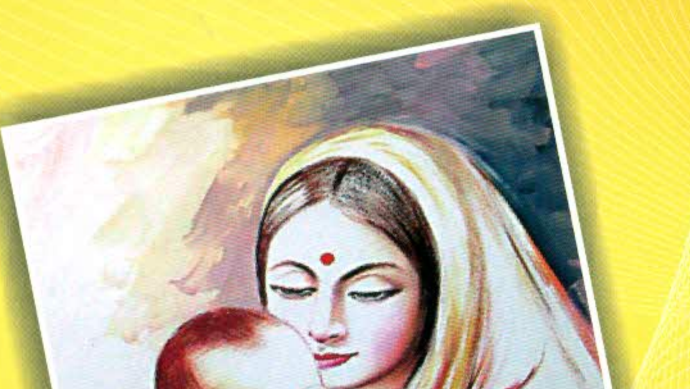
Amway
OPPORTUNITY FOUNDATION

AICB

এক মা অন্য মাকে

(দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী শিশুদের মাতাপিতাদের জন্য নির্দেশিকা - কিছু উপযোগী পরামর্শ)



প্রকাশক
অল ইন্ডিয়া কনফেডারেশন অফ দা ব্লাইন্ড

সহযোগিতায়
অ্যামওয়ে অপরচুনিটি ফাউন্ডেশন

এক মা অন্য মাকে

(দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী শিশুদের মাতাপিতাদের জন্য
নির্দেশিকা – কিছু উপযোগী পরামর্শ)

লেখিকা
ডঃ স্বাতী সান্যাল

সম্পাদক
এ কে মিত্তল

প্রকাশক
অল ইন্ডিয়া কনফেডারেশন অফ দা ব্লাইন্ড
সেক্টর 5 (৫), রোহিণী, দিল্লী-110085 (১১০০৮৫)
ফোনঃ 011-27054082 (০১১-২৭০৫৪০৮২),
27050915 (২৭০৫০৯১৫)
ইমেইলঃ aicbdelhi@yahoo.com
ওয়েবসাইটঃ www.aicb.org.in

এক মা অন্য মাকে

আমি একজন মা ও আমি আমার সন্তান সম্পর্কিত অভিজ্ঞতাগুলি আপনাদের সবার সাথে ভাগ করতে চাই।

আপনারা বলবেন, ‘একজন মায়ের ক্ষেত্রে এটি কোনো বড় কথা নয়, এটা একেবারেই কোনো নতুন ব্যাপার নয়, তাহলে আবার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে এই আলোচনার কারণ কি?”

আপনারা ঠিকই বলছেন, কিন্তু পার্থক্যটি অল্পই, আমার কথোপকথনগুলি সেই মায়েদের জন্য যারা আমার মত একই অবস্থায় আছেন, অর্থাৎ যাদের সন্তানরা আমার সন্তানের ন্যায় দেখতে অক্ষম/দৃষ্টিশক্তিহীন, যাদের দৃষ্টিশক্তি প্রভাবিত।

এই মুহূর্তে যখন আমি এই সব লিখতে প্রস্তুত হচ্ছি, অনেক কিছুই একটি ছায়াছবির মত আমার চোখের সামনে ভেসে আসছে, সে দিনটির কথা মনে পড়ছে যেদিন আমার সন্তানের জন্ম হয়।

কত আনন্দ, কত উদ্দীপনা, কত প্রত্যাশার আগমন ঘটেছিল সেইদিনটির সাথে! অনেক আকাঙ্খার সাথে আমরা এই মুহূর্তটির জন্য অপেক্ষা

করছিলাম। সন্তানের জন্মের সাথে আনন্দের একটি তরঙ্গ যেন সমগ্র ঘরে ছড়িয়ে পরেছিল, অনেক মিষ্টি বিতরন করা হয়েছিল। অনেক গর্বের সাথে আমরা আমাদের সন্তানের নামকরণ করেছিলাম 'সৌরভ'।

বহুদিন আনন্দে কেটে গেল। কিন্তু জন্মের একমাস পর, আমরা অনুভব করলাম যে সৌরভের অবস্থাটি একটু ভিন্ন। সে আলোকের প্রতি কোনো প্রতিক্রিয়া দিচ্ছিলনা। আমরা ভেবেছিলাম সব ঠিক হয়ে যাবে, তাই বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়নি। আর একটি মাস পেরিয়ে গেলো, কিন্তু সৌরভ কোনো বস্তুর দিকেই দৃষ্টি দিচ্ছিল না, আমরা তখন পর্য্যন্তও চিন্তাহীন ছিলাম। এখন তৃতীয় মাস অতিক্রান্ত, কোনো বস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাত করার পর সৌরভের কোনধরনের প্রতিক্রিয়া দেখা যাচ্ছিলনা।

আমার দিকে তাকিয়েও শনাক্তকরণ করার কোন চিহ্ন সে প্রদর্শন করেনি। ওর চোখে কোন প্রাকৃতিক প্রতিক্রিয়া ছিল না।

এখন আমরা সত্যই চিন্তিত হতে শুরু করলাম, একটি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসেবে, আমরা একজন যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তারের দ্বারা ওর পরীক্ষা করা উচিত বলে মনে করলাম। আমি এ

ব্যাপারে সৌরভের বাবার সাথে আলোচনা করলাম। প্রাথমিকভাবে তিনি সেরকম মনোযোগ দিলেন না, বললেন সবকিছু ঠিকই আছে। কিন্তু আমার সব ঠিক বোধ হচ্ছিল না। আমি বারবার জোর দেওয়ায় তিনি সম্মত হলেন এবং আমরা একজন ডাক্তারের কাছে গেলাম। আমাদের সকল আনন্দ এক মুহূর্তের মধ্যে অদৃশ্য হয়ে গেল যখন জানতে পারলাম যে সৌরভ অন্যান্য স্বাভাবিক শিশুদের মত নয়। সে একজন দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী।

আমরা পরীক্ষার ফল শুনে বিস্ময়বিমূঢ় হয়ে পড়লাম। এটা আমাদের উপর পর্বতপ্রমান দুর্ভাগ্য পতিত হওয়ার সমান ছিল। কেন সর্বশক্তিমান ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে এই নিষ্ঠুর পরিহাস করলেন? আমাদের কি দোষ ছিল? আমরা প্রায় বাকশক্তিহীন হয়ে পড়েছিলাম।

এর পর সকলেই আমায় দায়ী করতে শুরু করলেন। কেউ বললেন মা ই এর জন্য দায়ী। কেউ বললেন গত জন্মের অপকর্মের কারণেই এটি হয়েছে। অনেকে বললেন যে এই অন্ধ সন্তান পুরো জীবন মাতাপিতার উপর বোঝা হয়ে থাকবে। বলার অপেক্ষা রাখে না যে, যত লোক - তাদের অভিযোগও ততই।

আর আমি নিরুপায় হয়ে এ সব শুনতে থাকলাম। অন্য কোনো রাস্তা খোলা ছিলনা। বহু সময়, আমি একাই কাঁদতাম, কখনো বা অন্যদের সম্মুখেই।

এসব ছেড়ে স্বাভাবিকভাবেই আমাদের মনোযোগ নিবিষ্ট হলো সৌরভের চোখের চিকিৎসা কিভাবে করা যায় তার ওপর। আমাদের এই প্রচেষ্টা অনুসারে একের পর এক ডাক্তার, বৈদ্য, হাকিম সকলের কাছেই যেতে শুরু করলাম।নিজের সামর্থ অনুযায়ী যে যেখানে যেতে বলেছে সেখানেই হাজির হয়েছি। মন্দিরে পূজা-অর্চনা করলাম, মসজিদ-গীর্জায় মাথা ঠুকলাম, মন্ত্রতন্ত্রের সাহায্যও নিলাম- কিন্তু কোন লাভ পাওয়া গেলনা। আমরা বুঝে গেলাম যে এইসব করে আর কোনো ফল হবে না। সত্য এটাই যে সৌরভ তার চোখ দিয়ে আর কখনো দেখতে পাবে না।

এরকম মানসিক অবস্থায়ও আমার মনের থেকে একটি সারা পেলাম -- নিজেকে সামলে নাও, নিজের উপর ভরসা রাখো। সে যদিও কখনো দেখতে পাবেনা, তবুও সেতো আমারই সন্তান। আমার ভালবাসা, স্নেহ, ও মাতৃত্বে তার পূর্ণ অধিকার রয়েছে।

অন্তরের সহজ ভালবাসার এই অনুভূতিটি আমার

সন্তানের সাথে আমার বাঁধন-সূত্র হিসেবে কাজ করলো। ভালোবাসার এই মহান বন্ধনটি তার দৃষ্টি প্রতিবন্ধী সন্তানকে গ্রহণ করার জন্য একজন উৎসাহ প্রদান করল।

সেই সময় আমার প্রযোজন ছিল সঠিক তথ্যের। কিন্তু কে আমায় সঠিক তথ্য দেবে? কার কাছে এবং কোথায় গেলে জানতে পারবো এমতাবস্থায় আমার কি কাজ করা উচিত? কে আমাকে একটি উজ্জ্বল ভবিষ্যতের পথ দেখাতে পারবে?

