Speech_BENGALI

Great Ormond Street Hospital for Children NHS Trust

কথা বলা এবং ভাষা শেখার উন্নতি (12 মাস বয়স থেকে 24 মাস পর্যন্ত)

বাচ্চাদের কথা ও ভাষা শেখার উন্নতিতে সাহায্য করার জন্য বাবা মায়েদের এবং যারা বাচ্চাদের পরিচর্যা করেন তাদের তথ্য ও পরামর্শ দেওয়া এই প্রচারপত্রের উদ্দেশ্য। 12 মাস বয়স থেকে 24 মাস বয়স পর্যন্ত কথা বলা ও ভাষা শেখার শুরুতে 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।

দ্বিতীয় বছর

প্রথম বছর অতিক্রান্ত হবার পর তাদের কথা বলা ও ভাষা দক্ষতার উন্নতি করার সময়ে শিশুরা কয়েকটি পর্যায়ের মধ্য দিয়ে যায়। শুধুমাত্র মোটামুটি একটি ধারণা তৈরী করার জন্য বয়সগুলি দেওয়া হল।
তৃতীয় পর্যায় (9-18 মাস)

বোধশক্তি (আন্ডারস্ট্যানডিং)

প্রারম্ভিক শব্দগুলি শোনা ছাড়াও, আপনার শিশুর শব্দগুলি বুঝতে পারার বিষয়টির কথা চিন্তা করা জরুরী। উদাহরণস্বরূপ, শিশু সচরাচর ব্যবহৃত শব্দ যেমন, ‘মা, বাবা, বল, টেডি, বিস্কুট’ ইত্যাদি বুঝতে শুরু করে, এটা নির্ভর করে কোন শব্দটি সে বেশি শুনছে তার ওপর। জেনে রাখুন, ভাষা বুঝতে পারার ক্ষেত্রে সহায়তা করা হবে যদি শব্দটি প্রসঙ্গক্রমে ব্যবহৃত হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনার শিশু ভাষা বুঝতে পারার বেশি ক্ষমতা দেখাবে যখন ভাষাটি দৈনিক ক্রিয়াকর্মের পাশাপাশি যেমন স্নানের সময়ে ব্যবহার করা হবে। এই পর্যায়ে আপনার শিশু কথা বলতে পারার চেয়ে অনেক বেশি ভাষা বুঝতে পারবে। নির্ণয়ে দেখা গেছে যে এক বছর থেকে দুই বছর বয়সের মধ্যে শিশু, যত বেশি শব্দ বলতে পারে তার চেয়ে পাঁচগুণ বেশি শব্দ বুঝতে পারে।

কথা বলা

প্রথম বছরের শেষ দিকে অথবা দ্বিতীয় বছরের প্রারম্ভে, আপনার শিশু একসারি আওয়াজ বার করতে শুরু করবে যেমন, ‘মাবা, গানা’ যেখানে দ্বিতীয় ব্যাঞ্জনবর্ণটি প্রথম ব্যাঞ্জন বর্ণের থেকে আলাদা। সে তার কথা বলার সঙ্গে নানা আকার ইঙ্গিতও করবে যেমন সে যা চাইছে তার দিকে অঙ্গুলি নির্দেশ করা, ‘না’ বলা বোঝানোর জন্য মাথা নাড়ানো অথবা ‘বাই-বাই’ বলার জন্য হাত নাড়ানো। সে কতগুলি শব্দ যেমন ‘মামা,ডাডা’ বলার জন্যও চেষ্টা শুরু করবে। আপনার শিশুর কন্ঠস্বরধ্বনি এই পর্যায়ে বাস্তবিক কথা বলার মত শোনাবে কারণ এই স্বরধ্বনি আরও সুরেলা এবং ছন্দোময় হয় এবং অনেকক্ষণ ধরে চলে। আপনার শিশু আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য বা কিছু চাইবার জন্য তার কন্ঠস্বর ব্যবহার করতে শুরু করবে। যে বয়সে একটি শিশু তার প্রথম শব্দগুলি বলতে শুরু করে সে বয়সটি বিভিন্ন শিশুর ক্ষেত্রে বিভিন্নরকম। সাধারণতঃ, একবার যখন আপনার শিশু অর্থপূর্ণভাবে একটি বা দুটি শব্দ ব্যবহার করতে শুরু করে, তখন সে সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে এই শব্দগুলি ব্যবহার করে। উদাহরণস্বরূপ, প্রথম অবস্থায় একটি কুকুর বা চতুষ্পদবিশিষ্ট যে কোনো জন্তুকে সে ‘উফ (উল্ফ/নেকড়ে)’ বলবে!

