स्पीच थेरापीसम्बन्धी सामान्य जानकारीमूलक सिकाइ सामग्री

प्रकाशकः

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल

(श्रवणदृष्टि विहिन राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र)

रानीवारी, काठमाडौँ

पुस्तकः	सामान्य स्पीच थेरापी सहजीकरण सम्बन्धी जानकारी मुलक सिकाइ सामग्री
प्रकाशक:	राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल, रानीवारी, काठमाडौं
सवार्धिकार:	प्रकाशकमा
संस्करण:	प्रथम, २०८१ माघ
प्रति:	१०००
आवरण चित्र:	प्रतिज्ञ शाक्य
मुद्रक:	

हाम्रो भनाइ

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल, नेपालमा ३ लाखको हाराहारीमा रहेका सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बहिरा नागरिकहरुको छाता संस्था हो । नेपाली सांकेतिक भाषाको विकास र विस्तार तथा बहिराहरुको संगठन विकासमा यस महासंघ निरन्तर कार्य गर्दै आइरहेको छ । हाल यस महासंघमा ५३ जिल्ला बहिरा संघहरु आवद्ध रहेका छन भने थप केहि जिल्ला बहिरा संघहरु गठन भई आवद्धताको प्रक्रियामा रहेका छन ।

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालले अपाङ्गता समावेशी विकासको सहयोगमा भरतपुर र कालिका नगरपालिका सँगको सहकार्यमा अपाङ्गता सम्बन्धी **"स्पीच थेरापी सम्बन्धी सामान्य जानकारी मुलक सिकाइ सामग्री"** प्रकाशन गर्नु महासंघको ठूलो उपलब्धी ठानेको छु । यस पुस्तकले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको स्पीचको अवस्था पहिचान गरी अभिभावक, शिक्षक तथा हेरचाह कर्ता समेत सिकेर बालबालिकाले सामान्य स्पीच थेरापी सेवाबाट लाभान्वित हुने विश्वास यस महासंघले लिएको छ ।

विकासका समग्र प्रक्रियामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अर्थपूर्ण सहभागिताको सवाल उठ्दै आएको छ । कल्याणकारी अवधारणाबाट शुरु भएको अपाङ्गताको विभिन्न अवधारणा हुँदै मानव अधिकारको अवधारणको रुपमा विकास भइसकेको भएता पनि अपाङ्गताको क्षेत्रलाइ हेर्ने दृष्टिकोणका कारण अझै पनि उनीहरुको पहिचान र आवश्यकता अनुसारका सहायता प्रदान गर्ने सवाल निकै चुनौतिपुर्ण छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले आप्mनो पहिचान अनुरुप परिचयपत्र प्राप्त गर्न नसक्नु, शिघ्र पहिचान र अन्य स्वास्थ्य सेवाहरुमा पहुँच नपाउने अवस्थाका कारण अधिकांश अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु शिक्षा, स्वस्थ्य, सञ्चार, गमनशीलता, वैयक्तिक विकास लगायतका आधारभूत अधिकारहरुबाट समेत वञ्चित रहनु परेको छ ।

यस **"स्पीच थेरापी सम्बन्धी सामान्य जानकारी मुलक सिकाइ सामग्री"** उनिहरुको स्पीच थेरापीको आवश्यकता पहिचान गरी अनिहरुकत्त आवस्यकताका आधारमा शिक्षक, हेरचाह गर्ने व्यक्ति तथा घर परिवारबा अन्य सदस्यहरुबाट समेत सामान्य स्पीच थेरापीमा सरल र सहज पहुँच अभिबृद्धि गर्ने तथा सही पहिचान गर्न सहजीकरण गर्ने उद्देश्यले प्रकाशन गरिएको हो । यस स्वाध्ययन सामग्री निर्माणमा निरन्तर खटिनु भएका स्पीच थेरापिस्ट प्रतिभा सेढाइ, सानु खिम्वाजा र दुर्गा दत्त जोशी लगायतका कर्मचारीहरु लगायत सामग्रीको लेआउट, डिजाइन तथा सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने महानुभावहरु पनि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

अन्तमा,स्पीच थेरापी सम्बन्धी यस स्वाध्ययन सामग्रीलाई सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरु समक्ष पुर्याउन, यसको भरपूर उपयोग गर्न सम्बन्धित सबैमा हार्दिक अनुरोध गर्दछु । स्पीच थेरापीको बारेमा थप जानकारी समावेश गरी यस पुस्तिकालाई अझै परिमार्जित गर्न तथा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको विकास र अधिकारमा पहुँच स्थापना गर्न यहाँहरुको अमूल्य सुझाव र सहयोगको अपेक्षा गर्दछौं ।

....
सन्तोष केसी
अध्यक्ष
राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल

बिषयसूची

अध्यायः १ स्पीच थेरापी १.१ स्पीच थेरापीको परिचय 8

१.२ स्पीच थेरापीको उद्देश्य 8

१.३ स्पीच थेरापीको आवश्यकता बालबालिकाहरू, वयस्कहरू वा वृद्ध व्यक्तिहरूमा विभिन्न कारणहरूले भाषण र संवाद सम्बन्धी कठिनाइहरू न्यूनिकरण गर्नका लागि भाषण उपचारको आवश्यकता रहेको हुन्छ। भाषणमा कठिनाइ हुने केही कारणहरू उदाहरणका रूपमा तल उल्लेख गरिएको छ। 8

१.४ स्पीच थेरापीको महत्त्वः 8

१.५ स्पीच थेरापीको तरिकाहरू 9

१.६ बोलाइ (Speech) सम्बन्धी कठिनाइ हुने कारणहरू 9

१.७ बोलाइ सम्बन्धी कठिनाइका प्रकारहरू 10

१.८ स्पीच थेरापीका चरणहरू 10

१.९ अभिभावक तथा हेरचाकर्ताले गर्न सक्ने सामान्य स्पीच थेरापी 11

१.१० उपचारको प्रभावकारिता 11

अध्यायः २ मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy) 12

२.१ परिचय 12

२.२ मस्तिष्क पक्षघात हुने कारणहरू 12

२.३ अभिभावकले बुझ्नु पर्ने 12

२.४ सेरेब्रल पाल्सी वा जटिल अपाङ्गताका लागि शिक्षक र मोबाइल शिक्षकहरूका लागि आधारभूत भाषण उपचार प्रविधिहरू 13

२.३ सेरेब्रल पाल्सी भएका बालबालिकाको भाषण उपचारका लागि स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्रीहरू 14

१. साधारण खेलौनाहरू (Toys) 15

२. फलफूल र तरकारीहरू 15

३. कागज र पेन्सिल/रङ (Arts and Crafts) 15

४. तस्बिर र पत्रिका (Pictures and Magazines) 15

५. भाँडा-कुँडा र घरेलु सामग्रीहरू 15

६. गीत र कविता 15

७. ऐना (Mirror) 15

८. पिउने स्ट्र र फुक्ने सामग्रीहरू 15

९. खाद्य सामग्रीहरू (Soft Foods) 15

१०. खेल र संवादका लागि अन्य सामग्रीहरू 16

११. दैनिकीका गतिविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस् 16

१२. गाउँघरका पारम्परिक सामग्रीहरू 16

२.५ प्रयोगका लागि सुझावहरूः 16

अध्याय ३. सेरेब्रल पाल्सी (CP) भएका बालबालिकाको लागि सास फेर्ने अभ्यास 17
३.१ महत्त्व: 17
३.२ अभिभावकले घरमै गर्न सकिने सास फेर्ने अभ्यासका तरिकाहरू 17
१. बल फुक्ने (Blowing Balloons) 17
२. स्ट्र प्रयोग गरेर पानीमा फुक्ने (Blowing through a Straw) 17
३. कागज वा पात फुक्ने (Paper or Leaf Blowing) 17
४. गहिरो सास लिने र छोड्ने (Deep Breathing) 18
५. बबल फुक्ने खेल (Blowing Bubbles) 18
६. गायन वा शब्द लम्ब्याउने अभ्यास (Singing or Prolonged Sounds) 18
७. काइट उडाउने (Flying Kite) वा पिनव्हील घुमाउने 18
८. रेशमी कपडा हल्लाउने (Feather Play) 18
३.३ सावधानीहरू: 18
अध्याय ४. जिब्रो चलाउने अभ्यास (Tongue Movement Exercise) घरमै गर्ने सरल तरिका 19
४.१. ऐना प्रयोग गर्ने (Mirror Practice) 19
४.२. जिब्रो दायाँ-बायाँ घुमाउने (Side-to-Side Movement) 19
४.३. जिब्रो गोलो बनाउने (Tongue Circles) 19
४.४. जिब्रो माथि उठाउने र तल झुकाउने (Up and Down Movement) 19
४.५. जिब्रोले आवाज निकाल्ने (Making Sounds with Tongue) 19
४.६. स्वादको प्रयोग (Taste Stimulation) 19
४.७. टिका खेल (Spot Touch Game) 20
४.८. जिब्रो लम्ब्याउने (Stretching Exercise) 20
४.९. ध्वनि अनुकरण (Sound Practice) 20
४.१०. रमाइलो खेल (Fun Activities) 20
४.११. कागज फुक्ने: 21
४.१२. क्यान्डी पक्रने: 21
४.१३ सावधानीहरू: 21
४. १४ समय र नियमितता 21
अध्याय: ५ ल्यारेन्जियल टेक्निक (Laryngeal Technique) 22
५.१ ल्यारेन्जियल टेक्निकका उद्देश्य: 22
५.२. यो किन स्पीच थेरापिस्टले मात्रै गर्ने? 22
५.३. अभिभावक र प्रशिक्षकले (Parents/Educators) घरमै गर्न सक्ने गतिविधि: 23

१. गहिरो सास फेर्ने अभ्यास (Deep Breathing Exercises): 23
२. गीत गाउने अभ्यास (Singing Practice): 23
३. फुक्ने खेल (Blowing Games): 23
४. साधारण उच्चारण अभ्यास (Simple Articulation Drills): 23
५. तस्बिर र वस्तुको नामकरण (Picture/Item Naming): 23
६. झंकार र लययुक्त अभ्यास (Humming and Rhythmic Exercises): 24
७. मुख र जिब्रो चलाउने अभ्यास (Oral Motor Exercises): 24