এই অবস্থায় আমাকে সাহায্য করল আমার সত্যকারের প্রেম অর্থাৎ আমার সন্তান স্বয়ং। যখনই আমি আমার সন্তানকে কোলে নিতাম, তখনই তার হাবভাবে পরিবর্তন দেখা যেত। সে দেখে আমি বুঝতে পারলাম যে ও আমার স্পর্শ বুঝতে পারে। সে আমার এবং অন্যদের স্পর্শের পার্থক্য অনুভব করতে পারে। আমার মাঝেমাঝে খুব দুঃখ হত ও আমার দিকে তাকিয়ে হাসে না। কিন্তু আমি আবার ভাবতাম যে আমার স্পর্শ ওর জন্য কিছু বিশেষ অর্থ প্রতিস্থাপন করে -- স্পর্শ কি দেখার স্থান নিতে পারে? আমি ভাবতে থাকতাম।

এদিকে, সৌরভ এখন এক বছর পূরণ করতে

চলল। আমি বুঝতে পারছিলাম যে ও আমার এবং অন্যদের আওয়াজের মধ্যে পার্থক্য উপলব্ধি করতে সক্ষম হয়েছে। কোলে নিলে হাসত, একা থাকলে ভয় পেত। ক্ষুধার্ত হলে কাঁদত। তার তেল মালিশ করার সময় সে হাত নাড়িয়ে স্নান করতে চায় সেই ইঙ্গিত দিত। আমার সন্তানের এই সব কর্ম ব্যাপকভাবে আমার মনকে প্রভাবিত করতে শুরু করলো। আমি ভাবলাম যে সে যে রকমই হোক, সে আমার নিজের সন্তান। যেভাবেই হোক আমি পুরো জীবন তার দেখাশোনা করব।

এইভাবে একদিন (যত দূর মনে পড়ে, সেটা ৩রা ডিসেম্বর ছিল) আমি টিভিতে একটি প্রোগ্রাম দেখছি, সেখানে দেখাচ্ছিল যে, যে শিশুরা দেখতে বা শুনতে পারে না, তারা স্কুলে শিক্ষা পাওয়ার পর নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারে। আমার চিন্তা বদলাতে শুরু করল। আমি সৌরভের বাবার সাথে এই ব্যাপার নিয়ে আলোচনা করি। তিনিও উৎসাহিত হয়ে ওঠেন।

কিন্তু আমার পরিবারের অন্য সদস্যরা এর উপহাস করেছেন। অনেক দিন পর, আমি জানতে পারলাম যে ৩রা ডিসেম্বর এই দিনে একটি গুরুত্বপূর্ণ

অনুষ্ঠান- যেটিকে ‘বিশ্ব প্রতিবন্ধী দিবস‘ হিসেবে পালন করা হয়।

প্রতীত হচ্ছিল যে ঈশ্বর আমাদের উপর পরম কৃপালু হয়ে উঠছেন। সংযোগ বশত, একদিন আমি টীকা দিতে সৌরভকে নিয়ে একটি কাছাকাছি হাসপাতালে গিয়েছিলাম, প্রসঙ্গক্রমে সেখানে এক দিদির সাথে আমার দেখা হলো। তিনি অঙ্গনওয়াড়িতে কর্মরত ছিলেন। তিনি বললেন সৌরভ পড়তে পারে, কিন্তু প্রথমে নিজের হাতে খেতে, অন্যদের সঙ্গে বাক্যালাপ, স্বাধীনভাবে শৌচকার্যে (টয়লেটে) যাওয়া শেখাতে হবে। দিদির দেওয়া তথ্য, টিভি শো এর অনুপ্রেরণা এবং আমার নিজের ধারণা শেষপর্যন্ত কাজ করলো।

প্রথম চ্যালেঞ্জ ছিলো সৌরভের পিতা ও পরিবারের অন্য সদস্যদের এটা বোঝানো যে সৌরভ অন্য ছেলেমেযেদের মতই, ও শিক্ষা লাভ করে অন্যদের মতই স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে। কাজটি তত সহজ ছিল না। কিছুসময় ধরে আমি ক্রমাগত চেষ্টা করি সৌরভের বাবাকে এটি অবগত করানোর জন্য। প্রথমেতো তিনি বেশ বিরক্তির সঙ্গে বললেন, “আমার দ্বারা এসব হবেনা,

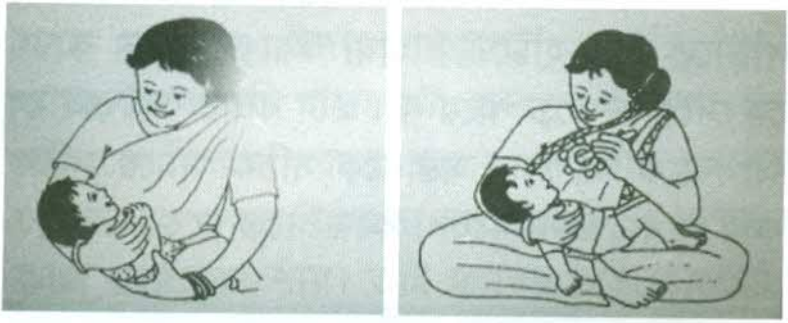
আমার আরো অনেক চিন্তা রয়েছে।” আমাকে বারম্বার ওনার সম্মুখে একথা উত্থাপন করতে হয়েছে, কখনো ভালোবেসে, কখনো জোর করে, দৃঢ় ভাবে ও কখনো জিদ করে আমাকে আমার কাজ সম্পন্ন করতে হয়েছে। আমি বোঝালাম যে অন্য দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুরা যদি পড়াশোনা করতে পারে তাহলে আমাদের সৌরভ কেন পারবে না? আমরা সৌরভের বাবাকে বলতাম, “আপনি এই বিষযে আমাকে সাহায্য করতে না পারেন, অন্তত আমার প্রচেষ্টায় বাধা দেবেননা।” আমার এই বারবার চেষ্টা ওনার উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে শুরু হলো এবং ধীরে ধীরে তিনি আমাকে সমর্থন করতে শুরু করলেন। সৌরভের পিতার কথা শুনে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা এতে রাজী হলেন।

এই ভাবে আমরা সবাই মিলে সৌরভকে নিজে নিজে সব কাজ করতে শেখালাম। সেই থেকে অনেক সময় অতিক্রান্ত হয়েছে এবং সে এখন কলেজে যাওয়া শুরু করেছে। কেবল সৌরভই আমায় অনুপ্রাণিত করেছে আমার মত এমন কয়জন মায়েদের সঙ্গে আমার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে, যারা তাদের দৃষ্টি প্রতিবন্ধী সন্তানদের বোঝা হিসেবে না নিয়ে স্বাধীনভাবে জীবনের প্রতিবন্ধকতাকে মোকাবিলা

করার জন্য তাদের সাহায্য করতে চান। আমি এখন আপনাকে দৃষ্টি প্রতিবন্ধী সন্তানদের উন্নয়নের জন্য তাদের পিতামাতা দ্বারা নির্বাহ করতে হবে এমন কিছু কার্য সম্পর্কে তাদের অবহিত করতে চাই। আমি আপনার সহায়ক প্রমাণিত হব বলে আশা রাখি।

সন্তানের জন্ম থেকে ৫ মাস

জন্মের পর কযেক মাস, আপনার দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী সন্তান তার চোখ ঘুরিয়ে অন্যান্য বস্তুর দিকে তাকাতে সক্ষম হবে না।

