

শিক্ষক সহায়িকা বই



বাংলাদেশের
একীভূত শ্রেনীকক্ষে
সাধারণ প্রতিবন্ধতা
এবং শেখার
অসুবিধাসমূহ

niKetan

www.niketan.nl
info@niketan.nl

সূচিপত্র

১	পরিচিতি	১
২	শিখন প্রতিবন্ধিতা (এলডি)	
	শিখন প্রতিবন্ধিতার (সম্ভাব্য) লক্ষণ এবং উপসর্গ	২
	প্রাথমিক সতর্কতা সঙ্কেত	৩
	পড়ার সমস্যা	৪
	লেখার সমস্যা	৫
	এডিডি/এডিএইচডি	৬
	শিখন প্রতিবন্ধিতা শিক্ষার্থীদের জন্য পরীক্ষা এবং সুযোগসুবিধা	৮
৩	সেরিব্রাল পালসি (সিপি)	
	কারণ	৯
	সেরিব্রাল পালসিগ্রন্থ শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা কৌশল	১০
৪	বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা (আইডি)	
	কারণ	১১
	বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা কৌশল	১২
	ডাউন সিনড্রোম	১৩

৫	অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার (এএসডি)	
	কারণ	১৪
	লক্ষণ এবং উপসর্গ	১৫
	এএসডি শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা কৌশল	১৬
৬	শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা (এইচআই)	
	কারণ	১৮
	লক্ষণ এবং উপসর্গ	১৮
	শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা কৌশল	১৯
৭	দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতা (ভিআই)	
	কারণ	২১
	লক্ষণ এবং উপসর্গ	২১
	দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা কৌশল	২২
৮	উপসংহার: একটি একীভূত শ্রেণীকক্ষ পরিচালনা	২৩



এই শিক্ষক নির্দেশিকা “একীভূত গল্প” কার্যক্রম
এবং একীভূত শিক্ষা প্রশিক্ষণের অংশ

১. পরিচিতি

শিক্ষকদের প্রতিবন্ধিতা নির্ণয় করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় না। এমনকি পেশাদাররাও কখনও কখনও ভুল নির্ণয় করতে পারেন, যেমন অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডারের ক্ষেত্রে শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা বা বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার ক্ষেত্রে শিখন প্রতিবন্ধিতা ভুলভাবে নির্ণয় করতে পারেন। তবে, বেশিরভাগ শিক্ষকই এটা সনাক্ত করতে পারেন যে, কখন এবং কী নিয়ে একজন শিক্ষার্থী সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে এবং কখন তার অতিরিক্ত সহায়তা প্রয়োজন।

যেসব শিশু শিখন প্রতিবন্ধিতা ভুগছে, তারা প্রায়শই নিম্নলিখিত বিষয়ে সংগ্রাম করে থাকে:

- পড়া এবং/অথবা লেখা
- গণিত
- বোঝার ক্ষমতা
- সমন্বয়
- স্মরণশক্তি
- বেশি সময় ধরে মনোযোগ ধরে রাখা
- নির্দেশনা অনুসরণ করার ক্ষমতা
- সংগঠিত থাকা
- বলার সময়

এই সহায়িকা বইটি মূলত মূল ধারার শিক্ষক এবং অন্যান্য শিক্ষকদের সাহায্য করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে যাতে তারা যারা শেখার ক্ষেত্রে অসুবিধা অনুভব করছে।, ওই সকল শিক্ষার্থীর জন্য শ্রেণিকক্ষের কৌশলগুলো সনাক্ত করতে পারেন, এই শিক্ষার্থীদের নির্দিষ্ট কোনো প্রতিবন্ধিতা বা অসুবিধা নাও থাকতে পারে।

শিক্ষকদের জন্য, প্রতিবন্ধিতার সংজ্ঞা, কারণ বা বিভিন্ন ধরনের প্রতিবন্ধিতা সম্পর্কে বিস্তারিত জানার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো শিক্ষার্থীকে পর্যবেক্ষণ করা এবং তার সাথে মিথস্ক্রিয়া করে শিখন প্রতিবন্ধিতা সনাক্ত করা (শিক্ষার্থীকে লেবেল না করেই) এবং সেই শিশুটিকে সহায়তার জন্য একটি কৌশল খুঁজে বের করা।

প্রতিবন্ধিতা এবং শিখন অসুবিধাগুলোকে কীভাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়, তা দেশভেদে এবং এমনকি একই দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে ভিন্ন হতে পারে। অনেক প্রতিবন্ধিতাকে নিউরোডেভেলপমেন্টাল ডিসঅর্ডার (NDD) এর অন্তর্ভুক্ত করা যায়, তবে এটা শিক্ষকদের জন্য কতটা কার্যকর তা সন্দেহজনক।

তাদের জন্য প্রতিবন্ধিতা বা অসুবিধার বাইরে গিয়ে শিক্ষার্থীর শক্তিগুলো চিহ্নিত করা বেশি গুরুত্বপূর্ণ। শেখার বৈচিত্র্য কোনো দুর্বলতা নয়। উদাহরণস্বরূপ ADHD, ASD বা লার্নিং ডিজেনারেলিটির কারণে যেসব শিশু ভিন্নভাবে শেখে এবং আচরণ করে, তারা অন্যান্য শিশুদের মতোই বুদ্ধিমান। তাদের মস্তিষ্ক “ভিন্নভাবে সংযোগ স্থাপন করে,” এবং এটি মানব মস্তিষ্কের একটি বৈচিত্র্য মাত্র।

এই গাইডটি সাধারণত মৃদু এবং মাঝারি ধরনের প্রতিবন্ধিতা বা শেখার অসুবিধা গুলোর উপর গুরুত্ব দেয়, কারণ সাধারণত একীভূত শ্রেণিকক্ষে গুরুতর প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন শিশুরা থাকে না। এছাড়া, এই গাইডে ব্যবহৃত প্রতিবন্ধিতা সম্পর্কিত পরিভাষা কখনও কখনও প্রতিবন্ধি আইন (২০১৩)-এ ব্যবহৃত পরিভাষার সাথে মিল নাও থাকতে পারে, কারণ এই রেফারেন্স গাইডটি মূলত শিক্ষার উপর কেন্দ্রিত, যেখানে প্রতিবন্ধি আইন একটি চিকিৎসা বা স্বাস্থ্য-কেন্দ্রিক নথি।

এছাড়াও, প্রতিবন্ধি আইন শিশুর বিকাশের নির্দিষ্ট কোন বিষয়ের উপর ভিত্তি করে নয়। তাই প্রতিবন্ধি আইনে ‘লার্নিং ডিজেনারেলিটিস’ নামে কোনো শ্রেণী পাওয়া যাবে না, যদিও এটি (একীভূত) শিক্ষার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ একটি শ্রেণী। তবে, প্রতিবন্ধি আইনে উল্লেখিত ১২ প্রকারের মধ্যে বেশিরভাগ প্রতিবন্ধিতাকে শিক্ষার ক্ষেত্রে সর্বাধিক প্রাসঙ্গিকতার ভিত্তিতে শিক্ষক রেফারেন্স গাইডে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

আপনি যদি একজন শিক্ষক হিসেবে কোনো শিক্ষার্থীর বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে শিক্ষার্থীর বাবা-মায়ের সাথে কথা বলুন। যদি প্রয়োজন হয়, তাহলে একটি চিকিৎসা অথবা মানসিক মূল্যায়ন করার পরামর্শ দিন। শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত শিক্ষাগত সহায়তার প্রয়োজনীয়তা নির্বিশেষে একটি স্বাগতপূর্ণ এবং সম্মানজনক শিক্ষার পরিবেশ তৈরি করুন এবং নিশ্চিত করুন যেন কোনোরকম হাসাহাসি বা বুলিং না হয়। নিচের তথ্যগুলি আপনাকে শিখতে সাহায্য করবে শিখন প্রতিবন্ধিতা এবং অসুবিধা সম্পর্কে, এর কারণ, লক্ষণ এবং উপসর্গ, এবং কীভাবে আপনার একীভূত শ্রেণিকক্ষে এমন শিক্ষার্থীদের সহায়তা এবং শিক্ষণ-শেখার কৌশল প্রয়োগ করবেন। আপনি বুঝতে পারবেন যে অনেক কৌশল শুধুমাত্র শিখন প্রতিবন্ধি শিক্ষার্থীদেরই নয়, বরং সকল শিক্ষার্থীর উপকারে আসে। এগুলি সকলের জন্য মানসম্মত শিক্ষণ-শেখার কৌশল।

২. লার্নিং ডিজেনারেলিটিস (শিখন প্রতিবন্ধিতা)

শিখন প্রতিবন্ধিতা (Learning Disability) একটি সাধারণ শব্দ যা বিভিন্ন অসুবিধার একটি বৈচিত্র্যময় গোষ্ঠীকে বোঝায় যা শ্রবণ, কথা বলা, পড়া, লেখা, যুক্তি বা গাণিতিক দক্ষতা অর্জন এবং ব্যবহার করতে উল্লেখযোগ্য সমস্যা সৃষ্টি করে। এই প্রতিবন্ধিতা গুলো ব্যক্তির নিজস্ব অন্তর্গত। সহজ-ভাষায় শিখন প্রতিবন্ধিতা একটি প্রসেসিং সমস্যা এবং এতে পাঁচটি ইন্ড্রিয়ের যে কোনো একটি প্রভাবিত হতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের শিখন প্রতিবন্ধিতা বা অসুবিধা রয়েছে, যা জীবনের পুরো সময়ব্যাপী থাকে এবং সুস্থ করা যায় না। শিখন প্রতিবন্ধিতাগুলোর কারণ হতে পারে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা বিঘ্নিত হওয়া। উদাহরণস্বরূপ: পড়তে অসুবিধা (Dyslexia), লিখতে অসুবিধা (Dysgraphia), উচ্চারণে অসুবিধা (Dyscalculia), এবং অ্যাটেনশন ডেফিসিটি (হাইপারঅ্যাকটিভিটি) ডিজঅর্ডার (ADD/ADHD) অন্তর্ভুক্ত।

একটি শিখন প্রতিবন্ধিতা বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা নয়, এবং এই সমস্যাগুলো মোটেও মোটিভেশনের অভাবের ফলাফল নয়।

২.১ শিখন প্রতিবন্ধিতা (সম্ভাব্য) লক্ষণ ও উপসর্গ (৩)

নিম্নে যা উল্লেখ করা হলো: প্রাক এবং প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুদের মধ্যে শিখন প্রতিবন্ধিতার কিছু সতর্কতা সংকেত। অনেক ছোট শিশু এসব আচরণের এক বা দুইটি প্রদর্শন করতে পারে; তবে একাধিক আচরণের সাথে ধারাবাহিক সমস্যাগুলি ইঙ্গিত করে যে শিশুর সম্ভবত শিখন প্রতিবন্ধিতা থাকতে পারে। শিখন প্রতিবন্ধিতার সতর্কতা সংকেতগুলির প্রতি সচেতন হওয়া এবং শিশুদের প্রয়োজনীয় সহায়তা ত্যাগাতাড়ি প্রদান করা শিশুর ভবিষ্যতের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই, বাবা-মা এবং শিক্ষকদের শিখন প্রতিবন্ধিতার প্রাথমিক সূচকগুলির সাথে পরিচিত হওয়া উচিত যাতে সঠিক সময়ে সঠিক সহায়তা দিতে পারেন। শিখন প্রতিবন্ধিতা যত ত্যাগাতাড়ি সনাক্ত করা যাবে, শিশুর স্কুল এবং জীবনে সফল হওয়ার সম্ভাবনা ততই বেশি।

সবচেয়ে সাধারণ শিখন প্রতিবন্ধিতা হলো ভাষা এবং পড়া সংক্রান্ত অসুবিধা, যা বাংলাদেশেও লক্ষ্য করা যায়। তবে, যদি শিশুরা ত্যাগাতাড়ি সহায়তা পায়, তারা সাধারণত গড়ে বা তারচেয়ে ভাল পড়ার দক্ষতা অর্জন করতে সক্ষম হয়।

অনেক শিশু যাদের শিখন প্রতিবন্ধিতা রয়েছে কিন্তু নির্ণয় করা হয়নি বা ভুলভাবে নির্ণীত হয়েছে তারা এই “গোপন প্রতিবন্ধিতা” নিয়ে জীবনযাপন করে। এর ফলে সৃষ্ট সমস্যাগুলি আত্মসম্মানের অভাব, বিদ্যালয়ে সফলতার অভাব, এবং কর্মস্থলে অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে। ত্যাগাতাড়ি সনাক্তকরণ এবং চিকিৎসার মাধ্যমে শিশুরা তাদের শেখার প্রতিবন্ধিতার সাথে মানিয়ে চলার এবং এটি প্রতিস্থাপন করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা শিখতে পারে।



সব শিশু খুবই স্বতন্ত্রভাবে শেখে। শিখন প্রতিবন্ধিতা থাকা শিশুরা তথ্য প্রক্রিয়া করার ক্ষেত্রে ভিন্ন উপায়ে কাজ করে, তবে তারা সাধারণত গড় বা তার চেয়ে বেশি বুদ্ধিমত্তার অধিকারী।

Keep in mind that warning signs linked to language – in this case English – may not be the same in other languages and scripts, such as Bangla. <http://library.crp-bangladesh.org:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/670/Jigme>

