

During my work in Bangladesh with children with an Intellectual disability, I found out that many NGOs working with these children are in need of information.

I hope that this manual will help health workers in developing countries in their care for children and youngsters with an Intellectual disability.

Antoinette Termoshuizen



(Version: 2 September 2014)



Translation done by Disabled Rehabilbitation and Research Association, Bangladesh.



বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা কি?	08
সিনড়োম	૦৬
বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার কারণ সমূহ	30
বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা বিষয়ে সাধারণ কিছু প্রশ্ন	22
বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা, এবং বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতার মধ্যে সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য সমূহ	১৩
বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণ সমূহ	\$6
স্বাভাবিক বিকাশ এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার বিভিন্ন ক্রমবিন্যাসের মধ্যে তুলনা	١٩
বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণ সমূহ	১৯
খুবই প্রচলিত ধরণের কিছু বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা	২০
বাহ্যিক উপাদান নির্ভর বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা	৩১
প্রাথমিক পরিচর্যা	৩২
পরিবারের জন্য শিক্ষা এবং সহায়তা	৩8
যোগাযোগ	96
দৈনিক কাঠামো	<b>O</b> b
আবেগ	80
সামাজিকতা	8\$
শাস্তি অথবা পুরস্কার	88
আত্ম-অবমাননা অথবা স্বয়ং-অঙ্গচ্ছেদ	86
প্লে থেরাপি	8٩
দৈনন্দিন জীবনযাত্রার কার্যকলাপ	৫১
ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণ	৫৬
ফিটস এবং ইপিলেপসি	৬০
প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের জন্য প্রস্তুত করা	৬৩
প্রশিক্ষণের নীতিমালা	98



# বুদ্ধিপ্ৰতিবন্ধিতা কি?

বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা হচ্ছে একটি সাধারণ ডিসঅর্ডার যা বয়সকাল আসবার পূর্বে লক্ষ্য করা যায়, যেটিকে চিহ্নিত করা হয় উল্লেখযোগ্যভাবে ত্রুটিপূর্ণ জ্ঞানীয় কার্যকারিতা এবং দুই বা তার অধিক ক্ষেত্রে ঘাটতি সম্পন্ন অভিযোজিত আচরণের মাধ্যমে।

একজন ব্যক্তির কোনরকম বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা রয়েছে বলে বিবেচনা করা হয় নিম্নের তিনটি মানদণ্ডের ভিত্তিতে:

- বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকারিতার মাত্রা (আই কিউ) ৭০-৭৫ এর নিচে;
- দুই বা তার অধিক অভিযোজিত দক্ষতার ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য সীমাবদ্ধতা থাকে; এবং
- এই অবস্থা শিশুকাল (১৮ বছর বা তার নিচে) থেকেই বর্তমান থাকে।

প্রতিটি ব্যক্তিই আলাদা এবং অনন্য, আইকিউ নির্বিশেষে, প্রত্যেকেরই নিজস্ব ব্যক্তিত্ব রয়েছে, এবং রয়েছে নিজস্ব দক্ষতা এবং অসুবিধার ক্ষেত্রসমূহ। মৃদু, মধ্যম, গুরুতর এবং অতি গুরুতর মাত্রার বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতার যে অবাধ শ্রেণিবিভাগটি রয়েছে সেটি আইকিউ এর উপর ভিত্তি করে সংজ্ঞায়িত, এবং এটি কোন ব্যক্তির কি মাত্রায় সহায়তা প্রয়োজন সেটিকে কিছু নির্দেশনা প্রদান করে, কিন্তু ব্যক্তিটি যে উপায়ে তার জীবনে কার্যকলাপ পরিচালনা করে তা আরোও অনেক বিষয়াবলির উপর নির্ভরশীল। ব্যক্তিত্ব, খাপ খাওয়ানোর কৌশল, অন্যান্য প্রতিবন্ধিতার উপস্থিতি (পেশীসঞ্চালন, সামাজিক বা ইন্দ্রীয়), একই সাথে যে সহায়তাটি তাদেরকে সরবরাহ করা হয় তাদের পরিবার থেকে. বন্ধুবান্ধব এবং কমিউনিটি প্রত্যেকেই সেই প্রক্রিয়ায় অবদান রাখেন যেই প্রক্রিয়ায় একজন ব্যক্তি অন্যদের সাথে জড়িত হন এবং কমিউনিটিতে তাদের ভূমিকা পূরণ করতে পারেন।

কোন ব্যক্তির মৃদু বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা (আইকিউ ৫০-৭০) থাকলে সে হয়তো পড়া এবং লেখা শিখতে পারবে (শিক্ষাগত সুযোগের উপস্থিতির উপর নির্ভর করে)। অধিকাংশ ব্যক্তিরই নিজ জীবনে গুরুত্বপূর্ণ আত্মীয়তা বা সম্পর্ক থাকে এবং পরিবারে ও কমিউনিটিতে তারা অবদান রাখে। কিছু ব্যক্তি স্বাধীনভাবে জীবনযাপন এবং ঘোরাফেরা করতে পারে, অন্যদের অর্থ ব্যবস্থাপনায় এবং নিজ জীবন পরিকল্পনা ও সংগঠনে সহায়তা এবং সহযোগিতার প্রয়োজন হয়। অনেক ব্যক্তিরই চাকুরী থাকে, মুক্ত বা সহায়তামূলক কর্মসংস্থানের মাধ্যমে, কিছু ব্যক্তি বিয়ে করে সন্তান পালন করতে পারেন তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সেবা ব্যবস্থার সহায়তার সাহায্যে। তাদের মৃদু বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা এই অর্থ প্রকাশ করে যে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার ক্ষেত্রে তাদের সমস্যা হবে এবং তাদের পড়া ও লেখার দক্ষতা হয়তো প্রাথমিক পর্যায়ে থাকবে। কিছু ব্যক্তির হয়তো যে শিক্ষাগত সুযোগের প্রয়োজন ছিল তারা সেটি পায়নি, তাই তারা পড়তে ও লিখতে পারে না- অনেকেই এই বিষয়ে আত্মসচেতন, তাই স্পর্শকাতরতা রক্ষা করার প্রয়োজন রয়েছে যখন ব্যক্তিদের উদাহরণস্বরূপ কোন তথ্য পড়তে বা লিখিত ফর্ম পূরণ করতে অনুরোধ করা হবে। অনেক ব্যক্তিরই আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক এবং সামাজিক নিয়মাবলির সূক্ষ্ম বিষয়গুলি সম্পূণর্রূপে বুঝতে সমস্যা হয় (বিশেষকরে বয়ঃসন্ধিকালে) এবং অনেকই অসাবধানতাবশত সামাজিক সীমারেখাকে অতিক্রম করে যান।

কোন ব্যক্তির মধ্যম পর্যায়ে বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা (আইকিউ ৩৫-৫০) থাকলে তারও নিজ জীবনে গুরুত্বপূর্ণ আত্মীয়তা বা সম্পর্ক থাকে, সম্ভবতভাবে মূল্যবান ও দীর্ঘস্থায়ী বন্ধুত্বতা গঠন করতে পারে, এবং তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সহকর্মীদের সাথে কিছু কার্যকলাপ উপভোগ করতে পারে। নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণের সাহায্যে অনেক ব্যক্তিই সাধারণ পাবলিক। পরিবহনে যাতায়াত শিখতে পারে, কিন্তু তাদের অর্থ ব্যবস্থাপনায় অসুবিধা হয় এবং কোন অনাকাঞ্চ্চিত ঘটনা ঘটলে সমস্যা সমাধানে অসুবিধা হয়। অধিকাংশ ব্যক্তি বিভিন্ন প্রসঙ্গে ব্যবহৃত শব্দ (যেমন মহিলা / পুরুষ / বাহির, ইত্যাদি লেখা সাইন) চেনা শিখতে পারেন এবং অনেকেই দর্শনীয় উদ্দীপনা দ্বারা উপকৃত হন, যেমন দৈনিক সময় তালিকা এবং যোগাযোগ ব্যবস্থায় ব্যবহৃত চিত্র। মধ্যম মাত্রায় বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের জীবনব্যাপী সহায়তা প্রয়োজন হয়

তাদের জীবন এবং কর্মকাণ্ড পরিকল্পনা এবং সংগঠন করার জন্য, একই সাথে অর্থ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রেও। স্বাধীনভাবে ব্যক্তিগত যত্নের কাজে তাদের দক্ষতা (যেমন টয়লেট স্বাস্থ্যবিধি, কাপড় পরিধাণ ও গোসল করা) নির্ভর করে এই সকল কাজ শিখন এবং অনুশীলনের জন্য সুযোগ, তাদের জ্ঞানীয় ক্ষমতার মাত্রা, এবং অন্যান্য বিকাশ প্রতিবন্ধিতার (যেমন সেরিব্রাল পলসি) উপস্থিতি ও অনুপস্থিতির উপর নির্ভর করে।

কোন ব্যক্তির গুরুতর (আইকিউ ২০-৩৫) বা অতি গুরুতর (আইকিউ <২০) বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা থাকলে তার জীবনব্যাপী সহযোগিতা প্রয়োজন হবে ব্যক্তিগত যত্নের কাজে, যোগাযোগে এবং কমিউনিটির সুযোগ-সুবিধা ও পরিষেবাসমূহ ব্যবহারের ক্ষেত্রে। এই মাত্রার প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তিরা সাধারণত পরিচিত মানুষদের চিনতে পারে এবং তাদের জীবনে মূখ্য ব্যক্তিদের সাথে হয়তো দৃঢ় সম্পর্ক থাকতে পারে। অধিকাংশেরই স্কল্প বা কোনরূপ বাকশক্তি থাকে না এবং তাদের চাহিদা ও অনুভূতি যোগাযোগের জন্য অঙ্গভঙ্গি, মুখের অভিব্যক্তি, এবং শারীরিক ভাষা উপর নির্ভরশীল থাকবে। এই মাত্রার প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য যোগাযোগ ব্যবস্থা সাধারণত নির্ভর করে ছবি বা বস্তুর উপর যা বোধগম্যতাকে সহজতর করে, যেমন- একটি কাপের ছবি বা একটি কাপ, ব্যবহৃত হতে পারে এই মৌখিক প্রশ্নের সাথে সংযোগ করে "তুমি কি পানি পান করবে?"।

বিভিন্ন প্রকারের মেডিকেল সমস্যা গুরুতর প্রতিবন্ধিতার সাথে থাকতে পারে। যেমন- খিঁচুনি, ইন্দ্রীয় ক্ষতি, হাইড্যোসেফালাস (মস্তিষ্কে তরল পদার্থ বৃদ্ধি পায় ও মাথা বড় হয়ে যায়), স্কলিয়সিস (নিমু মেরুদন্ড বেঁকে যাওয়া)। স্কুল সেবা স্থাপনের সময় এই অবস্থাগুলো বিবেচনা করতে হবে।

পরিশেষে যে মাত্রায় অবস্থা উপনীত হবে তা নিরূপিত হয়ঃ

- এই অবস্থার পিছনে থাকা কারণের গুরুতর অবস্থা
- কোন সময়ে অবস্থা নির্ণয় করা হয়েছে
- অভিভাবক এবং শিশুর সেবাপ্রদানকারীর মান
- চিকিৎসার মান



## সিনডোম

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা হচ্ছে বিভিন্ন ধরণের সিন্ডোমের জন্য একটি সমষ্টিগত শব্দ, যে পর্যায়ে বিকাশ পিছিয়ে থাকে। একটি সিন্ডোম হচ্ছে কতগুলো লক্ষণের সমষ্টি- যখন আপনি সবগুলো লক্ষণকে একসাথে করবেন তখন সেটি একটি বিশেষ অবস্থাকে চিহ্নিত করবে। সাধারণত, একটি বুদ্ধি প্রতিবন্ধি শিশুর ক্ষেত্রে সঠিক সিন্ডোমটি সনাক্তকরা খুবই কঠিন; অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যথাযথ রোগ নির্ণয় করা সম্ভব হয় না। এটি গুরুতর কোন সমস্যা নয়; শুধুমাত্র ডাউন সিন্ডোম এবং অটিজম এর জন্য বিশেষ চিকিৎসা প্রদানের প্রয়োজন হয়। বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা শতাধিক প্রকারের রয়েছে।

এই সকল প্রকারের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা দুইটি প্রধাণ দলে ভাগ করা যায়, পশ্চাৎগামী দল এবং সাধারণ দল।
নোটঃ নিম্নে প্রদত্ত বিবরণের একমাত্র উদ্দেশ্য হচ্ছে বিভিন্ন সিন্ডোমের একটি সাধারণ ধারণা দেওয়া।

#### সাধারণ দল

অধিকাংশ ধরণের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা এই দলের অন্তর্গত। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই, শিশু বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা নিয়েই জন্মগ্রহণ করে এবং প্রাথমিক পরিচর্যা ও জীবনে বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামের মাধ্যমে, শিশুটি নির্দিষ্ট কিছু দক্ষতা শিখতে পারে। কিছু প্রধান ধরণের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা হচ্ছেঃ

### করনেলিয়া ডে লাঞ্জ সিড্ডোমঃ



করনেলিয়া ডে লাঞ্জ সিন্ডোম (সিডিএলএস) হচ্ছে একটি সহজাত সিন্ডোম, মানে এটি জন্ম থেকেই থাকে। এর অধিকাংশ চিহ্ন ও লক্ষণই জন্মগ্রহণ বা তার কিছু সময় পর থেকেই লক্ষ্য করা যায়। রোগ নির্ণয় করবার জন্য শিশুটির প্রত্যেকটি চিহ্ন ও লক্ষণ প্রদর্শন করবার প্রয়োজন নেই। সাধারণ বৈশিষ্ট্যের মধ্যে রয়েছে জন্মগ্রহণের সময় নিম্ন ওজন (সচরাচর, কিন্তু সবসময় নয়, পাঁচ পাউন্ডের নিচে), বিলম্বিত বৃদ্ধি ও ক্ষুদ্র দৈহিক আকৃতি, এবং মাথা ছোট আকৃতির (মাইক্রোসেফালি)। সাধারণত মুখমগুলের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে চিকন চোখের দু, যা

প্রায়ই মাঝামাঝি এসে মিলিত হয় (সাইনোফ্রিস), দীর্ঘ চোখের পাপড়ি, ছোট উর্ধ্বোখিত নাক এবং চিকন নিমুমুখী ঠোট। অন্যান্য নিয়মিত লক্ষণের মধ্যে রয়েছে অত্যধিক শরীরের লোম(হারসুটিসম), ছোট হাত ও পায়ের তালু, পায়ের দ্বিতীয় ও তৃতীয় আঙুল আংশিকভাবে জোড়া লাগানো, হাতের পঞ্চম আঙ্গণগুল ভেতর দিকে বাঁকানো, খিঁচুনি, হদপিণ্ডে ত্রুটি, ঠোট কাটা, অন্ত্রে অস্বাভাবিকত্ব, খাওয়ায় সমস্যা, এবং বিকাশে বিলম্বতা। কিছু ব্যক্তির মাঝে অঙ্গ পার্থক্য, অঙ্গ বা অঙ্গের কিছু অংশ না থাকা- সাধারণত হাতের আঙ্গুল, হাত বা বাহু, দেখতে পাওয়া যায়।

## প্রেডার উইলি সিড্রোমঃ



প্রেডার উইলি সিন্ডোম (পিডব্লিউএস) হচ্ছে একটি জটিল জিনগত ডিসঅর্ডার যার বৈশিষ্ট্য হচ্ছে ক্ষুদ্র দেহ আকৃতি, বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা বা শিখন প্রতিবন্ধিতা, অপূর্ণ যৌন বিকাশ, চরিত্রগত আচরণিক সমস্যা, অনুনত পেশির টান, এবং ক্রমাগত খেতে চাওয়ার অনৈচ্ছিক তাড়না, যার সাথে ক্যালোরির স্বল্প প্রয়োজন সংযোজিত হয়ে স্থুলতার দিকে পরিচালিত হয়।

## রুবিস্টেইন টাইবি সিড্রোমঃ



রুবিসটেইন টাইবি সিন্ডোম নির্দেশ করে কিছু শারীরিক বৈশিষ্ট্য এবং বুদ্ধিবিকাশগত প্রতিবন্ধিতার ধরণকেকে, যা একটি ধারাবাহিক কায়দায় একসঙ্গে সংঘটিত হয় । যেসকল ব্যক্তির রুবিসটেইন টাইবি সিন্ডোম তাদের ক্ষুদ্র দেহ আকৃতি, বুদ্ধিবিকাশ বিলম্ব, অনুরূপ মুখমণ্ডলের বৈশিষ্ট্য, এবং হাত ও পায়ের প্রশস্ত বুড়ো আঙুল থাকে।

## ডাউন সিঞ্জোমঃ



ডাউন সিন্ডোম হচ্ছে একটি বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সিন্ডোম যা গর্ভধারণের সময় ক্রমোজোমাল সমস্যার কারণে সংঘটিত হয়ে থাকে। এটি একটি সাধারণ জন্ম ত্রুটি, এবং সম্ভবত গুরুতর শিখন সমস্যার সবচেয়ে প্রচলিত জিনগত কারণ। আরোও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা ২১ দেখুন।

## ফ্রেজাইল এক্স সিদ্রোমঃ



ফ্রেজাইল এক্স সিড্রোম হচ্ছে জিনগত ও সবচেয়ে প্রচলিত ধরণের বংশগতভাবে প্রাপ্ত বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা। এটি একটি সেক্স-লিঙ্কড জিনগত অস্বাভাবিকতা, যেক্ষেত্রে মা বাহকের ভূমিকা পালন করেন, তার মাধ্যমে তার পুত্রদের মাঝে এই ডিসঅর্ডার প্রতিবাহিত হয়। আরোও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা ২৪ দেখুন।



#### অটিজম



অনেক শিশু যাদের অটিজম রয়েছে তারা জন্ম থেকেই ভিন্ন থাকে। দুইটি প্রচলিত বৈশিষ্ট্য যা তারা প্রদর্শন করতে পারে, তাদের যত্নগ্রহণকারী হতে শারীরিক সংযোগ এড়ানোর জন্য নিজের পিঠ বাকিয়ে সড়িয়ে নেওয়া এবং তাকে কোলে তুলবার সময় সাড়া না দেওয়া বা বুঝতে না পারা। অটিজম থাকার সম্ভাবনা নারী হতে পুরুষের তিনগুণ বেশী থাকে। এই লিঙ্গ পার্থক্য অটিজমের জন্য স্বতন্ত্র কোন বৈশিষ্ট্য নয়, যেহেতু অনেক বুদ্ধিবিকাশগত প্রতিবন্ধিতার ক্ষেত্রেই নারী হতে পুরুষের অনুপাত বেশী থাকে। পৃষ্ঠা ২৬ দেখুন।

# পশ্চাৎগামী গ্রুপ

একটি শিশু যার পশ্চাৎগামী বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রয়েছে সাধারণত প্রাথমিক পর্যায়ে, আপাতদৃষ্টিতে স্বাভাবিক বা স্বাভাবিকের কাছাকাছি বিকাশ প্রদর্শন করে ৬ থেকে ১৮ মাস বয়স পর্যন্ত। একটি অস্থায়ী পর্যায়ের স্থবিরতা বা পশ্চাৎগামীতা এরপর লক্ষ্য করা যায় যেখানে শিশু যোগাযোগের দক্ষতা এবং হাতের উদ্দেশ্যপূর্ণ ব্যবহারের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলতে পারে। এর পরবর্তী কয়েক বছরের মধ্যেই শিশু এক এক করে দক্ষতা হারিয়ে ফেলতে থাকে এবং একসময় সে যা যা করতে পারত তা আর করতে পারে না।

কিছু পশ্চাৎগামী ধরণের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা হচ্ছেঃ

## রেট সিড্রোমঃ



রেট সিন্ডোম হচ্ছে একটি ক্ষয়িষ্ণু ডিসঅর্ডার, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নারীদের মাঝে দেখা যায় এবং সাধারণত ৬ থেকে ১৮ মাস বয়সের মধ্যে বিকাশ লাভ করে। তাদের কিছু বৈশিষ্ট্যগত আচরণ হচ্ছেঃ বাকশক্তি হারিয়ে ফেলা, ক্রমাগত হাত কচলানো, শরীর দোলানো, এবং সামাজিক প্রত্যাহার। যেসকল ব্যক্তিরা এই সিন্ডোমে আক্রান্ত তারা সম্ভবত গুরুতর থেকে অতি গুরুতর মাত্রায় বুদ্ধি প্রতিবন্ধি হয়ে থাকেন।

### ল্যান্ডাউ-ক্লেফনার সিড্রোমঃ



ল্যান্ডাউ-ক্রেফনার সিন্ডোম (এলকেএস) হচ্ছে একটি শৈশবকালীন ডিসঅর্ডার। এই সিন্ডোমের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য হচ্ছে ক্রমশ বা হঠাৎ করে মৌখিক ভাষা বুঝবার এবং ব্যবহার করবার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলা। আক্রান্ত ব্যক্তিদের মাঝে অনেকের ক্লিনিকাল খিচুনি হয়ে থাকে, এবং কিছু ব্যক্তির শুধু ইলেকটোগ্রাফিক খিচুনি হয়ে থাকে, সেই সঙ্গে ইলেক্টোগ্রাফিক স্ট্যাটাস ইপিলেপ্টিকাস অফ স্লেপ (ইএসইএস) থাকে। এলকেএস থাকা শিশুরা বেশ কয়েকটি অটিস্টিক আচরণ প্রদর্শন করতে পারে, যেমন সামাজিক প্রত্যাহার,

অভিন্নতার প্রতি জেদ ধরে রাখা, এবং ভাষাগত সমস্যা। এই সকল ব্যক্তিদের প্রায়শই 'পশ্চাৎগামী' অটিজম রয়েছে বলে ধরে নেওয়া হয় কারণ ৩-৭ বছর বয়সের মধ্যে সময়কালীন তারা স্বাভাবিক হিসেবে প্রতীয়মান হয়। শৈশবের প্রাথমিক অবস্থায় তাদের প্রায়ই ভাল ভাষাগত দক্ষতা থাকে কিন্তু তারা ক্রমশ তাদের বাকশক্তি হারিয়ে ফেলে।

## স্যানফিলিপ্পো সিজ্ঞোম (এমপিএস ৩)



শিশুটি জন্মগ্রহণের সময় স্বাভাবিক হিসেবে মনে হয় এবং প্রথম এক বছর বা আরেকটু বেশি সময় তার বিকাশ স্বাভাবিক থাকে। প্রথম লক্ষণ ভিন্ন হতে পারে এবং আক্রান্ত শিশুদের মাঝে বিভিন্ন বয়সে প্রত্যক্ষ করা যায়। স্যানফিলিপ্নো সিড্রোম হচ্ছে মেটাবোলিজম (বিপাক প্রক্রিয়ার) ডিসঅর্ডার যা বংশগতভাবে পরিবাহিত হয়। এটি দেহকে দীর্ঘ শৃঙ্খলাবদ্ধ চিনির অণু ভেঙে ফেলার কাজে অক্ষম করে তোলে। রোগটি অগ্রসর হবার সাথে সাথে, শিশুদের মাঝে বিকাশ হতে থাকে চরম মাত্রার কার্যকলাপ, ধ্র্যহীনতা, অনিদ্রা, এবং প্রায়ই

অসুবিধাকর আচরণ। ভাষাশক্তি এবং বোধগম্যতা ক্রমশ হারিয়ে যাবে। অনেক শিশু কোনদিনও টয়লেট প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হতে পারবে না এবং যারা পারবে তারাও শেষ পর্যন্ত এই দক্ষতা হারিয়ে ফেলবে। সময়ের সাথে সাথে স্যানফিলিপ্পো থাকা শিশু তার পায়ের দৃঢ়তা হারিয়ে ফেলবে, হাটা ও দৌড়ানোর সময় পড়ে যাবে, এবং শেষ পর্যন্ত হাটার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলবে। কিছু অভিভাবক মাংষ পেশির খিচুনি, ডিস্টোনিয়া (সময়ব্যাপী বজায় থাকা পেশি সংকোচন), বা ক্রমাগত ঝাকুনিযুক্ত নড়াচড়ার পবের্র কথা রিপোর্ট করে থাকেন। এগুলি খিচুনির সাথে সম্পর্কযুক্ত হতেও পারে নাও হতে পারে এবং চিকিৎসা প্রদান করা কঠিন হতে পারে। যেহেতু স্যানফিলিপ্পো এমন একটি অবস্থা যা সময়ের সাথে সাথে খারাপ হয়, প্রত্যেকটি ব্যক্তিই রোগের প্রাথমিক প্রখরতা নির্বিশেষে লক্ষণসমূহের অগ্রগতি অনুভব করবেন।



# বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার কারণসমূহ

#### জিনগত কারণ

- পরিবারে বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা
- কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে ক্ষয় রোগ হওয়া
- ক্রমোজোমাল বিচ্যুতি, যেমন ডাউন সিন্ডোম
- মেটাবলিজম (বিপাক প্রক্রিয়ায় সহজাত ত্রুটি)
- নিজ পরিবারে বিবাহ

## জন্মগ্রহণের পূর্বে

- ডিসম্যাচ্যুরিটি (শিশুর বিকাশের ক্ষেত্রে)
- মায়ের সংক্রমণ রোগ, যেমন রুবেলা
- পেলভিস রেডিয়েশন
- একাধিক শিশু গর্ভধারণ
- মদ্যপান বা মাদকের অপব্যবহার

## জনুগ্রহণ সময়কালীন

- অত্যন্ত অকালে জন্মগ্রহণ
- গ্লুকোসের পরিমাণ কম থাকার কারণে খিঁচুনি
- টিস্যুতে অক্সিজেনের পরিমাণ কম থাকা
- ফোরসেন্স ডেলিভারি
- বিং ডেলিভারি

### জন্মগ্রহণের পর

- গ্লুকোসের পরিমাণ কম থাকার কারণে খিঁচুনি
- সংক্রমণ, যেমন মেনিনজাইটিস
- বিষক্রিয়া. যেমন সীসা
- মস্তিক্ষেট্রমা
- মৃগীরোগ এবং মৃগীরোগ প্রতিরোধক ঔষধের ব্যবহার
- শিশু নির্যাতন
- অপুষ্টি
- হুপিংকফ টিকার জটিলতা

# বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রিষয়ে সাধারণ কিছু প্রশ্ন

### বংশগত সূত্রে পাওয়া সম্ভব?

একটি পরিবারে একের অধিক শিশু বুদ্ধি প্রতিবন্ধী হওয়া অস্বাভাবিক বিষয়। কিছু সংখ্যক কেস রয়েছে যেখানে পিতামাতা থেকে শিশুর দিকে এটি প্রবাহিত হয়েছে।

#### এটি কি সংক্রামক?

মোটেই নয়! বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সংক্রামক নয়। এক শিশু থেকে অন্য শিশুতে সংক্রামিত হয় না।

#### এটি কি আরোগ্যযোগ্য?

না এটি এমন একটি অবস্থা নয় যে, আরোগ্য লাভ করা যাবে। যদিও প্রাথমিক পরিচর্যা, প্লে থেরাপি, আরওএম ট্রেনিং, নিত্যদিনের কর্মকাণ্ডের প্রশিক্ষণ (এডিএল ট্রেনিং)এবং পুষ্টিকর খাবার অবস্থার উন্নতিসাধন করতে পারে। যত আগে থেকে আমরা শুরু করব, তত অধিকতর উন্নতি লাভ হবে।

#### চিকিৎসক কি করতে পারেন?

একজন চিকিৎসক এক্ষেত্রে খুব কম কিছুই করতে পারেন। অপারেশন কোন সাহায্য করতে পারে না, যদি 'ফিটস'(ফিটস এবং এপিলেপসি অধ্যায় দেখুন) না থাকে সেক্ষেত্রে ঔষধও তেমন সাহায্য করে না। কখনও কখনও শিশুরা হৃদপিণ্ডের ত্রুটির কারণে বা শ্বাসযন্ত্রের সমস্যার অপারেশনের অধীনে যায়।

### তবে, কি করা সম্ভব?

অনেক কিছুই রয়েছে যা করা সম্ভব। এবং পুনর্বাসন ও স্বাস্থ্যকর্মীরা সেগুলো করতে পারেন।

#### পরিবার কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

পুর্নবাসন কর্মীরা সারাদিন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির কাছে থাকবেন না। তাই, তার অবর্তমানে পুনবাসন কর্মীর শেখানো পদ্ধতিগুলো পরিবারের সদস্যদের চালিয়ে যেতে হবে। উপরম্ভ পরিবার বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে গৃহস্থালি সকল কাজে সম্পুক্ত করবে, যাতে তারা আত্মবিশ্বাস অর্জন করতে পারে এবং পরিবারে তাদের চাহিদা অনুভব করে।

## বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশু কি হাঁটা শিখতে পারে?

হাঁটতে শেখা ব্যবহারিক এবং সামাজিক উভয় ক্ষেত্রেই গুরুত্বপূর্ন। তবে, শিশুর চাহিদা বিবেচনা করলে অন্য আরোও কিছু বিষয় আছে, যা শিশুর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন। অতি গুরুতর বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন অনেক শিশুই কখনও হয়তো হাঁটা শিখবে না, কিন্তু যখন তারা এটি করতে পারবে, তা স্বাভাবিকের তুলনায় সাধারণত অনেক দেরীতে ঘটবে। যত পূর্বে তাদেরকে সাহায্য ছাড়া বসা শেখানো যাবে, তত বেশি তাদের হাটতে শেখার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে।

## তারা কি স্পষ্টভাবে কথা বলা শিখতে পারে?

অতি গুরুতর বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন শিশুরা কখনই স্পষ্টভাবে কথা বলা শিখতে পারবে না।



## বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা কি প্রতিরোধযোগ্য?

পুরোপুরিভাবে নয়। তবে, অধিকাংশ ক্ষেত্রে এটি প্রতিরোধযোগ্য। একজন মায়ের গর্ভধারণের বিভিন্ন পর্যায়ে, কিছু নির্দিষ্ট সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে, শিশুর মাঝে বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্ভভতভাবে প্রতিরোধ করা যায়। যেমনঃ

## শিশুর জন্মের পূর্বেঃ

- মায়ের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার-যা অপরিণত শিশুর জন্মহার কমায়।
- পূর্ন বয়য়য় না হওয়া পর্যন্ত গর্ভধারণ এডিয়ে চলা (কমপয়ে ১৮-১৯ বৎসর বয়স)।
- গর্ভধারণকালীন সময় হামে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা। অথবা টিকা নিয়ে নেওয়া।

## গর্ভধারণের পূর্বে:

- গর্ভধারণ সময়কালীন নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।
- উচ্চ রক্তচাপ পরীক্ষা করা এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা নিশ্চিত করা।
- শিশুর জন্মের সময় একজন দক্ষ ধাএী বা চিকিৎসকের ব্যবস্থা করা।
- রক্ত সম্পর্কযুক্ত আত্মীয়ের মধ্যে বিয়ে পরিহার করা।

## শিশুর জন্ম সময়কালীনঃ

- ধাএীকে সবকিছু দ্রুত করার জন্য অনুমতি দেওয়া যাবে না; যেমন, গর্ভাশয় থেকে শিশুকে বের করতে বল প্রয়োগ, ইনজেকশন বা হরমোন ব্যবহার করা।
- নিশ্চিত হন যে, ধাএী শিশু জন্মের সময়ে সকল সতর্কতামূলক এবং জরুরী অবস্থা মোকাবিলায় পারদর্শী।

#### শিশুর জন্মের পরেঃ

- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং শিশু যেন যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করে সে বিষয়্ন নিশ্চিত করুন। মায়ের বুকের দুধ শিশুকে বিভিন্ন সংক্রমন থেকে প্রতিরোধ করে।
- শিশুকে ৬টি সংক্রামক রোগের প্রতিষেধক টিকা দিন।
- জ্বর হলে শিশুকে কখনও কাপড় বা কম্বল দিয়ে ঢেকে রাখবেন না। এতে করে শিশুর জ্বরের আরো অবনতি
   হতে পারে এবং শিশুর ফিটস হতে পারে বা মস্তিক্ষের স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে।
- মেনিনজাইটিস এর চিহ্ন সম্পর্কে জানুন এবং অনতিবিলমে চিকিৎসা নিন।
- যদি শিশুর ডায়েরিয়া/পাতলা পায়খানা হয়, মুখে খাবার স্যালাইন তৈরী করুন এবং শিশুকে তা ঘনঘন (কয়েক মিনিট অন্তর অন্তর) খাওয়ান। শরীরে পানির স্বল্পতা প্রতিরোধ করা ফিটস এবং মন্তিক্ষে ক্ষতি প্রতিরোধ করে (এম.ডি.)।

# বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা, এবং বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতার মধ্যে সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য সমূহ

# বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা

আধুনিককালে এ শব্দটি যেহেতু খুবই প্রচলিতভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে, বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার সাথে দুইটি অপরিহার্য উপাদান জড়িয়ে আছে, উভয়ই আপেক্ষিকভাবে সম্পর্কিত জৈবিক বয়স এবং সামাজিক সংস্কৃতির সাথেঃ

বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকারিতা উল্লেখযোগ্যভাবে গড়পড়তার নিম্নে থাকে এবং এটি অল্প বয়স থেকেই উপস্থিত থাকে।

