শিশুর মুখে ফুটুক বুলি

শিশুর মায়েদের জন্য একটি পূর্ণাঙ্গ অ্যাকশন-ওরিয়েন্টেড গাইডলাইন।

ইশরাত জাহান তিশা

লেখকের কথা

প্রিয় মা,

আপনার সোনামনি যখন অপলক দৃষ্টিতে আপনার দিকে তাকিয়ে থাকে কিন্তু মুখ ফুটে একটি শব্দও বলে না, তখন মনের ভেতর যে হাহাকার তৈরি হয়, তা আমি বুঝি । পাশের বাসার সমবয়সী শিশুটি যখন গড়গড় করে কথা বলছে, আর আপনার সন্তান কেবল ইশারায় সব বুঝিয়ে দিচ্ছে— এই নীরবতা একজন মায়ের জন্য কতটা কষ্টের, তা ভাষায় প্রকাশ করা কঠিন।

আমি জানি, আপনি হয়তো অনেক জায়গায় দৌড়ঝাঁপ করেছেন, মোবাইল কেড়ে নিয়েছেন বা অনেককে জিজ্ঞেস করেছেন। কিন্তু দিনশেষে আপনি আপনার ঘরোয়া ব্যস্ততার মাঝে বুঝে উঠতে পারছেন না ঠিক কীভাবে শুরু করবেন।

কেন এই বই? আমি বিশ্বাস করি, একটি শিশুর জন্য পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ শিক্ষক তার মা। আপনি যখন রান্না করেন, ঘর গুছান বা তাকে গোসল করান— এই প্রতিটি মুহূর্তই হতে পারে তার কথা শেখার শ্রেষ্ঠ ক্লাস। আলাদা কোনো কঠিন পড়া নয়, বরং আপনার দৈনন্দিন জীবনের ছোট ছোট কাজের মাঝেই লুকিয়ে আছে তার বুলি ফোটানোর চাবিকাঠি ।

হাতে-কলমে শিখিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করেছি আপনি আপনার ব্যস্ততার মাঝেই কীভাবে বাচ্চার সাথে সরাসরি কথা বলবেন । এই বইয়ের প্রাক্টিক্যাল টিপসগুলো ফলো করে যদি আপনার বাচ্চার মুখে একটি নতুন শব্দও ফুটে ওঠে, তবেই আমার এই পরিশ্রম সার্থক হবে ।

মনে রাখবেন মা, প্রতিটি শিশু আলাদা। কারো আগে কথা ফোটে, কারো একটু পরে। আমাদের কাজ হলো ধৈর্য ধরে তাদের সঠিক পথটি দেখানো। আমি জানি আপনি পারবেন।

চলুন, আজ থেকেই আমাদের এই নতুন যাত্রা শুরু করি!

স্নেহাশীষ,
ইশরাত জাহান তিশা

সূচিপত্র

- লেখকের কথা ২
- অধ্যায় ১: আধুনিক যুগে কথা বলতে দেরি হওয়ার নেপথ্যে ৪
- অধ্যায় ২: শিশুর বিকাশের মাইলস্টোন ও বিপদসংকেত ৫
- অধ্যায় ৩: ব্যস্ত মায়েদের জন্য ১০টি জাদুকরী কৌশল ৮
- অধ্যায় ৪: ঘরোয়া কাজ ও পরিচ্ছন্নতায় স্পিচ থেরাপি ২৯
- অধ্যায় ৫: বিনোদন ও বাইরের জগতের মাধ্যমে ভাষা বিকাশ .. ৩৭
- অধ্যায় ৬: সহজ মাসিক প্র্যাকটিস ট্র্যাকার ও ডায়েরি ৪৩
- শেষ কথা..... ৪৮

আধুনিক যুগে কথা বলতে দেরি হওয়ার নেপথ্যে

শিশুর কথা বলতে দেরি হওয়ার পেছনে প্রযুক্তিগত, শারীরিক এবং পরিবেশগত বেশ কিছু কারণ কাজ করে।

১. স্ক্রিন টাইম ও 'ডিসপ্লেসমেন্ট এফেক্ট'