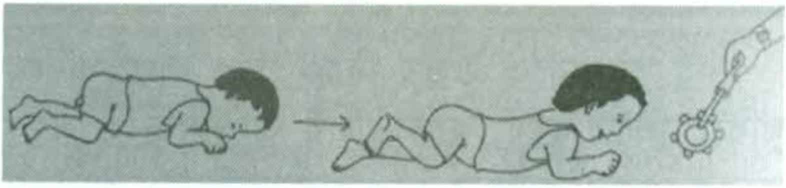


তাই আপনাকে উভয় দিকে তার মাথা ঘুরিযে ঘুরিয়ে দিতে হবে, হাততালির আওয়াজ ও শব্দ-কারক খেলনা ব্যবহার করে তার মনোযোগ আকর্ষণ করতে হবে । এটা তার শারীরিক গঠন বিকশিত করতে সাহায্য করবে।

আপনার সন্তান যখন তার হাঁটুর উপর হামাগুড়ি

দিতে শুরু করে তখন তাকে তার নাম দিয়ে ডাকুন যাতে চলার জন্য এটি তার অনুপ্রেরণা হয়। কিন্তু আপনি খেয়াল রাখবেন যাতে তার হাঁটুর উপর হামাগুড়ি দেবার সময় পথে এমন কোন বস্তু আছে কিনা যা আপনার সন্তানকে আঘাত করতে পারে। একইভাবে, আপনি নিজে তার হাত ওঠানো-নামানো করুন, ঠিক সময়ে তাকে বসান, দাড়াতে সাহায্য করুন – এতে ধাপে ধাপে শিশুটির বিকাশে সহায়তা হবে-

আপনাকে বারবার আপনার সন্তানকে বসতে, দাঁড়াতে এবং হাঁটতে সাহায্য করা প্রয়োজন কারণ সে দেখে শিখতে পারে না। এটা বলার অর্থ এই যে আপনাকে আপনার সন্তানকে সঠিক সময়ে সঠিক কার্য শেখার জন্য সুযোগ করে দিতে হবে।



আপনাকে সন্তানের ভাষার উন্নয়নের দিকে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে। আপনি যে বস্তু তার হাতে দেবেন, সেই বস্তুর নাম পুনরাবৃত্তি করা আবশ্যক।

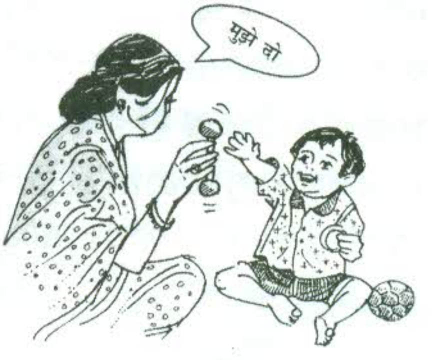
আপনি যে ধরনের কাজ করবেন, আপনার সন্তানকে তা জানাবেন। উদাহরণস্বরূপে, ঘর অপরিস্কার হয়েছে, আমি একটি ঝাড়ূ দিযে পরিষ্কার করছি। এখন আমি তোমার জন্য দুধ আনতে রান্নাঘরে যাচ্ছি। -- ইত্যাদি।

সন্তানের সঙ্গে স্বাভাবিকভাবে কথা বলবেন – না উচ্চস্বরে, না অতি-নিম্নস্বরে। লক্ষ্য রাখবেন যাতে আপনার শব্দে কোনো উত্তেজনা বা ইতস্ততার ইঙ্গিত না থাকে। এছাড়াও আপনাকে খেয়াল রাখতে হবে যাতে আপনি একটি বস্তুকে বিভিন্ন সময়ে একই নামে ডাকেন। উদাহরণস্বরূপে, একবার একই কাপড়কে আপনি হাফপেণ্ট, তারপর জাঙ্গিয়া বলে সন্তানকে বিভ্রান্ত করতে পারেন। দৃষ্টিবান সন্তানরা কেবলমাত্র শুনতে পারে তা নয় চোখ দিযে আপনার কাজ দেখতেও পায়। তাই তাদের বিভ্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

তাকে শরীরের বিভিন্ন অংশ স্পর্শ করে তাদের সম্পর্কে জানতে তাকে সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ তাকে নাক স্পর্শ করিয়ে 'নাক' বলানো অভ্যাস করুন। এছাড়াও নির্দেশমূলক এবং অবস্থানগত জ্ঞান দিতে তার শরীরের উল্লেখ করুন। যেমন'তুমি

এখানে এস'(এখানে আসার জন্য একটি শব্দ করে সংকেত দিন)।তুমি 'বাম দিকে চারটি ধাপ যাও' (সন্তানের বাম হাত উঠিয়ে জোরে গণনা করে বাম দিকে এক দুই তিন চার পদক্ষেপ গ্রহণ করতে বলুন)।

বিভিন্ন বস্তুর শব্দ, স্বাদ, তাপমাত্রা আপনার সন্তানকে বোঝান। যেমন ভেপু বাজিয়ে, চা, কফি, দুধ, রুটি খাইয়ে এবং সবজি, ফল স্পর্শ করিয়ে বিভিন্ন বস্তুর বিষয়ে ধারণা তৈরী করুন।



আপনার সন্তানের বড় হওয়ার সাথে সাথে আপনি তাকে খেলার মাধ্যমে অনেক কাজ শেখান। সন্তান আহত হবে না যাতে এমন একটি নরম এবং হালকা বল নিন। সামান্য বল খুলে কেটে কিছু ঘুংরু এর ভিতর ভরুন এবং এটি পুনরায় সিল করুন। ঘোরার সময় বল যাতে শব্দ করে। এখন সন্তানের সঙ্গে খেলার সময় শুধুমাত্র সঠিক শব্দ ব্যবহার করুন, যেমন বল ওঠাও, এটা ধরো, বলটা ছুড়ে দাও, পা

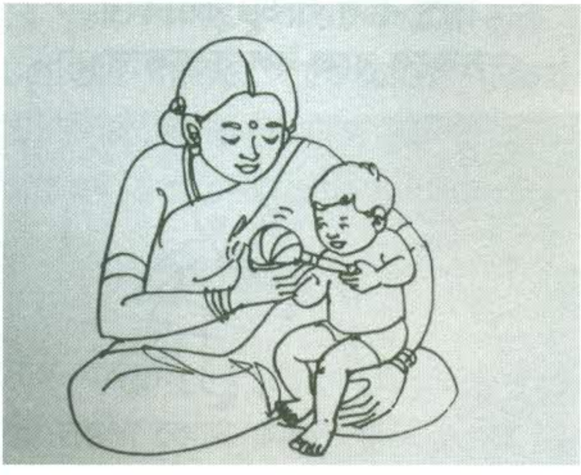
দিয়ে মারো ইত্যাদি শেখান। আপনার সন্তান খেলতে খেলতে অনেক কিছু শিখতে পারে।

আপনি খেলার মাধ্যমে সন্তানকে অনেক তথ্য সম্পর্কে অবহিত করতে পারেন। কিছু উদাহরণ দেয়া যাক। আপনার সন্তানের ২-৩ বছরের হয়ে গেলে আপনি কবিতার মাধ্যমে তাকে হাত, পায়ের বিভিন্ন কাজ শেখাতে পারেন।

কবিতা

চারটি চাকর

আমার কাছে আছে চারটি চাকর
সবসময় কাজ করতে তৈয়ার
দুটি হাত আমার আছে
সবসময় তারা সাথে থাকে

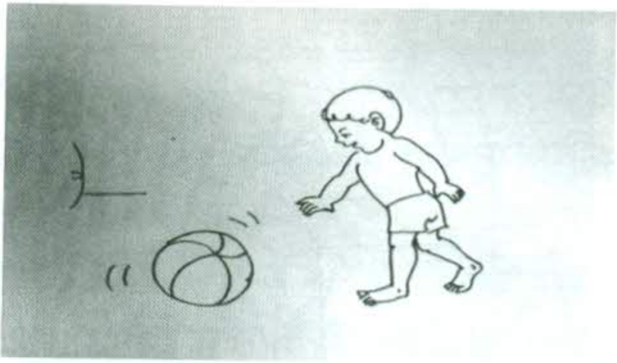


দুটি আমার পা আছে
সব জায়গায় আমায় ঘুরাচ্ছে
না তারা পান করে, না কিছু খায়
আমি ইচ্ছুক যেখানে আমাকে নিযে যায়।