সমাজের সাংস্কৃতিক চাহিদাগুলোর সাথে অভিযোজন বা খাপ খাইয়ে নেবার ক্ষেত্রে চিহ্নিত অসামঞ্জস্যতা থাকে।

এই বিষয়টি বর্তমানে ব্যাপকভাবে স্বীকৃত যে, কোন ব্যক্তিকে বুদ্ধি প্রতিবন্ধি হিসেবে সনাক্ত করার পূর্বে অবশ্যই, বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকারিতা এবং অভিযোজিত আচরণ উভয়ই অসামঞ্জস্য হিসেবে প্রতীয়মান হতে হবে, যা উদ্দেশ্যভিত্তিক মানদন্তে পরিমিত হতে হবে। স্বল্প বুদ্ধিমত্তা কিংবা অসামঞ্জস্য অভিযোজিত আচরণ কোনটিই এককভাবে পর্যাপ্ত নয় এই রোগ নির্ণয় করবার জন্য।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সাধারণত প্রকাশ লাভ করে নবজাতক সময়ে, শৈশবকালে বা বিদ্যালয় গমনকালীন সময়ে। যখন আচরণিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক রকমের ধীরতা প্রতীয়মান হয়- নিত্যদিনের চাহিদার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার অসুবিধার রূপে, ভাষার বোধগম্যতা ও ব্যবহারের ক্ষেত্রে, এবং সাধারণ ও বিমূর্ত অর্থ বুঝবার ক্ষেত্রে। বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সেবাসমূহ তাই শিশু এবং অল্পবয়স্ক নবীনদের বিষয়ে অধিক সচেতন, তবে চাহিদা আবশ্যক হলে সকল বয়স পর্যন্ত প্রসারিত হয়, একেবারে নবজাতক থেকে বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত। যদিও, স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখেন প্রাথমিক প্রতিরোধে, প্রারম্ভিক সনাক্তকরণে এবং ডায়াগনোসিস প্রদানে, শিক্ষা এবং সমাজকল্যাণ কর্মীরা প্রধান ভূমিকা রাখেন শৈশবকালে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে। প্রাপ্ত বয়স্ক জীবনে অকুপেশনাল সমন্বয়সাধন, সামাজিক অভিযোজন এবং কমিউনিটিতে জীবনযাপনের জন্য বিশেষজ্ঞের সহযোগিতা প্রয়োজন।

# বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতা

বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতা হচ্ছে একটি সাধারণ পরিভাষা যা এখানে ব্যবহার করা হয়েছে বিভিন্ন প্রকারের সামঞ্জস্যহীনতাকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য, যেগুলো আবেগিক, সামাজিক এবং জ্ঞানীয় কার্যকারিতা এবং আচরণকে প্রভাবিত করে। এটিকে বৈশিষ্টায়িত করা হয়- অযথাযথ আবেগিক প্রতিক্রিয়া দ্বারা যা ভিন্ন ভিন্ন প্যাটার্নে ও মাত্রার তীব্রতায় হয়ে থাকে, বোধগম্যতা ও যোগাযোগের ক্ষেত্রে ঘাটতির পরিবর্তে বরংচ দ্রান্তি দ্বারা, এবং শুধুমাত্র অদক্ষ অভিযোজিত আচরণের পরিবর্তে বরংচ সামাজিকভাবে বিদ্রান্ত দ্বারা। আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলো কর্তৃক গৃহিত আনুষ্ঠানিক শ্রেনীবিভাগ ব্যবস্থা সাধারণত বিভিন্ন মানসিক রোগের অবস্থার মাঝে পার্থক্য করে থাকে (যেমন- সিজোফ্রেনিয়া), অরগ্যানিকালি (অঙ্গ সম্পর্কিত) নির্ধারিত ডিসঅর্ডার (যেমন, ডিমেন্সিয়া), সাইকোনিউরোটিক ডিসঅর্ডার (যেমন, অবসেশনাল ডিসঅর্ডার) এবং আচরণ ও ব্যক্তিত্বের ডিসঅর্ডার।

গুরুতর বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতা সাধারণত বয়ঃসদ্ধিকাল বা প্রাপ্ত বয়স্ক জীবনে বিকশিত হতে দেখা যায়, এবং শিশুদের মধ্যে প্রায় কম দেখা যায়। যদিও, কখনও কখনও এটি আবির্ভূত হয় অকস্মাৎভাবে, তীব্রতার সাথে এবং পূর্ববর্তী স্বাভাবিক আচরণকে বিশৃঙ্খলভাবে অক্ষম করে দেয়। এটি মাঝেমধ্যেই জৈব রাসায়নিক পরিবর্তন বা মাদকের অপব্যবহারের সাথে সংযুক্ত আকারে দেখা যায়। এর সাথে প্রায়শই সম্পর্কিত থাকে ব্যক্তিত্ব বিকাশের উল্লেখযোগ্য ক্ষেত্রসমূহে দীর্ঘকালস্থায়ী অপরিপক্কতা থাকা, এবং তীব্র ও দীর্ঘস্থায়ী ব্যক্তিগত মানসিক চাপ এবং মানসিক দ্বন্দের অভিজ্ঞতা থাকা। এর সাথে আরো সম্পর্ক থাকতে পারে বিভিন্ন স্নায়ুবিক, জিনগত বা জৈবরাসায়নিক প্রকৃতির দৈহিক/জৈবিক অবস্থা।



বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতা তীব্র, দীর্ঘস্থায়ী বা সবিরাম আকারে হতে পারে। এই ডিসঅর্ডারগুলোর ক্ষেত্রে অসুস্থ্যতার নির্দিষ্ট লক্ষণ প্রতীয়মান হবার পূর্বে কিছু সামাজিক, ব্যক্তিগত এবং শিক্ষাগত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

তীব্র বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চাহিদা হল মনোরোগ সংক্রান্ত ও শুশুষা প্রদানমূলক দক্ষ চিকিৎসা দেওয়া; হয় কমিউনিটির মধ্যে দৈনিক সেবা বা বহির্বিভাগ রোগী সেবার মাধ্যমে, কিংবা একটি বিশেষজ্ঞ মনোরোগ চিকিৎসা কেন্দ্রের মাধ্যমে। অনেক দেশেই হাসপাতাল স্থাপন ব্যবস্থা গুরুত্ব আরোপ করে যাতে গতানুগতিক সাধারণ হাসপাতালের মধ্যেই একটি মনোরোগ অন্তর্বিভাগ ব্যবস্থার মাধ্যমে চিকিৎসা প্রদান করা যায়। মৃদু আকারের বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতার চিকিৎসা প্রদান করা হয় কমিউনিটির বুদ্ধিবৃত্তিক স্বাস্থ্য ক্লিনিকের মাধ্যমে। বিভিন্ন প্রকারের সাইকোথেরাপি মৌখিক কিংবা অমৌখিক) এর সঙ্গে সমন্থিত আকারে, সর্তকতার সাথে পরিকল্পিত উপায়ে ব্যবহৃত নিইরোলেপটিক ওষুধ ব্যবহারের মাধ্যমে সাধারণত চিকিৎসা প্রদান করা হয়। এখানে লক্ষ্য হচ্ছে সক্রিয়ভাবে এবং পরিকল্পিত উপায়ে অসুস্থ্যতাকে প্রতিরোধ করা এবং ব্যক্তিকে সহায়তা করা যাতে সে অতি দ্রুত কমিউনিটিতে তার জীবনযাপন পুনরায় শুরু করতে পারে, এর সঙ্গে ব্যক্তিকে তার চাহিদার পরিমাণ অনুযায়ী বিশেষজ্ঞের অব্যাহত সহায়তা সরবরাহ করা। মানসিক ব্যাধির চিকিৎসা ক্রমবর্ধমানভাবে গুরুত্বআরোপ করে থাকে "স্বাভাবিকীকরণ" নীতির উপর যেরূপটি করে থাকে বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার চিকিৎসা ব্যবস্থা।

বুদ্ধি প্ৰতিবন্ধীতা	বুদ্ধিবৃত্তিক অসুস্থ্যতা
বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকারিতা স্বাভাবিকের নিম্নে থাকে এবং অভিযোজন ও আচরণের দক্ষতা দুর্বল।	সামঞ্জস্যহীনতা সমূহ যা সমাজে আবেগিক, সামাজিক এবং জ্ঞানীয় কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করে।
নবজাতক সময়কালে বা শৈশবে প্রকাশ লাভ করে থাকে।  মূখ্য অবদানঃ শিক্ষা এবং সামাজিক কল্যাণ সেবাসমূহ।	বয়ঃসন্ধিকাল বা প্রাপ্ত বয়স্ক সময়ে প্রকাশ লাভ করে থাকে।
লক্ষ্যঃ ব্যক্তিকে সমাজের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য	মূখ্য অবদানঃ মনোরোগ সংক্রান্ত ও শুশ্রুষা প্রদানমূলক দক্ষ চিকিৎসা।
তাদের দক্ষতা, ক্ষমতা এবং ব্যক্তিক গুণাবলির উন্নয়ন ঘটানো।	লক্ষ্যঃ স্বাভাবিকীকরণ।

# বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ

৮ সপ্তাহের মধ্যে বুদ্বি	্ব প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
সামাজিক	মনোযোগ	পারিপার্শ্বিক পরিবেশ বা দৃষ্টিসীমার মধ্যে অবস্থিত কোন বস্তু সম্পর্কে
		বিন্দুমাত্র আগ্রহ নেই।
সংবেদনশীল	চোখ	চোখ এবং মাথা দিয়ে কোন প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে না।
পেশিসঞ্চালন/ টান	নড়াচড়া	শায়িত করা হলে একই অঙ্গভঙ্গীতে থাকে।
	মাথা	বসে থাকা অবস্থায় মাথা সোজা করে রাখতে পারে না।
	পা ও পায়ের পাতা	উরুর (হিপ জয়েন্ট) সঙ্কোচন/ নাড়ানো ৬০-৭০ ডিগ্রির কম।
১২ সপ্তাহের মধ্যে বুর্	দ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
সংবদেনশীল	চোখ	সর্বদা ট্যারা চোখ থাকা, এমনকি মনোযোগ সহকারে।
পেশিসঞ্চালন/ টান	নড়াচড়া	বুকের হাড়ের মাঝামাঝি টোকা দিলে অনেক চমকে যায়।
		আকস্মিক বিস্ফোরিত ছন্দবদ্ধ নড়াচড়া এবং কাঁপুনি।
		উচ্চরক্তচাপ।
		আলো, শব্দ বা অঙ্গভঙ্গির দ্রুত পরিবর্তন দ্বারা মাত্রাতিরিক্ত উত্তেজনা।
		পেশির টান হঠাৎ আক্রমণাত্মকভাবে বৃদ্ধি পাওয়া।
	মাথা	অসৃক্ষ বাড়তি নড়াচড়া।
		উলম্ব দেহভঙ্গিতে অবস্থানের সময় মাথা সোজা থাকে না।
	বাহু এবং হাত	বাহুর ব্যবহার অসামঞ্জস্য, পুরো হাত একটি মুষ্টির ন্যায়।
২৪ সপ্তাহের মধ্যে বু	দ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
সামাজিক	মনোযোগ	মায়ের কণ্ঠ বা মুখ দেখে কোন প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে না। পারিপার্শ্বিক
		পরিবেশ সম্পর্কে কোন আগ্রহ না থাকা।
	আচরণ	কখনই হাসে না।
বাকশক্তি		অস্পষ্ট শব্দ উচ্চারণ বন্ধ হয়ে যায়।
পেশিসঞ্চালন/ টান	মাথার ভঙ্গি	মাথার নিয়ন্ত্রণ স্থিতিশীল নয়, শোয়া অবস্থায় মাথা তুলতে পারে না।
	বাহু এবং হাত	সরাসরি আকড়ে ধরতে পারে না।
	ধড় (ঘাড় থেকে কোমড় পর্যন্ত পেশী)	ধড়ের নতুন কোন কাজ নেই।
		ধড়ের কোন মাংষ পেশির টান নেই।
	পা ও পায়ের পাতা	ভাসমান অবস্থায় থাকলে পশ্চাৎদেশ, হাটু এবং গোড়ালির প্রসারণ ঘটে।
	দ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
খাওয়ার ক্রিয়াকলাপ		মুখ খোলা থাকে, প্রচুর লালা ঝরে।
		অতিরিক্ত বাতাস গ্রহণ করে
পেশিসঞ্চালন/ টান	নড়াচড়া	এথিটয়েড (হাত-পা, তালু ও আঙুলের ধীর,অনৈচ্ছিক নড়াচড়া বা কাপুনি)
	টান	অসামঞ্জস্য টান
	বাহু এবং হাত	দুই আঙুলের সাহায্যে কিছু আঁকড়ে ধরতে পারে না।
	ধড় (ঘাড় থেকে কোমড় পর্যন্ত পেশী)	বসবার কোন স্থিতিশীল ভঙ্গি নেই
		হাইপোটোন অফ এক্সটেন্সরস (ধড়ের পেশি স্বাভাবিক থেকে দুর্বল)
	পা এবং পায়ের পাতা	পা স্পষ্টভাবে শক্ত/অনমনীয় হয়ে থাকে।
		আবেগ দ্বারা কার্যকলাপের ব্যাপ্তি।
		প্রসারণ কার্যকলাপে অপ্রত্যাশিত শিথিলতা আসা, রেইজ নি-টেন্ডন এবং
		একিলিস টেন্ডন রিফ্লেক্স।



১৫ মাসের মধ্যে বুদ্বি	h প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
সামাজিক	মনোযোগ	খেলনার প্রতি আগ্রহ থাকে না। পরিচিত জনের দেওয়া খেলনা আঁকড়ে ধরে না।
বাকশক্তি		নিজের ভাষায় 'এ' ধ্বনিটি নেই।
পেশিসঞ্চালন/ টান	বাহু এবং হাত	কোন জিনিষ আলগা/মুষ্ঠি ঢিল করতে সমস্যা হয়।
	ধড় (ঘাড় থেকে কোমড় পর্যন্ত পেশী)	একা একা বসতে পারে না।
১৮ মাসের মধ্যে বুদ্বি	র প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
সামাজিক	মনোযোগ	রঙীন ছাপার দিকে আগ্রহ নেই। পারিপার্শ্বিকতা নিয়ে আগ্রহ নেই।
বাকশক্তি		স্পষ্ট করে বোঝানোর জন্য শব্দ ব্যবহার করে না
খাওয়ার ক্রিয়াকলাপ		খাবার চিবাতে পারে না।
অন্ত্রের কার্যকলাপ		মলত্যাগে সম্পূনর্বূপে অপরিচ্ছন্নতা।
পেশিসঞ্চালন/ টান	নড়াচড়া	অনিশ্চিতভাবে হাঁটে
	বাহু এবং হাত	একক সময়ে কেবল একটি বস্তুই ধরতে পারে।
	পা এবং পায়ের পাতা	একা দাঁড়াতে পারে না। দাঁড়ানোর ভঙ্গি অসাড় পাইপের মত।
২১ মাসের মধ্যে বুদ্বি	ন প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
সামাজিক	মনোযোগ	ছবির প্রতি বিন্দুমাত্র মনোযোগ নেই। কোন প্রকার সংযোগের আগ্রহ ছাড়াই ঘন্টার
		পর ঘন্টা দুলে যেতে পারে।
		খেলা করতে পারে না।
		আদেশ-নিষেধ বুঝতে পারে না।
পেশিসঞ্চালন/ টান	নড়াচড়া	শক্ত/অনমনীয় হয়ে সোজা হাঁটে।
	বাহু এবং হাত	একসাথে দুইটা বস্তু আনতে পারে না।
	পা এবং পায়ের পাতা	পা ফাঁক করে দাঁড়ায়।
		বলে লাথি মারতে পারে না।
	র প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ —————	
সামাজিক	মনোযোগ	গল্প শোনে না।
		নিজের নামে সাড়া দেয় না।
		কাগজ ও পেন্সিল দিয়ে কি করতে হয় জানে না।
বাকশক্তি		বাক্য বানাতে চেষ্টা করে না।
পেশিসঞ্চালন/ টান	নড়াচড়া	একা একা বা সামান্য সহায়তার সাহায্যে হাঁতে পারে না।
	ধড় (ঘাড় থেকে কোমড় পর্যন্ত পেশী)	না পড়ে গিয়ে মেঝে থেকে কিছু তুলতে পারে না।
	পা এবং পায়ের পাতা	পা ব্যাপকভাবে পৃথক রেখে হাঁটে।
	ন প্রতিবন্ধিতার লক্ষণসমূহ	
বাকশক্তি		কেউ তার কথা বুঝতে পারে না।
অন্ত্রের কার্যকলাপ		মল-মূত্র ত্যাগের ওপর নিয়ন্ত্রন নেই
পেশিসঞ্চালন/ টান	পা এবং পায়ের পাতা	এক পায়ে দাঁড়াতে পারে না।

# স্বাভাবিক বিকাশ এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার বিভিন্ন ক্রমবিন্যাসের মধ্যে তুলনা

২৮ সপ্তাহ বয়স সময়ক	ালীন	
ক্রমবিন্যাস	অভিযোজিত আচরণ	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	নাগাল পাওয়া, আঁকড়ে ধরা এবং নিয়ে নেওয়া	২৮ সপ্তাহ
মূদু	বস্তুটি হাতে নিয়ে দেখা	১৬ সপ্তাহ
মধ্যম থেকে গুরুতর	উপেক্ষা করা বা দ্রুত তাকিয়ে নেওয়া	০৮-১২ সপ্তাহ
অতি গুরুতর	শূণ্য দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকা, বস্তুটির দিকে না তাকিয়ে রিফ্লেক্সের	০০-০৪ সপ্তাহ
	কারণে হাত দিয়ে ধরে রাখা।	
ক্রমবিন্যাস	স্থূল পেশিসঞ্চালন আচরণ	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	বসা, হাতের সহায়তায়, মাথা সোজা থাকবে	২৮ সপ্তাহ
মৃদু	বসা, সহায়তার সাহায্যে, মাথা স্থিতিশীল কিন্তু সামনে ঝুকে পড়ে	১৬ সপ্তাহ
মধ্যম থেকে গুরুতর	সহায়তার সাহায্যে বসা, মাথা স্থিতিশীল নয়	০৮-১২ সপ্তাহ
অতি গুরুতর	মাথার কোন ভারসাম্য নেই	০০-০৪ সপ্তাহ
ক্রমবিন্যাস	বাকশক্তি বিকাশ	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	ম-ম-ম-ম-ম ধ্বনিময় স্বর	২৮ সপ্তাহ
মৃদু	জোরে হাসা	১৬ সপ্তাহ
মধ্যম থেকে গুরুতর	হাসি, কুউউ ধ্বনি	০৮-১২ সপ্তাহ
অতি গুরুতর	কণ্ঠদ্বারা উচ্চারিত অনির্দিষ্ট শব্দ	০০-০৪ সপ্তাহ
ক্রমবিন্যাস	সামাজিক দক্ষতা	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	খাবার মুখের কাছে নিয়ে আসতে পারে	২৮ সপ্তাহ
মূদু	খাবার নিয়ে প্রতীক্ষা করা	১৬ সপ্তাহ
মধ্যম থেকে গুরুতর	গতিশীল অবস্থায় থাকা ব্যক্তিদের দেখা	০৮-১২ সপ্তাহ
অতি গুরুতর	শূণ্যদৃষ্টিতে ব্যক্তিদের দেখা	০০-০৪ সপ্তাহ



৩ বছর বয়স সময়কালীন		
ক্রমবিন্যাস	অভিযোজিত আচরণ	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	৩টি ব্লক দিয়ে একটি ব্ৰিজ তৈরী	৩ বছর
মৃদু	৩টি থেকে ৫টি ব্লক দিয়ে একটি টাওয়ার তৈরী	১৮-২১ মাস
মধ্যম থেকে গুরুতর	রিং দিয়ে দড়িতে দোল খাওয়া	১২-১৫ মাস
অতি গুরুতর	হাতের কাছে থাকা একটি খেলনা আঁকড়ে ধরার চেষ্টা করে, শূণ্য দৃষ্টি,	০৪-১৬ সপ্তাহ
	খেলনাটি পড়ে যেতে দেয়	
ক্রমবিন্যাস	স্থূল পেশিসঞ্চালন আচরণ	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	সাঁড়িতে উঠবার মাধ্যমে পর্যায়ক্রমিক ধাপ ফেলতে পারা	৩ বছর
মৃদু	একা হাটতে পারে	১৮-২১ মাস
মধ্যম থেকে গুরুতর	একা দাঁড়াতে পারে এবং অনির্দিষ্ট পদক্ষেপ ফেলে	১২-১৫ মাস
অতি গুরুতর	সহায়তার মাধ্যমে বসতে পারে, মাথা স্থিতিশীল থাকে, শুয়ে থাকার	০৪-১৬ সপ্তাহ
	সময় মাথা তুলতে পারে	
ক্রমবিন্যাস	বাকশক্তি বিকাশ	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	৪০০ থেকে ৭০০ শব্দ ব্যবহার করতে পারে/ ৮০০ শব্দ বুঝতে পারে,	৩ বছর
	সহজ নির্দেশনার উপর প্রতিক্রিয়া দিতে পারে, বাক্য গঠন করতে পারে	· ·
	এবং বহুবচন ব্যবহার করতে পারে।	
মৃদু	২ থেকে ৩ শব্দের সাহায্যে বাক্য তৈরী করতে পারে, সহজ স্বাভাবিক	১৮-২১ মাস
`	বিষয়ের ব্যবহার বুঝতে পারে। নিজের পরিবারের সদস্যদের নাম	
	জানে, ২টি ছবি নির্দিষ্ট করতে পারে।	
মধ্যম থেকে গুরুতর	২টি থেকে ৬টি শব্দ ব্যবহার করতে পারে, প্রতীক ভাষা	১২-১৫ মাস
অতি গুরুতর	কোন ব্যবহার উপযোগী ভাষা নেই, কান্না করা, হাসা এবং অনির্দিষ্ট	০৪-১৬ সপ্তাহ
	শेक्।	
ক্রমবিন্যাস	সামাজিক দক্ষতা	বিকাশের বয়স
স্বাভাবিক	নিজে নিজে খেতে পারে, প্রায় পরিষ্কারভাবে	৩ বছর
মৃদু	পুতুল বহন করতে এবং খেলতে পারে	১৮-২১ মাস
মধ্যম থেকে গুরুতর	নির্দেশনা বুঝতে পারে	১২-১৫ মাস
অতি গুরুতর	খাবার নিয়ে প্রতীক্ষা করতে পারে, কারও সাথে যোগাযোগের	০৪-১৬ সপ্তাহ
	প্রতিক্রিয়া হিসেবে হাসি দেয় বা লক্ষ্যহীনভাবে ব্যক্তির দিকে তাকিয়ে	
	থাকে।	

# বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার লক্ষণ সমূহ

পরীক্ষা করবার সময় নিন্মোক্ত লক্ষণ গুলো বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সনাক্ত করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ন হতে পারেঃ

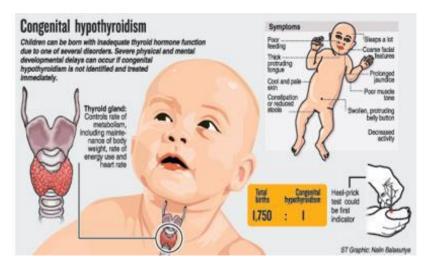
সাধারণ ইঙ্গিত	মাথার খুলি	মুখমণ্ডল
বিলম্বিত বৃদ্ধি	মাইক্রোসেফালি (মাথা ছোট	মুখমণ্ডলের হাড় অস্বাভাবিক বা
• কোষে মেদ জমা	হওয়া)	অসামঞ্জস্যপূর্ণ
শারীরিক অসামঞ্জস্যতা	• হাইডোসেফালাস (মাথায় পানি,	` '
হাইপোটোনি (ধড়ের পেশি দুর্বল)	অতিরিক্ত তরল পদার্থ)	অস্বাভাবিক।
এবং অতিরিক্ত দীর্ঘ জয়েন্ট	মাথার খুলির হাড়ের গঠন	
• হাইপারটনি (পেশি শক্ত হয়ে	অস্বাভাবিক	
যাওয়া) এর সাথে এক্সটেনসি		
(অঙ্গের প্রসার ঘটা)		
অস্বাভাবিক শারীরিক গন্ধ		
চোখ	কান	মুখ
• নিস্ট্যাগমাস (চোখের দ্রুত	গঠন এবং অবস্থান অস্বাভাবিক	জিহ্বা বড়
নড়াচড়া)		তালুর গঠন অস্বাভাবিক
• ট্যারা চোখ		• কাটা ঠোট
চরম অবস্থা		
অস্বাভাবিক রকমের খাট		
• খাট, রূঢ় হাত		
- interest artellerant observ		
আঙুলের মাথাগুলো প্রশস্ত		
<ul> <li>আঙুলের মাথাগুলো প্রশিপ্ত</li> <li>পায়ে অনেকগুলো আঙুল</li> </ul>		



# খুবই প্রচলিত ধরণের কিছু বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা

# কনজেনটিনাল (জন্মগত) হাইপোথাইরডিসম

কনজেনটিনাল হাইপোথাইরভিসম (সিএইচ) হচ্ছে এমন একটি অবস্থা যেখানে জন্মের সময় থাইরয়েড হরমোনের ঘাটতি থাকে। প্রতি ৪০০০ এ ১ জন নবজাত শিশুর গুরুতর থাইরয়েড ফাংশন ঘাটতি থাকে, এবং আরোও অনেকের এ সমস্যা থাকে মৃদু বা আংশিক মাত্রায়। যদি জন্মগ্রহণের কয়েক মাসের মধ্যে চিকিৎসা প্রদান না করা হয়, তবে গুরুতর কনজেনটিনাল হাইপোথাইরডিসম, শিশুর বৃদ্ধিতে ব্যর্থতা এবং স্থায়ী বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। এর চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে থাইরয়েড হরমোনের (থাইরক্সিন) দৈনিক ডোজ মুখের মাধ্যমে নেওয়া।



সিএইচ এর লক্ষণগুলো হচ্ছে

থাইরয়েড হরমোনের ঘাটতির কারণে	থাইরয়েড গ্রন্থির সম্পূণর্র্পে অনুপস্থিতি (এথাইরিওসিস)		
অতিরিক্ত ঘুমানো	<ul> <li>বৃহৎ অ্যান্টেরিয়র ফন্টানেল</li> </ul>		
স্বন্যপানের ক্ষেত্রে কম আগ্রহ	<ul> <li>পস্টেরিয়র ফন্টানেল বিদ্যমান থাকা</li> </ul>		
• দুর্বল পেশি টান	আমবিলিকাল (নাভিতে) হার্নিয়া, এবং		
অল্পস্থরে বা ফেসফেসে কান্না	<ul> <li>বৃহৎ জিহ্বা (ম্যাক্রোসিয়া)</li> </ul>		
অন্ত্রের কার্যকলাপ অনিয়মিত			
● অতিমাত্রায় জভিস এবং			
শরীরে নিমু তাপমাত্রা			

নবজাতক দ্রুনিং চালু হবার পূর্ববর্তী সময়ে, জন্মের প্রথম মাসে গুরুতর হাইপোথাইরডিসমের ঘটনা চিহ্নিত করা যেত অর্ধেকেরও কম ক্ষেত্রে। আরোও মাস অতিবাহিত হবার সাথে সাথে এই শিশুগুলোর বৃদ্ধি হত দুর্বল এবং তারা বিকাশের ক্ষেত্রে পিছিয়ে থাকত। কয়েক বছর বয়সের মধ্যে তারা ক্রেটিনিসম (বামনত্ব) এর শারীরিক এবং মুখমণ্ডলের বৈশিষ্ট্য প্রদর্শন করতে থাকে। চিকিৎসা না পাওয়া গুরুতর হাইপোথাইরডিসম বিদ্যমান থাকলে তার ফলাফল হিসেবে গুরুতর মানসিক অসামঞ্জস্যতা দেখা যেতে পারে, অধিকাংশ ক্ষেত্রে আইকিউ ৮০'র কম। এসকল শিশুর অধিকাংশই শেষ পর্যন্ত প্রাতিষ্ঠানিক যত্নের আওতায় চলে যায়।

## কনজেনটিনাল হাইপোথাইরডিসমের কারণ:

বিশ্বজুড়ে কনজেনটিনাল হাইপোথাইরডিসমের সবচেয়ে প্রচলিত কারণ হচ্ছে আয়োডিনের ঘাটতি। খাদ্যাভ্যাসে আয়োডিনের অপর্যাপ্ততা। যেহেতু আয়োডিন শরীরে অধিক সময়ের জন্য মজুত করে রাখা যায় না, তাই প্রতিদিনই সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হয়, কিন্তু আয়োডিনের পরিমাণ কম এরূপ জমিতে চাষ করা খাদ্য পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়োডিন সরবরাহ করতে পারবে না।

## চিকিৎসা

নবজাতক ক্রিনিং প্রোগ্রামের লক্ষ্যই হচ্ছে জন্মের ১-২ সপ্তাহের মধ্যে সনাক্ত করা এবং চিকিৎসা প্রদান শুরু করা। চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে থাইরয়েড হরমোনের (থাইরক্সিন) দৈনিক ডোজ যা ছোট ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায়।



## ভাউন সিক্রোম

ডাউন সিন্ডোম হচ্ছে একটি বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা সিন্ডোম যা গর্ভধারণের সময়কালীন ক্রোমোজমাল সমস্যার কারণে হয়ে থাকে।

ভাউন সিন্ডোম একটি সাধারণ জন্মত্রুটি এবং সম্ভবত শিখন সমস্যার সবচেয়ে প্রচলিত জিনগত কারণ। প্রতি ৬৫০ জন নবজাতকের ১ জনের মাঝে এই ঘটনা দেখা যায়। ভাউন সিন্ডোম সংঘটিত হয় ক্রোমোজমে ত্রুটির কারণে।

২১ তম ক্রোমোজোমের জোড়া পৃথক হয়ে যেতে ব্যর্থ হয়, তাই একটি জননকোষে এই ক্রোমোজম ২টি থাকে এবং অন্যটিতে একটিও থাকে না।

ডাউন সিভোমের লক্ষণ সমূহ



#### মুখমণ্ডলের সাধারণ বৈশিষ্ট্য অন্যান্য ব্যতিক্রমসমূহ পরবর্তীতে যেসকল মেডিক্যাল সমস্যা হতে পারে • ছোট দেহাকৃতি গোলাকার মুখ সমতল পশ্চাৎকপাল চোখের পাতার কোণের অংশ হাত এবং পায়ের তালুতে গুরুতর শিখন সমস্যা অস্বাভাবিক ভাঁজ তুকের ভাজ • শ্বাসযন্ত্রের পৌনঃপুনিক সংক্রমণ চোখের মণিতে ব্রাশফিল্ড স্পট • হাইপোটনি (ধড়ের পেশি দুর্বল) • শ্রবণে বিকলতা, সেক্রেটরি (সাদা/ধূসর/বাদামি রঙের দাগ) • হদপিণ্ডে জন্মগত ত্রুটি (৪০%) ওটাইটিস মিডিয়া (মধ্যকর্ণে • জিহ্বা ঝুলে থাকে প্রদাহের কারণে ক্ষরণ) থেকে • ডিউডেনাল অ্যাট্রেসিয়া (পাচক • ছোট কান এহণীর একটি অংশ অনুপস্থিত দৃষ্টিশক্তিতে বিকলতা; চোখের ছানি, তির্যক দৃষ্টি (ট্যারা চোখ) থাকা) থেকে • লিউকোমিয়ার অধিক ঝুঁকি হাইপোথাইরডিসম (থাইরয়েড গ্রন্থি ধীরগতিতে কাজ করছে)

#### পরিচালনার কৌশল

অধিকাংশ ডাউন সিনডোম ব্যক্তিদের বুদ্ধান্ধ, বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার মৃদু থেকে মধ্যম সীমার মধ্যে পড়ে। ডাউন সিনডোম শিশুদের নিশ্চিতভাবে শিক্ষা প্রদান করা যায়। তারা বসা, হাটা, কথা বলা, খেলা করা, টয়লেট প্রশিক্ষণ শিখে এবং অন্যান্য অধিকাংশ কাজ করতে পারে- শুধুমাত্র তাদের বন্ধুবান্ধব যাদের ডাউন সিন্ডোম নেই তাদের থেকে কিছুটা দেরী হয়। যেহেতু বাকশক্তি বিকাশ প্রায়ই বিলম্বিত হয়, তাই শিশুর শ্রবণের উপর সতর্কতার সাথে লক্ষ্য রাখতে হয়, কারণ অন্তঃকর্ণে তরল পদার্থ জমা শ্রবণ এবং বাক সমস্যার খুবই প্রচলিত কারণ। প্রাথমিক পরিচর্যা সেবাসমূহ যা জন্মের কিছুকাল পরেই শুরু করা হয়, ডাউন সিনডোম শিশুদের সম্ভাব্য পরিপূর্ণ বিকাশে সাহায্য করে। শিক্ষাণত কর্মসূচীর সাথে উদ্দীপনামূলক ঘরোয়া পরিবেশ এবং ভাল চিকিৎসা যত্ন, ডাউন সিনডোম থাকা ব্যক্তিদের তাদের পরিবারে এবং সমাজে অবদান রাখা সদস্য হতে সক্ষম করে। ডাউন সিনডোম থাকা শিশুরা স্কুলে যেতে পারে, বন্ধুত্ব করতে পারে, কাজ খুঁজতে এবং এমন সিদ্ধান্তে সম্পুক্ত হতে পারে যা তাদের উপর প্রভাব রাখবে।

