্ছে প্রথম ধাপ।

শিশুটির সাথে কথা বলতে বলতে আলতো করে শিশুর মুখে বা থুতনিতে হাত বুলিয়ে দিলে শিশুর মুখে উৎফুল্ল অভিব্যক্তি ফুটে ওঠে। এই অভিব্যক্তি আরও বেশী হয় যদি শিশুর হাত মায়ের মুখে স্পর্শ করানো হয়।

ঠিক এইভাবে যদি শিশুটিকে আলতোভাবে ধরে উপরে তোলেন এবং মুখে আনন্দসূচক শব্দ যেমন, 'এই যে বাবু / এই যে সোনা' বলেন, তাহলে দেখবেন দ্রুত শিশুটির মুখে হাসি ফুটে উঠেছে।

পূর্বাবস্থা সম্পর্কে অবগত (FOREWARNING)

একটি দৃষ্টিসম্পন্ন শিশুকে যখন তার বাবা অথবা মা কোলে নিতে যাচ্ছেন, তাকে চামচ বা বোতল দিয়ে খাওয়াতে চাচ্ছেন অথবা তার হাতের মুঠিতে খেলনা গুঁজে দিতে চাচ্ছেন তা সে শুরুতেই দেখতে পায়।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুর এই পূর্বচেতনা নেই, যে কারণে সে হঠাৎ চমকে ওঠে, অনেক সময় শরীর শক্ত করে ফেলে এবং অনেক সময় নিজেকে গুটিয়ে রাখে। এমনকি কান্না জুড়ে দিতে পারে। এ ব্যাপারটিকে সহজেই এড়ানো যেতে পারে।

কিভাবে শিশুটিকে কোলে তুলবেন: (Picking up)

প্রথমে মুখে বলুন এই যে (বাচ্চার নাম) এখন তুমি কোলে উঠবে।

তাকে যত্ন সহকারে ধরতে হবে এবং ধরার আগে তার বুকের এক পাশে আল্‌তো করে স্পর্শ করুন।

তাকে তুলে নেওয়ার আগে একটু সময়ের জন্য তাকে ধরুন, তারপর মুখে আবার বলুন 'এইই ... তুমি উঠ্‌ছ'।

শিশুকে খাওয়ানোর সময় যা করতে হবে:
(feeding)

প্রথমে বল্‌বেন 'হা করো';

তারপর মুখে খাবার দেওয়ার আগে শিশুর ঠোঁটে বাঁট অথবা চামচ দিয়ে স্পর্শ করবেন।

যদি পরিবারের সকল সদস্য একই সহজ বাক্যে শিশুটির সাথে কথা বলে, তবে তা শিশুটির ভাষা শেখার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

নিজেকে জানা
(LEARNING ABOUT HIMSELF)

দশ সপ্তাহ বা আড়াই মাস বয়সের সময় থেকে একটি শিশু তার হাত দেখ্‌তে শেখে। হাত ও আঙুল নিয়ে খেলা করতে করতে সে ধীরে ধীরে এই অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুর হাতকে সচল করতে অন্যের সাহায্যের প্রয়োজন হয়:

এই ক্ষেত্রে পারস্পরিক অনুভূতি উপলব্ধির জন্য একসাথে তার দুহাতকে স্পর্শ করাতে হবে।

শিশুর হাত দুটো নিয়ে আপনার মুখ স্পর্শ করান। এই বয়সী একটি শিশুর জন্য মানুষের মুখ খেলনার চেয়েও বেশী আকর্ষণীয়।

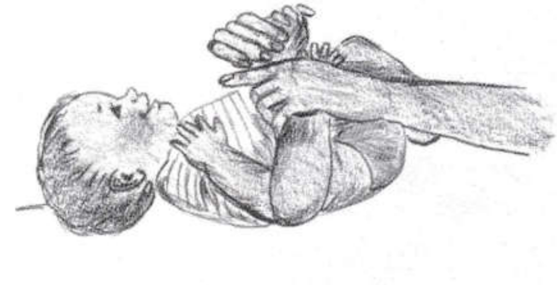
আপনি গলায় বড় পুঁতির তৈরি মালা ও হাতে বালা পরুন যেন দৃষ্টিহীন শিশুটি এই জিনিসগুলোকে হাত দিয়ে নাড়াচাড়া করে চিনতে পারে।

প্রথমে শিশুটির পেটে চুমু, সুড়সুড়ি দেবেন, তারপর তার হাত দুটো দিয়ে পেটের সেই জায়গাটিকে স্পর্শ করাবেন। একইভাবে তার হাত দিয়ে হাঁটু, পা ও গাল স্পর্শ করিয়ে খেলবেন।

একটি শিশু তার চোখের মাধ্যমেই তার শরীরের অন্য অঙ্গগুলোকে চিন্‌তে শেখে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশু যখন তার হাত দুটোর অস্তিত্ব বুঝতে শেখে তখন সে তার হাতের মাধ্যমেই হাঁটু, পা, পেট ও মুখ সম্বন্ধে জানার জন্য প্রস্তুত হয়।

শিশুর পা দিয়ে তাই তাই খেলা।
(play pat-a-cake with his feet)

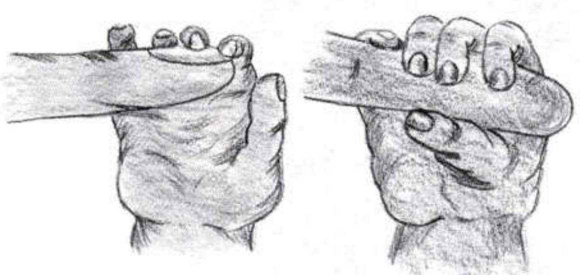


এই ধরনের খেলার সঠিক সময় হচ্ছে যখন শিশুটিকে কাপড় পরানো, কাপড় বদলানো অথবা গোসল করানো হয়। এই ধরনের খেলা শিশুটিকে স্পর্শের জায়গাটির অবস্থান বুঝতে সাহায্য করে।

মুঠি করে ধরা
(GRASPING)

বড় মানুষের মতই একটি শিশু কোনকিছু মুঠি করে ধরার আগে জিনিসটির দিকে একবার তাকায়। এটি খুবই স্বাভাবিক যে, কোন অদেখা জিনিস যদি তার হাতের তালুতে গুঁজে দেয়া হয় সে হাত সরিয়ে নেয়। একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে কোন কিছু মুঠি করে ধরার আগে জিনিসটি তার আঙ্গুলের ডগা দিয়ে স্পর্শ করিয়ে সেটি কি তা বুঝতে দেয়ার চেষ্টা করা উচিৎ।

কখনই আপনি কোন খেলনা একটি দৃষ্টিহীন শিশুর হাতের তালুতে জোর করে গুঁজে দেবেন না অথবা তার আঙ্গুলগুলো দিয়ে বন্ধ করার চেষ্টা করবেন না। কেননা এতে করে শিশুটি তার হাত সরিয়ে নিতে পারে।



আপনার একটি আঙ্গুল মুঠি করে ধরার জন্য তাকে উৎসাহিত করুন।

বলুন, 'এইতো এখানে আমি'

আপনার আঙ্গুলের ডগা দিয়ে প্রথমে শিশুটির হাতের আঙ্গুলের ডগায় স্পর্শ করুন।

তারপর তার ওপরেই ছেড়ে দিন সে আপনার আঙ্গুল মুঠি করে ধরবে কি না।

তার আঙ্গুলের পিঠে নিজের আঙ্গুল অথবা কোন খেলনা দিয়ে টোকা দিন।

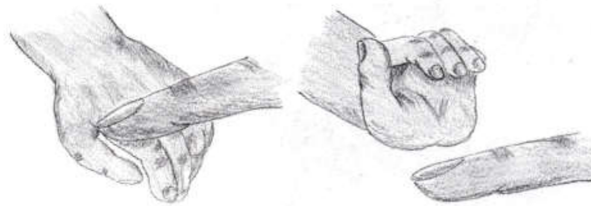
আঙ্গুলে টোকা দেয়ার সময় আঙ্গুলের পিঠের দিকে গোড়া থেকে শুরু করে ডগা পর্যন্ত টোকা দিতে হবে।

দেখতে হবে তার হাত ও আঙ্গুল যেন মুক্ত থাকে।

তারপর খুব আল্‌তো করে কনুই অথবা বাহু ধরে সরাতে হবে যতক্ষণ পর্যন্ত না তার আঙ্গুলের ডগা জিনিসটিকে স্পর্শ করে।

পরে একই রকম পদ্ধতিতে শিশুটিকে টেবিলের উপর রাখা জিনিস খুঁজে বের করা শেখানো যেতে পারে।

এবার মুঠি করে ধরার জন্য তার নিজের হাত ঠিক করতে শেখান।



হাতের পরিচালনা (GUIDING HANDS)

একটি শিশু তার দৃষ্টির মাধ্যমে আশেপাশের জিনিসের নাগাল পেতে চেষ্টা করে।

কিন্তু একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে কোন কিছুর নাগাল পাওয়াতে হলে তার পছন্দের কোন জিনিসকে স্পর্শ করাতে হবে। এ জন্য তার হাতকে পরিচালিত করতে হবে।

৪-৫ মাস বয়সের সময় থেকে একটি শিশু তার খেলনাকে বোঝার জন্য আরেকটি হাত ব্যবহার করে এবং সেইজন্য সে দ্বিতীয় হাতটি খেলনা ধরা প্রথম হাতটির সঙ্গে মিলিত করে।

এই সময় তার অন্য হাতকে খেলনা ধরা হাতটির কাছে আনতে সাহায্য করুন যেন সে খেলনাটি স্পর্শ করতে পারে।

সে খুব শিঘ্রী এক হাত থেকে আরেক হাতে খেলনা স্থানান্তর করা শিখবে।

যে সব ঝুনঝুনি অথবা খেলনা দাঁত উঠার সহায়ক (**teether**) এবং কামড়ালে মজা পাওয়া যায় সেগুলোর খোঁজ করুন।

প্রাথমিক শারীরিক পরিচালনা (EARLY MOBILITY)

একটি শিশু যখন কোন আকর্ষণীয় জিনিস দেখে তখন সে তার হাত-পা নড়াতে থাকে ও পা দিয়ে শূন্যে লাথি মারে। এভাবে সে তার হাত-পায়ের অস্তিত্ব উপলব্ধি করে এবং নড়াচড়া বা চলাফেরার তাগিদ অনুভব করে। একটি শিশু উপুড় হয়ে শোয়া অবস্থায় মাথা তুলে চারদিকে দেখে। তার প্রথম বছরের বিকাশের জন্য অন্য শিশু ও বড়রা প্রকৃতিগতভাবে মডেল হিসেবে কাজ করে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশু যখন জানতে চায় তার চারদিকে কি হচ্ছে তখন সে স্থির হয়ে যায়। এ জন্য সে তার হাত, পা ও শরীর নড়াচড়া কম করে। সে যেহেতু দেখতে পায় না, সেহেতু উপুড় হয়ে শোয়া অবস্থায় মাথা তোলার তাগিদ অনুভব করে না।

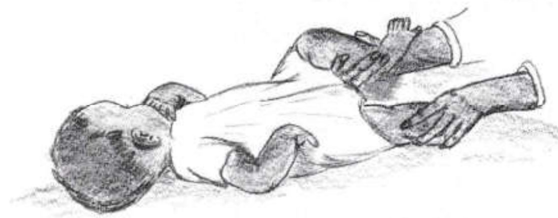
তাকে নড়াচড়ার অনুভূতি বুঝতে দিন:

আল্‌তো করে শিশুকে শূন্যে তুলুন ও আপনার কোলে বসান।

আল্‌তো করে তার পা দুটো নাড়ান ও হাত দিয়ে তালি দিন।

তাকে বিছানায় উপুড় করে শোয়ান এবং তার ঘাড় থেকে শুরু করে কোমর পর্যন্ত মেরুদণ্ডে টোকা দিতে থাকুন। এর ফলে শিশুটি মাথা তুলবে। মাথা উঁচু করলে তাকে গালে বা নাকে চুমু দিয়ে পুরস্কৃত করুন।

তিন মাস বয়সের সময় থেকে তাকে আল্‌তো করে বিছানায় চিৎ ও উপুড় করে গড়াগড়ি করান।



আপনি একটি চেয়ারে অথবা বিছানায় আরাম করে বসুন। শিশুটিকে আপনার শরীরের ওপর এমনভাবে উপুড় করে শোয়ান যেন তার মাথা আপনার বুকের মাঝামাঝি পর্যন্ত পৌঁছে। এরপর তার পা ও হাত পর্যায়ক্রমে নাড়িয়ে তাকে আপনার বুকের ওপর হামা দিয়ে ওঠার জন্য সাহায্য করুন। আপনি যদি শিশুটির এক একটি পায়ের নিচে আপনার এক একটি হাত রাখেন তাহলে সে এমন কিছু একটা পাবে যার ওপর ধাক্কা দিয়ে সে আপনার বুক বেয়ে ওপরে উঠতে পারবে।

প্রতিদিনের কাজকর্ম থেকে শেখা (LEARNING FROM DAILY ACTIVITIES)

খাওয়া এবং কাপড় পরার সময় শিশু দেখতে পায় একটি জিনিসের সঙ্গে আরেকটি জিনিসের কি সম্পর্ক। উদাহরণস্বরূপ, মোজার সঙ্গে পায়ের সম্পর্ক, পেয়ালার সঙ্গে চামচের সম্পর্ক।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে এই সম্পর্কগুলোকে দেখাতে হবে।

কাপড় পরানো *(Dressing)*

কাপড় পরানো ও খোলার সময় কথা বলুন এবং প্রতিদিন একই ধরনের সহজ বাক্য ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, 'হাত ওপরে তোল', 'মোজা খোল' ইত্যাদি। এটি শিশুটির ভাষার বিকাশে সাহায্য করবে।

শিশুর যখন ছ'মাস বয়স তখন তার কাপড় খোলার সময় জামাটি খুলে তার মাথার ওপর রেখে দিন। তারপর তার হাত দিয়ে সেটি খুলে ফেলার জন্য তার হাত দুটোকে নির্দেশ করুন।

তার মোজা খোলার জন্য তাকে সাহায্য করুন।

খাওয়ানো
(Feeding)

৭-৮ মাস বয়সে তাকে হাত দিয়ে খাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন। উদাহরণস্বরূপ টোস্ট বিস্কুট, রুটি, আপেল (আমাদের দেশে আম) ইত্যাদি। ধীরে ধীরে ছোট থেকে আরও ছোট টুকরো দিলে তার আঙুলের নৈপুণ্য ও দৃষ্টিক্ষমতা বাড়বে (পৃষ্ঠা ৩৪, ৪৪)।

যেহেতু একটি দৃষ্টিহীন শিশু চামচ, পেয়ালা কোনটিই দেখতে পায় না, সে হয়ত ভাবতে পারে যে খাবার আসে বাইরের কোন দুনিয়া থেকে।

৯-১০ মাসের কাছাকাছি সময়ে তার পেছনে বসুন। তার একটি হাতকে থালাটিকে অনুভব করানোর জন্য টেনে নিন, আরেকটি হাতকে চামচটিকে অনুভব করানোর জন্য নিন।

একবার যখন সে চামচ ধরা শিখবে তখন তাকে একটি চামচ ধরতে দিন। পরে তাকে চামচ দিয়ে খাবার তুলতে সাহায্য করুন এবং মুখের দিকে নির্দেশ করুন।

আপনি একটি তোয়ালে দিয়ে বল বানিয়ে তাতে একটি ঘণ্টা প্যাঁচান্ এবং শিশুটির নাগালের মধ্যে সেটিকে তার বিছানার ওপর ঝুলিয়ে দিন। তার হাতটি দিয়ে বলটি নাড়া দিন। পরবর্তীতে সে নিজে নিজেই হাত বাড়িয়ে সেটি ধরতে শুরু করবে। তারপর ভিন্ন শব্দ করে এমন একটি নরম খেলনা তার আরেক পাশে রাখুন।

যদি সে রাজি থাকে তবে তাকে আঙ্গুল দিয়ে খাবারটাকে বুঝতে সুযোগ দিন। যে সকল শিশু এই অনুভূতিটা পছন্দ করে না, তাদের হাত খাবারে দেবেন না।

পৃথিবীকে বুঝতে শেখা (UNDERSTANDING THE WORLD)

দৃষ্টি পৃথিবীকে একটি তিন মাত্রার ছবি (বস্তুকে বাস্তবিক অর্থ ও পারস্পরিক সম্পর্ক অনুপাতে) হিসেবে উপস্থাপন করে।