%20Wangchuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y

প্রাথমিক সতর্কতা সঙ্কেত: কিডারগার্টেন থেকে ৪র্থ শ্রেণী

- অক্ষর ও শব্দের মধ্যে সংযোগ করার ক্ষেত্রে ধীরগতি।
- মৌলিক শব্দগুলোর বলতে অসুবিধা।
- নিয়মিত পড়তে ও লিখতে ভুল হয়। বানানের ক্ষেত্রে অক্ষর উল্টো লেখা, জায়গা বদল, গুলিয়ে ফেলা বা এক অক্ষরের জায়গায় অন্যটি বসায়।
- সংখ্যা ক্রম স্থানান্তর করে এবং গাণিতিক চিহ্ন (+, -, ×, /, =) বসাতে ভুল করে
- তথ্য মনে রাখতে অসুবিধা।
- নতুন কিছু শিখতে অনীহা, মুখস্তের উপর বেশি নির্ভরতা।
- আচরণগত উদ্দীপনা, পরিকল্পনার অভাব।
- পেন্সিল ধরতে সমস্যা।
- সময় শেখার ক্ষেত্রে সমস্যা।
- মনোযোগ কম, চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা কম, দুর্ঘটনায় পতিত হওয়ার সম্ভাবনা।



২.২ শিখন প্রতিবন্ধি শিশুদের জন্য সেবা সহায়তা

নিচে উল্লেখিত বেশিরভাগ শিক্ষণ কৌশলগুলি বিশেষভাবে প্রতিবন্ধিতা বা অসুবিধা থাকা শিক্ষার্থীদের সহায়তার জন্য, তবে এই শিক্ষণ কৌশল সব শিক্ষার্থীর শেখার জন্য সহায়ক।

- শেখার কাজগুলোকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করুন।
- বোঝার জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করুন।
- নিয়মিত গুণগত প্রতিক্রিয়া প্রদান করুন।
- তথ্যটি দৃশ্যমান এবং মৌখিকভাবে উপস্থাপন করুন।
- নির্দেশনার জন্য ডায়াগ্রাম, গ্রাফিক্স, এবং চিত্র ব্যবহার করুন।
- স্বতন্ত্র অনুশীলনের সুযোগ প্রদান করুন।
- আপনি শিশুদের যা শেখাতে চান, সেটি নিজেই অভিনয় করে দেখান।
- (শিক্ষার্থীদের সাথে মিলিয়ে) শ্রেণীকক্ষের প্রত্যাশিত আচরণের নিয়ম স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করুন এবং প্রদর্শন করুন।
- সরাসরি নির্দেশনা ব্যবহার করুন।
- সহজ নির্দেশনা প্রদান করুন (যদি সম্ভব হয়, একই সাথে, একই সময়ে)।
- ধীরে ধীরে সিকোয়েন্স করুন, উদাহরণ সহ।
- স্পষ্টভাবে কথা বলুন এবং কথা বলার সময় শিক্ষার্থীদের দিকে ঘুরে থাকুন যেন তারা আপনার মুখ দেখতে পারে।
- শিশুদের প্রশ্ন করার জন্য উৎসাহিত করুন।
- ধারণার মধ্যে সম্পর্ক বুঝাতে গ্রাফিক অর্গানাইজার ব্যবহার করুন।
- শিক্ষার্থী বুঝতে পেরেছে কিনা তা প্রমাণ করতে এমন প্রশ্ন করুন যেখানে ব্যাখ্যা প্রয়োজন।
- পাঠ্যক্রমের বোঝা কমান।
- স্পষ্টভাবে প্রিন্ট করা নোটের কপি প্রদান করুন।
- জটিল নির্দেশনাগুলি পুনরাবৃত্তি করুন বা পুনরায় বলুন।
- বোর্ডে কি লেখা হচ্ছে তা বারবার মৌখিকভাবে প্রকাশ করুন।
- ক্লাসের শেষে, গুরুত্বপূর্ণ বার্তা/পাঠগুলি সারাংশ করুন।
- শ্রেণীকক্ষে বিরক্তিকর বিষয়গুলি দূর করুন (যেমন, অতিরিক্ত শব্দ, বালকানো আলো, ইত্যাদি)।
- অ্যাসাইনমেন্টগুলি লিখিত এবং মৌখিক উভয়ভাবে প্রদান করুন।
- পাঠের জন্য অনুশীলন (exercises) প্রস্তুত রাখুন যাতে কোনো শিক্ষার্থী সমস্যায় পড়লে ব্যবহার করা যায়।
- শিক্ষার্থীদের এ্যাক্টিভিটি সিট এ মূল শব্দ বা নির্দেশনা আডারলাইন করতে বলুন (পরে তাদের সাথে সিটগুলি পুনরায় পর্যালোচনা করুন)।

- বোর্ডটি অগোছালো না করে স্পষ্টভাবে লিখুন এবং বড় অক্ষর ব্যবহার করুন।
- প্রয়োজন হলে শিক্ষার্থীকে সহপাঠীর নোট ধার করতে সহায়তা করুন।
- যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ স্পষ্টভাবে লেবেল করুন এবং রঙের কোড ব্যবহার করুন।
- শিক্ষার্থীর জন্য কম সমস্যায়ুক্ত বিকল্প কার্যক্রম/অনুশীলন বিবেচনা করুন, তবে একই বা অনুরূপ শেখার উদ্দেশ্য বজায় রাখুন।
- সহপাঠী বা শিক্ষকের ব্যবস্থা করুন বা শিক্ষার্থীকে একটি ছোট পড়াশোনার গ্রুপে নিয়োগ দিন।



২.৩ ডাইস্লেক্সিয়া (পড়তে সমস্যা)

ডাইস্লেক্সিয়া হলো একটি পড়ার অসুবিধা যা শিশুর প্রকাশমূলক বা গ্রহণমূলক, মৌখিক বা লিখিত ভাষায় অসুবিধা দ্বারা চিহ্নিত হয়। স্কুল শিশুদের মধ্যে ৫% থেকে ১০% ডাইস্লেক্সিয়ায় আক্রান্ত হতে পারে। এসব শিশুদের পড়তে, বানান লিখতে, কথা বলতে বা শোনার ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে। ডাইস্লেক্সিয়া থাকা মানুষদের মাঝে প্রায়ই দৃশ্যমান, স্থানিক, এবং মোটর ইন্টিগ্রেশনের প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রগুলোতে প্রতিভা প্রদর্শিত হয়।

২.৩.১ ডাইস্লেক্সিয়া থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষণ কৌশল

- পড়ার একটি শান্ত পরিবেশ প্রদান করুন।
- অডিওবুক এবং বড় অক্ষরের বই তৈরি করুন বা ব্যবহার করুন, এবং লাইনের মাঝে বড় ফাঁকা স্থান রাখুন।
- ডাইস্লেক্সিয়া-বান্ধব ফন্টে লেখা গল্পের পাঠ্য খুঁজুন বা তৈরি করুন।
- শিক্ষার্থীদের ক্লাস নোটের একটি কপি প্রদান করুন।
- বই রিপোর্টের বিকল্প রূপ অনুমোদন করুন।

- পাঠ্যের সময় শিক্ষার্থীদের দৃশ্যমান ও শ্রবণযোগ্য অনুভূতিগুলি ব্যবহার করতে বলুন।
- উপকরণ ছোট ছোট ইউনিটে উপস্থাপন করুন।
- ধারণাগুলির সংযোগ স্থাপন করতে গ্রাফিক অর্গানাইজার ব্যবহার করুন।
- শিক্ষার্থীদের সাথে গল্প শেয়ার করুন।
- শিক্ষার্থীদের জন্য অধ্যায়ের আউটলাইন প্রদান করুন যা তাদের পড়ার মূল পয়েন্টগুলি তুলে ধরবে।
- পড়ার বিষয়গুলো আগে থেকেই বলে দিন।
- প্রয়োজনে লিখিত উপকরণ উচ্চারণ করে পড়ার পরামর্শ দিন।
- দৈনন্দিন জীবনে পড়ার গুরুত্ব তুলে ধরুন।
- বই কিভাবে সাজিয়ে রাখতে হয় শিখান।
- পূর্বাভাসযোগ্য শব্দ এবং প্রায়ই ব্যবহৃত শব্দ ব্যবহার করে গল্প বলুন।
- শ্রেণীকক্ষে যেসব বস্তু আছে, প্রতিটি বস্তুর নাম লিখে গায়ে লেবেল লাগান।
- শিক্ষার্থীদের চারপাশের লেখা থেকে অক্ষর চিনে নিতে সাহায্য করুন।
- অক্ষরগুলো সহজে চিনতে পারার জন্য শিক্ষার্থীদের উপযোগী কার্যক্রমে যুক্ত করুন।
- কথা বলা বা লেখার সময় তাদের ব্যবহৃত শব্দের প্রতি মনোযোগ দিতে শেখান।
- ছোট বাক্যগুলিকে কিভাবে পৃথক শব্দে বিভক্ত করতে হয়, তা মডেল তৈরি করুন এবং প্রদর্শন করুন।
- শিক্ষার্থীদের সিলেবল ক্যুপিং করতে বলুন এবং রাইম তৈরি করতে সাহায্য করুন।
- অক্ষর বা বানান নয়, শব্দগুলির ওপর ফোকাস করুন।
- প্রতিটি নির্দিষ্ট ধ্বনির জন্য একটি সাউন্ড মডেল তৈরি করুন এবং শিক্ষার্থীদেরকে প্রতিটি ধ্বনি আলাদাভাবে উচ্চারণ করতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের শব্দগুলো মিশ্রণ করা, শনাক্ত করা এবং ধ্বনিতে ভাগ করতে শেখান।
- ডিকোডিং শেখানোর সময় ছোট এবং পরিচিত শব্দ দিয়ে শুরু করুন।
- শব্দের প্রতিটি ধ্বনি দেখান, তারপর ধ্বনিগুলো মিলিয়ে পুরো শব্দটি বলুন।
- পড়ার দক্ষতা উন্নত করতে শিক্ষার্থীদের নতুন গল্প পড়তে এবং পুরনো গল্পগুলো প্রতিদিন পুনরায় পড়তে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের আগ্রহের বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে উদ্বুদ্ধ করুন।
- বোঝার কৌশল শেখাতে উদাহরণ দিন এবং গাইড ব্যবহার করতে তাদের সাহায্য করুন।
- বইয়ের শিরোনাম এবং গ্রাফিক্স কিভাবে মূল ধারণাগুলি প্রকাশ করে তা তুলে ধরুন।

- অপরিচিত শব্দগুলোকে চিহ্নিত করুন, সেগুলি পুনরায় পর্যালোচনা করুন এবং তাদের অর্থ অনুসন্ধান করুন।
- কিভাবে প্রসঙ্গগত ইঙ্গিত ব্যবহার করে অপরিচিত শব্দের অর্থ বুঝতে হয় তা শেখান।



২.৪ ডিজগ্রাফিয়া (লিখন সমস্যা)

একটি লেখার প্রতিবন্ধিতা/অসুবিধা যেখানে একজন ব্যক্তি সঠিকভাবে অক্ষর তৈরি করতে বা নির্ধারিত স্থানে লিখতে অসুবিধা অনুভব করেন।



২.৪.১ ডিজগ্রাফিয়া থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষণ কৌশল

- যতটুকু সম্ভব, লিখিত পরীক্ষার পরিবর্তে মৌখিক পরীক্ষা ব্যবহার করুন। লেখার কাজের বিকল্প হিসেবে ক্লাসে মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে দিন (অডিও রেকর্ডিং/ভিডিও রেকর্ডিং)।
- শিক্ষার্থীর জন্য নোট নেওয়ার দায়িত্ব কাউকে নির্ধারণ করুন।
- লেখার পরিমাণ কমাতে নোট বা আউটলাইন সরবরাহ করুন।

- প্রধান শিরোনামগুলোর অধীনে শিক্ষার্থীরা যাতে বিস্তারিত তথ্য লিখতে পারে, সেজন্য আংশিকভাবে সম্পূর্ণ একটি আউটলাইন প্রদান করুন।
- লেখার কাজের জন্য ল্যাপটপ বা অন্যান্য কম্পিউটার ব্যবহারের অনুমতি দিন।
- বানান পরীক্ষা, ব্যাকরণ এবং কপি-পেস্ট বৈশিষ্ট্যসহ কম্পিউটার সরবরাহ করুন।
- শিক্ষার্থীদের বোর্ড থেকে লেখার প্রয়োজনীয়তা কমিয়ে আনুন এবং পূর্বে মুদ্রিত গণিত সমস্যাগুলি সরবরাহ করুন।
- চওড়া রুলের কাগজ, গ্রাফ কাগজ, এবং পেন্সিল গ্রিপস রাখুন।
- শিক্ষার্থীকে প্রিন্ট বা কারসিড ব্যবহার করতে দিন।
- গ্রাফিক অর্গানাইজারের মতো প্রি-অর্গানাইজেশন কৌশল শেখান।
- প্রথম খসড়া, প্রেক্ষিকক্ষে সম্পন্ন অ্যাসাইনমেন্ট বা পরীক্ষায় বানানের ভুলের ওপর গ্রেড নির্ধারণ করবেন না।
- শিক্ষার্থীদের একটি চেকলিস্ট ব্যবহার করে নিজের লেখা প্রফরিড করতে দিন।
- লেখার কাজগুলি সংক্ষিপ্ত করুন এবং প্রয়োজন হলে অতিরিক্ত সময় দিন।
- শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট ধাপে লেখার কাজ সম্পন্ন করতে দিন।

২.৫ ডিজক্যালকুলিয়া (উচ্চারণে সমস্যা)

একটি গাণিতিক অক্ষমতা বা অসুবিধা, যেখানে একজন ব্যক্তির জন্য অঙ্কের সমস্যা সমাধান করা এবং গাণিতিক ধারণা বোঝা অত্যন্ত কঠিন হয়ে পড়ে।



২.৫.১ ডিজক্যালকুলিয়া থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষণ কৌশল:

- আঙুল ও খসড়া কাগজ ব্যবহার করার অনুমতি দিন।
- ডায়াগ্রাম ব্যবহার করুন এবং গণিত ধারণাগুলো চিত্র আকারে উপস্থাপন করুন।