५.४. सावधानीहरू: 24

५.५. समाप्तिमा: 24

अध्याय ६ ओरो मोटर एक्सरसाइज (Oro-Motor Exercise) 25

६.१. ओरो मोटर एक्सरसाइजको आवश्यकता 25

६.२. ओरो मोटर एक्सरसाइज कसरी गर्नेः 25

१. ओठ (Lips) को अभ्यास: 25
२. जिब्रो (Tongue) को अभ्यास: 25
३. गाला (Cheeks) को अभ्यास: 26
४. जबडा (Jaw) को अभ्यास: 26
५. झंकार अभ्यास (Humming): 26

६.३. स्पीच गियर टूलबक्सका सामग्रीहरूको प्रयोग: 26

१. स्ट्र (Straws): 26
२. पिनव्हील: 26
३. च्युइंग ट्यूब (Chewy Tubes): 26
४. बबल ब्लोअर: 27
५. रबर स्पून वा ब्रश (Rubber Spoon/Brush): 27
६. बल र खेलौनाहरू: 27
७. झुन्ड्याइने चिज (Hanging Objects): 27

६.४. घरमा ओरो मोटर अभ्यास गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू: 27

६.५. निष्कर्ष: 27

अध्याय ७.सेरेब्रल पाल्सीमा ड्रुलिङ (Drooling) को समस्या रोक्न के के गर्ने 28

७.१. ओरो मोटर अभ्यास (Oral Motor Exercises): 28

७.२. निल्ने अभ्यास (Swallowing Exercises): 28

७.३. सासको नियन्त्रण सुधार्नु (Improving Breath Control): 28

७.४. ओठ र जिब्रोको समन्वय अभ्यास (Lip and Tongue Coordination): 28

७.५. पोस्चर र स्थिति सुधार (Posture and Positioning): 28

७.६. द्रव्यको प्रकार र मात्रा सिमित गर्नु (Regulate Liquid Intake): 29

७.७. औषधि र चिकित्सकको सल्लाह: 29

७.८. स्पीच थेरापिस्ट र ऑक्युपेशनल थेरापिस्टको सहयोग: 29

७.९. व्यवहारिक उपायहरू: 29

७.१०. बालबालिकाको शारीरिक अवस्था र आहार अनुकूलन (Physical Adaptation and Diet): 29

७.११. निष्कर्ष: 30

अध्याय ८ निल्नु (Swallowing) 31

८.१ परिचय 31

८.२ विभिन्न निल्ने अभ्यासहरू (Swallowing Exercises): 31

८.३ शिक्षकहरूले कसरी निल्ने अभ्यास गराउने 31

१. साना घुन्गा (Sips) र स्ट्रा प्रयोग: 31

२. निगल्ने दिशानिर्देशहरू: 31

३. नरम र चपाउन सजिलो खाना: 31

४. निगल्नका लागि रमाइलो खेल (Swallowing Games): 32

८.४ कसरी स्पीच थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनु पर्छ? 32

८.५. घर र विद्यालयको सहकार्य 32

८.६. शिक्षक/शिक्षिकाले घरमा गर्न मिल्ने सामान्य निल्ने (Swallowing) टेक्निकहरू: 33

१. निल्ने अभ्यासका लागि सामान्य प्रक्रिया: 33

सास फेर्ने अभ्यास (Breathing Exercises): 33

स्मूद निगल्न अभ्यास (Smooth Swallowing Exercises): 33

स्ट्रा प्रयोग (Using a Straw): 34

छोटो भागमा खाना दिनु (Small Bites and Chewing Exercises): 34

मुखको स्थिति सुधार (Mouth Positioning): 34

२. साना खेलहरूको माध्यमबाट निल्ने अभ्यास (Games for Swallowing Practice): 34

३. निल्ने स्वाभाविक प्रक्रिया बनाउने (Creating Natural Swallowing Process): 34

८.७ स्पीच थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था 34

निष्कर्ष: 35

सन्दर्भ सामग्री 36

अध्याय: १ स्पीच थेरापी

१.१ स्पीच थेरापीको परिचय

Speech therapy भनेको मानिसहरूको बोल्ने, सुनाउने, भाषा बुझ्ने र व्यक्त गर्ने क्षमतामा आएको समस्या समाधान गर्ने एउटा विशेष उपचार प्रक्रिया हो। स्पीच एउटा सञ्चारको प्रमुख माध्यम पनि हो स्पीचमा कठिनाइ भएमा सञ्चारमा समेत कठिनाइ हुने गर्दछ। यसले व्यक्तिहरूलाई सुस्पष्ट रूपमा बोल्न, अरूको कुरा बुझ्न र आफ्ना विचार तथा भावना व्यक्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

१.२ स्पीच थेरापीको उद्देश्य

Speech Therapy उपचारका मुख्य उद्देश्यहरू निम्नानुसार छन।

१. उच्चारण सुधार गर्नु।
२. भाषा बुझ्न र प्रयोग गर्न सिकाउनु।
३. संवाद गर्न प्रभावकारी तरिका अपनाउनु।
४. आत्मविश्वास र सामाजिक क्षमतामा सुधार गर्नु।

१.३ स्पीच थेरापीको आवश्यकता

बालबालिकाहरू, वयस्कहरू वा वृद्ध व्यक्तिहरूमा विभिन्न कारणहरूले भाषण र संवाद सम्बन्धी कठिनाइहरू न्यूनिकरण गर्नका लागि भाषण उपचारको आवश्यकता रहेको हुन्छ। भाषणमा कठिनाइ हुने केही कारणहरू उदाहरणका रूपमा तल उल्लेख गरिएको छ।

- बोल्न र उच्चारणमा कठिनाइ
- सुन्न र बुझ्न समस्या
- अटिज्म, सेरेब्रल पाल्सी, स्टक, वा अन्य न्यूरोलोजिकल अवस्थाहरूको कारण भाषणमा असर
- अल्जाइमर, पार्किन्सन्स, वा बुढ्यौली सँग सम्बन्धित समस्या

१.४ स्पीच थेरापीको महत्त्व:

स्पीच थेरापीको महत्त्व बारेमा निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ।

- **भाषा र संवाद सुधार:**
- व्यक्तिको बोल्ने र अरूको कुरा बुझ्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।
- **उच्चारणमा स्पष्टता:**
- शब्द र ध्वनिहरूको सही उच्चारण सिकाउँछ।
- **आत्मविश्वास वृद्धि:**
- प्रभावकारी रूपमा संवाद गर्न सकेपछि आत्मविश्वास बढ्छ।
- **शिक्षा र सिकाइमा सहयोग:**
- भाषा र पढाइमा समस्या भएका बालबालिकाहरूलाई सिकाइ प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्छ।

- **सामाजिक सम्बन्ध सुधार:**

- राम्रो संवाद क्षमताले सामाजिक सम्बन्ध सुदृढ बनाउन सहयोग गर्छ।

- **व्यावसायिक क्षमता वृद्धि:**

- ठूला व्यक्तिहरूलाई स्पष्ट र प्रभावकारी बोल्न सहयोग पुऱ्याएर रोजगारीका अवसरमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

- **सुनाइ समस्या सम्बोधन:**

- सुनाइ समस्याका कारण भएका भाषण समस्याहरू समाधान गर्न सहयोगी।

- **मस्तिष्क क्षतिबाट उत्पन्न समस्याको सुधार:**

- स्ट्रोक, ट्यूमर, वा अन्य मस्तिष्कसम्बन्धी अवस्थाका कारण बिग्रिएको भाषण क्षमतालाई पुनःस्थापित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

- **विशेष आवश्यकताका बालबालिकालाई सहयोग:**

- अटिज्म, सेरेब्रल पाल्सी, वा डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाको भाषण र संवाद क्षमतामा सुधार।

- **दैनिक जीवनको गुणस्तर सुधार:**

- भाषा र संवाद क्षमतामा सुधार भएपछि दैनिक कार्यहरू सजिलो र प्रभावकारी रूपमा गर्न सकिन्छ।

- संवादमा सुधार
- व्यक्तिगत, पारिवारिक, र सामाजिक सम्बन्धमा सहजता।
- पढाइ र कामकाजमा सकारात्मक प्रभाव।

१.५ स्पीच थेरापीको तरिकाहरू

स्पीच थेरापी उपचारका तरिकाहरूलाइ विशेषज्ञ थेरापीस्टले (Speech Therapist) व्यक्तिको अवस्था अनुसारका विशेष विधिहरू अपनाउँछन्, जस्तै:

- **व्यायाम र गतिविधिहरू:** जिब्रो, ओठ, र मुखको मांसपेशीलाई सक्रिय बनाउन।
- **शब्द र वाक्यको अभ्यास:** उच्चारण सुधार्न।
- **भाषा खेल:** बुझाइ र बोल्ने क्षमतामा सुधार ल्याउन।
- **सहायक उपकरण:** बोल्ने मेसिन, संकेत भाषा, वा अन्य उपकरण प्रयोग गरेर।

१.६ बोलाइ (Speech) सम्बन्धी कठिनाइ हुने कारणहरू

Speech र संवादसम्बन्धी समस्या विभिन्न कारणले हुन सक्छन्। सामान्य कारणहरू:

- **न्यूरोलोजिकल समस्या:**

- सेरेब्रल पाल्सी (Cerebral Palsy), अटिज्म (Autism), वा डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndrome) जस्ता अवस्थाले भाषणमा असर गर्न सक्छ।

- **सुनाइ समस्या:**

- कानको सुनाइ क्षमतामा समस्या भएमा बालबालिकाहरूले शब्द र ध्वनि सिक्न गाह्रो हुन्छ।

- **मस्तिष्क क्षति:**

- दुर्घटना, स्ट्रोक, वा ट्यूमरको कारण मस्तिष्कमा क्षति हुँदा भाषणमा समस्या आउन सक्छ।