এছাড়াও গানের মাধ্যমে বিভিন্ন আকার সম্পর্কে আপনি শেখাতে পারেন। একটি বৃত্তের জন্য আপনি এই গান গাইতে পারেন এবং সন্তানের হাতে এই বস্তু দান করে গানে বর্ণিত বস্তু সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিতে পারেন।

বৃত্তাকার

পিতামহের পাগড়ি বৃত্তাকার
মাতামহের চশমা বৃত্তাকার
পিতার পয়সা বৃত্তাকার
মাতার রুটি বৃত্তাকার
শিশু বলে লাড্ডু বৃত্তাকার
সকলে বলে বল বৃত্তাকার।



আপনার সন্তান হাঁটা আরম্ভ করলে আপনার সন্তানের কোনো জিনিষ থেকে আঘাত যাতে না লাগে, তাই ঘরে সঠিকভাবে সব জিনিস রাখার ব্যবস্থা করুন। ঘরের দরজা, জানালা, শোবার ঘর, বাথরুম, রান্নাঘর ইত্যাদি সম্পর্কে তাকে পরিচিত করান, একই সময়ে তাকে উপর-নিচে, সমতল, ঢালু পৃষ্ঠ সম্পর্কে জ্ঞান দিন। এই জ্ঞান দিতে ও সবকিছুর সঙ্গে তাকে সুপরিচিত করানোর জন্য তার হাত ধরে স্থান এবং স্থিতির বিষয়ে জানাবেন।

আপনার সন্তানের দৃষ্টি বৈকল্য সম্পর্কে লজ্জিত বোধ করা উচিত নয়। আপনার আত্মীয় এবং বন্ধুদের বাড়ীতে তাকে নিয়ে যান। আপনি তার সাথে আপনার আত্মীয় এবং বন্ধুদের সামনে যেরকম আচরণ করেন, সেই একই ভাবে তারাও যাতে আপনার সন্তানের সাথে আচরণ করে তার খেয়াল রাখুন। প্রতিটি ব্যক্তির সাথে তাকে পরিচয় করিয়ে এবং আপনার সন্তানের সঙ্গে অন্যদের স্বাভাবিক ভাবে আচরণ করতে অনুপ্রাণিত করুন।

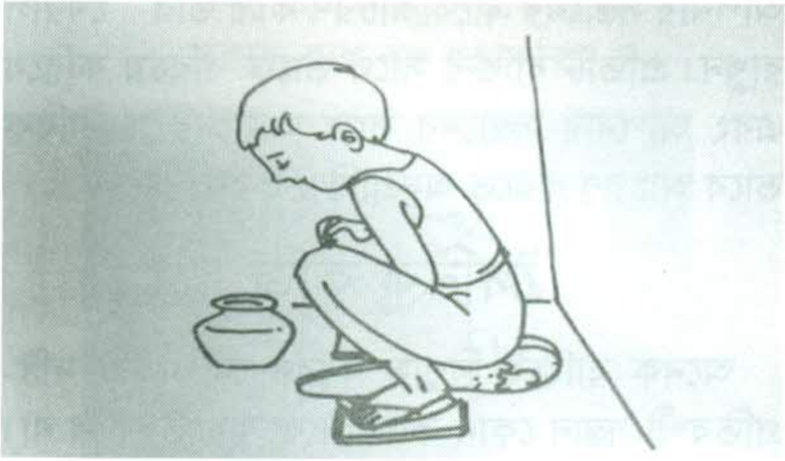
দৈনিক কাজ

অনেক ব্যক্তিই বিশ্বাস করেন যে একটি দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী সন্তান কোন কাজ নিজে করতে পারে না।

তারা এটাও মনে করেন যে সবধরনের দৈনন্দিন কাজ তারা কি করে করবে! কখনও হয়ত আপনিও ভেবেছেন যে আপনার সন্তান আপনার জন্য একটি বোঝা। কিন্তু সে দৃষ্টির অভাব থাকা সত্বেও নিজের অন্য ইন্দ্রিয়গুলির দ্বারা তার দৈনন্দিন প্রযোজন কাজ সঞ্চালন করা, যেমন স্নান করা, খাবার খাওয়া, শৌচে যাওয়া শিখতে পারে।

শৌচালয় (শৌচ) প্রশিক্ষণঃ

আজ আমার কোন দ্বিধা বোধ নেই স্বীকার করতে যে আমার সন্তানকে শৌচে যাওয়ার প্রশিক্ষণ আমার বেশ কঠিন অনুভূত হযেছিল, তাই শুরু থেকেই আমি সন্তানের মা দের কিছু জিনিস বলতে চাই। আপনি আপনার সন্তানকে নিম্নলিখিত নিয়মে টয়লেটে যাওয়া শেখানঃ-



- কিছু দিনের জন্য, আপনার সন্তানের হাত ধরে শৌচের জায়গাটিতে নিয়ে যান।

- শুরুতে আপনার তাকে জায়গার (পশ্চিম/ ভারতীয় শৈলী) উপর বসতে সাহায্য করতে হবে। একইভাবে সঠিক সময়ে দরজা বন্ধ করতে তাকে শেখাতে হবে।

- জাঙ্গিয়া কিভাবে নিচে নামানো যায় -শুরুতে তাকে সম্পূর্ণরূপে জাঙ্গিয়া খুলে যাতে তার পা এর উপর রাখে তা শেখানো হবে। এভাবে জাঙ্গিয়া মলিন হবে না।

- শৌচ ক্রিয়া শেষ হওয়ার পরে সঠিকভাবে তার মলদ্বার কিভাবে পরিষ্কার করা হয় তা শেখাতে হবে। যদি আপনি চান একটি শেকল দ্বারা জলের কলের মগ বেঁধে রাখা যায়। শেকলের দৈর্ঘ্য সঠিক হওয়া উচিত। শেষে, **ফ্লাশ** ব্যবহার (যদি উপলব্ধ থাকে) বা জল ঢালা তারপর সঠিকভাবে সাবান ও জল দিযে তাকে হাত ধোয়া শেখান। এরপর আবার জাঙ্গিয়া পরা এবং তা নিজেই কিভাবে উপরে ওঠাতে হয় তা শেখানো উচিত।

শুরুতে আপনি নিজে তার হাত ধরে তাকে প্রযোজনীয় প্রশিক্ষণ দেয়াটাই এই ক্রিয়াগুলি শেখানোর জন্য আবশ্যক।

দাঁত পরিষ্কার করাঃ

- এই কাজটি সকালে এবং রাতে দুবার করানো যায়।

- আপনাদের কারো বাড়ীতে জলের বেসিন (ওয়াশ বেসিন) অথবা জলের কল থাকবে, বা কোথাও বালতি থেকে জল নেয়ার ব্যবস্থা আছে। কোনো কোনো বাড়ীতে দাঁতের পেস্ট এবং কিছু ঘরে দাঁত মাজার গুঁড়া ব্যবহার করা হয়। আপনি আপনার বাড়ীর অবস্থা অনুযায়ী আপনার সন্তানকে দাঁত মাজা শেখান। শুরুতে তার হাত ধরে ব্রাশ করতে এবং আঙুলে দিয়ে দাঁত মাজতে শেখান। দাঁত ব্রাশ করা সঠিক ভাবে শেখানো উচিত। তাকে কুলকুচি করতে শেখান এবং ধীরে ধীরে জল নিক্ষেপ করা শিখে গেলে তার আঙুলে বা ব্রাশের উপর পেস্ট বা দাঁতের মাজন লাগিয়ে দিন। তাকে তার ব্রাশ উপর-নীচ করতে শেখান। তার শিক্ষার সময় তার পিছনে দাঁড়িয়ে থাকবেন।

- শুরুতে আপনার সন্তান পেস্ট খেয়ে ফেলতে পারে। সামান্য পেস্ট খেলে কোন ক্ষতি হয়না। এর পর তাকে ব্রাশের উপর পেস্ট লাগানো শেখান। এই জন্য শুরুতে তার আঙুলের ডগার ওপর সামান্য পরিমানে মাজন নিয়ে দাঁতের

