Great Ormond Street Hospital for Children NHS Trust

কথা বলা এবং ভাষা শেখার উন্নতি (জন্ম থেকে 12 মাস বয়স পর্যন্ত)

ভূমিকা

বাচ্চাদের কথা ও ভাষা শেখার উন্নতিতে সাহায্য করার জন্য বাবা মায়েদের এবং যারা বাচ্চাদের পরিচর্যা করেন তাদের তথ্য ও পরামর্শ দেওয়া এই প্রচারপত্রের উদ্দেশ্য। জন্ম থেকে 12 মাস বয়স পর্যন্ত কথা বলা ও ভাষা শেখার প্রাথমিক অবস্থায় স্বাভাবিক পর্যায়গুলিকে এই প্রচারপত্রটি ব্যাখ্যা করছে। এর (প্রচারপত্রটির) উদ্দেশ্য আপনাকে বোঝানো কোন পর্যায়টিতে আপনার বাচ্চা রয়েছে এবং কি কি কার্যকলাপের মাধ্যমে আপনি তার আরও উন্নতিতে উৎসাহ ও প্রেরণা দিতে পারেন। যদি সংলগ্ন তথ্যাবলীর যে কোনো একটি সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, আমরা আপনাকে আপনার সন্তানের স্পীচ এবং ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টের (কথা বলা ও ভাষার থেরাপিস্ট) সঙ্গে কথা বলার জন্য পরামর্শ দেব।

প্রথম বছর

প্রথম বছরে, বাচ্চারা, তাদের কথা বলা ও ভাষা শেখার উন্নতি করার সময়ে, অনেকগুলি পর্যায়ের মধ্যে দিয়ে যায়। শুধুমাত্র মোটামুটি একটি ধারণা তৈরী করার জন্য বয়সগুলি দেওয়া হ'ল।

পর্যায় 1 (0-6 মাস)

বোঝার ক্ষমতা

আপনার শিশু কথা বলতে শুরু করার আগে থেকেই আপনার কথা বুঝতে শুরু করে। খুব ছোট বয়স থেকে, সে আপনার মুখের দিকে তাকিয়ে থাকতে এবং আপনার গলা শুনতে আগ্রহ বোধ করে। দুই মাস থেকে চার মাস বয়সে, শিশু আপনার ব্যবহার করা নানারকম গলার আওয়াজের উত্তর দিতে শুরু করবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি জোর গলায় কথা বলেন সে কেঁদে ফেলবে, আর যদি এমন কোনো কথা বলেন বা আওয়াজ করেন যাতে ওর মজা লাগে, তাহলে সে হাসবে বা কলকল করবে।

কথা বলা

প্রাথমিক আওয়াজ ও নানারকমের উচ্চ শব্দ ঃ জন্ম থেকেই, আপনার শিশু নানাধরণের শব্দ করবে, আপনি যার অর্থ বোঝেন-অর্থাৎ, তার ক্ষিধে পেয়েছে বা কষ্ট হচ্ছে। এই উচ্চ শব্দগুলির মধ্যে রয়েছে কান্না, কাশি এবং নিশ্বাস নেবার সময়ে কোনো আওয়াজ। খাওয়ানোর সময়ে, আপনার শিশু চোষার, ঢেঁকুর তোলার এবং তুষ্ট থাকার নিম্নস্বরের আওয়াজ করবে। কান্না, এবং উচ্চ শব্দ করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এইভাবেই আপনার শিশু তার ফুসফুস থেকে বেরনো হাওয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে এবং তার কন্ঠস্বরের কর্ডকে (ভোক্যাল কর্ড) ব্যবহার করতে শেখে। এটা হচ্ছে কথা বলতে পারার বুনিয়াদ।