- **आनुवंशिक प्रभाव:**

- परिवारमा भाषण समस्याको इतिहास हुँदा यो समस्या वंशानुगत हुन सक्छ।

- **मनोवैज्ञानिक समस्या:**

- तनाव, डर, वा आत्मविश्वासको कमीले पनि बोल्न समस्या हुन सक्छ।

१.७ बोलाइ सम्बन्धी कठिनाइका प्रकारहरू

- **आर्टिकुलेसन समस्या (Articulation Probulem)**
- शब्द र ध्वनि सही ढंगले उच्चारण गर्न नसक्नु ।
- जस्तै, "र" लाई "ल" भन्नु ।
- **भाषा समस्या (Language Disorders):**
- भाषा बुझ्न र प्रयोग गर्न गाह्रो ।
- वाक्य संरचना बिग्रनु वा अङ्ग्रेजी र मातृभाषामा मिश्रण ।
- **फ्लुएन्सी समस्या (Fluency Disorders):**
- बोलीमा रुकावट, जस्तै, हकलाउने (Stuttering)।
- **स्वर समस्या (Voice Disorders):**
- आवाज अत्यधिक कडा, मन्द, वा बिग्रेको जस्तो सुनिनु।
- **प्राज्मेटिक समस्या (Pragmatic Disorders):**
- संवादको सही सन्दर्भ र सामाजिक नियम नबुझ्नु।

१.८ स्पीच थेरापीका चरणहरू

क. मूल्याङ्कन (Assessment):

- भाषण थेरापिस्टले व्यक्तिको समस्या पहिचान गर्न परीक्षण गर्छन्।
- समस्या कस्तो प्रकारको छ, कति गम्भीर छ भन्ने निर्धारण हुन्छ।

ख. योजना बनाउने (Planning):

- समस्या अनुसार व्यक्तिगत (Individualized) उपचार योजना बनाइन्छ।
- जस्तै, उच्चारण सुधारका लागि व्यायाम, वा भाषा सिक्न खेल।

ग. उपचार प्रक्रिया (Therapy Sessions):

- नियमित सत्रहरूमा थेरापिस्टले विभिन्न गतिविधि, खेल, र अभ्यासहरू गराउँछन्।
- परिवार र शिक्षकलाई पनि समावेश गरिन्छ।

घ. अनुगमन (Monitoring):

- सुधारको नियमित समीक्षा गरिन्छ।
- आवश्यक परेमा नयाँ रणनीति अपनाइन्छ।

१.९ अभिभावक तथा हेरचाकर्ताले गर्न सक्ने सामान्य स्पीच थेरापी

क. बोल्नको लागि प्रोत्साहन दिनुहोस्:

- बालबालिकालाई संवाद गर्न हौसला दिनुहोस्।
- उनीहरूलाई आफ्नो विचार खुला रूपमा व्यक्त गर्न दिनुहोस्।

ख. सरल शब्द प्रयोग गर्नुहोस्:

- बालबालिकाको स्तर अनुसार सरल भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- उदाहरणः
    १. काका, दादा, दिदि, आमा, पापा, माम, बुबा, आउ, खाऊ, हिड, बस,उठ
    २. खाना खाउ, नाना लगाउ, उता हिड, यता आउ, …….. यसरी नै क्रमशः ३, ४, ५, ६ शब्द भएका वाक्यहरू बनाउदै लामो वाक्य सिकाउने

ग. कथा सुनाउनुहोस्:

- कथाहरू सुनाएर नयाँ शब्द र वाक्य संरचना सिकाउनुहोस्।

घ. खेलहरू प्रयोग गर्नुहोस्:

- शब्द खेल, पहेली र गीतहरूबाट भाषण सुधार गर्न सकिन्छ।

ङ. सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्:

- बालबालिकाले राम्रो प्रयास गर्दा प्रशंसा गर्नुहोस्।

१.१० उपचारको प्रभावकारिता

Speech therapy उपचार सफल बनाउनका लागि निम्न कुरा महत्वपूर्ण छन्:

१. समस्या चाँडै पहिचान गर्नु।
२. नियमित रूपमा थेरापी सत्रहरूमा भाग लिनु।
३. घरमा अभ्यासको निरन्तरता।
४. थेरापिस्ट, शिक्षक, र अभिभावकबीच सहकार्य।

अध्याय: २ मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy)

२.१ परिचय

मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy) भनेको एक प्रकारको बहु अपाङ्गता हो, जुन बालबालिकाको मस्तिष्कको विकासमा आएको गडबडीका कारण हुन्छ। यसले बालबालिकाको शरीरको हिँडडुल गर्ने, बोल्ने, खाना खाने, र सन्तुलन कायम राख्ने क्षमतामा असर गर्न सक्छ।

२.२ मस्तिष्क पक्षघात हुने कारणहरू

मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy हुने विभिन्न कारणहरू छन्। विभिन्न कारणहरूले मस्तिष्कको रक्तप्रवाहमा बाधा पुर्याएर मस्तिष्कको कोशिकामा अक्सिजन सहित आवस्यक तत्त्वहरूको आपूर्ति रोकिन गइ मस्तिष्कमा क्षति हुन्छ। यसका मुख्य कारणहरूलाई तल उल्लेख गरिएको छ।

- गर्भावस्थामा हुने असरहरू
- प्रसवमा हुने अप्ठ्याराहरू
- महिना नपुगी जन्मिएका बच्चाहरू
- संक्रमणहरू
- वंशानुगत समस्याहरू
- मस्तिष्क औलो ज्वरो

२.३ अभिभावकले बुझ्नु पर्ने

- **जन्मदेखि हुने अवस्था हो:**
    - सेरेब्रल पाल्सी जन्मअघि, जन्मको बेला, वा जन्मपछि मस्तिष्कमा क्षति पुगेका कारण हुन्छ।
- **मस्तिष्कमा भएको क्षतिको बुद्धिमतामा होइन**
    - यो समस्या मस्तिष्कले शरीरलाई नियन्त्रण गर्न कठिनाइका कारण हो।
    - धेरैजसो अवस्थामा बालबालिकाको बुद्धिमत्ता ठिकै हुन्छ।
- **लक्षणहरू विभिन्न प्रकारका हुन सक्छन्:**
    - बालबालिका ढिलो-चाँडो बस्न, उभिन, वा हिँड्न थाल्न सक्छ।
    - हात-खुट्टा चलाउन गाह्रो, मांसपेशी कडा वा कमजोर हुन सक्छ।
    - केही बालबालिकाहरूले बोल्न वा खानेमा पनि कठिनाइ अनुभव गर्छन्।
- **यो संक्रमण वा रोग होइन:**
    - सेरेब्रल पाल्सी सरुवा रोग होइन र यो अर्को बालबालिकामा सर्दैन।
- **समस्या स्थायी हुन्छ, तर सुधार गर्न सकिन्छ:**
    - सेरेब्रल पाल्सीको उपचारले यो पूर्ण रूपमा ठीक हुँदैन, तर भाषण उपचार, शारीरिक व्यायाम, र अन्य सहयोगी उपायहरूले बालबालिकाको जीवनस्तर सुधार गर्न सकिन्छ।
- **सबै बालबालिकाहरू फरक-फरक हुन्छन्:**

    - केहि बालबालिकाहरू हिंड्न, दौडन र खेल्न सक्छन्, जबकि अन्यलाई सहायक उपकरण (जस्तै व्हीलचेयर) आवश्यक पर्न सक्छ।
- **आधुनिक उपायले सहयोग पुऱ्याउँछ:**
    - थेरापी, शिक्षा, र चिकित्सा प्रविधिहरूले बालबालिकाको क्षमता र आत्मविश्वास विकास गर्न मद्दत गर्दछ।
- **अभिभावकको भूमिका:**
    - नियमित थेरापी, बालबालिकालाई माया र प्रोत्साहन दिनु, र उनीहरूको क्षमतालाई बुझेर तदनुसार सहयोग गर्नु अति महत्त्वपूर्ण छ।
- **सामाजिक जीवनलाई समर्थन:**
    - बालबालिकाको सामाजिक गतिविधिमा भाग लिन र अरूसँग घुलमिल गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- **प्रेम, धैर्य, र सकारात्मक सोच:**
    - सेरेब्रल पाल्सी भएको बालबालिकालाई विशेष आवश्यकता छ, तर उनीहरू पनि सामान्य बालबालिकाजस्तै प्रेम, समर्थन, र अवसर चाहन्छन्।

अभिभावकले सेरेब्रल पाल्सीबारे सकारात्मक दृष्टिकोण राखेर बालबालिकालाई माया, हौसला, र आवश्यक सहयोग गरेमा उनीहरूको जीवनस्तर राम्रो बनाउन सकिन्छ।

२.४ सेरेब्रल पाल्सी वा जटिल अपाङ्गताका लागि शिक्षक र मोबाइल शिक्षकहरूका लागि आधारभूत भाषण उपचार प्रविधिहरू

क. संवाद प्रोत्साहन गर्ने प्रविधिहरू

- **आँखा सम्पर्क कायम राख्ने:**
    - बालबालिकालाई संवाद गर्न प्रोत्साहित गर्न आँखाको सम्पर्क गर्नुपर्छ।
- **सोध्ने प्रश्नहरू प्रयोग गर्ने:**
    - बालबालिकाले बोल्ने प्रयास गर्नुपरोस् भनेर सरल प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।
    - उदाहरण: "तिमीलाई के चाहियो?"