ডাউন সিনজোম ব্যক্তিরা ঘুরতে যেতে, সামাজিকভাবে মেলামেশা করতে এবং চলমান সম্পর্ক গঠন করতে পারে। তারা বিয়ে করতে পারে। যদিও এটি বিরল ঘটনা তবে ডাউন সিনজোম থাকা পুরুষ সন্তানের বাবা হতে পারে। ডাউন

সিনডোম থাকা নারীরা শিশু জন্ম দিতে পারে। তাদের শিশুদের শর্তকরা

৫০% ডাউন সিনডোম হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। একজন ডাউন সিনডোম থাকা ব্যক্তির অন্যান্য সকলের মতই আবেগ-অনুভূতি এবং চাহিদা থাকে।



এই ডাউন সিন্ডোম ছেলেটি একটি ফার্মে কাজ করে।

সন্তান জন্মের সময় মায়ের বয়সের সাথে ডাউন সিনডোমের ঝুকির শতাংশ (জীবিত সন্তানের ক্ষেত্রে)।

মায়ের বয়স	ডাউন সিনড়োমের ঝুঁকি
সকল বয়সী	৬৫০ জনে ১ জন
೨೦	৯০০ জনে ১ জন
৩৫	৩৮০ জনে ১ জন
৩৭	২৪০ জনে ১ জন
80	১১০ জনে ১ জন
88	৩৭ জনে ১জন



## ফ্রাজাইল এক্স সিনড়োম

ফ্রাজাইল এক্স সিনড়োম, যেটিকে মার্টিন বেল সিন্ডোমও বলা হয়, হল জিনগত, সবচেয়ে প্রচলিত ধরণের বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা। এটি একটি লিঙ্গ-সম্পর্কিত জিনগত অস্বাভাবিকতা, যেক্ষেত্রে মা বাহকের ভূমিকা পালন করেন, তার মাধ্যমে তার পুত্রদের মাঝে এই ডিসঅর্ডার প্রতিবাহিত হয়। এটি আনুমানিকভাবে প্রতি ১০০০ থেকে ২০০০ ব্যক্তির মধ্যে ১ জন পুরুষ ব্যক্তিকে প্রভাবিত করে, এবং বাহক নারী সংখ্যা পারতপক্ষে আরোও বেশি হতে পারে। এই সিন্ডোমে আক্রান্ত ছেলেদের সাধারণত মধ্যম থেকে গুরুতর মাত্রার বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা থাকে। মেয়েরাও এই সিন্ডোমে আক্রান্ত হতে পারে কিন্তু সাধারণত তাদের মৃদু প্রতিবন্ধিতা থাকে। প্রায় শতকরা ১৫% থেকে ২০% ফ্রাজাইল এক্স সিনড়োম শিশু অটিস্টিক ধরনের ব্যবহার বা আচরণ প্রদর্শন করে; যেমন- দুর্বল দৃষ্টি সংযোগ, হাত ধাপটানো বা অদ্ভুত অঙ্গভঙ্গি করা, হাত কামড়ানো, এক দুর্বল ইন্দ্রিয়ের দক্ষতা। ফ্রাজাইল এক্স সিনড়োমের সাধারণ বৈশিষ্ট্য হল আচরণের সমস্যা ও বাক বা ভাষায় বিলম্ব। যদিও, ফ্রাজাইল এক্স সিনড়োমের থাকা



অধিকাংশ ব্যক্তির একটি সাধারণ মুখমগুলের বৈশিষ্ট্য থাকে ( লম্বাটে মুখ ও বড় কান), কিছু ব্যক্তি রয়েছে যাদের এই অনুরূপ বৈশিষ্ট্যগুলো থাকে না।

অনেক হাসপাতাল ও ল্যাবরেটরি ফ্রাজাইল এক্স সিনড়োম নির্ণয়ের জন্য রক্ত পরীক্ষা করে। এ ধরনের সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য বিভিন্ন প্রকার চিকিৎসার সুপারিশ করা হয়। যেমন, আচরণগত সমস্যার জন্য অল্পমাত্রায় ঔষধ প্রদান, বাক ও ভাষা এবং ইন্দ্রিয়গত সমস্যার জন্য থেরাপি। জীবনের প্রথম বছরে, তারা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্বাভাবিক উন্নয়ন প্রদর্শন করে, দ্বিতীয় বছরে ধীরে ধীরে প্রাথমিক লক্ষণগুলো দেখা দেয়।

ফ্রাজাইল এক্স সিনডোম এর লক্ষণসমূহঃ

### মুখমণ্ডলের সাধারণ বৈশিষ্ট্য

- লম্বাটে মুখমণ্ডল
- বড় বাকানো কান
- চোয়ালের নিমাংশ সম্মুখদিকে প্রলম্বিত
- প্রশস্ত ললাট/কপাল
- স্টাবিসমাস (দুই চোখে ভিন্ন দৃষ্টি)
- দৃষ্টি সংযোগ এড়িয়ে চলা

## অন্যান্য ব্যতিক্রমী বৈশিষ্ট্য

- ম্যাক্রোসেফালি (মাথা অনেক বড়)
- ম্যাক্রো-অর্কিডিসম (অণ্ডকোষ অনেক বড়) যা সচরাচর বয়ঃসন্ধির পূর্বের চেয়ে বয়ঃসন্ধির পরে দেখা যায়
- দুর্বল পেশির টান
- সমতল পায়ের তালু
- মধ্যম মাত্রার শিখন সমস্যা (আইকিউ ২০-৮০, গড়
  ৫০)
- অতিমাত্রায় সক্রিয় কর্মকাণ্ড
- মনোযোগের ঘাটতি
- স্বয়ং-অঙ্গচ্ছেদ
- বাক ক্ষমতায় বিলম্ব, যেমন- একোল্যালি (অন্যের কথার পুনরাবৃত্তি, তোতলানো)

#### পরিচালনার কৌশল

শিশু এবং যত্নকারীর মধ্যে সরাসরি যোগযোগকে উদ্দীপ্ত করা; যেমন- খেলা, গান, বাজনা, নাচ এবং হৈচৈ খেলার মাধ্যমে।

শিশুর সাথে কথা বলা, এমনকি তখনও যখন শিশুটি মনোযোগ দিয়ে শুনছে না।

স্থুল এবং সৃক্ষ্ম পেশিসঞ্চালনকে উদ্দীপ্ত করা এবং গতানুগতিক ধারা থেকে বেড়িয়ে আসার চেষ্টা করা।

শিশুকে শান্ত একটি পরিবেশ দিন এবং শিশুর থেকে অধিক কিছু চাইবেন না।

শিশুকে ফিজিওথেরাপি এবং স্পিচথেরাপি দিন।

#### চিকিৎসা

এ যাবৎ পর্যন্ত ফ্রাজাইল এক্স সিনডোমের কোনো প্রতিকার নেই, যদিও অনেক চিকিৎসা রয়েছে। প্রাথমিকভাবে, বিভিন্ন প্রকারের থেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা প্রদান করা হয়, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে বিশেষ শিক্ষা, বাক ও ভাষা থেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি এবং ফিজিক্যাল থেরাপি। উদ্দীপক ঔষধ ব্যবহারের মাধ্যমে মেডিক্যাল চিকিৎসা প্রদান করে ফ্রাজাইল এক্স সিন্ডোম থাকা শিশুদের অতিমাত্রায় সক্রিয় কর্মকাণ্ড এবং দুর্বল মনোযোগ ক্ষমতাকে সাহায্য করা সম্ভব। অন্যান্য ঔষধ প্রয়োগ সাহায্য করতে পারে আগ্রাসী আচরণ, দুশ্চিন্তা, বিষাদ ও সমস্যার ক্ষেত্রে। একটি সন্তোষজনক শিক্ষাগত, থেরাপি এবং বৃত্তিমূলক কার্যক্রম সৃষ্টি এবং সরবরাহ করার জন্য একজন ব্যক্তির সামগ্রিক উন্নয়নকে মূল্যায়ন করা গুরুত্বপূর্ন। শিখনের সবলতা এবং দূর্বলতা, সুনিদিষ্ট আচরণিক সমস্যা এবং চিকিৎসার চাহিদা অবশ্যই মূল্যায়ন করতে হবে। এ বিষয়টি শিশু এবং পূর্ন বয়ঙ্ক উভয়ের জন্য প্রযোজ্য।



## অটিজম

এটি একটি বিরল বিকাশগত অবস্থা, যার প্রাদুর্ভাবের হার আনুমানিকভাবে প্রতি ১০,০০০ জনে ৩ জন। এটি ছেলেদের মধ্যে অধিক দেখা যায় এবং শৈশবে প্রদর্শিত হলেও এটি একটি জীবনব্যাপী প্রতিবন্ধিতা, অটিজম শিশুদের কিছু অসুবিধা আছে যা তিন বছর বয়সে স্পষ্ট হয়।

অধিকাংশ শিশু যাদের অটিজম রয়েছে তারা জন্ম থেকেই ভিন্ন থাকে। দুইটি সাধারণ বৈশিষ্ট যা তারা প্রদর্শন করতে পারে, তাদের যত্নগ্রহণকারী হতে শারীরিক সংযোগ এড়ানোর জন্যে পিঠ বাকিয়ে সড়িয়ে নেওয়া, এবং কোলে তুলবার সময় সাড়া না দেওয়া বা বুঝতে না পারা (যেমন- শরীর নিস্তেজ হয়ে যাওয়া)। শিশু থাকাকালীন তাদেরকে প্রায়শই হয় নিদ্ধিয় বা অতিরিক্ত উত্তেজিত শিশু হিসেবে বর্ণনা করা হয়।



একজন নিষ্ক্রিয় শিশুকে এভাবে উল্লেখ করা হয় যে, সে অধিকাংশ সময়ে শান্ত থাকে, পিতামাতার কাছে তার কোন চাহিদা থাকলে তা সামান্যই থাকে। একজন মাত্রাতিরিক্ত উত্তেজিত শিশুকে এভাবে উল্লেখ করা হয় যে, সে ব্যাপক পরিমাণে কান্না করে, অনেক সময় বিরতিহীনভাবে কান্না করে, তার জেগে উঠবার সময়কালীন। শিশুকালে অনেকে দুলতে শুক্ত করে এবং/অথবা শিশু শয্যার উপর মাথা দিয়ে আঘাত করে; তবে সব সময় এমনটি ঘটে না।

জীবনের প্রাথমিক কিছু বছরে, কিছু টডলার (২-৩ বছর) অটিস্টিক শিশু উন্নতির গুরুত্বপূর্ন কিছু ধাপে অর্জন করে ফেলে। যেমন, কথা বলা, হামাগুড়ি দেয়া এবং হাটা, যা অন্যান্য গড়পড়তা শিশুদের তুলনায় যথা সময়ের পূর্বে ঘটে; যদিও অন্যান্য অটিস্টিক শিশুদের তুলনামূলকভাবে যথেষ্টপরিমাণে বিলম্ব হয়। আনুমানিক অর্ধেক শতাংশ অটিস্টিক শিশু ১,১/২ থেকে ৩ বছর বয়স পর্যন্ত স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠে; এর পর থেকে অটিস্টিক লক্ষণসমূহ প্রকাশিত হতে থাকে। এ ধরনের শিশুর সাধারণত "পশ্চাৎগামী" অটিজম রয়েছে বলে নির্দেশ করা হয়। মাঠ পর্যায়ে থাকা অনেকে ব্যক্তি বিশ্বাস করেন যে, টিকা, সংক্রামক বা ভাইরাসের দ্বারা আক্রান্ত বা খিচুনির সূত্রপাতই এই পশ্চাৎগামীতার কারণ। আরো ভাবা হয় যে, যে সব শিশু "পশ্চাৎগামী" অটিজমে আক্রান্ত তাদের ল্যান্ডাউ-ক্লেফনার সিনড্রোম থাকতে পারে। (পশ্চাৎগামী বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা দেখুন)।

শৈশবে, অটিস্টিক শিশুরা তাদের সমবয়সীদের তুলনায় যোগযোগে, সামাজিক দক্ষতায় ও বোধশক্তিগত দিক থেকে পিছিয়ে থাকে। উপরক্ত, অকার্যকরী আচরণ প্রকাশিত হতে পারে। যেমন, আত্ম-উদ্দীপনামূলক আচরণ (পুনরাবৃত্তিক, লক্ষ্যহীন আচরণ, যেমন- দোল খাওয়া, হাত ঝাপটানো), নিজেকে আঘাত করা ( যেমন, হাতে কামড়ানো, মাথা বাড়ি দেওয়া), ঘুম এবং খাওয়ার সমস্যা, দুর্বল দৃষ্টি সংযোগ, ব্যথার প্রতি আবেগহীনতা, অতিক্রিয়াশীল কর্মকাণ্ড, এবং মনোযোগের ঘাটতি।

অটিস্টিক শিশুদের মধ্যে একটি বৈশিষ্ট্য খুবই সাধারণ, সেটি হচ্ছে, অভিন্নতার ওপর জেদ করা, বা সংরক্ষণ আচরণ প্রদর্শন করা। অনেক শিশু অতিরিক্ত মাত্রায় ছকবাধা কাজ বা রুটিন অনুসরণে জোর দেয়। যদি এর মাঝে কিছু সামান্যতম ব্যতিক্রম হয়, তবে সে শিশু মানসিকভাবে বিপর্যন্ত এবং বদমেজাজী হয়ে যায়। কিছু সাধারণ উদাহরনঃ প্রত্যেক বেলা একই পানীয় এবং খাদ্য গ্রহণ, নির্দিষ্ট পোশাক পরা বা অন্যকেও একই পোশাক পরতে বাধ্য করা এবং একই পথে স্কুলে যাওয়া। এই একঘেয়েমি করতে বাধ্য করার সম্ভাব্য কারণ হলোঃ হয়ত ব্যক্তির নতুন পরিস্থিতির সাথে বোধগম্যতা বা মানিয়ে নেয়ার অক্ষমতা।

অটিজম আক্রান্ত ব্যক্তির কখনও কখনও বয়ঃসন্ধিতে উত্তরণে সমস্যা হয়। আনুমনিক শতকরা ২৫% শিশুর বয়ঃসন্ধিতে প্রথমবারের মত খিচুনি হয়, যা হরমোন পরিবর্তনের কারণে যটে থাকে। উপরন্ত, এই সময়ে অনেক আচরণগত সমস্যা ঘনঘন দেখা দেয় এবং গুরুতর হয়। যদিও, অন্যেরা তুলনামূলকভাবে স্বস্তিতে বয়ঃসন্ধির অভিজ্ঞতা লাভ করে।

## অটিজমের লক্ষণ সমূহ

#### সম্প্রক স্থাপন সমস্যা অযৌক্তিক ভীতি যোগাযোগ সমস্যা • অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন • বাকশক্তির উন্নতি বিলম্বিত বা • বাস্তব কোন ভীতি নেই (যেমন, করায় অসমর্থ উচ্চতার ভীতির); তবে কিছু উন্নতি হয় না। সামান্য ঘটনায় চরম মাত্রায় ভিন্ন মানুষ হিসাবে অন্য ব্যক্তিদের মোটামুটি স্বাভাবিক শুরুর ভীতির প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন করে, সনাক্ত করতে না পারা পরক্ষণে বাকশক্তি হারিয়ে যায়। যেমন- একটি চেয়ার সরালেও। দৃষ্টি সংযোগ করতে পারে না • গতানুগতিক বাক্য ব্যবহার, যা আকস্মিকভাবে উদ্বিগ্ন হওয়ার অনেকবার পুনরাবৃত্তি করে অনুভূতি। পেশীসঞ্চালন বৈশিষ্ট্য ইন্দ্রিয়গত বৈশিষ্ট্য • "আমি" এবং "আমাকে" ব্যবহার • নড়াচড়ার ভঙ্গি অসাড় বিভিন্ন উদ্দীপনায় এবং নেই অতিসংবেদনশীল বাঁকানো একোল্যালি (অন্যের স্বর অনুকরণ কোনরূপ পরিবর্তনকে বাধা প্রদান খেলার বিকাশে সমস্যা করে কথা বলে, টিয়াপাখির মত) এবং গতানুগতিকতা • যোগাযোগের ভাব সম্পন্ন কোন নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ের প্রতি আসক্ত সৃষ্টিশীলতা নেই সংকেত বা মুখমণ্ডলের অভিব্যক্তি থাকা কল্পনা করতে পারে না পরিস্থিতি নেই একরকম রাখতে কষ্টকর চলাচল সীমিত অত্যধিক মাত্রায় চেষ্টা করে • বিরামহীনভাবে একই বিষয়ে কথা বেমানান ধর্মীয় খেলা • সুপরিচিত এবং নির্দিষ্ট অভ্যাসের বলে উপর বাধ্যগতভাবে অনড় থাকা ভাষা বোঝে না গতানুগতিক কিছু কর্মকাণ্ড করা ৷ কথা বলার সময় মুখমণ্ডলে কোন যেমন, বাহু দিয়ে মুখ ঢেকে ফেলা অভিব্যক্তি থাকে না এবং মুখভঙ্গি করা। বিশেষ দক্ষতা আচরণিক সমস্যা উচ্চারন , স্বর এবং ছন্দ অজুত ক্রোধে জ্ঞান হারানো এবং অযথা • দৃশ্যমান ক্রমের ক্ষেত্রে ভাল, রকমের যেমন- পাজল তৈরি করা আক্রমন করে। বিস্ময়কর স্মৃতিশক্তি মনোযোগ ক্ষমতা ভাল না সূক্ষ্ম পেশিসঞ্চালন দক্ষতা খুব খাওয়ার সমস্যা ভাল পরিষ্কার-পরিচছন্নতার সমস্যা স্বয়ং-অঙ্গচ্ছেদ



বিচ্ছেদের ভয় নেই

#### পরিচালনার কৌশল

অটিজমের একটি বৈশিষ্ট্য হলো ভাষার গ্রহণ ক্ষমতায় সমস্যা থাকা। অনেক সময় শিক্ষক যে পরিমাণে বিশ্বাস করেন যে শিশু পারে, শিশু সেই পরিমাণে ভাষা বুঝতে পারে না, ফলে আক্রমনাত্মক আচরণ প্রদর্শন করে বা বোঝার চেষ্টা করে না। কোন বিষয়ে সঠিকভাবে যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় ভাষা ব্যবহারে ঘাটতি থাকে। এ কারণে কখন সে ক্লান্ত, গরম, ক্ষুধার্ত অনুভব করছে, পাঠ সমাপ্ত করেছে বা বিরক্ত বোধ করছে সেটি ক্রোধ বা আগ্রাসন প্রদর্শণ ব্যতীত শিক্ষককে তা জানাতে পারে না। তার অনুক্রমিক স্মৃতি দুর্বল থাকতে পারে, ফলে পরিচিত ঘটনাবলী মনে রাখতে পারে না অথবা নিশ্চিত হতে পারে না কখন ভিন্ন কিছু ঘটবে। প্রায়ই সে পরিচিত কর্মকাণ্ড নিয়ে থাকতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করে এবং নতুন কিছু শিখতে বা ক্লটিন বদলানোতে বাধা দেয়। অধিকাংশ সময়েই কিভাবে আচরণ করা দরকার তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না এবং সমাজের নিয়ম কানুন বোঝে না বা মেনে চলতে পারে না। এর ফলে অযথাযথভাবে অন্যের মনোযোগ আকর্ষনের চেষ্টা করে, অথবা একাকী থাকা শ্রেয় মনে করে। সমাজের সাথে সম্পর্কের ঘাটতির কারণে সে অন্যুক্ত খুশী করতে উৎসাহ পায় না বা প্রশংসা বিমুখ থাকে এবং শিক্ষাকে প্রতিহত করে রাখে। ইন্দ্রিয় তথ্য প্রাপ্তির প্রতি অতিমাত্রায় সংবেদনশীলতা প্রায়ই বিরক্তিকর আচরণের দিকে পরিচালিত করে। সহজে মনোযোগ ভেঙে যাওয়া, এবং উপলব্ধিতা ও সময় ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে দক্ষতার ঘাটতি এমন আচরণের দিকে অগ্রসর করে যা শিখনকে বাধাগ্রস্ত করে।

অটিস্টিক শিশুদের শিক্ষা প্রদানের জন্য অনেক পদ্ধতি এবং কৌশল ব্যবহার করা হয়। অনেক শিক্ষক বিভিন্ন প্রকারের মিশ্র পদ্ধতি ব্যবহার করেন। শিখন প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য তৈরী উপকরণ (যারা দৃষ্টি নির্ভর শিক্ষাথী), প্রায়ই সহায়ক হয়।

### প্রশিক্ষণ কৌশল

## ট্যাকটাইল (স্পৃশ্য পদ্ধতি)



শিশু যারা তাদের স্পশের্র অনুভূতি দিয়ে শেখে শিক্ষক তাদের ক্ষেত্রে বাস্তব বা মূর্ত উপকরণ ব্যবহার করেন। একটি সাধারণ মন্তব্যঃ অটিস্টিক শিশু সাধারণীকৃত করতে পারে না; এবং এক্ষেত্রে অভ্যস্থতা গড়ে তোলার জন্য যে কৌশল ব্যবহার করা যায় তা হল, বাস্তব পরিস্থিতিতে ব্যবহারিক দক্ষতা অনুশীলনের সুযোগ সরবরাহ করা, সাজানো পরিস্থিতিতে নয়। যেমন, টাকা চেনাতে আসল টাকা ব্যবহার করা, খাদ্য ও রান্না চেনাতে সত্যিকারের খাদ্য ব্যবহার করা, এবং সাধারনের সাথে চলাচলের আচরণ শেখানোর জন্য সত্যিকারের জনসাধারণ স্থান (দোকান, প্রস্থাগার ইত্যাদি) ব্যবহার করা।

#### মৌখিক নির্দেশনা



মৌখিক নির্দেশনার অর্থ প্রয়োজনীয় ন্যূনতম মাত্রার ভাষা ব্যবহার করা। উদাহরনস্বরূপ, তোমার জামা কোথায়? শিশুকে বোঝানোর জন্য মৌখিক নির্দেশনার সাথে অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করতে হবে। এক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন হল নির্দেশনা দেওয়ার আগে শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করা। তবে দৃষ্টি সংযোগ যে স্থাপন করতেই হবে- সেটি প্রয়োজনীয় নয়। কিছু শিশু শারীরিক অবস্থান, মৌখিক প্রতিক্রিয়া বা অন্য কাজ বন্ধ করে মনোযোগের নির্দেশ দিতে পারে। নির্দেশনা প্রদানের সময় একজন

শিক্ষককে নিশ্চিত করতে হবে যে, শিশুর জন্য প্রত্যাশা ও পরিণতি স্পষ্ট এবং সংগঠিত রয়েছে। যদি কোন শিশু জানতে না পারে উপকরণগুলো কোথায় রয়েছে, কিভাবে নির্দিষ্ট পাঠ শুরু করতে হবে, বা কাজ শেষ হওয়ার পর সে কি করবে, তাহলে শিশু, শিক্ষকের প্রত্যাশা মত নির্দিষ্ট কাজ সম্পন্ন করতে পারবে না।

#### ছবি



উপরে উল্লেখিত ইঙ্গিতসমূহ ব্যবহার করার পাশাপাশি প্রাসঙ্গিক এবং দর্শনীয় বস্তু দিয়েও নির্দেশনা প্রদান করা সম্ভব। নির্দিষ্ট যন্ত্র ও লিখিত নির্দেশনাও শিশুকে সংগঠিত হয়ে কাজ করতে সাহায্য করে। শিক্ষক পূর্নাঙ্গ বস্তুর নমুনা বা ছবি ব্যবহার করেও শিশুকে কি করতে হবে তা দেখাতে পারেন।



#### প্রতীক ভাষা



কিছু কিছু স্কুল অটিস্টিক শিশুদেরকে প্রতীক ভাষা শেখায়, যদি তাদের বাকশক্তির উন্নয়ন না ঘটে। এর প্রমাণ রয়েছে যে, প্রতীক বাক থেকে সহজতরঃ শ্রবণ প্রতিবন্ধী পিতামাতার শিশুরা, যারা স্বাভাবিক যোগাযোগের মাধ্যমে প্রতীক শেখে, তারা এটি ব্যবহার করতে শুরু করে সাধারণত অন্য শিশুদের বাকশক্তি ব্যবহারের কিছু পূর্বেই। এছাড়াও, কিছু অটিস্টিক শিশু মানুষের মুখের চেয়ে হাতের দিকে বেশি মনোযোগী হয়।

#### উপদল এবং সংশ্লিষ্ট ডিসঅর্ডার

এমন কোনো বিশেষণ নেই যার মাধ্যমে প্রত্যেক প্রকারের ব্যক্তি যাদের অটিজম রয়েছে তাদের বর্ণনা করা যাবে, কারণ এই ডিসঅর্ডারের বিভিন্ন প্রকার রয়েছে। উদাহরনস্বরূপ- কিছু ব্যক্তি সমাজবিরোধী, কিছু অসামাজিক এবং অন্যেরা সামাজিক। কিছু ব্যক্তি নিজেদের প্রতি আক্রমনাত্মক এবং/অথবা অন্যদের প্রতি আক্রমনাত্মক। আনুমানিক অর্ধেক অল্প কথা বলতে পারে বা কথা পারে না, কেউ কেউ বারবার একই শব্দ বা বাক্যাংশ পুনরাবৃত্তি করে (অন্যকে অনুকরণ করে), অন্যদের স্বাভাবিকভাবে কথা বলার দক্ষতা থাকতে পারে। শারীরবৃত্তীয় পরীক্ষার মাধ্যমে, একজন মনোবিজ্ঞানী কোন ব্যক্তির অটিজম আছে কিনা তা নির্ধারণ করতে পারেন। যখন একজন ব্যক্তি কিছু বৈশিষ্ট্যপূর্ণ আচরণ প্রদর্শন করে তখন তার অটিজম রয়েছে বলে রোগ নির্ণয় করা হয়।

বিগত পাচ বছরে গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, বহু মানুষ যারা অটিস্টিক আচরণ প্রদর্শন করে, তাদের অটিস্টিকের সাথে সম্পর্কমুক্ত কিন্তু স্বতন্ত্র ডিসঅর্ডার আছে। এর মাঝে অন্তর্গতঃ ফ্রাজাইল এক্স সিনড্রোম, ল্যান্ডাউ-ক্লেফনার সিনড্রোম, রেট সিনড্রোম, এবং উইলিয়ামস সিনড্রোম।

আরোও জানার জন্য দেখুনঃ অটিজম বিষয়ে নির্দেশনা, নিকেতন কর্তৃক প্রস্তুতকৃত।

# বাহ্যিক উপাদান নির্ভর বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা

বাহ্যিক উপাদান নির্ভর বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সেই সকল শিশুদের মাঝে বিদ্যমান, যাদের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার ব্যাখ্যা প্রদান করা যাবে এরকম প্রদর্শনযোগ্য স্নায়ুবিক বা অন্যান্য শারিরীক অপূর্নতা নেই। বাহ্যিক উপাদানসমূহ, যা বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা বিকাশে ভূমিকা পালন করতে পারে, সেগুলি হতে পারে অপর্যাপ্ত উদ্দীপনা এবং অপুষ্টি।

## অপর্যাপ্ত উদ্দীপনা

যখন কোন শিশু, অনুসন্ধানের জন্য যথেষ্ট উদ্দীপনা পায় না, সে বুদ্ধি প্রতিবন্ধি হয়ে যেতে পারে। শিশুটি অদ্ভুত আচরণ প্রদর্শন করতে পারে যেমন, দোল খাওয়া বা একটি নিদিষ্ট খেলনা দিয়ে অনবরত খেলা করা। এ ধরণের অপর্যাপ্ত উদ্দীপনা থাকা শিশু প্রায়ই বৃহৎ পরিবার থেকে হয়ে থাকে, যে পরিবারের বাবা-মা উভয়েই চাকুরী করেন, এবং বড় বোনকে তার ছোট ভাই-বোনদের পরিচর্যা করতে হয়।

শিশু নিজে প্রাপ্ত কারণ	পিতামাতা থেকে প্রাপ্ত কারণ	পারিপার্শ্বিকতা থেকে প্রাপ্ত কারণ
• অসুস্থ্যতা বা ট্রমা	<ul> <li>পিতা-মাতার বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা</li> <li>সন্তান প্রতিপালনে ক্রটি,  মারধাের করা এবং অবহেলা  করা</li> </ul>	<ul> <li>যথাযথ শিক্ষা না পাওয়া</li> </ul>

## অপুষ্টি

একজন অপুষ্টিজনিত শিশুর স্বাভবিকভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ খুবই কম, এদের যথেষ্ট পরিমাণে কর্মশক্তি থাকে না। এরূপ শিশু খেলতে চায় না, কেবল ঘুমায়। শিশুটি হতে পারে শান্ত ও "ভাল" অথবা করুণীয়, কিন্তু তার পারিপার্শ্বিকতা নিয়ে আগ্রহ খুব কম থাকে। এ ধরণের আগ্রহের ঘাটতিকে কখনো কখনো অনীহা বা উদাসীনতা বলা হয়। শিশুটি কোন কিছু অনুসন্ধান বা আবিষ্কার করে না। তাই এরা পরিপুষ্ট শিশুদের মত দ্রুত শিখতে ও বিকাশ লাভ করতে পারে না। স্কুলে একজন অপুষ্টিজনিত শিশুর শিখনে সমস্যা হবে। যদি তাদের পুষ্টির উন্নয়ন ঘটে, তা হলে তাদের বিকাশ স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে। তবে, তাদের তাদের বিকাশ স্বাভাবিক হবে না যদি তার অপুষ্টির মাত্রাঃ

- গুরুতর হয়
- দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয়
- শিশুর ৬ (ছয়) মাস বয়স হওয়ার আগে ঘটে

যদি একটি শিশু পুষ্টিকর খাদ্য না পায়, তার- কথা বলা, খেলা করা, অনুসন্ধান করায় সমস্যা হবে এবং কোন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা বা আবেগ প্রকাশ করবে না। একজন অপুষ্টিজনিত শিশুর বিকাশ ব্যহত হবে, যখন শিশুটি পর্যাপ্ত খাদ্য এবং যথেষ্ট উদ্দীপনা পায় না, যার ফলে তার বিকাশ বিলম্বিত হয়।



# প্রাথমিক পরিচর্যা

বর্তমানে সবাই জানি যে, শিশুর জীবনের প্রাথমিক দিন এবং মাসগুলোতে বিপুল পরিমাণে শিখন সংঘটিত হয়। প্রাথমিক পরিচর্যার প্রোগ্রাম শিক্ষাগত, বুদ্ধিবৃত্তিক এবং সামাজিক চাহিদা পূরণের জন্য পরিকল্পিত, এবং এর সাথে শিশুর বিভিন্ন প্রকারের থেরাপিউটিক, মেডিক্যাল চাহিদা এবং তার পরিবারের চাহিদাও যুক্ত। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং অকুপেশনাল, স্পিচ ও ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট দ্বারা সেন্টারটি পরিচালিত হয়ে থাকে।



## প্রাথমিক পরিচর্যার সুবিধাদি

- নবজাতক এবং সদ্য হাটতে শিখেছে এরূপ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের বিকাশকে শক্তিশালী/বৃদ্ধি
  করে।
- বৃদ্ধিবিকাশগত প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন শিশুদের পরিবারদের জন্য সহায়তা নেটওয়ার্ক সরবরাহ করে।
- নবজাতক এবং প্রিস্কুলারদের মাঝে বুদ্ধিবিকাশগত প্রতিবন্ধিতার প্রভাব কমিয়ে আনে।
- বিদ্যালয়গুলোতে বিশেষ শিক্ষা প্রোগ্রামের চাহিদা কমানোর মাধ্যমে সমাজের খরচ কমিয়ে আনে।

## নবজাতক প্রোগ্রাম- জন্মগ্রহণ থেকে আনুমানিক ১৮ মাস

নবজাতক প্রোগ্রাম পরিবারের সম্পৃক্ততার উপর গুরুত্ব আরোপ করে। অভিভাবকগণ বাড়িতে প্রোগ্রাম চালানোর পরামর্শ পেয়ে থাকেন থেরাপিস্টদের কাছ থেকে। এই কার্যকলাপগুলো শিশুর প্রাত্যহিক দৈনিক রুটিনের সময়কালীন অভিভাবকদের দ্বারা বাস্তবায়নের পরিকল্পনা করা হয়, যেমন খাবার খাওয়ানো, ডায়পার পড়ান, বা গোসল করানো। একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এবং স্পিচ/ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট ব্যক্তি বিশেষে প্রতিটি শিশু এবং অভিভাবকের জন্য প্রতি সপ্তাহে ১-২ ঘন্টার থেরাপি সরবরাহ করে থাকেন। এই ট্রেনিং পরিবারের দ্বারা দৈনিকভাবে প্রদান করার জন্য পরিকল্পিত, যার সাহায্যে বাড়ির পরিবেশের মাধ্যমে শিশুর বুদ্ধিবিকাশগত প্রাপ্তিকে প্রভাবিত করার চেষ্টা করা হয়।

থেরাপি আরও কার্যকরী হয় যখন অভিভাবক এবং অন্যান্য যত্নগ্রহণকারীরা এটি বাড়িতে অনুসরণ করে থাকেন।