কু শব্দ করা ঃ প্রথমে, আপনার শিশু আপনাকে জানাবার বা বোঝাবার প্রধান মাধ্যম হিসাবে তার কান্নাকে ব্যবহার করবে, কিন্তু তারপর সে তার আওয়াজের পরিধি বাড়াতে থাকবে। এই সময়ে আপনার শিশু 'কু' শব্দ করতে থাকবে; কান্নার সঙ্গেই এই শব্দ করা শিখবে। বাচ্চা কি ধরণের আওয়াজ করবে তার অনেক রকমফের আছে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে, আপনাকে কিছু জানানোর থাকলে শিশু কান্নার মাধ্যমকে কম ব্যবহার করবে, এবং আপনি দেখবেন প্রথমে যে ধরণের উচ্চ শব্দ শিশু করত তা অনেক কমে গেছে। আপনার শিশু 'উঃ' 'আঃ' ধরণের শব্দ ব্যবহার করবে এবং তার ঠোঁট দিয়ে নানারকম শব্দ বার করে খেলা করবে। আপনার শিশু আপনার দিকে চেয়ে হাসবে এবং আপনার উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবে এবং হয়ত, আপনার দিকে চেয়ে আবার হাসবে। শিশুটি আপনার মুখের ভাব পর্যন্ত নকল করতে পারে - যেমন, আপনি যখন জিভ বার করছেন, সেও ঠিক তাই করে আপনাকে অনুকরণ করবে। 'কু' পর্যায়টি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এই সময়ে আপনার শিশু কথা বলতে পারার জন্য প্রয়োজনীয় মাংসপেশীগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে শুরু করে।

কন্ঠস্বর নিয়ে খেলা (ভোক্যাল প্লে)ঃ এই পর্যায়ের পরের দিকে, আপনার শিশু কম 'কু' করবে এবং আরও বেশি ধরণের আওয়াজ নিয়ে পরীক্ষা চালাবে। আপনার শিশু 'বুদবুদের' মত (বাব্লি সাউন্ড) শব্দ করবে যখন তার জিভ ঠোঁটের সংস্পর্শে আসবে এবং 'র‍্যাস্পবেরী' সাউন্ড বা শব্দ বার করবে যখন তার দুটি ঠোঁট একসাথে হবে এবং কাঁপবে। সে শব্দ বা আওয়াজ অনুকরণ করবে এবং কথা বলার স্বরের উচ্চ ও নিম্ন মাত্রাকে (স্বরভঙ্গী) অনুকরণ করবে এবং তার নাম ধরে ডাকলে বুঝতে পারবে এবং প্রতিক্রিয়া করবে।

ব্যব্‌ল্ করা (কল্ কল্ করা বা অস্পষ্ট শব্দ করা) ঃ আপনার শিশু আরও বেশিক্ষণ ধ'রে নানারকম শব্দ জুড়ে আওয়াজ করবে। সে স্বরবর্ণের শব্দ যেমন 'আঃ' এর সঙ্গে ব্যাঞ্জনবর্ণের শব্দ অথবা শক্ত আওয়াজ যেমন 'ডি' জুড়বে। প্রথমে সে একটিমাত্র শব্দ হয়ত করবে বা বারবার এই ধরণের শব্দ করবে যেমন 'ডাডা,গাগা'। তার ঠোঁট ব্যবহার করে শব্দগুলি মুখের সামনে দিকে এনে সে আওয়াজ করতে পারে ('মামা,বাবা') অথবা মুখের পেছন দিক থেকে আওয়াজটি বেরোতে পারে যেখানে জিভ গলা স্পর্শ করছে ('কাকা,গাগা')।

এই পর্যায়ে, আপনার শিশু বার বার কয়েকটি শব্দ করতে খুব মজা পাবে। এটি হচ্ছে সাধারণভাবে কথিত ''ব্যবলিং'' (''কলকল করা'') এর শুরু, যেখানে আপনার শিশুর কন্ঠের স্বর এবং স্বরভঙ্গী সুরেলা হয় এবং কথা বলার অনুরূপ হতে থাকে।

কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি বা অন্য কোনো বাচ্চার সঙ্গে খেলার সময় আপনার শিশু হয়ত খুবই উচ্চ শব্দ করবে, কিন্তু আপনি এটাও দেখতে পাবেন যে সে একলা খেলতে থাকার সময়েও নিজের চারপাশ দেখতে দেখতে বা আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য অনেক রকম শব্দ করছে। এই পর্যায়ে, শিশু আপনার শরীরের গতিবিধি অনুকরণ করতে শুরু করবে - যেমন, হাত তালি দেওয়া এবং কথা বলার আওয়াজের অনুকরণ করা।

বোধশক্তি (আন্ডারস্ট্যানডিং)