ব্রাশের উপর লাগাতে শেখানো যায় এবং এরপর তাকে সঠিক চাপ প্রয়োগ করে পেস্ট বের করে নিতে, শেখানো উচিত, সঠিক মাত্রায় ব্রাশে পেস্ট লাগাতে এবং তা হাত দিয়ে অনুভব করে পরীক্ষা করতে শেখাতে হবে। তার মুখের মধ্যে জল নিয়ে দাঁতের মার্জন কুলকুচা করা শেখানো হবে। প্রতিটি ধাপে আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন। তার নিজের ব্রাশ চিনতে তাকে শেখান। সেজন্য তার ব্রাশের সঙ্গে সনাক্তকারী চিহ্ন রাখুন, তার ব্রাশে একটি হালকা সুতো বেঁধে রাখা.. ইত্যাদি।

আহার করা

- আপনারা দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুকে স্বাভাবিক সন্তানের মতই একই বয়সে নিজে খাবার খেতে শেখাতে শুরু করতে পারেন। আপনি তাকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য সামগ্রী সম্পর্কে অবগত করান। যখন আপনি তাকে খাওয়ান তখন তাকে ভোজন সম্পর্কে বলুন- সে কি খাচ্ছে ও তার স্বাদ কি। এতে শিশু ধীরে ধীরে গন্ধ সঙ্গে গন্ধের দ্বারা বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্য চিনতে সক্ষম হবে। তাকে সঠিকভাবে গ্লাস, চামচ, প্লেট ইত্যাদি ধরতে শেখান। কোনো খাবার স্পর্শ করার আগে প্রথমে তাকে তার হাত ধুতে বলুন। মনে রাখবেন যে তার আঙ্‌গুলের

সঠিক ব্যবহার শেখানোর প্রয়োজন আছে। রুটির টুকরা করতে তার আঙ্‌গুলের সঠিক প্রয়োগ তাকে শেখান।

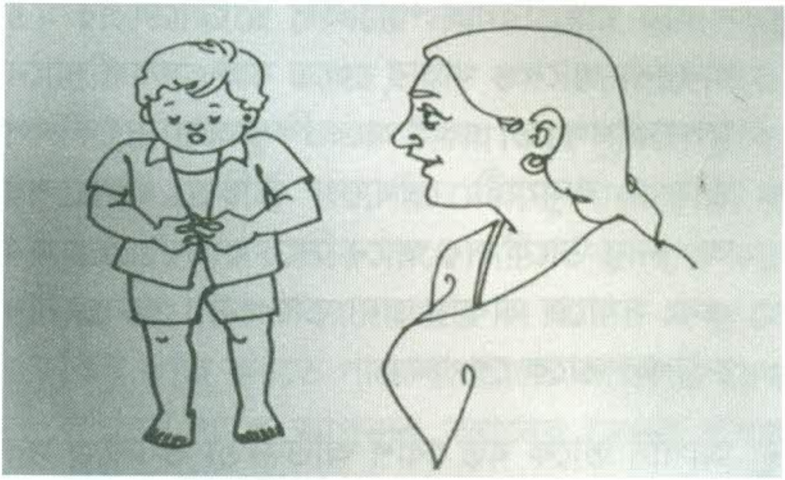
হাত দিয়ে ভাত খেতে আঙ্‌গুলের প্রয়োগ বা চামচ দিযে খাবার জন্য তার আঙ্‌গুলগুলির সহযোগীতা, ব্যবহার এবং প্রয়োগ - তাকে শেখান। আঙ্‌গুলের সহযোগীতা ও তাদের সঠিক ব্যবহার শেখাতে তার হাত ধরে সঠিক ভাবে আঙ্‌গুলের স্থিতি বুঝিয়ে তাকে প্রযোজনীয় অভ্যাস করান ।

- আপনাকে তাকে চেয়ারে বা মেঝেতে বসে খাওয়ার জন্য সঠিক শিক্ষা দিতে হবে। এই জন্য, তাকে একটি সঠিক ভাবে বসানোর অভ্যাস করানো জরুরী।
- তাকে মুখ বন্ধ করে চর্বন করতে, সঠিক ভাবে তার মুখের মধ্যে খাবার ঢোকাতে ও চর্বন করতে, চর্বণ করার সময় কোনো শব্দ না করতে; এইসকল শিষ্টাচার আপনাকেই শেখাতে হবে।

কাপড় পরা

যখন আপনার সন্তানের বয়স এক থেকে দেড় বছর বয়স হবে, আপনি লক্ষ্য করবেন যে যখনই আপনি তাকে পোশাক পরানোর চেষ্টা করবেন সেও

আপনার সঙ্গে কিছু না কিছু করতে শুরু করবে, যেমন হাত বাড়িয়ে দেয়া ইত্যাদি। ধীরে ধীরে, ৪-৫ বছর বয়স হয়ে গেলে তার নিজেই পোশাক পরতে সক্ষম হওয়া যাওয়া উচিত। কেবল প্রয়োজন ধৈর্য্য এবং অভ্যাস করানোর। আপনি যদি সব সময় পোশাক পরিয়ে দেন তাহলে সে শিখতে পারবে না। আমার সন্তানকে কাপড় পরানো সম্পর্কে আমার কিছু অভিজ্ঞতা আপনাদের সাথে ভাগ করা যাক।



- আপনার সন্তান যত ছোটই হোক না কেন, পোশাক পরাতে পরাতে এ বিষয়ে তার সাথে কথা বলুন। যেমন শার্ট পরতে হবে, ডান হাত আগে দাও, এখন বা-হাত দাও, তোমার পা কোথায়?প্যাণ্ট পরতে হবে ইত্যাদি (এগুলি বলার সময় তার বাম বা ডান হাত বা পা স্পর্শ

করুন)। ধীরে ধীরে পোশাক পরিধান বা খোলার সময় সন্তানের সাহায্য নিন।

অন্যান্য বেশ কয়েকটি পরামর্শ

- প্রতিটি কৌশল শিখার সময় এটা মনে রাখাতে হবে যে এই দৈনিক কর্মের প্রযোজন অন্য পরিবেশেরও প্রযোজন। ভাষার দক্ষতা ভাল হবে। উদাহরণস্বরূপ, আমরা আমাদের বাড়িতে খাবার খাই; বিবাহ পার্টি হল ও হোটেলের মত অন্যান্য স্থানেও খাবার খেতে যাই। সকল স্থানে মূল কৌশল তো একই থাকে কিন্তু অন্যান্য কৌশল জায়গা অনুযায়ী শেখানো উচিত। অতঃপর আপনার তাকে সব স্থানে নিযে যাওয়া প্রয়োজন এবং সমাজে থাকার জন্য তাকে সব প্রযোজনীয় কৌশল তাকে শেখান।

- আপনি তাকে যত বেশি অভিজ্ঞতা ও নিজে সব কাজ করার সুযোগ দেবেন তার আত্মবিশ্বাস ততই বাড়বে। এই ভাবে সে ভবিষ্যত জীবনের মোকাবেলা করতে প্রস্তুত হয়ে যাবে।

- সে দেখতে পায় না বলে আপনি তাকে অনেকবার বেশিকরে রক্ষা করতে চান। উদাহরণ স্বরূপ বাইরে যেও না, পড়ে যাবে, ব্যথা পাবে ইত্যাদি।

আপনার এই অতি সংরক্ষণ তার জন্য বাধা হয়ে উঠতে পারে। সাবধানতা অবশ্যই রক্ষা করুন কিন্তু সব ব্যাপারে শিশুকে বাধা দেবেন না। তাকে সব কাজে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন।

যদি আপনার সন্তান কম দৃষ্টিশক্তি যুক্ত হয়

- অনেক সময়ই এটি সম্ভব যে আপনার সন্তান পূর্ণরূপে দৃষ্টিশক্তি দ্বারা বঞ্চিত নয়, সে আংশিকভাবে দেখতে সক্ষম অর্থাৎ তার কিছু দৃষ্টি অবশ্যই আছে, সে কম দেখতে পায়। শিশুর এই অবস্থাকে ভালো করে বুঝতে হবে। সে কি দেখতে পায়, কি দেখতে পায়না, তা না বুঝতে পারায় তার সাথে সঠিক ব্যবহার করা হয় না। ঠিক করে দেখতে না পারার জন্য সে কিছু কাজ করতে পারেনা, তাতে আপনার হয়ত লাগতে পারে আপনার সন্তানের সেসব কাজে রুচি ও মনোযোগ বা তা বোঝার ক্ষমতা নেই; কিন্তু এমনও হতে পারে যে সেই কাজগুলি করতে বাস্তবে তার অসুবিধা হচ্ছে। কখনো কখনো এমনও হয় যে সেই কম দৃষ্টিকে বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টাও করা হয়, ও সেজন্যই তার দৃষ্টিশক্তির প্রয়োগ করতে দেয়া হয়না। বাস্তবে তার উল্টো