### ক্রান্তিকাল ট্রোঞ্জিশন) শ্রেণি- ১৮ মাস থেকে ২ বছর

ক্রান্তিকাল শ্রেণি গুরুত্ব আরোপ করে পেশিসঞ্চালন বিকাশ, নিজে নিজে খাওয়া এবং প্রাকৃতিক/বাস্তব পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেবার উপায়ের উপর। থেরাপিস্টদের সাথে শিক্ষকরা সংযুক্ত হয়ে শিশুদের সাহায্য করেন সিদ্ধান্ত গ্রহণে, আত্মবিশ্বাস ও স্বাবলম্বিতা বিকাশে, একই সাথে তাদের ভাষাগত এবং জ্ঞানীয় দক্ষতা উন্নয়নে।

## টডলার (সদ্য হাটতে শিখেছে) প্রোগ্রাম- ২ থেকে ৩ বছর

এই প্রোগ্রাম গুরুত্ব আরোপ করে বয়স এবং বিকাশের সাথে সংগতিপূর্ণ/যথাথয কার্যকলাপের উপর যাতে শিশুর জ্ঞানীয় ও সামাজিক দক্ষতা বিকাশ লাভ করে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে স্থূল এবং সূক্ষ পেশিসঞ্চালন, সামাজিকীকরণ, যোগাযোগ, জ্ঞানীয়, ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য/প্রতক্ষ্য করার ক্ষমতা এবং খাবার গ্রহণের দক্ষতা।

## প্রি-স্কুল প্রোগ্রাম- ৩ থেকে ৬ বছর

এই প্রোগ্রাম গুরুত্ব আরোপ করে প্রাক-পঠন, প্রাক-লিখন এবং প্রাক-গাণিতিক দক্ষতার উপর। কর্মকর্তাগণ বাস্তব-জীবন এবং হাতে-কলমে অভিজ্ঞতার একটি সমগ্র ক্ষেত্র সরবরাহ করে থাকেন যা এমন একটি পরিবেশ প্রদান করে যেখানে প্রাক-প্রস্তুতিমূলক দক্ষতা বিকাশ করা সম্ভব হয়।



স্থূল পেশিসঞ্চালন দক্ষতা অনুশীলনের জন্য বাইরে খেলা করা



# পরিবারের জন্য শিক্ষা এবং সহায়তা

সেসকল পরিবার জড়িত তাদের জন্য শিক্ষা এবং সহায়তা গুরুতর প্রয়োজনীয়। মা, বাবা, পালক পিতা-মাতা, দাদা-দাদি ও নানা-নানি, এবং পরিবারের অন্যান্য সহায়তা সদস্যদেরকে শিশুর বিকাশের জন্য অত্যাবশ্যকীয় হিসেবে গণ্য করা হয়, একই সাথে গণ্য করা হয় কর্মরত শিক্ষক এবং থেরাপিস্টদেরকেও। অভিভাবকদের অন্যান্য কর্মকর্তাদের সাথে একসঙ্গে কাজ করতে হয় শিশুর মূল্যায়নের জন্য, লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য নির্দিষ্ট করতে, এই লক্ষ্যসমূহ অর্জন করার জন্য প্রোগ্রাম বাস্তবায়ন করতে এবং এরপর শিশুর অগ্রগতিকে যাচাই করার জন্য পুনঃমূল্যায়ন করতে। প্রতিটি সংগঠনকেই এমন একটি ব্যবস্থা সরবরাহ করতে হয় যার মাধ্যমে ক্লাসে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অভিভাবকদের সম্পৃক্ততা, কর্মকর্তাদের সাথে আলোচনা-পরামর্শ এবং মাসিক সহায়তা মিটিং যেখানে চিন্তাভাবনা ও ধারণা বিনিময় করা যাবে। এই ধরণের যোগাযোগ বা নেটওয়ার্কিং এমন একটি ব্যবস্থা সরবরাহ করে যার মাধ্যমে তাদের নির্দিষ্ট পারিবারিক চাহিদার উপর নির্ভর করে অভিভাবকের উদ্বেগ প্রকাশ ও আলোচনার সুযোগ হয়।



### যোগাযোগ

প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তিদেরও একই সৌজন্যবোধ পাবার অধিকার রয়েছে যা অন্য যে কোন ব্যক্তি আশা করে থাকেন। কেউ হয়তো পরিবারের একজন সদস্য, সহায়তা কর্মী বা অন্য কোন সমর্থককে আলোচনা সভায় নিয়ে আসতে পারেন, কিন্তু ব্যক্তিকে অবশ্যই অনুভব করতে হবে যে তিনিই এই যোগাযোগের কেন্দ্রবিন্দুতে আছেন।

## দৃষ্টিভঙ্গি

প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তির প্রতি সম্মান জ্ঞাপন করুন আপনার মৌখিক এবং শারীরিক ভাষার মাধ্যমে। ব্যক্তিকে সম্বোধন করে কথা বলুন এবং তার বয়সের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ স্বর ব্যবহার করুন- যেমন, একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির সাথে প্রাপ্ত বয়স্ক হিসেবেই কথা বলুন।

#### গ্রহণক্ষম যোগাযোগঃ

- যেসকল ব্যক্তির বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রয়েছে তাদের এরূপ ভাষা বুঝতে অসুবিধা হতে পারে যেটি জটিল, বিমূর্ত ধারণা রয়েছে, বা প্রায়োগিক অপভাষা ব্যবহৃত হয়েছে। তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন কারও সাথে কথা বলবার সময়ঃ
- ধীর গতিতে কথা বলুন এবং বিরতি প্রদান করুন যাতে ব্যক্তি আপনার কথা প্রক্রিয়াজাত করার সুযোগ পায়।
- সরাসরি ব্যক্তিকে উদ্দেশ্য করে কথা বলুন, এবং নিশ্চিত করুন যে ব্যক্তিটি অনুভব করছে যে সে এই
   আলোচনার কেন্দ্রে অবস্থান করছে।
- পরিষ্কার ছোট ছোট বাক্যে কথা বলুন। বারংবার বিরতি প্রদান করুন যাতে ব্যক্তি আপনার কথা প্রক্রিয়াজাত করার সুযোগ পায়। দীর্ঘ, জটিল শব্দ, প্রায়োগিক শব্দ বা অপভাষা ব্যবহার করবেন না।
- একক সময়ে একটি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে সময় প্রদান করুন যাতে ব্যক্তিটি উত্তর প্রণয়ন করে প্রদান করতে পারে।
- যদি যত্নগ্রহণকারী থেকে তথ্য নেবার প্রয়োজন পড়ে, তখন আপনার মনোযোগ প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তির উপর রাখুন আপনার দৃষ্টি সংযোগের মাধ্যমে, দৈহিক ভাষা এবং/অথবা স্পর্শ প্রদানের মাধ্যমে।
- যদি ব্যক্তিটি কোন যোগাযোগ যন্ত্র ব্যবহার করে থাকে, তাহলে নিশ্চিত করুন যে তার কাছে যন্ত্রটি রয়েছে, নির্দেশনা পড়ে শোনান (সাধারণত বই অথবা যন্ত্রটির উপরে বা ভিতরে) এবং তাদের সাথে এটি ব্যবহার করুন।

### প্রকাশযোগ্য যোগাযোগ

বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের তাদের নিজের চিন্তা বা অনুভূতি প্রকাশের ক্ষেত্রেও সমস্যা হতে পারে। এর কারণ হতে পারে যে তাদের জ্ঞানীয় বিকলতা তাদের নিকট সনাজকরণ, বোধগম্যতা ও মৌখিকভাবে প্রকাশ করার কাজকে কঠিন করে তোলে। কিছু ব্যক্তির এরূপ শারীরিক অবস্থাও সহ-বিদ্যমান থাকতে পারে যা তাদের বাকক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন কোন ব্যক্তির সাথে কথা বলার সময় নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখাঃ

- ব্যক্তিটিকে তার মন্তব্য, প্রশ্ন, উত্তর বা প্রত্যুত্তর চিন্তা করে প্রদানের জন্য যথেষ্ট্য পরিমাণ সময় প্রদান করুন।
- আপনাকে হয়তো তাদের সাথেই তাদের প্রশ্ন বিশ্লেষণ বা অম্বেষণের কাজ করতে হবে যাতে এটি উন্মোচন করা যায় যে ব্যক্তিটি কি নিয়ে উদ্বিগ্ন বা কি জিজ্ঞেস করছে।
- দৃশ্যনীয় ইঙ্গিত- যেমন বস্তু, ছবি বা ডায়াগ্রাম- এবং মুখমণ্ডলের অভিব্যক্তি ও শারীরিক ভাষা, এসকল কিছুই তারা যা বলছে সেটি বুঝার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।



## যখন আপনি বুঝতে পারবেন না

কোন সময় এরকম হতে পারে যে আপনি বুঝতে পারছেন না ব্যক্তিটি কি বলতে চাইছে। এই রকম সময়ে সহায়ক হতে পারে ব্যক্তিকে জিঞ্জেস করাঃ

- সে যা বলেছে তা পুনরাবৃত্তি করা;
- যা বলেছে তা অন্যভাবে বলা (যেমন, ভিন্ন শব্দ ব্যবহারের মাধ্যমে);
- যদি তার কোন যোগাযোগে সহায়ক উপাদান (একটি বই বা বোর্ড) থাকে যা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারবে;
- যদি আপনি একজন সহচারী সহায়তা কর্মী/পরিবারের সদস্যের(যদি সেখানে উপস্থিত থাকেন) সাহায্য চাইতে পারেন আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবার জন্য।
- আপনাকে দেখাতে বলুন ব্যক্তিটি কিভাবে "হ্যা" ও "না" বলে- এবং তারপর হ্যা/না সূচক প্রশ্নের মাধ্যমে সনাক্ত করার চেষ্টা করুন যে ব্যক্তিটি কি বলতে চাইছে। সে যা বলেছে তা পুনরাবৃত্তি করা;

আপনি যদি এরপরও বুঝতে না পারেন তাহলে ব্যক্তিকে সম্মান প্রদর্শনপূর্বক তার বার্তা বা বক্তব্য না বুঝতে পারার জন্য দুঃখ প্রকাশ করে ক্ষমা চান যাতে তার বার্তা/বক্তব্য স্বীকৃতি পায়।

কিছু না বুঝে থাকলে কখনই বুঝবার ভান করবেন না- এটি সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির জন্য খুবই অসম্মানজনক, এবং তাদের যোগাযোগের চেষ্টাকে অবমাননা করে।

এরূপ ব্যক্তির সাথে কাজ করার সময় যে উদ্দেশ্যমূলকভাবে/ইচ্ছাকৃতভাবে যোগাযোগ করতে পারে না

কিছু ব্যক্তি যাদের গুরুতর বা অতি গুরুতর বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রয়েছে হয়তো শব্দ বৃঝতে পারবে না এবং আপনার নিকট যোগাযোগ প্রণয়ন করতে পারবে না, কারণ, হয়তো তারা উদ্দেশ্যমূলকভাবে বা ইচ্ছাকৃতভাবে যোগাযোগ করতে পারে না। যদিও, অন্যান্যদের মত তারাও তাদের মুখমগুলের অভিব্যক্তি, শারীরিক ভাষা এবং আচরণের মাধ্যমে যোগাযোগ করবে। তাদের মুখবিকৃতি বা নিজেকে সড়িয়ে নেবার মাধ্যমে এটি পরিষ্কার হতে পারে যে কোন অনুভূতি তাদের নিকট অপ্রীতিকর; কিংবা তাদের দেহে শিহরণ বা লোম খাড়া হয়ে যাওয়া দেখে বোঝা যেতে পারে যে তাদের ঠান্ডা লাগছে। কোন ব্যক্তির পক্ষে উদ্দেশ্যমূলকভাবে/ইচ্ছাকৃতভাবে যোগাযোগ করা সম্ভব হোক বা না হোক তাদের অধিকার রয়েছে সম্মান এবং যত্ন পাবার। যদিও এক্ষেত্রে, পূর্ববর্তী তথ্য সরবরাহ করবেন একজন সহচারী পরিবারের সদস্য বা সহায়তা কর্মী, প্রতিবন্ধি ব্যক্তিদের অবশ্যই অনুভব করতে হবে যে তিনিই

#### যোগাযোগের জন্য টিপস

- নিশ্চিত করুন যে ব্যক্তির আপনার প্রতি

  মনোযোগ আছে
- যখন ব্যক্তির বোধগম্যতার ক্ষমতা সম্পর্কে সন্দিহান থাকবেন তখন তার সক্ষমতা অনুমান করুন এবং সে অনুসারে সমন্বয় করার চেষ্টা করুন
- যথাযথভাবে ভাষা/ দর্শনীয় তথ্য/ স্বরের ধরণ এবং মাত্রা ব্যবহার করুন
- প্রতিক্রিয়ার জন্য অপেক্ষা করুন
- নিজের ভাষায় বোধগম্যতা যাচাই করুন
- সৎ সাহস প্রদর্শন করুন এবং যোগাযোগে
   ভাঙনের দায়বদ্ধতা মেনে নিন
- বিকল্প কৌশল ব্যবহারের চেষ্টা করুন
- প্রয়োজনে প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন
- সহচারী হিসেবে থাকা পরিবারের সদস্য/
  যত্নগ্রহণকারী/ সহায়তা কর্মীর কে সম্পৃক্ত
  করুন

এই যোগাযোগের কেন্দ্রবিন্দুতে আছেন এবং তাকেও আলোচনার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের দৃষ্টি সংযোগ, শারীরিক ভাষা এবং স্পর্শের সাহায্যে।

## একজন বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে কাজ করার সময় নিম্নলিখিত কৌশলগুলো বিবেচনা করতে হবে।

- নিশ্চিত করুন যে ব্যক্তিটি যেকোন উপায়ে যথাযথভাবে তার চাহিদা এবং প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারছে।
- যদি ব্যক্তিটি নির্বাক হয়ে থাকে তাহলে একটি যথাযথ কার্যকরী যোগাযোগ পদ্ধতি/মাধ্যম চিহ্নিত করুন এবং ব্যবহার করুন (য়েমন- প্রতীক ভাষা, ছবি বিনিময়ের মাধ্যমে য়োগায়োগ ব্যবস্থা, ভয়েস আউটপুট য়য়ৣ, ইত্যাদি)।
- অনুধাবন করুন যে কার্যকরী যোগাযোগ পদ্ধতি এবং পিকচার শিভিউল এক জিনিস নয়; এই দুইটি একই উদ্দেশ্য
  সাধন করে না।
- এরকম একটি কার্যকরী যোগাযোগ পদ্ধতি/মাধ্যম বিকাশ করুন যেটি সহজে বহনীয়।
- যদি শিশু নির্বাক হয়, নিশ্চিত করুন যে শিশুর কাছে সকল ক্ষেত্রে এবং সকল সময়ে তাদের যোগাযোগ পদ্ধতি/মাধ্যমটি ব্যবহারের সহজলভ্যতা রয়েছে।
- যখন শিশুটি নির্বাক অথবা উদীয়মান সবাক অবস্থানে রয়েছে তখন তাদের যোগাযোগ প্রচেষ্টাকে (যেমন- তাদের অঙ্গভঙ্গি, আংশিক ভাষারূপ দান, ইত্যাদি) দৃঢ়/শক্তিশালী করতে সাহায্য করুন ।
- শিশুটি যা বলেছে বা নির্দেশ করেছে সেটি আপনি ভাষান্তর করে আবার বলুন।
- ঘরের বিভিন্ন স্থানে ছবি এবং শব্দমালা আঁটিয়ে দিন।
- ঘটনার ক্রম বোঝানোর জন্য ধারাবাহিকভাবে বিন্যাসকৃত কার্ড ব্যবহার করুন।
- যদি আপনি বুঝতে না পারেন ব্যক্তিটি কি বলছে তাহলে তাদেরকে পুনরায় জিঞ্জেস করুন কথাটি আবার বলার জন্যে।
- ব্যক্তিকে প্রথমে জিজ্ঞেস করুন আপনাকে দেখাতে যে সে কিভাবে "হ্যা" এবং "না" বলবে- এরপর তাকে হ্যা/না সূচক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন।
- পারস্পরিক কথোপকথন দক্ষ্যতাকে লক্ষ্য করে ব্যক্তিদেরকে ভূমিকা অভিনয়ে (রোল প্লে) নিয়োজিত করুন।
- সকল ক্ষেত্রব্যাপী যোগাযোগ দক্ষতার সাধারণীকরণের জন্য কর্মসূচী।
- পরিষ্কার বড় ছবি ব্যবহার করুন আপনি যা বলছেন সেটি দৃঢ়/শক্তিশালী করার জন্য।
- পরিষ্কারভাবে এবং স্বতঃস্ফূর্তটার সাথে কথা বলুন।
- ব্যক্তি যে কথাটি বলেছে আপনি সেটি ভাষান্তর করে পুনরায় বলুন।
- ব্যক্তি যে সকল সম্ভাব্য যোগাযোগ পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারে সেগুলি চিহ্নিত এবং স্পষ্ট করুন।
- যখন ব্যক্তিটি নির্বাক অথবা উদীয়মান সবাক অবস্থানে রয়েছে তখন তাদের যোগাযোগ প্রচেষ্টাকে (যেমন- তাদের অঙ্গভঙ্গি, আংশিক ভাষারূপ দান, ইত্যাদি) দৃঢ়/শক্তিশালী করতে সাহায্য করুন ।
- আঙুল নাটক এবং গান ব্যবহারের সময় সরঞ্জাম হিসেবে পুতুল/ছবি সরবরাহ করুন।
- ব্যক্তি কিভাবে সাহায্য চাইবে সেটি নির্দিষ্ট করবার জন্য একটি পদ্ধতি বিকাশ করুন (যেমন- হাত তোলা, কার্ডের মাধ্যমে সংকেত দেওয়া, ইত্যাদি)।
- ব্যক্তির দিকে নির্দিষ্ট করে কথা বলুন।
- স্পষ্ট ভাষণের মডেল প্রদর্শন করুন এবং ব্যকরণ সংশোধন করে দিন।
- ক্লাসরুমে সহজ এবং যথোচিত পারস্পরিক যোগাযোগ প্রতিষ্ঠা করুন।
- এই বিষয়ে সচেতন থাকুন যে কিছু ব্যক্তির ভিন্ন প্রকারের যোগাযোগের প্রয়োজন হতে পারে।
- শ্রেণীকক্ষের কার্যক্রম ও আলোচনায় অংশগ্রহণ করবার জন্য উৎসাহিত করুন।
- বোধগম্যতাকে সহায়তা করে এরূপ অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করুন।
- যখন ব্যক্তি কথা বলছে তখন ধৈর্যশীল হন, কারণ তাড়া প্রদানে নৈরাশার সৃষ্টি হতে পারে।
- পারস্পরিক যোগাযোগে দৃষ্টিনিপাত করুন।
- সক্রিয় শ্রবণ ব্যবহার করুন।
- কথোপকথন বিনিময়ে ব্যক্তির নিজস্ব আগ্রহের বিষয়রবস্তু সংযুক্ত করুন।
- "গল্পবই অংশগ্রহণ" ব্যবহার করুন, এই পদ্ধতিতে ব্যক্তিকে গল্পটি পড়ে শোনানো হয় এবং ব্যক্তির নিকট থেকে প্রতিক্রিয়া বের করে নিয়ে আসা হয় (এক্ষেত্রে, বিষয়বস্তুর সাথে সম্পর্কযুক্ত মন্তব্যের জন্যে প্রশংসা প্রদান করা হয়)।



## দৈনিক কাঠামো

## দৈনিক কর্মসূচী

যেসকল বাচ্চারা বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী তাদের জন্যে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে সম্পূর্ণ দিনকে একটি কাঠামোর মধ্যে নিয়া আসা। তার মানে হচ্ছে দিনের নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট কাজ সঞ্চালিত হবে। অনেক বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বাচ্চা রয়েছে যারা পছন্দ করে একই খেলা বারবার করে যেতে। তাদের পক্ষে একটি বল বা খেলনা দিয়ে ঘন্টার পর ঘন্টা খেলা করা সম্ভব। অন্যান্য বাচ্চাদের পক্ষে একটি খেলনার উপর মনোযোগ প্রদান করা এবং সবকিছু নিয়ে একাসাথে খেলা করা সম্ভব না। একজন 'বিশেষ চাহিদা' শিক্ষক বাচ্চাদেরকে এমন কিছু ক্রিয়াকলাপ শিখাবেন যা মস্তিষ্ককে সক্রিয় করবে অথবা শুধুমাত্র তাদের জীবনে আরেকটু মজা/আনন্দ নিয়ে আসবে। শিশুদেরকে নতুন ক্রিয়াকলাপ শিখাবার জন্যে অথবা কিছু অস্বাভাবিক ছাঁচের বাইরে বেরিয়ে আসার জন্যে তাই এটি বিচক্ষণীয় যে দিনকে একটি কাঠামো প্রদান করা। দিনের বিভিন্ন অংশ ভিন্ন ভিন্ন বিষয় সম্পর্কিত হতে হবে যাতে শিশুর উন্নয়নের বিভিন্ন দিককে উৎসাহিত/ তরান্বিত করা যায়, যেমন- শিশুর সূক্ষ পেশীসঞ্চালন (ফাইন মোটর), তার কল্পনাশক্তি, তার স্বাধীনতা, ইত্যাদি।



যেহেতু একটি বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুর মনোযোগ প্রদানে সমস্যা হয়, তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুর জন্যে কিছু সময় খালি রেখে দেওয়া, যাতে সে বাইরে খেলা করতে বা নিজের পছন্দ অনুসারে খেলা করতে পারে।

একটি দৈনিক কার্যক্রমের উদাহরণঃ

০৯.৩০ স্বাধীন খেলা

১০.০০ পাজল, স্মৃতিশক্তি তৈরী ইত্যাদি

১০.৩০ বাইরে খেলা

১১.১৫ হাতের কাজ

১২.০০ স্বাধীন খেলা

১২.৩০ উঠান ও খেলনা পরিষ্কার (এডিএল প্রশিক্ষণ)

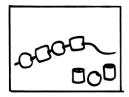
০১.০০ গান

০১.৩০ খাওয়া

০২.১৫ শিশুরা বাড়ী ফিরে যাবে

#### পিক্টো পদ্ধতি

আপনি কিভাবে একটি শিশুকে বিভিন্ন বিষয় বোঝাবেন যে কোন মৌখিক ভাষাই বোঝে না? আপনি কিভাবে বোঝাবেন যে এখন বাড়ী যাবার সময় হয়েছে? এবং আপনি কি করে বোঝাবেন যে এখন পাজল তৈরীর সময় হয়েছে? যেসকল শিশু মৌখিক ভাষা বোঝে না, এবং তাদের জন্যও যারা মৌখিক ভাষা বোঝে, আপনি তৈরী করতে পারেন একটি পিক্টো পদ্ধতি। পিক্টো মানে হচ্ছে ছবি। যেকোন কার্যক্রমের ছবি আঁকা সম্ভব, এবং এই কার্যক্রমগুলোর ফটোও তৈরী করা সম্ভব। একটি দিনে আপনি যতগুলি কার্যক্রম করতে চান তার প্রত্যেকটির জন্যে একটি পিক্টো ব্যবহার করা হয়, যেমন:











প্রথমে আমরা পুঁতি দিয়ে খেলব, তারপর আমরা বাগানে যেয়ে খেলব, এরপর আমরা কিছু হাতের কাজ করব, এবং তারপরে আমরা খাবার খাব এবং বাড়ী চলে যাব।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে প্রতিদিন যেন শুরু করা হয় দিনের কাঠামো শিশুদেরকে প্রথমে বলার মাধ্যমে, যেন তারা জানতে পারে সেইদিনে তারা কি কি প্রত্যাশা করতে পারে। পিক্টোগুলি একটি একটি বোর্ডে স্থাপন করে, বোর্ডিট এমন এক জায়গায় টাঙিয়ে দিন যেন সকল শিশু পিক্টোগুলি দেখতে পারে। যখন একটি কাজ শেষ হয়ে যাবে তখন ছবিটি ঢেকে দিয়ে শিশুদেরকে বলুন পরবর্তীতে কি আসছে। যখন শিশুরা একটি কাঠামোর সাথে পরিচিত হয়ে যাবে, তখন কাঠামোটি হঠাৎ পরিবর্তন করা বিচক্ষণ নয়, পরিবর্তনের পূর্বে তাদেরকে অবশ্যই বোঝাতে হবে কেন আপনি কার্যক্রমগুলি পরিবর্তন করতে চাচ্ছেন। নাহলে আচরণিক সমস্যা এবং উত্তেজনা সৃষ্টি হতে পারে। এই সকল কারণে এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, 'বিশেষ চাহিদা' শিক্ষক এবং ফিজিওথেরাপিস্ট যেন পিক্টো বোর্ডে যেসকল কার্যক্রম দেখানো রয়েছে সেগুলো অনুসরণ করেন।

পিক্টো চিত্রলিপি খুব সহজেই পাওয়া সম্ভব http://www.sclera.be/en/vzw/home ওয়েবসাইট থেকে।

#### কালাম

কালাম ছোট গাড়ি দিয়ে থেলতে পছন্দ করে। ডে-কেয়ার সেন্টারে ঢোকা মাত্রই সে আলমারি থেকে থেলনা গাড়ি নিয়ে থেলা করতে শুরু করে। 'বিশেষ চাহিদা' শিক্ষক চান কালাম যেন রঙ নিয়ে থেলা করে, কিন্তু কালামের কোন আগ্রহ নেই রঙের প্রতি, তার আগ্রহের পুরোটা জুড়ে আছে তার গাড়ি। 'বিশেষ চাহিদা' শিক্ষক কালামের কাছ থেকে থেলনা গাড়িটা নিয়ে নেন। কালাম প্রচন্ড রেগে উঠে, সে চিৎকার করতে শুরু করে এবং নিজের হাতে কামড় দেয়, সে তার গাড়িটি ফেরত চায়। শিক্ষক তাকে বলেন যে সে যথন ছবি আঁকা শেষ করবে (ছবি আঁকার চিত্র দেখানোর মাধ্যমে) তথন সে তার গাড়িটি ফেরত পাবে। এই বলে তিনি গাড়িটি তার টেবিলে রাখেন এবং আবার বলেন যে কালাম ছবি আঁকা শেষ করলেই তার থেলনা গাড়ি দিয়ে থেলা করতে পারবে। কালাম বুঝতে পারে যে ছবি আঁকা শেষ না করলে সে তার গাড়ি ফেরত পাবে না, তাই সে ছবি আঁকা শুরু করে।

বিশেষ শিক্ষা শিক্ষক থুবই নিয়ন্ত্রিভভাবে কাঠামো অনুসরণ করেন, কালাম কেবল ভখনই গাড়ি নিয়ে খেলা করতে পারবে যখন সে দৈনিক কার্যকলাগগুলি শেষ করবে। কিছু সময়ের মধ্যেই কালাম কাঠামোটি বুঝতে পারে। যখন কোন কার্যকলাপ শুরু হয় ভখন সে ভার গাড়িটি শিক্ষককে দিয়ে আসে এবং কাজ শেষ হওয়ার পর আবার চেয়ে ফেরভ নেয়। এখন কালাম শুধুমাত্র গাড়ি দিয়ে খেলা করে না, সে পছন্দ করবার মত আরোও অনেক কার্যকলাপ খুজে পেয়েছে।



### আবেগ

আমরা প্রতিদিনই নানান রকমের আবেগ অনুভব করি, এই অনুভূতিগুলি আমাদের বেঁচে থাকতে সাহায্য করে। ভয় আমদেরকে সাবধান করে যেকোন বিপদের ক্ষেত্রে। আনন্দ আমাদের প্রাণবন্ত সম্পর্ক গঠন করতে সাহায্য করে। তাই আবেগ যোগাযোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আপনি আবেগ চিনতে পারেন মুখমগুলের অভিব্যক্তি এবং শারীরিক চাল-চলন লক্ষ্য করার মাধ্যমে। উপরন্তু, আবেগ প্রভাবিত করে আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস, হৃদস্পন্দন ও পেশীর উত্তেজনাকে। মৌলিক আবেগগুলিঃ আনন্দ, বিষপ্পতা, ভয়, রাগ, বিশ্বয় ও বিতৃষ্ণা লক্ষ্য করা পুরো বিশ্ব জুড়েই এবং সকল সভ্যতা ও সংস্কৃতিতে তা একই রকম।

যখন অভিভাবকবৃন্দ, শিক্ষকগণ এবং তত্ত্বাবধায়করা অবহিত থাকেন না একটি শিশুর অনুভূতির বিষয়ে, তারা প্রায়শই শিশুদের নিরুৎসাহিত করেন আবেগ/আনুভূতি প্রকাশ করতে। প্রায়ই একটি ভুল অনুমান করা হয় যে, গুরুতর প্রতিবন্ধী শিশুরা হয়ত সাধারণ মানুষদের মত একইরকম আবেগ অনুভব করে না।

একটি শিশু যার বুদ্ধি প্রতিবন্ধীতা রয়েছে প্রায়ই নিজেকে প্রকাশ করতে সমস্যা অনুভব করে। প্রায়ই দেখা যায় তারা কেবল দুইটি মৌলিক আবেগ জানে আনন্দ ও রাগ। অধিকাংশ সময়ই তারা মানুষের মধ্যকার আবেগগুলি চিনতে/বুঝতে পারে না, এবং সেই কারণে তারা জানেনা কিভাবে আবেগগুলির সাথে মানিয়ে নিতে হবে। আবেগ চিনতে পারা এবং প্রকাশ করতে পারা অল্পসংখ্যক কিছু সেশনের মাধ্যমে শিখানো সম্ভব নয়। শিশুদের আবেগ প্রকাশের অনুশীলন দরকার তাদের দৈনিক জীবনে। শিশুদেরকে যখনই কোন সুযোগ দেখা দিবে তাদের অনুভূতি প্রকাশে উৎসাহিত করুন।



এডুকেশনফরঅল 'ইমশন্স' শীর্ষক দক্ষতা প্রশিক্ষণটি তৈরী করেছে। যোগাযোগঃ info@education4all যখন আপনি আপনার ব্যক্তির অনুভূতি চিনতে পারা এবং প্রকাশ করা সম্পর্কে জানতে চান।

### সামাজিকতা

আমাদের জীবনে সাফল্য অনেকাংশে নির্ধারিত হয় আমাদের সামাজিক দক্ষতার উপর। আমরা প্রায়ই এই সকল দক্ষতাকে নিশ্চিতভাবে ধরে নেই। কখনও কখনও আমরা এই দক্ষতাগুলি সম্পর্কে অবগতই থাকি না। এই দক্ষতাগুলির উপস্থিতি যত না সহজে খেয়াল করা যায় তার থেকেও সহজে এগুলির অনুপস্থিতি দৃষ্টিগোচর হয়ে উঠে। সচরাচর এই দক্ষতাগুলির শিখন পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে হয়। অসংখ্য বুদ্ধি প্রতিবন্ধী মানুষের অপূর্ণবিকশিত সামাজিক দক্ষতা থাকে। এর কারণ হচ্ছে সামাজিক দক্ষতাসমূহের বিকাশ অনেকাংশে নির্ভর করে কিছু নির্দিষ্ট বুদ্ধিগত দক্ষতার উপর। সামাজিক দক্ষতাসমূহ যেকোন সামাজিক পরিস্থিতিতে মানুষকে নিপুণভাবে নির্দিষ্ট কর্ম করতে সমর্থ করে। কাজের ক্ষেত্র, বিদ্যালয় ও আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কসমূহ এর মাঝে অন্তর্ভুক্ত। ভাল সামাজিক দক্ষতার কিছু উদাহরণঃ

- বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানের জন্য আদর্শ পোশাক ও শালীনতা উপলব্ধি করতে পারা এবং মান্য করা।
- বিভিন্নি সামাজিক অনুষ্ঠানের জন্য গ্রহণযোগ্য সামাজিক পারস্পরিক যোগাযোগের ধরণ অনুসরণ।
- জানতে এবং বুঝতে পারা কখন দৃষ্টিসংযোগ করতে হবে এবং কখন দৃষ্টি সরিয়ে নিতে হবে।
- নির্ধারণ করতে পারা কখন শারীরিক যোগাযোগ গ্রহণযোগ্য এবং কোন ধরণের (যেমন- হাত মেলানোর অথবা আলিঙ্গন)।
- বিনীতভাবে কথোপকথন শুরু করতে পারা এবং শেষ করতে পারা।
- ছোট-খাটো আলাপ করতে পারা।
- বুঝতে পারা কিভাবে অ-মৌখিক শারীরিক ভাষা লক্ষ্য করতে এবং সাড়া দিতে হবে।
- ভাষায় সৃক্ষ সামাজিক তারতময় য়েমন বয়য়-বিদ্রুপ উপলব্ধি করতে পারা।
- আক্ষরিক ও রূপক বাক্যের পার্থক্য বৃঝতে পারা।
- নিজের অনুভূতি প্রকাশ করতে এবং অন্যের অনুভূতিতে সাড়া দিতে পারা।

সামাজিক দক্ষতা ভাষা দক্ষতা এবং যোগাযোগ দক্ষতার সাথে ওতপ্রোতভাবে সম্পর্কযুক্ত। মৌখিক এবং অ-মৌখিক উভয় যোগাযোগ নির্ভুলভাবে ব্যাখ্যা এবং ব্যবহার করতে পারা কার্যকরী যোগাযোগের সাথে জড়িত। এটার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে অ-আক্ষরিক, রূপক বাক্য বুঝতে সমর্থ হওয়া। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, ছোট-খাটো আলাপ চালানোর জন্যে 'আবহাওয়া' একটি জনপ্রিয় বিষয়। মনে করুন কেউ একজন অফিসে ঢুকে বলল, "বাইরে কাঠফাটা রোদ পড়েছে"। উপস্থিত লোকজন তার কথায় সায় দিয়ে মাথা নাড়াতে পারেন অথবা তার কথা শুনে মজা পেয়ে মুচকি হেসেও নিতে পারেন। কিন্তু, একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি হয়ত ভয় পেয়ে উঠতে পারে। সে হয়ত কায়া শুরু করবে এটা ভেবে যে রোদে সব গাছের কাঠ ফেটে যাচ্ছে। তারা এই ধরণের অ-আক্ষরিক রূপক বাক্য বুঝতে পারে না।

ভাল সামাজিক দক্ষতার জন্য এছাড়াও দরকার আচরণিক ব্যবস্থাপনা দক্ষতা। যেমন- বিভিন্ন সামাজিক পরিস্থিতিতে আবেগ, প্রবৃত্তি অবশ্যই নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। নিজের যত্ন এবং পরিচর্যার দক্ষতাও প্রদর্শন করতে হবে। যেসকল ব্যক্তিদের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রয়েছে তাদের প্রায়শই বিশদভাবে আচরণিক ব্যবস্থাপনা দক্ষতা শিখিয়ে দিতে হয়। উদাহরণস্বরূপ, তাদেরকে শিখতে হয় নিজের পালার বাইরে কখন কথা বলা থেকে বিরত থাকতে হবে। তাদেরকে আরোও শিখতে হয় কিভাবে যথাযথ পরিমাণ স্বরে কথা বলতে হয়। যখন দিকনির্দেশনা প্রদান করা হয়, তারা নিয়ম ও সামাজিক রীতি-নীতি পালন করতে শিখে। উদাহরণস্বরূপ, উপযুক্ত প্রশিক্ষণের ফলাফল হিসেবে, তারা জানে একটি টিকিট ক্রয় করার জন্য এটা উচিত যে লাইনে অপেক্ষা করা।

সামাজিক দক্ষতাসমূহ একটি স্পৃশ্য পদ্ধতিতে শিখানো হয়, অর্থাৎ ব্যক্তিরা কাজ করতে করতে শিখে। তারা যথাযথ সামাজিক পারস্পরিক যোগাযোগের কার্যকলাপ বিভিন্ন ধাপে-ধাপে সাজিয়ে বারংবার অনুশীলন করে। এই পুনরাবৃত্তি প্রক্রিয়া সামাজিক দক্ষতাসমূহকে দৃঢ় করতে সাহায্য করে। সামাজিক দক্ষতাসমূহ অবশ্যই একটি সামাজিক পরিবেশের



মধ্যে থেকে শিখতে হবে। তাই, সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ সচরাচর একটি সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ দলের মাধ্যমে পরিচালনা করা হয়।

Tammy Reynolds, B.A., C.E. Zupanick, Psy.D. & Mark Dombeck, Ph.D.