- শ্রবণ, দৃষ্টি, স্পর্শ ও চলন—সব ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে শেখার মতো কার্যক্রম উপস্থাপন করুন।
- সহপাঠীদের সহায়তা এবং টিউটরিংয়ের সুযোগ তৈরি করুন।
- শিক্ষার্থীরা যাতে গণিতে সংখ্যাগুলি সঠিকভাবে সাজাতে পারে, তার জন্য গ্রাফ পেপার রাখুন।
- সমস্যাগুলি আলাদা করতে রঙিন পেন্সিল ব্যবহার করুন।
- শিক্ষার্থীদের শব্দ সমস্যাগুলির ছবি আঁকতে শেখান।
- গণিতের তথ্য ও ধাপ শেখাতে তাল ও সংগীত ব্যবহার করুন।
- গণিত অনুশীলনের জন্য কম্পিউটারে সময় নির্ধারণ করুন।
- নতুন কৌশলগুলি চালিয়ে যান, যতক্ষণ না শিক্ষার্থীরা সেগুলিতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে।
- শিক্ষার্থীদের অসুবিধাটি বুঝতে, সমাধানের জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে, সেই পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করতে, এবং উত্তরের সঠিকতা যাচাই করতে শেখান।
- ইন্টারঅ্যাকটিভ ও উৎসাহব্যঞ্জক খেলাধুলা জাতীয় উপকরণ ব্যবহার করে অনুশীলনের ব্যবস্থা করুন।
- “বিভক্ত অনুশীলন” পদ্ধতি ব্যবহার করুন—অর্থাৎ অল্প অল্প করে অনুশীলন করুন (যেমন, এক ঘণ্টা করে সপ্তাহে তিন দিন অনুশীলনের চেয়ে প্রতিদিন দুইবার ১৫ মিনিট করে অনুশীলন বেশি কার্যকর)।
- প্রতিটি গ্রুপে অল্প সংখ্যক গাণিতিক তথ্য নিয়ে দক্ষতা অর্জনের জন্য কাজ করুন এবং নিয়মিতভাবে মিশ্র গ্রুপের অনুশীলন করান।

২.৬ অ্যাটেনশন ডেফিসিট (হাইপারঅ্যাক্টিভিটি) ডিজঅর্ডার (ADD/ADHD)।

এই শিখন-সংক্রান্ত প্রতিবন্ধকতাটি এমন আচরণ দ্বারা চিহ্নিত হয় যেখানে মনোযোগের অভাব, হঠাৎ সিদ্ধান্তগ্রহণ (আচরণগত তাড়াহুড়া), বা অতিসক্রিয়তা দেখা যায়। যদিও এই তিনটি বৈশিষ্ট্য মূল লক্ষণ হিসেবে বিবেচিত, তবে আক্রান্ত সকলের ক্ষেত্রে তিনটিই উপস্থিত থাকে না। এই উপসর্গগুলো সাধারণত শৈশবে প্রথম প্রকাশ পায় এবং নানা মাত্রায় প্রাপ্তবয়স্ক জীবনেও স্থায়ী হতে পারে। ADD (Attention Deficit Disorder) ও ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)–এর মধ্যে পার্থক্য হলো – ADHD-তে অতিসক্রিয়তা থাকে, কিন্তু ADD-এ তা থাকে না।

ADD/ADHD অলসতা বা শৃঙ্খলার অভাবের কারণে হয় না।

ADD/ADHD হলো শিশুদের মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ স্নায়ু উন্নয়নমূলক সমস্যাগুলির মধ্যে একটি। ADD/ADHD-এ আক্রান্ত শিশুরা মনোযোগ ধরে রাখতে, আবেগপ্রবণ আচরণ নিয়ন্ত্রণ করতে (ফলাফল কী হতে পারে তা না ভাবা), বা অতিরিক্ত সক্রিয় থাকতে অসুবিধায় পড়তে পারে।

২.৬.১ কারণসমূহ

ADD/ADHD ঠিক কী কারণে হয়, তা এখনও পুরোপুরি বোঝা যায়নি। তবে ধারণা করা হয়, এতে জেনেটিক বা বংশগত কারণগুলোর বড় ভূমিকা থাকতে পারে। এই সমস্যার মূল কারণ হচ্ছে মস্তিষ্কে কিছু পার্থক্য বা ভিন্নতা। কারো এই সমস্যা থাকলে শুধু “আরও চেষ্টা করো” বললেই মনোযোগ বাড়ে না।

২.৬.২ লক্ষণ এবং উপসর্গসমূহ

- অনেক দিবা স্বপ্ন দেখে।
- অনেক কিছু ভুলে যায় বা হারায়।
- হাত-পা নাড়িয়ে চঞ্চলভাবে বসে থাকে।
- খুব বেশি কথা বলে।
- সহজেই মনোযোগ হারায়।
- অস্থির (সারাক্ষণ চলাফেরা করতে চায়)।
- অসতর্ক ভুল করে বা অপ্রয়োজনীয় ঝুঁকি নেয়।
- পালাক্রমে কাজ করতে অসুবিধা হয়।
- অন্যদের সাথে মেশার অসুবিধা হয়।

স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলির উপর মনোযোগ দিন। দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যগুলি প্রায়ই এসব শিশুদের জন্য অতিরিক্ত চাপের সৃষ্টি করে। প্রাপ্তবয়স্কদের মতো সময়সূচী মেনে চলা বা রিপোর্ট কার্ডের জন্য দীর্ঘদিন অপেক্ষা করাটা তাদের কাছে ভীতিকর মনে হতে পারে। অনেক শিশুই দিনে একটিমাত্র কাজেই মনোযোগ দিতে সক্ষম। বিশেষ করে ADD/ADHD-এ ভোগা শিশুদের জন্য নিয়মিত ইতিবাচক উৎসাহ দেওয়া জরুরি—যেমন সদয় কিছু কথা বা ছোট কোনো পুরস্কার।

তদুপরি, এসব শিশু যদি প্রেক্ষিকক্ষে অস্বাভাবিক আচরণ প্রদর্শন করে (যা একটি আচরণগত সমস্যা নয় বরং একটি স্নায়বিক সমস্যা), তাহলে শাস্তির ফলাফল ADD/ADHD-এ আক্রান্ত শিশুদের জন্য কার্যকর নাও হতে পারে। যখন এমন একটি শিশু আবেগীয়ভাবে অসংলগ্ন হয়ে যায়, তাদের মস্তিষ্ক আবেগে পূর্ণ হয়ে যায় এবং তারা যে ঘটনার সম্পর্কে আলোচনা করতে আশা করা হয় তা প্রক্রিয়া করতে পারে না। এই মুহুর্তে তাদের সাথে আলাপ শুরু করা ফলপ্রসূ হবে না, বরং পরিস্থিতি আরও খারাপ করে তুলতে পারে। এটি শুধু শিশুটিকে আরও হতাশ করবে না, বরং তাদের অযোগ্যতার অনুভূতি বাড়িয়ে তুলবে, যেহেতু তারা আবারও প্রত্যাশা পূরণ করতে পারছে না। আচরণটি দ্রুত এবং শান্তভাবে পুনর্নির্দেশ করা অনেক ভালো, তবে আলোচনা করার জন্য পরে একটি উপযুক্ত সময় অপেক্ষা করা উচিত।

শিশুটিকে অন্তত ১৫ মিনিট সময় দিন যাতে সে কিছু শীতলকরণ কৌশল ব্যবহার করতে পারে এবং অতিরিক্ত উত্তেজনার কারণ থেকে মানসিক বিরতি হিসেবে কিছু অন্য বিষয়ের দিকে মনোযোগ দিতে পারে।

এটি একটি শক্তি হতে পারে:
ADD/ADHD-এ আক্রান্ত শিশুরা প্রায়ই সৃজনশীল চিন্তাভাবনা করে। অনেকেই জীবনের পরে উদ্যোক্তা হয়ে ওঠেন। সঠিক কাঠামো এবং সমর্থন নিয়ে, এসব শিশু কার্য সম্পন্ন করতে পারে এবং স্কুল ও জীবনে সফল হতে পারে।



২.৬.৩ ADD/ADHD- ছাত্রদের জন্য শিক্ষণ কৌশল।

I. অস্থিরতা বা তাড়াহুড়ো

- বিভ্রান্তি কমান (দৃশ্যমান উদ্দীপনা যেমন বিশৃঙ্খলা ইত্যাদি)। খুব সাজানো শ্রেণীকক্ষ ADD/ADHD- শিশুদের জন্য শেখার সেরা পরিবেশ নাও হতে পারে।
- শিশুটিকে শান্ত হতে দিন (যেমন চোখ বন্ধ করে ২০টি ধীরে এবং গভীর শ্বাস নেওয়া; দাঁড়িয়ে স্ট্রেচ করা; কয়েক মিনিট বাইরে হাঁটা)।

- একটি সঙ্গতিপূর্ণ রুটিন তৈরি করুন, যাতে স্কুলের দিনটি আরও সংগঠিত এবং পূর্বানুমানযোগ্য হয় (যাতে শিশুরা আগেই অনুমান করতে পারে)।
- চলাচলের সুযোগ দিন, যেমন: আপনার ছাত্রকে কাজ করার সময় দাঁড়াতে দিন, তাদের একটি বার্তা নিয়ে আসতে বলুন, পানি আনতে বলুন, ১০টি লাফ দেওয়ার অনুমতি দিন, একটি ৩ মিনিটের নাচের পার্টি করুন।
- শিশুটির কাজ সম্পন্ন হলে তাকে দাঁড়ানোর অনুমতি দিন।
- অস্বীকৃত আচরণগুলি উপেক্ষা করুন, যেমন আকস্মিকভাবে কথা বলা, এবং ইশারা (যেমন, আঙুল ঠোঁটে) যা ছাত্রকে মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহার করবেন।

II. মনের ভাব ব্যক্ত করা প্রকাশনা: একটি টেক্সট লেখার এবং ধারণা সংগঠিত করার অসুবিধা।

- শিশুটিকে একটি লিপিকারীর কাছে ধারণাগুলি বর্ণনা করতে দিন।
- একটি গ্রাফিক অর্গানাইজার প্রদান করুন যা প্রবন্ধের মূল উপাদানগুলি অন্তর্ভুক্ত করে।

III. পড়া বোঝা: দীর্ঘ পড়া মনে রাখতে এবং বোঝাতে অসুবিধা।

- “পড়ার ক্লিপ” ব্যবহার করুন: দীর্ঘ পড়া ছোট অংশে ভাগ করার জন্য প্রয়োজনীয় পড়ার অংশের শেষে একটি রঙিন কাগজের ক্লিপ লাগান।
- প্রতিটি অনুচ্ছেদের মূল পয়েন্ট চিহ্নিত করতে ছাত্রকে শিখান, প্রথম বাক্যের প্রধান নাম ও কাজ নোট করা।
- প্রতিটি অনুচ্ছেদের মূল পয়েন্টগুলি স্টিকি নোটে তালিকাভুক্ত করুন এবং পাঠপাশে রাখুন।



IV. গণনা

- গুণন সারণী প্রদান করুন।
- আকর্ষণীয়/মজাদার ওয়ার্কশীট তৈরি করুন/ব্যবহার করুন।

V. সংগঠন

- সংগঠনের কৌশল শেখান এবং ছাত্রদের তাদের ব্যাগ ও ডেস্ক সুশৃঙ্খল করার জন্য সময় দিন।
- ছাত্রদের একসাথে কাজ করতে বলুন সপ্তাহে অ্যাসাইনমেন্ট, টেস্ট, নোটবুক ইত্যাদি সংগঠিত করা।
- রঙ-কোডেড ফোল্ডার ব্যবহার করুন: লাল অপরিবর্তিত কাজের জন্য এবং সবুজ সম্পন্ন অ্যাসাইনমেন্টের জন্য।

VI. শুরু করা

- ছাত্রকে শুরু করতে মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য একটি পূর্বনির্ধারিত ভিজুয়াল সংকেত দিন। উদাহরণস্বরূপ, চোখের চোখ রেখে ইশারা করুন।
- একটি নিকটবর্তী ছাত্র (যে শিশুর পছন্দ) তার বাহুতে টোকা দিতে বলুন যাতে সে মনোযোগ পুনরায় কেন্দ্রীভূত করতে পারে।
- কাজ শুরু করার আগে একটি সংক্ষিপ্ত “বিরতি” নির্ধারণ করুন; ব্যাখ্যা করুন যে এই কার্যকলাপ মস্তিষ্কে রক্তপ্রবাহ বাড়ায়, তাই ছাত্ররা একটি ছোট গেমের পরে ভালভাবে চিন্তা করতে পারে।

VII. অ্যাসাইনমেন্ট সম্পন্ন করা এবং ফেরত দেওয়া।

- আপনার ছাত্রদের তাদের অ্যাসাইনমেন্ট লিখে রাখতে প্রশিক্ষিত করুন।

VIII. কর্মক্ষম মেমরি

- কর্মক্ষম মেমরিতে চাপ কমাতে প্রম্পট ব্যবহার করুন, এমন একটি গ্রাফিক অর্গানাইজার ব্যবহার করুন যা টেক্সটের মূল অংশগুলি তালিকাভুক্ত করে, এবং বক্তৃতার নোটগুলির কপি বিতরণ করুন।