বর্তমানে শিশুদের কথা বলতে দেরি হওয়ার প্রধান কারণ হলো অতিরিক্ত মোবাইল বা টিভির ব্যবহার। গবেষণায় দেখা গেছে, ২ বছরের কম বয়সী শিশুরা যদি দিনে ৩০ মিনিটও হ্যান্ডহেল্ড ডিভাইস (মোবাইল/ট্যাব) ব্যবহার করে, তবে তাদের কথা বলার জড়তা বা দেরির ঝুঁকি ৪৯% বেড়ে যায় । স্ক্রিন হলো একমুখী যোগাযোগ, যেখানে শিশু শুধু দেখে কিন্তু তাকে কথা বলতে হয় না। ফলে তার ব্রেন নতুন শব্দ তৈরি করতে শেখে না । এছাড়া স্ক্রিনের নীল আলো শিশুদের মেলাটোনিন উৎপাদনে বাধা দেয়, যা তাদের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায় এবং পরোক্ষভাবে কথা বলার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

২. সামাজিক ও পারিবারিক পরিবর্তন

বাংলাদেশের শহুরে প্রেক্ষাপটে এখন বেশিরভাগই একক পরিবার। আগে যৌথ পরিবারে দাদি-নানি বা ফুফুরা সারাদিন শিশুর সাথে কথা বলতেন, যা এখন কমে গেছে। মা-বাবা দুজনেই কর্মজীবী হওয়ায় অনেক সময় শিশু গৃহকর্মীর কাছে থাকে অথবা একা একা খেলে। এই পরিবেশে শিশুর সাথে 'সার্ভ অ্যান্ড রিটার্ন' (Serve and Return)—অর্থাৎ শিশুর কোনো শব্দ বা ইশারার বিপরীতে বড়দের উত্তর দেওয়ার প্রক্রিয়াটি ঘটে না।

৩. শারীরিক ও চিকিৎসাগত কারণ

সব সময় পরিবেশ দায়ী থাকে না, কিছু ক্ষেত্রে শারীরিক সমস্যাও থাকতে পারে:

- শ্রবণ সমস্যা: কানে কম শুনলে শিশু অনুকরণ করতে পারে না, ফলে কথা বলতে দেরি হয়।
- ওরাল-মোটর সমস্যা: যদি মুখ, ঠোঁট বা জিহ্বার পেশিগুলোর নিয়ন্ত্রণে সমস্যা থাকে ।

- অটিজম: অটিজম স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডারের প্রাথমিক লক্ষণ হিসেবে কথা বলায় দেরি হতে পারে।

শিশুর বিকাশের মাইলস্টোন ও বিপদসংকেত

কখন চিন্তিত হতে হবে?

প্রতিটি শিশু আলাদা গতিতে বড় হলেও, কিছু সাধারণ মাইলস্টোন অনুসরণ করা জরুরি:

বয়স	বোঝার ক্ষমতা (Receptive)	বলার ক্ষমতা (Expressive)
০-৬ মাস	ডাকলে সাড়া দেয়, শব্দের দিকে তাকায়।	কূজন (Cooing), বাবলিং (মা-মা, বা-বা)।
৭-১২ মাস	'না' বলা বোঝে, সহজ নির্দেশ মানে।	প্রথম অর্থপূর্ণ শব্দ, টা-টা দেওয়া বা ইশারা করা।
১৩-১৮ মাস	শরীরের অঙ্গ চেনে, অন্তত ৫০টি শব্দ বোঝে।	১০-২০টি শব্দ বলা, পশুপাখির ডাক অনুকরণ।
১৯-২৪ মাস	দুই ধাপের নির্দেশ মানে।	৫০-১০০টি শব্দ, দুই শব্দের ছোট বাক্য (যেমন: মা দাও)।
২৫-৩৬ মাস	অবস্থানবাচক শব্দ (উপরে/নিচে) বোঝে ।	৫০০-১০০০ শব্দ, ৩-৪ শব্দের বাক্য।

বিপদসংকেত (Red Flags)

নিচের লক্ষণগুলো দেখলে দেরি না করে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে:

- ৯ মাসের মধ্যে বাবলিং (দা-দা-দা) না করলে।
- ১২ মাসের মধ্যে হাত নাড়ানো বা ইশারা (Pointing) না করলে।
- ১৮ মাসের মধ্যে মা-বাবা ছাড়া ৫টির কম শব্দ থাকলে।

- ২৪ মাসের মধ্যে সহজ নির্দেশ না বুঝলে বা ছোট বাক্য বলতে না পারলে।
- যেকোনো বয়সে আগে শেখা কোনো শব্দ বা দক্ষতা হারিয়ে ফেললে (Regression)।

কেন আমাদের এই পদ্ধতি ভিন্ন?