এডুকেশনফরঅল 'মাই ওয়েই টু ওয়ার্ক' শীর্ষক প্রশিক্ষণটি তৈরী করেছে। এই প্রশিক্ষণে সামাজিক দক্ষতাসমূহ প্রথমে পরিচয় করানো হয়, সেগুলি একটি শ্রোণিকক্ষে অনুশীলন করা হয়। শ্রেণিকক্ষ একটি নিরাপদ শিখন পরিবেশ সরবরাহ করে। এখানে, তারা ভুল করলে সংশোধনীয় মতামত পেতে পারে। তারা সঠিক প্রতিক্রিয়ার জন্য পুরদ্ধার পায়। ভূমিকা অভিনয়ে যে পারস্পরিক যোগাযোগাটি ঘটে সেটি বাস্তব জীবনের অনুরূপ। সাধারণত শিখন অভিজ্ঞতাকে বাস্তব জীবনের পরিস্থিতিগুলোর সাথে সাধারণীকরণ করা হয়। ব্যক্তিদের বাড়ির কাজ দেওয়া হয়। তাদেরকে বলা হয় সে সকল বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা নোট করে তুলে রাখতে যেগুলিতে তাদের এই শিখন কাজে লেগেছে। তাদেরকে হয়ত জিজ্ঞেস করা হয় কিভাবে তারা সেই পরিস্থিতি সামলিয়েছে তা প্রদর্শন করতে। এছাড়াও তাদেরকে উৎসাহিত করা হয় সেসকল বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে যেগুলি তাদের কাছে কঠিন বা চ্যালেজ্ঞিং ছিল। প্রশিক্ষক এই সকল অভিজ্ঞতাকে শিক্ষণের নির্দেশক হিসেবে ব্যবহার করেন। এই অভিজ্ঞতাগুলি শ্রেণিকে পথপ্রদর্শন করে অনুশীলনের মাধ্যমে কিভাবে এই সামাজিক পারস্পরিক যোগাযোগের সমস্যাগুলির সমাধান বের করা সম্ভব। আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন-www.education4all.nl



একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে কাজ করার সময় নিম্নলিখিত কৌশলগুলো বিবেচনা করতে হবে।

• ব্যক্তিদেরকে নিয়মিতভাবে সুযোগ তৈরী করে দিতে হবে যাতে তারা সমসাময়িক বিকাশমান অন্যান্য সমকক্ষ

ব্যক্তিদের সাথে শিখতে পারে এবং সামাজিকভাবে মিশতে পারে।

- ব্যক্তিটিকে দলীয় কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করুন।
- দৈনিক সামাজিক দক্ষতাসমূহের নির্দেশনা সরবরাহ করুন।
- সামাজিক দক্ষতাসমূহ সরাসরি শিক্ষা দিন, যেমন- পালাবদল করা,
   সামাজিক ব্যবধান, পারস্পরিক যোগাযোগ, ইত্যাদি।
- সামাজিক দক্ষতাসমূহকে অ-মৌখিক এবং মৌখিক উপাদানে ভাগ করে ফেলুন।
- সামাজিক বিনিময়গুলির অন্তরালের নিয়ম এবং যুক্তিগুলি ব্যাখ্যা করুন।
- ভূমিকা অভিনয়ের মাধ্যমে দক্ষতা অনুশীলনের সুযোগ নিয়মিতভাবে
  সরবরাহ করুন।
- ব্যক্তিদের মাঝে পারস্পরিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে একজন মডেল হিসেবে দায়িত্ব পালন করুন।
- প্রত্যেকটি ব্যক্তির চেষ্টাকে স্বীকৃতি দিন এবং কদর করুন।
- একটি অল্পবয়য়্ব শিশু যেসকল সামাজিকভাবে প্রাপ্ত প্রেষণা (যেমনকাতুকুতু দেওয়া, ধাওয়া দেওয়া, লুকিয়ে থেকে হঠাৎ ভয় দেওয়া,
  ইত্যাদি) অভিনয় করে দেখাতে পারে সেগুলি বিস্তৃত করার জন্য কাজ
  করুন।
- ব্যক্তিদেরকে এটি কল্পনা করতে বলুন যে, তাদের আচরণ অন্যদের উপর কিরূপ প্রভাব ফেলবে।
- সুনির্দিষ্টভাবে মন্তব্য করুন এবং বর্ণনা করুন যে ব্যক্তিটি কি করছে।
- সহ্যসীমা এবং গ্রহণযোগ্যতার মডেল প্রদর্শন করুন।
- ব্যক্তিদেরকে দায়িত্ব সম্পর্কে ধারণা প্রদান করার জন্য সুযোগ তৈরী করে দিন, যেমন- সবার মাঝে কাগজ সরবরাহ
  করা।
- অন্যান্য ব্যক্তিদের শিক্ষা দিন কিভাবে অযথাযথভাবে মনোযোগ আকর্ষণের আচরণ এড়িয়ে যেতে হবে।
- অন্যান্য ব্যক্তিদের (যারা যথাযথ আচরণ প্রদর্শন করে) সঙ্গী শিক্ষক হিসেবে দায়িত্ব দিন।
- এই বিষয়ে অবগত থাকুন যে কিছু ব্যক্তি একা থাকলে উত্তম কাজ করেন।
- শ্রেনিকক্ষের আসনবিন্যাস ব্যবস্থা যত্নের সাথে বিবেচনা করুন এবং পর্যবেক্ষণ করুন।
- যদি ব্যক্তি বয়য় অথবা সমকক্ষদের মনোযোগ থেকে প্রেরণা পায়, তখন উপায় খুজে বের করুন কিভাবে ইতিবাচক
   অবদানগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া যায়।

সামাজিক গল্পের মাধ্যমে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুদের সামাজিক দক্ষতা শিখানো সম্ভব। একটি পরিস্থিতি যেটি ব্যক্তিটির নিকট অসুবিধা বা বিভ্রান্তিকর হতে পারে, সেটি ব্যাখ্যা করা হয় মূর্তভাবে। গল্পটি চিহ্নিত করে এবং গুরুত্ব আরোপ করে সেই সকল সামাজিক ইঙ্গিত, ঘটনা এবং প্রতিক্রিয়াগুলোর উপর যা এই পরিস্থিতিতে পাওয়া সম্ভব বা ঘটতে পারে: সেই সকল কর্ম এবং প্রতিক্রিয়া যেগুলি প্রত্যাশিত হতে পারে; এবং তার কারণ। সামাজিক গল্প ব্যবহৃত হতে পারে একটি পরিস্থিতি উপর ব্যক্তির বোধগম্যতা বৃদ্ধির জন্যে, ব্যক্তিটিকে আরোও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করাতে, এবং ঐ পরিস্থিতির জন্য যথাযথ প্রতিক্রিয়া সরবরাহ করতে।



## শান্তি অথবা পুরস্কার

বুদ্ধি প্রতিবন্ধীতা সম্পন্ন একটি শিশু খারাপ ব্যবহার প্রদর্শন করতে পারে, যেমন- মেঝেতে থুথু ফেলা, অন্য শিশুর চুল ধরে টানা, বারংবার নােংরা শব্দ বলেই যাওয়া, ইত্যাদি। অধিকাংশ সময়েই তারা এই ধরণের আচরণ করে থাকে অভিভাবক ও তত্ত্বাবধায়কের মনােযােগ আকর্ষণের জন্য। এই মনােযােগ ইতিবাচক নাকি নেতিবাচক এটা তাদের কাছে পার্থক্যের বিষয় নয়, তাদের একমাত্র লক্ষ্য হচ্ছে মনােযােগ আকর্ষণ করা। যখন তারা এই মন্দ আচরণের মাধ্যমে অন্যের মনােযােগ লাভ করতে পারে তখন তারা এধরণের আচরণ করেই যেতে থাকে। সুতরাং, মন্দ ব্যবহারের জন্য শিশুটিকে শাস্তি দেওয়া বিচক্ষণ হবে না, এক্ষেত্রে মন্দ ব্যবহারটি সম্পূর্ণ উপেক্ষা করতে হবে এবং শিশুটি যখন ভাল ব্যবহার করবে তখন পুরস্কার দিতে হবে। অবশ্যই আপনাকে অত্যন্ত যথাযথভাবে কাজটি করতে হবে, নতুবা শিশুটি পরিস্থিতি বুঝে উঠতে পারবে না।

## শান্তি

কিছু সুনির্দিষ্ট ক্ষেত্রে কিছু নির্দিষ্ট আচরণ বন্ধ করতে শাস্তি হয়তো কাজ করতে পারে, কিন্তু দীর্ঘস্থায়ী এবং অর্থবহ সামাজিক দক্ষতা উন্নয়নের জন্য ইতিবাচক প্রেষণা হচ্ছে একমাত্র কার্যকরী কৌশল।

শান্তির মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার যেসকল কারণে বহুলাংশে অকার্যকরীঃ

- ক) এটি যথাযথ আচরণ শিক্ষা দেয় না- শিশু কেবল শিখতে পারে যে তার কি করা উচিত নয়।
- খ) শিশুটি হয়তো শাস্তি প্রদানের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনার প্রয়োজন হবে শাস্তির তীব্রতা এবং নির্দয়তার মাত্রা বাড়ানো।

শাস্তি শুধুমাত্র ব্যবহার করুন সেই সকল ক্ষেত্রে যে আচরণ একেবারেই সহনীয় নয়, শিশুর নিজের অথবা অন্যের জন্য বিপদজনক। সবসময়ে অবশ্যই ন্যায্যভাবে সতর্কতাবাণী দিতে হবে। শাস্তি দেবার সময় শিশুকে বিরাট আকারে মনোযোগ প্রদান থেকে বিরত থাকতে হবে এবং শুরুতে তাকে সংক্ষেপে বলে নিতে হবে কেন তাকে শাস্তি দেওয়া হচ্ছে।

#### পুরস্কার

শিশুটিকে বিভিন্ন প্রকার পরিস্থিতে পুরস্কার প্রদান করুন এবং দিনের যেকোন সময়ে, যখনই সে কোন যথাযথ আচরণ কববে।

যথাযথ সামাজিক আচরণকে প্রেষণা দান ও স্বীকৃতি প্রদানের জন্য পুরস্কার প্রদানের একটি প্রক্রিয়া বিকাশ করুন।
ক্ষুদ্র থেকে ক্ষুদ্রতর বিকাশ বা অগ্রগতিকে প্রেষণা এবং স্বীকৃতি দেবার লক্ষ্যে নিজেকে আগ্রহী করে তুলুন।
একক সময়ে একটি আচরণ বা সামাজিক দক্ষতার উপর কাজ করুন। শিশুটির সকল মনোযোগ এবং চেষ্টা কিছু
সময়ের জন্য শুধু একটি দক্ষতার উপর নিবদ্ধ করলে শিশুটি কম বিভ্রান্ত হয় এবং আপনার মধ্যস্থতার উপর অপেক্ষকৃত
বেশী প্রতিক্রিয়াশীল হয়।

### আত্ম-অবমাননা অথবা স্বয়ং-অঙ্গচ্ছেদ

কিছু শিশু নিজেকেই অবমাননা করে মাথায় আঘাত করে, নিজেকেই কামড় দিয়ে বা নিজের চুল টেনে ছিড়ে ফেলে। এই ধরণের ব্যবহার খুবই বিপদজনক হতে পারে এবং অভিভাবকদের জন্য স্বচক্ষে দেখা ভীষণ পীড়াদায়ক। সাধারণত এটি হচ্ছে শিশুর নিজেকে প্রকাশ পারার অক্ষমতার কারণে নৈরাশা, আবার এটাও হতে পারে যে শিশুটি ভীত কিংবা বিভ্রান্ত। হয়ত শিশুটি আপনাকে কিছু বোঝানোর চেষ্টা করছে, কিন্তু পারছে না; এরপর আবারো চেষ্টা করছে এবং তখনও পারছে না, ততক্ষণ পর্যন্ত যতক্ষণ না সে বিপর্যন্ত হয়ে হয় নিজেকে নয় অন্য কাউকে আঘাত করে বসে। আপনাকে চেষ্টা করতে হবে শিশুটি হতাশ এবং উত্তেজিত হয়ে যাবার আগেই তার বার্তাটি বোঝা। এধরণের ঘটনা সম্ভাব্য মনে হলে পর্যবেক্ষণ করুন এবং ঘটবার আগেই থামানোর চেষ্টা করুন। যদি ঘটনা প্রতিরোধ করা সম্ভব না হয় তাহলে, খুব বেশি ক্ষতি হতে শিশুকে বিরত রাখতে হন্তক্ষেপ করুন, কিন্তু চেষ্টা করবেন তার দৃষ্টি আকর্ষণ করা থেকে বিরত থাকতে। মনে রাখবেন শিশুটির ইন্দ্রীয় একত্রীকরণ করতে সমস্যা হতে পারে এবং তার মন্দ ব্যবহারের কারণ হয়তো, তার ইন্দ্রিয় যে তথ্য দিচ্ছে সে সেটি ধারণ করতে পারছে না, যেমন কোন কিছুর অনুভূতি অথবা টেক্সচার, শন্দ, দর্শনীয় উদ্দীপনা, গতি ইত্যাদি। চেষ্টা করুন ইতিবাচক থাকতে, এমনকি যখন আচরণিক সমস্যার মুখোমুখি হবেন। নিশ্চিত করুন যে প্রত্যেকটি নেতিবাচক কথা যেটি আপনি শিশুকে বলবেন তার সাথে অন্তত একটি ইতিবাচক কথা প্রস্তুত রাখুন তাকে বলার জন্যে।

আশাবাদী হয়ে আশ্বস্ত থাকা ঠিক নয় যে শিশুটি একসময় এই খারাপ পর্যায় অতিক্রম করে ফেলবে, কারণ একবার গড়ে উঠলে এই আক্রমণাত্মক আত্ম-অবমাননার আচরণ কয়েক বছর পর্যন্ত লক্ষ্যণীয়ভাবে বহাল থাকে।



একজন বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে কাজ করার সময় নিম্নলিখিত কৌশলগুলো বিবেচনা করতে হবে।

- নিয়মনীতি এবং রুটিনের সুসংগতি নিশ্চিত করুন।
- সেই সকল আকাজ্জ্বিত আচরণকে প্রেষণা দান করুন যেগুলো
   অযথাযথ আচরণসমূহের বিকল্প হিসেবে কাজ করে।
- নিশ্চিত করুন যে ব্যক্তিটি প্রতিদিনের শুরুতেই দিনের পরিকল্পনা
  সম্পর্কে জানে এবং পুরো দিন জুড়েই এই পরিকল্পনা উল্লেখ করতে
  পারে।
- "নিজের হাত সামলে রাখি" প্রকারের একটি নীতি রাখুন, যাতে
   প্রত্যেকের ব্যক্তিগত ব্যবধানকে সম্মান প্রদর্শন করা যায়।
- সকল অ্যাসাইনমেন্ট এবং করণীয় কাজের (এবং প্রয়োজনীয় উপকরণ) বোধগম্যতা নিশ্চিত করুন।
- সকল কর্মীদের প্রত্যাশার মাঝে সুসংগতি নিশ্চিত করুন।
- একটি কাঠামোবদ্ধ পরিবেশ তৈরী করুন যেখানে 'অনুমান করা সম্ভব'
   এরকম রুটিন থাকরে।
- রুটিন দিয়ে একটি দর্শনীয় (ভিসয়য়াল)/ছবি সয়লিত কর্মসূচী তৈরী
  করুন।
- নির্দেশনা চলাকালীন সময়ে ব্যক্তিদের স্থানান্তর করবার সুযোগ করে দিন।
- ব্যক্তিকে অ-সমন্বয়সাধনযোগ্য আচরণের যথাযথ বিকল্প মূল্যায়ন করতে সাহায়্য করবার জন্য দর্শনীয় (ভিসয়য়াল)
   অনুসূচক ব্যবহার করুন।
- একটি "শান্ত ক্ষেত্র" বা "ইন্দ্রিয় ক্ষেত্র" তৈরী করুন।
- মানিয়ে নেবার এবং শান্ত হবার কৌশলগুলি বিশদভাবে শেখান এবং অনুশীলন করান।
- কোন দ্বন্দ্ব সামালানোর সময়, যত কম শব্দে সম্ভব পরিস্থিতি বর্ণনা করুন এবং শান্ত এবং অনুত্তেজিত স্বরে
  কথা বলুন।
- ব্যক্তিটির আচরণের ফলাফল প্রদর্শন করে দিন।
- ব্যক্তিদের সাথে একসাথে আলোচনা করে উত্তম বিকল্প বাছাই করুন।
- অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে ভাষা ব্যবহার করুন।
- সীমা এবং নিয়মের জন্য আপনার যুক্তি এমন ভাষায় বর্ণনা করুন যেটি ব্যক্তিরা বুঝতে পারবে।
- পারস্পরিক সহযোগিতার সঙ্গে জড়িত সুবিধাসমূহের মডেল তৈরি করুন।
- নিয়ম, অনুরোধ এবং সীমার সঙ্গে জড়িত 'কারণ ও তার প্রভাব'কে প্রেষণা প্রদানে, সম্ভব হলে স্বাভাবিক/স্বভাবগত ফলাফল ব্যবহার করুন।

### আচরণ ব্যবস্থাপনা

আচরণ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো বাড়িতে, বিদ্যালয়ে এবং কমিউনিটির পরিবেশে ব্যবহার করা সম্ভব। স্বাভাবিক ক্রিয়ামূলক আচরণ মূল্যায়ন / আচরণ মধ্যস্থতা পরিকল্পনা, তৈরী করা সম্ভব ব্যক্তির নির্দিষ্ট আচরণিক সমস্যা অনুসন্ধানের মাধ্যমে, পূর্ববর্তী আচরণ চিহ্নিত করে, যেসকল প্রভাব আচরণকে বহাল রাখে সেগুলি উপলব্ধি করে, এবং কিছু কৌশল তৈরী করে যা অযথাযথ আচরণকে বৃদ্ধি করবে।

## প্লে থেরাপি

#### খেলা করার প্রয়োজনীয়তা

শিশুরা খেলা করতে ভালবাসে। শিশুদের পরস্পরের সাথে এবং বয়স্কদের সাথে খেলা করবার সুযোগ দরকার। একটি খেলা শিশুকে শুধু আনন্দিত করার ছাড়াও আরোও অনেক কাজ করে, এটি শিশুকে সাহায্য করেঃ

- দক্ষতা এবং আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে
- সুজনশীলতা বিকাশে এবং মেধা অনুসন্ধানে
- অন্যান্য শিশুদের সাথে পারস্পরিক যোগাযোগ
- অসুস্থতা থেকে দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে

মনে রাখুন, বৃদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন একটি শিশুর জন্য প্লে থেরাপি এবং এডিএল প্রশিক্ষণ ফিজিওথেরাপি থেকে অধিক গুরুত্বপূর্ণ।

যেসকল শিশুর পুষ্টিহীনতা, বিলম্বিত বিকাশ অথবা বুদ্ধিগত অপূর্ণতা

রয়েছে তাদের খেলা করবার জন্য অতিরিক্ত অনুপ্রেরণার প্রয়োজন হয়। এই খেলার উদ্দীপনা না থাকলে শিশুটির বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা আরোও বৃদ্ধি পাবে।

একটি শিশু অধিকাংশ শিখন লাভ করে খেলা করা থেকে। প্রথমে শিশুটি নিজের সম্পর্কে জানতে শিখবে, তারপর সে তার চারিপাশের জগতটি আবিষ্কার করবে। একটি শিশু যার বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রয়েছে তার নিজ দেহ এবং চারিপাশের জগত অনুসন্ধান করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়। সে সমস্যা বোধ করবে নড়াচড়া করতে, ভারসাম্য রাখতে, চোখ ও হাতের সমন্বয়সাধনে, মনোযোগ প্রদানে এবং তার স্মৃতিশক্তি সীমিত। যখন সেই শিশু কোনপ্রকার সহায়তা পাবে না এবং তাকে খেলা করতে উদ্দীপনা প্রদান করা হবে না, সে শেখার ক্ষমতা অর্জন করতে পারবে না এবং নিজের অন্তর্নিহিত সম্ভাবনার সদব্যবহার করতে পারবে না।

## একটি শিশুকে খেলা করতে শিখানোর প্রাথমিক ধাপসমূহ

শব্দ ও নড়াচড়া অনুকরণ করা, হাতে তালি দেওয়া, আয়নায় নিজেকে দেখা, অদ্ভূত মুখভঙ্গি করা, ইত্যাদি। শিশুটিকে চিহ্ন তৈরী করতে সাহায্য করুন, শিশুটির সাথে গান করুন। শিশুটি খেলা চেনার আগ পর্যন্ত করুনর পুনরাবৃত্তি করুন। শিশুটিকে উদ্দীপনা প্রদান করুন নতুন নতুন শব্দ করতে, শিশুটিকে অনুকরণ করুন এবং শিশুটিকে আপনাকে আবার অনুকরণ করতে দিন। শিশুটিকে কেবল তখনই সাহায্য করুন যখন সে ঝামেলায় পড়েছে, শিশুটির ভুল করবার সুযোগ দরকার, সে সেখান থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারবে। তার থেকে অতিরিক্ত কিছু আশা করবেন না, যদি আমরা করি, তখন সে তার উৎসাহ হারিয়ে ফেলবে। শিশুটির চারপাশে অতিরিক্ত খেলনা দিবেন না, তাহলে সে তার মনোযোগ হারিয়ে ফেলবে। শিশুটিক নিজের কল্পনাশক্তি অনুসন্ধান করার সুযোগ করে দিন এবং তাকে কিছু অর্জন করতে দিন। পরবর্তী পৃষ্ঠাতে প্রদর্শিত খেলার কার্যকলাপ একটি শিশুর ভাষা এবং পেশিসঞ্চালন দক্ষতা বিকাশ করতে সাহায্য করে।



#### ভাষা দক্ষতা

স্থূল পেশিসঞ্চালন দক্ষতা

## সৃক্ষ পেশিসঞ্চালন দক্ষতা

- আঞ্চলিক গান শিক্ষা দিন
- শিশুটিকে হাসার জন্য এবং
   অর্থবহ এবং অনর্থক শব্দ করতে
   উৎসাহ প্রদান করুন, এরপর সে
   যা বলার চেষ্টা করছে সেটি আপনি
   পুনরাবৃত্তি করুন (শিশুটিকে
   নিজের কোলে নিয়ে মুখোমুখি
   বসিয়ে অথবা খেলাগুকি একটি
   আয়নার সামনে করুন)।
- যেসকল কাজ আপনারা করতে যাচ্ছেন সেগুলি বর্ণনা করার মাধ্যমে শিশুর সাথে কথা বলুন।
- ক্রিয়া সংক্রান্ত শব্দ শিক্ষা দিন
  কার্যকলাপের সাথে, যেমন 'ব্যাং
  ব্যাং' যখন সে ড্রামে বাড়ি দিচ্ছে
  অথবা 'বাই বাই' যখন সে হাত
  নাড়াচ্ছে। পানিতে নল দিয়ে ফু
  দেওয়ান, সংগীত উপকরণ
  বাজাতে দিন যেমন বাশিতে ফু
  দেওয়া, ঘন্টা বাজাতে দিন,
  শিশুকে নিজের মুখে ফু দিতে
  দিন।

- প্রতিদিন এরকম খেলা
   কার্যকলাপে উৎসাহ প্রদান করুন
   যা শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি এবং
   সমন্বয় সাধনে সাহায়্য করে।
- শিশুটিকে বোগলের নিচে ধরুন যাতে তার পা তার শরীরের ওজন নিতে পারে, এরপর শিশুটিকে লাফানোর মত করে উপরে-নিচে করুন।
- শিশুটি যদি বসতে পারে, তাহলে
  শিশুর নাগালের বাইরে কিছু
  খেলনা রাখুন মেঝেতে এবং
  তাকে খেলনার নিতে হামাগুড়ি
  দিতে উৎসাহ প্রদান করুন।
- যদি শিশুটি হাটতে পারে, তার হাত ধরুন এবং তাকে হাটতে সাহায্য করুন।
- শিশুকে ঝুলন্ত দোলনা বা দোলনা কাঠের ঘোড়াতে উঠান যাতে তার ধড়ঘাড়) থেকে কোমড় পর্যন্ত পেশি( শক্তিশালি হয়।
- বিভিন্ন পদার্থ দিয়ে খেলা করান, যেমন- বালি, রঙ, কাঁদা, চাল, পানি ইত্যাদি।
- খেলা করান খবরের কাগজ, কার্পেট, নরম বল, তুলার উল ও কুশ বল দিয়ে।

- শিশু বিস্কৃট বা ফলের টুকরো নিজে নিজে খেতে দিন।
- এক পাত্র থেকে আরেক পাত্রে জিনিসপত্র স্থানান্তর করতে দিন।

#### (थनना मिस्र कार्यकनाश

হাতের নাগালে সহজলভ্য উপকরণ দিয়েই সাধারণ কিছু খেলনা তৈরী করে ফেলা সম্ভব। এই খেলনা বিভিন্ন প্রকারের কার্যকলাপের জন্য ব্যবহার করা সম্ভব।

- বইঃ সহজ কিছু ছবি থেকে একটি শিশু গুনতে শিখতে পারে, রঙ চিনতে পারে, ছবি চিহ্নিত করতে এবং নাম বলতে পারে। শিশুর মা বা তত্ত্বাবধায়ক ছবি নিয়ে ছোট ছোট গল্প বলতে পারেন অথবা আপনি শিশুটিকে ছবি সম্পর্কে কিছু বলার জন্য জিজ্ঞেস করতে পারেন, এটি কল্পনাশক্তিকে উদ্দীপনা যোগাবে।
- বাদ্যযন্ত্রঃ শিশুকে উৎসাহিত করার জন্য, যখন একটি খেলনা বাদ্য বাজাবে শিশুটি তখন আরোও বেশি অনুপ্রেরণা পাবে খেলনা নিয়ে অনুসন্ধান করবার জন্যে। শিশুটি তার সর্বোচ্চ চেষ্টা করবে হাত দিয়ে খেলনাটি ধরতে, বা নড়াচড়া করে খেলনাটি নিতে। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে তত্ত্বাবধায়ক শিশুটিকে উৎসাহিত করবেন যে সে এটা পারবে, আপনার সাহায্য খুব শীঘ্রই প্রদান করবেন না। যদি শিশুটি বুঝতে পারে যে সে কিছু না করলে তত্ত্বাবধায়ক তাকে সাহায্য করবে, তখন শিশুটি কেবল আলসে হয়ে যাবে।
- পুতুলঃ শিশুটিকে দৈনিক যত্ন কার্যক্রম শেখানোর জন্য যেমন; কাপড় পড়া এবং খোলা, হাত-মুখ ধোওয়া ইত্যাদি।
   এছাড়াও শিশুটিকে নিজের এবং পুতুলের দেহের অংশসমূহ চিহ্নিত করতে শেখানো যখন আপনি নামগুলো বলতে থাকবেন।

একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে কাজ করার সময় নিম্নলিখিত কৌশলগুলো বিবেচনা করতে হবে।

- বোধগম্যতা নিশ্চিত করা জন্য ছোট এবং সহজ বাক্য ব্যবহার করুন।
- দিকনির্দেশনা ঘন ঘন পুনরাবৃত্তি করুন।
- ব্যক্তিকে জিঞ্জেস করুন আরো ব্যাখ্যা করবার প্রয়োজন আছে কিনা।
- মনোযোগে বিক্ষেপ ঘটানো সর্বনিম্ন পর্যায় রাখুন।
- যখনই প্রয়োজন হবে নির্দিষ্ট দক্ষতা শেখান।
- উৎসাহিত করে এবং সহায়তা করে এমন একটি শিখন পরিবেশ সরবরাহ করুন।
- বিকল্প নির্দেশনা কৌশল এবং বিকল্প মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- মনে রাখানোর জন্য কৌশল ব্যবহার করুন, যেমন বিশদভাবে ব্যাখ্যাকৃত রিহার্সাল এবং তথ্যকে গুচ্ছবিন্যাস করা।
- 'চাঙ্কিং' কৌশল (তথ্যকে বিভিন্ন 'চাঙ্ক' বা খন্ডে ভাগ করে নেওয়া, যেমন জন্ম তারিখ ২৩১০১৯৯৫ মনে না রেখে ২৩/১০/১৯৯৫ হিসেবে মনে রাখা), ব্যাকওয়ার্ড শেপিং (দক্ষতার শেষ অংশটি আগে শেখান), ফরওয়ার্ড শেপিং, এবং রোল মডেলিং এর মত কৌশলগুলো ব্যবহার করুন।
- 'নেমোনিক্স' বা স্মৃতিবর্ধনবিদ্যা ব্যবহার করুন (যেমন- শব্দ, বাক্য, ছবি, যন্ত্রাবলি অথবা কৌশল যা স্মৃতিশক্তি জোরদার করতে সাহায্য করে)।
- নতুন ধারণা বোঝানোর জন্য মূর্ত বস্তু এবং উদাহরণ ব্যবহার করুন।
- আপনি ব্যক্তিটিকে দিয়ে যা করাতে চাচ্ছেন সে বিষয়ে সুস্পয়্ট থাকুন।
- মনে করবেন না যে ব্যক্তি গতকালকে যেভাবে কর্ম সম্পাদন করছে আজকেও সেভাবে করবে।
- পরিবারের লোকজন এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের শিখন কার্যক্রমের সাথে সংযুক্ত করুন।
- ব্যক্তি কিভাবে সাহায্য চাইবে সেটি নির্দিষ্ট করবার জন্য একটি পদ্ধতি তৈরি করুন (যেমন- হাত তোলা, কার্ডের মাধ্যমে সংকেত দেওয়া, ইত্যাদি)।
- সামাজিক এবং শিক্ষামূলক সম্ভাবনাকে উৎসাহিত করবার জন্য বাস্তবসম্মত কিন্তু উচ্চ প্রত্যাশা বজায় রাখুন।
- ছোট ছোট নির্দিষ্ট ধাপে অগ্রসর হোন এবং ঘন ঘন পর্যালোচনা করুন।
- ব্যক্তির সাফল্যের উপর গুরুত্ব আরোপ করুন।
- একই অথবা অনুরূপ শিখন উদ্দেশ্য বজায় রাখার সময়, ব্যক্তির জন্য কম কাঠিন্যমাত্রার বিকল্প কার্যকলাপ
   বিবেচনায় রাখুন।