দৃষ্টিহীন একটি শিশুর জিনিসগুলোর অস্তিত্ব বুঝতে অসুবিধা হয়।

শিশুটিকে আপনার কোলে বসিয়ে তার হাতে ধরা খেলনাটি সরান এবং সাথে সাথে আবার ওটা ধরার জন্য তার হাতকে নির্দেশ করুন।

একটি সমতল জায়গায় শিশুকে নিয়ে খেলতে শুরু করুন, যার ফলে তার খেলনাটি পড়ে গিয়ে তার নাগালের মধ্যেই থাকে।

অন্যান্য ইন্দ্রিয়ানুভূতি বোঝা (UNDERSTANDING THE OTHER SENSES)

প্রথম বছরে একটি শিশু যে জিনিসগুলো অনুভব করে ও কান দিয়ে শোনে, তার দৃষ্টি সেগুলোর ব্যাপারে তাকে তথ্য দেয়। যখন তাকে ওপরে তোলা হয় তখন সে দেখে যে ঘরটা তার শরীরের তুলনায় নিচে সরে যাচ্ছে এবং এটি তাকে তার কান ও মাংসপেশীতে অবস্থিত স্নায়ুগ্রাহক থেকে আসা অনুভূতি বিশ্লেষণ করতে শেখায়। দৃষ্টি কোন না কোনভাবে অন্য ইন্দ্রিয় থেকে আসা অনুভূতিগুলো মস্তিষ্ককে বুঝতে শেখায়। ১১ থেকে ১৪ মাস বয়সের মধ্যে এই শিক্ষাপর্ব শেষ হয়।

যে কোন দৃষ্টিহীন শিশুর একটি বিকল্প 'শিক্ষক' দরকার হয়। শিক্ষার পরিধি বাড়ানোর জন্য যদি তাকে কোন খেলনা বা জিনিস খুঁজে বের করতে বলা হয় তাহলে তার স্পর্শ ও শব্দের অবস্থান বের করার ক্ষমতা থাকা প্রয়োজন।

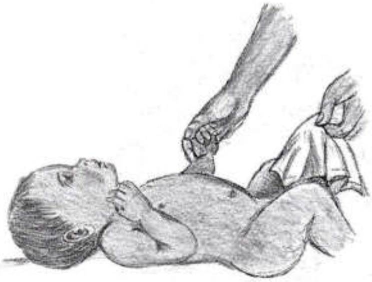
একটি টিস্যু কাগজ দিয়ে তার হাঁটুতে ঘষা দিন এবং তার হাতটি টেনে নিয়ে সেটা ধরতে দিন।

শিশুটির হাত আপনার মুখাবয়বের দিকে নিন এবং কথা বলে আপনার মাথা একপাশ থেকে আরেক পাশে নাড়ুন।

ছোঁয়া
(Touch)

৪ থেকে ৬ পৃষ্ঠায় যে সব কার্যক্রম দেখানো হয়েছে সেগুলো করলে শুরুটা ভাল হবে।

তার পায়ে একটি রিং-ঝুনঝুনি লাগান এবং সেটি খুঁজে বের করার জন্য তাকে সাহায্য করুন।



শব্দ
(Sound)

একটি নবজাতক ঝাঁকানো অবস্থায় ঝুনঝুনি এবং কথা বলার সময় তার মা'র ঠোঁট নড়া দেখতে পায়। শব্দের উৎসের খোদ জিনিসটি এবং সেটির অবস্থান উভয়ই সে অনুধাবন করে তার দৃষ্টির মাধ্যমে। প্রথম কয়েক মাস সে একটি প্রতিক্ষিপ্ত (reflex) প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে দৃষ্টির বাইরের শব্দের দিকে তাকায়। কানের লেভেলে শব্দ করলে ৬ মাসের মধ্যে প্রাথমিক দৃষ্টির অভিজ্ঞতা সেই দিকে একটি স্বতঃস্ফূর্ত সাড়া তৈরি করে। যে শব্দগুলো কানের লেভেলের উপর ও নিচ থেকে আসছে সেগুলো ঠিক কোন্‌দিক থেকে আসছে সেটি বুঝতে হলে বেশ কয়েক মাস দৃষ্টিশক্তির অভিজ্ঞতার প্রয়োজন।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুর দৃষ্টির বিকল্প কিছু একটি প্রয়োজন।

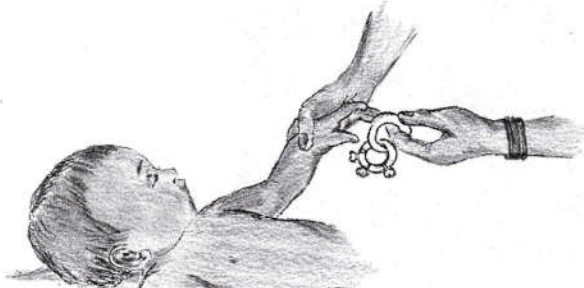
শিশুকে ৩-৪ মাস বয়সের সময় আপনার কোলে বসান এবং আপনি নিচে ঝুঁকে কানের কাছে মুখ নিয়ে তার সাথে কথা বলুন।

যখন কথা বলবেন তখন তার হাত আপনার গালে নিন।

আরও কাছে ঝুঁকে পড়ে তার কানে চুমু দিন।

কোন কোন সময় আপনার কণ্ঠস্বরের বদলে একটি ঝুনঝুনি কিংবা চিঁ চিঁ আওয়াজ করে এমন একটি খেলনা ব্যবহার করুন।

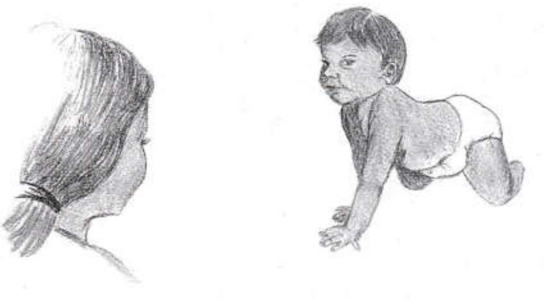
শিশুটির সামনে অথবা একপাশে ঝুনঝুনিটা নাড়ান এবং খেলনাটির দিকে তার হাতটিকে নির্দেশ করুন।



যখন সে একটি উচুঁ চেয়ারে বসতে পারবে তখন কানের লেভেলে শব্দটা সম্পূর্ণভাবে একদিকে করুন।

যখনই সে শব্দটার সঠিক দিক নির্ণয় করতে পারবে তখন শব্দটা কানের ওপরে ও নিচে করা যেতে পারে।

যখন সে হামা অথবা পেটে ভর দিয়ে চলতে পারবে তখন তাকে আপনার গলার স্বর কিংবা কোন বাদ্য সম্বলিত খেলনার দিকে যাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন।



মনে রাখবেন
(REMEMBER)

শিশুর হাতকে সবসময় 'শব্দের দিকে' নির্দেশ করবেন,

কখনই 'শব্দটি' তার দিকে নেবেন না। কেননা এটি তাকে কোন্‌দিক থেকে শব্দটি এলো তা শেখার সুযোগ দেয় না।

যখন সে একটি বাজনা বাজে এমন খেল্‌নার দিকে হামা দেবে তখন কিন্তু খেলনাটি সরাবেন না যতক্ষণ পর্যন্ত না সে খেল্‌নাটির কাছে পৌঁছে; প্রয়োজনে তাকে আবার ঠিক দিকে যাওয়ার জন্য বোঝান। অনেক সময় একটি খেল্‌নাকে দূরে সরিয়ে শিশুকে হামা দেয়া অথবা হাঁটার জন্য উৎসাহিত করা বা টোপ দেয়া হয়, কিন্তু এই প্রক্রিয়া একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে উৎসাহিত করার বদলে বিভ্রান্ত ও নিরুৎসাহিত করে।

দেহভঙ্গিমার প্রক্রিয়া
(Postural mechanisms)

যখনই দেহভঙ্গিমার অবস্থান বদলানো হয় তখনই সোজা হওয়ার প্রতিক্রিয়াসমূহ (righting responses) ব্যবহৃত হয়; উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে বসা থেকে হামাগুড়ি দেয়ার সময়, হাতের নাগালের বাইরে কোন জিনিসকে ধরতে যাওয়া এবং সবধরনের নড়াচড়ার সময়, যেমন, হাঁটা, দৌড়ানো, লাফ দেয়া। ভারসাম্য রক্ষার জন্য কানের সবচেয়ে ভেতরের অংশে যে যন্ত্র আছে সেখান থেকে এবং মাংসপেশী ও জোড়াসন্ধি বা গিরা থেকে যে উদ্দীপনার সৃষ্টি হয় তা দেহকাণ্ডের মাংসপেশীতে এক ধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে – যা দেহভঙ্গিমা পরিবর্তন করার সময় শরীরকে আরও স্থির করে এবং শিশুকে উল্টে পড়া থেকে রক্ষা করে।

শিশুর প্রথম বছরের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত এই প্রক্রিয়ার পরিপক্বতা লাভের জন্য দৃষ্টিশক্তি শিক্ষক হিসেবে কাজ করে।

যখনই একটি শিশু নড়াচড়া করে এবং যখন তাকে ওপরে তোলা হয়, তাকে কোলে নেয়া হয় অথবা তার সাথে খেলা করা হয়, সে দেখতে পায় যে তার শরীরের তুলনায় ঘরটা সরে যাচ্ছে। এই পরিবর্তনটা সে তার দেহভঙ্গিমার অনুভূতি দিয়ে অনুভব করে। 'পৃথিবীকে সোজা রাখার জন্য' সে তার ঘাটতিপূরক নড়াচড়া (compensatory movement) চোখের মাধ্যমে নিরীক্ষণ (monitor) করে।

দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য দৃষ্টির বিকল্প কিছু প্রয়োজন। দেখতে না পারা শিশুকে দুর্বল করে না এবং শূন্যে ওঠানামা খেলা তাকে প্রবল আনন্দ দেয়। শিশুটি যদি আগে থেকেই বুঝতে পারে যে তাকে ওঠানামা করানো হবে তাহলে মনোক্ষুন্ন হবে না। তাই শিশুটির জন্য আপনাকে কিছু পূর্বসতর্কবাণী বানাতে হবে (পূর্বসতর্কবাণী পৃষ্ঠা ২ ও ৩-এ বর্ণনা করা হয়েছে)।

২ থেকে ৩ সপ্তাহ বয়স থেকেই তাকে শূন্যে নড়াচড়ার অনুভূতি দিতে হবে।

তাকে এপাশে ওপাশে সামান্য কাত করে ওপরে তুলুন ও নিচে নামান। এইসাথে মোলায়েম অর্থবহ আওয়াজ 'হুই' বা 'উ' করুন যা আপনাদের পরস্পরকে আনন্দে ভরে তুলবে।

তার আনন্দ বাড়ার সাথে সাথে ধীরে ধীরে তার নড়াচড়ার গতি ও আকার বাড়ান।

৬-৭ মাস বয়স থেকে শিশুকে সামনের দিকে মুখ করে আপনার হাঁটুর ওপর বসান। এই সময় তাকে তার শরীরের চারদিকে জড়িয়ে ধরে রাখুন। তারপর একটি ঘোড়ায় চড়ার গান গাইতে গাইতে আল্‌তো করে তাকে ওঠানামা করান।

একবার যখন সে এই কার্যক্রমে মজা পাবে, তখন ধীরে ধীরে আপনার হাত নিচে নামান যেন তার পশ্চাদ্দেশের চারদিকে (কোমর নয়) আপনার হাত জড়িয়ে থাকে এবং উভয়দিকে একটু কাত করুন।

ধীরে ধীরে কাত করার পরিধিটা আরও বাড়ান।

সে যদি কাঁদে, ধস্তাধস্তি করে, আপনার পাকে আঁকড়ে থাকে বা শার্ট ধরে থাকে তবে বুঝতে হবে যে তার দেহকাণ্ডের যথেষ্ট পরিমাণে ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা নেই।

তার আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার জন্য তাকে একটি নরম বল ধরতে দিয়ে আবার কার্যক্রমটি প্রথম থেকে ধাপে ধাপে শুরু করুন।

আপনার হাঁটুর ওপর আড়াআড়ি বসিয়ে এবার একই রকমের একটি খেলা শুরু করুন। তাকে একবার সামনের দিকে ও একবার পেছনের দিকে কাত করতে থাকুন।

ভুল ধারণা (Misconceptions) দেহভঙ্গিমার নিয়ন্ত্রণে সহায়ক নয়

যেমন খেল্না ঘোড়ায় চড়ে টগ্‌বগ্ করা। এটি সহায়ক নয় কেনন একটি শিশু তার বাহুর মাংসপেশী ব্যবহার করে নিজেকে স্থির রাখার জন্য।

বাচ্চাদের 'ওয়াকার'-এর মধ্যে দাঁড় করানো, কেননা এই ক্ষেত্রে শিশুটি যেদিকে যেতে চায় সেদিকে সে ঝুঁকে পড়বে এবং তার ভারসাম্য রক্ষার কোন প্রয়োজন হবে না।

আত্মরক্ষার প্রক্রিয়া
(SAVING MECHANISMS)

পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষার জন্য আত্মরক্ষা করার জন্য যে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয় তা দেহভঙ্গিমার প্রক্রিয়াকে সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে, যখন একটি শিশু ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে তখন সে হাত ছড়িয়ে দেয় অথবা পেছন দিকে টলে পড়ে।

একটি ছোট শিশু তার ঘরের মেঝে ও দেয়াল দেখে পরিবেশের গঠনপ্রকৃতি সম্বন্ধে সচেতন হয়। যখন প্রথম সে বসতে শেখে এই জ্ঞান ব্যবহারের মাধ্যমে তখন সে তার হাতে ভর দিয়ে বসে এবং যখন থম দঁা ড়াতে চেষ্টাকরে তখন প্রাশে অথব পেছনে পা ফেলে ভারসাম্য রক্ষা করতে চেষ্টা করে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে দেখানো প্রয়োজন যে তার চারদিকে মেঝে আছে:

শিশুর যখন ৩-৪ মাস বয়স হয় তখন তাকে গদির ওপর আলতো করে এদিক ওদিক গড়াগড়ি করান।

তাকে বিছানায় অথবা টেবিলের ওপর প্রায় ১২ ইঞ্চির মত তুলে ওপরে ও নিচে ওঠানামা করান।

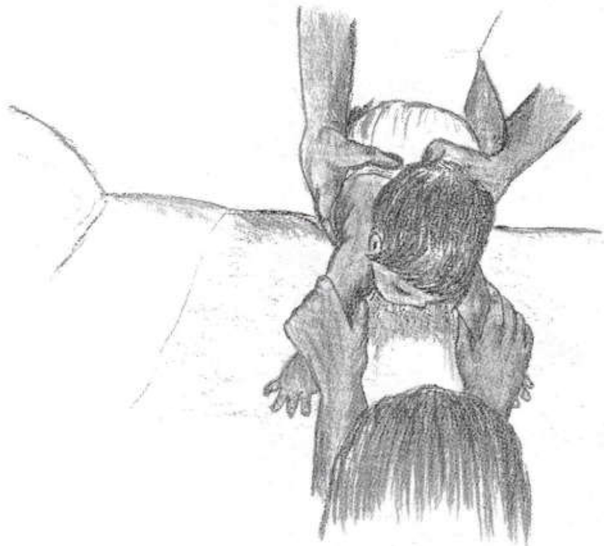
এইভাবে কয়েকটা অধিবেশনের পর আপনি দেখবেন যে নামার জন্য সে তার পা দুটো নিজে থেকেই ছড়িয়ে দিয়েছে।

যখনই সে অনুধাবন করবে যে গদির উপরিভাগের দূরত্ব কমবেশি হচ্ছে তখনই সে বুঝতে পারবে 'যে পরিমাণ দূরত্বে ওপরের দিকে যাবে নিচেও ঠিক সে পরিমাণ দূরত্বে নামতে হবে।'