ख. दृश्य सामग्रीको प्रयोग (Visual Aids):

- **तस्बिर वा चित्रहरू:**
    - तस्बिर वा कार्ड प्रयोग गरेर बालबालिकालाई वस्तु र गतिविधिको नाम सिकाउनुहोस्।
- **साङ्केतिक चित्र (Symbols):**
    - बालबालिकाले बुझ्न सजिलो बनाउने सरल संकेत वा प्रतीकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

ग. पुनरावृत्ति (Repetition):

- बारम्बार शब्द, ध्वनि, वा वाक्यांश दोहोऱ्याएर बालबालिकालाई भाषा सिक्न मद्दत गर्नुहोस्।
- उदाहरण: "तपाईंलाई 'पानी' चाहियो भने, 'पानी' भनेर भन।"

घ. खेलकुदमार्फत बोलाईसम्बन्धी अभ्यास (Play-Based Techniques):

- **खेल खेल्ने:**
    - खेलकुद र मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरूबाट बालबालिकाको भाषण क्षमतामा सुधार ल्याउनुहोस्।
- **गीत र कविता:**
    - सरल शब्दहरू भएको गीत र कविताबाट बालबालिकाको ध्यान आकर्षित गर्नुहोस्।

ङ. शारीरिक व्यायाम (Oral Motor Exercises):

- **जिब्रो र ओठको व्यायाम:**
    - जिब्रो हल्लाउने, ओठ गोलो बनाउने, र फुक्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
    - यसले बालबालिकाको मुखको मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

च. वैकल्पिक र प्रगतिशील संवाद प्रणाली (AAC):

- **संकेत भाषा:**
    - बालबालिकाले नबोल्न सक्ने अवस्थामा सरल संकेत भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- **सङ्केत कार्ड र उपकरणहरू:**
    - मोबाइल वा ट्याब्लेटमा संवाद एप्स प्रयोग गरेर बालबालिकालाई संवाद गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

छ. सामान्य वातावरणमा अभ्यास (Naturalistic Approach):

- बालबालिकालाई दैनिक जीवनका सामान्य परिस्थितिमा संवाद गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- उदाहरण: "भान्सामा भाँडा देखाउँदै यसको नाम सोध्ने।"

ज. धैर्य र समय दिने (Be Patient and Give Time):

- बालबालिकाले प्रतिक्रिया दिन समय लिँदैछ भने धैर्य गर्नुहोस्।
- साना प्रगति भए पनि प्रशंसा दिनुहोस्।

झ. समूह गतिविधि:

- साथीहरूसँग सँगै खेल्ने र संवाद गर्ने वातावरण तयार गर्नुहोस्।
- उदाहरण: कहानी सुनाउने समय, जहाँ बालबालिकाहरू आफ्ना विचार बाँड्छन्।

ञ. अभिभावकलाई समावेश गर्ने:

- अभिभावकहरूलाई यी प्रविधिहरू घरमा प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्।
- परिवारको समर्थनले बालबालिकालाई थप सहयोग मिल्छ।

२.३ सेरेब्रल पाल्सी भएका बालबालिकाको भाषण उपचारका लागि स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्रीहरू

सेरेब्रल पाल्सी भएका बालबालिकाका लागि भाषण उपचार गर्न धेरै महँगा उपकरणहरू आवश्यक नपर्न सक्छ। घरमै उपलब्ध वा स्थानीय रूपमा पाइने सामग्री प्रयोग गरेर प्रभावकारी भाषण थेरापी गर्न सकिन्छ। यहाँ केही सामग्री र तिनको प्रयोगबारे जानकारी ।

१. साधारण खेलौनाहरू (Toys)

- **रङ्गिन घण्टीहरू, बल, वा पजल खेल:**
    - बालबालिकालाई वस्तु देखाउँदै नाम भन्न लगाउनुहोस्।
    - आवाज र संकेत देखाएर संवादका लागि प्रेरित गर्नुहोस्।

२. फलफूल र तरकारीहरू

- **जस्तै: स्याउ, केरा, आलु, गोलभैँडा:**
    - बालबालिकालाई यी वस्तुहरू छुन र नाम भन्न लगाउनुहोस्।
    - वर्णनात्मक शब्द (रङ, आकार, स्वाद) प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्।

३. कागज र पेन्सिल/रङ (Arts and Crafts)

- चित्र कोर्न लगाएर शब्द र आकारको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- उदाहरण: "यो के हो?", "यो गोलो छ, रङ्ग के हो?"

४. तस्बिर र पत्रिका (Pictures and Magazines)

- **पुराना पत्रिका र तस्बिरहरू:**
    - बालबालिकालाई तस्बिरमा देखिएको वस्तु वा व्यक्तिको नाम भन्न लगाउनुहोस्।
    - बालबालिकाले चिन्न नसकेमा सिकाउनुहोस्।

५. भाँडा-कुँडा र घरेलु सामग्रीहरू

- **चम्चा, प्लेट, गिलास, आदि:**
    - बालबालिकालाई वस्तु चिनाउन र नाम भन्न लगाउनुहोस्।
    - खाना खाने समयलाई संवादको अभ्यासको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

६. गीत र कविता

- **लोकगीत र बालगीतहरू:**
    - सरल र दोहोरिने शब्दहरू भएका गीतहरू गाएर बालबालिकालाई उच्चारण र लयमा बोल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
    - उदाहरण: "माउसले ढुंगा खायो, सुँगुरले के खायो?"

७. ऐना (Mirror)

- **मुखको गतिविधि सुधार गर्न ऐना प्रयोग गर्नुहोस् ।**
    - बालबालिकालाई ऐनामा हेरेर जिब्रो हल्लाउन, ओठ चलाउन र शब्द भन्न लगाउनुहोस् ।

८. पिउने स्ट्र र फुक्ने सामग्रीहरू

- **स्ट्र, गुब्बारा, वा कागज फुक्ने खेल:**
    - यसले मुखको मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।
    - बालबालिकालाई फुक्न र ध्वनि निकाल्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

९. खाद्य सामग्रीहरू (Soft Foods)

- **चपाउन सजिलो खानेकुरा:**

- बालबालिकालाई विभिन्न स्वादका माध्यमबाट मुख र जिब्रोको व्यायाम गराउनुहोस् ।
- नाम र स्वाद वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

१०. खेल र संवादका लागि अन्य सामग्रीहरू

- **रङ्गीन ब्लकहरू:**
  - वस्तुको रंग र आकारको बारेमा बोल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- **पानीको बोतल वा गुडिया:**
  - यी सामग्री प्रयोग गरेर "यो के हो?" जस्ता प्रश्न गराउनुहोस् ।

११. दैनिकीका गतिविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्

- **दैनिक जीवनका सामानहरू:**
  - नुहाउने समय, खाना खाने समय, वा सुत्ने समय प्रयोग गरेर संवाद गराउनुहोस्।
  - उदाहरण: "यो के हो? तिमी के गर्दैछौ?"

१२. गाउँघरका पारम्परिक सामग्रीहरू

- **ढुङ्गा, काठका टुक्रा, माटोका भाँडा:**
  - बालबालिकालाई चिन्न र नाम भन्न लगाउनुहोस्।
  - खेल खेलाउँदै संवादको अभ्यास गराउनुहोस्।

२.५ प्रयोगका लागि सुझावहरू:

- **धैर्य गर्नुहोस्:** बालबालिकालाई सोच्न र प्रतिक्रिया दिन समय दिनुहोस् ।
- **प्रशंसा गर्नुहोस्:** हरेक प्रयासमा बालबालिकाको प्रशंसा गरेर प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- **दोहोऱ्याएर सिकाउनुहोस्:** बालबालिकाले नबुझेको वा भन्न नसकेको कुरा फेरि सिकाउनुहोस्।
- **रमाइलो वातावरण बनाउनुहोस्:** खेल र गतिविधिहरू रमाइलो बनाउनुहोस् ।

अध्याय ३. सेरेब्रल पाल्सी (CP) भएका बालबालिकाको लागि सास फेर्ने अभ्यास

सास फेर्ने अभ्यास (Breathing Exercise) सेरेब्रल पाल्सी भएका बालबालिकाका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यसले उनीहरूको फोक्सोको क्षमता, स्वर सुधार, र शारीरिक समन्वयमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

३.१ महत्त्व:

- **फोक्सोको क्षमता बढाउँछ:**
  - CP भएका बालबालिकामा कमजोर मांसपेशीले सास फेर्ने क्षमता कम हुन सक्छ। सास फेर्ने अभ्यासले फोक्सो बलियो बनाउँछ।
- **स्वर सुधार गर्न सहयोगी:**
  - बालबालिकाले राम्रोसँग सास नियन्त्रण गर्न सके भने उनीहरूको बोलाइ स्पष्ट हुन्छ।
- **सासको नियन्त्रण सुधार:**
  - आवाजलाई लम्ब्याउन र संवादका लागि ध्वनि उत्पन्न गर्न सास नियन्त्रणको आवश्यकता पर्छ।
- **तनाव घटाउँछ:**
  - नियमित सास फेर्ने अभ्यासले बालबालिकाको मानसिक तनाव र शरीरको थकान कम गर्न मद्दत गर्छ।
- **अक्सिजन प्रवाह सुधार:**
  - राम्रो सास फेर्ने प्रणालीले मस्तिष्क र शरीरको अंगमा पर्याप्त आक्सिजन पुऱ्याउँछ।

३.२ अभिभावकले घरमै गर्न सकिने सास फेर्ने अभ्यासका तरिकाहरू

१. **बल फुक्ने (Blowing Balloons)**
   - बालबालिकालाई गुब्बारा फुलाउन लगाउनुहोस्।
   - यसले फोक्सोको शक्ति र सासको नियन्त्रण सुधार गर्न मद्दत गर्छ।
   - सुरुमा सानो गुब्बाराहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२. **स्ट्र प्रयोग गरेर पानीमा फुक्ने (Blowing through a Straw)**
   - **सामग्री:** एक गिलास पानी र एक स्ट्र।
   - बालबालिकालाई स्ट्रमार्फत पानीमा फुक्न लगाउनुहोस्।
   - यसले उनीहरूको मुख र जिब्रोका मांसपेशी बलियो बनाउँछ।

३. **कागज वा पात फुक्ने (Paper or Leaf Blowing)**
   - **सामग्री:** हल्का कागज वा पात।
   - बालबालिकालाई टेबलमा राखिएको पात वा कागज फुक्न लगाउनुहोस्।

- यसले सासको दिशा र नियन्त्रणमा सुधार ल्याउँछ।

४. **गहिरो सास लिने र छोड्ने (Deep Breathing)**

- बालबालिकालाई नाकबाट गहिरो सास लिने र मुखबाट बिस्तारै फुकाल्न सिकाउनुहोस्।
- **पद्धति:**
  १. बालबालिकालाई सिधा बस्न लगाउनुहोस्।
  २. नाकबाट गहिरो सास लिन लगाउनुहोस् (3–5 सेकेन्डका लागि)।
  ३. मुखबाट बिस्तारै सास फाल्न लगाउनुहोस्।
- यसले फोक्सोको शक्ति र मनोवैज्ञानिक शान्ति दिन्छ।