চতুর্থ পর্যায় (12 মাস বয়স থেকে)

বোধশক্তি

আপনার শিশু শীঘ্রই একটি শব্দের গুচ্ছ বা কোনো সহজ প্রশ্ন যার সাথে আকার ইঙ্গিতও থাকবে, বুঝতে পারবে - উদাহরণস্বরূপ,‘বাবা কোথায়?’ এর পর একটি ছোট্ট নির্দেশ দিন - যেমন, ‘তোমার টেডিকে আমার কাছে নিয়ে এসো’। তার দৈনিক ক্রিয়াকর্ম সম্বন্ধে শিশুর একটি বোধশক্তি তৈরী হবে এবং যখন সে কোনো নির্দিষ্ট বস্তু দেখবে বা পরিচিত শব্দ শুনবে তখন তার নিজের দৈনিক ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে অনুমান

করতে পারবে। উদাহরণস্বরূপ, ‘ডিনার’ বা ‘খাবার’, ‘ইয়ামি’ শব্দটি শুনলে অথবা চামচ, থালা বা বোতল দেখলে সে বুঝবে দুপুরের খাবার সময় হয়েছে। আপনার শিশু প্রকৃত বস্তুটির সঙ্গে বস্তুটির নাম সংযুক্ত করতে শুরু করবে এবং আপনাকে একটি চেনা বস্তুও এনে দেবে - উদাহরণস্বরূপ, অন্য ঘর থেকে এক পাটি জুতো, যদি আপনি তাকে আনতে বলেন।

এই পর্যায়ে, শিশু, আপনি যদি শরীরের নানা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নাম বলেন সেগুলি শুনতে আগ্রহ বোধ করবে — যেমন, চোখ, অথবা পেট এবং নাম বললে সেগুলি আঙুল দিয়ে দেখাতে শুরু করবে।
শিশু, সম্ভবতঃ, প্রত্যেক সপ্তাহে কিছু নতুন শব্দ শিখবে।

আপনার শিশু লাফানো, হাসি, পা দিয়ে মারা, ছোঁড়া, টানা, ঠেলে ফেলা উপভোগ করবে এবং যা তার প্রয়োজন সেকথা জানানোর জন্য অঙ্গুলি নির্দেশ করবে। যদি কোনো প্রাপ্তবয়স্ক সঙ্গে থাকে তাহলে শিশু এই সময়ে কোনো বই বা ছবি দু মিনিট বা তার কিছু বেশি সময় ধরে দেখতে আগ্রহ দেখাবে।

কথা বলা

আপনার শিশু এখন গড়ে তিনটি শব্দ পরিষ্কার উচ্চারণ করবে; যেমন, ‘মামা’, ‘ডাডা’, এবং সাধারণতঃ কোনো পরিচিত বস্তুর নাম — যেমন, ‘গাড়ী’ অথবা ‘জল’। যদি শিশুর কাছে যদি এই শব্দগুলি আপনি আবার বলেন তাহলে এই প্রথম শব্দগুলি পরিষ্কার উচ্চারণ ও আকার দেওয়াতে সাহায্য করা হবে। শিশুটি কলকল করবে অথবা অনেকগুলি শব্দের জোড় বানাবে। এর সাথে তার স্বরধ্বনির উচ্চ/নিম্ন মাত্রার মিলনের ফলে, কথার অর্থ বোঝা যাবে।

আপনার শিশু আরও নিয়মিতভাবে পরিচিত শব্দ নকল করতে শুরু করবে। বাচ্চারা নকল করতে ভালোবাসে! শিশু হাসবে, খুব চেঁচাবে, উচ্চস্বরে অনেক আওয়াজ করবে, বিরুক্তি, রাগ ইত্যাদি প্রকাশ করবে। সে পরিচিত বস্তুর বা জন্তুর আওয়াজ নকল করতে আনন্দ বোধ করবে।

পঞ্চম পর্যায় (18 মাস বয়স থেকে)

বোধশক্তি

আপনার শিশুর বোধশক্তির খুব তাড়াতাড়ি উন্নতি হবার সাথে সাথে, সে দুটি প্রধান শব্দের নির্দেশ অনুসরণ করতে পারবে — যেমন, ‘আমাকে চামচ আর চাবিটা দাও’। কতগুলি ক্রিয়াপদের অর্থও সে বুঝতে পারবে, যেমন ‘বসে পড়’, ‘এখানে এসো’।
আপনার শিশু কোনো অনুষ্ঠানের দিকে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করবে অথবা আকারে ইঙ্গিতে দেখাবে সে কি চায়। যদি বলা হয়, সে শরীরের নানা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের দিকে আঙুল দিয়ে দেখাতে শুরু .করবে — যেমন, চোখ, নাক, চুল, পেট ।