হওয়া প্রয়োজন, যদিনা এর বিরুদ্ধে ডাক্তারের কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন। আবশ্যকতা হলো কুশলতার সাথে তাকে কম দৃষ্টিশক্তির ব্যবহার শেখানোর। এর জন্য তাকে বিভিন্ন দূরত্বে রাখা বস্তুর পরিচয় করানো, ছবিতে রং ভরা শেখানো, বর্ণমালা লিখতে প্রশিক্ষণ দেয়ার প্রয়োজন।

আপনার সন্তান কম দৃষ্টির জন্য আবশ্যক উপকরণ যেমন চশমা, লেন্স ইত্যাদির ব্যবহার দ্বারা আরো দক্ষতার সঙ্গে নিজের কাজ করতে শিখতে পারে। সঠিক উপকরণ নির্বাচনের জন্য একজন দক্ষ চক্ষু বিশেষজ্ঞকে দেখান।

স্পর্শ ক্ষমতার বিকাশ

আমাদের শিশুদের জন্য বিভিন্ন ক্ষেত্রে তথ্য প্রাপ্ত হেতু স্পর্শশক্তির অবদান অনেক বেশী। এই শক্তির বিকাশ দ্বারা আমাদের সন্তানরা দৃষ্টিশক্তির অভাব অনেকটাই দূর করতে পারে। উদাহরণস্বরূপে, একটি দৃষ্টিশক্তি সম্পন্ন শিশু বড়দের বই, সংবাদপত্র পড়তে দেখে এবং সেও তা পড়তে চেষ্টা করে, কিন্তু বেশিরভাগ দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী শিশুরা শুধুমাত্র ব্রেইল স্ক্রিপ্ট এর মাধ্যমে পড়তে এবং লিখতে পারে। এই

লিপিটির স্রষ্টা, ১৮০৯ সনের ৪ জানুয়ারি ফ্রান্সে জন্মগ্রহণ করা লুইস ব্রেইল এর নামানুসারে এর নামকরণ ব্রেইল লিপি হিসাবে করা হয়। উঠে আসা বিন্দু দিয়ে এতে বর্ণমালা তৈরী হয়, যা আপনার সন্তানকে স্পর্শ করে পড়তে হবে।

শৈশব থেকেই তাকে স্পর্শের শক্তি/ ক্ষমতা বৃদ্ধির সুযোগ দিতে হবে। স্পর্শ শক্তির বিকাশ - পার্শ্ববর্তী জলবায়ু বুঝতে, অবস্থা নির্ধারণ করতে, দৈনন্দিন জীবনের গতিবিধি বুঝতে এবং ব্রেইল দিয়ে লিখতে/ পড়তে সহায়তা করে।

স্পর্শশক্তি বাড়াতে আপনি কিরূপে সহায়তা করতে পারেন তা নিয়ে আলোচনা করা যাক। আপনি যতই ভাববেন কিভাবে আরো এইসব কাজকর্ম করানো যায়, আপনি স্বয়ংই তা জানতে পারবেন। অল্প নিয়মানুসারে এ কাজ করলে, আপনার সন্তান আরো উপকৃত হবে।

একটু দেখুনঃ

1. রুক্ষ এবং মসৃণ

রুক্ষ ও মসৃণ উপরিভাগের সম্পর্কে বলার জন্য আপনি একটি বাক্সে অনেক কয়টি বস্তু রাখতে

পারেন। ঘরের বস্তুতেও কাজ হবে। যেমনঃ

I. বিভিন্ন ধরনের কাপড় এর টুকরো-তুলা, রেশম, পশম, সাটিন, খাদি ইত্যাদি
II. বিভিন্ন ধরনের কাগজ
III. বিভিন্ন ধরনের পাত্রে পরিষ্কার করার স্ক্রাবার (পুরোনো)
IV. স্পঞ্জ
V. চামড়া
VI. বালি কাগজ (কম রুক্ষ)
VII. পাথরের ছোট টুকরা
VIII. গাছের ছাল

আপনি এই বস্তু গুলি দ্বারা রুক্ষ ও মসৃণ বস্তু চিহ্নিত করা এবং তাদের দলবদ্ধ করতে আপনার সন্তানকে শেখাতে পারেন। আপনার সন্তানকে কিছু রুক্ষ ও মসৃণ বস্তু সংগ্রহ করতে বলুন।

2। শক্ত এবং নরম

শক্ত এবং নরম উপরিভাগের সম্পর্কে আপনার সন্তানের শিক্ষার সময় চাপ সম্পর্কে তাকে শেখান।

যখন শক্ত বস্তুর উপর চাপ প্রযোগ করা হয় যখন

আকৃতি পরিবর্তন হয় না। যখন একটি নরম বস্তুর উপর চাপ প্রয়োগ করা হয়, তার আকৃতি সহজেই পরিবর্তন হয়।

কিছু কঠিন বস্তু

- প্লেট
- চামচ
- পাত্র
- টেবিল
- চেয়ার
- আলমারি
- বই
- টিভি

কিছু নরম বস্তুঃ

- বালিশ
- কাপড়ের নরম খেলনা
- কম্বল
- তুলা

আপনার সন্তানকে একের পর এক এই সব শক্ত এবং নরম বস্তুর সাথে পরিচয় করিযে দিন। যখন সে আলাদা আলাদা করে শক্ত এবং নরম বুঝে যাবে, তখন একসাথে দুটি মিশ্রিত করে আবার আলাদা

করতে বলুন।

3. বড় এবং ছোট সম্পর্কে জ্ঞানঃ

শেখানোর সময় মূলত ভিন্ন আকারের দুটি বস্তু নির্বাচন করুন। তারপর ধীরে ধীরে আকারের পার্থক্য কমাতে, তাকে বলুন ছোট ও বড় বস্তু চিহ্নিত করার জন্য।

ঘরের বড় বস্তুর তালিকা--

- আলমারি
- খাট
- চেয়ার
- টেবিল
- টিভি

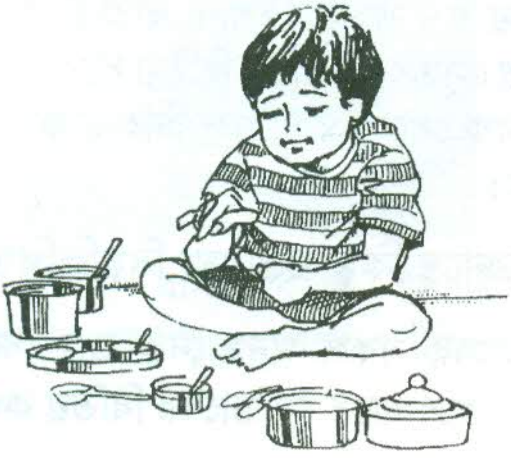
ঘরের ছোট বস্তুর তালিকা---

- তালা
- চাবি
- বিস্কুট
- চামচ
- মোবাইল ফোন
- বই

বড় থেকে ক্রমশ খুব ছোট বস্তু স্পর্শ করে

চিহ্নিত করতে আপনার সন্তানকে শেখাতে হবে। ব্রেইল স্ক্রিপ্ট পড়ার জন্য খুব ছোট ও সুক্ষ্ম আকৃতি চিহ্নিত করতে সক্ষম হওয়া উচিত। উদাহরণস্বরূপ দুটি বিন্দুর দল, তিনটি বিন্দুর দল, ছয় বিন্দুর দল, বিভিন্ন বিন্দু দলের ছোট-বড় লাইন। এই বিন্দু/বিন্দু দল পুরু কাগজের উপর বানানো যেতে পারে।