५. **बबल फुक्ने खेल (Blowing Bubbles)**

- साबुनको बबल फुक्न बालबालिकालाई प्रेरित गर्नुहोस्।
- रमाइलो वातावरण सिर्जना गर्न सकिन्छ।

६. **गायन वा शब्द लम्ब्याउने अभ्यास (Singing or Prolonged Sounds)**

- बालबालिकालाई "आ", "ओ", वा "ई" जस्ता ध्वनि लम्ब्याएर भन्न लगाउनुहोस्।
- ध्वनि लम्ब्याउनुका लागि सासको सही प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्छ।

७. **काइट उडाउने (Flying Kite) वा पिनव्हील घुमाउने**

- बालबालिकालाई पिनव्हील वा काइट फुक्न लगाउनुहोस्।
- सास फुक्दा रमाइलो अनुभव हुन्छ र थेरापी प्रभावकारी बन्छ।

८. **रेशमी कपडा हल्लाउने (Feather Play)**

- रेशमी कपडा वा हल्का वस्तु हावामा उड्न बालबालिकाले फुक्न सक्छ।
- बालबालिकालाई प्रतियोगिताको रूपमा सहभागी गराउन सकिन्छ।

३.३ सावधानीहरू:

- बालबालिकाको क्षमता अनुसार अभ्यास गराउनुहोस्।
- धेरै थकाउने अभ्यास नगर्नुहोस्।
- खेल वा रमाइलो रूपमा अभ्यास गराउनुहोस्, दबाब सिर्जना नगर्नुहोस्।
- चिकित्सक वा थेरापिस्टको सुझावअनुसार अभ्यास समायोजन गर्नुहोस्।

नोटः अभिभावकले यी अभ्यासहरू घरमै दैनिक १०–१५ मिनेट गराएमा बालबालिकाको फोक्सोको क्षमता, बोल्ने क्षमता, र शारीरिक अवस्था राम्रो बन्नेछ। सकारात्मक सोच र धैर्यताका साथ गर्दा बालबालिकाले छिटो प्रगति गर्न सक्छ।

अध्याय ४. जिब्रो चलाउने अभ्यास (Tongue Movement Exercise) घरमै गर्ने सरल तरिका

सेरेब्रल पाल्सी वा अन्य कारणले भाषणको समस्या भएका बालबालिकाका लागि जिब्रो चलाउने अभ्यास महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसले बालबालिकाको मुखको मांसपेशीलाई बलियो बनाउन, खाना चपाउन, र स्पष्ट बोल्न मद्दत गर्छ। यी अभ्यासहरू घरमै सहजै गराउन सकिन्छ।

४.१. ऐना प्रयोग गर्ने (Mirror Practice)

- बालबालिकालाई ऐनाको अगाडि बस्न लगाउनुहोस्।
- बालबालिकाले आफ्नो जिब्रो हेर्न सक्ने गरी विभिन्न अभ्यासहरू गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।
- **उदाहरण:**
    - जिब्रो बाहिर निकालेर फेरी भित्र पठाउने।
    - जिब्रोलाई माथि र तल घुमाउने।

४.२. जिब्रो दायाँ-बायाँ घुमाउने (Side-to-Side Movement)

- बालबालिकालाई जिब्रोलाई मुखको दायाँ र बायाँतिर चलाउन लगाउनुहोस्।
- **खेलमा बदल्न:**
    - "तिम्रो जिब्रोलाई बायाँतिर छिटो लैजाऊ!"
    - "अब दायाँतिर जाऊ!"

४.३. जिब्रो गोलो बनाउने (Tongue Circles)

- बालबालिकालाई जिब्रोलाई ओठको चारैतिर घुमाउन लगाउनुहोस्।
    - घडीको दिशा (Clockwise)।
    - उल्टो घडीको दिशा (Counter-clockwise)।

४.४. जिब्रो माथि उठाउने र तल झुकाउने (Up and Down Movement)

- बालबालिकालाई जिब्रोलाई माथिल्लो ओठ छुने प्रयास गराउन लगाउनुहोस्।
- त्यसपछि जिब्रोलाई तलतिर तान्न लगाउनुहोस्।

४.५. जिब्रोले आवाज निकाल्ने (Making Sounds with Tongue)

- बालबालिकालाई जिब्रोले "ट्र्र्र" वा "लललल" जस्तो ध्वनि निकाल्न लगाउनुहोस्।
- यसले जिब्रोको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ।

४.६. स्वादको प्रयोग (Taste Stimulation)

- जिब्रोलाई चलाउन प्रेरित गर्न बालबालिकाको जिब्रोमा मनपर्ने स्वाद (चिनी, मह, वा नुन) लगाएर
    - **ऊपर:** "यो माथिल्लो भागमा छुन प्रयास गर।"
    - **तल:** "अब तल छुन प्रयास गर।"

४.७. टिका खेल (Spot Touch Game)

- जिब्रोलाई मुखभित्र वा बाहिर राखेर
    - दायाँ गाला छुने।
    - बायाँ गाला छुने।

४.८. जिब्रो लम्ब्याउने (Stretching Exercise)

- बालबालिकालाई जिब्रोलाई सकेसम्म बाहिर निकाल्न लगाउनुहोस्।
- केही सेकेन्डका लागि रोकेर भित्र लैजान भन्नुहोस्।

४.९. ध्वनि अनुकरण (Sound Practice)

- जिब्रोलाई चलाउने र उच्चारण अभ्यास गर्न "ला-ला-ला," "ता-ता-ता," वा "रा-रा-रा" भन्न लगाउनुहोस्।

४.१०. रमाइलो खेल (Fun Activities)

४.११. कागज फुक्ने:

- बालबालिकालाई जिब्रोको सहायताले कागज धकेल्न लगाउनुहोस्।

४.१२. क्यान्डी पक्रने:

- बालबालिकालाई जिब्रोलाई चलाएर मिठाईलाई पकड्न लगाउनुहोस्।

४.१३ सावधानीहरू:

१. बालबालिकाको क्षमता अनुसार अभ्यास गराउनुहोस्।
२. थकान भएमा बीचमा आराम गर्न दिनुहोस्।
३. बालबालिकालाई प्रशंसा गरेर प्रोत्साहन दिनुहोस्।
४. थेरापिस्टको सल्लाहअनुसार अभ्यास समायोजन गर्नुहोस्।

४. १४ समय र नियमितता

- दिनको ५-१० मिनेट पर्याप्त छ।
- दैनिक अभ्यासले जिब्रोको गति र शक्ति दुवै सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

नोटः अभ्यास रमाइलो र सहज बनाउँदा बालबालिकाले द्रुत प्रगति गर्नेछन्।

अध्याय: ५ ल्यारेन्जियल टेक्निक (Laryngeal Technique)

ल्यारेन्जियल टेक्निक भनेको स्वरयन्त्र (larynx) को कार्यलाई सुधार गर्न प्रयोग गरिने थेरापीको विधि हो। यो विशेष गरी ती व्यक्तिहरूका लागि उपयोगी छ, जसलाई स्वर निकाल्न (voice production) वा सास फेर्ने र आवाज निकाल्ने समन्वयमा कठिनाइ हुन्छ।

५.१ ल्यारेन्जियल टेक्निकका उद्देश्य:

- स्वरयन्त्रको मांसपेशीलाई सक्रिय बनाउने।
- सास र आवाज उत्पादनको समन्वय सुधार गर्ने।
- स्वरको गुणस्तर (clarity) र शक्ति (strength) बढाउने।
- नक्कली आवाज वा अन्य अनियमित ध्वनि रोक्ने।

५.२. यो किन स्पीच थेरापिस्टले मात्रै गर्ने?

ल्यारेन्जियल टेक्निक धैरै संवेदनशील र विशेषज्ञता चाहिने अभ्यास हो, किनभने:

- **स्वरयन्त्रको संरचना:**
  - स्वरयन्त्र सानो, जटिल र संवेदनशील अंग हो। गलत अभ्यासले स्वरको स्थायी क्षति हुन सक्छ।
- **व्यक्तिगत आवश्यकता:**
  - हरेक व्यक्तिको समस्या फरक हुन सक्छ। स्पीच थेरापिस्टले विशिष्ट समस्यालाई पहिचान गरेर सही अभ्यास डिजाइन गर्छन्।

- **नियमित मूल्यांकन:**
  - अभ्यासको प्रभावकारिता मूल्यांकन गर्न थेरापिस्टले विशेष ज्ञान र उपकरण प्रयोग गर्छन्।
- **त्रुटि रोक्न:**
  - गलत अभ्यासले स्वरयन्त्रको मांसपेशीलाई झन् तनाव दिन सक्छ, जसले फोक्सो र साससम्बन्धी समस्या थप्न सक्छ।

५.३. अभिभावक र प्रशिक्षकले (Parents/Educators) घरमै गर्न सक्ने गतिविधि:

स्पीच थेरापिस्टको निर्देशनमा तलका सरल गतिविधि गराउन सकिन्छ, जसले स्वर र सासलाई बलियो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

१. **गहिरो सास फेर्ने अभ्यास (Deep Breathing Exercises):**
   - बालबालिकालाई नाकबाट गहिरो सास लिन र मुखबाट बिस्तारै फाल्न सिकाउनुहोस्।
   - यसले सास र आवाज उत्पादनको तालमेल सुधार्छ।

२. **गीत गाउने अभ्यास (Singing Practice):**
   - बालबालिकालाई सरल गीत वा "आ", "ओ" जस्ता स्वर ध्वनि लामो समयसम्म लम्ब्याएर गाउन लगाउनुहोस्।
   - उदाहरण: "आआआआ" लामो समयसम्म भन्न लगाउनुहोस्।

३. **फुक्ने खेल (Blowing Games):**
   - **सामग्री:** गुब्बारा, स्ट्र, वा पिनव्हील।
   - बालबालिकालाई फुक्न लगाउनुहोस्, जसले फोक्सोको क्षमता बढाउँछ र सास नियन्त्रण सुधार गर्छ।

४. **साधारण उच्चारण अभ्यास (Simple Articulation Drills):**
   - "ला-ला-ला", "रा-रा-रा", वा "सा-सा-सा" जस्ता ध्वनि बारम्बार अभ्यास गराउनुहोस्।
   - यसले स्वर उत्पादन सुधार्न मद्दत गर्दछ।

५. **तस्बिर र वस्तुको नामकरण (Picture/Item Naming):**
   - तस्बिर देखाएर वा वस्तु चिनाएर बालबालिकालाई नाम भन्न प्रेरित गर्नुहोस्।
   - उदाहरण: "यो के हो? यो फल के हो?"

