

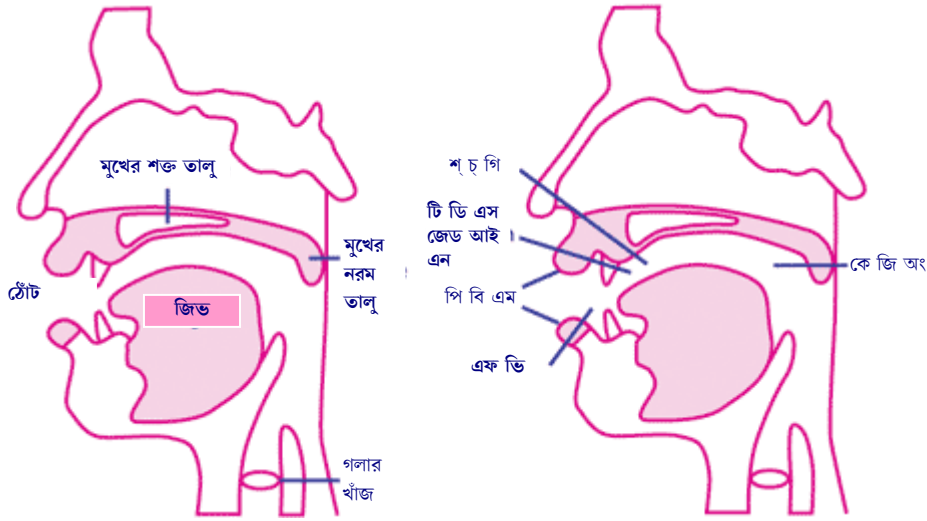
যেসব শিশুরা ফাটলযুক্ত (ক্লেফট) ঠোঁট এবং/অথবা মুখের তালু নিয়ে জন্মেছে তাদের বাবা মায়ের জন্য প্রাথমিক স্তরে কথা বলার উন্নতির বিষয়টি

ভূমিকা

যেসব শিশুরা ফাটলযুক্ত (ক্লেফট) ঠোঁট এবং /অথবা মুখের তালু নিয়ে জন্মায় তাদের কথা বলার উন্নতির মাত্রা বিভিন্ন রকম হয়। ফাটল কতটা গুরুতর তার ওপর কথা বলতে পারার অসুবিধার স্তর সবসময় নির্ভর করে না। অনেক বাচ্চারা, যাদের ফাটলযুক্ত ঠোঁট এবং/অথবা মুখে তালু আছে, স্পীচ ও ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টের সাহায্য ছাড়াই স্বাভাবিকভাবে কথা বলতে শেখে। কিন্তু, অন্যদের কথা বলতে অসুবিধা হতে শুরু হয়, যেটার কারণ তাদের ক্লেফট বা ফাটলযুক্ত ঠোঁট বা মুখের তালু বলে স্পীচ ও ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট মনে করেন। অনেক ক্লেফট সম্পর্কীয় কথা বলার সমস্যা স্পীচ থেরাপি করে ঠিক করা যায়। বাচ্চারা বা শিশুরা যে স্বাভাবিক অপরিণত আওয়াজ করে তার সঙ্গে এই অস্বাভাবিক কথা বলার ধরণকে গুলিয়ে না ফেলা গুরুত্বপূর্ণ; সাধারণতঃ থেরাপি ছাড়াই এটি ঠিক হয়ে যায়। থেরাপিস্ট প্রায়ই বাবা মায়ের সাথে এই পার্থক্যগুলি খতিয়ে দেখে নেন এবং যদি কোনো কথা বলার অসুবিধা থেকে যায় সেটা ঠিক করার লক্ষ্য রাখেন।

আমরা কিভাবে কথা বলি?