একসময় তাকে প্যারাসুটের মত করে বিছানার দিকে নিয়ে চলুন।

দু'বার ওপরে ওঠানামা করান এবং তারপর সামনের দিকে ঠেলুন।

অন্য কাউকে বলুন তার হাতকে বিছানার চাদরের দিকে দিক-নির্দেশ করতে।



৭-৮ মাস বয়সের সময়ে মেঝেতে নিয়ে শিশুটির পেছনে বসুন। তাকে বুঝতে দিন যে তার দুপাশে মেঝে আছে। আপনার হাত দুটো তার ঘাড়ের ওপর রাখুন। তারপর তাকে এপাশ-ওপাশ করুন যাতে করে তার হাত প্রথমে একদিকের (ক১) মেঝের সংস্পর্শে আসে এবং তারপর অন্যদিকের (ক২) সংস্পর্শে আসে। 'দোলে বাবু দোলে' গান করুন, দেখুন মেঝে ধরার জন্য সে তার আঙ্গুলগুলো খুলছে কি না। শীঘ্রই সে নিজে নিজেই খেলার জন্য এক হাতের ওপর ভর দিয়ে খাড়া হয়ে বসবে।

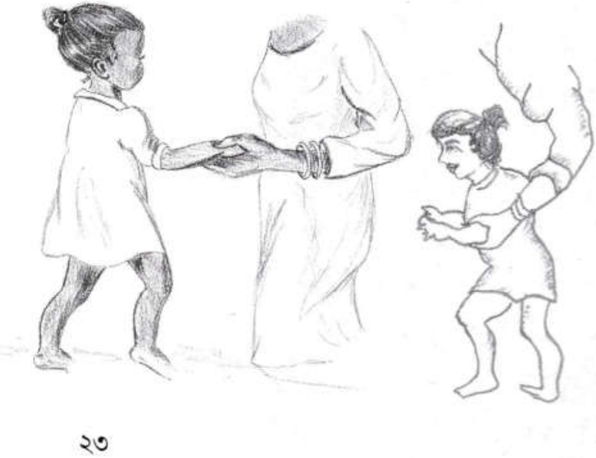
তারপর তাকে বোঝান যে তার পেছনেও মেঝে আছে। আবারও ওঠানামার খেলাটি (see-saw) খেলুন, যেন এক হাত ডানদিকের সামনের মেঝে স্পর্শ করে (খ১), এবং অন্য হাত বামদিকে পেছনের মেঝে স্পর্শ করে (খ২) এবং তারপর অপরদিকে করুন (গ১ ও গ২)।

তার দেহকাণ্ডের চারদিকে জড়িয়ে ধরে তাকে মেঝেতে দাঁড় করান (১১-১২ মাসের আগে নয়)।

এরপর তাকে দ্রুত একদিকে ঘোরান যাতে সে শরীরের ওজন নেয়ার জন্য একটি পা সামনের দিকে ছুঁড়ে দেয়। তারপর প্রতিটি পা নিয়ে পেছনের দিকে ও দুই পাশে একই প্রক্রিয়ায় পুনরাবৃত্তি করুন। এই কার্যক্রম করার সময় স্বাভাবিক ও সঙ্গতিপূর্ণ 'এ-ই-ই' ইত্যাদি শব্দ করুন।

একটি ধাক্কা দেয়া যায় এমন 'বেবি ওয়াকার' ধরিয়ে দিয়ে সামনে ধাক্কা দিন এবং শিশুটিকে টল্‌তে টল্‌তে এগুতে দিন। হাত দিয়ে ধরার রেলটিকে মোটামুটি একটি উচ্চতায় রাখুন যাতে করে সে একটু টলে পড়লেও স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারে।

শিশুকে হাঁটানো: আপনি যে হাত দিয়ে ধরে শিশুটিকে হাঁটাবেন সেই হাতটি বেবি ওয়াকারের ধরার রেলটি যেখানে আছে সেখানে – সামনে ও কাঁধের নিচে কোমরের লেভেলে রাখতে হবে। এইটি স্বাভাবিক পা ফেলার নিয়ম ও প্রক্রিয়াকে উৎসাহিত করে, যা ভারসাম্য ও আত্মরক্ষামূলক প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে।



যদি মনে হয় ওপরের নিয়মে হাত ধরে সে হাঁটতে আগ্রহ দেখাচ্ছে না, তাহলে 'বাবার পায়ের ওপর পা রেখে' হাঁটতে চেষ্টা করানো তার জন্য 'হাঁটার অনুভূতি' উপলব্ধি করানোর একটি ভাল উপায়।

কখনই আপনি শিশুটির ঘাড়ের ওপর আপনার একটি অথবা দুটি হাত দিয়ে ধরে হাঁটানোর চেষ্টা করবেন না, কারণ এতে করে তার অস্বাভাবিক হাঁটার অভিজ্ঞতা হতে পারে।

তার হাতকে টেবিলের উপরিভাগে অথবা হাই-চেয়ারের ট্রের ওপর নিয়মমাফিকভাবে চালনা করুন।

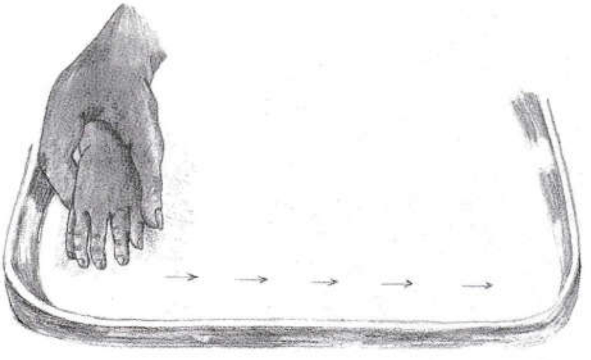
যখন সে টেবিল অথবা ট্রের উপরিভাগ সম্বন্ধে পরিচিত হবে তখন তার ওপর একটি নরম খেলনা অথবা ঝুনঝুনি রাখুন এবং তার হাতকে খেলনাটি ধরার জন্য টেবিলের ওপর দিয়ে নিয়ে চলুন।

চোখের বদলে হাত: দেখা ও খোঁজা (HANDS AS EYES: TO SEARCH AND FIND)

খুঁজে দেখা বা কিছু বের করার জন্য একটি ঘর অথবা টেবিলের উপরিভাগকে ছবির মত করে দেখানো যেতে পারে। একটি নবজাত শিশু নিয়মমাফিক ধীরে ধীরে কোন জিনিস বের করার প্রক্রিয়াকে রপ্ত করে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পরে শিশুটি একজন মানুষ কিংবা মজার জিনিস খুঁজে বের করতে পারে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুর পক্ষে এই খোঁজার কৌশল রপ্ত করা খুবই কঠিন — যার মাধ্যমে সে নিয়মমাফিকভাবে তার নিজস্ব পরিবেশ থেকে কিছু খুঁজে পেতে পারে। প্রথম কয়েক সপ্তাহে নিচের প্রক্রিয়াগুলো তাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করবে।

যখন তাকে দোলাবেন তখন আপনার গলায় ও মুখে পৌঁছানোর জন্য আপনার শার্টের ওপর দিয়ে তার হাতকে নির্দেশ করুন অথবা হাতের ওপর দিয়ে আপনার আঙ্গুলের দিকে নিয়ে চলুন।



যখন সে কোন শব্দের নাগাল পাওয়ার চেষ্টা করবে তখন তাকে চারদিকে খুঁজে বেড়ানোর জন্য সময় দিন। যদি সে ভুল করে তাহলে যতক্ষণ পর্যন্ত না সে ভুল সংশোধন করে ততক্ষণ পর্যন্ত তাকে সেই প্রক্রিয়াটি মনে করিয়ে দিতে থাকুন যে প্রক্রিয়ায় আপনি তাকে টেবিলের উপরিভাগ দিয়ে পথনির্দেশ করেছিলেন।

যখন সে মেঝের ওপর বসতে পারবে তখন কোন কিছু — যা সে আগে ফেলেছে — খুঁজে বের করার জন্যে তার হাতকে পাটির ওপর দিয়ে সঞ্চালন করুন।

একাধিক জিনিসের মধ্যে সম্পর্ক (HOW THINGS RELATE TO EACH OTHER)

একটি কাঠের টুকরো যদি কাপে করে একটি ৬-৮ মাসের শিশুর সামনে ধরা হয় তবে সে কাপটি ধরে ঝাঁকাতে থাকবে। যদি কাঠের টুকরোটি কাপ থেকে পড়ে যায় তবে সে অবাক হবে। কেননা সে তখনও চিন্তা করতে শেখেনি যে দুটো জিনিসকে ভিন্ন করা যায়। এই সম্পর্কটি তার দৃষ্টিশক্তি তাকে দেখিয়ে দেয় এবং ৮-১০ মাস বয়সে সে কাপের ভেতর হাত দিয়ে কাঠের টুকরোটি তুলে নেয়। ১৩ মাসের মধ্যে সে আবার সেটি কাপে রেখে দেয় এবং বুঝতে পারে যে সে সম্পর্কটি ভেঙ্গে আবার তৈরি করতে পারে।

একটি পাত্রে অথবা ছোট বাক্সে শিশুটির সামনে ট্রের ওপর একটি ঝুনঝুনি এভাবে রাখুন যাতে তার একপ্রান্ত বেরিয়ে থাকে।

তার একটি হাত পাত্রের দিকে নিয়ে চলুন, অন্যটি ঝুনঝুনিটির দিকে, তাকে বুঝতে দেয়ার জন্য যে দুটো ভিন্ন জিনিস আছে।

তারপর তাকে ঝুনঝুনিটি বের করার জন্য সাহায্য করুন।

যখন সে নিজে নিজে এটি করবে তখন ঝুনঝুনির বদলে একটি ছোট খেলনা রাখুন যেটি বেরিয়ে থাকবে না।

পরীক্ষা করার জন্য হাতলওয়ালা কড়াই একটি ভাল জিনিস।

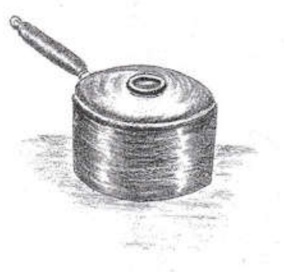
এই ধরনের শিক্ষা একটি দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য কঠিন:

কাপড় পরা ও খাওয়ার ধারণাগুলো — যা নাকি একটি শিশুর প্রথমদিকের মাসগুলোতে উপযোগী — তা ১১-১৩ পৃষ্ঠায় বর্ণিত আছে।

যখন সে সক্রিয়ভাবে নিজে থেকেই কোন জিনিস বা খেলনা ফেলে দিতে পারবে (give and take game, পৃষ্ঠা-৩৫) তখন তাকে খেলনাটি পাত্রে ফেলতে সাহায্য করুন। এভাবে কয়েকবার করতে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত না সে নিজে থেকেই পরীক্ষা করবে যে প্রক্রিয়াটি হচ্ছে কি না। টিন ও একগাদা কাঠের টুকরো (bricks) মজার শব্দ করে।

আপনাকে কোন হাঁড়ি কিংবা বাক্সের ঢাকনা খুলতে বা লাগাতে দেখে একটি শিশু ঢাকনার সাথে হাঁড়ি অথবা বাক্সের সম্পর্ক শেখে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে এই সম্পর্কটি বোঝাতে হবে।



একটি শিশু যখন দেখে আপনি কৌটোর ভেতর বিস্কুট রাখছেন এবং তার মোজাগুলো ড্রয়ারে ঢুকাচ্ছেন এবং আবার বের করে নিচ্ছেন তখন সে শেখে যে কোন বন্ধ পাত্রের ভেতর কোন জিনিস থাকলে তা হারিয়ে যায় না।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে এই সম্পর্কটি বোঝানো প্রয়োজন।

এটি বোঝাবার জন্য তার একটি প্রিয় খেলনা অথবা বিস্কুট এবং তার পরিচিত একটি হাঁড়ি অথবা ঢাকনাসহ কৌটো ব্যবহার করুন।

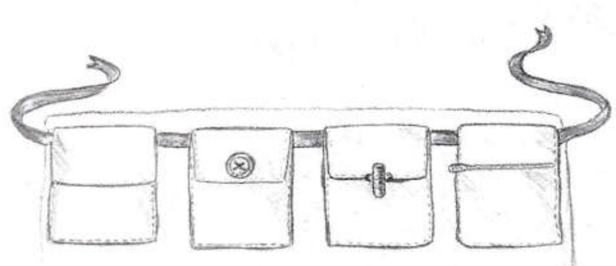
হাঁড়ি অথবা কৌটোটি ঝাঁকিয়ে প্রশ্ন করুন 'বিস্কুটটি কোথায় গেল?'

তাকে এক হাত দিয়ে ঢাকনাটি খুলে অন্য হাত দিয়ে বিস্কুটটি নিতে সাহায্য করুন। এরপর এই শিক্ষাটিকে আপনি যেভাবে মনে করেন অন্যান্য জিনিস দিয়েও শেখান। উদাহরণস্বরূপ আলমারি, ড্রয়ার, বাক্স ইত্যাদি দিয়ে শেখান।

সে যদি একবার এই সম্পর্কটি বুঝতে শেখে, তাহলে এটিকে ব্যবহার করে সে নতুন কিছু (দক্ষতা) শিখতে পারবে (২-৪ বছর বয়স পর্যন্ত)। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, জটিল ঢাকনা কি করে কাজ করে, তাদের আকার-আকৃতি ও কি করে তাদের বিভিন্ন ভাগে ভাগ করা যায়। দৃষ্টিহীন শিশু খেলনার চাইতে সত্যিকারের জিনিস থেকে সবচেয়ে ভাল শেখে।

একটি খালি শ্যাম্পুর বোতল — যার ওপর একটি স্ক্রু লাগানো ঢাকনা আছে এবং সুন্দর গন্ধ আছে, যা নাকি তার জন্য পুরস্কার হিসেবে কাজ করবে — সেটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

নানাভাবে বন্ধ করা এক সেট প্যাকেট বিছানার মাথায় রাখুন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে খাম,পট্ পট্ শব্দ করে এমন একটি জিনিস, ফুলপ্যান্টের চেন, হুক ও চোখ, কাঠের পেরেকের মত একটি জিনিস। শিশুটি যখন একটি প্যাকেট খুলতে শিখবে তখন অপর একটি নতুন প্যাকেট যোগ করবেন। শিশুটি সকালবেলা উঠে যাতে দেখতে পায় বিছানার একপাশে প্যাকেটগুলোতে এমন কতগুলো নতুন বিস্ময়কর জিনিস রেখে দিতে পারেন।



আকার (SIZE)

দুই রকম আকারের কড়াই/হাঁড়ি নিন।

শিশুকে বড় ও ছোট হাঁড়ি এবং ঢাকনার আকার-আকৃতি উপলব্ধি করতে শেখান।

ঢাকনা লাগিয়ে এবং খুলে তাকে পরীক্ষা করে দেখতে শেখান।

তাকে অনুরোধে এক জোড়া জিনিস দিতে শেখান। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, দুটো কাপ, চামচ, জুতো, ছোট চামচটা মায়ের জন্য বড় চামচটা বাবার জন্য বাছাই করা ইত্যাদি।

বাছাই (SORTING)

দুই রকম জিনিস একই সময়ে;

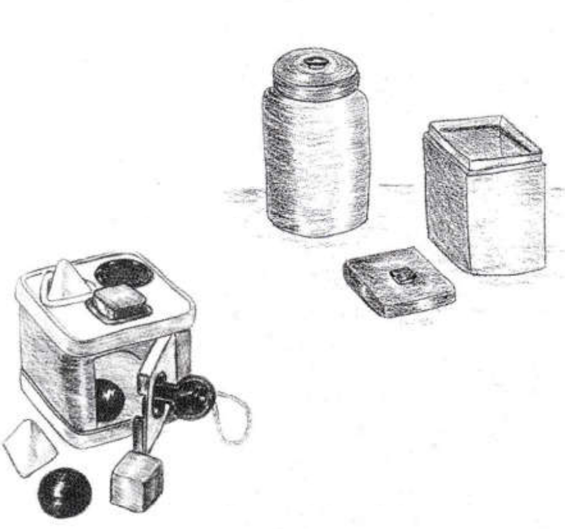
একটি ঝুড়িতে কমলালেবু ও অন্য ঝুড়িতে গাজর;

একটি ট্রেতে চামচ আরেকটি ট্রেতে কাঁটা চামচ;

আকৃতি (SHAPE)

দু'টি রান্নাঘরের কেনেস্তারা (বাক্স) নিন, একটি গোল, অন্যটি চারকোনা। শিশুকে 'গোল' এবং 'চারকোনা' বলে ঢাকনা এবং পট ধরে অনুভব করতে শেখান। ঢাকনা খুলে আবার লাগানোর জন্য তাকে সাহায্য করুন।

পরে সাধারণ চিঠি ফেলার বাক্স নিন। প্রথমে তিনটি আকৃতি নিন। কোন কিছু নিজে নিজে শুরু করার আগে সবসময় তাকে আকৃতিগুলোর বাহ্যিক সীমারেখা অনুভব করিয়ে নিন।