६. **झंकार र लययुक्त अभ्यास (Humming and Rhythmic Exercises):**

- बालबालिकालाई "हम्मम्मम्म" जस्तो आवाज निकाल्न र ध्वनि लम्ब्याउन लगाउनुहोस्।
- झंकारले स्वरयन्त्रलाई सक्रिय बनाउँछ।

७. **मुख र जिब्रो चलाउने अभ्यास (Oral Motor Exercises):**

- बालबालिकालाई जिब्रो माथि-तल, दायाँ-बायाँ चलाउन लगाउनुहोस्।
- जिब्रोलाई गोलो बनाउने, ओठ चलाउने अभ्यास गराउनुहोस्।

५.४. सावधानीहरू:

- अभ्यास गराउँदा बालबालिकाको प्रतिक्रिया हेर्नुहोस्।
- यदि बालबालिकालाई थकान, दर्द, वा असहज महसुस हुन्छ भने अभ्यास रोक्नुहोस्।
- चिकित्सक वा स्पीच थेरापिस्टले दिएको सुझाव अनुसार मात्र अभ्यास गराउनुहोस्।
- लय र नियमिततामा ध्यान दिनुहोस्, तर बालबालिकालाई दबाब दिनु हुँदैन।

५.५. समाप्तिमा:

ल्यारेन्जियल टेक्निक भनेको विशेष समस्या समाधान गर्न थेरापिस्टले गर्ने विशिष्ट प्रक्रिया हो। तर घरमा गरिने सास फेर्ने, गायन, र साधारण अभ्यासहरूले स्वर र सासलाई समन्वयमा राख्न मद्दत पुर्‍याउँछ। आवश्यक पर्दा थेरापिस्टसँग नियमित परामर्श गर्नुपर्छ।

अध्याय ६ ओरो मोटर एक्सरसाइज (Oro-Motor Exercise)

ओरो मोटर एक्सरसाइज भनेको मुखका अंगहरू (जस्तै जिब्रो, ओठ, गाला, जबडा) को मांसपेशी बलियो बनाउन गरिने अभ्यास हो। यसले बालबालिकाको खाना चपाउने, निल्ने, सास फेर्ने, र स्पष्ट बोल्न सहयोग पुऱ्याउँछ। विशेष गरी सेरेब्रल पाल्सी, वाक विकार, वा अन्य शारीरिक कठिनाइ भएका बालबालिकाका लागि यो अत्यन्त उपयोगी छ।

६.१. ओरो मोटर एक्सरसाइजको आवश्यकता

- मुखका मांसपेशी बलियो बनाउँछ।
- बोल्ने स्पष्टता सुधार गर्छ।
- खाना चपाउने र निल्ने क्षमता सुधार गर्छ।
- जिब्रो, ओठ र गालाको समन्वय वृद्धि गर्छ।
- ध्वनि उत्पादनका लागि मुखको उचित चलायमानता सुनिश्चित गर्छ।

६.२. ओरो मोटर एक्सरसाइज कसरी गर्ने:

मुखका विभिन्न भागहरूका लागि विशेष अभ्यासहरू:

१. **ओठ (Lips) को अभ्यास:**

- **बबल फुक्ने:** बालबालिकालाई साबुनको बबल फुक्न लगाउनुहोस्।
- **ओठ चुस्ने खेल:** बालबालिकालाई चुस्की लगाउन लगाउनुहोस्।
- **ओठ थिच्ने:**
  - बालबालिकालाई ओठलाई जोरले थिच्न लगाउनुहोस्।
  - "माछा जस्तै मुख बनाउन" भनिदिनुहोस्।

२. **जिब्रो (Tongue) को अभ्यास:**

- **जिब्रो बाहिर निकाल्ने:** जिब्रोलाई बाहिर-भित्र चलाउन लगाउनुहोस्।

- **जिब्रो माथि र तल लैजाने:**
    - माथिल्लो ओठ र तल्लो ओठलाई छुन प्रयास गराउनुहोस्।
- **जिब्रो गोलो बनाउने:**
    - ओठको चारैतिर जिब्रो घुमाउन लगाउनुहोस्।
- **स्वाद आधारित अभ्यास:**
    - जिब्रोलाई मह, चिनी, वा अन्य स्वाद चुस्न लगाउनुहोस्।

३. **गाला (Cheeks) को अभ्यास:**

- **गालालाई फुकाउनु:**
    - बालबालिकालाई गाला फुकाएर "बलूनजस्तो" बनाउनुहोस्।
- **गाला तान्ने:**
    - गालालाई भित्रतिर तान्न र छोड्न लगाउनुहोस्।

४. **जबडा (Jaw) को अभ्यास:**

- **मुख खोल्ने र बन्द गर्ने:**
    - बालबालिकालाई मुख ठुलो खोलेर बन्द गर्न लगाउनुहोस्।
- **चपाउने अभ्यास:**
    - चपाउन सजिलो खानेकुरा (जस्तै नरम फलफूल) दिनुहोस्।

५. **झंकार अभ्यास (Humming):**

- बालबालिकालाई "हम्मम्म" जस्तो ध्वनि निकाल्न लगाउनुहोस्।
- यो मुखभित्रका मांसपेशी बलियो बनाउन सहयोग गर्छ।

६.३. स्पीच गियर टूलबक्सका सामग्रीहरूको प्रयोग:

स्पीच गियर टूलबक्स (Speech Therapy Toolbox) का सामग्रीहरूले ओरो मोटर अभ्यासलाई थप प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्छ।

१. **स्ट्र (Straws):**

- पानी पिउने वा स्ट्रबाट चीजहरू फुक्ने अभ्यास गराउन प्रयोग गर्नुहोस्।
- जस्तै, पानीमा फुक्ने, रङ्गीन स्ट्रमार्फत सास तान्ने।

२. **पिनव्हील:**

- बालबालिकालाई पिनव्हील घुमाउन फुक्न लगाउनुहोस्।
- यसले मुखका मांसपेशी र सासको नियन्त्रणमा सुधार गर्छ।

३. **च्युइंग ट्यूब (Chewy Tubes):**

- बालबालिकालाई चपाउन दिनुहोस्।
- यसले जबडाका मांसपेशी बलियो बनाउँछ।

४. **बबल ब्लोअर:**
- साबुनको बबल फुक्ने खेलले ओठ र सासको नियन्त्रण सुधार गर्छ।

५. **रबर स्पून वा ब्रश (Rubber Spoon/Brush):**
- बालबालिकाको जिब्रो वा गालामा नरम ब्रश गरेर संवेदनशीलता बढाउन सकिन्छ।

६. **बल र खेलौनाहरू:**
- मुख वा जिब्रोले खेलौना चलाउन प्रयास गर्न लगाउनुहोस्।

७. **झुन्ड्याइने चिज (Hanging Objects):**
- बालबालिकालाई मुखले वस्तु चलाउन वा खिच्न प्रेरित गर्नुहोस्।

६.४. घरमा ओरो मोटर अभ्यास गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- **सावधानीपूर्वक निर्देशन दिनुहोस्:**
  - बालबालिकाको शारीरिक क्षमतालाई ध्यानमा राखेर अभ्यास गराउनुहोस्।
- **दबाब नदिनुहोस्:**
  - रमाइलो र खेलजस्तै बनाउनुहोस्।
- **छोटो समय राख्नुहोस्:**
  - सुरुमा ५–१० मिनेट मात्र अभ्यास गराउनुहोस्।
- **प्रशंसा गर्न नबिर्सनुहोस्:**
  - बालबालिकाको सानो प्रगतिको पनि प्रशंसा गर्नुहोस्।

६.५. निष्कर्ष:

ओरो मोटर अभ्यास घरमै गर्न सजिलो छ, तर यो नियमित रूपमा र सही तरिकाले गराउनु महत्त्वपूर्ण छ। स्पीच गियर टूलबक्सका सामग्रीहरूको प्रयोगले अभ्यासलाई रमाइलो बनाउनुका साथै थप प्रभावकारी बनाउँछ।
यदि बालबालिकाको अवस्था जटिल छ भने स्पीच थेरापिस्टसँग नियमित परामर्श गर्नुपर्छ ।

अध्याय ७.सेरेब्रल पाल्सीमा ड्रुलिङ (Drooling) को समस्या रोक्न के के गर्ने

ड्रुलिङ (मुखबाट पानी बग्नु) सेरेब्रल पाल्सी भएका बालबालिकामा एक सामान्य समस्या हो। यसले मुखको मांसपेशीको कमजोरी, सास फेर्ने वा निगल्ने समस्यासँग सम्बन्धित हुन सक्छ। ड्रुलिङ रोक्न र नियन्त्रण गर्नका लागि विभिन्न उपायहरू छन्:

७.१. ओरो मोटर अभ्यास (Oral Motor Exercises):

- मुखका मांसपेशीलाई बलियो बनाउने अभ्यास गरेर बालबालिकाको निगल्ने र सास फेर्ने क्षमता सुधार गर्न सकिन्छ।
- अभ्यासहरूमा जिब्रो बाहिर निकाल्ने, जिब्रो माथि र तल घुमाउने, ओठ फुकाउने र चुस्ने गतिविधिहरू समावेश छन्।

७.२. निल्ने अभ्यास (Swallowing Exercises):

- बालबालिकालाई नियमित रूपमा निल्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
- यसको लागि, बालबालिकालाई पानीको घोङ्गा, नरम खानेकुरा वा चिल्लो पदार्थ खुवाएर निगल्न सिकाउनुहोस्।
- **सतर्कता:** निगल्ने क्रममा बालबालिकाको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