ফুসফুস থেকে যে হাওয়া আসে সেটা গলার খাঁজগুলোর (ভয়েস বক্স) মধ্যে দিয়ে আমাদের মুখ দিয়ে কথা হিসাবে বেরোয়। আমরা জিভ, ঠোঁট এবং দাঁত দিয়ে আওয়াজের নানা আকার দিই যাতে শব্দ উচ্চারণ করা যায়। নীচের ডায়াগ্রামে কথা বলার কৌশল বা পদ্ধতির প্রধান অংশগুলিকে এবং কোথায় শব্দের উৎস তা দেখানো হয়েছে।



কথা বলার প্রক্রিয়াতে মুখের তালুর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে কারণ কথা বলার সময় এই তালু নাক ও মুখের সংযোগ বন্ধ করে দেয়। ইংরেজী ভাষায় বেশির ভাগ শব্দগুলি মুখের তালু উত্থিত করে উচ্চারণ করা হয় (নাকের গহ্বর বন্ধ থাকে) এবং এই শব্দগুলিকে বলা হয় 'মৌখিক' (পি, বি, টি, ডি, কে, জি, এফ, ভি, এস, জেড, শ্, চ্, গি)। এছাড়াও, তিনটি শব্দ আছে (এম, এন এবং অং) যেখানে মুখের তালু নেমে যায় (মুখ এবং নাকের সংযোগ খোলা থাকে) এবং এগুলিকে বলা হয় 'অনুনাসিক'।

অস্বাভাবিক কথা বলার ভঙ্গিমা যাতে না হয় সেটাই দেখাই আমাদের কেন্দ্রে আমাদের উদ্দেশ্য। আমরা এ কাজটা করি আপনার শিশুর কলকল স্বরধ্বনি লক্ষ্য করে এবং আপনার সঙ্গে সেই প্রসঙ্গে আলোচনা করে। কথা বলার জন্য প্রয়োজনীয় শব্দ উচ্চারণ করা এবং মুখ নাড়ানোর জন্য কতটা ভালোভাবে উৎসাহ দেওয়া যায় সে বিষয়ে যদি দরকার হয় আমরা আপনাকে পরামর্শ দেব। কোন আওয়াজটা করাতে আপনি উৎসাহ দেবেন না সে বিষয়ে আপনাকে বলব।

গ্রেট অরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে (Great Ormond Street Hospital) বা সেন্ট অ্যান্ড্রুজ সেন্টারে (St Andrew's Centre) একজন স্পীচ ও ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্ট যে শিশুদের ঠোঁট ও মুখের তালু ফাটলযুক্ত, 18 মাস বয়সে এবং তিন বছর বয়সে আনুষ্ঠানিকভাবে তাদের কথা বলা ও ভাষা দক্ষতার মূল্যায়ন করবেন; এ ছাড়াও, নিয়মমাফিক ক্রেফ্ট লিপ (ফাটলযুক্ত ঠোঁট) ও প্যালেট (মুখের তালুর) ক্লিনিক সাক্ষাৎকার নেওয়া হবে।

শিশুর সঙ্গে স্বাভাবিকভাবে “গল্প করা” (“chatting”) ছাড়াও, যেটা তার ভাষা দক্ষতার উন্নতির গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ, শিশুর প্রথম উচ্চারিত আওয়াজগুলির আকার দেওয়ার ক্ষেত্রে বাবা মায়ের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। আমরা আশা করি নিম্নলিখিত প্রস্তাবগুলি সহায়ক হবে। উদ্দেশ্য হ'ল আপনার শিশু যা করছে তার আরও উন্নতি করা এবং কথা বলা ও শব্দ উচ্চারণের ক্ষেত্রে আরও উন্নতিতে উৎসাহ দেওয়া।

কথা বলার জন্য প্রস্তুতি

কথা বলা শুরু করার আগে আপনার শিশু যাতে প্রয়োজনীয় দক্ষতা লাভে উন্নতি করে সেইজন্য এই প্রস্তাবগুলি করা হচ্ছে। কথা বলতে শেখার আগে আপনার শিশুর আওয়াজ এবং কথা শোনা, সেই দিকে তাকানো এবং সেই বিষয়ে অভিজ্ঞতা লাভ করা গুরুত্বপূর্ণ।

■ খেলার জন্য তৈরী হওয়া

শব্দের খেলা আপনি যে কোনো সময়ে খেলতে পারেন। পশ্চাদপটের কোলাহল কমিয়ে দেওয়া সবচেয়ে ভালো যাতে আপনার শিশু আপনার কন্ঠস্বর এবং কথার আরও শান্ত স্বর যেমন পি, টি এবং কে শুনতে পায়। শিশুর দিকে মুখ করে বসুন যাতে সে পরিষ্কার আপনার মুখমন্ডল এবং মুখ দেখতে পায়।