বিঃ দ্রঃ বোর্ডের বাক্সের চাইতে চিঠি ফেলার বাক্স দৃষ্টিহীন শিশুদের জন্য বেশী আকর্ষণীয়।

ভাববিনিময় ও কথা
(COMMUNICATION AND SPEECH)

ভাববিনিময় কথার চাইতেও বেশি কিছু; মুখভঙ্গিমা, চাহনীর গুণাগুণ ও দিক, ঠোঁট এবং হাতের ছোট ছোট নড়াচড়া সবকিছুই কিছু না কিছু অর্থ বোঝায়। এগুলোর যে কোনটির মধ্যের সূক্ষ্ম পরিবর্তনগুলি দ্বারা বোঝায় কখন একজন একটি ভাববিনিময়ের সূচনা করছে এবং কখন সেটা শেষ করছে এবং অন্যজন সাড়া দিচ্ছে। জন্মের সময় থেকে শুরু করে একটি শিশু ভাববিনিময়ের সবকিছুই তার চোখের মাধ্যমে গ্রহণ করে এবং প্রথম দিকের মাসগুলোতে তার নথিতে জমা রাখে এবং দেখে দেখে করতে শেখে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশু এই সব মাধ্যমের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো থেকে বঞ্চিত হয়। একটি দৃষ্টিহীন শিশু যে সকল সংকেত দিয়ে বোঝায় যে সে অন্য একজনের কথা শুনছে, তা একজন দৃষ্টিসম্পন্ন শিশুর চাইতে ভিন্ন। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে সে খুব স্থির অথবা অসাড় হয়ে থাকতে পারে যখন সে শুনতে থাকে, যখন সে কোন ভাববিনিময় করতে শুরু করে তখন কেবল সামান্য মুখ খুলে তা প্রকাশ করে। একটি দৃষ্টিসম্পন্ন শিশু ভাবপ্রকাশের জন্য চোখে চোখ রাখতে পারে, মুখ ঘুরাতে পারে, হাত এমনকি পাও নড়াতে পারে এবং সেই সঙ্গে মুখও খুলতে পারে।

আপনি পরিবারের অন্য সদস্যদের মনোযোগের সাথে লক্ষ্য করতে উৎসাহিত করুন। আপনিও লক্ষ্য করুন শিশুটি কি পদ্ধতি ব্যবহার করে কথা শুরু করছে এবং পরিবারের অন্যদের সাথে ব্যাপারটি আলোচনা করুন। আপনি যখন তার ইশারা বুঝতে পারবেন, লক্ষ্য করুন এবং সাথে সাথেই তার জবাব দিন।

বুঝতে পারা
(Understanding)

একটি শিশু যখন কোন কিছু করতে দেখে অথবা কোন জিনিস দেখে তখন সে আপনার মন্তব্য শোনে। ধীরে ধীরে সে যা শোনে তার সঙ্গে যা দেখে তার সম্পর্ক স্থাপন করে। ঘরের অন্যদিকের কোন কথোপকথন শিশুটির সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করে, কিন্তু এটি একটি দৃষ্টিহীন শিশুর বেলায় খুব অর্থ বহন করে না। সে যে কাজে অংশগ্রহণ করছে তার কার্যক্রম সম্পর্কে ছোট ছোট বাক্য বুঝতে পারে।

একেবারে শুরু থেকে

যে কাজ তার সঙ্গে করছেন তার সম্পর্কে কথা বলুন;

প্রতিটি দৈনন্দিন কাজে সুসঙ্গতভাবে (consistently) একই সহজ বাক্য ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ 'হাত ওপরে তোল' 'এই তো খুলে গেল', তার কাপড় খোলার (dressing) সময় এই কথাগুলো বলুন। আর সবাইকে একই বাক্য ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করুন।

সর্বনাম (pronouns) যেমন — আমি, তুমি, তার ইত্যাদি বক্তব্য অনুযায়ী বদলে যায় এবং একটি দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য বিভ্রান্তিকর হতে পারে।

আপনাকে মা এবং বাবা হিসেবে প্রকাশ করুন এবং অন্য মানুষকে নাম ধরে ডাকুন।

মানুষ অথবা কোন বস্তুর নাম থেকে দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য কিছু উপলব্ধি করা কঠিন কারণ সে দেখতে পায় না কি নিয়ে কথা বলা হচ্ছে। তার জন্য চুল আঁচড়াবার ব্রাশের বদলে মাথায় হাত দিয়ে স্পর্শ করা বেশি অর্থবহ।

প্রতিদিন সে যা ব্যবহার করে যেমন — বোতল, ঝুনঝুনি, মোজা সেগুলোর নাম বলুন এবং তাকে সেগুলো দিন।

চুল আঁচড়াবার ব্রাশটি তাকে দিন এবং নিশ্চিত হোন যে সে ব্রাশটির আকার-আকৃতি ও শক্ত লোম হাত দিয়ে অনুভব করছে।

বলুন 'এই যে বাবুর ব্রাশ'। তার হাত দিয়ে ধরে ২-৩টা টোকা দিন এবং বলুন 'বাবু চুল আঁচড়াচ্ছে'।

একইভাবে অন্যান্য জিনিসের ব্যবহারের কথা বলুন।

তাকে তার নিজের এবং আপনার মুখের আকৃতি, হাত-পা ইত্যাদির আকৃতি অনুভব করতে সাহায্য করুন এবং সেগুলোর নাম বলুন।

প্রকাশ
(Expression)

একটি বাচ্চা জন্মের পর থেকেই তার আনন্দ এবং অস্বস্তি মুখ দিয়ে আওয়াজের মাধ্যমে প্রকাশ করে। ৬ সপ্তাহ বয়স থেকে সে সামাজিকভাবে তা ‿কাশ ক র । ৪ ম সবয় ে থ ক ে স কথোপকথনে সাড়া দেয়। যেমন —'কে ভাল ছেলে?' 'আহ, তুমি কি সুন্দর!' ৬ মাস বয়সে সে ব্যঞ্জনবর্ণ 'বা, দা' বলতে শুরু করে। আপনার কাছ থেকে শুনে এবং নিজের কাছ থেকে শুনে সে বর্ণগুলোকে দা-দা দা-দা এবং বা-বা বা-বা যুক্ত করতে শেখে।

এই সব জিনিস একটি দৃষ্টিহীন শিশুকে শেখাতে অতিরিক্ত উৎসাহের দরকার হয়, কেননা সে আপনার মুখের নড়াচড়া অথবা হাসিভরা অভিব্যক্তি দেখতে পায় না।

যখন আপনি কুঁ ... করে আওয়াজ করেন অথবা কথা বলেন তখন আপনি তার হাত আপনার মুখে নিন।

তার মুখের আওয়াজ অনুকরণ করুন — একটু থামুন, পর-পর কয়েকবার উচ্চারণ করুন যাতে করে সে আবার মুখ দিয়ে শব্দ করতে উৎসাহিত হয় (৪ মাস)।

তার 'বা' 'বা' শব্দের সাথে আপনিও যোগ দিন। যখন একটু থামবে তখন অন্য একটি ব্যঞ্জনবর্ণ উচ্চারণ করুন এবং দেখুন সে আপনাকে অনুকরণ করে কি না। উদাহরণস্বরূপ 'বা-বা', "মা-মা", বা, "মা-মা", 'মা-মা' (৯ মাস)।

একটি শিশু, সামাজিক ভাবের আদান-প্রদান, পারিপার্শ্বিক অবস্থা সম্পর্কিত বাক্য এবং নাম নিজে ব্যবহার করার আগেই বোঝে।

সে যে শব্দ বা বাক্যাংশগুলো ব্যবহার করতে চেষ্টা করবে আপনি পাল্টা সে শব্দ বা বাক্যাংশগুলো শুদ্ধ করে উচ্চারণ করে তার চেষ্টাকে আরও জোরালো করুন। উদাহরণস্বরূপ, তাকে যদি কাপ দেয়া হয় এবং সে যদি বলে "টাপ" তখন 'না, কাপ বলো' না বলে আপনি বলুন হ্যাঁ এটি তোমার কাপ এবং পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।

আপনি যা করবেন না (DONT'S) — একটি জিনিস যদি আপনার সামনে না থাকে তবে সে জিনিসটি বা তার কাজ সম্বন্ধে কোন শব্দ বা বাক্যাংশ তাকে দিয়ে উচ্চারণ করাতে চেষ্টা করবেন না। এতে করে না বুঝেই সে একটি শব্দের অনুকরণ করবে।

হাতের সূক্ষ্ম কাজ— নাড়াচাড়া করা এবং ছেড়ে দেয়া
(FINE HAND SKILLS — MANIPULATION AND RELEASE)

একটি শিশু যখন ধীরে ধীরে আরও দক্ষ হয় তখন সে তার আঙ্গুলের নড়াচড়া লক্ষ্য করে। এইভাবে তার প্রাথমিক ধরা পাকা হয়ে আঙ্গুলের ডগা দিয়ে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম কাজ এবং কোনকিছু উদ্ভাবন করতে পারে। তার দৃষ্টির মাধ্যমে যে কোন ক্ষুদ্র জিনিসের প্রতি আগ্রহ জেগে ওঠে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য খুব তাড়াতাড়ি হাতের এই সূক্ষ্ম কাজ রপ্ত করা জরুরী, কেননা তার বেশিরভাগ শিক্ষা এবং পৃথিবী সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা স্পর্শের মাধ্যমে হয়।

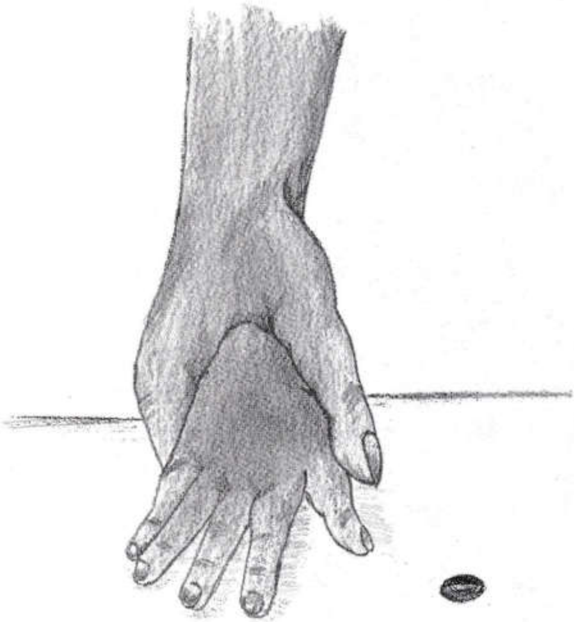
আঙ্গুল দিয়ে খাওয়ানো শিশুকে খাওয়ার ব্যাপারে অনুপ্রাণিত করার সবচেয়ে নিরাপদ ও আরামদায়ক উপায়।

তার হাতে একটি ছোট রুটি অথবা ছোট বিস্কুট দিয়ে শুরু করুন। তারপর সেটি তার মুখের দিকে নিয়ে যান; প্রথম প্রথম সে কামড় দিয়ে ফেলে দেবে। তারপর মুখের মধ্যে খাবারটা নিয়ে নেবে।

এরপর খাবারের ছোট ছোট টুকরো দিন। একটি টুকরো ট্রেতে দিয়ে শুরু করুন, একবার কেবল একটি দেখান যেন সে একটিই কেবল তুলে নিতে পারে। *এই কার্যক্রম দেখা এবং দৃষ্টিনিবদ্ধ করাকে এগিয়ে নিয়ে যায় (পৃষ্ঠা ৪৪)।*

আস্তে আস্তে টুকরোটির আকার ছোট করুন; যেমন বোতামের সমান চকলেট, গম ভাজা এবং মুড়ি।

যখন সে শব্দকে অনুসরণ করতে শুরু করবে তখন ট্রেটির তলায় টোকা দিন।



সমতল বা হাতের ওপর কোন জিনিস রাখা
(Release onto a surface or hand)

এক বছর বয়স শেষে একটি শিশু সক্রিয়ভাবে কোন জিনিস হাত থেকে ফেলে বা ছুঁড়ে ফেলে। ১২ থেকে ১৮ মাস সময়ের মধ্যে এই কাজটি স্বনিয়ন্ত্রিতভাবে কোন টেবিলের ওপর বা আপনার হাতের তালুতে হয়।

অনেকগুলো কারণেই ছুঁড়ে ফেলা থেকে নিয়ন্ত্রিত ফেলার পরিবর্তনটি একটি দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য কঠিন। এই কার্যসমূহের ধারণা শিশুর বিকাশের বয়স অনুযায়ী একটি বিশেষ সময় হয় যখন তার মর্জি করা ও না বোধক দিকগুলোর প্রাধান্য থাকে। উপরন্তু যখন একটি দৃষ্টিহীন শিশু হাত থেকে কোন জিনিস ফেলে তখন সেটি অদৃশ্য হয়ে যায়। এতে করে তার বিরক্তি আরও বাড়ে এবং সে সেই জিনিসটি ট্রেতে রাখতে চায় না।

যখন সে গ্লাস থেকে কোন তরল পদার্থ পান করবে, সেটি লক্ষ্য করুন।

যখনই সে গ্লাস ছুঁড়ে ফেলতে চাইবে তখুনি বলুন 'ট্রের ওপর রাখো'। খুব মোলায়েম কিন্তু দৃঢ়ভাবে আপনার হাত তার হাতের ওপর রাখুন এবং তার হাত দুটোকে ট্রের দিকে পথনির্দেশ করুন।

আপনার হাতের মুঠি খুলে নিন এবং বলুন, 'খুব ভাল ছেলে।'

১০ থেকে ১১ মাস বয়সের মধ্যে দেয়া-নেয়ার খেলা শুরু করতে পারেন:

তাকে একটি খেলনা দিন;

বলুন 'মাকে ওটা দাও';

আবার সেটা নিয়ে নিন এবং বলুন 'ধন্যবাদ' এবং তক্ষুনি আবার সেটা তাকে ফিরিয়ে দিন এবং বলুন 'এই যে আবার নাও।'

এটি পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত না সে বুঝতে পারবে এবং নিশ্চিত হবে যে সে আপনাকে যে জিনিসগুলো দিয়েছে সেগুলো আবার তাকে ফেরত দেয়া হবে।

কারণ ও ফলাফল (CAUSE AND EFFECT)

একটি ঝুনঝুনি ঝাঁকালে শব্দ হয় — এই ব্যাপারটি চোখে দেখে একটি শিশু বুঝতে পারে এবং তার বোঝার এই ক্ষমতাটি খুব দ্রুত তৈরি হয়।

একটি কাজ করলে আরেকটি ফল পাওয়া যায় তা দৃষ্টিহীন শিশুকে বোঝানোর জন্য সাহায্য দরকার হয়।

কাজের মাধ্যমে তার হাতকে পথ দেখান;

৩ থেকে ৫ মাস বয়সের সময় তাকে একটি ঝুনঝুনি ঝাঁকাতে সাহায্য করুন।

তার হাত ধরে টেবিলের ওপর চাপ্‌ড়ে আওয়াজ করুন।

৫ থেকে ৯ মাস বয়সের সময় তাকে চিঁ চিঁ করে এমন একটি খেলনা টিপ্‌তে সাহায্য করুন।

১২ থেকে ১৫ মাস বয়সের সময় তাকে বুঝতে শেখান যে একটি বাজনা বাক্সের ঢাকনা খুললে বাজনা বাজে এবং বন্ধ করলে বাজনা বন্ধ হয়ে যায়।

তাকে ঢাকনাটি বন্ধ করতে সাহায্য করুন, বলুন — 'বন্ধ কর, বাজনা চলে গেল', 'আবার খোল বাজনা হবে।'

এটি পুনরাবৃত্তি করুন যতক্ষণ পর্যন্ত না সে নিজ থেকে পরীক্ষা শুরু করবে।

যে সব খেলনা ও কার্যক্রম হাতের সূক্ষ্ম কাজ করতে অনুপ্রাণিত করে এবং কারণ ও ফলের ধারণা পেতে সাহায্য করে (TOYS AND ACTIVITIES WHICH ENCOURAGE FINE HAND SKILLS AND IDEAS OF 'CAUSE AND EFFECT')

ঝুনঝুনি — যা বিভিন্ন আকার আকৃতি ও একাধিক অংশ নিয়ে গঠিত এবং শিশু সহজেই হাতের স্পর্শে আকৃষ্ট হয়।