ছয় থেকে নয় মাস বয়সে, আপনার শিশু কোনো একটি প্রসঙ্গের কয়েকটি বাক্যাংশের ব্যবহারকে চিনতে শুরু করবে। উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনি বলবেন 'বাই-বাই', আপনার শিশু হয়ত হাত নাড়াবে। এই সময়ে হয়ত আপনার শিশু ঘর থেকে পরিচিত কন্ঠস্বর শুনলে তাকাবে এবং হয়ত তার নিজের নাম ধরে কেউ ডাকলে প্রতিক্রিয়া করবে। শিশুর প্রথম বছরের শেষ দিকে, আপনার শিশু হয়ত ছোট্ট একটি শব্দগুচ্ছ তৈরী করে নেবে যা সে বুঝতে পারে। এটা মনে রাখা জরুরী যে আপনার শিশু তার প্রথম শব্দ উচ্চারণ করতে পারার আগেই প্রায়ই এরকম হয়।

প্রথম বছর ঃ আপনি কি করতে পারেন

খেলার জন্য তৈরী হওয়া

আপনি বাচ্চার সঙ্গে শব্দের খেলা যে কোনো সময়ে খেলতে পারেন। পশ্চাদপটের আওয়াজ কমিয়ে দেওয়া ভালো, যাতে শিশু আপনার কন্ঠস্বর শুনতে পায়। আর শিশুর দিকে মুখ করে বসতে চেষ্টা করবেন যাতে সে আপনার মুখমন্ডল এবং মুখ পরিষ্কার দেখতে পায়।

আপনার শিশুর শোনার ক্ষমতার বিকাশের জন্য সাহায্য করুন

প্রত্যেকদিন আপনার শিশু যে আওয়াজ শুনছে বা কথাবার্তার যেসব আওয়াজ শুনছে তার সাথে তার পরিচিত থাকাটা একান্ত জরুরী। শিশু যখন বড় হচ্ছে, কোনো আওয়াজ শুনলে সে শুধু সেদিকে তাকাবে তাই নয়, উপরন্তু সেই আওয়াজ কোত্থেকে আসছে তাও খুঁজবে। আপনি সাউন্ডমেকার - যেমন ঘন্টা বা হাতের তালি ব্যবহার করতে পারেন। যখন আপনি জানলেন যে আপনার শিশু শব্দ শুনতে পারে, তখন শিশুর সামনে উপস্থিত থেকে কোনো আওয়াজ করুন যাতে শিশু আপনাকে দেখতে পায়। তারপর সেই আওয়াজটি শিশুর বাঁদিকে বা ডানদিকে করুন। এর ফলে শিশুর শোনার দক্ষতার উন্নতি হবে যেটি তার কথা বলার উন্নতির জন্য একান্ত জরুরী।

পরিমন্ডলের আওয়াজগুলির সাথে শিশুকে পরিচিত করান – যেমন, দরজার ঘন্টি বা টেলিফোনের রিং- যখন আপনার শিশু এর আওয়াজ শুনে প্রতিক্রিয়া করবে তাকে বলুন, 'ওই যে দরজার ঘন্টি'।

আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলুন

যদিও আপনার শিশু বুঝতে পারবে না আপনি কি বলছেন, সে আপনার শান্ত, আশ্বাসপূর্ণ কন্ঠস্বর শুনলে সুরক্ষিত বোধ করবে। কন্ঠস্বরের ঘনত্ব এবং মাত্রা বদলাতে থাকুন কারণ শিশুরা উচ্চস্বর এবং নম্রস্বর শুনে প্রতিক্রিয়া করে। আপনার কোনো কথাও বলার দরকার নেই ঃ গলা থেকে আওয়াজ বা শব্দ করে মজা করুন! আপনার শিশু হয়ত সঙ্গে সঙ্গে এই আওয়াজগুলির অনুকরণ করবে না কিন্তু সে আপনার মুখমন্ডল এবং মুখ নাড়ানো লক্ষ্য ক'রে এবং আপনার আওয়াজগুলি শুনে মজা পাবে। আপনার শিশুকে আপনার মুখ নাড়ানো দেখতে দিন বা তার হাত দিয়ে বা তার চামড়ার উপর অনুভব করতে দিন। উদাহরণসরূপ 'র‍্যাস্পবেরী' আওয়াজ বার করুন (দুই ঠোঁট একত্র করে) এবং আপনার শিশুকে আপনার ঠোঁট স্পর্শ করতে দিয়ে ঠোটের কম্পন অনুভব করতে দিন।

