

ডিস্প্র্যাক্সিয়া (DYSPRAXIA) – নবীন বছরগুলোর জন্য নির্দেশনাবলী

সাধারণ সমস্যাবলী	প্র-স্কুল সময়কালীন সমস্যাবলী	সহায়ক কৌশলসমূহ
<ul style="list-style-type: none"> <li>স্নায়ুবিকি (মটর) মাইলফলকে পৌঁছাতে বলিম্ব, যমেন চলাফেরা করা, বসে থাকা, দাড়িয়ে থাকা, হাঁটা, দৌড়ানো, লাফানো</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>প্রায়শই পড়ে যায়</li> <li>সোজা রাস্তায় হাঁটতে সমস্যা, মানুষ বা কোনো বস্তুর উপর হেঁচট খয়ে পড়ে যায়</li> <li>দৌড়াত, লাফাতে, কোনো কিছু ধরতে, বল লার্থা মারতে, ত্রিচিক্রয়ান চালাতে সমস্যা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বভিন্ধি ধরনরে বস্তু যমেন মৌটা মাদুর, ব্যালনেস বা উবল বৌরুড -এর উপর হাঁটতে দিন</li> <li>চক বা ট্যাপ দয়ি়ে মবৌতে অঙ্কতি কৌনৌ সরল রখৌ, বৃত্ত বা অন্য কৌনৌ আকারে উপর দয়ি়ে ধীরে হাঁটতে দিন</li> <li>ব্যাগ বা অন্য কৌন ছৌটি খলেনা ব্যবহারে মাধ্যমে হাতে হাতে নক্শপে করে (শরীরে মাঝ বরাবর) – খলেনার গমন পথটি দেখার জন্য শশিকে উৎসাহতি করুন</li> <li>বলেন, বুমাল, জাগলিং বল এবং বভিন্ধি আকৃতির অন্যান্য বল ধরতে দিন</li> <li>দুই হাতে শূন্যে বুদ্ধবুদ্ধ ধরতে দিন</li> <li>প্রতবিন্ধকতার কৌরসসমূহ</li> <li>যখন প্রতবিন্ধকতা, যমেন কৌগরে পাশ দয়ি়ে হাঁটুর উপর ভর দয়ি়ে হাঁটে, পছনের দকি়ে হাঁটে, হামাগুড়ি দিয়ে (সামনের দকি়ে বা পছনের দকি়ে)</li> <li>স্কটিল থলৌ (নক্শপে এবং লার্থা দয়োর মাধ্যমে)</li> <li>দৌলনার উপর বসতে উৎসাহ প্রদান, সৌ সৌ এবং খলেনায় চড়া এবং ধীরে ধীরে তা চালানৌর জন্য উৎসাহ প্রদান করুন</li> <li>শশির পা প্যাডলে রাখুন এবং হ্যান্ডল ব্যবহার করে ধাক্কা দিন যনে শশিটি কভাবে সামনে এগয়ি়ে যতে হয় তা বুঝতে পারৌ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>পৌশাক পরচিছদ পরাধানরে ক্শত্রে ধীর বা বাছাইয়রে ক্শত্রে সমস্যা রয়ছে এবং অধিকাংশ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>মাথার উপর দয়ি়ে পৌশাক টনে নতি সমস্যা বৌধ করে</li> <li>মৌজা এবং পাজামা টনে তৌলার সময়</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>পৌশাক পরাধান করার সময় অতিরিক্ত কৌনৌ কছির সাথে হলোন দয়ি়ে বসতে দিন</li> <li>সহজে পরা/থৌলা যয় এমন তলিচৌলা পৌশাক</li> </ul>

<p>কাজ করার ক্ষেত্রে দ্বিধাদ্বন্দ্বভে ভুগে</p>	<p>ভারসাম্যে সমস্যা</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>পেশাক বাঁধতে সমস্যা বোধ করে</li> <li>কোনো কাজে বিভিন্ন অংশের ক্রম মনে রাখতে সমস্যা বোধ করে</li> <li>পেশাকের দিক বাছাইয়ে সমস্যা</li> </ul>	<p>এবং ভুলক্রমে বন্ধনীর পরামর্শ প্রদান করুন</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>এক এক করে আয়ততে নিয়ে আসার জন্য প্রতীতি কাজ ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নেওয়া. ক্রমটিকে ত্বরান্বিত করার জন্য ছবি প্রদান করুন</li> <li>কোন বিষয়টি চলে এবং কোন ক্রমে চলে তার জন্য একটি পরিচিতি রুটনি অনুসরণ করুন</li> <li>সহজে চেনা যাওয়ার সুবিধার্থে সামনে লোগো সম্বলিত বা ভিগলার পেশাক নির্বাচন করুন</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>হাত দিয়ে কাজ করতে