७.३. सासको नियन्त्रण सुधार्नु (Improving Breath Control):

- **ड्रुलिङको समस्या प्राय:** सासको नियंत्रण र मुखको मांसपेशीको कमजोरीका कारण हुन्छ।
- सास फेर्ने अभ्यास (जस्तै गहिरो सास लिनु र बिस्तारै मुखबाट फुकाउनु) र स्ट्र (straw) प्रयोग गरेर पानी पिउनु सासको र मुखको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ र ड्रुलिङ कम गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ।

७.४. ओठ र जिब्रोको समन्वय अभ्यास (Lip and Tongue Coordination):

- जिब्रो र ओठको समन्वयको कमीले पनि ड्रुलिङ हुन सक्छ।
- ओठ थिच्ने, जिब्रो बाहिर निकाल्ने र भित्र ल्याउने, जिब्रोको लम्बाई बढाउने अभ्यासहरू नियमित रूपमा गर्नाले ओठ र जिब्रोको समन्वयमा सुधार ल्याउँछ।

७.५. पोस्चर र स्थिति सुधार (Posture and Positioning):

- सही पोस्टर र शरीरको स्थिति बालबालिकाको मुख र गाला मांसपेशीलाई सहारा दिन सक्छ।
- बालबालिकालाई सिधा बस्न वा उभ्याउनको लागि उपयुक्त स्थिति (सुपोर्टेड पोस्चर) अपनाउनुहोस्।

- माथिल्लो शरीरको सिधो र स्थिर स्थिति बालबालिकाको मुखको नियन्त्रणमा मद्दत गर्दछ र ड्रुलिङ घटाउँछ।

७.६. द्रव्यको प्रकार र मात्रा सिमित गर्नु (Regulate Liquid Intake):

- बालबालिकालाई अधिक द्रव्यको सेवन नगर्न प्रेरित गर्नुहोस्।
- साना मात्रामा पानी, जुस वा अन्य तरल पदार्थ दिनुहोस् जसले बालबालिकाको निगल्नको क्षमता सुधार्न सहयोग पुर्याउँछ।
- स्ट्र (straw) प्रयोग गर्दा बालबालिकाले द्रव्य नियन्त्रण गर्न सजिलो महसुस गर्न सक्छ।

७.७. औषधि र चिकित्सकको सल्लाह:

- केही अवस्थामा, चिकित्सकले ड्रुलिङको नियन्त्रण गर्नका लागि औषधिहरू सिफारिस गर्न सक्छन्।
- बोटुलिनम टोक्सिन (Botox) जस्ता उपचारहरू, जुन मुखका मांसपेशीहरूमा इन्जेक्ट गरिन्छ, ड्रुलिङ नियन्त्रण गर्न उपयोगी हुन सक्छ।
- औषधि जसले लार उत्पादन नियन्त्रण गर्छ, बालबालिकामा ड्रुलिङ कम गर्न मद्दत पुऱ्याउन सक्छ।

७.८. स्पीच थेरापिस्ट र ऑक्युपेशनल थेरापिस्टको सहयोग:

- स्पीच थेरापिस्ट र ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट सँग मिलेर बालबालिकाको मुखका अंगहरूको सुधार गर्नका लागि व्यक्तिगत अभ्यास योजनाहरू तयार गर्नुहोस्।
- यी विशेषज्ञहरूले निगल्ने र लार नियन्त्रणका लागि अनुकूल अभ्यासहरू र सल्लाह दिन सक्छन्।

७.९. व्यवहारिक उपायहरू:

- **प्रेरणात्मक सिकाइ:** बालबालिकालाई ड्रुलिङ नगर्न भन्नको लागि सकारात्मक व्यवहार प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- अभ्यास र प्रशिक्षित गर्न बालबालिकालाई थप सशक्त बनाउन सकिन्छ, जसले मानसिक र शारीरिक रूपमा सुधार ल्याउँछ।

७.१०. बालबालिकाको शारीरिक अवस्था र आहार अनुकूलन (Physical Adaptation and Diet):

- **सफाई र स्वच्छता:** बालबालिकाको मुख र चिउँडो सधैं सफा राख्नुहोस्।
- **नरम आहार:** बालबालिकालाई नरम वा पिठो जस्ता चपाउन सजिलो आहार दिनुहोस्।
- ठूलो चपाउने चिजहरूबाट बच्नुहोस्, जसले निगल्नमा कठिनाई निम्त्याउन सक्छ।

७.११. निष्कर्ष:

सेरेब्रल पाल्सीमा ड्रुलिङको समस्या रोक्नका लागि सही अभ्यास, पोस्चर, र निगल्ने क्षमतामा सुधार ल्याउनु महत्त्वपूर्ण छ। नियमित ओरो मोटर अभ्यास, निगल्ने अभ्यास, र सही आहारको संयोजनले बच्चालाई ड्रुलिङ नियन्त्रण गर्न मद्दत पुर्याउँछ। आवश्यक पर्दा चिकित्सकको सल्लाह र उपचार लिने कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

अध्याय ८ निल्नु (Swallowing)

८.१ परिचय

स्वलोनिङ भनेको भोजन, पानी, वा कुनै पनि तरल पदार्थलाई मुखबाट गलबलामा, नली (esophagus) हुँदै पेटसम्म पठाउने प्रक्रिया हो। यो शारीरिक क्रियाले ओठ, जिब्रो, गाला, जबडा, र गला (larynx) को समन्वयमा काम गर्छ। स्वलोनिङको प्रक्रिया एकदम महत्त्वपूर्ण छ, र यसमा कुनै समस्या भएमा बालबालिकाले खानेकुरा चपाउन, निगल्न र सही तरिकाले खाना पचाउनमा कठिनाइ अनुभव गर्न सक्छ।

८.२ विभिन्न निल्ने अभ्यासहरू (Swallowing Exercises):

स्वलोनिङ अभ्यास विशेष गरी मुखका मांसपेशीलाई मजबुत बनाउन र निगल्ने प्रक्रियामा सुधार ल्याउन डिजाइन गरिएको हुन्छ। यी अभ्यासहरूले बालबालिकाको निगल्नको क्षमता सुधार्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

शिक्षकहरूले स्वलोनिङ अभ्यास गराउन सक्ने कुराहरू:

- **सहायता र निर्देशन दिनु:**
  - शिक्षकहरूले घरमा बालबालिकालाई निगल्ने अभ्यास गर्ने तरिका सिकाउन सक्छन्। यसमा बालबालिकालाई साना घुन्गा (sips) गरेर पानी वा जुस पिउन लगाउनु, स्ट्रा प्रयोग गरेर पानी पिउन प्रेरित गर्नु, र स्माइली गर्ने जस्ता साधारण अभ्यासहरू समावेश छन् ।
- **नरम खानेकुरामा अभ्यास गराउनु:**
  - शिक्षकहरूले बालबालिकालाई नरम वा पिठो खानेकुरा खुवाएर निगल्न अभ्यास गराउन सक्छन्। यसले बालबालिकालाई निगल्ने प्रक्रिया सहज बनाउँछ।
- **सार्वजनिक स्वास्थ्य र सुरक्षा:**
  - यदि बालबालिकामा निगल्नका लागि न्यूनतम समस्याहरू छन् भने शिक्षकहरूले बालबालिकालाई निगल्नमा मद्दत गर्न सक्छन्, तर यसलाई सजग र सुरक्षित ढंगले गर्नुपर्छ।
- **शारीरिक र मानसिक सहयोग:**
  - बालबालिकाको शरीरको स्थिति सिधा राख्न र आरामदायक अवस्थामा बस्नका लागि सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

८.३ शिक्षकहरूले कसरी निल्ने अभ्यास गराउने

१. **साना घुन्गा (Sips) र स्ट्रा प्रयोग:**

- बालबालिकालाई स्ट्रा प्रयोग गरेर साना घुन्गा (sips) पानी पिउन लगाउनुहोस्। यसले निगल्ने प्रक्रिया सुधार गर्न मद्दत पुर्याउँछ।

२. **निगल्ने दिशानिर्देशहरू:**

- बालबालिकालाई सिधा बस्न लगाउनुहोस् र सासको अभ्यास गराउनुहोस् (जस्तै गहिरो सास लिनु र बिस्तारै फाल्नु)। यो शारीरिक समन्वयलाई सुधार गर्छ।

३. **नरम र चपाउन सजिलो खाना:**

- बालबालिकालाई नरम आहार खुवाउनुहोस्, जसले चपाउन र निगल्नमा सजिलो बनाउँछ। यसमा बानियाँ, दही, फलफूलको मिक्स आदि समावेश गर्न सकिन्छ।

४. **निगल्नका लागि रमाइलो खेल (Swallowing Games):**

- बालबालिकालाई स्ट्रा फुकाउने खेल (जस्तै पिनव्हील घुमाउने) वा बबल फुक्ने खेलको माध्यमबाट निगल्ने अभ्यास गराउन सक्छन्। यसले बालबालिकामा रमाइलो र उत्साह पैदा गर्छ।

८.४ कसरी स्पीच थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनु पर्छ?