২.৭ LD- ছাত্রদের জন্য পরীক্ষা এবং সুবিধা

- পরীক্ষার প্রশ্নে অত্যন্ত জটিল ভাষা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন এবং পরীক্ষার শিটে আইটেমগুলিকে স্পষ্টভাবে আলাদা করুন।
- অন্যান্য পরীক্ষার ফর্ম বিবেচনা করুন (মৌখিক, হাতে-কলমে প্রদর্শনী, ওপেন-বুক, ইত্যাদি)।
- পরীক্ষার সময় ছাত্রদের বিভ্রান্তি এড়িয়ে চলুন।
- যাদের উত্তর স্থানান্তর করতে অসুবিধা হয় তাদের জন্য, উত্তর শীট এড়িয়ে চলুন। ছাত্রদের পরীক্ষার শিটে উত্তর লিখতে দিন।
- যাদের পড়ার অসুবিধা রয়েছে তাদের জন্য, প্রশ্নটি ছাত্রকে পড়ে শোনানোর জন্য একজন প্রাপ্তবয়স্ককে নিয়োগ করুন।
- যাদের লেখার অসুবিধা রয়েছে তাদের জন্য, কেউ তাদের উত্তর লিখে দেবে বা একটি অডিও-রেকর্ডিং ডিভাইস ব্যবহার করবে।
- পরীক্ষার বা পরীক্ষার ফরম্যাট এবং বিষয়বস্তু প্রদর্শনকারী অধ্যয়ন প্রশ্ন প্রদান করুন।
- ছাত্রদেরকে অ্যাসাইনমেন্ট এবং পরীক্ষাগুলি ফ্রিফরিড করতে শেখান।
- পরীক্ষার সময় ছাত্রদের একটি অভিধান, থিসসরাস, বা ক্যালকুলেটর ব্যবহার করার অনুমতি দিন।
- একটি স্কেরিং গাইড তৈরি করুন, এটি ছাত্রদের সাথে শেয়ার করুন, এবং প্রতিটি পারফরম্যান্স স্তরের উদাহরণ মডেল প্রদান করুন।

[5] See also:
<https://www.weareteachers.com/brain-breaks-for-kids/>



৩. সেরিব্রাল পলসি (CP)

সেরিব্রাল পলসি (CP) শব্দের আক্ষরিক অর্থ হল মস্তিষ্কের পক্ষাঘাত। মস্তিষ্কের যে অংশগুলি বাহু, পা অথবা মুখের পেশিগুলির গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করে তা সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয়, যার ফলে মাংসপেশি অত্যন্ত নরম বা, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, অত্যন্ত শক্ত এবং টানটান হয়ে যায়। প্রায়ই CP-তে আক্রান্ত শিশুদের জন্য তাদের মাথার নড়াচড়া বা মুখের পেশি নিয়ন্ত্রণের সমস্যার কারণে সঠিকভাবে কথা বলা কঠিন বা অসম্ভব হয়ে পড়ে।

CP প্রায়ই বিভিন্ন প্রতিবন্ধিতার একটি সংমিশ্রণ। কখনও কখনও যখন মস্তিষ্কে আরও সাধারণ ক্ষতি ঘটে, তখন বুদ্ধিমত্তার ক্ষমতাও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, তবে বেশিরভাগ সময় CP-তে আক্রান্ত শিশুদের শারীরিকভাবে সমস্যা হওয়া চেয়ে বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে সমস্যা হওয়ার প্রবণতা থাকে। কিছু শিশুদের শ্রবণ এবং/অথবা দৃষ্টির সমস্যাও থাকতে পারে।

শিশুরা মৃদু মাত্রায় CP হতে পারে যেখানে তাদের হাত বা পায়ে সামান্য ক্ষতি হয়; অথবা খুব গুরুতর রূপ থাকতে পারে যখন শিশুর একাধিক অসুবিধা থাকে।



৩.১ কারণ:

CP-এর কারণ খুবই বিরল। এটি জন্মগত ত্রুটি, গর্ভাবস্থায় সংক্রমণ, জন্মের সময় অসুবিধা (যেমন অক্সিজেনের অভাব) এবং শিশুদের সংক্রমণ যেমন মেনিনজাইটিস, অতিরিক্ত জড়িস, রুবেলা, এবং মাথার আঘাতের কারণে ঘটতে পারে। এটি বেশিরভাগ সময় জন্মের আগে বিকাশশীল মস্তিষ্কের ক্ষতির কারণে ঘটে। এর কোন নিরাময় নেই, কিন্তু চিকিৎসা কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়ক হতে পারে।

৩.২ লক্ষণ এবং উপসর্গ:

CP-এর লক্ষণগুলি ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হতে পারে। কিছু শিশুদের CP সম্পূর্ণ দেহকে প্রভাবিত করে। অন্য শিশুদের ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলি শুধুমাত্র একটি বা দুটি অঙ্গ বা দেহের একপাশকেই প্রভাবিত করতে পারে। সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে নড়াচড়া এবং সমন্বয় অসুবিধা, কথা বলা এবং খাওয়ার অসুবিধা, বিকাশ এবং অন্যান্য অসুবিধা অন্তর্ভুক্ত।

I. চলাচল এবং সমন্বয়-লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- মাংসপেশির সংকোচন এবং অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া, যা স্পাস্টিসিটি হিসেবে পরিচিত। এটি ঝিচ-এর সাথে সম্পর্কিত সবচেয়ে সাধারণ চলাচল অসুবিধা।
- মাসল টোনের পরিবর্তন, যেমন খুব শক্ত বা খুব নরম হওয়া।
- নিয়মিত প্রতিক্রিয়াসহ শক্ত মাসল, যা রিগিডিটি হিসেবে পরিচিত।
- ভারসাম্য এবং মাংসপেশীর সমন্বয়ের অভাব, যা এট্যাক্সিয়া হিসেবে পরিচিত।
- অনিয়ন্ত্রিত ঝাঁকুনি, যা ট্রিমার্স হিসেবে পরিচিত।
- ধীর, কষ্টকর চলাচল।
- দেহের একটি পাশে বেশি গুরুত্ব দেওয়া, যেমন শুধুমাত্র একটি হাত দিয়ে সামনের দিকে যাওয়া বা হামাগুড়ি দেওয়ার সময় একটি পা টেনে নেওয়া।

- চলতে অসুবিধা: CP-এ আক্রান্ত শিশুরা পায়ে আঙুলের উপর চলে বা হাঁটার সময় বসে যায়। তাদের হাঁটা কিছুটা কাঁচির মত হয়, যেখানে হাঁটু একে অপরকে অতিক্রম করে। অথবা তাদের একটি প্রশস্ত গতি থাকে যার ফলে হাট্টে অসুবিধা হতে পারে।
- মোটর মুভমেন্ট করে সূক্ষ্ম কাজ করতে অসুবিধা, যেমন পোশাকের বোতাম লাগানো বা সরঞ্জাম তুলো।

II. কথা বলা এবং খাওয়া - নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে:

- ভাষার বিকাশে বিলম্ব।
- কথা বলতে অসুবিধা।
- চুষতে, চিবাতে, বা খেতে অসুবিধা।
- লালা ঝড়ে বা গিলতে অসুবিধা।

III. উন্নয়ন: CP-এ আক্রান্ত কিছু শিশুদের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি থাকতে পারে:

- মোটর দক্ষতার মাইলস্টোন অর্জনে বিলম্ব, যেমন সোজা হয়ে বসা বা হামাগুড়ি দেওয়া।
- শিক্ষাগত অসুবিধা।
- বুদ্ধিবৃত্তিক অসুবিধা।
- বিলম্বিত বুদ্ধি, যা প্রত্যাশিত আকারের তুলনায় ছোট হতে পারে।

IV. অন্যান্য লক্ষণ-মস্তিষ্কের ক্ষতি অন্যান্য স্নায়বিক লক্ষণগুলিতে অবদান রাখতে পারে, যেমন:

- সিজারের লক্ষণ হিসেবে খিঁচুনি। CP-এ আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে মৃগী রোগ নির্ণয় হতে পারে।
- শ্রবণে অসুবিধা।
- দৃষ্টিতে অসুবিধা এবং চোখ নড়াচড়া করতে অসুবিধা
- কষ্ট বা অনুভূতি সংক্রান্ত সমস্যাগুলি, যেমন স্পর্শ করতে অসুবিধা।
- মূত্রাশয় এবং অন্ত্রের অসুবিধা, যেমন কোষ্ঠকাঠিন্য এবং মূত্র নিয়ন্ত্রণের অভাব।
- মানসিক স্বাস্থ্য অসুবিধা, যেমন আবেগগত অবস্থা এবং আচরণগত অসুবিধা।

৩.৩ শিক্ষাদান কৌশল

I. শ্রেণিকক্ষের উপযোগিতা:

হালকা ধরনের CP-এ আক্রান্ত শিশুদের জন্য শ্রেণিকক্ষে খুব কমই পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে। তবে, মধ্যম থেকে গুরুতর CP-এ আক্রান্ত শিশুদের জন্য নিম্নলিখিতগুলির প্রয়োজন হতে পারে:

- বিশেষ আসন, যাতে তারা বসার সময় মাথা এবং শরীর সোজা রাখতে পারে।
- এমন বিশেষ ডেস্ক, যার উচ্চতা সামঞ্জস্য করা যায়।
- যোগাযোগ বোর্ডের ব্যবহার (যেমন ছবি বা প্রতীকের তৈরি), যাতে শিক্ষক এবং সহপাঠীরা শিশুটিকে বুঝতে পারে।
- শিশুটি ট্যালেট ব্যবহার করতে অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। ট্যালেটের চারপাশে শক্তিশালী রেলিং সহায়ক হবে।

II. শিক্ষাদান কৌশল:

- যদি শিশুর কথা অস্পষ্ট হয়, তাহলে যোগাযোগের বিকল্প উপায় তৈরি করুন, যেমন ছবি আঁকা বা প্রতীকের মাধ্যমে। এগুলো একটি বোর্ডে একসঙ্গে রাখা এবং শিশু ছবির দিকে ইঙ্গিত করে বার্তা পৌঁছে দেয়। কম্পিউটারাইজড সংস্করণও পাওয়া যায়, যেখানে শিশু যখন ছবি বা প্রতীকে স্পর্শ করে, তখন একটি সিন্থেসাইজড ভয়েস সেই শব্দটি বলে।
- শিশুটিকে প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন, তবে তাকে প্রতিক্রিয়া জানাতে অতিরিক্ত সময় দিন, হয় কথার মাধ্যমে বা প্রতীক বোর্ডের মাধ্যমে। সহপাঠীদের শিশুটির সাথে মিথস্ক্রিয়া করতে উৎসাহিত করুন, কারণ শিশুরা সাধারণত তাদের নিজস্ব যোগাযোগের উপায় খুঁজে পায়।
- যদি শিশুর হাত এবং বাহুর পেশী নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা থাকে তবে বিশেষভাবে লেখা তাদের জন্য কঠিন হতে পারে। তাদের লেখা সম্পন্ন করতে অতিরিক্ত সময় প্রয়োজন হতে পারে, তাদের জন্য তথ্যের একটি লিখিত কপি সরবরাহ করা যেতে পারে, অথবা অন্য কোন সহপাঠী তাদের জন্য লিখতে পারে। কম্পিউটার কীবোর্ডগুলিও CP-এ আক্রান্ত শিশুদের জন্য সহজতর করার জন্য অভিযোজিত করা যেতে পারে, যাতে তারা লিখিত শব্দ তৈরি করতে পারে।

৪. বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা বলতে বোঝায় যখন একজন ব্যক্তির জ্ঞানীয় কার্যকারিতা (IQ ৭০-এর নিচে) এবং দক্ষতায় নির্দিষ্ট সীমাবদ্ধতা থাকে, যার মধ্যে ভাষা ধারণাগত, আত্ম-যত্নের, সামাজিক, এবং ব্যবহারিক দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত। এই সীমাবদ্ধতাপ্রাপ্ত একজন ব্যক্তির বিকাশ এবং শেখার গতি, সাধারণ ব্যক্তির তুলনায় ধীর বা ভিন্ন হতে পারে। বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা আঘাত, রোগ, বা মস্তিষ্কে কোনো সমস্যার কারণে হতে পারে। বিশ্বব্যাপী জনসংখ্যার ১-৩ শতাংশের বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা রয়েছে। এটি উচ্চ আয়ের দেশের তুলনায় নিম্ন আয়ের দেশে বেশি।



৪.১ কারণ

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার সাধারণ কারণগুলি হল:

- জেনেটিক অবস্থা: বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা কখনও কখনও পিতামাতা থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত অস্বাভাবিক জিনের কারণে ঘটে, বা অন্যান্য কারণে হয়, যেমন ডাউন সিনড্রোম বা ফ্র্যাঙ্কলিন এক্স সিনড্রোম।

- গর্ভাবস্থার সময় জটিলতা: উদাহরণস্বরূপ, গর্ভাবস্থার সময় রুবেলা সংক্রমণ।
- জন্মের সময় অসুবিধা: প্রসব এবং জন্মের সময় জটিলতা থাকলে, যেমন শিশুটি পর্যাপ্ত অক্সিজেন না পাওয়া।
- রোগ বা বিষাক্ত পদার্থের সংস্পর্শ: হুপিং কাশি, হাম, বা মেনিনজাইটিসের মতো রোগ বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সৃষ্টি করতে পারে। চরম অপুষ্টি, সীসা বা পারদের মতো বিষাক্ত পদার্থের সংস্পর্শেও বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা হতে পারে।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা সংক্রামক নয়: এটি অন্য কারো কাছ থেকে আসে না। বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা বিষণ্ণতা বা মানসিক অসুস্থতার মতো কিছু নয়। বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার কোনও নিরাময় নেই। তবে, বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুদের অনেক কিছু শেখানো সম্ভব। তাদের হয়তো শুধু একটি বেশি সময়ের প্রয়োজন হতে পারে, বা অন্যান্য শিশুদের চেয়ে ভিন্নভাবে শেখার প্রয়োজন হতে পারে।