সমস্যা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>যন্ত্রপাতি, পেন্সিল, বাসনকোসন ব্যবহারে সমস্যা</li> <li>হাতের আধিপত্য নির্ধারণে বলিম্ব</li> <li>হাতের শক্তিমিত্তার ঘাটতি এবং ধরে রাখতে সমস্যা</li> <li>দুই হাত একসাথে ব্যবহারে সমস্যা</li> <li>জগিসো বা বিভিন্ন আকৃতির বস্তু নির্বাচনে খলো ঠিকমত খলেতে না পারার সমস্যা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>যখন হাতের কাজ করে তখন নিশ্চিত করুন যে শিশু পায়ের পাতা সমতলে রেখে এবং তলদেশে পছন্দে রেখে বসছে</li> <li>মোট পেন্সিল এবং রংপেন্সিল প্রদান করুন</li> <li>বড় ধরনের বস্তুর ব্যবহার প্রায়শই তুলনামূলকভাবে সহজ যখন ছোট পেন্সিল ধরার চয়ে গোলাকার নবসমৃদ্ধ পাজল প্রবশে করান</li> <li>চুম্বকের খলোখুলা এবং খলেনা কিছুটা বাধা প্রদান করে যা হাতের শক্তিমিত্তা গঠন করে এবং পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম</li> <li>পলডোফ মুড়িয়ে একটি সসজে মধ্য প্রবশে করানো, একটি বলের মধ্য প্রবশে করানো চমিটি কাটা এবং মোচড়ানো</li> <li>বাহু/কাঁধ/কব্জরি স্থিরতা গঠনে একটি ইজলে কাজ করুন</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>অগোছালো খাবার গ্রহণকারী</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>টবেলির উপর এবং নিচে খাদ্যদ্রব্য ফলে দেয়</li> <li>ছুরি, কাঁটাচামচ সঠিকভাবে ব্যবহারে সমস্যা</li> <li>কছু খাদ্যের বিন্যাস অপছন্দ করতে পারে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিশুটি কোনো কিছু উপর পা রেখে বসছে কি না এবং টবেলির উচ্চতা যথোপযুক্ত রয়েছে কি না তা নিশ্চিত করুন।</li> <li>খালার তলায় পছন্দে যায় না এমন মাদুর দিনি (হাই স্ট্রিটেরে মূল্যছাড়েরে দোকানে পাওয়া যায়)</li> <li>মোট হাতলয়ুক্ত ছুরি, কাঁটাচামচ প্রভৃতি প্রদান করুন, কারণ এগুলো ধরা এবং এগুলোর</li> </ul>

		<p>মাধ্যমকে কাজ করা সহজ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>থাবারেরে বনিয়াস সম্বন্ধে শিশুদের পছন্দদেরে ব্যাপারে স্পর্শকাতর হোন যদি পরয়োজন হয় তবে থাবারগুলো থালায় আলাদা করে রাখুন এবং ধীরে ধীরে নতুন বনিয়াসেরে থাবার দনি।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>কথা বলা এবং ভাষার উন্নয়নে বলিম্ব</li> <li>সামাজিক যোগাযোগে সমস্যা দেখাতে পারে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>পরয়োজন ব্যাখ্যা করতে বা কোনো প্রশ্নেরে উত্তর দিতে সমস্যা</li> <li>একটি ঘটনা পুনরায় বলতে সমস্যা</li> <li>নির্দেশনা মনে রাখতে এবং/বা অনুসরণ করতে অসমর্থ</li> <li>মনোযোগ দিতে এবং শুনতে সমস্যা</li> <li>বক্তব্য অস্পষ্ট হতে পারে</li> <li>শারীরিক ভাষা এবং ব্যক্তিগত জায়গা বুঝতে সমস্যা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>নির্দেশনা প্রদান করার পূর্বে শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করুন, এবং বক্ষিততা কমিয়ে আনুন।</li> <li>একবারে শুধুমাত্র 1-2 টি নির্দেশনা প্রদান করুন এবং সগোলো পরিপালন করার পূর্বে শিশুটিকে তা পুনরাবৃত্তি করতে বলুন</li> <li>দৃশ্যমান প্রম্পট ব্যবহারেরে মাধ্যমে সাধারণ ভাষা ব্যবহার করুন।