4. তাদের আকার অনুযায়ী বিভিন্ন ধরনের জিনিস আলাদা রাখতেঃ একবার যখন আপনার সন্তান তাদের স্পর্শ করে শক্ত, নরম, অমসৃণ - মসৃণ, বড়-ছোট পার্থক্য চিহ্নিত করতে সক্ষম হলে, আপনি তাদের আকৃতি, ওজন, দৈর্ঘ্য ইত্যাদি অনুযায়ী এইগুলিকে আলাদা করতে আপনার সন্তানকে শেখাতে পারেন।



এছাড়া আপনি বিভিন্ন উপায়ে আঙ্‌গুল এবং বুড়ো আঙ্‌গুল আলাদা করে ব্যবহার করতে তাকে শেখান। ময়দা বা নরম কাদামাটি ব্যবহার করে বিভিন্ন আকৃতি তৈরি করতে

তাকে শেখান। এই ভাবে সে নানাভাবে তার বিভিন্ন আঙ্‌গুলের ব্যবহার করা শিখতে পারবে। সম্ভব হলে ব্রেইল কাগজের উপর স্ক্রিপ্ট পড়ার জন্য চেষ্টায় ও অনুশীলনে তাকে সাহায্য করুন।

শ্রবণ শক্তির বিকাশ

স্পর্শ শক্তির বিকাশের সঙ্গে, এটাও প্রযোজন যে সর্বোচ্চ মাত্রায় আপনার সন্তানের শ্রবণ শক্তির বিকাশ করার সুযোগ করে দেওয়া হয়। এটা প্রযোজন এ কারণেই যে সন্তানের ভাষা শেখা এবং অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করতে শেখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সে বিভিন্ন শব্দ শুধুমাত্র শোনা দ্বারা চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়। সুতরাং, তাকে বিভিন্ন ধরনের শব্দ এবং বিভিন্ন দিক থেকে আসা শব্দ চিহ্নিত করা শেখানো প্রযোজন।

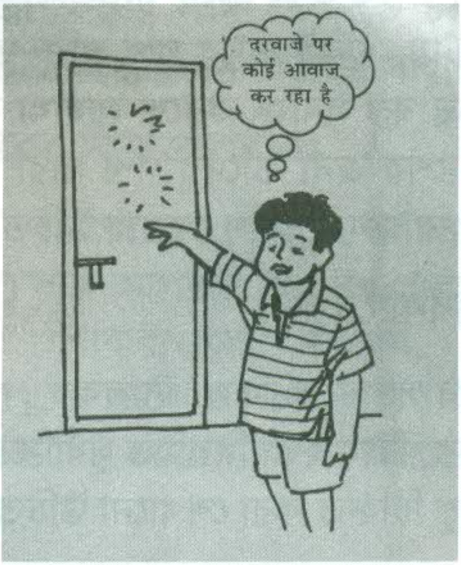
এই সংক্রান্তে কিছু প্রস্তাবনা নিম্নলিখিতঃ

1. পরিবারের সকল সদস্যদের তার সাথে কথা বলতে হবে যাতে সে তাদের বিভিন্ন কণ্ঠ চিহ্নিত

করতে সক্ষম হয়।

2. আপনার সন্তানকে প্রতিবেশীদের সঙ্গে কথা বলার সুযোগ দেওয়া উচিত যাতে সে তাদের চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়।

3. আপনার সন্তানকে কাক, ময়না, তোতাপাখি প্রভৃতি পাখি এবং গরু, কুকুর, বিড়াল ইত্যাদি বিভিন্ন গৃহপালিত পশুর ধ্বনি শুনতে এবং চিহ্নিত করতে সুযোগ দেওয়া উচিত।


दरवाजे पर कोई आवाज कर रहा है

4. তাকে স্কুটার, বাস, বিমান ইত্যাদি বিভিন্ন যানবাহনের শব্দসমূহের সঙ্গে পরিচিত করানো উচিত।

5. আপনার সন্তানের শুধুমাত্র বিভিন্ন শব্দসমূহের সঙ্গে পরিচিত করানো উচিত নয় বরং সে শব্দগুলো কোনদিক থেকে আসছে অর্থাৎ সামনে থেকে, পিছন থেকে, বামদিক থেকে, ডানদিক থেকে, কাছাকাছি থেকে, অনেক দূর থেকে, উপর থেকে, নীচের থেকে ইত্যাদি পরিস্কার করে বলা উচিত।

গন্ধ শক্তির বিকাশ

যেরকম স্পর্শ এবং শ্রবণ শক্তি অনেকটা দৃষ্টির অভাব মেটায়, একই ভাবে গন্ধ শক্তি তাদের গন্ধ দ্বারা বিভিন্ন বস্তু সনাক্ত করতে সাহায্য করে। গন্ধ শক্তি বিকাশের জন্য তাদের গন্ধ দ্বারা বিভিন্ন বস্তু সনাক্ত করার জন্য সুযোগ দেওয়া উচিত।

কিছু প্রস্তাবনা দেখুনঃ

1. আপনার সন্তানকে তেল, ট্যালকম (গন্ধ-বিশিষ্ট) পাউডার, ক্রিম ইত্যাদির মত সুবাসিত বস্তুর গন্ধ দ্বারা বস্তু চিহ্নিত করা শেখানো উচিত।

2. তাকে চা পাতা, মশলা এবং অন্যান্য খাদ্য প্রস্তুতিতে ব্যবহৃত বস্তু চিহ্নিত করার সুযোগ দেওয়া উচিত।

3. তাকে গন্ধ দ্বারা আপেল, লেবু, কমলার মত ফল শনাক্ত করতে শেখানো উচিত।
4. গন্ধের দ্বারা স্নানাগার, শৌচালয়, আবর্জনার বাক্স ইত্যাদি সনাক্ত ও পরিচিতি করতে শেখান।

চলার প্রশিক্ষণ

অবস্থানের জ্ঞান এবং চলা-ফেরা করাও দৃষ্টিহীন বালকের জন্য আবশ্যক, কারণ স্বাধীনভাবে চলাফেরা করা তার শেখার প্রক্রিয়ায় সহায়ক হবে। প্রাথমিক প্রশিক্ষনের সঙ্গে সে নিজে চলতে সক্ষম হয় এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করে।

এই প্রকারের কিছু প্রস্তাবনাঃ

1. বাড়ির পরিবেশের (কক্ষ, বারান্দা, উঠোন ইত্যাদি) সঙ্গে আপনার সন্তানের পরিচয় করান। বাড়িতে শোবার ঘর, বাথরুম, রান্নাঘরের অবস্থানগুলি তাকে জানান। বাড়ির মধ্যে টিভি, ফ্রিজ ইত্যাদির জায়গা সম্পর্কে তাকে অবহিত করুন।
2. শুরুতে হাঁটার সময় তাকে আপনার হাত বা আঙ্গুল ধরতে দিন। হাঁটার সময় সব বস্তু যেমন একটি কাঁচা রাস্তা, ঘাস, গাছ গাছপালা ইত্যাদির সাথে তাকে পরিচিত করান।

3. শুরুতে বিনা সাহায্যে হেটে শেখার সময় সে তার দুটি হাত সম্মুখে রেখে হাটাচলা করা আবশ্যক যাতে সে পথে থাকা অন্যান্য বস্তুর সঙ্গে তার সংঘর্ষ হওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারে।

৪. সঠিক সমযে চলার জন্য আপনার সন্তানকে তার উচ্চতা অনুযায়ী সঠিক দৈর্ঘ্যের একটি ছোট লাঠি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন।

শিক্ষা

যখন আপনার সন্তান পূর্বোক্ত সব প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত করবে তারপর তার জন্য একটি সঠিক শিক্ষা ব্যবস্থা করা আপনার গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। আমাদের দেশে দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য অনেক বিদ্যালয় আছে যেখানে বিনা বেতনে ছাত্রাবাসের ও শিক্ষার সুবিধা দেওয়া হয়। এই বিদ্যালয় গুলি দৃষ্টি-প্রতিবন্ধীদের জন্য বিশেষ বিদ্যালয় হিসাবে পরিচিত। যদি আপনি চান তো যে কোন বিদ্যালয়ে আপনার সন্তানকে ভর্তি করাতে পারেন। কিন্তু আপনার সন্তানের জন্য সঠিক এবং ভাল স্কুলের নির্বাচনে সাবধানতা প্রয়োগ করুন। নিয়মিত ভাবে তার সাথে শিশু ও শিক্ষকের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখুন। লম্বা ছুটির সময় অবশ্যই তাকে বাড়িতে আনবেন। আপনার সন্তানের জন্য সবচেযে উপযুক্ত স্কুল কি হবে তা স্কুলের পরিবেশ পর্যবেক্ষণ করে, সেখানের সুবিধা,