নাম বলে দিলে সে হয়ত খুব সাধারণ বস্তু এবং সাধারণ বস্তুর ছবি চিনতে পারবে এবং সনাক্ত করতে পারবে। শিশু কোনো কোনো জটিল বাক্যও বুঝতে পারবে এবং সে আরও বড় বাক্যের মানে বুঝতে পারছে বলে মনে হবে।

কথা বলা

পঞ্চম পর্যায় থেকে আপনার শিশু ‘না’ এবং ‘আমার’ শব্দ দুটি খুব পরিষ্কার ভাবে বলতে পারবে!! সে এখন আন্দাজ 10 থেকে 20 টি শব্দ ব্যবহার করবে, যেগুলির মধ্যে লোকেদের নামও থাকবে। সে এখন দুটি শব্দ একসাথে বলা শুরু করবে যেমন ‘সবাই গেছে’ এবং ‘বাবা টা-টা’ । আওয়াজ এবং শব্দ সে এখন আরও নির্ভুলভাবে নকল করবে। যদি আপনার শিশু এই সময়ে শব্দগুচ্ছ পরিষ্কার না উচ্চারণ করে তাহলে চিন্তিত হবেন না।

আপনার শিশু এখন কয়েকটি বস্তু চিনতে পারবে এবং তাদের নাম বলবে। তার কলকল করা চলতে থাকবে, কিন্তু কলকল স্বরে কতগুলি অর্থপূর্ণ শব্দও থাকবে।

সে এখন গুনগুন ধ্বনি করবে এবং সহজ সুরও গাইতে পারে। তার নার্সারী ছড়াগুলো খুব ভালো লাগবে, বিশেষ ক'রে যেসব ছড়ার সঙ্গে 'হাত পা নাড়ানোও' আছে (অ্যাকশন রাইম) – যেমন, বাসের চাকা; মাথা, কাঁধ, হাঁটু এবং পায়ের আঙুল।

দুই বছর বয়স হলে, আপনার শিশু একশো থেকে দুশো শব্দাবলীর মূল শব্দতালিকা জেনে যাবে, এবং দুটি শব্দ একসঙ্গে জুড়তে শিখবে। এটা মনে রাখা জরুরী যে বাচ্চারা এই পর্যায়ে প্রায়শই পরিস্কার শব্দ উচ্চারণ করতে পারে না এবং এটা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। এরকম যদি চলতে থাকে তাহলে আপনি আপনার শিশুর চিকিৎসকের কাছে অথবা স্পীচ এবং ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টের কাছে এবিষয়টি জানাবেন।

দ্বিতীয় বছর ঃ আপনি কি করতে পারেন

আওয়াজ বা ধ্বনি শোনা

আপনার শিশুকে নতুন ধ্বনি বা আওয়াজের সঙ্গে পরিচিত করান এবং শিশুকে বলুন বা তাকে বোঝান আওয়াজটা কিভাবে হচ্ছে – যেমন, 'ওই দরজার ঘন্টি বাজল'। প্রতীকি ধ্বনির সঙ্গে আপনার শিশুকে পরিচিত করান, যে শব্দগুলি 'ওঃ-উঃ' মানে বোঝায়, যখন হাত থেকে কিছু পড়ে যায় এবং জন্তুর মুখের আওয়াজ যেমন 'মিয়াউ' যখন শিশুকে সত্যিকারের বেড়াল বা বেড়ালের ছবি দেখাচ্ছেন।

পালা নেওয়া

দেওয়া এবং নেওয়ার কোনো খেলা (শিশুর সাথে) খেলুন যখন আপনার শিশু আপনার অনুরোধ বুঝতে শিখছে এবং নির্দেশ শব্দ মেনে চলতে শিখছে – যেমন, 'আমাকে গাড়ীটা দাও'। এমন খেলা খেলুন যাতে পালা আসার ব্যাপারটি আছে – যেমন, একে অন্যকে বল গড়িয়ে দেওয়া।

নতুন শব্দ শেখা

যে সব শব্দ বর্ণনা প্রধান সেগুলি শিখতে আপনার শিশুকে সাহায্য করুন, 'তোমার আইসক্রীম কি ঠান্ডা নয় ...' অথবা 'তোমার কি আরও স্প্যাগেটি চাই?'

শিশুকে নতুন নতুন অভিজ্ঞতার মাধ্যমে নতুন শব্দের সাথে পরিচিত করান – উদাহরণস্বরূপ, খেলার মাঠে নিয়ে যাওয়া (ফুল, বালি, দোলনা)। এই সময়টা নতুন শব্দ যেমন 'উঁচু', 'নীচু' ইত্যাদি শেখার জন্য ভালো। 'তুমি স্লাইড দিয়ে গড়িয়ে নামছ!'