৪.২ লক্ষণ এবং উপসর্গ

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার অনেকগুলি ভিন্ন লক্ষণ এবং উপসর্গ রয়েছে যা শিশুদের মধ্যে থাকতে পারে এবং নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। এই লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি প্রথমে শিশুকালেই প্রকাশ পেতে পারে, অথবা কিছু ক্ষেত্রে শিশুটি স্কুলে যাওয়ার বয়স পর্যন্ত তা বোঝা নাও যেতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির মধ্যে কয়েকটি হলো:

- একই বয়সের অন্যান্য শিশুদের তুলনায় শিখতে এবং বিকাশে ধীরগতি।
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ বা মেলামেশায় অসুবিধা।
- গড় (বা গড়ের চেয়ে বেশি) আইকিউ।
- দেরিতে কথা বলা বা কথা বলায় অসুবিধা।
- জিনিস মনে রাখতে অসুবিধা।
- কাজের সাথে ফলাফলের সংযোগ করতে না পারা।
- সমস্যা সমাধান বা যুক্তিগত চিন্তায় অসুবিধা।
- স্কুলে শেখায় অসুবিধা হওয়া।
- দৈনন্দিন কাজ যেমন পোশাক পরা বা বাথরুম ব্যবহার করতে সাহায্যের প্রয়োজন।



৪.৩ মৃদু/মধ্যম মাত্রার বুদ্ধি প্রতিবন্ধি শিশুদের জন্য শিক্ষণ কৌশল

I. ভাষার দক্ষতা উন্নয়ন:

মৃদু বা মধ্যম বুদ্ধি প্রতিবন্ধি শিশুদের ভাষা বিকাশ দেরিতে হয়। এই শিক্ষার্থীরা প্রায়ই পড়া এবং কথা বলতে অসুবিধা অনুভব করে। তাদের জন্য সমৃদ্ধ শব্দভাণ্ডার নির্দেশনা এবং কৌশল প্রদান করুন।

II. গণিতকে সহজ করুন:

অনেক শিক্ষার্থী মৌলিক গণিত যেমন গাণিতিক হিসাব, পরিমাপ, এবং সময় সম্পর্কে শিখতে পারে। তবে, তারা উন্নত গাণিতিক যুক্তি এবং সমস্যা সমাধানে অসুবিধা অনুভব করতে পারে। এই শিক্ষার্থীদের বাস্তব উদাহরণ এবং একাধিক ধাপের সমস্যা সমাধানের কৌশল শিখালে গণিত ভালভাবে শিখতে পারবে।

III. মনোযোগ বৃদ্ধি করুন:

এই শিক্ষার্থীরা একটি কাজের প্রতি মনোযোগ দিতে, কোন অংশে মনোযোগ দিতে হবে তা বুঝতে, এবং নির্দিষ্ট সময়ের জন্য মনোযোগ ধরে রাখতে অসুবিধা অনুভব করতে পারে। শিক্ষার্থীদের গুরুত্বপূর্ণ অংশের দিকে মনোযোগ দিতে উৎসাহিত করুন। বিভ্রান্তি দূর করুন। সময়ের সাথে সাথে কাজের জটিলতা বৃদ্ধি করুন।

IV. স্মৃতি বৃদ্ধির জন্য কৌশল তৈরি করুন:

এই শিশুরা প্রায়ই সম্প্রতি দেখানো তথ্য মনে রাখতে অসুবিধা অনুভব করে। নতুন তথ্য মনে রাখা আরও কঠিন হতে পারে যদি তারা প্রথমেই সেই তথ্যের প্রতি মনোযোগ দিতে না পারে। স্বল্পমেয়াদি স্মৃতির কৌশল শেখান যেমন তথ্য নিজের মধ্যে পুনরাবৃত্তি করা, তথ্যকে গুচ্ছবদ্ধ করে মনে রাখা, এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করার উপায়গুলি।

V. নতুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেওয়া শেখান:

শিশুদের জন্য একটি এলাকায় শেখা নতুন দক্ষতা একটি নতুন পরিস্থিতিতে প্রয়োগ করতে অসুবিধা হতে পারে। একটি শিশু ক্লাসে একটি নতুন ইংরেজি শব্দ শিখতে পারে তবে একই শব্দ বিজ্ঞান পাঠ্যবইয়ে বুঝতে অসুবিধা হতে পারে। শিক্ষার্থীদের অর্থবহ প্রসঙ্গে বিষয়বস্তু শেখান। তাদের শেখানো তথ্য একটি পরিস্থিতি থেকে অন্য পরিস্থিতিতে প্রয়োগ করতে স্মরণ করিয়ে দিন।

VI. সামাজিক দক্ষতা শেখার সুযোগ তৈরি করুন:

কিছু বুদ্ধি প্রতিবন্ধি শিশুর (যেমন ডাউন সিনড্রোম) সামাজিক দক্ষতা ভালো থাকে, কিন্তু অন্য শিশুদের সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে। শিক্ষার্থীদের মেলামেশার বিষয়বস্তু এবং বন্ধুত্বের প্রত্যাশা বুঝতে অসুবিধা অনুভব করতে পারে।



৪.৪ ডাউন সিনড্রোম

ডাউন সিনড্রোম হল মৃদু থেকে মধ্যম বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার সবচেয়ে সাধারণ ক্রোমোজোমজনিত কারণ, এবং এটি সব জাতিগত এবং অর্থনৈতিক গোষ্ঠীতে ঘটে। বাংলাদেশে প্রতি বছর প্রায় ৬০০০ ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশু জন্মগ্রহণ করে। ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশুরা সাধারণত অন্যান্য শিশুদের তুলনায় মূল বিকাশের মাইলফলকে পৌঁছাতে দেরি করে। গত কয়েক দশকে ডাউন সিনড্রোমযুক্ত মানুষের আয়ুষ্কাল উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে, ১৯৮৩ সালে ২৫ বছর থেকে ৬০ বছরেরও বেশি।

৪.৪.১ কারণসমূহ

ডাউন সিনড্রোম একটি অনিয়মিত কোষ বিভাজনের কারণে ঘটে, যার ফলে ২১ নম্বর ক্রোমোজোমের একটি অতিরিক্ত ক্রোমোজোমের উপস্থিতি হয়।

[6]<https://www.dhakatribune.com/bangladesh/health/241729/children-with-down-syndrome-need-opportunities>

৪.২.২ ডাউন সিনড্রোম এর লক্ষণ ও উপসর্গ

ডাউন সিনড্রোমের উপসর্গ ব্যক্তি অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে।

I. সাধারণ শারীরিক উপসর্গগুলি হল:

- পেশীর টোন কম থাকা বা দুর্বল মাংসপেশি
- ছোট গলা, আর গলার পিছনে অতিরিক্ত ত্বক জমে থাকা
- সমতল চেহারা ও প্রায় সমতল নাক

- মাথা, কান ও মুখের আকৃতি একটি ছোট হওয়া
- চোখ উপরের দিকে স্লান্ট, প্রায়ই উপনিড়ের অতিরিক্ত চামড়ার ঝাঁজ ভেতরের কোণা ঢেকে ফেলে
- হাতের তালুতে একক ঝাঁজ (single crease)
- প্রথম ও দ্বিতীয় আঙুলের মাঝখানে গভীর ফাঁটা

ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশুদের শারীরিক উন্নয়ন প্রায়ই ডাউন সিনড্রোম ছাড়া শিশুদের তুলনায় ধীর। উদাহরণস্বরূপ, দুর্বল পেশির টোনের কারণে, ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশুদের গড়াতে, বসতে, দাঁড়াতে এবং হাঁটা শেখার অনেক বেশি সময় লেগে যেতে পারে। এসব বিলম্ব সত্ত্বেও, ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশুরা অন্যান্য শিশুদের মতো শারীরিক ব্যায়াম এবং অনুরূপ কার্যকলাপ করতে শিখতে পারে। ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশুদের বিকাশের মাইলফলকে পৌঁছাতে অন্যান্য শিশুদের তুলনায় বেশি সময় লাগতে পারে, কিন্তু তারা অবশেষে বিকাশের মাইলফলকে পৌঁছাতে পারে।

II. বুদ্ধিবৃত্তিক এবং চিন্তাশক্তির উপসর্গ:

চিন্তাশক্তির অসুবিধা যা চিন্তা এবং শেখার অসুবিধা বোঝায় ডাউন সিনড্রোমযুক্ত শিশুদের মধ্যে সাধারণ এবং সাধারণত মৃদু থেকে মধ্যম মাত্রার অসুবিধার মধ্যে থাকে। ডাউন সিনড্রোম সাধারণত গুরুতর চিন্তাশক্তির অসুবিধার সাথে সম্পর্কিত নয়।

সাধারণ চিন্তাশক্তি এবং আচরণগত সমস্যাগুলির মধ্যে থাকতে পারে: সংক্ষিপ্ত মনোযোগের সময়, দুর্বল বিচার, তাড়াতাড়িপূর্ণ আচরণ, ধীর শেখার গতি, এবং দেরিতে ভাষা ও কথা বলার উন্নয়ন।

৫. অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার (ASD)

ASD হল একটি জটিল স্নায়বিক এবং উন্নয়নমূলক ব্যাধি যা একজন ব্যক্তির শেখার, যোগাযোগ করার এবং অন্যদের সাথে মিথস্ক্রিয়া করার পদ্ধতিকে প্রভাবিত করে। এটি মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের গঠন এবং কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করে। ASD-যুক্ত শিশুরা যোগাযোগ, অন্যান্য মানুষের সাথে মিথস্ক্রিয়া (সামাজিক দক্ষতা), সীমিত আগ্রহ এবং পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণের ক্ষেত্রে অসুবিধা অনুভব করতে পারে। প্রতি ৬৮ জন শিশুর মধ্যে একজন - বা আনুমানিক ১.৫% শিশু - ASD আক্রান্ত (এশিয়া, ইউরোপ এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে করা গবেষণার অনুযায়ী)।

৫.১ কারণসমূহ

এটির একক কোনো কারণ নেই। গবেষণা থেকে জানা যায় যে এটি জেনেটিক এবং অ-জেনেটিক বা পরিবেশগত প্রভাবের সমন্বয়ে বিকাশ লাভ করে। এটি ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের চার গুণ বেশি দেখা যায়, কারণ মেয়েদের ক্ষেত্রে সামাজিক ও যোগাযোগ সমস্যাগুলি তুলনামূলকভাবে সূক্ষ্মভাবে দেখা যায়। এটি পরিবারে চলতে পারে এবং প্রাথমিক মস্তিষ্কের বিকাশকে প্রভাবিত করতে পারে। গবেষণা থেকে জানা যায় যে অটিজমের জিন সাধারণত বাবার কাছ থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত হয়।

ভিন্ন ভিন্ন ASD যুক্ত ব্যক্তিদের মধ্যে বিভিন্ন লক্ষণ থাকতে পারে। এই কারণে ASD কে স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার বলা হয় - এটির বিভিন্ন লক্ষণের একটি গোষ্ঠী। ASD অন্তর্ভুক্ত করে:

- অটিস্টিক ডিসঅর্ডার ("ক্লাসিক" অটিজম) এটি হল সেই অটিজম যা সাধারণত মানুষের মনে প্রথমে আসে।
- অ্যাসপারগার সিনড্রোম এটি কখনও কখনও ক্লাসিক অটিজমের একটি হালকা সংস্করণ হিসেবে বিবেচিত হয়, যা মূলত সামাজিক আচরণকে প্রভাবিত করে। অটিস্টিক ডিসঅর্ডারের সাথে যুক্ত শিশুদের তুলনায়, অ্যাসপারগার সিনড্রোম যুক্ত অনেক শিশুর স্বাভাবিক বা গড়ের উপরে বুদ্ধিমত্তা এবং ভাষার দক্ষতা থাকে।

৫.২ লক্ষণ এবং উপসর্গ

একজন ASD যুক্ত ব্যক্তির লক্ষণগুলি অন্য একজন ASD যুক্ত ব্যক্তির লক্ষণগুলির থেকে খুব ভিন্ন হতে পারে। একজন ASD যুক্ত ব্যক্তির হালকা লক্ষণ থাকতে পারে, অন্যদিকে আরেকজনের গুরুতর লক্ষণ থাকতে পারে, কিন্তু উভয়েরই ASD থাকতে পারে। অন্যভাবে বলা যায়, এটি লো-ফাংশনিং থেকে হাই-ফাংশনিং ASD এর মধ্যে বিভিন্ন হতে পারে। এছাড়া, শিশুর ভাষা বিলম্ব বা বুদ্ধিমত্তার প্রতিবন্ধিতা থাকতে পারে বা নাও থাকতে পারে। অনেক ASD যুক্ত শিক্ষার্থী ডিজিটাল লার্নার।



বিভিন্ন ধরনের সম্ভাব্য লক্ষণ সত্ত্বেও, কিছু নির্দিষ্ট ক্রিয়া এবং আচরণ রয়েছে যা ASD যুক্তদের মধ্যে সাধারণত দেখা যায়। সাধারণভাবে, ASD-এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি সম্পর্কিত হয়: যোগাযোগ, সামাজিক আচরণ এবং রুটিন বা পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণের সাথে।

যোগাযোগ:

- সে কী চায় তা ব্যাখ্যা করতে পারে না।
- ভাষার দক্ষতা ধীরে ধীরে বিকাশ লাভ করে বা কথা বলার ক্ষেত্রে বিলম্ব দেখা যায়।
- নির্দেশনা অনুসরণ করতে পারে না।
- মাঝেমাঝে শুনতে পায়, কিন্তু অন্যান্য সময়ে শুনতে পায় না।
- চোখে চোখ রেখে কথা বলে না বা তাকায় না।

সামাজিক আচরণ:

- কেউ তার দিকে হাসলে সে সেই হাসির প্রতিক্রিয়া জানায় না।
- চোখে চোখ রাখতে না বা খুব অস্বস্তি বোধ করে।
- সামাজিক নিষ্ক্রিয়, আক্রমণাত্মক, বা বিশৃঙ্খল আচরণ করে।
- একা খেলতে পছন্দ করে।
- বয়সের তুলনায় খুবই স্বাধীন।
- মানুষের কথা শুনছে না এমন মনে হয়।
- আবেগ বা অনুভূতি প্রকাশ করে না এবং অন্যদের অনুভূতির ব্যাপারে উদাসীন মনে হয়।
- নির্দিষ্ট রুটিন বা আচার-অনুষ্ঠান তৈরি করে এবং সামান্য পরিবর্তনে বিরক্ত হয়ে যায়।

পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ:

- একই কাজ বারবার করতে “আটকে” যায় এবং অন্য কিছুতে যেতে পারে না। নির্দিষ্ট খেলনা, বস্তু, বা রুটিনের প্রতি গভীর আসক্তি প্রদর্শন করে।
- অনেক সময় জিনিসগুলি সারিবদ্ধ করা বা একটি নির্দিষ্ট ক্রমে রাখা নিয়ে ব্যস্ত থাকে।
- কোনো বস্তু, যেমন একটি খেলনা গাড়ির ঘূর্ণায়মান
- চাকাগুলির মতো বিবরণে মুগ্ধ হয়, কিন্তু সেই বস্তুর সামগ্রিক উদ্দেশ্য বা কার্যকারিতা বুঝতে পারে না।
- শব্দ বা বাক্যাংশগুলি বারবার পুনরাবৃত্তি করে।

অন্যান্য আচরণ:

- অস্বাভাবিক গতির ধরণ দেখা যায়।
- খেলনা নিয়ে কীভাবে খেলতে হয় তা জানে না।
- অন্যান্য শিশুদের তুলনায় কিছু বিষয় “আগে” করে ফেলে।
- পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়ে হাঁটে।
- তীব্র বা হিংস্র মেজাজের প্রকাশ ঘটায়।
- অতিরিক্ত সক্রিয়, অসহযোগী, বা প্রতিরোধমূলক আচরণ করে।
- আলো, শব্দ বা স্পর্শের প্রতি অতিরিক্ত
- সংবেদনশীল মনে হয়, তবে ব্যথা বা তাপমাত্রার প্রতি উদাসীন থাকে।
- সংবেদনশীলতার চ্যালেঞ্জ, যেমন আলো, শব্দ বা স্পর্শের প্রতি অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা।
- শিশুর তথ্য গ্রহণ, অনুরোধের প্রতিক্রিয়া, সামাজিক অংশগ্রহণ, লেখা, খেলাধুলায় অংশগ্রহণ এবং শান্ত ও কাজের জন্য প্রস্তুত থাকা অবস্থাকে প্রভাবিত করতে পারে।
- বিপদজনক জিনিসের প্রতি উদাসীন।

ASD যুক্ত শিক্ষার্থীরা একই সাথে আপনার দিকে তাকানো এবং শোনা (শ্রবণ এবং দৃশ্য উভয় মাধ্যম থেকে একসাথে তথ্য গ্রহণ) করতে সমস্যায় পড়তে পারে। সামাজিক অনুরূপ থেকে, কথা বলার আগে চোখের যোগাযোগ করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে ASD যুক্ত একজন শিক্ষার্থী হয়তো তার চোখ অন্য দিকে সরিয়ে নেবে, কিন্তু তবুও শুনছে।



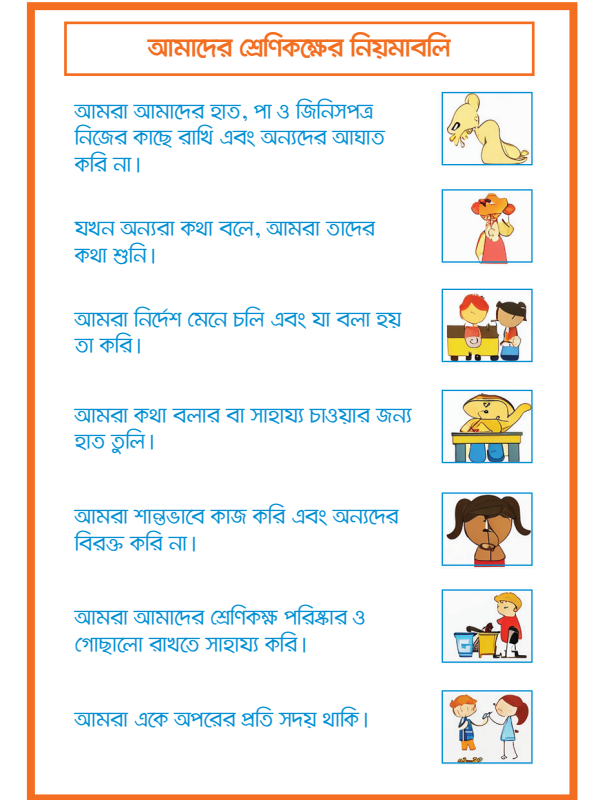
৫.৩ ASD যুক্ত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষাদান কৌশল

একটি রুটিন তৈরি করুন:

ASD যুক্ত শিশুদের জন্য পৃথিবী প্রায়ই বিভ্রান্তিকর এবং উদ্বেগজনক হতে পারে। এজন্য তারা একটি পূর্বনির্ধারিত এবং স্থিতিশীল রুটিনে অনেক আরাম পায়। একটি ভিজুয়াল টাইমটেবিল তৈরি করা একটি কার্যকর এবং ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত পদ্ধতি। এতে একটি টাইমটেবিলে ছবি এবং সহজ শব্দগুলি স্থান দেওয়া হয়। ক্রোনোলজিক্যাল অর্ডারে দিনটির কার্যক্রম এবং পরিবর্তনগুলি বর্ণনা করার জন্য। এই ভিজুয়াল সাহায্য শিশুকে একটি নিরাপত্তার অনুভূতি প্রদান করে, পাশাপাশি একটি স্মরণক হিসেবে কাজ করে।



শ্রেণিকক্ষে নিয়মগুলি তৈরি করুন এবং সেগুলি দৃশ্যমান স্থানে পোস্ট করুন এবং নিয়মিত পর্যালোচনা করুন। শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের নিয়ম তৈরি করতে সাহায্য করার অনুমতি দেওয়া সবচেয়ে সহায়ক। প্রতিদিনের রুটিনের অংশ হিসেবে ছাত্রদের নিয়মগুলি জোরে পড়তে বলুন। নিশ্চিত করুন যে সব শিক্ষার্থী নিয়মগুলি না মানার পরিণতি বুঝতে পারে। স্থিতিশীল নিয়মগুলি শিশুদের বোঝাতে সাহায্য করে তাদের থেকে প্রত্যাশা কি, এটি শিশুর পৃথিবীকে আরও পূর্বানুমানযোগ্য এবং কম বিভ্রান্তিকর করে। ধারাবাহিক শিক্ষকরা শিশুদের উদ্বেগ কমাতে সহায়ক হন।



সংবেদনশীল ওভারলোড সীমিত করুন:

শিক্ষকেরা অভিজ্ঞতা থেকে জানেন, শ্রেণিকক্ষ একটি ব্যস্ত পরিবেশ হতে পারে, বিশেষ করে প্রাথমিক স্তরের শ্রেণিকক্ষে। এটি যে কোনও ছাত্রের জন্য বিভ্রান্তিকর হতে পারে, তবে ASD যুক্ত ছাত্রদের জন্য এটি অত্যন্ত চাপে পরিণত হতে পারে। প্রায় ৭৫% ASD যুক্ত শিশু শব্দ/শব্দের প্রতি অতিসংবেদনশীল। তবে তারা আলো, স্পর্শ, টেক্সচার, গন্ধের প্রতি অতিসংবেদনশীল হতে পারে। প্রতিটি ASD যুক্ত শিশু আলাদা এবং তাদের ব্যক্তিগত সংবেদনশীলতাগুলি আপনার জানতে হবে। তারা কিভাবে নির্দিষ্ট শব্দ শুনে বা নির্দিষ্ট কাপড় স্পর্শ করে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা পর্যবেক্ষণ করুন। এরপর, আপনি যে কোনো পরিবেশগত উদ্দীপনা সরিয়ে ফেলতে বা কমাতে চেষ্টা করুন যা তাদের উদ্বেগের কারণ হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, নির্দিষ্ট শব্দের প্রতি অতিসংবেদনশীল ছাত্রদের কিছু কার্যক্রমের সময় কানের পট্টি বা হেডফোন সরবরাহ করা যেতে পারে।

পুরস্কার ও প্রশোদনার ব্যবহার করুন:

শ্রেণিকক্ষে ইতিবাচক উৎসাহ ASD যুক্ত শিশুদের অসুবিধা সৃষ্টি বা অন্যদের মধ্যে ব্যাঘাত ঘটানো আচরণগুলি দূর করতে সহায়ক।

সহপাঠীরা ASD যুক্ত শিক্ষার্থীদের জন্য দুর্দান্ত রোল মডেল হতে পারে। প্রকল্পের কাজ বা শ্রেণিকক্ষের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করার সময় উপযুক্ত শিশুদের একসঙ্গে জুটি বাঁধুন। অনেক শিশু অতিরিক্ত শেখার সহায়তা প্রয়োজন সহপাঠীর জন্য রোল মডেল হতে ইচ্ছুক। এই অভিজ্ঞতা শুধুমাত্র ASD যুক্ত শিশুর জন্যই নয়, বরং সহপাঠীর জন্যও ইতিবাচক হতে পারে।

উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া প্রদান করুন:

ASD যুক্ত শিক্ষার্থীরা প্রায়শই যোগাযোগের ক্ষেত্রে সমস্যার সম্মুখীন হয়, তাই শিক্ষকরা প্রতিক্রিয়া প্রদান, প্রশ্ন করা এবং নির্দেশনা দেওয়ার সময় পরিষ্কার ও সরাসরি হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ভুল বোঝাবুঝির ঝুঁকি কমাতে সহজ ও সরল শব্দ ব্যবহার করুন। এছাড়াও, নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করুন যে আপনার শিক্ষার্থী কীভাবে অগ্রসর হচ্ছে এবং তারা কোনও কাজ বা নিয়োগের কোনও দিক নিয়ে সংগ্রাম করছে কিনা।

তাদের কথা বলার সুযোগ দিন:

কিছু শ্রেণীকক্ষে, ছোট-দলীয় আলোচনা এবং পুরো শ্রেণীর আলোচনায় কয়েকজন শিক্ষার্থী প্রাধান্য পায়। যেহেতু এই কথা বলতে পারা এবং আউটগোয়িং শিক্ষার্থীদের জন্য শ্রেণীকক্ষে নিজের মতামত প্রকাশ করা গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি অন্য শিক্ষার্থীদের—যারা লাজুক ও নীরব, যাদের প্রথম ভাষা শিক্ষার ভাষার থেকে ভিন্ন, এবং যারা অক্ষম—তাদের জন্যও ধারণা শেয়ার এবং চ্যালেঞ্জ করার, প্রশ্ন করার, উত্তর দেওয়ার এবং চিন্তাভাবনা বিনিময়ের সুযোগ থাকা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। সকল শিক্ষার্থীকে যোগাযোগের সুযোগ দিতে, শিক্ষকদের এমন কাঠামো এবং কার্যক্রম স্থাপন করতে হবে যা অন্তর্ভুক্তিমূলক মিথস্ক্রিয়ার জন্য উপযোগী।

জলবায়ু পরিবর্তন নিয়ে একটি পাঠের সময়, শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মধ্যে “ফিরে তাকাও এবং কথা বলো” করার জন্য কিছু প্রশ্ন প্রস্তুত করতে পারেন। উচ্চ কার্যকরী ASD যুক্ত একজন শিক্ষার্থীর জন্য, যিনি বিষয়ের উপর থাকাকালীন এবং পালা নেওয়ার দক্ষতার অনুশীলনের প্রয়োজন হতে পারে, এটি অত্যন্ত উপকারী হতে পারে।

পছন্দ করার সুযোগ দিন

পছন্দ শিক্ষার্থীদের জীবনে নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি এনে দিতে পারে। স্কুলের দিনের প্রায় যেকোনো অংশে পছন্দ যোগ করা যায়। শিক্ষার্থীরা কোন মূল্যায়ন সম্পন্ন করবে, সহযোগী গ্রুপে কোন ভূমিকা নেবে, এবং ব্যক্তিগত সহায়তা ও সমর্থন কীভাবে গ্রহণ করবে তা নির্বাচন করতে পারে। উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- দশটি সমস্যার মধ্যে পাঁচটি সমাধান করুন। একা বা একটি ছোট দলের সাথে কাজ করুন।
- শান্তভাবে বা বল্লুর সাথে পড়ুন।
- কলম, পেন্সিল, অথবা কম্পিউটার ব্যবহার করুন।
- লাইব্রেরিতে বা রিসার্চ রুমে আপনার গবেষণা পরিচালনা করুন।
- শব্দ বা ছবি ব্যবহার করে নোট নিন।

স্থানান্তরে সহায়তা করুন:

ASD থাকা শিশুরা স্থানান্তরে (ক্লাসরুম থেকে খেলার মাঠে, লাইব্রেরি থেকে দুপুরের খাবারের বিরতিতে, ইত্যাদি) বা এমনকি একটি কার্যক্রম থেকে অন্য কার্যক্রমে যাওয়ার সময় সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। এমন পরিবর্তনগুলো খুব কঠিন হতে পারে এবং মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে। শিক্ষকেরা এই চাপ কমানোর জন্য নিম্নলিখিত উপায়গুলোতে সাহায্য করতে পারেন:

- কোনো স্থানান্তর/কার্যক্রম পরিবর্তনের আগে পুরো ক্লাসকে মনে করিয়ে দেওয়া।
- শিক্ষার্থীদের বা পুরো ক্লাসকে একটি স্থানান্তর কার্যক্রম দেওয়া, যেমন হোমওয়ার্ক নোটবুকে লিখা বা একই গান গাওয়া।
- সহপাঠীদের স্থানান্তর সময়ে সহায়তা করতে বলা, যেমন একজন সহপাঠীকে সাথে হাঁটার জন্য অনুরোধ করা।
- একটি স্থানান্তর সহায়ক উপকরণ (যেমন একটি বস্তু বা ছবি) প্রদান করা।

বিরতি নিন!