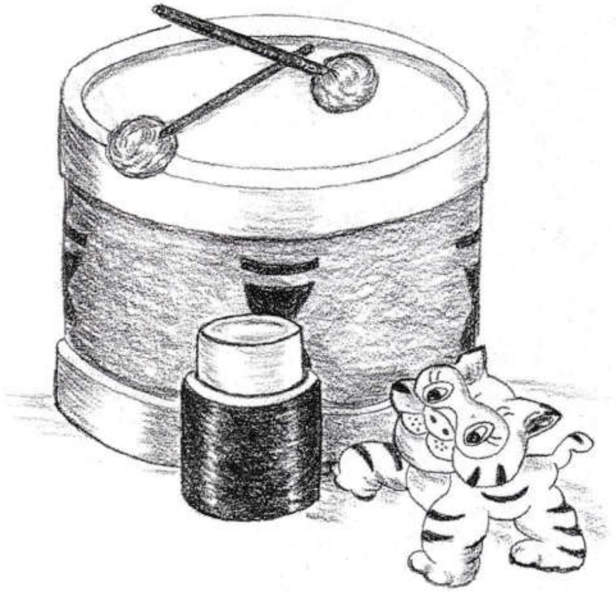
নরম খেলনা — যেগুলো একটি দড়িতে ঝুলিয়ে রাখা যায়, উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে ঘণ্টিসহ তোয়ালের বল, একটি আংটা-ঝুনঝুনি অথবা চিঁ চিঁ করে এমন একটি পাখি।

যে সব নরম খেলনা সুন্দরভাবে বিন্যস্ত, চিঁ চিঁ করে এবং টিপতে সহজ।

হালকা চাপ দিলেই চিঁ চিঁ করা খেলনা।

টাম্বুরিন, কি-বোর্ড পিয়ানো এবং ঢোল।

ঢাকনা খুললে যে বাজনার বাক্স বেজে ওঠে। এমন একটি বাক্স খুঁজে বের করুন যার ঢাকনার ওপর একটি বড় বোতাম আছে। অথবা আপনি একটি বড় বোতাম লাগিয়ে নিতে পারেন।



অনেক কার্যক্রম, যা 'অ্যাক্টিভিটি সেন্টারের' সাথে সংযুক্ত, সেগুলো ভাল। কিন্তু দৃষ্টিহীন শিশুকে একটি খেলনার অনেকগুলো উপাদান বিভ্রান্ত করতে পারে।

এমন খেলনা খুঁজে বের করুন যাতে কাজ ও ফলাফলের মাত্র একটি এবং হাত পরিচালনার একটি দিক অনুশীলন করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, টেলিফোনের ডায়াল, বোতাম, টিপ-বোতাম, টানা বা ঘুরানোর হাতল;

স্ক্রুসহ একটি খেলনা রেডিও — যা দিয়ে রেডিওটিকে চালানো যায়;

যে কোন ধরনের সুইচ — যা ব্যবহার করে কোন নতুন শব্দ বা গানের সুর শুরু অথবা বন্ধ করা যায়।

আপনি যা করবেন না (DONT'S) — শক্ত প্লাস্টিক নির্মিত দোল্-খেলনা যা চাপ দিলে কট্ কট্ শব্দ করে ও স্প্রিং দিয়ে ঠাসা খেলনা যা উঠে আসে, সেগুলো না নেয়াই ভাল। একটি দৃষ্টিহীন শিশুর জন্য এই ধরনের খেলনা ভীতিকর ও ক্ষতিকর হতে পারে।

পার্থক্য নির্ণয় করার জন্য হাতের ব্যবহার (HANDS FOR DISCRIMINATION)

একটি শিশু তার দৃষ্টির মাধ্যমে মুখাবয়ব, কোন জিনিস ও ঘরের খুঁটিনাটি জিনিস দেখে ও তাদের সম্পর্কে জানতে পারে। অনুভূতি বোঝার সবচাইতে স্পর্শকাতর জায়গা হচ্ছে আঙ্গুলের ডগা, ঠোঁট ও জিহ্বা। কোন খেলনা মুখে দেয়া একটি শিশুর জন্য স্বাভাবিক যতক্ষণ পর্যন্ত না সে বুঝতে পারবে যে তার আঙ্গুলের ডগাগুলো খুবই অনুভূতিপ্রবণ। এই আঙ্গুলের ডগাগুলোর ব্যবহার তাকে একই সঙ্গে চোখ দিয়ে কোন জিনিস দেখতে সাহায্য করবে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশু কিভাবে আঙ্গুলের ডগা ব্যবহার করবে তা বোঝার জন্য তার সাহায্য দরকার হয়।

প্রায় ৪ মাস বয়সের সময় একটি হাতে ধরা খেলনাকে আঙ্গুলের ডগা দিয়ে স্পর্শ করার জন্য তার দ্বিতীয় হাতটিকে পথনির্দেশ করুন। উদাহরণস্বরূপ ঝুনঝুনির ঘন্টিটিকে মৃদুভাবে আঘাত করা। তাকে সেটি মুখে নিতে দিন যেন সে অনুভব করার মাধ্যমে শিখতে পারে। যখন সে এই কাজটি একটি অভ্যাসের মত বার বার করা শুরু করবে তখন তাকে সেটি করা থেকে বিরত করুন।

এক বছর বয়সের শেষের দিকে তাকে প্রতিদিনের ব্যবহারযোগ্য জিনিসের ও তার প্রিয় খেলনার বৈশিষ্ট্য খুঁজে বের করতে সাহায্য করুন। সাথে সাথে সেগুলোর নামকরণও করুন।

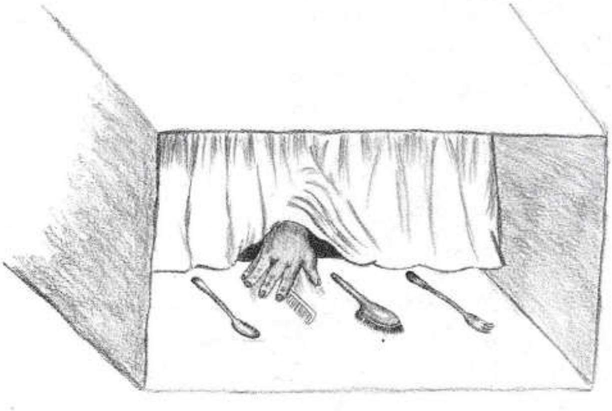
দুটো জিনিস টেবিলের ওপর রাখুন;

বলুন, 'খুঁজে বের করো —'। এই খেলা শেখার সময় তার হাতকে পথনির্দেশ করুন এবং নিজের পছন্দ নির্ধারণ করার আগে তাকে এক এক করে অনুভব করতে উৎসাহ দিন।

আস্তে আস্তে জিনিসগুলোর সংখ্যা বাড়ান যেখান থেকে সে বাছাই করে নিতে পারবে।

কখনও জিনিসগুলোকে লাইন করে সাজান, কখনও বা এলোমেলো করে রাখুন। *এটি তাকে নিয়মমাফিক খোঁজাখুঁজি শিখতে আরও সাহায্য করবে (পৃষ্ঠা-২৫)।*

যদি তার দৃষ্টিশক্তি এমন থাকে যে সে রং ও আকৃতি দিয়ে জিনিসগুলোকে পৃথক করতে পারে তাহলে এই খেলাটি পর্দার ভেতর দিয়ে খেলতে পারেন।



আরেকটি খেলা: ব্যাগের ভিতরে জিনিস ঢুকিয়ে পার্থক্য নির্ণয়ে উৎসাহিত করা।

দোকানে ব্যবহৃত কাগজের বাক্স দিয়ে একটি পুতুলনাচের বাক্স এবং একটি পর্দা বানান।

বলুন, 'মাকে এটা খুঁজে বের করে দাও তো —।' যখন সে ঠিক জিনিসটা খুঁজে পাবে কেবল তক্ষুণি আপনি তাকে তার হাত সরিয়ে নিতে উৎসাহিত করবেন।

দুটো জিনিস দিয়ে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে জিনিসগুলোর সংখ্যা বাড়ান।

সে যখন বড় হতে থাকবে (আড়াই থেকে পাঁচ বছর) এক সমান আকৃতি ও প্রকৃতিসম্পন্ন জিনিস খুঁজুন। উদাহরণস্বরূপ চামচ অথবা চাবি, ছোট তালা, টিনের গ্লাস বা কাপ, কিছু পয়সা ৫ পয়সা, ১০ পয়সা, ২৫ পয়সা, ৫০ পয়সা, এই ধারণাগুলো অন্য খেলায়ও ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

সর্বোত্তম দৃষ্টিশক্তি বিকাশপ্রাপ্তির ব্যাপারে ধারণাসমূহ

শিশু বিকাশ বিষয়ক ধারণা (DEVELOPMENTAL IDEAS)

জন্মের সময় একটি শিশুর দৃষ্টি ধারালো কিংবা ত্রিমাত্রিক (three dimensional) হয় না এবং চোখের নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণ ও দৃষ্টি স্থির করার পদ্ধতি খুবই প্রাথমিক অবস্থায় থাকে। প্রথম ৪-৬ মাসের সময় এগুলো খুব দ্রুত পরিপক্ক হতে থাকে এবং তারপর কয়েক বছর ধরে এই পদ্ধতি খুব ধীরে ধীরে অগ্রসর হতে থাকে। একটি নবজাত শিশু তার দৃষ্টিতে যে ছবিগুলো গেঁথে নেয় সেগুলো যথেষ্টভাবে স্পষ্ট দেখার জন্য তার আগ্রহকে জাগ্রত করে এবং মগজের যে অংশগুলো দেখার এবং চোখ নিয়ন্ত্রণের দায়িত্বে নিয়োজিত সেগুলোর বিকাশে উৎসাহিত করে।

যে শিশু দৃষ্টিহীন তার দৃষ্টিতে চোখের প্রতিচ্ছবিগুলি এত বেশি অস্বচ্ছ ও অগঠিত হতে পারে যে তা যে কোন প্রক্রিয়া শুরু করার জন্য যথেষ্ট নয়। এর ফলে দৃষ্টিশক্তির বিকাশ প্রয়োজনের তুলনায় ধীরে হয়। নিম্নে বর্ণিত ধারণাগুলি শিশুটিকে সর্বোচ্চমাত্রায় দৃষ্টিশক্তি প্রাপ্তিতে সহায়তা করে যা তার প্রতিক্ষেত্রে বিকাশে সহায়তা করবে।

এমন কিছু টোপ কিংবা ধারণা বাছাই করুন যেগুলো নাকি আপনার শিশুর দৃষ্টির জন্য উপযোগী।

একটি শিশু — যার নাকি আলো সম্বন্ধে খুব স্বল্প ধারণা বা একেবারেই ধারণা নেই — তার জন্য অন্ধকার একটি ঘরে কলমটর্চ এবং একটি হলুদ অর্ধস্বচ্ছ অঙ্গুলিপুতুল বা 'উগ্‌লি' (oogly) ভাল টোপ হিসেবে কাজ করে। একটি স্বচ্ছ (glowing) আলোর উৎস তীব্র (Torch) আলোকরশ্মির চাইতে ভাল, কেননা স্বচ্ছ আলোর গভীরতা বেশি এবং এটি নির্দিষ্ট আকারের হয়।

যে শিশু হাত- আয়নায় আলোর প্রতিফলন দেখতে পায় তার জন্য একটি ৬ সেন্টিমিটারের দড়ি দিয়ে বাঁধা চকচকে বল অথবা জরির বল, যেটাতে আলো প্রতিফলিত হয়, তা উপযোগী।

টোপ
(LURES)

একটি রঙ্গিন ১২ সেন্টিমিটার আকারের উলের বল দড়ি দিয়ে বেঁধে চোখের খুব কাছে (close to his eyes) ধরে ঘুরানো হলে যদি শিশুর দৃষ্টিশক্তি উজ্জীবিত হয় সেটি শিশুটির জন্য উপযোগী টোপ।

যখন আপনি কথা না বলে আপনার মুখ শিশুটির চোখের সামনে আনেন এবং আপনার মুখ দেখে শিশুটির দৃষ্টি উজ্জীবিত হয় তখন আপনার মুখই শিশুটির জন্য উপযোগী।

বিঃ দ্রঃ 'উগ্‌লি' অন্ধকার ঘরে ব্যবহার করুন, অন্য সব জিনিস ভাল আলোকিত পরিবেশে ব্যবহার করুন।

অবস্থান নির্দিষ্টকরণ (Positioning)

এইসব কার্যক্রমের জন্য সবচাইতে বাস্তবসম্মত অবস্থানগুলি বয়সের পরিবর্তনের সাথে সাথে এবং নড়াচড়া ও চলাফেরা বিকাশের ধাপের সাথে সাথে বদলায়।

যতদিন পর্যন্ত না তার ভাল করে ঘাড় শক্ত হয়, ততদিন পর্যন্ত তাকে চিৎ করে শুইয়ে অথবা আপনার ঘাড়ে নিয়ে অবস্থান নির্দিষ্ট করুন।

যখন দেহকাণ্ডের নিয়ন্ত্রণ তৈরি হবে, তখন তাকে কোলের উপর অথবা শিশুদের জন্য তৈরি একটি চেয়ারে বসান। পরবর্তীতে একটি উঁচু চেয়ার, শিশুদের জন্য তৈরি পাটি অথবা মেঝে – এমন একটি অবস্থান বেছে নিন।

শিশুর জন্য এমন একটি অবস্থান বেছে নিন যে অবস্থানে থেকে সে তার দৃষ্টির প্রতি সব রকম মনোযোগ দিতে সক্ষম হয়।

যখনই কোন একটি টোপের উপস্থিতিতে সে দৃষ্টিসচেতন হয়ে উঠবে তখন তার হাতকে সেই টোপের দিকে পথনির্দেশ করুন (যদি সে 'উগ্‌লিটার' দিকে নাও তাকায়)।

এ থেকে শিশুটি বুঝতে পারে যে আবছা নিরাকার ছবির মধ্যে পদার্থ আছে, এগুলো সত্যিকারের জিনিস, এগুলোর নাগাল পাওয়া যেতে পারে এবং এগুলো দেখার জন্য তার আগ্রহ বাড়ায়।

কখনও কখনও টোপটিকে খুব আস্তে করে এপাশ-ওপাশ অথবা ওপর-নিচ অথবা তার দিকে এবং তার দিক থেকে দূরে সরান। এই খেলা তাকে চোখ দিয়ে অনুসরণ, দৃষ্টিনিবদ্ধকরণ এবং স্থিরকরণে উৎসাহিত করে।

অনুসরণ, দৃষ্টিনিবদ্ধকরণ এবং স্থিরকরণের ক্ষমতা উন্নত হওয়ার সাথে সাথে খেলার গতি এবং নড়াচড়ার আকার বড় করুন, তার চোখ থেকে টোপের দূরত্ব বাড়ান, টোপের আকার, রং এবং উজ্জ্বলতা আস্তে আস্তে কমাতে থাকুন।

যখন সে আপনার নড়াচড়া (কথা না বলে) প্রায় ১ মিটার দূর থেকে বুঝতে পারবে:

তখন আপনি নড়াচড়া করে এবং ডেকে তার মনোযোগ আকর্ষণ করুন।

যখন সে আপনাকে দেখতে পাবে, আপনি তার কাছ থেকে সরতে থাকুন যতক্ষণ না পর্যন্ত সে দেখা বন্ধ করে। তারপর তার কাছে যান (অর্ধেক পথ) এবং তার মনোযোগ কেড়ে নিন।

যখন সে আবার আপনার দিকে তাকাবে তখন ঘরের এপার থেকে ওপার, ওপার থেকে এপার হেঁটে আসুন। লক্ষ্য করুন সে আপনাকে দৃষ্টি দিয়ে অনুসরণ করছে কি না।

যদি সে দেখা বন্ধ করে আপনি তাকে ডাক দিন।

এই কার্যক্রম শিশুটিকে চোখ দিয়ে অনুসরণ এবং তার দৃষ্টির পার্শ্বক্ষেত্রে নড়ছে এমন উদ্দীপক জিনিসের প্রতি দৃষ্টিসচেতনতা জাগায়।

৩ জন বড় মানুষ 'ক', 'খ' ও 'গ'কে দরকার এই কার্যক্রমের জন্য। 'ক'-এর কাজ হলো শিশুকে জাগিয়ে তোলা এবং বলটির দিকে তার আগ্রহ ধরে রাখা এবং 'খ' ও 'গ'-এর দিকে বলটি গড়িয়ে দিতে উৎসাহ ও সাহায্য করা। 'খ' ও 'গ' আবার বলটি ফেরত পাঠাবে 'ক'কে এবং দেখবে শিশুটি বলটিকে কতখানি ভাল দেখে এবং অনুসরণ করে।