- পঠন দক্ষতায় প্রত্যক্ষ নির্দেশাবলী ব্যবহার করুন।
- তাৎক্ষণিকভাবে এবং নির্দিষ্ট করে সংশোধনীয় মতামত সরবরাহ করুন।
- শুধুমাত্র মৌখিক নির্দেশনা প্রদানের চেয়ে বরং আপনি কি বোঝাতে চাইছেন তাও প্রদর্শন করুন।
- মৌখিকভাবে নতুন তথ্য সম্পর্কযুক্ত করার সময় দর্শনীয় সহায়তা ব্যবহার করুন।
- ব্যক্তিকে হাতে হাতে অভিজ্ঞতা এবং উপকরণ সরবরাহ করুন।
- নতুন এবং দীর্ঘ কাজকে ছোট ছোট ধাপে ভাগ করুন।
- একটি কাজের ধাপসমূহ প্রদর্শন করুন এবং ব্যক্তিকে একক সময়ে একটি করে ধাপ সম্পাদন করতে দিন।
- ব্যক্তিকে সম্বোধন করুন এবং এমন স্বর ব্যবহার করুন যা তার বয়সের জন্য উপযুক্ত।
- ব্যক্তির সাথে সরাসরি কথা বলুন।
- দীর্ঘ শব্দ, জটিল শব্দ, প্রায়োগিক শব্দ অথবা অর্থহীন শব্দ এবং বাক্য ব্যবহার হতে বিরত থাকুন।
- একক সময়ে একটি প্রশ্ন করুন এবং ব্যক্তিকে পর্যাপ্ত পরিমাণে সময় প্রদান করুন উত্তর দেয়ার জন্য।
- বড় আকার/ভারী দর্শনীয় (ভিসুয়াল) ইঙ্গিত ব্যবহার করুন (যেমন- বস্তু, ছবি, মডেল বা নকশা ইত্যাদি)।





শিশুকে খেলনা বিশ্লেষণ এবং খেলা করে উপভোগ করার জন্য সময় দিন।

## দৈনন্দিন জীবনযাত্রার কার্যকলাপ

সকালে ঘুম থেকে উঠার পর রাতে ঘুমাতে যাবার আগ পর্যন্ত, একজন ব্যক্তি নানাবিধ কার্যকলাপ করে থাকে। এই সবকিছুকে একটি পরিভাষায় বলা হয় 'এক্টিভিটিজ অফ ডেইলি লিভিং(এডিএল)'। এই সাধারন কার্যকলাপকে নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা সম্ভবঃ

নিজের যত্ন কার্যকলাপ	গৃহস্থালী কার্যকলাপ	যোগাযোগ	স্থানান্তর ও সক্রিয় কার্যকলাপ
দাঁত মাজা     টয়লেট ব্যবহার করা     বৌতকরণ ও গোসল     করা     কাপড় পরা ও খোলা     চুল আঁচড়ান     খাবার খাওয়া ও পানি     পান করা	রান্না করা     ঘর ঝাড়ু দেওয়া     কাপড় ও বাসনপত্র ধোয়া     পশু-পাখির যত্ন নেওয়া     সরঞ্জাম ব্যবহার করা	ব্ঝতে পারা     পড়া ও লেখা     অনুভূতি ও প্রয়োজন     প্রকাশ করতে পারা     চিন্তাভাবনা প্রকাশ     করতে পারা	<ul> <li>দাঁড়ান ও বসা</li> <li>যাতায়াত ব্যবহার করতে পারা</li> <li>শুয়ে থাকা অবস্থা থেকে উঠতে পারা</li> <li>শোয়ার সময় অবস্থান পরিবর্তন</li> <li>ঘরের মধ্যে ঘুরে বেড়ানো</li> <li>সিঁড়ি দিয়ে উপরে উঠা ও নামা</li> <li>সমতল ও অসমতল ভূমিতে হাঁটা</li> </ul>

এখানকার অধিকাংশ কার্যকলাপই একজন বুদ্ধিপ্রতিবন্ধি শিশুর পক্ষে অর্জন করা সম্ভব হবে না, কিন্তু আমাদের চেষ্টা করতে হবে তাদেরকে যতখানি সম্ভব স্বাধীন করা, যাতে তাদের আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠতে পারে। বুদ্ধিপ্রতিবন্ধি শিশুদের একটি সাধারণ শিশুর মতই সমান অধিকার রয়েছে, তাদের অধিকার রয়েছে নিজেকে বিকশিত করার, তারাও একসময় বয়স্ক হবে, তারা সবসময় শিশু থাকবে না, তাই অভিভাবক এবং সাস্থ্যকর্মীদের তাদের প্রতি আচরণ থাকা উচিত, শিশু যাদের অপার সম্ভাবনা রয়েছে।



# দৈনন্দিন জীবনযাত্রার কার্যকলাপ মূল্যায়ন

## ব্যক্তির নামঃ

নিজের যত্ন	ব্যক্তি কি কারও সাহায	ব্যক্তি কি কারও সাহায্য ছাড়া কাজগুলি করতে পারেন			
	হ্যা, স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে	হ্যা, অসুবিধার সাথে	না, কিছু সাহায্য	না, পুরোই নির্ভরশীল	
			দরকার		
খাবার খাওয়া/ পানি পান					
শরীরের ঊর্ধ্বভাগে কাপড় পরা					
শরীরের নিম্নভাগে কাপড় পরা					
ব্রেস পরা					
ধৌতকরা / গোসল করা					
পায়ুপথের পরিচ্ছন্নতা					

ক্ষিঙ্কটার নিয়ন্ত্রণ (প্রসাব-		ব্যক্তির ক্ষিঙ্কটার (প্রসাব-পা	য়খানা)নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করুন	
পায়খানা নিয়ন্ত্রণ)	সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ	নিয়ন্ত্রিত তবে তাড়া থাকে	অনিয়মিত দুর্ঘটনা	নিয়মিত দুর্ঘটনা
মূত্রস্থলী নিয়ন্ত্রণ				
অন্ত্র নিয়ন্ত্রণ				

চলাফেরা/ভ্রমণ	ব্যক্তি কি নিম্লেলিখিত কার্যাবলী কারোও সাহায্য ছাড়া করতে পারেন			
	হ্যা, স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে	হ্যা, অসুবিধার সাথে	না, কিছু সাহায্য দরকার	না, পুরোই নির্ভরশীল
বিছানায় স্থানান্তর				
চেয়ার/হুইলচেয়ারে স্থানান্তর				
টয়লেটে স্থানান্তর				
গোসলখানায় স্থানান্তর				
হাঁটা ৫০মি.				
সিড়িতে উঠা-নামা				
বাইরে হাঁটা -৫০মি.				
হুইল চেয়ার -৫০মি.				

যোগাযোগ/সামাজিক		নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে ব্যক্তির মাত্রা উল্লেখ করুন		
বোধশক্তি	সম্পূর্ণ	পরিমিত	যৎসামান্য	অকার্যকরী
বোধশক্তি				
অভিব্যক্তি				
সামাজিক যোগাযোগ				
স্মৃতিশক্তি				
সিদ্ধান্তে উপনীত	অক্ষত	সীমিত	সাহায্যকারী	অকার্যকরী
নিজের যত্ন				

বাসস্থান	নিজের বাসা	আত্মীয়ের বাসা	কেয়ার হোম	হাসপাতাল
বৰ্তমান				
অন্যান্য(নির্দিষ্ট করুন)				
সময়কাল	বছর		মাস	
বর্তমান শুশ্রুষাকারী		ব্যক্তির সা	থ সম্পর্ক	

একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে কাজ করার সময় নিম্নলিখিত কৌশলগুলো বিবেচনা করতে হবে।

- দক্ষতাসমূহকে কাজ বিশ্লেষণের মাধ্যমে বা খণ্ডে বিভক্ত করে কয়েকটি ধাপে নিয়ে আসুন
- উদ্দিষ্ট দক্ষতাসমূহের মডেল তৈরী করুন, তারপর অনুশীলনের সুযোগ সরবরাহ করুন।
- প্রতিটি ধাপ প্রদর্শন করবার জন্য ছবি সম্বলিত দর্শনীয় (ভিসুয়াল) কর্মসূচী ব্যবহার করুন।
- প্রণোদনা প্রদান পরিকল্পিত ভাবে কমিয়ে আনুন যাতে স্বাধীনতা বিকাশ করা সম্ভব হয়।
- প্রাসঙ্গিক ক্ষেত্রে উপকরণ দিয়ে শিক্ষা দিন।
- উপকরণ অথবা প্রেক্ষাপট জুড়ে তথ্য সাধারণীকরণের জন্য ব্যক্তিদের প্রেষণা প্রদান করুন।
- ব্যক্তিরা যেসকল তথ্য শিখেছে তা প্রয়োগ করার জন্য বেশি করে সুযোগ সরবরাহ করুন।
- দৈনন্দিন জীবনযাত্রা এবং নিজের যত্নের সাথে জড়িত জীবন দক্ষতাগুলোকে বিশদভাবে শিক্ষা দিন।
- ব্যক্তির চারিপাশের সাথে প্রাসঙ্গিক অভিজ্ঞতা পরিকল্পনা করুন।
- অন্যান্য প্রেক্ষাপটে (ফিল্ড ট্রিপ) দক্ষতাসমূহ প্রয়োগের উপায় খুঁজে বের করুন।
- মনোযোগ বিক্ষেপের পরিমাণ এবং মাত্রাতিরিক্ত উদ্দীপনার সম্ভাবনা কমিয়ে আনুন।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছয়তার অভ্যাসগুলোর মডেল তৈরী করুন ও শিক্ষা দিন, যেমন- হাত ধোওয়া, হাঁচি-কাশির সময় নাক-মুখ
  ঢাকা, দাঁতের যত্ন, ইত্যাদি।
- ব্যক্তিগত যত্ন এবং স্বাবলম্বন চর্চা করবার জন্য ব্যক্তিরা যাতে অধিক পরিমাণে সুযোগ পায় এরূপ পরিবেশের ব্যবস্থা
  করুন।
- বাসে নিরাপত্তা, বাইরে নিরাপত্তা, দলের সাথে থাকা এবং শ্রেণিকক্ষে নিরাপত্তা বিষয়ক নিয়ম এবং অনুশীলনের মডেল তৈরী করুন এবং শিক্ষা দিন।
- ব্যক্তিদের শিক্ষা দিন ব্যক্তিগত সনাক্তকারী তথ্য জিজ্ঞেস করা হলে কিভাবে তথ্য সরবরাহ করতে হবে।
- আগুন, বৈরী আবহাওয়া, অপরিচিত ব্যক্তি ও অন্যান্য সম্ভাব্য বিপদজনক পরিস্থিতিসমূহ সামাল দেওয়ার জন্য প্রক্রিয়া বা কার্যপ্রণালীর মডেল তৈরী করুন ও শিক্ষা দিন।



পশুর যত্ন নেওয়া



## দৈনিক জীবনযাপন দক্ষতা উন্নত করার জন্য শিশুদের সাহায্য করা

প্রতিটি শিশুই আলাদা এবং তারা কাজকর্ম করে থাকে ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে। যখন শিশুদের নিয়ে কাজ করা হয় তদের দৈনন্দিন জীবনযাপন কার্যকলাপের সাথে জড়িত সমস্যা নির্দিষ্ট করার লক্ষ্যে, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুর নিকট আগ্রহের বিশেষ ক্ষেত্রগুলো চিহ্নিত করা ও স্বীকৃতি দেওয়া। অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা বিভিন্ন প্রকারের মূল্যায়ন ব্যবহার করে থাকেন এই ক্ষেত্রগুলো খুঁজে বের করার জন্য। একবার চিহ্নিত করার পর এই ক্ষেত্রগুলোতে শিশু এবং তার পরিবারের সাথে একসঙ্গে কাজ করা সম্ভব। নিম্নলিখিত তথ্য এবং ধারণাসমূহ শিশুর দৈনন্দিন জীবন্যাপনের কার্যকলাপকে সাহায্য করার সময় ব্যবহার করা সম্ভবঃ

#### উপকরণ ও সরঞ্জাম



শিশুকে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করবার জন্য বিভিন্ন প্রকারের উপকরণ ও সরঞ্জাম রয়েছে। একটি নির্দিষ্ট কাজের জন্য সর্বোত্তম উপকরণ বিষয়ে তথ্য প্রদান করতে পারেন থেরাপিস্টরা।

## অবস্থান/ পজিশনিং



কার্যকলাপ সম্পাদন করার সময় শিশুকে যে অবস্থানে রাখা হয়েছে তা শিশুর সাফল্যের উপর প্রভাব রাখতে পারে। 'পজিশনিং' শব্দটি থেরাপিস্টরা ব্যবহার করেন দেহের অঙ্গবিন্যাস/অঙ্গভঙ্গি বা অবস্থান বর্ণনা করার জন্য, যা একটি শিশুকে দৈনিক কার্যকলাপ করতে সর্বোত্তমভাবে সাহায্য করে, যেমন- খাওয়া, খেলা করা এবং ঘুমানো। একবার চিন্তা করে দেখুন প্রাত্যহিক কতসংখ্যক অঙ্গভঙ্গি এবং অবস্থান আপনি ব্যবহার করেন। ভেবে দেখুন কি হত যদি দিনের সকল কাজ আপনাকে এক অবস্থায় বসে থেকে করতে হত। আমাদের প্রত্যেককেই দিন চলাকালীন সময়ে নিজের অবস্থান পরিবর্তন করতে হয়। যেসকল শিশুর কোনরকম প্রতিবন্ধিতা রয়েছে

হয়তো নিজের অবস্থান নিজে পরিবর্তন করতে পারে না, তাই পজিশনিং উপকরণ ও অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হয় প্রায়ই। থেরাপিস্টরা পরামর্শ প্রদান করতে পারেন কিভাবে কার্যকলাপকে আরোও ভালভাবে সামলানো যাবে।

#### একটি কাজকে সহজতর করার জন্য ধারণা



একটি কাজকে ছোট ছোট খন্ডে ভাগ করলে শিশুর জন্য সাফল্যের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। থেরাপিস্টদের কাছে অনেক ধারণা রয়েছে এই প্রক্রিয়াটি কিভাবে অধিকাংশ কাজের ক্ষেত্রে করা সম্ভব।

#### কাজকে একটি খেলাতে পরিণত করা



একটি কাজকে আরোও আনন্দদায়ক করে ফেলার মাধ্যমে শিশু কাজটির বিষয়ে উৎসাহী হয়ে উঠে, এবং পর্যায়ক্রমে অন্যান্য কাজ চেষ্টা করার ক্ষেত্রে শিশুটির আত্মবিশ্বাসও বৃদ্ধি পেতে পারে।

(এই শিশুটিকে প্রথমে সিঁড়ি বেয়ে উঠতে হয় পিছলে নেমে আনন্দ পাওয়ার জন্য)

#### কাজটি যে প্রণালীতে বা যে পরিবেশে স্থাপিত তা পরিবর্তন করা



একটি শিশু কাজটি করতে সফল হবে কিনা তার উপর দৃঢ় প্রভাব রাখে কাজটি যে প্রণালীতে সাজানো রয়েছে । (এই শিশুটির নিজস্ব টেবিল রয়েছে, কেউ তার খেলায় বিঘ্ন ঘটাতে পারবে না, তাই সে তার কাজ মনোনিবেশ করতে পারবে।)

यिन भिष्ट दिनिक जीवनयांभरानत काज्रुः छन्त जन्म जरामुत छेभत निर्जतभीन शास्क?

এই পরিস্থিতিতে, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট অথবা ফিজিওথেরাপিস্ট কাজ করবেন পরিবারের লোকজন ও যতুগ্রহণকারীদের সাথে, তাদের শিশুর যতু নেবার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ ও সহজ উপায় খুঁজে বের করতে সাহায্য করবেন।

এটি নিশ্চিত করুন যে শিশুর যত্ন নেবার সময় নিরাপদ ও মুক্তভাবে চলাফেরা করার স্থান রয়েছে- একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট ধারণা দিতে পারেন কিভাবে বাড়িতে পরিবর্তন আনার মাধ্যমে প্রধান প্রধান স্থানগুলোতে কাজের জায়গা বাড়ানো সম্ভব, যেমন- গোসলখানা বা টয়লেট। আপনার যতটুকু স্থান রয়েছে তা সাজিয়ে নিন, এবং এর সাথে উপকরণগুলো সংগঠিত করে নিন যাতে মোচড় নেওয়া, নাগাল পাওয়া, বহন করা সহ এধরণের কাজের পরিমাণ কমে আসে- উদাহরণস্বরূপ, শিশুকে বিছানায় তুলে দেবার পূর্বে হুইলচেয়ারটি প্রথমে বিছানার কাছাকাছি রাখা উচিত। প্রতিদিনের কাজ সাজিয়ে সংগঠিত করে নিন, যাতে তুলে ধরার পরিশ্রম কমে আসে এবং সাহায্যের সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করা যায়- উদাহরণস্বরূপ, শিশুকে রাতে গোসল করানো উত্তম হতে পারে যখন মা-বাবা উভয়ই উপস্থিত আছেন তুলে ধরার কাজে সাহায্য করবার জন্য। উপকরণ ব্যবহার করুন- উদাহরণস্বরূপ, বিছানা উঁচু করার জন্য বিছানার গুঁড়ি- এটি উবু হওয়ার পরিমাণকে কমিয়ে দিবে।



## ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণ

ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণ বা সেন্সরি ইন্টিগ্রেশন (এস আই) হচ্ছে নিজ দেহ এবং চারিপাশের জগত থেকে তথ্য সংগ্রহ করার ক্ষমতা, সেটিকে নির্বাচন করা এবং বিভিন্ন অংশের মাঝে সংযোগ তৈরী করা, যাতে আমরা সঠিকভাবে সংযুক্ত হতে পারি।

সুষুম্না মজ্জা (স্পাইনাল ম্যারো) এবং মস্তিষ্ক বিভিন্ন ইন্দ্রিয় অঙ্গ থেকে প্রাপ্ত তথ্যকে সংযুক্ত করে, যাতে আমরা প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি। উদাহরণস্বরূপঃ যখন আপনার ঠান্ডা লাগবে তখন আপনি একটি সোয়েটার পরবেন। আগত তথ্য প্রতিক্রিয়া প্রদানে প্ররোচিত করে। আমরা এই তথ্যগুলো সুসংহত করতে পারি এবং এই উপায়ে আমরা সেটিকে একটি অর্থপ্রদান করতে পারি এবং সেটির উপর প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি।

নড়াচড়া ও চলাফেরা করবার জন্য আমাদের পেশি, শিরাধমণী- ও সন্ধিসমূহে অবস্থিত সংবেদনশীল ইন্দ্রিয়গুলো প্রয়োজনীয়। এগুলি আমাদের দেহের গতিবিধি ও অঙ্গভঙ্গি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে (প্রোপ্রায়োসেপশন)। আমাদের ত্বকে স্পর্শ ইন্দ্রিয় রয়েছে যা তথ্য প্রদান করে। এই দুইটি গুরুত্বপূর্ণ, প্রথমটি দ্বারা আমরা আকস্মিক গৌণ স্পর্শ বা বিপদজনক স্পর্শ যেমন গরম, ধারালো ইত্যাদি উপলব্ধি করতে পারি। দ্বিতীয়টি তথ্য প্রদান করে কোনকিছু কিরকম অনুভূত হয়, যেমন নরম না শক্ত, গোল না চারকোনা।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন শিশু এবং অপুষ্ট শিশুর ভিন্ন রকমের তথ্য প্রবাহ থাকতে পারে, অপর্যাপ্ত উদ্দীপনার কারণে, এরকম হতে পারেঃ

- কিছু নির্দিষ্ট তথ্যের বিষয়ে অধিক বা স্বল্প সংবেদনশীল হলে। এটি একটি পরিশোধনের সমস্যা। একজন মানুষ তার
  ব্যবহার ক্ষমতার ৫ গুন বেশি তথ্য লাভ করে। সুতরাং, মস্তিক্ষে আমাদের একটি পরিশোধক ব্যবস্থা দরকার, তথ্য নির্বাচন
  করার জন্য।
- তথ্য বঞ্চনা বা তথ্যের অপ্রতুলতা।
- পরিবর্তিত বা বিঘ্নিত তথ্য।

একটি শিশু তার অধিক সংবেদনশীলতা প্রদর্শন করে এভাবে যে সে পছন্দ করে না কেউ তাকে স্পর্শ করুক, এবং শিশুটি তার স্বল্প সংবেদনশীলতা প্রদর্শন করে এভাবে যে অপ্রীতিকর স্পর্শেও প্রতিক্রিয়া জানায় না। স্বল্প অনুভূতি পরিচালিত করে স্বল্প গতিবিধির দিকে এবং স্বল্প গতিবিধি পরিচালিত করে তথ্যের স্বল্পতার দিকে। এই সবকিছুই তথ্যের অপ্রতুলতা সৃষ্টি করে এবং ফলাফল হিসেবে শিশু নিজেকে সম্পূর্ণভাবে বিকাশ করতে পারে না।

### ক্রটিপূর্ণ ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণের লক্ষণসমূহ

- স্পর্শ, গতিবিধি, দৃষ্টি বা শব্দের প্রতি মাত্রাতিরিক্ত সংবেদনশীল
- স্পর্শ, গতিবিধি, দৃষ্টি বা শব্দের প্রতি কম প্রতিক্রিয়াশীল
- সহজেই বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে
- সামাজিক এবং/অথবা আবেগিক সমস্যা
- সক্রিয়তার মাত্রা অস্বাভাবিক রকমের উচ্চ বা নিম্নপর্যায়ে
- শারীরিকভাবে আনাড়ি বা আপাতদৃষ্টিতে অসতর্ক
- আবেগপ্রবণ এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব রয়েছে।
- একটি পরিস্থিতি থেকে অন্য পরিস্থিতিতে পরিবৃত্তিতে সমস্যা
- নিজেকে শান্ত অথবা গুটিয়ে রাখার অক্ষমতা
- দুর্বল আত্মধারণা
- বাক্য, ভাষা ও পেশিসঞ্চালন দক্ষতায় বিলম্ব

## কাদের ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণে সমস্যা হয়?

### অকালে জন্মগ্রহণ (প্রিম্যাচ্যুর বার্থ)

অকালে জন্মগ্রহণ করা শিশুরা এই পৃথিবীতে প্রবেশ করে নাজুক, সহজেই মাত্রারিক্ত উদ্দীপিত হয়ে যেতে পারে এরূপ স্নায়ুতন্ত্র নিয়ে।

## অটিজম এবং অন্যান্য বুদ্ধিবিকাশগত ডিসঅর্ডার

যেসকল শিশুর অটিজম রয়েছে তারা কয়েকটি নির্দিষ্ট প্রকারের সংবেদন অস্বাভাবিক মাত্রায় তল্পাস করে এবং অন্যান্য প্রকারের সংবেদনের প্রতি তারা চরম মাত্রায় অতিস্পর্শকাতর । একই রকম বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করা যায় অন্যান্য বুদ্ধিবিকাশগত ডিসঅর্ডার সম্পন্ন শিশুদের মাঝে। ইন্দ্রিয় প্রক্রিয়াকরণ উন্নত করা এই শিশুদেরকে মানুষ এবং পরিবেশের সাথে আরও কার্যক্ষম যোগাযোগের প্রতি পরিচালিত করে।

#### শিখন প্রতিবন্ধিতা

প্রায় ৩০% স্কুল-বয়স্ক শিশুর শিখন প্রতিবন্ধিতা রয়েছে বলে অনুমান করা হয়। গবেষণা নির্দেশিত করে যে এসকল শিশুর অধিকাংশেরই, স্বাভাবিক বুদ্ধিবৃত্তি সম্পন্ন হলেও, ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণে সমস্যা থাকার সম্ভাবনা রয়েছে। প্রাথমিক পরিচর্যা এই শিশুদের ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণ উন্নত করতে পারে, যাতে বিদ্যালয়ে ব্যর্থতা ঘটবার পূর্বেই সেটির সম্ভাবনা কমিয়ে আনা সম্ভব হয়।

## ইন্দ্রিয় পুষ্টি (সেঙ্গরি ডায়েট)

যখন একটি শিশুর কোনরকম ইন্দ্রিয় ভারসাম্যহীনতা রয়েছে, মূখ্য এবং গৌণ উদ্দীপনা পরিবর্তন করে ফেলে মানসিক চাপ (স্ট্রেস) ও ভীতির অনুভূতিকে। এই বিষয়ে তখনই কিছু করা সম্ভব যখন আমরা বুঝতে পারব সেই নির্দিষ্ট ঘটনাকে যা শিশুটিকে ভারসাম্যহীনতা অনুভব করায়। 'সেন্সরি ডায়েট' বা ইন্দ্রিয় অভ্যস্থতা এই ধারণার উপর ভিত্তি করে যে, সন্তোষজনক পর্যায়ে সতর্কতা পাওয়ার জন্য প্রতিটি ব্যক্তিরই তার নিজস্ব একটি উদ্দীপনা প্রয়োজন। দিন জুড়ে আপনি শিশুটিকে এমন কার্যকলাপ প্রদান করুন যা তাকে শান্ত, মনোযোগী এবং বেশ ভারসাম্যপূর্ণ হতে সাহায্য করবে। এই কার্যকলাপগুলো ইন্দ্রিয় ভারসাম্যহীনতা হ্রাস করবে।



শিশুটি একটি ব্রাশের অনুভবে আনন্দবোধ করে।



## (সেন্সরি ডায়েট) ইন্দ্রিয় পুষ্টির কার্যকলাপ

গাঢ় চাপডিপ ) (প্রেসার	চলাফেরা	অনুভব করা	শ্রবণ	মুখ এবং স্বাদগ্রহণ কার্যকলাপ
जिना/ধাক্কা দেওয়ার খেলা      ভারী জিনিষ বহন করা      হাত ও পায়ের তালুতে দৃঢ় ম্যাসাজ করা      হাতে তালি দেওয়া      পিঠের ওপর শুয়ে থেকে হাটু বুকের দিকে নিয়ে আসা      কাদামাটি বা কাদা দিয়ে খেলা করা      রঙ দিয়ে খেলা করা      দৃঢ় আলিঙ্গন      গোসলের পর দৃঢ়ভাবে ঘষে শরীর শুকানো      সাতার কাটা      মেঝে পরিষ্কার করা	সাইকেল চালানো     দোল খাওয়া     লাফানো     নাচ	হালকা ম্যাসাজ     গ্রিজ/চর্বি,     বডিমিল্ক, শেভিং ক্রিম বা তেল     হাতে এবং পায়ে ভিন্ন উপাদান দিয়ে আদর করা     চুল আঁচড়ান     চাল, বীজ ইত্যাদি অনুভব করা	পান গাওয়া     সঙ্গীত করা     সঙ্গীত শোনা	আইসক্রিম খাওয়া     য়ৢর দিয়ে পান করা     লবণ খাওয়া     ঠান্ডা কিছু খাওয়া     ঘণ্টায় ফু দেওয়া     বিভিন্ন প্রকারের     বাশি বাজানো     ফু দিয়ে মোমবাতি     নিভানো     পানির ভিতরে স্ট্র দিয়ে ঘণ্টা বাজানো

নোটঃ মিষ্টি শিশুকে শান্ত করে; লবণ, টক, তেঁতো এবং ঝাল সতর্কতার মাত্রা বাড়ায়।

নোটঃ কোন কিছু চোষা সতর্কতার মাত্রাকে কমায়, চিউইং গাম সাংগঠনিক দক্ষতাসমূহকে বাড়ায় এবং খুটিয়ে খুটিয়ে খাওয়া সতর্কতার মাত্রাকে বৃদ্ধি করে।

আরোও তথ্যের জন্য দেখুন নিকেতন ও ডিআরআরএ কর্তৃক প্রস্তুতকৃত সেন্সরিয়াল ইন্টিগ্রেশন ম্যানুয়াল।

## কিছু প্রশ্ন যা অভিভাবকরা জিজ্ঞেস করেন- এবং তার উত্তর

ইন্দ্রিয় সুসংহতকরণ (সেঙ্গরি ইন্টিগ্রেশন) থেরাপি কি?

এমন একটি থেরাপি যার লক্ষ্য হচ্ছে শিশুর মন্তিষ্ককে আরো ভালভাবে কাজ করতে দেয়া, শিশুটি নতুন কল্পমূর্তি বা দক্ষতা শিখতে পারে বা নাও পারে।

এটি তো থেরাপি বলে মনে হচ্ছে না। আপনিতো শুধু শিশুটির সাথে খেলা করছেন।

শিশুরা অনেক কিছু করে থাকে যা তাদের মস্তিষ্ককে প্রচুর স্পৃশ্য, ভেস্টিবুলার এবং প্রোপ্রায়োসেন্টিভ উদ্দীপনা প্রদান করে। একটি গড়পড়তা শিশুকে সাধারণ খেলা যে সকল কিছু প্রদান করে এই উদ্দীপনা তার মধ্যে একটি। অপরক্ষেত্রে, একটি শিশু যার ইন্দ্রিয় ভারসাম্যহীনতা রয়েছে, বাড়িতে কদাচিৎ নিজেকে পর্যাপ্ত উদ্দীপনা প্রদান করে। এখানে যে শিশুরা রয়েছে তাদের মাঝে দুর্বলভাবে বিকাশিত ইন্দ্রিয় এবং পেশিসঞ্চালন ক্রিয়া সম্পর্কে থেরাপিস্টরা সচেতন। তারা চেষ্টা করেন শিশুটিকে সাহায্য করতে এমন কার্যকলাপে জড়ানোর জন্য যা তার চাহিদা পূর্ণ করবে এবং তাকে সমর্থ করবে একটি অভিযোজিত প্রতিক্রিয়া গঠন করতে যেটি সেইসকল ক্রিয়াকলাপকে বিকাশ করবে যেগুলোতে শিশুটির হিমসিম হচ্ছে। যদি আমরা এটিকে খেলার মত করে না সাজাই তাহলে শিশুটি যথেষ্ট পরিমাণে প্রয়োজনীয় উদ্যম নিয়ে অংশগ্রহণ করবে না। একটি শিশুর মস্তিষ্ককে তার পক্ষ হয়ে কেউই সংগঠিত করে দিতে পারবে না। তাকে সেটা নিজেই করতে হবে, কিন্তু এই কাজ সে নিজে তখনই করতে পারবে যখন, সে যে কাজকে "খেলা" বলে সেই কাজ করবে। এটি আপনার কাছে খেলা বলে মনে হতে পারে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে থেরাপিস্ট এবং শিশু উভয়ই পরিশ্রমের কাজ করছেন। এখানকার সকল কার্যকলাপই উদ্দেশ্যপূর্ণ, এগুলো প্রত্যেকটি একটি লক্ষ্যের দিকে পরিচালিত। এবং সেই লক্ষ্যটি হচ্ছে আত্ম-উন্নয়ন বা আত্ম-সংগঠন।

আমরা কি বাড়িতে আমাদের শিশুকে ম্যাসাজ বা ব্রাশ করে দিব?

যদি সেটি থেরাপিস্ট পরামর্শ দিয়ে থাকেন, অতিরিক্ত স্পৃশ্য উদ্দীপনা প্রদানের জন্য কিছু কাজ আছে যা আপনি করতে পারেন (সেন্সরি ডায়েট/ ইন্দ্রিয় পুষ্টি দেখুন)।



## ফিটস এবং ইপিলেপসি

ফিটস কি?