সরঞ্জামাদি, উপলব্ধ বই এবং শিক্ষকের যোগ্যতা ইত্যাদির নিরীক্ষণ করার পরেই সিদ্ধান্ত নেওয়া যেতে পারে। এরকম স্কুল কেন্দ্রীয় / রাজ্য সরকার দ্বারা বা স্বেচ্ছাসেবক সংগঠন দ্বারা চালানো হয়।

বর্তমানে সরকার দ্বারা 'সর্বশিক্ষা অভিযান' এর মাধ্যমে স্বাভাবিক শিশুদের সাথেই দৃষ্টি- প্রতিবন্ধী শিশুদের শিক্ষার সুযোগ প্রদান করার চেষ্টা চলছে। শিক্ষার এই ব্যবস্থাকে 'সমাবেশী শিক্ষা' বলা হয়। আপনি যদি চান, আপনি আপনার এলাকার জেলা শিক্ষা অফিসারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং এই ধরনের স্কুল আপনার এলাকায় আছে কিনা তা জানতে পারেন। ২০০৯ সালে গৃহীত 'শিক্ষার অধিকার' আইন অনুযায়ী সব স্কুলে দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশু এবং অন্যান্য প্রতিবন্ধীদের ভর্তি বাধ্যতামূলক করা হযেছে।

আপনি আপনার সন্তানকে বিশেষ স্কুলে পাঠাতে চান না 'সমাবেশী শিক্ষা' স্কুলে, তার নির্ণয় আপনাকে নিতে হবে।

নিষ্কর্ষ

নিজের কথা শেষ করা আগে আমি আমার নিজের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আবার বলতে চাইঃ -

- যদি আপনার সন্তান দেখতে না পারে, তাহলে

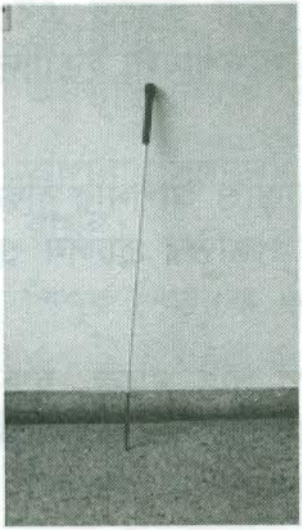
আপনার ভাগ্যকে, আপনার সন্তানকে, বা নিজেকে দোষারোপ করবেন না।

- অপরাধবোধ, হতাশা, নিরাশার মত নেতিবাচক অনুভূতিগুলিকে এড়িয়ে চলুন।
- আপনার সন্তানের প্রতি ভালবাসা ও স্নেহ বজায় রাখুন।
- শিশুর পিতাকে ও পরিবারের অন্য সদস্যদের একটি ইতিবাচক চিন্তাধারার গ্রহণ করার জন্য অনুপ্রাণিত করতে থাকুন।
- আপনার এই সন্তানও সর্বোচ্চ শিক্ষা পেতে পারে।
- অন্যদের মত সেও একজন শিক্ষক, আইনজীবী, ব্যাংক কর্মকর্তা, কম্পিউটার বিশেষজ্ঞ, প্রশাসক অথবা উদ্যোক্তা, চতুর কৃষক বা কারিগর হতে পারে।
- প্রয়োজনীয় কথা হলো, আপনি কেবল তার জীবনের প্রাথমিক বছরগুলোতে তাকে আপনার প্রেম এবং স্নেহ দিন; তার লালনপালন করার জন্য আপনার আরো সময় এবং মনোযোগ দিন, সাহস হারাবেন না, অনেক ধৈর্য্যের পরিচয় দিন।
- আপনার স্নেহ মমতা এবং প্রচেষ্টা তাড়াতাড়ি ফল দেবে।

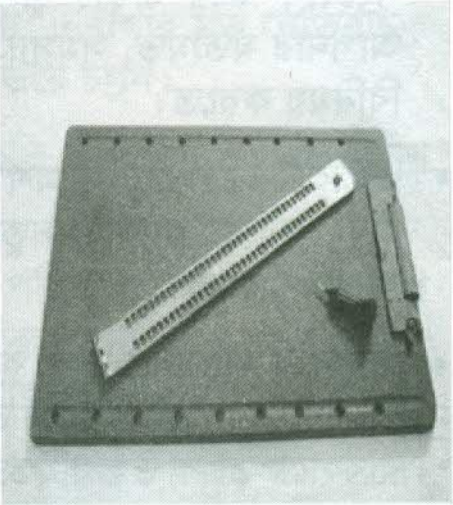
- আপনি যদি চান এবং যদি সম্ভব হয়, চেষ্টা করুন অন্য দৃষ্টি প্রতিবন্ধী সন্তান থাকা পরিবারের সঙ্গে সংযোগ করে একটি গ্রুপ তৈরী করতে এবং আপনার মতামত, সমস্যা উপদেশাবলী ইত্যাদি বিনিময় করতে।
- এই বইয়ে দেওয়া পরামর্শ ছাড়াও আপনার বুদ্ধি এবং অবস্থা অনুযায়ী নতুন পদ্ধতির প্রচলন ও করুন।
- আপনার সন্তানের যদি অল্প দৃষ্টি থাকে, চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে তার সর্বাধিক দৃষ্টিশক্তি ব্যবহারে তাকে উৎসাহিত করুন।
- সরকারী প্রকল্প, দৃষ্টি-প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য বিধি ও সুবিধা সংক্রান্ত কোনো তথ্য প্রাপ্ত করার জন্য আমাদের ওযেবসাইট www.aicb.org.in পড়ূন। আরো তথ্যের জন্য এই প্রতিষ্ঠানের সাথে টেলিফোনে 011-27054082 (০১১-২৭০৫৪০৮২) অথবা 011-27050915 (০১১-২৭০৫০৯১৫) নম্বরে যোগাযোগ করুন।

মনে রাখবেন, মায়ের ভালোবাসার কোন বিকল্প নেই।

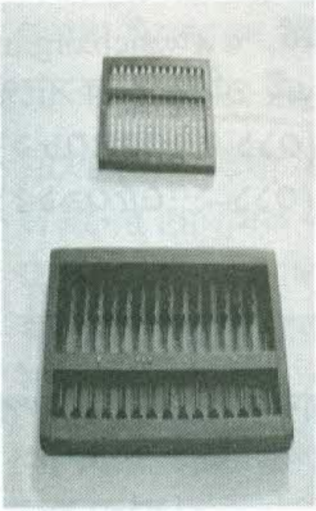
আপনার সন্তানের জন্য উপযোগী কিছু উপকরণ



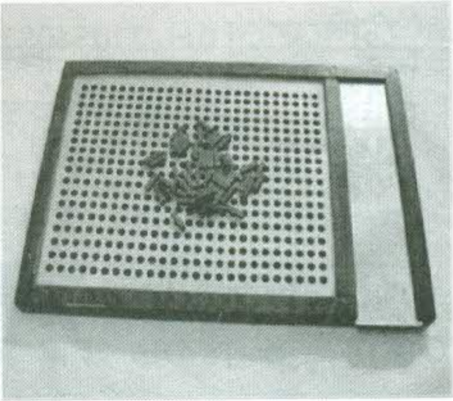
লাঠি



ব্রেইল প্লেট



অ্যাবেকাস



টেইলার ফ্রেম

প্রকাশক

অল ইন্ডিয়া কনফেডারেশন অফ দা ব্লাইন্ড
সেক্টর 5(৫), রোহিণী, দিল্লী-110085
(১১০০৮৫)
ফোন: 011-27054082 (০১১-২৭০৫৪০৮২),27050915(২৭০৫০৯১৫)
ইমেইল: aicbdelhi@yahoo.com
ওয়েবসাইট: www.aicb.org.In

সহযোগিতায়

Amway
OPPORTUNITY FOUNDATION

Designed & Printed at : www.sitafinearts.com