কিছু শিক্ষার্থী সবচেয়ে ভালো কাজ করে যখন তারা কাজের মধ্যে বিরতি নিয়ে কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম নিতে পারে (একটি গল্প পড়া, ছোট একটি খেলা, একটু হাঁটা, করিডোরে এক-দুইবার উপরে নিচে হাঁটা, স্ট্রেচিং করা, ইত্যাদি)। আপনার শিক্ষার্থীর যদি ছোট বিরতির প্রয়োজন হয়, তার লক্ষণগুলো খেয়াল করার চেষ্টা করুন।

৬. শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা

প্রায়ই আমরা ধরে নেই যে শিশুরা শুনতে পাচ্ছে, অথচ প্রকৃতপক্ষে তারা শুনতে সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। শিশুরা আমাদের বলতে পারে না যে তাদের শ্রবণ অসুবিধা হচ্ছে, কারণ তারা জানে না সঠিকভাবে শুনতে কেমন লাগে। স্কুলের ছাত্রদের মধ্যে হালকা শ্রবণ অসুবিধা অনেক বেশি সাধারণ, তবে গভীর শ্রবণ ক্ষতি (বধিরতা) কম দেখা যায়। মনে রাখবেন, কিছু শ্রবণ অসুবিধা আসা-যাওয়ার মতো হতে পারে। যদি কোনো শিশু ঠাণ্ডা বা বারবার কানের সংক্রমণের প্রবণতায় থাকে, তবে তাদের শ্রবণও প্রভাবিত হতে পারে।



৬.১ কারণসমূহ

কিছু শিশু জন্ম থেকেই শ্রবণ প্রতিবন্ধী থাকে; অন্যরা পরবর্তীতে শ্রবণশক্তি হারাতে পারে। তিনটি ক্ষেত্রে একটির মধ্যে শ্রবণ প্রতিবন্ধিতার কারণ অজানা থাকে।

সবচেয়ে সাধারণ কারণগুলো হলো:

- বংশগত (পরিবারের মধ্যে)।
- গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে মায়ের জার্মান মিজেলস হওয়া।
- মায়ের খাদ্যে আয়োডিনের অভাব।
- অপরিণত জন্ম (শিশু আগে এবং ছোট জন্মানো)।
- কানের সংক্রমণ, বিশেষ করে দীর্ঘস্থায়ী বা বারবার পুঁজযুক্ত সংক্রমণ।
- অতিরিক্ত কানের ময়লা যা কানপথ আটকে দেয়।
- মেনিনজাইটিস (মস্তিষ্কের সংক্রমণ)।
- সেরিব্রাল ম্যালেরিয়া এবং এর চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধের অতিরিক্ত ডোজ।

৬.২ লক্ষণ এবং উপসর্গ

অমনোযোগী: যদি কোনো শিশু ক্লাসে মনোযোগ না দেয়, তাহলে এটি সম্ভব যে সে শুনতে পাচ্ছে না যা বলা হচ্ছে বা সে বিকৃত শব্দ শুনতে পাচ্ছে এমন হতে পারে। এই কারণগুলোর কারণে শিশু হয়ত শিক্ষক যা বলেন তা এড়িয়ে চলে অথবা শোনার বা মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করে না।

কথা বলার বিকাশ: অপরিণত, অস্বাভাবিক বা বিকৃত কথা বলা শ্রবণশক্তি হ্রাসের কারণে হতে পারে।

নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে অসুবিধা: একটি শিশুর যদি মৌখিক নির্দেশ অনুসরণ করতে অসুবিধা হয়, তার মধ্যে শ্রবণ প্রতিবন্ধিতা থাকতে পারে।

- শিশুটি তখনই কাজের প্রতি ভালোভাবে সাদা দিতে পারে যখন শিক্ষক শিশুর তুলনামূলকভাবে কাছাকাছি থাকেন, মৌখিক প্রতিক্রিয়া প্রয়োজন এমন কাজের পরিবর্তে বা লিখিত কাজের প্রতি।
- শিক্ষার্থী একটি দিকে মাথা ঘুরিয়ে বা ঝুঁকিয়ে ভালোভাবে শোনার চেষ্টা করতে পারে।
- শ্রবণ অসুবিধা শিশুকে অন্য ছাত্রদের কাজ দেখতে বাধ্য করতে পারে, অথবা সহপাঠী বা শিক্ষক থেকে সংকেত নেওয়ার জন্য তাদের দিকে তাকাতে পারে।
- শিশুটি অন্যদের দ্বারা পড়া পাঠ শুনতে সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে, অথবা সহপাঠী বা শিক্ষককে আরও জোরে কথা বলার জন্য অনুরোধ করতে পারে।
- কখনও কখনও শিশুটি প্রশ্নের জন্য অপ্রাসঙ্গিক উত্তর দিতে পারে বা পুরোপুরি উত্তর না দিতে পারে।
- শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুরা ছোট গ্রুপে কাজ করতে পছন্দ করে, শ্রেণীকক্ষে তুলনামূলকভাবে শান্ত এলাকায় বসতে বা সামনে বসতে পছন্দ করে।
- শিক্ষার্থী মৌখিক কার্যকলাপের অংশগ্রহণে অনিচ্ছুক হতে পারে, রসিকতার প্রতি প্রতিক্রিয়া জানাতে ব্যর্থ হতে পারে বা হাস্যরস বুঝতে অসুবিধা হতে পারে।
- শিশুটি লাজুক বা নির্জন হতে পারে বা শ্রবণ সমস্যার প্রতিক্রিয়া হিসেবে জেদি এবং অবাধ্য মনে হতে পারে।
- শিক্ষার্থী মুখমণ্ডলীয় অভিব্যক্তি, শরীরের অঙ্গভঙ্গি এবং প্রাসঙ্গিক তথ্য ব্যাখ্যা করতে পারে এবং কখনও কখনও ভুল সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে পারে।
- শিক্ষার্থী সামাজিক কার্যক্রম থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার প্রবণতা দেখাতে পারে।
- শিক্ষার্থী প্রায়ই কানে ব্যথা, ঠাণ্ডা, গলা ব্যথা বা পুনরাবৃত্ত টিনসিলাইটিসের জন্য অভিযোগ করতে পারে।

৬.৩ শ্রবণ প্রতিবন্ধী ছাত্রদের জন্য শিক্ষাদান কৌশল:

যদিও শিশুর শ্রবণ পরীক্ষা করানো গুরুত্বপূর্ণ, শিক্ষক তাৎক্ষণিকভাবে কিছু নিম্নলিখিত কৌশল ব্যবহার করতে পারেন।

I. শ্রেণীকক্ষে অভিযোজন:

- শিশুটিকে শিক্ষককে যতটা সম্ভব কাছাকাছি বসাতে হবে (৩ মিটার-এর বেশি দূরে নয়)। শিক্ষককে নিশ্চিত করতে হবে যে তিনি ছাত্রের মুখোমুখি দাঁড়িয়ে বা বসে আছেন। পড়ার সময় বই দিয়ে মুখ ঢাকবেন না; অথবা বোর্ডে লেখার সময় কথা বলবেন না।
- নিশ্চিত করুন যে আলো আপনার পেছন থেকে আসছে না, কারণ এতে আপনার মুখ ছায়ায় পড়বে। ভালো আলোতে কাজ করুন যাতে শিশু আপনার মুখ, হাত, বা ঠোঁট দেখতে পারে।
- কিছু শিশুর জন্য তাদের শিক্ষক এবং সহপাঠীদের একসাথে দেখা উপকারী হতে পারে। তারা অন্যান্য ছাত্রদের শিক্ষককে প্রতিক্রিয়া দেখাতে দেখতে শিখতে পারে। তাই, ক্লাসে শিশুটির অবস্থান এমনভাবে সাজান অথবা ডেস্কগুলি এমনভাবে ব্যবস্থা করুন যাতে শিশুদের একে অপরের মুখ দেখতে পারে।
- শ্রেণীকক্ষে শব্দ কমানোর চেষ্টা করুন। একটি নিরিবিলি/শান্ত অংশে অবস্থিত কক্ষে কাজ করুন।

II. শিক্ষাদান কৌশল:

- যদি শিশুর জন্য একটি শ্রবণযন্ত্র নির্ধারিত হয়, নিশ্চিত করুন যে এটি পরা হচ্ছে; এটি চালু আছে এবং ব্যাটারিগুলি ভালো আছে।
- স্পষ্টভাবে কথা বলুন কিন্তু চিৎকার করবেন না।
- সহজ শব্দ এবং বাক্য ব্যবহার করুন এবং ইশারা বা ছবি সহ শিশুদের বোঝাতে সাহায্য করুন।



শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুরা শোনার চেয়ে দেখার মাধ্যমে বেশি শেখে, যদিও শিক্ষকদের উভয়কেই ব্যবহার করা উচিত। তাদেরকে আপনি কী আশা করছেন তা দেখিয়ে দিন। চিত্রগত উপকরণ বা প্রতীক কার্ড ব্যবহার করুন।

- শিশুটিকে একটি শ্রবণশক্তিসম্পন্ন সহপাঠীর সাথে জোড়া দিন। সঙ্গীটি সঠিক পৃষ্ঠা খুঁজে পেতে, আপনার নির্দেশনা পুনরাবৃত্তি করতে ইত্যাদি সাহায্য করতে পারে।
- শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুকে উৎসাহিত করুন যে তারা অন্য ছাত্রদের উত্তর দেওয়ার সময় দেখতে এবং শুনতে চেষ্টা করে। যদি তারা অন্য শিশুদের দেখতে বা তাদের প্রতিক্রিয়া শুনতে না পারে, তবে আপনি শিশুটির মুখোমুখি হয়ে তাদের উত্তর পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।
- শিশুর সাথে যাচাই করুন যে তাদের কি করতে বলা হয়েছে তা বুঝতে পারছে কিনা।
- শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য গ্রুপ পরিস্থিতি আরও কঠিন হতে পারে কারণ একসাথে অনেকজন কথা বলে। শিক্ষকেরা এই সময়গুলোকে ব্যবহার করে মুখোমুখি নির্দেশনা দিতে পারেন।
- যদি শিশুর কথা স্পষ্ট না হয়, তবে শিশুর যা বলার চেষ্টা করছে তা শুনতে সময় নিন। তাকে সঠিক শব্দ এবং ব্যাকরণ ব্যবহারে সাহায্য করুন, কিন্তু তার কথার প্রচেষ্টার জন্যও প্রশংসা করুন।



৭. দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতা

বিভিন্ন ধরনের দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতা বর্ণনা করতে বিভিন্ন পরিভাষা রয়েছে, যেমন চোখে কম দেখা, আংশিক দেখা এবং একেবারে না দেখতে পারা। অনেক শিশুর সমস্যাগুলি সনাক্ত হলে চশমা দিয়ে সহজেই সংশোধন করা যায়, কিন্তু কিছু শিশুর ক্ষেত্রে অসুবিধা বেশি পরিমাণে হতে পারে। কিছু সতর্কতার লক্ষণ সহজেই পর্যবেক্ষণযোগ্য, কিন্তু কিছু অন্যভাবে নজর এড়াতে পারে।

৭.২ লক্ষণ এবং উপসর্গ

- শারীরিক সংকেত: চোখে লালভাব, চোখের পাপড়ির উপর ক্রাস্টি, বারবার স্টাই বা ফুলে যাওয়া চোখের পাতা, জলমগ্ন চোখ বা নিঃসরণ, ক্রসড আই, চোখ সোজা না থাকা, অসম আকারের pupils, অতিরিক্ত এবং ঝুলে যাওয়া চোখের পাতা থাকতে পারে।



৭.১ কারণ

বেশ কিছু সাধারণ কারণ হলো:

- গর্ভাবস্থার প্রথম কয়েক মাস মায়ের যদি সংক্রামক রোগ থাকে।
- শিশুর যদি সংক্রামক রোগ থাকে, যেমন-মিজলস বা চিকেনপক্স।
- মায়ের বা শিশুর অপুষ্টি। হলুদ এবং সবুজ ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়া চোখে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।
- চোখের সংক্রমণ। টিউমার যদি দেখার স্নায়ুকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। চোখের আঘাত। দৃষ্টির স্নায়ুকে প্রভাবিত করে এমন টিউমার। জেরোফথালমিয়া, অর্থাৎ, খাবারে পর্যাপ্ত ভিটামিন এ না থাকার কারণে পুষ্টির অভাবে অন্ধত্ব। মস্তিষ্কের ক্ষতি।

- কাছ থেকে দেখা এবং কাজ করার সময় শিশু প্রায়ই চোখ ঘষে।
- যখন শিশুর একটি চোখে দেখতে অসুবিধা হয়, তখন সে চোখ বন্ধ করে বা ঢালুর দিকে মাথা ঝুঁকিয়ে রাখে।
- অস্বাভাবিক মুখমণ্ডলীয় আচরণ: শিশুটি পড়ার সময় বা অন্যান্য কাছাকাছি কাজ করার সময় অস্বাভাবিক পরিমাণে চোখ কুঁচকানো, ঝলকানো, চিন্তিত হওয়া, বা মুখের বিকৃতি দেখাতে পারে।