</li> <li>তথ্য প্রক্রিয়া করতে শিশুকে সময় দনি</li> <li>যদি বক্তব্য অস্পষ্ট হয়, তবে সঠিক উৎপাদনেরে মডলে তরৈ করুন, কনিতু স্পটি এবং ল্যাঙুয়াজে থরোপসিট কর্তৃক যতক্ষণ পর্যন্ত তা করতে বলা না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত তা করবেন না।</li> <li>ভূমিকা পালন কার্যক্রম</li> <li>ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা পুনঃসংগ্রহ করার জন্য ছবি প্রদান করুন; সহায়তার জন্য বাসা/স্কুলেরে বই ব্যবহার করুন</li> <li>খোলা প্রশ্নাবলী (open ended questions) ব্যবহার না করে আবদ্ধ প্রশ্নাবলী (closed questions) ব্যবহার করুন</li> <li>চহোরার বিভিন্ন ধরনেরে অভিব্যক্তিরে অর্থ বোঝার চর্চা করুন</li> <li>অন্য শিশুদেরে তুলনায় তাদের অবস্থান সম্বন্ধে চিন্তা করার জন্য শিশুকে উৎসাহ প্রদান করুন (হাতেরে নাগালে রাখুন)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• বন্ধু তরৈ এবং তা ধরে রাখতে, বা সঙ্গীদরে সাথে কভাবে ব্যবহার করতে হয় তা বিবেচনা করতে সমস্যা হতে পারে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• থলোর দক্ষতা উন্নয়নে এবং থলোর নিয়মাবলী অনুসরণ করতে সমস্যা</li> <li>• ব্যক্তিগত জনিসিপত্র সম্বন্ধে কোনো ধারণা নাও থাকতে পারে।</li> <li>• বন্ধুদের ধরে রাখতে সমস্যা</li> <li>• অন্য লোকদের অনুভূতি বুঝতে এবং অন্য লোকদের উপর তার নিজের ব্যবহারের প্রভাব বুঝতে সমস্যা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• থলোর জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা শিক্ষা দেয়ার উপর মনোযোগ যমেন মোড় নেওয়া, অতিক্রম করা প্রভূর্তি</li> <li>• শিশুকে সম্পর্ক তরৈতে সহায়তা করতে একটি বন্ধু চক্র বা বাড়ি সিস্টেমে চালু করুন</li> <li>• প্রদত্ত অবস্থায় কভাবে আচরণ করতে হবে তার চর্চা করার জন্য সামাজিক গল্প এবং ভূমিকা পালন ব্যবহার করুন</li> <li>• অনুভূতি বোঝার জন্য কাজ করুন</li> <li>• কৌশল ব্যবহার করুন যমেন কমকি স্ট্রিপি কথোপকথন</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ডেভেলপমেন্টাল ভারভাল ডিস্প্রাক্সিয়া (Developmental Verbal Dyspraxia) (DVD) – অল্প সংখ্যক শিশুকে প্রভাবিত করে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• কিছু হস্তসংক্রামনজাতীয় সমস্যা, কনিতু প্রধান সমস্যা হল বক্তব্য এবং ভাষা</li> <li>• মাঝে মাঝে অনেকে দরৈতে কথা বলা ব্যক্তি হিসেবে উপস্থাপন করে, যো শান্ত এবং লাজুক/আনমনা</li> <li>• যখন তারা কিছু ভাষা ব্যবহার করে, তখন বারংবার ব্যঞ্জনবর্ণ এবং স্বরবর্ণের পরতস্থাপন এবং উচ্চ করার জন্য শব্দগুলো খুবই অস্পষ্ট হয়।</li> <li>• তাদের মৌখিক দক্ষতায়ও সমস্যা থাকতে পারে যমেন ফুঁ দেওয়া, অবলহন করা এবং চোষা এবং খাবার গ্রহণেও সমস্যা হতে পারে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সমস্যাগ্রস্ত শিশু যারা ডিভিডি ব্যবহার করে তাদের একজন স্পিচি ও ল্যাঙ্গুয়েজে থেরাপিস্টের তত্ত্বাবধানে থাকা উচিত, যিনি শিশুর প্রয়োজন মাফকি সুনরিদর্শিত উপদশে প্রদান করতে পারেনো।