



শ্রবণদৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য চলাচল ও ইন্দ্রিয়গত খেলাধুলা: পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি টুলকিট

ভূমিকা

অন্যান্য অপ্রতিবন্ধী শিশুর মতো শ্রবণদৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য অবসর ও বিনোদনমূলক কার্যক্রম মতোই অত্যন্ত উপকারী। এই ধরনের কার্যক্রম মাংসপেশীকে শক্তিশালী করে, সংবেদনশীল স্নায়ুপথকে উদ্দীপিত বা চাঙ্গা করে এবং জ্ঞানীয় বিকাশকে বাড়িয়ে শারীরিক উন্নয়নে সহায়তা করে। খেলাধুলা যোগাযোগ, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া ও আত্মবিশ্বাসও বাড়ায়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, এটি আনন্দ, স্বাধীনতা ও অন্তর্ভুক্তির অনুভূতি তৈরি করে।

উপকরণ ও কার্যক্রম

১. গড়ানো খেলা (Rolling Play)

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- রোলার, টায়ার বা জেরিক্যান (নিরাপদ প্রান্ত ও সহজে নড়ানো যায় এমন ওজন নিশ্চিত করুন)

গড়ানোর জন্য প্রস্তুতি:

- শিশুর সংবেদনশীল ও শারীরিক সক্ষমতা মূল্যায়ন করুন (অবশিষ্ট দৃষ্টি, শ্রবণ, চলাচল ক্ষমতা এবং যোগাযোগের পদ্ধতি)।
- বাধামুক্ত, পরিষ্কার ও শান্ত একটি স্থান নির্বাচন করুন।
- নিরাপত্তার জন্য প্যাডযুক্ত পৃষ্ঠ, ম্যাট বা নরম ঘাস ব্যবহার করুন।
- স্পর্শ ও পরিচিত সংকেতের মাধ্যমে শিশুকে রোলারের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।



খেলার সময়:

- আপনার উপস্থিতি জানানোর জন্য আলতোভাবে স্পর্শ করুন।
- **হ্যান্ড-আন্ডার-হ্যান্ড** অর্থাৎ আপনার হাত নিচে রেখে শিশুর হাত উপরে রেখে শিশুকে রোলারটি অন্বেষণে সাহায্য করতে সহায়তা করুন।
- রোলার কীভাবে নড়ে তা শিশুকে অনুভব করতে দিন; নিরাপদ শরীরের অংশে আলতোভাবে গড়িয়ে দিন।
- শিশুকে নিজে থেকে জিনিসটি ঠেলা বা গড়াতে উৎসাহ দিন।
- উত্তেজনা বাড়াতে গতি পরিবর্তন করুন (ধীরে/দ্রুত)।
- পুরো সময় শিশুর পছন্দের যোগাযোগ পদ্ধতি ব্যবহার করে যোগাযোগ রাখুন।
- কার্যক্রম শেষ হওয়ার সংকেত দিতে একটি নির্দিষ্ট স্পর্শভিত্তিক সংকেত ব্যবহার করুন।

২. সংবেদনশীল ট্রে বা সেন্সরি ট্রে দিয়ে খেলা (Sensory Tray Play)

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- প্লাস্টিকের ট্রে বা অগভীর পাত্র
- প্রাকৃতিক জিনিস: ছোট ডাল, পালক, নরম পাথর, পাতা
- নিরাপদ ঘরোয়া বস্তু: কাপ, চামচ, প্লাস্টিকের প্লেট
- ছোট ও পরিষ্কার খেলনা

সংবেদনশীল ট্রে প্রস্তুতি:

- ভিন্ন ভিন্ন টেক্সচার, আকার ও আকৃতির জিনিস বেছে নিন।



- সব উপকরণ পরিষ্কার ও নিরাপদ কিনা নিশ্চিত করুন, কারণ শিশু মুখ দিয়েও অন্বেষণ করতে পারে।
- ট্রেটি স্থির ও সহজে পৌঁছানো যায় এমন জায়গায় রাখুন।

খেলার সময়:

- শিশুকে ট্রে অন্বেষণে সাহায্য করতে হ্যান্ড-আন্ডার-হ্যান্ড (শিশুর হাতের নিচে আপনার হাত রেখে) সহায়তা ব্যবহার করুন।
- শিশুকে তার নিজের গতিতে অন্বেষণ করতে দিন।
- স্পর্শ করার সময় বস্তুগুলো বর্ণনা করুন (যেমন: “এটি একটি চামচ; আমরা এটি দিয়ে খাই”)।
- শিশুকে যদি দ্বিধাগ্রস্ত বা অনিশ্চিত মনে হয়, তাকে আশ্বস্ত করুন।
- কার্যক্রম শেষ করতে স্পর্শ সংকেত ব্যবহার করুন এবং প্রয়োজন হলে হাত ধোয়ার জন্য নির্দেশ দিন।

৩. বল গড়ানো / পেসিং খেলা (Ball Rolling / Pacing Game)

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- বল (পলিথিন ব্যাগ ও দড়ি দিয়ে তৈরি, অথবা দোকান থেকে কেনা টেক্সচারযুক্ত বল)

খেলার প্রস্তুতি:

- পরিষ্কার ও নিরাপদ পৃষ্ঠ নির্বাচন করুন (ম্যাট বা নরম মেঝে)।
- স্পর্শ ও মৌখিক বা স্পর্শ সংকেত ব্যবহার করে শিশুকে বলের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।

খেলার সময়:



- শিশুর পিছনে বা পাশে বসুন এবং পা সামান্য ফাঁকা করে তাকে নিরাপদভাবে সমর্থন দিন।
- শিশুকে প্রথমে বলটি স্পর্শ করতে দিন, তারপর হাত দিয়ে ঠেলা বা গড়াতে নির্দেশ দিন।
- সামনে-পিছনে বল গড়ানোর খেলা উৎসাহিত করুন এবং ধীরে ধীরে সহায়তা কমান।
- পালা নেওয়া ও সামাজিক যোগাযোগ বাড়াতে দ্বিতীয় একজন খেলোয়াড় যুক্ত করুন।
- “তোমার পালা” বা “অপেক্ষা করো” বোঝাতে নির্দিষ্ট স্পর্শ সংকেত ব্যবহার করুন।
- উত্তেজনা ও আগ্রহ বাড়াতে বল গড়ানোর গতি পরিবর্তন করুন।

সফলতার জন্য কিছু পরামর্শ

- খেলাধুলার পরিবেশ ও উপকরণের নিরাপত্তা এবং পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করুন।
- সব খেলার কার্যক্রম নিবিড়ভাবে তত্ত্বাবধান করুন।
- শেখার সহায়তার জন্য নিয়মিত রুটিন ও পুনরাবৃত্তি ব্যবহার করুন।
- সংবেদনশীল ট্রে সাধারণ ও সহজ রাখুন এবং নিয়মিত উপকরণ পরিবর্তন করুন।
- শিশুর প্রতিক্রিয়া মনোযোগ দিয়ে লক্ষ্য করুন, ধৈর্য ধরুন এবং সেই অনুযায়ী সাড়া দিন।