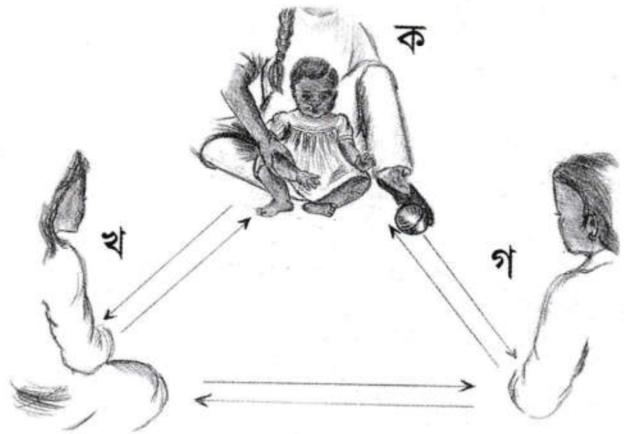
'ক' শিশুটিকে বলটির প্রতি আগ্রহী করে তুলবে এবং ঘুরতে থাকা বলটিকে আস্তে করে 'খ'-এর দিকে গড়িয়ে দিতে সাহায্য করবে, সে আবার ওটাকে 'গ'-এর দিকে গড়িয়ে দেবে, 'গ' আবার ওটাকে শিশুটির দিকে ঠেলে দেবে।

কখনও কখনও 'ক' বলটিকে প্রথম 'গ'-এর দিকে গড়িয়ে দেবে এবং 'গ' আবার 'খ'-এর দিকে গড়িয়ে দেবে।

এই পদ্ধতিতে শিশুর দেখার ক্ষমতা উন্নত হওয়ার সাথে সাথে শিশুটির কাছ থেকে 'খ' এবং 'গ'-এর দূরত্ব বাড়ান, বলটি আরও দ্রুত গড়াগড়ি করান এবং বলের আকার ছোট করুন।

বিঃ দ্রঃ যখনই আগ্রহ মিলিয়ে যাবে তখনই আবার আগ্রহ জাগিয়ে তোলার জন্য বলটি 'ক'-এর দিকে ফেরত দিন।

যখন সে মেঝেতে বসতে পারবে, তখন দেখুন এক মিটার দূরত্বে একটি রঙ্গিন প্লাস্টিক ফুটবল, যেটা ঘুরছে, দেখতে পায় কি না।



এই খেলা চোখ দিয়ে অনুসরণ করা শেখায়, এপার থেকে ওপার এবং কাছ থেকে দূরে এবং বিভিন্ন দূরত্বে দৃষ্টি স্থির এবং দৃষ্টি নিবদ্ধ করা শেখায়।

যখনই আপনার মুখ চেয়ারের পাশ এবং ওপর থেকে বেরিয়ে আসবে, তখন কথা বলুন। চেয়ার এবং পেছনের দেয়াল মসৃণ হতে হবে (নকশাছাড়া) এবং দেয়াল থেকে চেয়ার ভিন্ন রং হতে হবে।

যখন সে খেলাটি বুঝতে শিখবে তখন আপনার মুখ লুকিয়ে বলুন টু-কি। তারপর মুখ বের করুন এবং লক্ষ্য করুন আপনাকে সে দেখে কি না।

আপনি রুটিনের হেরফের করুন যাতে করে সে বুঝতে না পারে আপনি কোন্ দিক দিয়ে মাথা বের করবেন।

কৌশল উন্নত হওয়ার সাথে সাথে তার কাছ থেকে চেয়ারের দূরত্ব বাড়ান।

তখন তাকে ছোট থেকে আরও ছোট খাবারের টুকরো দেখার জন্য উৎসাহিত করুন (পৃষ্ঠা ৩৪)।

যখন সে ভাল করে কোলে বসতে পারবে তখন দেখুন ১ মিটার দূর থেকে একটি চেয়ারের পেছনে কেউ হাত নাড়লে সে দেখতে পায় কি না।

এই দূরত্বে টু-কি খেলার আগ্রহ তৈরি করুন।

এই কার্যক্রম খুঁজে নিতে শেখা এবং নতুন দৃষ্টিউদ্দীপনা সম্বন্ধে সচেতনতা তৈরি করে।

যখন সে শিশুদের ট্রে-সম্বলিত চেয়ারে বসতে পারবে।

এই কার্যক্রম দেখা এবং দৃষ্টি স্থির করা শেখায়।

যখন সে পরিবারের মানুষজনের নাম যেমন মা, বাবা, দাদা-নানা জানবে তখন দেখুন সে ২ মিটার দূরে কোন মানুষ ঘোরাফেরা করলে দেখতে পায় কি না।

ধরুন 'ক'কে বলুন স্থির ও চুপচাপ দাঁড়াতে, তারপর জিজ্ঞাসা করুন, 'ক' কোথায়?

সে যদি 'ক'-এর দিকে তাকায় বা আঙ্গুলনির্দেশ করে, ক বলবে 'এইতো আমি' এবং কাছে এগিয়ে এসে তাকে একটু সুড়সুড়ি কিংবা চুমু দিয়ে পুরস্কৃত করবে।

সে যদি 'ক'কে লক্ষ্য না করে তাহলে 'ক' উপর-নিচ করে নড়াচড়া করবে বা নাচবে।

যখন এই কৌশলটি উন্নত হবে (উন্নতির দিকে যাবে) শিশুটির কাছ থেকে 'ক'-এর দূরত্ব বাড়বে।

দ্বিতীয় একজন, ধরুন 'খ'কে নিয়ে আসুন। দেখুন যে আপনি যার নাম করবেন শিশুটি তাকে বের করতে পারে কি না।

যদি সে বের করতে পারে তাহলে আরেকটু দূরে গিয়ে প্রক্রিয়াটি আবার করুন।

যদি সে না করতে পারে তাহলে 'ক' ও 'খ' শিশুটির আরও কাছাকাছি আসবে যতক্ষণ না পর্যন্ত সে বের করতে পারবে।

তৃতীয় একজন ধরুন 'গ'কে নিয়ে আসুন।

এই প্রথম স্তরের কার্যক্রম পুংখানুপুংখভাবে দেখা এবং চেনার জন্য যথেষ্ট পরিমাণের চিহ্ন বের করায় উৎসাহিত করে, উদাহরণস্বরূপ সাধারণ দৃষ্টিসূত্র ব্যবহার করে বিভিন্ন কাঠামোর মানুষ, বিভিন্ন রকমের চুলের বিন্যাস এবং কাপড়চোপড়, শার্ট ও ফুলপ্যান্টের রং দিয়ে মানুষকে চেনা ইত্যাদি। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যাদেরকে দেখতে একরকম মনে হয় এবং যাদের কাপড়চোপড় একই ধাঁচের তাদেরকে বাছাই করে খেলাটিকে দৃষ্টির দিক থেকে আরও কঠিন করা যায়।

যখন সে প্রতিদিন ব্যবহৃত জিনিস ও খেলনার নাম জানতে পারে, তখন সূক্ষ্ম পার্থক্য করার মত দৃষ্টি বিকাশে উৎসাহিত করার জন্য এগুলোকে ব্যবহার করা যেতে পারে।

পরিচিত জিনিস যেমন নিজের জুতোর রং, আকার, আকৃতি দিয়ে শিশুটির চিনতে সুবিধা হয়। একটি অপরিচিত জুতো বের করতে হলে তার ফিতে, বকলেস ইত্যাদি দিয়ে বুঝতে হয়। একই বৈশিষ্ট্যের দুটো জিনিস উদাহরণস্বরূপ একটি কমলালেবু ও একটি কমলা রঙের বলকে পৃথক করতে হলে যথেষ্ট পরিমাণের ভাল দৃষ্টি হতে হবে যাতে করে কমলালেবুর ছোট ছোট ছিদ্রগুলোকে দেখা যায়।

শিশুটির কাছ থেকে পৌনে এক মিটার দূরে মেঝেতে একটি পরিচিত জিনিস রাখুন। জিজ্ঞাসা করুন, 'তোমার জুতো কোথায়?' তাকে সেটি খুঁজতে, আঙ্গুলনির্দেশ করতে বা আনতে উৎসাহিত করুন।

সে যদি সেটি না দেখে তাহলে তাকে দেখিয়ে বলুন, 'ঐতো ওটা' এবং আরও একটু কাছে নিয়ে আবার চেষ্টা করুন।

সে যদি নিজে থেকেই খুঁজে বের করতে পারে, আপনি আপনার আনন্দটা প্রকাশ করুন এবং একটি ভিন্ন জিনিস, উদাহরণস্বরূপ চা-চামচ দিয়ে এই কাজটি আবার করুন। অন্য কিছু ভিন্ন ধরনের জিনিস দিয়ে একই কাজ করুন।

যখন সে নিজে থেকে একটি জিনিস খুঁজে বের করতে পারবে:

তখন প্রায় ১ মিটার দূরত্বে দুটো জিনিস রাখুন।

তার কাছে একটি চান এবং জিজ্ঞাসা করুন, 'তোমারটা কোথায়?'

তাকে দেখতে এবং তার পছন্দটা বলার জন্য উৎসাহিত করুন। উদাহরণস্বরূপ আপনি তাকে হামাগুড়ি দিয়ে ওটা নেবার আগেই ওটার দিকে আঙ্গুলনির্দেশ করতে বলুন যেটি নিশ্চিত করবে যে সে তার বাছাইটা চোখ দিয়ে পুরো দূরত্ব থেকে করতে পারছে।

বিভিন্ন রকম জিনিস নিন এবং আস্তে আস্তে সংখ্যায় বাড়ান যেখান থেকে সে বেছে নিতে পারবে।

দূরত্ব বাড়ান।

সাদৃশ্যও বাড়ান।

চূড়ান্ত বাছাই হতে পারে নিম্নরূপে:

একটি চায়ের কাপ, একটি শিশুর জুতো, শিশুর চিরুনি এবং একটি পয়সার ব্যাগ অথবা টেনিস বল – সবগুলো একই রঙের এবং আকারের।

অথবা চায়ের চামচ, একটি বড় চাবি এবং একটি পেন্সিল – সবগুলো রূপোর রঙের ।

বিঃ দ্রঃ যখন সে দেখে না তখন জিনিসগুলো রাখার চেষ্টা করুন এবং পরে তার আগ্রহ বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

ধাপে ধাপে এইসব কার্যক্রম সূক্ষ্ম দৃষ্টিশক্তি তৈরিতে উৎসাহিত করে।

কি করে চক্ষুবিশেষজ্ঞ দৃষ্টিশক্তিতে সাহায্য করে (HOW THE EYE SPECIALIST HELPS VISION)

অনেক দৃষ্টিহীন শিশুর অবস্থা ডাক্তারি চিকিৎসা দিয়ে বদলানো যায় না। শিশুর চক্ষুবিশেষজ্ঞ নিচের জিনিসগুলোর ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন।

অপারেশন/ওষুধ

চোখের ছানি, গ্লুকোমা (উচ্চচাপসম্পন্ন চোখ) এবং অপরিপক্ব শিশুদের রেটিনার অসুখের বেলায় তাদের দৃষ্টিশক্তি অনেক সময় অপারেশন বা ওষুধ দিয়ে ভাল করা যেতে পারে।

ছানি অপারেশনের পর কন্ট্যাক্ট লেন্স দৃষ্টিশক্তি আরও বাড়াতে পারে।

চশমা

চোখ যখন কোন জিনিসের প্রতিবিম্ব তীক্ষ্ণভাবে রেটিনাতে (চোখের পেছনে স্নায়ুকোষের কার্পেট) স্থির করতে পারে না তখন সেই দৃষ্টিস্বল্পতাকে সংশোধন করে চশমা। সবচাইতে বেশি যেসব চোখের প্রতিসরণের অসুবিধা হয় সেগুলো হলো মায়োপিয়া (দূরের জিনিস দেখতে না পাওয়া), হাইপারমেট্রপিয়া (কাছের জিনিস দেখতে না পাওয়া বা কম পাওয়া) এবং অ্যাস্‌টিগ্‌মেটিজম বা বিষমদৃষ্টি (আলোকরশ্মির ভিন্নমুখিতা)। বেশিরভাগ শিশু, যাদের দৃষ্টির গুরুতর অসুবিধা আছে, তাদের প্রতিসরণের বিশেষ কোন অসুবিধা থাকে না। সুতরাং তাদের দৃষ্টি কাঁচ বা চশমা নিয়ে ঠিক করা যাবে না। প্রতিসরণের কোন অসুবিধা থাকলে চশমা দিয়ে সংশোধন করা যায় কিন্তু যদি অন্তর্নিহিত কোন কারণে দুর্বল দৃষ্টিশক্তি হয় তাহলে তা চশমা দিয়ে সংশোধন করা যায় না।

চোখের পট্টি: অ্যামব্লায়পিক বা অলস চোখের দৃষ্টিক্ষমতা উদ্দীপ্ত করার জন্য চোখের পট্টি দেয়া হয়। দৃষ্টিহীন শিশুদের প্রত্যেক চোখের দৃষ্টিশক্তি ভিন্ন এবং খুব কম ক্ষেত্রেই এটি অ্যামব্লায়োপিয়ার জন্য হয়। কোন শিশুর চোখে পট্টি দেয়ার সময় একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞ দিয়ে নিবিড়ভাবে তদারকি প্রয়োজন। সুতরাং চক্ষু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ না করে পট্টিটি খুলে ফেলবেন না, পট্টিটি বাড়াবেন না, বা কমাবেন না।

যখন চোখে পট্টি দেয়া হবে তখন মনে রাখতে হবে যে তার দুটি চোখের একটি তুলনামূলকভাবে একটু ভাল থাকতে পারে। সুতরাং যখন ভাল চোখটিতে পট্টি দেয়া হবে তখন শিশুটি খুবই অস্পষ্টভাবে অথবা খুব কম দেখবে। স্বাভাবিকভাবেই এটি তাকে প্রথমে খুব মনোক্ষুণ্ন করতে পারে এবং ভীত করতে পারে। তখন আপনি আপনার কণ্ঠস্বর এবং স্পর্শ দিয়ে তার প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করুন এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করুন।

আপনি উৎসাহ ভরা কণ্ঠে বলুন, 'এখন তুমি একটি জলদস্যু।'

'চলো আমরা খুঁজে বের করি' বা 'কোথায়' (দাদু/মুড়ি/ভাল লাগার খেলনাটি)।

'আমরা দেখি' (সাইমন নাচছে/ ইঞ্জিন ঘুরছে)।

'উহ্ – দেখ' (উগ্‌লি/ঝকঝকে কোন চলন্ত জিনিস)।

'উহ্ এটা কি?' (নতুন জিনিস/খেলনা)।

পট্টিটির ব্যাপারে খারাপ কোন মন্তব্য করবেন না, যেমন কি ভয়ঙ্কর পট্টি, তুমি কি ঠিক আছ? এটা ব্যথা দেবে না। রাগ না হতে চেষ্টা করবেন, অথবা যদি সে খুলে ফেলতে চায় তার সঙ্গে ধস্তাধস্তি করবেন না, বরঞ্চ খুব দ্রুত তার মনোযোগ পট্টিটি থেকে অন্য দিকে সরিয়ে দিন।

খারাপ চোখের দৃষ্টির উপযোগী টোপ, দূরত্ব এবং কার্যক্রম হতে হবে। যে কার্যক্রমগুলো 'সর্বোত্তম দৃষ্টিশক্তি বিকাশপ্রাপ্তির ব্যাপারে ধারণাসমূহ'(IDEAS TO PROMOTE OPTIMAL VISUAL DEVELOPMENT) অধ্যায়ে বর্ণনা করা হয়েছে (পৃষ্ঠা ৪০-৪৭) সেগুলো অ্যামব্লায়োপিক বা অলস চোখকে উদ্দীপ্ত করার জন্য একটি চমৎকার কার্যক্রম তৈরি করে।

বিকাশ ও শিক্ষার জন্য শিশুর যতটুকু দৃষ্টি আছে তার সর্বোত্তম ব্যবহারের ধ্যানধারণা

বিকাশ বিষয়ক ধ্যানধারণা (DEVELOPMENTAL IDEAS)