यदि बालबालिकामा निगल्नको समस्याहरू गम्भीर छन् भने, शिक्षकहरूले मात्र अभ्यास नगर्नुहोस्। **स्पीच** थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनु महत्त्वपूर्ण छ, विशेष गरी निम्न अवस्थामा:

- **चोकिंगको समस्या:**
  - यदि बालबालिकालाई बारम्बार चोकिङ (घुट्न) वा उल्टो आउने समस्या छ भने, यसमा थेरापिस्टको हस्तक्षेप आवश्यक छ।
- **निगल्नको गम्भीर कठिनाई:**
  - बालबालिकाले खाना चपाउन वा निगल्न सक्दैन भने र यो समस्याले बालबालिकाको पोषणमा असर गर्न थाल्छ भने, थेरापिस्टसँग परामर्श गर्नु पर्छ।
- **सामान्य निगल्न प्रक्रियामा समस्या:**
  - यदि बालबालिकामा ओठ, जिब्रो, गाला, वा गला मांसपेशीहरूको समन्वयको समस्या छ भने, थेरापिस्टको सहयोग आवश्यक छ।
- **सुरक्षित निगल्नका लागि चिकित्सा उपाय:**
  - निगल्नका लागि आवश्यक चिकित्सीय उपचार वा आहार सल्लाह चाहिन्छ भने, विशेषज्ञको मद्दत लिनु पर्छ।

निष्कर्ष:

शिक्षकहरूले स्वलोनिङ अभ्यास गर्नका लागि उपयुक्त दिशा र सुरक्षा प्रदान गर्न सक्दछन्, तर यदि समस्याहरू गम्भीर छन् भने, स्पीच थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। थेरापिस्टले बालबालिकाको स्थिति अनुसार विशेष अभ्यास र उपचार योजना तयार गर्नेछन्, जसले बालबालिकाको निगल्नमा सुधार ल्याउन सहयोग पुर्याउँछ। स्पिच थेरापीलाई अभिभावक र शिक्षकको सहयोगले अझ प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ।

८.५. घर र विद्यालयको सहकार्य

- **निरन्तरता (Consistency):** स्पिच थेरापीमा सिकेका कुरा घर र विद्यालयमा पनि नियमित रूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ।
- **सहभागी लक्ष्यहरू (Collaborative Goals):** अभिभावक, शिक्षक र थेरापिस्टले मिलेर एउटै लक्ष्य बनाउने।

- **दैनिक अभ्यास:** सामान्य गतिविधिहरू (जस्तै: कथा सुनाउने, कुराकानी गर्न उत्साहित गर्ने) दिनचर्यामा समेट्ने
- **अभिभावक र शिक्षकका लागि तालिम**
    - अभिभावक र शिक्षकलाई स्पिच थेरापीका आधारभूत प्रविधिहरू सिकाउने। जस्तै, दोहोऱ्याउने, सकारात्मक प्रोत्साहन दिने, र शारीरिक हाउभाउको प्रयोग।
    - व्यावहारिक कार्यशाला वा तालिम सत्रहरू आयोजना गर्न सकिन्छ।
- **सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्ने**
    - घर र विद्यालयमा संचारको लागि सहयोगी वातावरण बनाउने।
    - उदाहरण: कुराकानी गर्न हौसला प्रदान गर्ने, गल्ती भए पनि हतोत्साहित नगर्ने।
- **साधन र स्रोतहरूको प्रयोग**
    - फ्ल्यासकार्ड, एप्स, खेल, र भिजुअल सामग्रीजस्ता संचार उपकरणहरूको प्रयोग घर र विद्यालयमा गर्ने।
    - भिजुअल तालिका र कम्युनिकेशन बोर्डले संचारलाई सजिलो बनाउँछ।
- **थेरापिस्ट, अभिभावक र शिक्षकको नियमित अन्तरक्रिया**
    - नियमित रूपमा भेटघाट गरेर प्रगतिबारे छलफल गर्ने र कुनै चुनौती भएमा साझेदारी गर्ने।
    - योजनामा भएका सुधार र आवश्यकताअनुसार परिवर्तन गर्न मिल्छ।

जब अभिभावक र शिक्षकले थेरापिस्टसँग सहकार्य गरेर काम गर्छन्, त्यतिबेला बालबालिकाको संचार क्षमतामा ठूलो सुधार देखिन्छ।
सेरेब्रल पाल्सीमा ड्रुलिङको समस्या रोक्नका लागि सही अभ्यास, पोस्चर, र निगल्ने क्षमतामा सुधार ल्याउनु महत्त्वपूर्ण छ । नियमित ओरो मोटर अभ्यास, निगल्ने अभ्यास, र सही आहारको संयोजनले बालबालिकालाई ड्रुलिङ नियन्त्रण गर्न मद्दत पुर्याउँछ । आवश्यक पर्दा चिकित्सकको सल्लाह र उपचार लिने कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

८.६. शिक्षक/शिक्षिकाले घरमा गर्न मिल्ने सामान्य निल्ने (Swallowing) टेक्निकहरू:

निगल्ने समस्या सँग जुध्ने बालबालिकालाई मद्दत गर्नका लागि शिक्षकहरूले तलका अभ्यासहरू प्रयोग गर्न सक्छन्:

१. **निल्ने अभ्यासका लागि सामान्य प्रक्रिया:**

सास फेर्ने अभ्यास (Breathing Exercises):

- निगल्ने अघि गहिरो सास फेर्नाले मांसपेशीहरूको समन्वय सुधार्न मद्दत गर्छ।
- बालबालिकालाई गहिरो सास लिन र बिस्तारै मुखबाट फाल्न भन्नुहोस्। यो प्रक्रिया बालबालिकालाई बढी आराम र नियन्त्रण दिन्छ।

स्मूद निगल्न अभ्यास (Smooth Swallowing Exercises):

- बालबालिकालाई कम मात्रामा पानी वा नरम तरल पदार्थ दिनुहोस्।
- बालबालिकाले साना घुन्गा (sips) गरेर निगल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।
- निगल्नको प्रक्रिया शान्त र सहज राख्नुहोस्।

स्ट्रा प्रयोग (Using a Straw):

- बालबालिकालाई स्ट्रा (straw) प्रयोग गरेर पानी पिउन लगाउनुहोस्।
- स्ट्रा प्रयोग गर्दा बालबालिकाले निगल्ने र सासको समन्वयमा ध्यान दिन सिक्छ।

छोटो भागमा खाना दिनु (Small Bites and Chewing Exercises):

- बालबालिकालाई साना टुक्रा खुवाउनुहोस्। यसले निगल्ने क्रममा सजिलो बनाउँछ।
- चपाउने अभ्यास: नरम, चपाउन सजिलो खाना (जस्तै नरम फलफूल) दिने। यसले चपाउने मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

मुखको स्थिति सुधार (Mouth Positioning):

- बालबालिकालाई मुख सिधा राख्न र ठूलो खोल्न भन्नुहोस्। यसले निगल्ने प्रक्रिया सहज बनाउन मद्दत गर्छ।
- साफ र स्थिर अवस्था बनाउनका लागि, बालबालिकाको शारीरिक स्थिति (जस्तै, सिधा बस्न वा उभिनु) राम्रो राख्नु महत्त्वपूर्ण छ।

२. **साना खेलहरूको माध्यमबाट निल्ने अभ्यास (Games for Swallowing Practice):**

- **स्ट्रा ब्लोइंग खेल:**
  - बालबालिकालाई स्टोर या पिनव्हील (pinwheel) जस्तो सामग्री फुकाउन लगाउनुहोस्। यसले सास र निगल्ने प्रक्रिया सुधार्न मद्दत गर्छ।
- **बबल ब्लोइंग:**
  - बालबालिकालाई साबुनको बबल बनाउने अभ्यास गराउनुहोस्। यसले बालबालिकाको मुख र सासको मांसपेशीलाई सक्रिय बनाउँछ।

३. **निल्ने स्वाभाविक प्रक्रिया बनाउने (Creating Natural Swallowing Process):**

- **व्यवस्थित समय तालिका:**
  - बालबालिकालाई खाना खाने र पानी पिउने नियमित समय दिनुहोस्। यसले बालबालिकामा निगल्ने प्रक्रिया स्वाभाविक बनाउँछ।
- **स्माइली र रमाइलो मुद्रा:**
  - निगल्ने प्रक्रिया खेलजस्तो बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ताकि बालबालिका डर नगरी सहज रूपमा अभ्यास गर्न सकून्।

८.७ स्पीच थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनुपर्ने अवस्था

यदि माथि उल्लिखित अभ्यासहरूले पर्याप्त सुधार देखाउँदैन भने वा बालबालिकामा निगल्नेको गम्भीर समस्या देखिन्छ भने स्पीच थेरापिस्टसँग परामर्श लिनु महत्त्वपूर्ण छ। विशेष अवस्थाहरू जस्तै:

१. **निगल्नमा गम्भीर कठिनाइ:**

- बालबालिकाले खाना वा पिउने कुरा निगल्न सक्दैन वा यो अत्यधिक कठिन छ भने।
- बालबालिकामा नियमित असफलता र खाना हल्न गाह्रो हुन सक्छ।

२. **चोकिंग वा उल्टो आउने समस्या:**

- बालबालिकालाई निगल्दा चोकिंग (घुट्न) वा उल्टो आउने समस्या बारम्बार देखा पर्दछ भने।
- बालबालिकाले राम्रोसँग निगल्न सकेन भने र बारम्बार थुक्नु परेको छ भने।

३. **अवशोषण समस्या:**

- यदि बालबालिकाले पर्याप्त खाना र पोषण अवशोषण गर्न सक्दैन भने, यस्तो अवस्थामा स्पीच थेरापिस्टको परामर्श आवश्यक छ।

४. **शारीरिक समस्याहरू:**

- यदि बालबालिकामा शारीरिक अपंगता छ जसले निगल्ने क्षमता नष्ट गरिरहेको छ (जस्तै, जिब्रो वा ओठको गतिशीलता कम हुनु)।

५. **निगल्ने क्रममा असुविधा वा दर्द:**

- यदि बालबालिकाले निगल्दा दर्द महशुस गर्छ भने, यसले अरु स्वास्थ्य समस्याको सूचक हो।

६. **निगल्न र बोल्न बीचको सम्बन्धको बिग्रन:**

- यदि बालबालिकामा निगल्न र बोल्न बीच समन्वयको समस्या देखिन्छ भने स्पीच थेरापिस्टको मद्दत आवश्यक छ।

निष्कर्ष:
शिक्षकहरूले घरमा साधारण निगल्ने अभ्यास गराउन सक्छन्, तर गम्भीर समस्या वा सुधार नदेखिएको अवस्थामा स्पीच थेरापिस्टसँग सल्लाह लिनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। बालबालिकामा निगल्ने समस्याको सुधारका लागि नियमित अभ्यास, सही स्थिति, र पोषणको ध्यान दिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सन्दर्भ सामग्री

1. "The Speech and Language Therapy Handbook" by Michael P. Valente
2. "The Handbook of Speech and Language Disorders" by Jack S. Damico and Martin J. Ball
3. "Speech and Language Therapy for Children with Cerebral Palsy" (online resources)
Websites like American Speech-Language-Hearing Association (ASHA)