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্থান সম্পর্কিত বিষয় সম্বন্ধে অল্প বোঝার সম্ভাবনা রয়েছে যমেন 'ভেতরে', 'উপরে', 'সামনে'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• পরকল্পনা এবং নিরিদশেনায় সমস্যা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ফার্ম, চড়িয়াখানা, টরনে, ভরমণরে থলোর ব্যবহার, যমেন, 'গোলাঘরের সামনের গাভী' এবং শিশুকে আপনার নকিট গল্পটি পুনরায় বলতে বলা</li> <li>• গানের সময় হাতের আড়াআড়ি নাড়াচাড়া করুন যমেন 'A Sailor went to Sea, Sea, Sea'</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• সময়জ্ঞান দুর্বল</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সময়ে ধারণা সম্বন্ধে সমস্যা যমেন 'পূর্বে' 'পরে' 'ভবিষ্যতে'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ঘটনার ক্রম সম্বন্ধে জোর দিতে 'এখন' এবং 'তারপর' শব্দাবলীর ব্যবহার করুন</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সপ্তাহ/মাস/ঋতুর দনি সম্বন্ধে সচেতনতার অভাব</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• তাৎপর্যপূর্ণ দৈনন্দিন বিষয়াবলী সংঘটনের সময় সম্বন্ধে আলোচনা করুন যেন “প্রাতরাশ, এটা ৮ টার মধ্য হতে হবে”</li> <li>• ছবি ব্যবহার করে, শিশুর দনি/সপ্তাহে তাৎপর্যপূর্ণ বিষয় বর্ণনা করার জন্য, আপনার শিশুর জন্য একটি দৃশ্যসম্বলিত সময়সূচী তৈরি করুন, (যেমন সাতার কাটা, স্কুল ছুটি)</li> <li>• একটি দৈনন্দিন সময়সূচী এবং একটি মাসিক ক্যালেন্ডার তৈরি করুন যেন শিশু তা প্রায়ই দেখতে পারে</li> <li>• শিশুর নিজস্ব অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কিত বিষয় তৈরি করুন যেন সে ইতোমধ্যেই যা জানে সে অনুযায়ী তৈরি হতে পারে এবং কাজ করতে পারে</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• পরিবর্তন করতে প্রতিরোধ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• হঠাৎ পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নতিনে সমস্যা, যার কারণে উদ্বেগ হতে পারে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রুমটিকে যথাসম্ভব গুছিয়ে রাখুন – সবকিছু জায়গামত রাখুন</li> <li>• কোনো পরিবর্তনের ব্যাপারে অগ্রিম নোটিশ প্রদানের জন্য দৃশ্যমান সময়সূচী ব্যবহার করুন</li> <li>• বিভিন্ন ধরনের ফলাফল এবং দৃশ্যাবলী অনুসন্ধান করতে ভূমিকা গ্রহণ এবং নাটকের ব্যবহার করুন</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• মনে হয় সহজাতভাবে কোনো কিছু শিখতে অসমর্থ কিন্তু অবশ্যই দক্ষতা শেখাতে হবে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• যুক্ত হতে বা মনোযোগ দিতে সমস্যা মনে করে</li> <li>• কোনো কিছু কোনো একদিন করতে পারে কিন্তু অন্যদিন করতে পারে না</li> <li>• কোনো কিছু আলাদা না করেই সফল উদ্দেশ্যকেই প্রতিক্রিয়া দেখায়</li> <li>• এক কাজ থেকে অন্য কাজে চলে যায়</li> <li>• অন্যদের বিরক্ত করে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• নতুন দক্ষতার উপর মনোনিবেশ করার জন্য এমন একটি শিক্কার পরিবেশ দিন যেখানে মনোযোগ বক্ষিত হয় না।</li> <li>• যখন শিখে তখন সামাজিক চাহিদার চাপ কমিয়ে ফেলুন – শিশুকে একাকী কাজ করতে দিন</li> <li>• শিশুকে কাজ নির্বাচন করতে দিন যা শিশুর নিজের আগ্রহ পূরণ করে</li> <li>• প্রতিটি কাজকে ছোট ছোট ভাগে ভেঙে ফেলুন এবং কাজটিকে কয়েকবার প্রদর্শনের জন্য</li> </ul>

		<p>প্রস্তুত হোন</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• সময় নির্ধারণ করুন এবং একটি বাস্তবায়ন ব্যবহার করুন</li></ul>
--	--	---