■ শিশুর সঙ্গে কথা বলুন

সারাদিন ধরে শিশুর সঙ্গে কথা বলে আপনি আপনার শিশুর সামনে পরিষ্কার কথা বলার ছাঁচ রাখছেন। আপনাকে বাস্তবিক অর্থযুক্ত শব্দ ব্যবহার করতে হবে না : আওয়াজের মাধ্যমে আনন্দ উপভোগ করুন! আপনার শিশু হয়ত এই আওয়াজগুলো তৎক্ষণাৎ নকল করবে না কিন্তু আপনার মুখ এবং মুখমন্ডল লক্ষ্য করতে এবং যেসব শব্দ আপনি করছেন সেগুলি শুনতে আনন্দ বোধ করবে। উদাহরণস্বরূপ : অর্থহীন শব্দ করুন; আপনার কন্ঠস্বরের উচ্চগ্রাম ও মাত্রা বদলে ফেলুন; মুখমন্ডলের মজাদার ভঙ্গী করুন এবং আপনার শিশু লক্ষ্য করবে মুখমন্ডলের এমন সব অতিশয় ভাবভঙ্গী করুন।

■ পালা নেওয়া

এই ছোট্ট বয়সেও কথোপকথনের সময় পালক্রমে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। কথা বলা ও ভাষা দক্ষতার উন্নতির জন্য পালক্রমে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা, সুতরাং শিশুর ‘কথা বলা’ হয়ে গেলে আপনি কোনো কথা বলতে পারেন তার পর একটু থামতে পারেন যাতে শিশু নিজের পালায় ‘কথা বলতে’ পারে।

■ আপনার শিশুর শোনার দক্ষতার উন্নতি করুন

শিশু রোজ যে কথা বলার আওয়াজ ও কোলাহল শুনছে সেগুলিতে তার অভ্যস্ত হওয়া জরুরী। উদাহরণস্বরূপ, যখন বাড়িতে থাকবেন, ভ্যাকুয়াম ক্লিনার বা টেলিফোনের আওয়াজের মত প্রাত্যহিক শব্দগুলোর দিকে শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করে জিজ্ঞেস করুন, ‘ওটা কিসের আওয়াজ?’ তারপর তাকে দেখান আওয়াজটা কি করে হচ্ছে। আপনি খেলনার আওয়াজ দিয়েও এটা করতে পারেন যেমন বাজনা বাজার খেলনা।

■ আপনার কন্ঠস্বরে আওয়াজের পরিবর্তন করুন

যখন আপনি মুখে আওয়াজ করছেন, আপনার কন্ঠস্বরের মাত্রা এবং সুরের পরিবর্তন করুন যাতে আপনার শিশু শোনে এবং নকল করে। আপনার শিশুর এই দক্ষতার বিকাশ হওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ সুতরাং এই ধরনের খেলাও খেলবেন। যেমন, যখন আপনি শিশুকে দোলা দেন বা ওপরে নীচে লোফালুফি করেন, শব্দের সাথে মিলিয়ে কন্ঠস্বরের মাত্রা বদলান, যাতে যখন আপনি ‘ওপরে’ বলবেন আপনার কন্ঠস্বরের উচ্চগ্রামে থাকবে, যখন ‘নীচে’ বলবেন কন্ঠস্বরের নিম্নগ্রামে নেমে আসবে।

■ আপনার শিশুর সাথে কলকল করুন

আপনার শিশু যে শব্দগুলি করছে সেগুলি শুনুন এবং শিশুকে এগুলি আবার শোনান, এর ফলে শিশু যে শব্দগুলি করছে সেগুলি সে দেখতে ও শুনতে পারবে এবং আপনি তার কথা বলার আওয়াজগুলিতে নিবিষ্ট থাকুন। শিশু তার হাত দিয়ে বা তার গায়ের চামড়া দিয়ে আপনার মুখ নাড়ানো দেখুক বা অনুভব করুক। উদাহরণস্বরূপ, র‍্যাস্পবেরী ফোলান এবং শিশুকে আপনার ঠোঁট স্পর্শ