- ছোট বস্তুকে খুঁজে পেতে এবং তুলতে অসুবিধা হতে পারে। আলো সংবেদনশীলতা বা অসুবিধা: শিশুটি উজ্জ্বল আলোতে অস্বাভাবিক সংবেদনশীলতা দেখাতে পারে, চোখ বন্ধ করে বা চোখ কুঁচকাতো পারে। শিশুটি কম আলোতে দেখতে অসুবিধা অনুভব করতে পারে।
- পড়ার ক্ষেত্রে অসুবিধা: বই বা বস্তু চোখের কাছে নিয়ে পড়তে বা কাজ করতে অস্বাভাবিক সমস্যা হতে পারে। কিন্তু শিশুটি মৌখিক বা মুখের নির্দেশনা এবং কাজের ক্ষেত্রে খুব ভাল করতে পারে।
- লিখিত কাজের ক্ষেত্রে অসুবিধা: যেমন লাইন ধরে রাখতে না পারা বা স্পেসে লেখার অসুবিধা।
- দূরদৃষ্টি বা Deep perception ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে, যার ফলে শিশুটি খেলাধুলা এড়িয়ে যেতে পারে বা সব মোটর কার্যকলাপ এড়িয়ে যেতে পারে। এমন শিশু পড়া বা অন্যান্য একাডেমিক কার্যকলাপকে বেশি পছন্দ করতে পারে।

৭.৩ দৃষ্টি প্রতিবন্ধি শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা কৌশল:

শ্রেণীকক্ষে অভিযোজন:

- শিশুটির থেকে জানুন, ব্ল্যাকবোর্ড/হোয়াইটবোর্ড দেখতে তার জন্য সবচেয়ে ভালো জায়গা কোথায় হবে, যেমন যদি ক্লাসের সামনের দিকে বসে। আলো বোর্ডে প্রতিফলিত না হওয়া নিশ্চিত করুন এবং লেখাগুলি স্পষ্টভাবে বোর্ডে প্রদর্শিত হচ্ছে কিনা দেখুন।
- যদি শিশুর চোখ আলোর প্রতি সংবেদনশীল হয়, তবে তাকে জানালার কাছ থেকে সরিয়ে দিন। শিশুর চোখে ছায়া দেওয়ার জন্য একটি টুপি পরতে বা পড়াশোনা এবং লেখার সময় ছায়ায় জন্য একটি কার্ডবোর্ড স্ক্রিন ব্যবহার করতে দিন।
- নিশ্চিত করুন যে শিশুটি স্কুল এবং শ্রেণীকক্ষে চলাচল জানে। শিক্ষক এবং দৃষ্টিশক্তিসম্পন্ন ছাত্রদের শিশুটিকে পথ দেখাতে হবে, শিশুটি ক্ষীণ দৃষ্টিহীন অবস্থায় সামান্য পিছনে এবং এক পাশে থাকতে হবে: গাইডের কনুই ধরে। প্রতিবন্ধিতা যেমন সোপান এবং সংকীর্ণ দরজা সম্পর্কে তাদের সতর্ক করুন ব্ল্যাকবোর্ড/হোয়াইটবোর্ড বা ভিজুয়াল এইডস-এ বড় অক্ষরে লেখার ব্যবহার করুন। রঙিন চক/মার্কার ব্যবহার করার পরামর্শ দিন। শিশুদের বোর্ড বা শিক্ষণ সামগ্রীর কাছে আসতে দিন যাতে তারা সহজে দেখতে পারে।
- ব্ল্যাকবোর্ড/হোয়াইটবোর্ডে যা লেখা রয়েছে তা উচ্চস্বরে পড়ুন।
- শিক্ষণ সামগ্রী প্রস্তুত করুন যা শিশুদের জন্য পড়তে সহজ হবে, যেমন বড় অক্ষরের উপকরণ। ক্লাসের অন্য শিশুরা এগুলি প্রস্তুত করতে সাহায্য করতে পারে। অথবা, ছবি বড় করে ফটোকপি করার মাধ্যমে বা কম্পিউটার প্রিন্টআউটে বড় ফন্ট সাইজ ব্যবহার করে এগুলি তৈরি করা যেতে পারে। এটি পড়তে সমস্যার সম্মুখীন শিশুদেরও সাহায্য করতে পারে।

- শিশুর লেখার কাগজে রেখাগুলি দেখতে অসুবিধা হতে পারে। তাদেরকে মোটা রেখার কাগজ দেওয়া যেতে পারে।
- কিছু শিশু magnifying aids ব্যবহার করে উপকার পেতে পারে। দুই ধরনের magnifying aids আছে। একটি যা পুরো পৃষ্ঠা বড় করে, এবং লাইন magnifiers যা পড়ার জন্য একটি কার্যকরী সহায়ক।
- শিশুদের পড়ার সময় পয়েন্টার বা তাদের আঙুল ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। শিশুটি যে অনুচ্ছেদ পড়ছে সেটি ছাড়া পৃষ্ঠার বাকী অংশ কাগজ দিয়ে ঢেকে দিন। প্রতিফলন এড়াতে একটি বইয়ের স্ট্যান্ড ব্যবহার করুন।
- দৃষ্টি প্রতিবন্ধি শিশুদের স্পর্শের মাধ্যমে এবং শ্রবণ দ্বারা শেখার প্রয়োজন। তাদেরকে বস্তুগুলো হাতে নেওয়ার সুযোগ দিন।
- শিশুটিকে এমন একটি দৃষ্টিশক্তিসম্পন্ন সহপাঠীর সাথে জোড় করে দিন যে তাদের কাজ সংগঠিত করতে সাহায্য করতে পারে। সঙ্গী শিশুটিকে সঠিক পৃষ্ঠা খুঁজে পেতে, আপনার নির্দেশনা পুনরাবৃত্তি করতে ইত্যাদি সাহায্য করতে পারে।
- শিশুকে উৎসাহ দিতে মৌখিক প্রশংসা বা স্পর্শ ব্যবহার করুন।
- শ্রেণী আলোচনা চলাকালীন শিশুদের নাম ব্যবহার করুন যাতে দৃষ্টি প্রতিবন্ধি শিশু জানতে পারে কে কথা বলছে।
- কম্পিউটার বিশেষভাবে দৃষ্টি প্রতিবন্ধি শিক্ষার্থীদের সহায়তা প্রদান করে। শিক্ষার্থীরা বড় অক্ষরের কপি প্রিন্ট করতে পারে, স্ক্রীন প্রসারিত সফটওয়্যার ব্যবহার করে স্ক্রীনে লেখা পড়তে পারে, ভয়েস সিনথেসাইজারে লেখা শুনতে পারে অথবা ব্রেল-এ রূপান্তর করতে পারে।
- গণনার সময় শিশুর জন্য একটি আবাকাস সরবরাহ করুন।
- পাঠগুলি পরবর্তীতে ঘরে বা পুনরায় পড়ার জন্য রেকর্ড করা যেতে পারে। যারা লেখার ক্ষেত্রে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে তারা রেকর্ড করা তথ্যও সরবরাহ করতে পারে। অডিওট্যেপ বইও হতে পারে।

৮. সমাপনী মন্তব্য: একটি একীভূত শ্রেণিকক্ষ পরিচালনা

একটি একীভূত শিক্ষা পরিবেশ তৈরি করা: আপনার কথাবার্তা এবং মনোভাবের উপর নির্ভর করে সকল শিশুর জন্য একটি গ্রহণযোগ্য পরিবেশ তৈরি করা। একজন শিক্ষক হিসেবে, আপনি আপনার ছাত্রদের নিরাপদ, সম্মানজনক, এবং স্বীকৃত মনে করার জন্য দায়ী। আপনি দিনভর সহজ, বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ প্রদর্শন করে এটি করতে পারেন।

ছাত্রদের শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করার সময় স্বাগতম জানান এবং নিয়মিত তাদের সাথে যোগাযোগ রাখুন। শান্তির পরিবর্তে ইতিবাচক পুরস্কৃত করুন। ইতিবাচক কৌশলগুলি ইতিবাচক ক্লাসরুম আচরণ গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আরও সফল।

শিক্ষার্থীদের অনন্য ছন্দের সাথে পরিচিত হন: একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্লাসরুম ব্যবস্থাপনা কৌশল হল আপনার শিক্ষার্থীদের জানা। তাদের শক্তি কোথায় এবং কোন জায়গায় তারা চ্যালেঞ্জ অনুভব করে তা বের করুন। তাদের শক্তিশালী দিকগুলির জন্য ইতিবাচক উৎসাহ দিন এবং কঠিন বিষয় শেখানোর সময় বুঝতে সহায়তা করুন।

সমস্ত শিক্ষার্থীদের বোঝা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু বিশেষ করে যাদের প্রতিবন্ধিতা বা শেখার অসুবিধা রয়েছে তাদের বুঝতে হবে। আপনি পরিবেশগত ট্রিগারগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। এতে রঙ, শব্দ, মানুষ, স্থান এবং অন্যান্য উদ্দীপক অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। একবার আপনি জানলেন কি শিক্ষার্থীদের মনোযোগ হারানোর কারণ হতে পারে, আপনি সেটি অনুযায়ী সামঞ্জস্য এবং পরিকল্পনা করতে পারবেন।

ইচ্ছাকৃত ক্লাসরুম আসন ব্যবস্থা: একটি সুনির্দিষ্ট আসন পরিকল্পনা তৈরি করুন। যখন শিক্ষার্থীরা নিজে আসন নির্বাচন করে, তখন বিঘ্ন ঘটে দুই থেকে তিনগুণ বেশি।

কয়েকটি কারণে শিক্ষার্থীদের সারিতে বসানো গ্রুপ বা বৃত্তের চেয়ে ভালো। এটি শিক্ষার্থীদের তাদের নিজস্ব স্থান প্রদান করে, যাতে তারা অস্থিতি অনুভব না করে। এটি তাদের মনোযোগী করে তোলে সামনে দিকে পরিচালিত রাখে।

শিক্ষার্থীরা যারা মনোযোগের সমস্যায় ভুগছে, তাদের জানালা, দরজা বা অন্যান্য সম্ভাব্য বিঘ্নকারী জায়গার কাছাকাছি বসানো এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি পরে বিঘ্ন সৃষ্টি করতে পারে যখন শিক্ষার্থীরা মনোযোগী হয় না এবং ফলে বিষয়টি বুঝতে পারে না।

সঙ্গতি অভ্যাস করুন: আপনার পাঠ পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য যোগ করা শিক্ষার্থীদের আগ্রহী এবং জড়িত রাখে। তবে, সমস্ত কার্যকলাপ একটি গঠনমূলক পাঠ পরিকল্পনা বা সময়সূচীতে থাকা উচিত। আচরণ ব্যবস্থাপনা গবেষণাগুলি দেখায় যে একটি নির্ভরযোগ্য রুটিন সব ধরনের শিক্ষার্থীদের জন্য উপকারী।

অবিচ্ছিন্ন পরিবর্তন বা অপ্রত্যাশিত অস্থিতিশীল করে, বিশেষ করে শেখার অসুবিধা বা অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার (এএসডি) সহ শিক্ষার্থীদের জন্য।

সামাজিক মিথস্ক্রিয়া করতে উৎসাহিত করুন: ক্লাসরুম পরিচালনার কৌশলে সহপাঠী পাঠদান একটি কার্যকরী টুল। প্রতিবন্ধী/শিক্ষার সমস্যায়ুক্ত শিক্ষার্থীদের সহপাঠীদের সঙ্গে যুক্ত করুন, যাতে তারা মনোযোগ বজায় রাখতে পারে। আপনি প্রায়ই দেখতে পাবেন যে উভয় শিক্ষার্থীই এই মিথস্ক্রিয়া থেকে উপকৃত হয়।

সামাজিক মিথস্ক্রিয়া আচরণ মডেলিংকেও বিস্তৃত করে। শিক্ষক হিসেবে আপনার রাগ প্রকাশ করা কেবল একটি চাপে থাকা পরিস্থিতিতে আরও খারাপ করবে এবং আরও বিঘ্নকারী আচরণে পরিণত হবে। ধৈর্য ধারণ করুন এবং দায়িত্বশীল আচরণের মডেল হিসেবে শিক্ষার্থীদের সামনে নিজেকে উপস্থাপন করুন।

আপনি যদি নিজের ভুল স্বীকার করতে পারেন, তাহলে আপনার শিক্ষার্থীরা আপনাকে আরও বেশি সম্মান করবে। ক্লাস রুম ম্যানেজমেন্ট স্ট্র্যাটেজির অংশ হিসেবে এই অভ্যাসটি নিয়মিত ব্যবহার করুন।

দৃশ্যমান সহায়কতার গুরুত্ব বুঝুন: মৌখিক পুনরাবৃত্তি সবসময় একটি ধারণা প্রকাশের সেরা উপায় নয়। শ্রেণিকক্ষে তথ্য দৃশ্যমানভাবে পোস্ট করা থাকলে শিক্ষার্থীরা তা থেকে বেশি উপকৃত হয়।

শ্রেণিকক্ষে নিয়মগুলো সর্বদা স্পষ্টভাবে প্রদর্শন করুন। এগুলো শুধু ভিজুয়াল শিক্ষার্থীদের জন্য সহায়ক নয়, অন্যদের জন্যও স্মারক হিসেবে কাজ করে। যখন কোনো নিয়ম ভঙ্গ হয় বা নিয়ম প্রশ্ন ওঠে, তখন সহজেই এগুলো রেফারেন্স হিসেবে ব্যবহার করতে পারবেন।

কেউই একরকম নয়, প্রতিদিনই ভিন্ন আলাপআচরণ এবং পরিস্থিতি আসে। তাই সফল আচরণ ব্যবস্থাপনার মূল চাবিকাঠি হল মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা। সব সময় সংগঠিত থাকুন এবং সম্ভাব্য বিঘ্ন প্রতিরোধের জন্য আগে থেকেই পরিকল্পনা করে রাখুন।

! দরকারী তথ্য