আপনার শিশু যা বলে তার অনুকরণ করুন

যদি আপনার শিশু কোনো আওয়াজ বা উচ্চ শব্দ করে, সেই আওয়াজ/উচ্চ শব্দটি নকল করুন এবং শিশু যাতে আর একটি ওই ধরণের আওয়াজ করে তার জন্য অপেক্ষা করুন। এইভাবে, আপনি 'শিশু কথোপকথন' ('বেবী কনভারসেশন') করছেন এবং শিশুকে পালাক্রমের ধারণাটি শেখাচ্ছেন। সবসময় খেয়াল রাখবেন যে যে আপনি শিশুর দিকে তাকিয়ে রয়েছেন এবং শিশুকে (তার ভাষা বলতে) বাধা দেবেন না। 'শিশু কথোপকথনের' সময়ে অবশ্যই হাসিমুখে থাকবেন এবং মুখমন্ডলের নানা ভাবভঙ্গী করবেন।

বাচ্চার চীৎকার বা কান্নার প্রতিক্রিয়া করুন

আপনার শিশুর চীৎকার বা কান্নার প্রত্যুত্তরে আপনি তাকে স্পর্শ করবেন বা কোলে নেবেন অথবা তাকে গান শোনাবেন বা তার সঙ্গে কথা বলবেন।

আপনার শিশুকে নতুন শব্দাবলী শেখান

যখন শিশুর সঙ্গে থাকবেন তার পরিচিত বস্তু/খেলনা যা সে দেখে এবং যা নিয়ে খেলা করে তার নাম বলুন।
যখন শিশু কোনো খেলনা নিয়ে খেলা করছে বা জিনিসের দিকে তাকিয়ে আছে, তখন সে যদি কোনো আওয়াজ করে তাহলে সেই আওয়াজ নকল করুন এবং খেলনা/ বস্তুটির নাম বলে সেই আওয়াজটিকে ব্যাখ্যা করুন।

প্রাত্যহিক ক্রিয়াকলাপের সময় – যেমন, খাওয়ানো, স্নান করানো, ন্যাপি বদলানো – এবং অন্যান্য দৈনিক ক্রিয়াকর্ম যখন শিশু আপনার সঙ্গে রয়েছে, কথা ব'লে বলুন আপনি কি করছেন বা আপনার শিশু কি করছে। আলাদা কিন্তু নতুন পরিস্থিতির সঙ্গে শিশুকে পরিচিত করান – যেমন দোকানে নিয়ে যাওয়া, বাসে ভ্রমণ করা অথবা ডিশ ধোওয়া। এগুলি নতুন শব্দাবলী শেখানোর অসামান্য পরিস্থিতি।

খেলা

আপনার শিশুকে কোনো জিনিস দেখতে বা অনুভব করতে দিন – যেমন, শিশুর আয়না, নরম তুলতুলে খেলনা - এবং যে সমস্ত জিনিস ধরা যায়, নাড়ানো যায় এবং ছুঁড়ে ফেলা যায় – যেমন, ঘন্টা এবং ইঁটের মত দেখতে বস্তু। শিশুকে খেলনাগুলোকে চোখ দিয়ে অনুসরণ করতে উৎসাহ দিন- যেমন, শিশুর সামনে বুদবুদ বা বেলুন ওড়ান অথবা ছোট ছোট পুতুল ব্যবহার করুন। আপনি শিশুর সঙ্গে লুকোচুরি খেলাও খেলতে পারেন; কোনো টিস্যু কাগজ বা কাপড়ের স্কার্ফ আপনার মাথার ওপর ফেলুন বা ঢাকনা দিয়ে খেলনা ঢেকে দিন এবং শিশুকে ঢাকনা খুলে ফেলতে উৎসাহ দিন। শিশুর সঙ্গে পীক-আ-বু খেলুন এবং সহজ ছড়া বলুন- যেমন, বাগানে ঘুরে ঘুরে যেখানে শিশু কোনো ক্রিয়াকলাপ বা শব্দ অনুমান করতে পারে, যেমন 'বু'।

শিশুর সাথে বই পড়ুন

শিশুকে বড়, সহজ, রঙচঙে ছবি আছে এমন ছবির বই দেখান এবং তাকে বই পড়ে শোনান।

সবচেয়ে বড় কথা হল, আপনার শিশুর সঙ্গে আনন্দ উপভোগ করুন!

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, অনুগ্রহ করে গ্রেট অরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে (Great Ormond Street Hospital) ক্লেফ্ট্ টীম স্পীচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টস্ বিভাগে 020 7813 8110 নম্বরে ফোন করুন অথবা সেন্ট অ্যান্ড্রুজ সেন্টারে (St Andrew's Centre) 01245 516020 নম্বরে ফোন করুন