যেসব শব্দ অনেকগুলি শব্দকে বোঝায় সেই শব্দ শেখা

খেলার সময়, উদাহরণস্বরূপ, আপনার শিশু যেসব খেলনা চেনে সেগুলি দেখান ও তাদের নাম বলুন – যেমন, গাড়ী, বল, টেডি – এবং 'খেলনা' শব্দটি উচ্চারণ করুন। আর একটি ভালো সুযোগ হল খাবার সময়, যখন আপনি আপনার শিশুকে 'খাবার' শব্দটির নানা শ্রেণীবিভাগের সাথে পরিচিত করাতে পারবেন।

যে শব্দগুলি শিশু শিখেছে সেগুলি ব্যবহার করার জন্য তাকে যতটা পারেন সুযোগ দিন। যেমন, তার প্রিয় খেলনাটি তার নাগালের বাইরে রাখুন, সে যখন সেটি দেখবে আপনি টেডি নিয়ে আসার আগে তাকে 'টেডি' চাইতে উৎসাহ দিন।

যখন শিশুর কথা স্পষ্ট নয় বা সে শব্দটি সঠিক বলতে পারে না তখনও তার কথা বলার চেষ্টার উত্তর দিন এবং তাকে বাহবা দিন। যদি শিশু তার থালার দিকে তাকিয়ে বলে 'গেটি', আপনি বলতে পারেন, 'তুমি কি আরও স্প্যাগেটি নেবে?'

দ্বিতীয় বছরে, বাচ্চারা পরিষ্কার কথা প্রায়ই বলতে পারে না। কিন্তু এইরকম যদি চলতে থাকে তাহলে স্পীচ এবং ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টের সাহায্য নেওয়া দরকার হতে পারে।

খেলা

এমন সব জিনিস আপনার শিশুকে দিন যেটা সে স্পর্শ করবে এবং তাকিয়ে দেখবে – যেমন, বাচ্চাদের আয়না অথবা নরম জড়িয়ে ধরার খেলনা – এবং জিনিস যা ধরা যায়, নাড়ানো যায় এবং জোরে জোরে কোনো কিছুর উপর মারা যায় – যেমন, ঘন্টা এবং ইঁটের মত দেখতে জিনিস। খেলনাগুলি চোখ দিয়ে অনুসরণ কার জন্য তাকে উৎসাহ দিন – যেমন, শিশুর সামনে বুদবুদ/বেলুন ওড়ান অথবা ছোট ছোট পুতুল ব্যবহার করুন। আপনি শিশুর সঙ্গে লুকোচুরি খেলুন ঃ টিস্যু কাগজ বা স্কার্ফ আপনার মাথার উপর ফেলুন এবং খেলনা চাপা দিয়ে চাপা

Speech_BENGALI

খুলে নিতে শিশুকে উৎসাহ দিন। শিশুর সঙ্গে 'ভান করার' খেলা খেলুন – যেমন, ভান করুন চা খাচ্ছেন। টেডিদের বা পুতুল খাইয়ে এবং ঘুম পাড়িয়েও আপনারা মজা উপভোগ করতে পারেন।

বই দেখা

আপনার শিশুকে বই দেখতে উৎসাহ দেওয়া থেকে বিরত হবেন না। বই দেখতে দেখতে আপনি বইয়ের ছবিতে কোনো পরিচিত বস্তুর নাম বলে সেটির দিকে নির্দেশ করুন, তারপর শিশুকে বলুন ওটির দিকে দেখাতে বা বলতে 'টেডি কই?'

ছড়া ও গান

শিশুর সঙ্গে নার্সারীর ছড়া ও গানগুলি শুনুন অথবা তার সঙ্গে তার প্রিয় ভিডিওগুলো দেখুন। আপনিও শিশুকে তার প্রিয় ছড়াগুলো গান গেয়ে শোনাতে পারেন।· ছড়াগুলো গাইতে গাইতে আপনি ছড়া অনুযায়ী নাটক করতে পারেন – যেমন, বাসের চাকা ঘুরছে, ঘুরছে। যখন গান এবং শব্দাবলী আপনার শিশুর খুব চেনা হয়ে যাবে তখন শিশুকে বাক্যের শেষের ধ্বনি, অঙ্গভঙ্গী বা শব্দগুলো পূরণ করে দেবার জন্য উৎসাহ দিন – যেমন, 'মাথা এবং কাঁধ, হাঁটু এবং _____'

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল, শিশুর সাথে মজা 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