আগের পৃষ্ঠাগুলো থেকে এটি পরিষ্কার যে জন্মের পরমুহূর্ত থেকে দৃষ্টিই সর্বাধিক একটি শিশুর বিকাশের প্রতিটি ক্ষেত্রে এবং শিক্ষার জন্য সাহায্য করে। সুতরাং আগের অধ্যায়গুলোর প্রতিটি কার্যক্রম অনুযায়ী একটি দৃষ্টিহীন শিশুর অবশিষ্ট দৃষ্টিশক্তিকে সবচাইতে ভাল করে ব্যবহার করতে চেষ্টা করা যৌক্তিক ও গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিটি দক্ষতা এবং জ্ঞানের জন্য নিচে উল্লেখিত ধারণাগুলো অনুসরণ করুন।

প্রথমে একটি দৃষ্টিশক্তিসম্পন্ন শিশু কিভাবে তার দৃষ্টিকে ব্যবহার করে তা পুনরায় বুঝুন এবং শিক্ষণীয় বস্তুগুলি, মানুষ, কার্যক্রম,পারস্পরিক সম্পর্ক এবং চারপাশের পরিবেশ সে কিভাবে দেখছে তা লিখে রাখুন।

তারপর বিবেচনা করুন কি করে তার কাছে এগুলো আরও স্পষ্ট করা যাবে।

দূরত্ব
(Distance)

অনেক জিনিসই কাছে নিয়ে আসা যেতে পারে।

মানুষও কাছে আসতে পারে।

শিশুদেরকে পরিবেশের কিছু নির্দিষ্ট অংশে এবং স্থির কার্যক্রমের কাছাকাছি নিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

আকার
(Size)

কখনও কখনও বড় খেলনা পাওয়া যায় অথবা বানানো যেতে পারে।

দৃষ্টির বৈশিষ্ট্যসমূহ
(VISUAL CHARACTERISTICS)

উজ্জ্বল রঙের জিনিস বাছাই করুন অথবা উজ্জ্বল রং দিয়ে রং করুন।

বিভিন্ন অংশের মধ্যে বেশি অমিল আছে এমন জিনিস, উদাহরণস্বরূপ পট, ঢাকনা ও তার ভেতরের জিনিস, পাজল-এর ভেতর বা ভেতরে ঢুকানো ইত্যাদি।

বেশি উজ্জ্বলতা, উদাহরণস্বরূপ প্রতিবিম্বিত হয় এমন একটি আয়না অথবা উজ্জ্বল আলো উৎসারণ হয় এমন একটি আলোক-উৎস।

আলোটাকে কড়া এবং হাল্কা করে ঠিক করুন।

একসাথে অনেকগুলো জিনিস দেখতে দেবেন না বা ভিড় করাবেন না, উদাহরণস্বরূপ ছবি দেখা বা খেলার সময়।

আপনার শিশুর দৃষ্টির এবং বিকাশের লক্ষ্যে উপযোগী জিনিস এবং দূরত্বের মধ্যে সমন্বয় করুন।
(ADJUST MATERIALS AND DISTANCES TO SUIT YOUR BABY'S VISION AND THE DEVELOPMENTAL AIM)

উদাহরণ:

একটি ঝুনঝুনি দেখে শিশু বুঝতে পারে যে শব্দের উৎস সমূহের:

- *পদার্থ আছে* — *পৃষ্ঠা ১৫*
- *প্রকৃতি* — *পৃষ্ঠা ১৫*
- *অবস্থান* — *পৃষ্ঠা ১৫-১৭*
- *কারণ ও ফলাফল* — *পৃষ্ঠা ৩৫, ৩৬*

তার হাতের ক্ষমতা:

- *মুঠি করে ধরতে* — *পৃষ্ঠা ৭, ৮*
- *নাগাল পেতে* — *পৃষ্ঠা ৮, ৯*
- *নিপুণভাবে পরিচালনা করতে* — *পৃষ্ঠা ৯, ৩৩, ৩৪*
- *হাত থেকে রাখতে* — *পৃষ্ঠা ৩৪, ৩৫*

একটি শিশু তার চোখ থেকে ৪-৬ ইঞ্চি দূরে রাখা আড়াই ইঞ্চি মাপের একটি গোলাপী বল যদি দেখতে না পায়:

তবে পরীক্ষা করে দেখুন ৫ ইঞ্চি ব্যাসের একটি উজ্জ্বল লাল এবং হলুদ বল সে এই দূরত্বে দেখতে পায় কি না।

সে যদি এই বড় বলটি দেখে তাহলে একটি একই ধরনের বৈশিষ্ট্য সম্বলিত ঝুনঝুনি খুঁজুন অথবা বানান।

বিঃ দ্রঃ— যে শিশু স্পষ্টভাবে দেখে তার চাইতে এই শিশুটি আরও বেশি সময় নেবে গুছিয়ে সাড়া দেয়ার জন্য। তাই তাকে দেখার জন্য কিছু বাড়তি সময় দিতে হবে এবং নাগাল পাওয়ার চেষ্টা করার জন্য অর্থাৎ দেখতে পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তড়িঘড়ি করে তার হাতে ঝুনঝুনিটি ধরিয়ে দিতে চাইবেন না।

একটি শিশু যার এক চোখে সামান্য দৃষ্টিশক্তি আছে:

যে চোখে তার দৃষ্টিশক্তি ভাল, সে দিকটায় তার ধারণা, হাতের দক্ষতা এবং শব্দের অবস্থান নির্ণয়ে কাজে লাগাতে সাহায্য করুন।

দৃষ্টিহীন দিকে অবস্থান নির্ণয়ের দক্ষতা শেখানোর জন্য আগের অধ্যায়গুলোতে যে পদ্ধতিগুলো বর্ণনা করা হয়েছে সেগুলো ব্যবহার করুন।

যে সব বিকাশে ঠোঁটের নড়াচড়া দেখা সাহায্য করে:

হাসি — *পৃষ্ঠা ১*

মৌখিক ধ্বনি, কথা — *পৃষ্ঠা ৩২*

শব্দের অবস্থান নির্ণয় — *পৃষ্ঠা ১৫-১৭*

যে শিশুর কেবল তার মায়ের মুখ সম্পর্কে ধারণা আছে লিপস্টিক তাকে সাহায্য করবে।

আরও বেশি গাঢ় রঙের কোন ভিন্ন পটভূমিতে দৃষ্টিসচেতনতা পরখ করুন।

যদি সে দেখতে পায় তবে ঐ রঙের একটি ডাইসেম (dicem) ট্রে (উজ্জ্বল রঙের নক্সা ছাড়া রাবার ক্লথ অথবা ট্রে যার উপর কোন জিনিস রাখলে পড়বে না) কিনে আনুন।

উঁচু চেয়ারের ট্রেতে খাবারের টুকরো দেখা সাহায্য করবে:

তার দৃষ্টি বিকাশে	*পৃষ্ঠা ৪৪*
সূক্ষ্ম আঙ্গুল সঞ্চালনে	*পৃষ্ঠা ৩৪*
আঙ্গুল দিয়ে খাওয়ায়	*পৃষ্ঠা ১২*

যে শিশু ঘিয়া রঙের ট্রেতে চিনির মুড়ি (হাফ ইঞ্চি সাইজের কিছু, যেমন – আঙুর) দেখে না:

বাটি, চামচ এবং খাবার দেখে একটি শিশু শেখে:

চামচ দিয়ে খাওয়া	*পৃষ্ঠা ১২, ১৩*
এক একটা জিনিসের নাম	*পৃষ্ঠা ৩১*
তিনটি জিনিসের সম্পর্ক	*পৃষ্ঠা ২৬-২৮*

যে শিশু কম ভিন্ন রঙের জিনিস দেখায় সামান্য সচেতন, ভিন্ন ভিন্ন এবং খুব বিপরীত রঙের বাটি, চামচ ও খাবার তাকে দেখতে সাহায্য করবে।

মেঝে দেখা সাহায্য করে:

নড়াচড়া ও খেলার জন্য এটা একটি সমতল জায়গা তা বুঝতে শেখা	*পৃষ্ঠা ১০, ১১*
বসা এবং দাঁড়ানো অবস্থায় হেলান দেয়া ও আত্মরক্ষা করার প্রতিক্রিয়া তৈরিতে	*পৃষ্ঠা ২১-২৩*

যে শিশু মেঝের রঙের মত একটি ২ ফুট কাগজের টুকরো যা মেঝেকে প্রায় ১৫-২৪ ইঞ্চি আবৃত করে রেখেছে সেটি দেখতে পায় না:

পরীক্ষা করুন যে সে আরও উজ্জ্বল কোন কাগজের টুকরো দেখতে পায় কি না।

যদি দেখে তবে একটি উজ্জ্বল রঙের খেলার মাদুর বের করুন যার ওপর সে কাজকর্মগুলো করতে পারে, পৃষ্ঠা ১০, ১১, ২১-২৩, ২৬-এ পরিবেশিত।

ঘরের লম্বাটে পর্দা দেখা

দেহভঙ্গিমা বিকাশে সাহায্য করে।

একটি শিশু যে নাকি এক মিটার দূরত্বে ২ ফুট দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের কাগজের টুকরো দেখতে পায় না:

দেখুন সে হালকা পটভূমিতে গাঢ় ফ্রেমে আঁটা আয়না দেখতে পায় কি না।

যদি সে দেখতে পায় তাহলে ১৮-১৯ পৃষ্ঠায় বিবৃত কার্যক্রমগুলো তার সামনে করুন।

একটি শিশুকে আপনার বাহুর দূরত্বে ধরলে যদি সে আপনার মুখ দেখতে না পায়:

দেখুন সে সমান দূরত্বে উজ্জ্বল রঙের ঝুঁটি/টোপরওয়ালা উলের টুপি দেখতে পায় কি না।

যদি সে দেখতে পায় তবে আপনি নিজে একটি টুপি পরে খাড়া হয়ে দাঁড়ান।

একটি শিশুর পরিবর্তনশীল চাহিদা মেটানোর জন্য এই পদ্ধতি বিভিন্নভাবে উদ্ভাবন করা যায়।

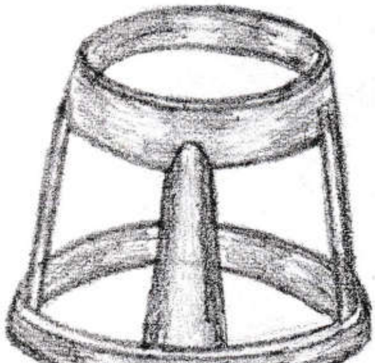
দেখার বিষয়ে না বোধক দিকগুলো
(Visual dont's)

ছবি থেকে শিখতে হলে স্পষ্টভাবে ছবির সূক্ষ্ম জিনিসগুলো দেখতে পেতে হবে। একবার যখন একটি ছবি দেখার অভিজ্ঞতা হয় এবং সেটি সম্পর্কে বলা হয়, তখন একটি জিনিসের মতই কিছু দর্শনীয় বৈশিষ্ট্য দিয়ে সেটি চেনা যায়। উদাহরণস্বরূপ পটভূমির রং, সার্বিক রং এবং বাহ্যিক আকৃতি। তাই অনেক সময় একটি শিশুর দৃষ্টিশক্তি সহজে বেশি নির্ধারিত হয়, কেননা সে একটি পরিচিত বইতে ছবি দেখতে পারে অথবা ছবির নাম অনেক দূর থেকে বলতে পারে।

শিশু বিকাশ বিষয়ক চিকিৎসক অথবা শিক্ষককে জিজ্ঞাসা করুন কোন্ ছবিগুলো আপনার শিশুর জন্য উপযোগী।

কম দৃষ্টির জন্য সাহায্য
(LOW VISION AIDS)

কমদৃষ্টিসম্পন্ন শিশুদের ছোট ছোট জিনিস যেমন – বোতাম, পাতা এবং ছবি দেখার জন্য সাধারণ সাহায্যকারী জিনিস যেমন 'লবস্টার পট' বা 'চিংড়ি পট' বিবর্ধক (magnifier বা যাতে বড় করে দেখানো যায়) ভাল দেখতে সাহায্য করবে। যে সকল শিশু ২-৩ বছর বয়সের বিকাশপ্রাপ্ত তারা এতে করে উপকৃত হবে।



পরামর্শদাতা শিক্ষককে জিজ্ঞাসা করুন যে সে মনে করে কি না আপনার শিশু এতে করে উপকৃত হবে।

একইভাবে সাধারণ দূরবীণ কিছু শিশুকে দূরের জিনিস ভাল দেখতে এবং কাজকর্মে সাহায্য করতে পারে। ৩-৪ বছর বয়সের বিকাশপ্রাপ্ত শিশুরা এতে করে উপকৃত হতে পারে।
পরামর্শদাতা শিক্ষককে এ ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।

দৃষ্টি এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধী শিশু

দৃষ্টিহীন শিশুদের অনেকে কিছু মাত্রায় শেখার অসুবিধা এবং/অথবা শারীরিক প্রতিবন্ধী এবং/অথবা বধিরতা থাকে। একইভাবে কিছু সেরিব্রাল পাল্সি এবং অতিমাত্রিক মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের উল্লেখযোগ্য দৃষ্টিস্বল্পতাও থাকে। যদি অন্যান্য ক্ষেত্রের প্রতিবন্ধিত্ব (impairment) নিয়ে কাজ করতে হয় তাহলে আগের পৃষ্ঠাগুলোতে শিশু বিকাশ বিষয়ক যে ধারণা এবং কার্যক্রম পরামর্শ দেয়া হয়েছে সেগুলোর কিছু পরিবর্তন করতে হবে।

শেখার অসুবিধা (LEARNING DISABILITY)

আগের অধ্যায়গুলোতে যে সব ধারণা বিবৃত করা হয়েছে শেখার অসুবিধাসহ একটি দৃষ্টিহীন শিশু **সেগুলো থেকে উপকৃত** হতে পারে।

এক একটি অধ্যায় থেকে কাজ বাছাই করুন যেটা নাকি তাকে সে যে ধাপে পৌঁছেছে সেই ধাপে দক্ষতা অর্জনে সাহায্য করবে এবং তাকে পরবর্তী ধাপে নিয়ে যাবে। অর্থাৎ কার্যক্রম বাছাইয়ের জন্য আসল বয়সের চেয়ে বিকাশের ধাপগুলো বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

উদাহরণ: একটি আড়াই বছরের দৃষ্টিহীন শিশু সম্প্রতি একটি ঝুনঝুনি, যেটি নাকি তার আঙ্গুলের ডগা ছোঁয়, মুঠি করে ধরতে শুরু করেছে। সে ক্ষণিকের জন্য সেটি ঝাঁকাবে, তারপর ফেলে দেবে।

সেটির আকার অনুভব করার জন্য সে তার আরেক হাত নিয়ে আসে না এবং তার কাছ থেকে সরিয়ে নিলে বা সামনে ঝাঁকালেও তা ধরতে চায় না।

পৃষ্ঠা ৮, ৯, ১৩, ১৪, ১৬, ৩৫, ৩৬-এ বর্ণিত কার্যক্রমগুলো উপযোগী।

একটি শিশু হয়ত ঝুনঝুনিটি দেখতে পায় না, কিন্তু তার চোখ থেকে ১২ ইঞ্চি দূরে একটি ৫ ইঞ্চি উজ্জ্বল রঙের বলকে ঘুরালে তা দেখতে পায়।

একটি আরও বড় উজ্জ্বলতর ঝুনঝুনির সাহায্যে যতখানি দৃষ্টিশক্তি আছে তার সর্বোত্তম ব্যবহারের জন্য উপরের কার্যক্রমগুলো করুন।

শেখার অসুবিধা আছে এমন শিশুর কি হচ্ছে তা বুঝতে, তার প্রতিক্রিয়া গুছিয়ে নিতে এবং কোন কাজ চালিয়ে যেতে বেশি সময় লাগে।

কাজকে তাই প্রয়োজনানুযায়ী ছোট ছোট ধাপে ভেঙ্গে ফেলুন।

প্রথম ধাপে তাকে কাজটি দেখিয়ে বুঝতে সাহায্য করুন এবং সে কি করছে তা সহজ কথা এবং বাক্যে বর্ণনা করুন।

যাদের শেখার অসুবিধা নেই তাদের চাইতে অসুবিধা আছে এমন শিশুদের বেশি করে এবং বারবার দেখানো দরকার। যখন সে বুঝতে শুরু করবে:

কাজটি বারবার চেষ্টা করার জন্য এবং নিজে করার জন্য তাকে যথেষ্ট সময় দিন।

এটি তাকে অভিজ্ঞতা থেকে শেখার জন্য সবচেয়ে ভাল সুযোগ করে দেবে। যখন সে বুঝতে পারবে কি করে কোন কিছু করতে হয় তখন কাজটি করে দিলে তার নিজের দক্ষতাকে ধরে রাখার বা আরও সুদৃঢ় করার সুযোগ কমে যাবে।