করতে দিন যাতে সে ঠোঁটের কম্পন অনুভব করতে পারে। গলার গভীর থেকে যে আওয়াজ বেরোয় তা শিশুকে আর শোনাবেন না, কারণ এই ধরণের আওয়াজ করতে আমরা বারণ করি।

কথা বলা শুরু করা

আওয়াজ করতে শিশুকে উৎসাহ দিন। এই ছোট্ট বয়সে শিশুরা আওয়াজ নির্ভুলভাবে নকল করতে পারবে না। আওয়াজের পরিষ্কার একটি চিত্র বা ছাঁচ দেওয়া জরুরী এবং এর ফলে আপনার শিশু আওয়াজ করতে উৎসাহ পাবে।

■ আন্তে ফুঁ দেওয়া খেলা খেলুন

এটা শিশুদের শেখার একটি উপকারী দক্ষতা। এর ফলে মুখ থেকে হাওয়া বের হওয়ার অনুভূতি শিশুদের হয়, যেটা কথা বলার জন্য পরে কাজে লাগে। প্রাত্যহিক প্রেক্ষাপটে এটা নানাভাবে করা যায়, যেমন, চুমু ছুঁড়ে দেওয়া, বুদ্ধবুদ্ধ ওড়ানো, গরম খাবারে ফুঁ দেওয়া, ইত্যাদি। দীর্ঘশ্বাস বার করতে উৎসাহ দেওয়া, যেমন, “আঃহাঃ” আর একটি উপকারী পন্থা যার দ্বারা মুখ থেকে হাওয়া বার করা শিক্ষা করা যায়। ফুঁ দেওয়া এবং শ্বাস নেবার শেষে শান্ত শব্দ করারও উপকার আছে। উদাহরণস্বরূপ, ফুঁ দিতে চেষ্টা করুন এবং তারপর দুটি ঠোঁট একসাথে করুন।

■ নতুন নতুন আওয়াজ শেখানো

প্রাথমিক কথা বলার শব্দগুলি করাতে উৎসাহ দিন, বিশেষ করে ঠোঁট থেকে বেরনো শান্ত, ধীর শব্দ যেমন, “মুঃ” “বুঃ” “পুঃ”। “পিপ-ও”, “পপ!” এবং “মামি” এর মত শব্দ ব্যবহার করুন অথবা জন্তুদের আওয়াজ নকল করুন, যেমন “মু”, “বা” এবং “মিয়াউ” অথবা অর্থহীন এক সারি শব্দ তৈরী করুন “মামামাম”, “বুবুবু” ইত্যাদি। যখন আপনি শব্দ করবেন, আপনার শিশুও শব্দ করতে চাইবে। বাব্বল্ ছুঁড়ে ছুঁড়ে দিন আর বলতে থাকুন “পপ, পপ” “পপ” এবং লুকোচুরি খেলুন আর বলতে থাকুন “পিপ-ও”।

■ যাঁটাযাঁটা করে খেলুন!

শিশুদের ঠোঁট এবং জিভ ব্যবহার করতে উৎসাহ দেবার আর একটি ভালো উপায় হচ্ছে জ্যাম, মধু বা চকোলেট স্প্রেডের মত খাবারগুলো শিশুর মুখের চার পাশে লাগিয়ে দেওয়া। উদাহরণস্বরূপ, শিশুর ওপরের ঠোঁটে খানিকটা জ্যাম লাগিয়ে তাকে ওটা চাটতে দিন। এটা করার সময় আপনি আওয়াজও করতে পারেন। শিশুকে দেখানোর জন্য আপনি আয়না ব্যবহার করতে পারেন, এমন কি নিজের জন্যও ব্যবহার করতে পারেন! সাবধান কিন্তু, সব কিছু নোংরা হয়ে যেতে পারে!

যদি আপনার শিশুর স্পীচ ও ল্যাংগুয়েজ থেরাপি ব্যবস্থাপনা বা এই প্রচারপত্রের কোনো তথ্য সম্পর্কে প্রশ্ন থাকে, অনুগ্রহ করে গ্রেট অরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে (**Great Ormond Street Hospital**)

020 7813 8110 নম্বরে ফোন করুন অথবা সেন্ট অ্যান্ড্রুজ সেন্টারে
(**St Andrew's Centre**) **01245 516020** নম্বরে টেলিফোন করুন