ফিটস শব্দটি দিয়ে হঠাৎ ও স্বল্প স্থায়ী অজ্ঞান অবস্থা বা বুদ্ধিবৃত্তিয় পরিবর্তন কে বোঝায় যার সাথে প্রায় ক্ষেত্রেই শারীরিক কাঁপুনি লক্ষ ঙ্করা যায় (যা খিচুনি নামে পরিচিত)।



## ইপিলেপসি/মৃগীরোগ কী?

কোন ব্যক্তির যখন দীর্ঘ সময় ধরে নিয়মিত ভাবে বারংবার এই ফিটস হয়ে থাকে তখন সেই অবস্থাকে মৃগীরোগ বলে। এই ফিটস কয়েক ঘন্টা অন্তর, কয়েক দিনের, কয়েক সপ্তাহের অথবা কয়েক মাসের ব্যবধানে সংঘটিত হতে পারে। অনেক ব্যক্তিই এই সময় চেতনা হারিয়ে ফেলে এবং বিপদজনক ভাবে নড়াচড়া করে থাকে। চোখ উলটে পেছনে চলে যায়। মৃদু মৃগীরোগের ক্ষেত্রে ব্যক্তি ক্ষণিকের জন্য হটাৎ করে 'ব্ল্যাঙ্ক আউট'/ভাবলেশহীন হয়ে পড়ে, অস্বাভাবিক নড়াচড়া বা আচরণ করে। অনেক ক্ষেত্রে মৃগীরোগ কিছু পরিবারে বংশানুক্রমিকভাবে দেখা যায়। অথবা এটি আসতে পারে

জন্মগ্রহণের সময় মস্তিঙ্কে ক্ষতি সাধন হলে, বাল্যকালে উচ্চমাত্রায় জ্বর হলে, বা মস্তিঙ্কে ফিতাকৃমির সিস্ট থেকে।

ইপিলেপ্টিক ফিটস সনাক্ত করণ

নিম্নলিখিত বিশিষ্টের মাধ্যমে এটি সনাক্ত করা যেতে পারেঃ

- মুখের বা মাথার অস্বাভাবিক অথবা বারংবার ন্ডাচ্ডা।
- মাংশপেশি সংকোচন/টানটান হওয়া বা মুচড়ে যাওয়া, বিশেষ করে হাত ও পায়ের।
- উদ্দেশ্যহীন শব্দ করা ও শারীরিক নড়াচড়া।
- শিশু চেতনা হারিয়ে ফেলে।
- একদৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকে বা 'দিবা স্বপ্ন' দেখে।
- চোখ উলটে যাওয়া।
- মাথা নিয়ন্ত্রনহীন ভাবে দুলতে থাকে।
- রোগীর অজান্তেই প্রস্রাব-পায়্থানা বেডিয়ে আসা।
- গুরুতর ফিটস'র ক্ষেত্রে রোগী সামান্য বা কোনরূপ পূর্বাভাস ছাড়াই হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে মাটিতে পরে যায় ও মুখ দিয়ে অদ্ভুত চিৎকার করতে থাকে।
- প্রথম দিকে দেহ শক্ত হয়ে যায় ও পরবর্তীতে শিথিল হয়ে পরে।
- হাত-পা প্রচন্ড শক্তির সাথে অস্বাভাবিক ভাবে নড়তে থাকে।

মৃগীরোগ কোন সংক্রমণ নয় এবং নিরাময় করা যায় না। অনেকক্ষেত্রে এটি একটি জীবনব্যাপী সমস্যা। তবে, শিশুরা কখনও কখনও এ অবস্থা কাটিয়ে উঠতে পারে।

- নাক-মুখ দিয়ে গাঁজলা ও বুদবুদ দেখা যেতে পারে এবং রোগী জ্বিবে বা গালের ভেতর কামড় দিয়ে থাকলে মুখ
  রিক্তিম বর্ণ ধারণ করতে পারে।
- ফিটস কয়েক সেকেন্ড থেকে কয়েক মিনিট পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

#### সংঘটন

দিনের যে কোন সময়ই ইপিলেপ্টিক ফিটস হতে পারে, তবে সাধারণত সরাসরি সূর্যের আলোতে বা পানিতে থাকলে বেশি হয়ে থাকে। এই জন্য মৃগী রোগের শিশুদের ছায়াপূর্ণ স্থানে রাখা উচিৎ এবং কারো তত্ত্বাবধানে গোসল করানো উচিত।

#### ইপিলেপ্টিক ফিটস প্রতিরোধক ঔষধঃ

নোটঃ এইসকল ব্যবহৃত ঔষধ মৃগীরোগের প্রতিকার করে না; ফিটস প্রতিরোধে সাহায্য করে। প্রায় সময়ই ওষুধ সারা জীবনের জন্য খেতে হয়। ফিটস প্রতিরোধ করা জরুরী, কারন প্রতিটি ফিটস'র সাথে মস্তিস্কের কিছু অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। একটি শিশু যখন এই ওষুধ সেবন শুরু করে তখন খেয়াল রাখা জরুরী সে যেন প্রতিদিন একই সময়ে ওষুধ সেবন করে (যেমন, দুপুরে খাওয়ার পর)। ওষুধ শেষ হবার আগেই স্বাস্থ্য কর্মীর কাছ থেকে ওষুধ নিয়ে রাখতে হবে। মৃগীরোগী একজন শিশুর একটি দিনও ওষুধ ছাড়া চলা উচিৎ নয়। শিশু ওষুধ সেবন শুরু করে যদি কিছু দিনের জন্য বন্ধ রাখে তবে ফিটস আরো খারাপ আকার ধারণ করতে পারে।

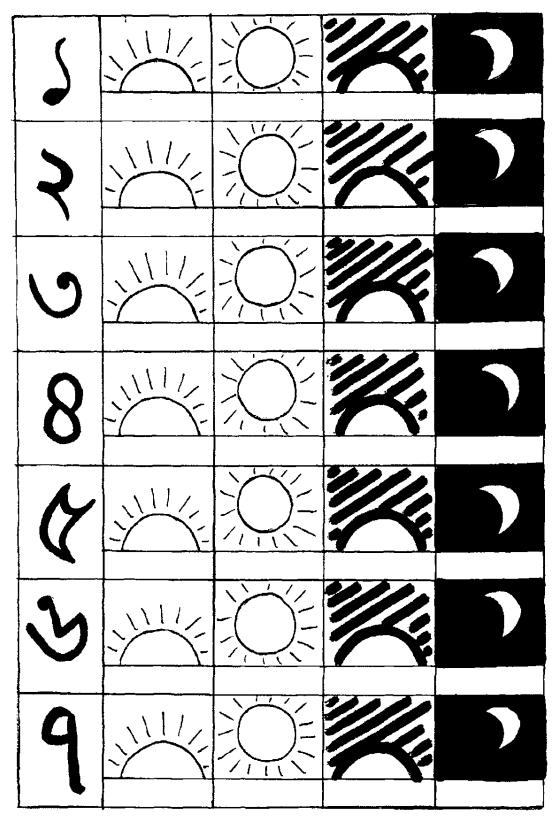
যখন 'ফেনোবারবিটাল' কাজ করে না তখন 'ডাইফেনিলহাইডেনটইন' ব্যবহার করা হয়। কখনও উভয় ওষুধই একসাথে ব্যবহার করা হয়। ফিটস প্রতিরোধের জন্য যথাসম্ভব সর্বনিম্ন মাত্রায় ঔষধ ব্যবহার করুন।

### ফিটস এর সময় করণীয়

#### যখন কোন ব্যক্তি ফিট হয় তখনঃ

- শিশুর শরীর একদিকে কাত করে দিতে হবে অথবা সম্ভব না হলে মাথা একদিকে কাত করে দিতে হবে।
   এতে করে শ্বাসনালীতে জিহ্বা আটকে গিয়ে শ্বাসরোধ হবার ঝুঁকি থাকবে না এবং মুখের থুতু বা লালা বের
  হয়ে যেতে পারবে।
- ফিটস'র সময় শিশুকে পানি খাওয়ানো উচিৎ নয়, পানি শ্বাসনালীতে আটকে শ্বাসরোধ হতে পারে।
- যখন প্রয়োজন হবে তার দাঁতের মাঝে কাপড় দিন যাতে সে জিহ্বাতে কামড় দিতে না পারে।
- শিশু সরাসরি সূর্যের আলোতে থাকলে তাকে ছায়ায় নিয়ে আসতে হবে, রোদে থাকলে অবস্থার আরো অবনতি
  ঘটবে।
- রোগীকে নিজের ক্ষতি করা থেকে বিরত রাখুন।
- খিঁচুনি শেষে রোগী নিস্তেজ ও ঝিমিয়ে পড়তে পারে, তাকে তখন বিশ্রাম নিতে বা ঘুমাতে দিন।
- ফিটস যদি দীর্ঘস্থায়ী হয় তবে রোগীকে ডাইয়াজেপাম(ভ্যালিয়াম) ইঞ্জেকশন দিতে হবে। ১৫ মিনিট পর যদি
   ফিটস বন্ধ না হয় তবে ইঞ্জেকশনের দ্বিতীয় ডোজ দিতে দিন এবং অবিলয়ে মেডিক্যাল সাহায়্য নিন।





এক সপ্তাহের একটি মৃগীরোগ ক্যালেন্ডার। দিনে কখন কয়বার ফিটস হল তা এখানে লিপিবদ্ধ করতে হবে (সকাল, দুপর, দিকাল, রাত)।

## প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের জন্য প্রস্তুত করা

স্কুল জীবন বা প্রতিবন্ধী শিশুর সেবা থেকে বের হয়ে প্রাপ্ত বয়স্ক জীবনে প্রবেশ করাটা শিশু ও অভিভাবক উভয়ের জন্যই একটি চ্যালেঞ্জের বিষয়। কি ধরণের সমস্যা ও তার বিকল্প রয়েছে এবহ কিভাবে তা একজন তরুণ ব্যক্তিকে তার জীবনের পরিপূর্ণতার দিকে নিয়ে যাবে? অনেক অভিভাবকই এই সময় তার সন্তানের জন্য খুব কম সুযোগ আর সহায়তা থাকবে ভেবে খুব শঙ্কিত থাকেন।

क्वां छिकानीन भतिक द्वाना

১৮ থেকে ২১ বছর বয়সে ব্যক্তির সেবার ও আইনী অবস্থার অনেক গুরুত্বপূর্ন পরিবর্তন ঘটে। কিন্তু শিশুর বয়স ১৪ হওয়ার আগেই ক্রান্তিকালীন পরিকল্পনা শুরু করা যেতে পারে যা ২১ বছর পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত চলবে।

ক্রান্তিকাল হল বালক/বালিকার দক্ষতা বিকাশের সময়। সব তরুণেরই নিজের চাহিদা মেটানোর জন্য ও স্বাধীন ভাবে চলার জন্য দক্ষতা উন্নয়ন করা দরকার।

প্রাপ্ত বয়স্ক হিসেবে নিজের জীবনটাকে প্রস্তুত করার জন্য তাদের কি কি দক্ষতার বিকাশ ঘটানো দরকার তা চিন্তা করতে হবে।

দক্ষতা বিকাশকালীন সময় পরবর্তীতে কোন দক্ষতার বিকাশ ঘটাতে হবে তা চিন্তা করার মাধ্যমে তাদেরকে সাহায্য করুন।

অভিভাবক, বালক/বালিকা, সমাজকর্মী কে সাথে নিয়ে একটি ক্রান্তিকালীন পরিকল্পনা তৈরির জন্য অভিভাবক স্কুল বা প্রতিবন্ধী শিশু সেবার সাহায্য নিতে পারেন।

এই পরিকল্পনাটি নিমোলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিবেঃ

- ১. একজন তরুন/তরুনীর তার ভবিষ্যত নিয়ে আশা-আকাজ্ফা কি এবং কিভাবে তা পূরণ করা যেতে পারে?
- ২. অভিভাবকরা কি নতুন কোন সেবা-চাহিদার সম্মুখীন হবে এবং কোন ব্যবহারিক সাহায্যের দরকার হবে কি?
- ৩. পাঠ্যক্রম কিভাবে সমাজে তাদের ভূমিকা পালনে সাহায্য করবে?
- ৪. তার কোন বিশেষ স্বাস্থ্য বা কল্যাণমূলক চাহিদা রয়েছে কি যার পরিকল্পনার এবং স্বাস্থ্ ও সামাজিক সেবা থেকে সহায়তা নেয়ার দরকার রয়েছে, এখন বা ভবিষ্যতে?

ক্রান্তিকাল নিয়ে কথা বলার কিছু টিপসঃ

- আপনার শিশুর ভবিষ্যতে কি দরকার তা
   অনুমান করার চেষ্টা না করে তাদের জিগ্যেস
   করুন তাদের কাছে কি গুরুত্বপূর্ণ।
- মিটিং এর পূর্বেই মতামত সম্পর্কিত যাবতীয়
  তথ্য সংগ্রহ করে রাখুন। যেমন, স্বাধীন ভাবে
  চলার জন্য কি ধরনের শিক্ষা ও সহায়তা
  দরকার।
- মিটিং এর পূর্বে, শিশু কি কি বিষয়
   আলোওচনা করতে চায় তার একটি তালিকা
   তৈরীতে তাকে উৎসাহিত করুন।
- মিটিং চলাকালে আপনি কিভাবে আপনার
  শিশুকে সহায়তা করতে পারেন সে বিষয়ে
  আপনার শিশুকে জিজ্ঞেস করুন।
- শিশুর যদি যোগ্যতা থাকে তবে মিটিং এ
   প্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে তাকেই কথা বলায়
   উৎসাহিত করুন।
- মিটিং এ নিজেই আধিপত্য না দেখিয়ে

  আপনার শিশুকে কথা বলার সুযোগ করে

  দিন এবং তাকে উৎসাহিত করুন। যদি মনে

  করেন শিশুর কোন জিজ্ঞাসার সদোত্তর

  মিলেনি তবে তাকে জিজ্ঞেস করুন ঐ বিষয়

  নিয়ে আরো বিস্তারিত আলোচনার দরকার

  আছে কিনা।

উক্ত প্রশ্নগুলো পর্যালোচনার ক্ষেত্রে অভিভাবক খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কারন তারা শিশুর জীবনের সকল কর্মকান্ড ও গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি সম্পর্কে ধারণা রাখেন। ভবিষ্যতে শিশুর সহায়তার জন্য তারা কি করতে সক্ষম হবেন এবং সম্ভাব্য কিছু বিকল্প সম্পর্কে তারা ধারণা রাখেন।



শিশুকে নিয়া যারা কাজ করছেন এবং রিভিউ মিটিং এর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য যাদের কাছে আছে তাদের প্রত্যেকের একটি চেকলিস্ট ব্যবহার করা দরকার। এটি অভিভাবক ও সেবাদানকারীকে কি করতে হবে তা ভাবতেও সহায়তা করে। যেমনঃ

- শিশুর ব্যক্তিগত ও সামাজিক বিকাশে আপনি কিভাবে ভূমিকা রাখতে পারেন?
- বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে তার সেবায় কোন পরিবর্তন আনা দরকার কী?
- শিশুর ভবিষ্যতকে আপনি কিভাবে দেখেন?
- শিশুর কি কি অর্জন ও আগ্রহ রয়েছে।

শিশুর যদি যোগাযোগে কোন সমস্যা থেকে থাকে তবে তার পরিবারের কোন সদস্য বা সহায়ক কর্মী শিশুর পক্ষ নিয়ে তার পাশে থেকে মিটিং এ কথা বলবেন। কোন কোন শিশু তার পরিচিত ও বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে। অন্যরা স্থানীয় এডভোকেসি বা সহায়তা স্কিমের সাথে কাজ করা অধিক সহায়ক মনে করে, যা তাদেরকে সনাক্ত করতে সাহায্য করে ভবিষ্যতে তারা কি করতে চাচ্ছে (মাই ওয়েই টু ওয়ার্ক ট্রেনিং- এডুকেশনফরঅল)। শিশুরা তাদের চিন্তা-ভাবনা ও উদ্বেগ প্রকাশ করার সুযোগ পাচ্ছে কিনা তা বেশ গুরুত্বপূর্ণ।

তার হয়তো তাদের ব্যাক্তিগত বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চায়।

#### যেমনঃ

- বন্ধু তৈরী করা এবং সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা।
- যৌন সম্পর্ক।
- বাড়ি ছাড়ার ক্ষেত্রে আর্থিক বিষয়াদি
- বয়য় মা-বাবা
- ব্যক্তিগত যত্ন

#### ব্যক্তি কেন্দ্রিক পরিকল্পনা

ব্যক্তি কেন্দ্রিক পরিকল্পনা হল পরিকল্পনা তৈরীর একটি পন্থা যেখানে ঐ তরুন ব্যক্তিকে কেন্দ্র করে ভবিষ্যতের সব পরিকল্পনা গ্রহন করা হয়। প্রতিবন্ধী তরুণদের সুযোগ করে দেয়া উচিৎ যাতে তারা তাদের সম্ভাবনার পূর্ণ ব্যবহার করে তাদের লক্ষ্য পূরণ করতে পারে। এর মানে ব্যাক্তির চাহিদা সমূহ যেন পূরণ হয় সেদিকে লক্ষ্য রেখে কাজ করা এবং কোন সিদ্ধান্ত নেবার সময় তাদের দৃষ্টভঙ্গীকেও হিসেবে রাখা।

#### ব্যক্তি কেন্দ্রিক পরিকল্পনা হলঃ

- ব্যক্তি তাদের জীবনে কি চায় তা শোনা এবং জানা
- ব্যক্তি বর্তমানে কি চায় তা ভাবতে সাহায়্য করা এবং ভবিষ্যতে পরিবার, বন্ধু, বিশেষজ্ঞ ও পরিষেবাসমূহ ঐ
   ব্যক্তির সাথে একত্রে কাজ করা তার চাহিদাগুলো মেটানোর জন্য।

ক্রান্তিকালীন পরিকল্পনা তৈরী হয়ে গেলে তা অভিভাবক, শিক্ষক, সমাজকর্মী, স্বাস্থ্যকর্মী, বিশেষজ্ঞ ও অন্যান্য যারা ঐ ব্যক্তির সেবা দেয় তাদের কাছে পাঠিয়ে দিতে হবে। চূড়ান্ত রিপোর্টিটি মূল্যায়নের পর সেটি নিয়ে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে আলোচনায় বসতে হবে। অতঃপর কোন ধরনের সংশোধন আনার পর রিপোর্টিটি সংশ্লিষ্ট সকল ব্যক্তির (অভিভাবক, বিশেষজ্ঞ, স্বাস্থ কর্মী) কাছে পাঠিয়ে দেয়া হবে। সকল প্রকার সংশোধন শেষে প্রাপ্ত রিপোর্ট নিয়ে সমাজ কর্মী একটি মিটিং ডাকবেন যেখানে রিপোর্ট প্রাপ্ত তথ্য নিয়ে আলোচনা করা হবে এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য পরিকল্পনা ও লক্ষ্য নির্ধারণ করা হবে। প্রাপ্তবয়ক্ষ সেবা দলের একজন সদস্য এই মিটিংএ উপস্থিত থাকবেন।

এটা ভাবলে ভুল হবে যে, একজন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যখন তার পূর্ণ শিক্ষা বা প্রতিবন্ধী শিশু কেন্দ্র ছেড়ে যায় তখন তাকে সহায়তা দেবার জন্য সেবাসমূহের একটি সর্বাঙ্গীন নেটওয়ার্ক রয়েছে। কিন্তু ক্রান্তিকালীন পরিকল্পনায় কি কি সেবা বর্তমান রয়েছে কেবল তা উল্লেখ করলেই হবে না বরং সর্বাঙ্গীন সেবা দানের জন্য আরো কি কি সেবার দরকার তা উল্লেখ করাও গুরুত্বপূর্ণ।

প্রাপ্তবয়স্ক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যারা অভিভাবকের সাথে বাস করেন

বুদ্ধি প্রতিবন্ধীদের ক্ষেত্রে তাদের অভিভাবকের সাথে বসবাস করাটাই স্বাভাবিক। এখানে তারা বাড়ির বিভিন্ন কাজ যেমন- ধোয়া-মোছা, খাবার তৈরী করা দায়িত্বগুলো ধীরে ধীরে নিতে শেখে। বাড়ির বিভিন্ন কাজ ভাগাভাগি করে নেয়ার মাধ্যমে একজন প্রাপ্ত বয়ক্ষ ছেলে/মেয়ের মধ্যে স্বাধীনভাবে চলার দক্ষতা সৃষ্টি হয় এবং পরিবারের অন্যদের বাড়ির কাজের ঝামেলা কমায়। বুদ্ধি প্রতিবন্ধীদের দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন দক্ষতা বিকাশের ও অনুশীলনের সুযোগ করে দেয়া উচিৎ, এমনকি তার জন্য যদি দীর্ঘ সময় ও প্রচেষ্টার দরকার হয় তখনও। বুদ্ধি প্রতিবন্ধীদের দৈনন্দিন কাজে তাদের সমবয়সীদের তুলনায় বাড়তি সহায়তার দরকার পরে। তাদের প্রতি বাস্তবমুখী প্রত্যাশা রাখা জরুরী (সাধ্যের অতিরিক্ত নয়) এবং স্বাধীনভাবে চলার জন্য কি ধরনের সহায়তা দরকার সেটাও বিবেচনায় রাখতে হবে। যেখানে সাধারণ ব্যক্তিরা তাদের অভিভাবকদের দেখেই ঘরের বিভিন কাজ শিখে যায়, সেখানে বুদ্ধি প্রতিবন্ধীদের ধাপে ধাপে ও ধীরে তা শিখতে হয়।



এই তরুণটি বাসন মাজা শিখছে



### দৈনন্দিন কাজ

নিম্নোক্ত কাজগুলো একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি স্বাধীনভাবে করতে পারবে বলে আশা করা যায়ঃ

গৃহস্থালি কাজ	সামাজিক
• রান্না করা	পাবলিক পরিবহন বা রিক্সা ভাড়া করতে পারা
• ঘর ঝাডু দেয়া	টাকা সামলে রাখা ও বিল পরিশোধ করা
থালা-বাসন ও কাপড় ধোয়া	বন্ধুকে নিয়ে কোথাও খেতে যাওয়া
কাপড় ইস্ত্রি করা	কাপড় ও মুদি দ্রব্যাদি কেনাকাটা করা
কান্তে দিয়ে ঘাস কাটা	

## শিক্ষাদানের কৌশল

যদি সম্ভব হয়, বিভিন্ন পন্থায় কাজ শিখানোর চেষ্টা করুন। একজন ব্যক্তি কোন নির্দিষ্ট কাজ করা সহজ মনে করবেন যদিঃ

 কোন কাজে পরিবারের কাউকে সাহায্য করার মাধ্যমে অথবা চিত্রক্রমের সাহায্যে একটি কাজের ধাপে ধাপে বর্ননা দেয়া হলে।



এই ছেলেটি শিখেছে কিভাবে কাপড় ধোয়া ও শুকাতে হয়।

## বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ

জীবনব্যাপী শিক্ষার জন্য বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ খুব জরুরী, এছাড়াও কর্মসংস্থানের জন্য, সমাজে মিশে চলতে হলে, একজন সক্রিয় নাগরিক হবার জন্য এবং নিজের উন্নয়নের জন্য এর প্রয়োজন আছে।

একজন বালক/বালিকা, একটি শিশুর থেকে ভিন্নভাবে শিখে এবং একটি ট্রেইনিং পদ্ধতি ও বিষয়বস্তু তৈরীর সময় তাদের সুনির্দিষ্ট চাহিদা ও শিখনের ধরণ বিবেচনায় রাখতে হবে। জীবনব্যাপী শিক্ষার সুযোগসমূহ শিক্ষার্থী কেন্দ্রিক হতে হবে। ব্যাক্তির নিজস্ব লক্ষ, পূর্ববর্তি অভিজ্ঞতা, ইতিবাচক আত্মপ্রত্বয়কে উৎসাহদান ইত্যাদির দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। সেজন্যে একটি বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্র কারিগরি প্রশিক্ষণের পাশাপাশি ব্যক্তিগত উন্নয়ন, সামাজিক অংশগ্রহণ ইত্যাদি বিষয়েও প্রশিক্ষণ দেবে।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি প্রায়শই নিজেকে অবমূল্যায়ন করে, ব্যর্থ হবার ভয় কাজ করে এবং নিজেকে ঠিকভাবে মেলে ধরতে পারে না। একটি বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে নতুন দক্ষতা সমূহ ইতিবাচক, উদ্দিপনাময় ও নিরাপদ পরিবেশে শেখা উচিং। যেসকল দক্ষতা ইতিমধ্যে আছে তার উপর জাের দিতে হবে। কােন নতুন দক্ষতা শিখার সফলতা নির্ভর করে জাানের সঞ্চালন, কর্ম প্রদর্শন, দলীয় কাজ, শারীরিক কােচিং, নিয়ন্ত্রণ, ব্যাখ্যা প্রদান এবং নির্দেশনাদানের উপর নির্ভর করে। তথাকথিত বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্রগুলোর লক্ষ্যই হচ্ছে বৃদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে কােন একটি নির্দিষ্ট কাজ করার প্রশিক্ষণ দেয়া এবং দলগত ভাবে কােন দ্রব্য উৎপাদন করতে দেয়া। এটি সাধারণত একটি মানসিকচাপ বহির্ভূত কর্মক্ষেত্র সৃষ্টি করে। তাত্বিক জ্ঞান অপেক্ষা বাস্তবিক ও সামাজিক দক্ষতা জানা বেশি জরুরী। ব্যক্তি একটি সংগঠনের নিরাপত্তার মাঝে থেকে কােন একটি পেশার শিক্ষা নেয়।





একটি আবাসিক বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের বৈশিষ্ট্যঃ

- বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্রটি সাধারণ ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের মত, তবে ব্যক্তির সহায়তা, নির্দেশনা ও যত্নের কথা ভুলে যাওয়া হয় না।
- ব্যক্তিকে তার কর্ম সম্পাদনে সাহায্য করবার উপর গুরুত্ব দেয়া হয় এবং সেই কাজ করার জন্য তাদেরকে দক্ষতা শিক্ষা দেওয়া হয়।
- কর্ম সম্পাদনের উপর কোন চাপ দেওয়া হয় না। তবে বালকদের নিজের ভেতরে কাজ করার তাগিদ থাকতে হবে।
- প্রত্যেক ব্যক্তি একটি পণ্যের একটি অংশ উৎপাদন করেন যা পরবর্তীতে জোড়া লাগানো হয়। এর ফলে
  ব্যক্তির সীমিত জ্ঞান ও দক্ষতা থাকলেই চলে।
- ব্যক্তিরা একজন শিক্ষকের সার্বক্ষণিক তত্ত্বাবধানে দলগত ভাবে কাজ করে।
- বিভিন্ন কাজের মধ্য থেকে ব্যক্তি তার নিজের কাজ পছন্দ করে নিতে পারে এবং নিজের কার্যক্রম ঠিক করে নিতে পারে।
- ধীরে ধীরে একটি কাজের জন্য প্রস্তুত করা হয়, ফলে ব্যক্তি নিজের ক্ষমতা অনুযায়ী কর্ম পারদর্শিতার বিকাশ ঘটাতে পারেন। এভাবে ধীরে ধীরে গড়ে তোলা, একজন ব্যক্তিকে পেশাগত দৃষ্টিভঙ্গি দেয়। ব্যক্তি এভাবে তার দক্ষতা ও কর্ম পারদর্শিতার বিকাশ ঘটায় এবং এভাবে আবাসিক কর্মক্ষেত্রের দিকে বিকশিত হয়।
- প্রাপ্ত বয়য়য় ব্যক্তিরা ব্যবহার উপযোগী এমন কিছু পণ্য বানায় যা ফেয়ারট্রেড পণ্যের গুনগত মান বজায় রাখে
   (য়েমন, আড়ং)। এই পণ্যসমূহের প্রক্রিয়াজাত এবং বিক্রয় কর্মস্থলেই করা হয়।
- যে সকল পরিদর্শক শিক্ষক দায়িত্বে থাকবেন তাদের অবশ্যই প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের রক্ষণাবেক্ষণ ও তাদের প্রয়োজনীয় কর্মদক্ষতার উপর অভিজ্ঞ হতে হবে।

এডুকেশন ফর অল 'মাই ওয়েই টু ওয়ার্ক' শীর্ষক কারিকুলামটি বিকাশ করেছে তরুণ-তরুণীদের কাজ খুঁজে বের করা এবং সেই কাজে দৃঢ় দক্ষতা অর্জনে সাহায্য করার জন্য।

## অর্থ ব্যবস্থাপনা

একজন মৃদু বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি গণনা করা শিখলে নিজের টাকা-পয়সার হিসাব নিজেই রাখতে পারে। যখন সে গণনা করতে পারবে তখন তাকে সংখ্যা লিখতে সাহায্য করুন। যদি সে তা করতে পারে তবে তাকে বিভিন্ন টাকা ও কয়েনের পার্থক্য করতে শিখান। তাকে কিভাবে কতগুলো ছোট কয়েন মিলে একটি বড় কয়েনের সমান হয় আবার একটি বড় কয়েন ভাঙ্গালে কতগুলো ছোট কয়েন পাওয়া যায় তা দেখিয়ে দিন। নোটের ক্ষেত্রেও একই কাজ করুন। নোট এবং কয়েন দিয়ে সহজ সহজ অংক তৈরি করুন। সে যদি এটি করতে সক্ষম হয় তবে কোন বাজারে নিয়ে যান এবং কিভাবে টাকা দিয়ে কোন দ্রব্য কিনতে হয় তা দেখান। কোন নির্দিষ্ট পণ্যের জন্য কত টাকা দিতে হবে এবং কত টাকা ফেরত নিতে হবে তার প্রশিক্ষণ দিন। বারবার এই পদ্ধতির পুনরাবৃত্তি করুন যাতে নিশ্চিত হতে পারেন য়ে সে এটি সফল ভাবে করতে পারবে। বিভিন্ন ধরনের অবস্থায় এটি অনুশীলন করান, কখনো বাসের টিকেট কিনে, রিকশা ভাড়া দিয়ে, খাবার কিনে বা মোবাইল রিচার্জ করিয়ে।

যখন সে শিখে যাবে কিভাবে টাকা খরচ ও হিসেব করতে হয় তখন সে নিজেই নিজের অর্থের ব্যবস্থাপনা করতে পারবে। এটি খুব সহজ তালিকা তৈরীর মাধ্যমে শিখানো সম্ভব।

#### আমার কি দরকার এবং আমি কি চাই

ব্যক্তিটিকে শিখিয়ে দিন টাকা কিভাবে খরচ করা উচিৎ। এর একটি নিয়ম হল নিজের দরকারটিকে বেশি প্রাধান্য দেওয়া। তাই প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে তার দরকার ও চাহিদার মধ্যে কোনটি গুরুত্বপূর্ন তার শিক্ষা দিতে হবে। তারা কিভাবে টাকা খরচ করবে তা শেখানোর আগেই, তাদের প্রয়োজনিয়তা ও চাহিদার মধ্যে পার্থক্য শেখিয়ে দিন।

প্রয়োজনীয়তা হল এমন কিছু যা ব্যক্তির বেঁচে থাকার জন্য আবশ্যকীয়। যেমন- অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান।

অন্যদিকে চাহিদা হল এমন কিছু যা ব্যক্তির পছন্দ, কিন্তু তা এখন না পেলেও চলে। এখন জমিয়ে সেটি পরেও আপনি নিতে পারবেন।

তাদেরকে একটি তালিকা তৈরি করতে দিন যার একপাশে থাকবে ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তা সমূহ। যেমন- খাবার, পোশাক, বাসস্থান।

অন্যপাশে তার কি কি চাহিদা তার একটি তালিকা করতে দিন। যেমন- টিভি, মোবাইল, কোথাও ঘুরতে যাওয়া ইত্যাদি।

আমার প্রয়োজনীয়তা	আমার চাহিদা	
5.	5.	
ર.		
<b>ు</b> .	৩.	
8.		
€.	€.	

### মাসিক আয়ের ব্যবস্থাপনা

যখন ব্যক্তি তার প্রয়োজনীয়তা ও চাহিদার পার্থক্য বুঝে যাবে, তাকে কিভাবে বাজেট তৈরী করতে হয় তা শেখান। বাজেট হল তার টাকা কিভাবে খরচ ও জমা করবে তার পরিকল্পনা। কিভাবে একটি বাজেট বানাতে হয় তা তাকে তৈরী করে দেখিয়ে দিন। তাদেরকে সাহায্য করুন, আয় কিভাবে হচ্ছে সেটি বোঝানোর মাধ্যমে, তার আয়ের উৎসের একটি তালিকা তৈরি করে দেখিয়ে দিন।

এর জন্য আম	ার মাসিক আয়
বিবরণ	পরিমাণ
٥	াকাৰ্ট
ર	াকিটি
o	া———
8	টাকা
e	া———



বাজেট বানানো শেখানো শেষে কিভাবে খরচ করতে হয় তা বুঝতে সাহায্য করুন। তারা যেসব পন্য কিনবে তার রিসিপ্ট গুলো কোন পাত্রে (টিনের কৌটা, বাক্স, ঝুড়ি) জমা করানো শেখান। পণ্যের বিপরীতে রিসিপ্ট না পেলে একটি কাগজে তার বিবরণ ও দাম লিখে সেটি জমা করানো শিখিয়ে দিন।

রিসিপ্ট জমানো শিখে গেলে কিভাবে তা শ্রেণীবদ্ধ করতে হয় তা শেখান। বিভিন্ন শ্রেনীর পণ্যের রিসিপ্টগুলোর একটি করে গাদা বানান। যেমন-

- মুদিদোকানের রিসিপ্ট
- ব্যক্তিগত যত্নের দ্রব্য (টুথপেস্ট, সাবান, পাউডার, ইত্যাদি)
- বাইরে খেতে যাওয়া বা বাইরে থেকে খাবার নিয়ে আসা
- যাতায়াতের রিসিপ্ট (যেমন- বাসের টিকিট)
- পোশাকের রিসিপ্ট
- বিনোদনের (ক্যাবল টিভি, সিডি, সিনেমার টিকেট)
- ব্যাংক ও ইন্সুরেন্সের ডিপোজিট

তাদেরকে তাদের খরচের তালিকা তৈরি করতে দিন এবং কোনটি প্রয়োজনীয়তা ও কোনটি চাহিদা তা স্থির করতে দিন। পরবর্তীতে বাজেট তৈরিতে এটি কাজে লাগবে।

ধাপ ১- প্রতিটি খরচের শ্রেনীবিভাগ করুন এবং কোনটি প্রয়োজনীয়তা ও কোনটি চাহিদা তা স্থির করুন।

ধাপ ২- প্রত্যেকটি শ্রেনীতে খরচের পরিমাণ দ্রব্যটির পাশে তাদেরকে লিখতে দিন।

বিবরণ	প্রয়োজন	চাহিদা	পরিমাণ
14441	C16310(-1	VIIZII	
			টাকা
			টাকা
o			টাকা
			টাকা
			টাকা

আমার ব্যক্তিগত আয় ও ব্যয়ের বিবরণী	
ধাপ ১ - আমার প্রয়োজন	পরিমাণ
5	টাকা
۶	টাকা
<b>9</b>	টাকা
8	টাকা
¢	টাকা
মোট মাসিক প্রয়োজনের পরিমাণ	টাকা -
ধাপ ২ – আমার চাহিদা	পরিমাণ
٥	টাকা
۶	টাকা
٥	টাকা
8	টাকা
¢	টাকা
মোট মাসিক চাহিদার পরিমাণ	টাকা

এভাবে আয় ও ব্যয়ের তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি অর্থ ব্যবস্থাপনার বিষয়ে দৃঢ় ধারণা পায়। একজন তত্বাবধায়কের সাথে মিলে মাসিক বাজেট তৈরীর সময় এটি সহায়তা করবে। মাসিক বাজেট হল ব্যক্তির মাসিক আয়-ব্যয়ের হিসাব, কিন্তু একটি পরিকল্পিত খরচের পরিকল্পনা প্রকৃত খরচের সাথে যোগ করা হয়। একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির তার আর্থিক ব্যবস্থাপনার জন্য সব সময়ই কারো সাহায্যের দরকার হবে।



## বন্ধুত্ব ও সম্পর্ক তৈরি

"সম্পর্কঃ এটি অনুভব করা বেশ ভাল যে আপনি উদ্ধৃত বোধ করেন কিছু ব্যক্তিদের অনুষঙ্গী হতে পেরে, যারা আপনার নিকট গুরুত্বপূর্ণ, যাদের নিকট আপনি গুরুত্বপূর্ণ, যারা আপনাকে ভালবাসে, যাদের আপনি ভালবাসেন; অথবা যাদেরকে আপনি পছন্দ করেন, যাদের সাথে সম্পর্ক আনন্দদায়ক, যাদের সানিধ্যে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। সম্পর্ক বহুবিধ প্রকারের হতে পারেঃ আপনার অভিভাবক, আপনার সন্তান, আপনার জীবনসঙ্গী, একটি ভাল বন্ধু, প্রতিবেশী, খেলাধুলার সঙ্গী, আত্মীয়স্বজন, সহকর্মী... ... ..."

বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তি সম্পর্কের ক্ষেত্রে আর সব সাধারণ মানুষের মতই একই সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়। বন্ধুত্ব খুব জরুরী। ভালোবাসার বা ভালোবাসা পাবার যে আকাজ্ফা, সেটা বন্ধু হিসেবেই হোক বা ঘনিষ্ঠ কোন সম্পর্কে, এটি এমন একটি চালিকা শক্তি যা একজন ব্যক্তিকে এমন ভাবে ব্যাখ্যা করতে পারে যা কোন প্রতিবন্ধীতা করতে পারে না। এই চাহিদাকে উপেক্ষা করা অসম্ভব। একবার এটি বুঝতে পারলে ও গ্রহণ করে নিতে পারলেই, সম্পর্ক তৈরির দক্ষতা ও নিয়ম অর্জন এবং জীবনে সেটিকে ইতিবাচক শক্তি হিসেবে কাজে লাগানো শুরু করা যাবে।

মানুষকে তার সামাজিক ও যৌন চাহিদা সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং যখন তা প্রকাশ করার সময় হয় তখন তার সম্ভাব্যতা ও নিজের মাত্রা অনুযায়ী তা প্রকাশ করার বিষয়ে সচেতন থাকা জরুরী। একজন প্রশিক্ষককে আকাঙ্কা ও প্রয়োজনসমূহকে প্রাসঙ্গিক সংকেত হিসেবে গ্রহণ করতে হবে। এই সংকেত কোন তথ্য বা সাহায্যের জন্যেও হতে পারে। একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে তার যৌনতা সম্পর্কে শিক্ষা দেবার পূর্বে সে তার শরীর কিভাবে কাজ করে তা জানে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়া জরুরী। কোন কোন ব্যক্তির তার শরীর সম্পর্কে কোন ধারণাই নেই। তারা জানে তাদের হাত, পা এবং মাথা আছে কিন্তু সম্পূর্ণরূপে শরীর সম্পর্কে তাদের কোন ধারণা নেই। যৌনতা ও প্রজনন সম্পর্কে ধারণা দেবার পূর্বে তাদের সার্বিক শরীর সম্পর্কে ধারণা দেওয়া প্রয়োজন।

প্রশ্নের উত্তর প্রদান আমাদের ব্যক্তিদের অধিক ক্ষমতায়ন এবং স্থিতিস্থাপকতা আনার দিকে পরিচালিত করবে।

একজন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যৌনতা বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করাও কঠিন কাজ। তারা হয়তো এই বিষয়গুলো গোপন রাখতে শিখেছে এবং শুশ্রুষাকারী হয়তো এই বিষয়ে অজ্ঞ বা তিনি অগ্রাহ্য করেন। বিশেষ করে ব্যক্তিটির যোগাযোগে সাহায্য দরকার হলে তার সাথে আলোচনা করাও বেশ কষ্ট্রসাধ্য। অবশ্য, সামান্য অধ্যবসায় প্রদর্শন করলে, এই ব্যক্তিদের সাথে যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনা করা প্রাথমিক পর্যায়ে যতখানি কঠিন মনে হবে সেরকম অসাধ্য কিছু নয়। একবার বিষয়টি উত্থাপনের পর বিশ্বস্ততা গড়ে উঠলে অনেক বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিই যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে খোলামেলাভাবে ও সরাসরি আলোচনা করেন। সাধারণ কিছু তথ্যের সংস্থান ও গ্রহণযোগ্যতা এবং মৌলিক যৌন স্বাস্থ্যসেবা একজন বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তির জীবনে বড় ধরনের পরিবর্তন নিয়ে আসে।

### যথাযথ যৌন আচরণ

অযথাযথ যৌন আচরণ সম্পর্কে প্রায়ই উদ্বেগ উত্থাপন করা হয়। এখানে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে প্রকাশ্যে হস্তমৈথুন করা অথবা কাউকে অযাচিতভাবে যৌনসঙ্গমে অনুরোধ করা, যেমন প্রকাশ্যে বা অপ্রাপ্তবয়স্কদের কাছে। একজন বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তির উপর যৌন হয়রানির অভিযোগ আসা অস্বাভাবিক কিছু নয়। অসঙ্গত আচরণ ঘটবার সম্ভাবনা তখনই থাকে যখন ব্যক্তির যথাযথ আচরণ প্রকাশের অবকাশ কম থাকে, অথবা যখন ব্যক্তি যৌন আচরণ ও সম্পর্কের সাথে জড়িত জটিল সামাজিক শিষ্টাচার, প্রথাগত আচরণ ও আইনী বিষয়গুলো বুঝতে ব্যর্থ হয়।

কিছু বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তি ধরে নিতে পারে যে, কোন যৌন অভিব্যক্তিই গ্রহণযোগ্য নয়। অধিক গ্রহণযোগ্য আচরণ শেখানোর পূর্বে এই বিষয়টি সম্বোধন করার প্রয়োজন রয়েছে।

#### যৌন নির্যাতন

বুদ্ধিপ্রতিবন্ধীতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে যৌন নির্যাতিত হওয়া খুবই প্রচলিত একটি বিষয়। পরিবারের সদস্য, শিক্ষক, শুশ্রুষাকারী বা বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন সহকর্মী দ্বারা এই অপরাধ হয়ে থাকে। এই নির্যাতনের প্রতি দুর্বলতার কারণগুলো হল বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তি বুঝতে পারে না কোনটি যথাযথ, সমসম্পর্ক সম্বন্ধ করতে সমস্যা হয়, অথবা নির্যাতনের ঘটনা কারো কাছে প্রকাশ করতে পারে না (যদিও ন্যূনতম বাচনিক দক্ষতা থাকলে কারও সহযোগিতায় সে তা প্রকাশ করতে পারে)। অনেক বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তি যৌনতার বিষয়ে যে তার নিজস্ব অধিকার ও মতামত দেবার ক্ষমতা রয়েছে সেটি অনুভব করতে পারে না, বা বিভিন্ন প্ররোচনার মাধ্যমে অবমাননাকর সম্পর্কে প্রলুব্ধ হয়। এই যৌন নির্যাতনের দীর্ঘমেয়াদি পরিণিতি হতে পারে সামঞ্জস্যহীনতা, ক্রটিপূর্ণ যৌন এবং সম্পর্ক স্থাপন কার্যকারিতা, উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ যৌন কার্যক্রম এবং একই নিপীড়নের পুনরাবৃত্তি ঘটা।

একজন ব্যক্তি যার বুদ্ধিপ্রতিবন্ধীতা এবং যোগাযোগে বিকলতা রয়েছে, তার ক্ষেত্রে আচরণের পরিবর্তনই এই নির্যাতন সনাক্ত করার একমাত্র উপায়ঃ প্রাসঙ্গিক ক্ষেত্রে আচরণের পরিবর্তন, যৌন আচরণে বা অপেক্ষাকৃত কম নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে পরিবর্তন, অথবা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে তার উদ্বেগ অথবা অবসাদ। জেনারেল প্র্যাকটিশনাল হয়তো এই বিষয়ে আলোচনা করতে অনিচ্ছুক হতে পারেন, সময় স্বল্পতার কারণে অথবা পরিবারের সদস্যদের বা সহায়ক কর্মীদের অনিচ্ছার কারনে। যাইহোক, মনে রাখা প্রয়োজন যে, বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তির শিক্ষক অল্প কয়েকজনের মধ্যে একজন যিনি এই নির্যাতনের বিষয়টি খেয়াল করতে পারেন। একবার বিষয়টি চিহ্নিত করা গেলে ব্যক্তির নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে এবং ভবিষ্যতে নির্যাতন প্রতিরোধ করতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা সম্ভব।

### গর্ভাবস্থা ও অভিভাবকত্ব

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী অনেক ব্যক্তিরই সাধারণ প্রজনন ক্ষমতা রয়েছে এবং তারা সন্তান নিতে চান। সন্তান নেবার অভিপ্রায় প্রকাশে তারা বিরোধিতার সম্মুখীন হতে পারেন, যা তাদের গর্ভধারণ, অভিভাবকত্ব পরিকল্পনা করতে এবং তাদের নিজের ও সন্তানের জন্য যে সামাজিক সহায়তা প্রয়োজন হবে সেটি পেতে সমস্যার সৃষ্টি করবে। বুদ্ধি প্রতিবন্ধী অভিভাবকদের সাধারণত সহায়তার দরকার হয়, যেরকম সহায়তার প্রয়োজন হয় মাদকআসক্ত, কিশোর মা-বাবার বা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পন্ন অভিভাবকদের। বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন অভিভাবকরা হয়তো সন্তানের চাহিদা বুঝতে বা তা পূরণে সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের আয় কম থাকায় শিশুর প্রয়োজনীয় বিকাশ বাধাগ্রন্থ হয়। মা-বাবার প্রতিবন্ধিতার কারণের উপর নির্ভর করে সন্তানেরও বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা থাকার অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকে। সে সব শিশুদের বুদ্ধি প্রতিবন্ধীতা নেই তারা অল্প বয়েসেই তাদের মা-বাবার বুদ্ধিবৃত্তিক সামর্থ্যকে ছাড়িয়ে যায়। অবশ্য, এই ধরনের শিশুরা তাদের অভিভাবকের বিষয়ে ইতিবাচক থাকে এবং যথাযত সহায়তার প্রদানের মাধ্যমে একটি পরিণতি পাওয়া সম্ভব।

#### ট্রাস্ট

প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন নবীন সদস্য রয়েছে এরূপ কোন পরিবারের ক্ষেত্রে ভবিষ্যতের জন্য যোগান দেওয়া খুবই জরুরি। বাংলাদেশ সমাজ কল্যাণ মন্ত্রণালয় আপনার শিশুর ভবিষ্যত নিশ্চয়তার জন্য একটি ট্রাস্ট গঠন করেছে। এই ট্রাস্টটিকে বলা হয় নিউরো ডেভেলপমেন্টাল ডিসএবিলিটি প্রোটেকশন ট্রাস্ট এক্ট (এনডিডিপিটি এক্ট); আরো তথ্যের জন্য দেখুনঃ http://nfddp.gov.bd



## প্রশিক্ষণের নীতিমালা

### মূল্যায়ন

- প্রথমত, বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার মাত্রাবিন্যাস মূল্যায়ন করতে হবে।
- দ্বিতীয়ত, শিশু কি করতে পারে ও পারেনা তার একটি তালিকা তৈরি করতে হবে। চিকিৎসা পরিকল্পনাটিও তৈরি করে ফেলতে হবে।
- বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার মাত্রা ও বিকাশের ধাপ, শিশু ইতিমধ্যে অর্জন করে ফেলেছে ইত্যাদি, অনুযায়ী প্রশিক্ষণ কর্মসূচি গ্রহণ করতে হবে। শিশুর ব্যক্তিত্ব ও আচরণকেও এই ক্ষেত্রে বিবেচনায় রাখতে হবে।
- শিশুর অগ্রগতি সবসময় নোট করে রাখতে হবে যাতে সেই অনুযায়ী প্রশিক্ষণে পরিবর্তন আনা যায়।

### शास्त्रनिং এবং ট্রেনিং কৌশল

- পুনর্বাসন কর্মী নিয়মিত শিশু ও তার পরিবারের সাথে কথা বলবেন। অগ্রাধিকারের বিষয়গুলো পাবে চিহ্নিত
  করে একমত হতে হবে। প্রশিক্ষণের প্রত্যেকটি ধাপ ব্যাখ্যা করতে হবে এবং শিশুর কাছ থেকে কি প্রত্যাশা
  করা হচ্ছে তাও স্পষ্ট করতে হবে।
- শিশুকে প্রত্যেকটি কর্মকাণ্ড শিখতে ও সম্পাদন করতে যথেষ্ট সময় দিতে হবে। তার প্রত্যেকটি প্রচেষ্টাকেই
   প্রশংসা দ্বারা পুরস্কৃত করতে হবে।
- হ্যান্ডলিং কৌশল শিশুটিকে ভাল অবস্থানে সরাতে ব্যবহার করুন। এটি নিজেকে নড়াচড়া করার ক্ষেত্রে শিশুকে সহায়তা করবে।
- শিশুর যখন দরকার হবে তখন প্রয়োজনীয় সহায়তা দিতে হবে এবং শিশু যখন নিজে নিজেই করতে পারবে তখন সহায়তা অপসারণ করে নিতে হবে।
- প্রয়োজন অনুসারে উপকরণ ব্যবহার করতে হবে।

## ধীরে ধীরে শিশুর মধ্যে কিছু অগ্রগতি লক্ষ করা যাবে, যেমন-

- শিশু আরো খোলামেলা প্রকৃতির হবে, আত্মবিশ্বাস জাগ্রত হবে।
- শিশু তার চারিপাশকে অনুন্ধান করার চেষ্টা করবে।
- খেলার মাধ্যমে বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ ঘটবে।

#### সব শিশুর অগ্রগতি একই ধারায় হয় না। তার অগ্রগতি ধীর হলে নিম্নোক্ত কারণে হতে পারেঃ

- শিশুকে কিভাবে প্রশিক্ষণ দিতে হবে সে বিষয়ে তার পরিবার নিশ্চিত নয়।
- ট্রেইনিং কর্মকাণ্ড কঠিন হলে।
- পরিবার বা পুনর্বাসন কর্মী খুব তাড়াতাড়ি বেশি অগ্রগতি দেখতে চাইলে।
- শিশুটি খুব গুরুতরভাবে দ্রুত অগ্রগতি দ্বারা প্রভাবিত হলে।
- পরিবারের পক্ষে ট্রেইনিং চালিয়ে নেয়া সম্ভব না হলে।

### শিশু কোন অগ্রগতি সাধন না করলে নিচের পন্থাগুলো অবলম্বন করা যেতে পারেঃ

- ট্রেইনিং এর লক্ষ্য ও কর্মকাণ্ড আবার শিশুটি ও পরিবারের কাছে পরিষ্কার করে ব্যাখ্যা করতে হবে।
- খুব সামান্য উন্নতিও শিশুটি ও পরিবারের কাছে তুলে ধরতে হবে।
- কর্মকাণ্ডসমূহ আরো সহজ ও ছোট ধাপে ভেঙ্গে আনতে হবে।
- সহজতর ট্রেনিং কার্যকলাপ বাছাই করতে হবে।
- প্রয়োজন হলে, পরিবারের জন্য কমিউনিটি সহায়তার ব্যবস্থা করতে হবে।

### বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রোগ নির্ণয়

কোন ব্যক্তির বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রোগ নির্ণয় করা এবং তাকে শ্রেণীভুক্ত করার প্রক্রিয়ায় তিনটি ধাপ রয়েছে এবং এটি সহায়তাসমূহের পদ্ধতি বর্ণনা করে, যেটি একজন ব্যক্তির প্রয়োজন অভিযোজন দক্ষতার ক্ষেত্রে তার সীমাবদ্ধতা অতিক্রম করবার জন্য।

ডায়াগনোসিসের প্রথম ধাপ হল, একজন উপযুক্ত যোগ্যতাসম্পন্ন ব্যক্তিকে দিয়ে, ব্যক্তি বিশেষ অনুযায়ী কিছু প্রমিত বুদ্ধি অভিক্ষা এবং প্রমিত অভিযোজন দক্ষতা অভিক্ষা পরিচালনা করা।

দ্বিতীয় ধাপ হল, ব্যক্তির ক্ষমতা ও দুর্বলতা গুলো চারটি মাত্রায় ব্যাখ্যা করা।

#### এই চারটি মাত্রা হলঃ

- ১. বুদ্ধিবৃত্তিয় ও অভিযোজনক্ষম আচরণিক দক্ষতা।
- ২. মানসিক/ আবেগিক বিবেচ্য বিষয়।
- শারীরিক / স্বাস্থ্যগত বিবেচ্য বিষয়।
- ৪. বুদ্ধিবৃত্তিক পরিবেশ সংক্রান্ত বিবেচ্য বিষয়।

 পরিবারের কথা শুনবেন এবং শিশুটিকে বিভিন্ন পরিস্থিতে পর্যবেক্ষণ করবেন। যেমন-শিশুটির খাওয়া, কাপড় পড়ানো বা গোসল করানোর সময়।

একজন পুনর্বাসন কর্মী আবশ্যই...

- ২. শিশুটি ইতিমধ্যে কি কি করতে পারে তা খেয়াল করা।
- ত. কোন সমস্যাটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ সে বিষয়ে পরিবারের সাথে একমত হবেন।
- পরিবার ইতিমধ্যে শিশুটির জন্য সহায়ক যা
   যা করছে সে বিষয়ে শ্রদ্ধাশীল হবেন ও উৎসাহ
   দেবেন।
- ৫. শিশুটি যে কাজই করতে পারে এবং তার যেকোন চেষ্টা, সেটি যত ক্ষুদ্রই হোক না কেন, তার জন্য তাকে প্রশংসা করবেন।
- ৬. ট্রেইনিং সাজেশন পারিবারিক জীবন ও কর্মকাণ্ডের সাথে বাস্তবমুখী ও সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে।
- এইনিং কে শিশুর কাছে মজা করে তুলে
   ধরা যেন সে কাজগুলোকে উপভোগ করতে
   পারে এবং করে ইচ্ছুক হয়।
- ৮. পরিবারের সময়ে কুলাবে না এমন কাজ করতে দেয়া যাবে না।

ব্যক্তির সক্ষমতা ও দুর্বলতা নির্ধারণের জন্য প্রথাগত অভিক্ষা, পর্যবেক্ষণ, ব্যক্তিটির সাথে বা তার জীবনে মূখ্য ব্যক্তিদের সাথে সাক্ষাৎকার, ব্যক্তিটির দৈনিক জীবনযাপনের সময় তার সাথে আলাপচারিতা করা অথবা এই সকল ধরণের পন্থার সমন্বয় ব্যবহার করা যেতে পারে।



## বুদ্ধিবৃত্তিক বয়স

'বুদ্ধিবৃত্তিক বয়স' পরিভাষাটি দিয়ে কি বোঝানো হয় যখন এটি একজন ব্যক্তির কার্যকলাপকে ব্যাখ্যা করার জন্য ব্যবহার করা হয়?

বুদ্ধিবৃত্তিক অভিক্ষায় 'বুদ্ধিবৃত্তিক বয়স' শব্দটি ব্যবহার করা হয়। এটি দ্বারা বোঝায় একজন ব্যক্তি একটি প্রমিত আইকিউ অভিক্ষায় তার সমসাময়িক বয়সের নমুনাদলের সমসংখ্যক সঠিক উত্তর প্রদান করেছে। এটি বলার মাধ্যমে যে, একজন বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির মানসিক বয়স তার থেকে কমবয়স্ক একটি শিশুর মানসিক অবস্থা বা বৃদ্ধিমত্তার সমান, এই পরিভাষাটির ভুল ব্যবহার হবে। বুদ্ধিবৃত্তিক বয়স বলতে কেবল বৃদ্ধি অভিক্ষায় পাওয়া স্কোর কে বোঝায়। এটি দিয়ে ব্যক্তির অভিজ্ঞতার মাত্রা এবং প্রকৃতি এবং সামাজিক প্রেক্ষাপটে তার কার্যকারিতা কেমন সেটি বোঝানো হয় না।

## শিশুর আনুষ্ঠানিক মূল্যায়ন

যেসকল শিশুর বুদ্ধিপ্রতিবন্ধিতা এবং সেরিব্রাল পলসি রয়েছে তাদের জন্য

- o = সম্ভব নয়
- ১ = সম্ভব হয় না কিন্তু শিশুটি চেষ্টা করে
- ২ = সাহায্যের মাধ্যমে সম্ভব
- ৩ = সাহায্য ছাড়াই সম্ভব কিন্তু সমস্যা হয়
- ৪ = স্বাধীনভাবে করতে পারে

দৈনন্দিন কর্মকান্ড

দরজা খোলা বা বন্ধ করা

ব্যাগ বহন করা টেবিল স্থাপন করা টেবিল পরিস্কার করা

ট্যাপ/টিউবওয়েল থেকে পানি আনা

থালা-বাসন মাজা সবজি কাটা কাঠ সংগ্রহ করা বাগান পরিস্কার করা

পশু-পাখির পরিচর্যা করা

ভাই/বোনের পরিচর্যা করা গ্লাসে পানি ঢালা

গ্লাসে গানি দ্বালা গ্লাস কাউকে দেয়া

নিজের যত্ন

সহায়তা সহ বা ছাড়া নিজে বসা বিছানা থেকে উঠে চেয়ারে যাওয়া চেয়ার থেকে উঠে বিছানায় আসা

স্বাচ্ছন্দ্যে ঘুরেবেড়ানো

খাওয়া/পান করা

নিজের হাতে (ডান হাতে) খাওয়া

একা একা খাওয়া

খাবার গেলার আগে চিবিয়ে নেয়া গেলার সময় খাবার না ফেলা

চামচ ব্যবহার করা নিজেই পান করতে পারা

পানি না ফেলে পান করা

গ্লাস ধরতে পারা গ্লাসে পানি ঢালা

খাওয়া বা পানের সময় শ্বাসরুদ্ধ না হওয়া

যেকোন খাবার খেতে পারা একটু একটু করে খাওয়া

কলা,কমলা ইত্যাদির খোসা ছাড়ানো

ধৌত কাজ

বোল ও পাত্র ব্যবহার করতে পারা

সাবান ধরা

গায়ে সাবান মাখা

মুখ ধোয়া হাত ধোয়া

শরীরের সামনের অংশ ধোয়া

শরীরের পেছনের অংশ ধোয়া

গামছা/তোয়ালে ধরতে পারা

মুখ মোছা

শরীর মোছা দাঁত ব্রাশ করা

বাশ নিয়ে আসা

চুল আঁচড়ানো

চিরুনি নিয়ে আসা

নাক ঝাড়া

নিজেই গোসল করতে পারা

পোশাক পরিধান

লুঙ্গী খোলা

লুঙ্গী পড়া প্যান্ট টেনে উপরে উঠানো

প্যান্ট এর জিপার লাগানো

প্যান্ট টেনে নিচে নামানো প্যান্টের জিপার খোলা

জুতা পড়তে পারা

জুতার ফিতা বাঁধতে পারা

জুতা খুলতে পারা

জুতার ফিতা খুলতে পারা

কাপড় পড়তে ও খুলতে পারা

শার্ট পড়তে পারা

শার্টের বাটন লাগানো

শার্টের খুলতে পারা

শার্টের বাটন খোলা

কাপড় কখন ময়লা হয়েছে তা বুঝতে পারা

কাপড় ধোয়া

স্থূল পেশীসঞ্চালন

মাথা উপরে তোলা

পেট থেকে গড়িয়ে পিঠে যাওয়া

পিঠ থেকে গড়িয়ে পেটে যাওয়া

গড়াগড়ি খাওয়া

শোয়া অবস্থা থেকে উঠে বসা

একাএকা বসতে পারা কাঠের চেয়ারে বসা

নিতম্বের উপর চলাফেরা করা

হামাগুড়ি দেওয়া

দাঁড়ানো

হাটা



কারো সাহায্য নিয়ে হাটা

কোন সহায়ক উপকরণ নিয়ে হাটা

কোন কিছু ধরে ধরে হাটা

দৌড়ানো

কোন কিছুর উপর পা রেখে দাঁড়ানো

লাফ দেয়া

পিছন দিকে হাটা

৪ হাত-পায়ে হাঁটু গাড়া

হাঁটু গেড়ে দাঁড়ান

একপায়ে হাঁটু গেড়ে/অর্ধেক হাঁটু গেড়ে দাঁড়ান

বল গড়িয়ে নেয়া বল ছুড়ে দেয়া

বল ধরা

বলে লাথি মারা

## সৃক্ষ পেশীসঞ্চালন

হাতদিয়ে কিছু ধরা

আঙ্গুলের সাহায্যে কোন কিছু চিমটি দিয়ে ধরা

এক হাত থেকে অন্য হাতে বস্তু স্থানান্তর

দুই হাত দিয়ে মুঠিবদ্ধ করা

মুঠিবদ্ধ দুই হাত ছাড়িয়ে নেওয়া

বস্তু গড়ানো

বস্তু হাত থেকে ছেড়ে দেয়া

#### যোগাযোগ

মুখ প্রায় সম্পূর্ণ বন্ধ করতে পারা

মুখ থেকে থুথু না ছিটা

মুখ স্বাভাবিক ভাবে নাড়াতে পারা

হাসতে পারা

ছোটখাট শব্দ করতে পারা

জিহ্বা এক যায়গায় ধরে রাখা

জিহ্বা নড়াচড়া করতে পারা

#### যোগাযোগ

শিস বাজাতে পারা

বুদবুদ উড়ানো

সাধারণ স্বরে কথায় সাড়া দেয়া

কোমল স্বর

কাছাকাছি অবস্থানে উচ্চস্বরে

দূরবর্তী অবস্থানে উচ্চস্বরে

কাছের কোন শব্দে ঘুরে তাকায়

দূরের কোন শব্দে ঘুরে তাকায়

শারীরিক অঙ্গভঙ্গি বুঝতে পারে

শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ করতে পারে

ছবির বোর্ড ব্যবহার করতে পারে

প্রতীক ভাষায় যোগাযোগ করতে পারে

অন্যের কথা প্রতিধ্বনির মাধ্যমে যোগাযোগ করতে

পারে

শব্দ উচ্চারণের প্রয়োজনীয় ধ্বনি তৈরী করতে পারে

কি চাইছে তা আঙ্গুল দিয়ে দেখিয়ে দিতে পারে

দৃষ্টি সংযোগ করতে পারা

আপনার হাত ধরে সে কি চাইছে সেখানে নিয়ে যেতে

পারে

যখন কিছু বলতে চায়, কি বলছে তা বুঝতে পারেন আনন্দিত হয়ে বা রেগে কিছু বললে তা বুঝতে পারে

হ্যা/না বুঝতে পারে

সাধারণ শব্দ বুঝতে পারে

ছবি দেখে বুঝতে পারে

কথ্য ভাষা বুঝতে পারে

মৌখিক ভাষা ব্যবহার করতে পারে

এক শব্দের ভাষা ব্যবহার করে

দুই শব্দের ভাষা ব্যবহার করে

পূর্ণ বাক্য ব্যবহার করতে পারে

শুধু আত্মীয় ও বন্ধুরাই তার কথা বোঝে

সবাই তার কথা বোঝে

পড়তে পারে

কলম/পেন্সিল দ্বারা লিখতে পারে

অন্যদের সাথে কথোপোকথন করতে পারে

১০ পর্যন্ত গুনতে পারে

তার বেশি গুনতে পারে

#### সামাজিক মেলামেশা

অন্য শিশুদের সাথে থাকতে পছন্দ করে

শিশু বা খেলার সাথীর খোজ করে

অন্য শিশুদের দ্বারা সহজে গৃহীত হয়

একা একা খেলে

অন্য শিশুদের সাথে খেলে

কোন কিছু ভাগাভাগি করে নিতে পারে

নিজের পালা আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করে

অন্যদের সাথে প্রতিযোগিতা করতে পারে

অন্যদের কাছে সাহায্য চায়

অন্যকে সাহায্য করে

যখন কিছুর দরকার পরে তখন পরিবারের কারও

খোজ করে

যখন কিছুর দরকার পরে তখন অন্য কারও খোজ করে খেলার সাথীর খোজ করে হ্যা/না মেনে নিতে পারে সাহায্য গ্রহণ করে পরিচিত ব্যক্তিদের দ্বারা স্বস্তিবোধ করান সম্ভব অন্যদের দ্বারা স্বস্তিবোধ করানো সম্ভব পরিচিতদের সাথে খেলা করে অন্যদের সাথে খেলা করে

### সামাজিক যোগাযোগ

ঘরে কেউ আসলে তাকে লক্ষ্য করে (অভ্যর্থনা জানায়) পরিবারের কেউ চলে গেলে তাকে বিদায় জানায় (কাদে

নতুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে চলতে পারে

#### সেলোপ্যাথিক খেলা

পানি নিয়ে খেলতে পছন্দ করে ছুয়ে দেখে/ স্বাদ নেয়/ গন্ধ শুকে পানি দিয়ে স্বাচ্ছন্দ্যে খেলা করে কাদামাটি দিয়ে খেলা করতে পছন্দ করে ছুয়ে দেখে/ স্বাদ নেয়/ গন্ধ শুকে কাদামাটি দিয়ে কোন কিছু তৈরি করে বালি দিয়ে খেলতে পছন্দ করে ছুয়ে দেখে/ স্বাদ নেয়/ গন্ধ শুকে বালি দিয়ে স্বাচ্ছন্দ্যে খেলা করে ফেনা দিয়ে খেলতে পছন্দ করে ছুয়ে দেখে/ স্বাদ নেয়/ গন্ধ শুকে ফেনা দিয়ে স্বাচ্ছন্দ্যে খেলা করে সেন্সোপ্যাথিক উপকরণ দিয়ে খেলার সময় মনোযোগী/নিমগ্ন থাকেঃ ২ মিনিট ৫ মিনিট

তারও বেশি সময় অন্যকে অনুকরণ করে নিজেই একা খেলে নিজেই কথাবলে ও অভিনয় করে খেলে শান্ত খেলা পছন্দ করে হুড়োহুড়ি/ ছোটাছুটির খেলা পছন্দ করে পুঁতি দিয়ে মালা গাঁথে সহজ ধাঁধা বানায় জটিল ধাঁধা বানায় বিভিন্ন আকার আকৃতি জানে (ত্রিভুজ, বর্গক্ষেত্র, বৃত্ত) রঙ চেনে

রঙ দিয়ে ছবি আঁকতে পারে

#### সঙ্গীত

গান পছন্দ করে

অন্যরা গান গেলে তা শোনে

গানে অংশ গ্রহন করে

গানের সাথে নাচে

## নিজের সম্পর্কে ধারণা

আয়নায় নিজেকে চিনতে পারে নিজের নাম শুনলে সাডা দেয়

নিজেকে প্রথম পুরুষ আমি/ আমাকে বলে সম্বোধন

করে

নিজের শরীরের অংশসমূহ জানে

পরিবারের সবার নাম সহকারে চিনতে পারে



#### Literature

- Kind in ont wikkeling ('child in development') R.A.C. Bilo, Dr.H.W.A. Voorhoeve & Dr. J.M. Koot 1996, Utrecht, The Netherlands; ISBN 9051896573
- Paediatrics- Tom Lissauer and Graham Clayden 1997, ISBN 0 7234 1657 5
- Small steps forward, Using games and activities to help your pre-school child with special needs. - Sarah Newman 1999, London ISBN 1 85302 643 3
- Do2learn <a href="http://www.do2learn.com">http://www.do2learn.com</a>
- RACGP Australia <a href="http://www.racgp.org.au/afp/2011/april/sex-and-intellectualdisability/">http://www.racgp.org.au/afp/2011/april/sex-and-intellectualdisability/</a>

#### References

Centre for the study of Autism P.O box 4538
Salem
OR 97302
USA
http://www.autism.com/ari/

Family Village
Waisman centre
University of Wisconsin Madison
1500 Highland Avenue
Madison WI 53705-2280
http://www.familyvillage.wisc.edu/

Action Aid Bangladesh House nr.41, Road nr. 8, Dhanmondhi Dhaka Bangladesh

Handicap International Galeries de la Toison d'Or 29 Chaussée d'Ixelles B-1050 Brussels Belgium