যখন সে তৈরি হয় তখন দ্বিতীয় এবং পরবর্তী ধাপগুলো যোগ করুন।

কোন কোন শিশু যখন নতুন কোন কাজের প্রতি মনোযোগ দেয় অথবা আগের কোন কাজ যদি খানিক সময়ের জন্য না করে তখন পুরোনো কাজটি 'ভুলে যায়' (যা আগে শিখেছিল)। নিরাশ হবেন না।

তাকে আবারও দেখান, সে দ্বিতীয়বার আরও তাড়াতাড়ি শিখবে।

নতুন কোন দক্ষতা (কাজ) শেখার সময় অনুপ্রেরণা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

যে খেলনা বা খাবার জিনিস তাকে প্রেরণা দেবে সেগুলো ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি সে বেশিরভাগ প্লাস্টিক নির্মিত খেলনা পছন্দ না করে, কিন্তু আলুর ফালি ভাজা বা ক্রিস্প্ পছন্দ করে, তাকে সাহায্য করার জন্য আলুর ক্রিস্প্ ব্যবহার করুন।

হাতকে নিপুণভাবে পরিচালনা করার ক্ষমতাকে বাড়ান পৃষ্ঠা ৩৩, ৩৪।

২-৩টি জিনিস নিয়ে কার্যক্রমগুলো শেখান পৃষ্ঠা ১১-১৩, ২৬-২৯।

শব্দের অবস্থান বের করা (ক্রিস্প্-এর প্যাকেটটিকে ব্যবহার করুন) পৃষ্ঠা ১৬, ১৭।

স্পর্শের অবস্থান বের করা (ক্রিস্প্-এর প্যাকেট ব্যবহার করুন) পৃষ্ঠা ১৫।

তার দৃষ্টিশক্তি উন্নত করতে উৎসাহিত করুন পৃষ্ঠা ৪২, ৪৪।

কোন কোন শিশু, যাদের শেখার অসুবিধা আছে, তাদের নিজেদের বুঝ এবং দক্ষতাকে অন্য কাজে লাগাতে অসুবিধা হয়। উদাহরণস্বরূপ, একটি পাত্র থেকে একটি জিনিস সরিয়ে নেয়া। যে শিশুটি তার খেলনার বাক্স থেকে খেলনা রেডিওটি নিতে পারে, সে হয়ত বুঝতে পারবে না যে সেটি শেল্ফে রাখলেও সরানো যেতে পারে; কিংবা সে হয়ত বুঝবে না একটি খোলা টিন থেকে সে বিস্কুট বের করতে পারবে। তাকে সাহায্য করার সময় নতুন দক্ষতা এবং বোঝার ক্ষমতা উদ্ভাবন করুন।

তাকে বিভিন্ন ধরনের জিনিস ব্যবহার করে বিভিন্ন পরিবেশে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করতে দিন।

শেখার অসুবিধা আছে এমন কিছু শিশু একটি খেলনাতে বা কাজেই ব্যস্ত থাকতে পারে। যখন সেই খেলনাটি সরিয়ে নেয়া হয় তখন সে হয়ত খুবই বিষণ্ন হয় বা জিদ্ করে। এই ধরনের আচরণ ১২-১৮ মাস বিকাশ-বয়সে আবির্ভূত হয়। একবার যখন এটা প্রতিষ্ঠিত হয় তখন এটা বন্ধ করা মুশকিল হতে পারে। এই ধরনের আচরণ তৈরি হওয়ার আগেই এটাকে বন্ধ করার চেষ্টা করুন।

এই বিকাশ বয়সে উন্নীত হওয়ার আগের মাসগুলোতে নিশ্চিত করুন যে তার অভিজ্ঞতা যেন অনেক বিস্তৃত হয় এবং সে যেন বিভিন্ন রকমের খেলার জিনিস প্রতিদিন নাড়াচাড়া করে।

যখনই সে এই বিকাশের পর্যায়ে ঢুকবে আপনি সচেতন থাকবেন যেন সে একটা কোন বিশেষ খেলনায় আঁকড়ে না থাকে। প্রথম যখনই আঁচ করতে পারবেন:

তখন খেলনাটি সরিয়ে নেবেন।

এটি একটি প্রেরণা দেয়ার উৎস হিসাবে ব্যবহার করা বন্ধ করুন।

তাকে খেলায় উৎসাহিত করুন এবং অন্যান্য ভিন্ন রঙের খেলনা এবং জিনিসের প্রতি আগ্রহী করুন।

শারীরিক প্রতিবন্ধিত্ব/সেরিব্রাল পাল্‌সি (PHYSICAL DISABILITY/CEREBRAL PALSY)

গুরুতর দৃষ্টিস্বল্প শিশুদের সবচাইতে বেশি যে শারীরিক প্রতিবন্ধিত্ব হয় তা হলো সেরিব্রাল পাল্‌সি। যে সব শারীরিক চলাচলের (Motor) অসুবিধা হতে পারে সেগুলো হলো খুব শক্ত হয়ে যাওয়া (spasticity), খুব নরম হয়ে যাওয়া (floppiness বা hypotonia) বা ভারসাম্যহীনতা (ataxia) অথবা স্বল্পমাত্রায় নিয়ন্ত্রিত এবং অনিয়ন্ত্রিত নড়াচড়া (athetosis/dystonia)। শক্ত হয়ে যাওয়া যদি ৪ হাত-পাকেই আক্রান্ত করে তবে তাকে বলে quadraplegia; ২ পা কিন্তু হাত না তবে diplegia, এবং শুধু একদিকের হাত ও পা আক্রান্ত কিন্তু অন্যদিক না তাকে বলে hemiplegia। প্রত্যেক প্রকার সেরিব্রাল পাল্‌সির মাত্রা ভিন্ন ভিন্ন এবং একই শিশুর একাধিক চিহ্ন থাকলে তাকে বলা হয় mixed। এই চিহ্নগুলো নির্দেশ করে স্নায়ুতন্ত্রের কোন্ অংশ এবং পথ ঠিকমত কাজ করছে না।

এর আগের অধ্যায়গুলোতে বিবৃত বিকাশ বিষয়ক ধারণাগুলো একটি স্বল্পদৃষ্টিসম্পন্ন সেরিব্রাল পাল্‌সির শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে এক একটি বিকাশ বিষয়ক কার্যক্রম — তার যৌক্তিকতা এবং লক্ষ্য নিয়ে আলাপ করুন। ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে অবস্থান, দেহভঙ্গি, আসন এবং কি কি জিনিস (appliances), নড়াচড়ায় সহায়তা করবে, সেগুলোর ব্যাপারে বলতে পারবে। এই নড়াচড়া বিকাশ বিষয়ক অভিজ্ঞতায় অংশগ্রহণ এবং তা থেকে শেখার ব্যাপারে প্রয়োজন।

উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, একটি শক্ত শিশুর হাতকে পথনির্দেশ করতে অসুবিধা হতে পারে। এই অসুবিধাটা কোন কোন অবস্থানে অন্যান্য অবস্থানের চাইতে বেশি।

ফিজিওথেরাপিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন কোন্ অবস্থানে এবং দেহভঙ্গিমায় তার হাত নরম থাকে এবং তার হাতকে নির্দেশ করা যায়। এটি হতে পারে কাত হয়ে শোয়ার বোর্ডসহ শোয়া অথবা বোর্ড ছাড়া শোয়া।

এই অবস্থায় তাকে উৎসাহিত করার জন্য একটি হাত আপনার মুখের দিকে/খেলনা বা কোন পছন্দনীয় জিনিসের দিকে নিন।

সূক্ষ্মভাবে আঙ্গুল দিয়ে খোঁজা	*পৃষ্ঠা ৫, ৯, ৩৬।*
নাগাল পাওয়া	*পৃষ্ঠা ৮, ৯।*
সক্রিয়ভাবে আঁকড়ে ধরা	*পৃষ্ঠা ৭, ৮।*
শব্দের অবস্থান বের করা	*পৃষ্ঠা ১৫-১৭।*
সাধারণ কারণ ও ফলাফল	*পৃষ্ঠা ৩৫-৩৭।*
জিনিসের স্থায়িত্ব	*পৃষ্ঠা ১৩, ১৪।*

ফিজিওথেরাপিস্ট চলৎশক্তির অসুবিধার জন্য নির্দেশিত থেরাপি প্রোগ্রামে কিছু ধারণা অঙ্গীভূত করতে চাইবে যা হাতের দক্ষতা এবং নড়াচড়ার বিকাশে দৃষ্টিহীনতার জন্য তৈরি বাধাগুলোকে অতিক্রম করবে। উদাহরণস্বরূপ, একটি অর্ধঅবশ (hemiplegia) শিশুর খারাপ দিকটাতেই দৃষ্টিশক্তি খারাপ হওয়ার কথা। এতে করে শিশুটি তার খারাপ হাতটি এবং হাতটির ক্ষমতা সম্বন্ধে সচেতন হওয়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়।

আপনার শিশু বিশেষজ্ঞ অথবা পরামর্শক শিক্ষককে অবশ দিকটার দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করতে বলুন। যদি তার দৃষ্টিশক্তি এতই খারাপ হয় যে সে তার হাতও দেখতে পায় না, তবে একটি উজ্জ্বল লাল দস্তানা দিয়ে দেখুন আরও একটু বেশি দেখতে পায় কি না।

দৃষ্টিসংক্রান্ত পরামর্শের ব্যাপারে ফিজিওথেরাপিস্টের সঙ্গে আলাপ করুন এবং তাকে দেখাতে বলুন কোন্ অবস্থায় শিশুটি তার অর্ধঅবশ হাত সবচেয়ে ভাল দেখতে পায়।

একইভাবে যে স্নায়ুপথগুলো দেহভঙ্গি বিকাশ এবং রক্ষাকারী প্রতিক্রিয়ার সাথে জড়িত, বেশির ভাগ সেরিব্রাল পাল্সির ক্ষেত্রেই শিশুর সে পথগুলো নষ্ট থাকে। সেটির জন্য ফিজিওথেরাপিস্ট একটি কার্যক্রম নির্দিষ্ট করবে। একটি দৃষ্টিহীন শিশু যে যে অসুবিধার সম্মুখীন হয় সেগুলো ১৭, ১৮ ও ২১ পৃষ্ঠায় বর্ণিত আছে।

এইসব অসুবিধা শিশু বিশেষজ্ঞ এবং পরামর্শদাতা শিক্ষকের উপদেশসহ আলাপ করুন। কোন্ মেঝের রঙ এবং ঘরের পিলারগুলোর কোন্ রঙ শিশুর দৃষ্টির জন্য উপযোগী হবে এ নিয়েও আলাপ করুন। তারা সে অনুযায়ী শিশুর থেরাপি কার্যক্রম তৈরি করবে।

দৃষ্টিশক্তি উন্নতির জন্য ৪০-৪৭ পৃষ্ঠার কার্যক্রমগুলো বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ। কেননা জন্মের পরপর প্রথম মাসগুলোতে মাথা সোজা রাখতে না পারা এবং শিশুকালে কম নড়াচড়া শিশুর দৃষ্টিশক্তির পরিমাণ এবং গুণাগুণ আরও কমিয়ে দেয় — যেটা নাকি দৃষ্টিশক্তি বিকাশে প্রয়োজন।

থেরাপিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে ধরতে হবে, কি করে তাকে ধরে রাখতে হবে (support)। তারপর তাকে বসান এবং ঠিকমত অবস্থান ঠিক করার ব্যাপারে জিজ্ঞেস করুন যাতে করে সে তার দৃষ্টিকার্যক্রম থেকে অনেক বেশি উপকার পায়।

একটি শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুর জন্য তার সবচেয়ে ভাল দৃষ্টিক্ষেত্রের সঙ্গে খেলার এবং থেরাপির অবস্থানকে একত্রে বিবেচনা করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে – ডান দিকে কাত হয়ে শোয়া হয়ত নড়াচড়া বা চলাফেরার অসুবিধার জন্য একটি চমৎকার অবস্থান। কিন্তু যে শিশুর শুধু ডান চোখের ডান ক্ষেত্রটুকুতে দৃষ্টি ক্ষমতা আছে তাকে এ অবস্থান কারণ এবং ফলাফল সম্বলিত খেলনা ধরা এবং তা নিয়ে খেলতে নিরুৎসাহিত করবে। কেননা সেই অবস্থায় সে তার যেটুকু দৃষ্টি আছে তাও হারাবে। একই শিশুকে যদি মায়ের ডান হাতের ওপর খাওয়ানো ও দোলানো হয় তবে সে চামচটা আসার দৃশ্য দেখার জন্য তার দৃষ্টি ব্যবহার করতে পারবে। তাকে যদি বাঁ হাতের ওপর দুলিয়ে তার ডান চোখ বুকের ওপর রাখা হয় তবে সে কিছু দেখবে না, পরিস্থিতি থেকে কম শিখবে, এবং তার খাওয়ার অসুবিধাজনক অভ্যাস তৈরির সম্ভাবনা থাকবে। কেননা হঠাৎ করে চামচটি তার মুখে ঢুকাতে চাইলে সে ক্ষেপে যেতে পারে।

খেলার অবস্থান এবং দৈনন্দিন কার্যক্রম কেমন হবে তা জানার জন্য শিশু বিশেষজ্ঞ, শিক্ষক এবং ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

একটি শিশু তার চোখ দিয়ে তার খেলা এবং নির্মাণ করা যায় এমন খেলনা এবং প্রতিদিনের জিনিসপত্র পর্যবেক্ষণ করে। উদাহরণস্বরূপ, তাকে ঢাকনাটিকে লাগানোর আগে ঢাকনাটি দেখানো হয় এবং যখন ঢাকনা দিয়ে শক্ত করে পাত্রটি আঁটা হয় তখনও দ্বিতীয় হাতটির নড়াচড়া দেখানো হয়।

দৃষ্টিপর্যবেক্ষণ ছাড়া এমন ধরনের শেখার অভিজ্ঞতা কোন কাজে আসবে না কেননা পট আর ঢাকনা লাগবে না। সেরিব্রাল পাল্সি এই অসুবিধাকে আরও জোরালো করে।

একটি দৃষ্টিহীন শিশু একটি খেলনা খুঁজে বের করতে এবং সেটির দিকে হামাগুড়ি দিয়ে যেতে বিপুল পরিমাণের শক্তি ব্যয় করে। যে শিশুটি শারীরিকভাবে প্রতিবন্ধী তাকে বেশি চেষ্টা করতে হয় এবং তার জন্য সাফল্যটাও বড়। খেলনাটি পেতে হামাগুড়ি দেওয়ানোর চেষ্টার আগে তাকে খেলনাটি দিয়ে খেলতে দেয়া উচিৎ। এটি তার জন্য পুরস্কার স্বরূপ। শব্দের অবস্থান জানার জন্যও এটি গুরুত্বপূর্ণ, সে খেলনাটি পাওয়ার আগেই যেন সরানো না হয় (পৃষ্ঠা ১৭)।

বধিরতা
(DEAFNESS)

যাদের ২ রকম (অর্থাৎ দেখা এবং কানে শোনার) সংবেদন (sensory) প্রতিবন্ধিত্ব আছে তাদের কানে শোনার চেয়ে চোখে দেখার ক্ষমতা বেশি। আগেই যে ধারণাগুলো দিয়ে চলাচলে, হাতের দক্ষতা বৃদ্ধি এবং জিনিসের সাথে জিনিসের সম্পর্ক বোঝানো হয়েছে সেগুলো তাদের জন্য উপযোগী।

কারণ ও ফলাফলের খেলনা খুঁজুন যেখানে ফলটি দেখা যায় অথবা কম্পনের মাধ্যমে বোঝা যায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি পুতুল সম্বলিত বাজনা বাক্স, যেটার ঢাকনা খুললে পুতুলটি ঘুরবে অথবা একটি সুইচ, যেটিকে চাপ দিলে খেলনাটি জ্বলে উঠবে, অথবা কেঁপে উঠবে।

প্রাথমিক দৃষ্টিবিকাশের জন্য যেসব কার্যক্রম বর্ণনা করা হয়েছে, সেগুলো একটি বধির শিশুর জন্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চিত হতে হবে যে শিশুটির দৃষ্টিক্ষমতা যেন সবসময় সর্বোচ্চ পর্যায়ে থাকে।