মা, আমরা শুধু "এটা করবেন না" বা "বাচ্চাকে মোবাইল দেওয়া অনুচিত" বলে আপনাকে দুশ্চিন্তায় ফেলবো না। কারণ আমরা জানি, একজন ব্যস্ত মা হিসেবে আপনার সীমাবদ্ধতা কতটুকু। তাই এই বইটি আপনাকে শুধু তাত্ত্বিক কথা না বলে, সরাসরি প্রাক্টিক্যাল টেকনিক শেখাবে। আপনার দৈনন্দিন ঘরোয়া কাজের মাধ্যমেই কীভাবে আপনার সন্তানের মুখে বুলি ফোটানো যায়, তার জাদুকরী কৌশলগুলো এখন থেকে শুরু হচ্ছে।

ব্যস্ত মায়েদের জন্য ১০টি জাদুকরী কৌশল

এই অধ্যায়ে আমরা এমন ১০টি বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত ও জাদুকরী টেকনিক শিখবো, যা আপনি আপনার প্রতিদিনের ঘরোয়া কাজের ফাঁকেই একদম অনায়াসে বাচ্চার ওপর প্রয়োগ করতে পারবেন। চলুন, আলাদা সময় বের করার ঝামেলা ছাড়াই ঘরের কাজের ফাঁকে ফাঁকে বাচ্চার মুখে বুলি ফোটানোর এই জাদুকরী কৌশলগুলো একে একে জেনে নেওয়া যাক!

টেকনিক ১: প্যারালাল টক (Parallel Talk)

সেলফ টক: আপনি যখন নিজের "ধারাভাষ্যকার"

কীভাবে করবেন:

আপনার শিশু যখন কোনো কাজ করছে বা খেলছে, আপনি ঠিক একজন স্পোর্টস কমেন্টেটর বা ধারাভাষ্যকারের মতো তার কাজের বর্ণনা দেবেন । এখানে আপনি "আমি" নয় বরং "তুমি" শব্দটি ব্যবহার করবেন।

কেন করবেন:

শিশু যখন কোনো কাজ করে এবং সাথে সাথে সেই কাজের বর্ণনা শোনে, তখন তার মস্তিষ্ক কাজ এবং শব্দের মধ্যে খুব দ্রুত সংযোগ তৈরি করতে পারে।

সোনালী নিয়ম:

- সহজ ও ছোট বাক্য ব্যবহার করুন ।
- বাচ্চার চোখের উচ্চতায় নেমে এসে কথা বলুন ।

যখন সে গাড়ি নিয়ে খেলছে।

"আদিয়ান লাল গাড়িটা ধরলে! ওহ, গাড়িটা অনেক জোরে চলছে—পঁ পঁ! গাড়িটা এখন গড়িয়ে গড়িয়ে দূরে চলে গেলো! তুমি আবার গাড়িটা আনলে।"

শিক্ষণীয় শব্দঃ লাল, গাড়ি, চলা, থামা, জোরে ।

মায়েদের জন্য টিপসঃ বাচ্চা গাড়ি চালানোর সময় শুধু তাকিয়ে না থেকে এই ছোট ছোট বাক্যগুলো তাকে শুনিয়ে বলুন। সে আপনার দিকে না তাকালেও সে শব্দগুলো শুনছে।

যখন সে বল নিয়ে খেলছে

"সোনা বড় নীল বলটা নিলে। তুমি বলটা ছুঁড়ে দিলে! বলটা ড্রপ খাচ্ছে—টপ টপ! বলটা টেবিলের নিচে চলে গেলো। তুমি বলটা খুঁজতে যাচ্ছো।"

শিক্ষণীয় শব্দঃ নীল, বল, ছোঁড়া, নিচে, খোঁজা ।

যখন সে খেলনা গোছাচ্ছে

"তুমি বলটা ঝুড়িতে রাখলে! ঝুড়ির ভেতরে বল। এখন নীল গাড়িটা রাখলে। সাবাশ! সব খেলনা এখন ঝুড়িতে।"

শিক্ষণীয় শব্দঃ ভেতরে, রাখা, ঝুড়ি, পরিষ্কার, শেষ ।

যখন সে নিজে হাতে খাচ্ছে

"তুমি বড় চামচটা ধরলে। লাল বাটি থেকে ভাত নিলে। ওমম... বড় কামড় দিলে! তুমি চিবিয়ে চিবিয়ে খাচ্ছো। পানিটা গ্লাসে নিয়ে খেলে।"

শিক্ষণীয় শব্দ:চামচ, বাটি, খাওয়া, চিবানো, পানি।

যখন সে হিজিবিজি আঁকছে

"তুমি হলুদ পেন্সিলটা নিলে। কাগজের ওপর ঘষছো—ঘষ ঘষ! তুমি একটা গোল আকলে। এখন নীল রঙ করছো। কাগজটা ছিঁড়ে গেলো! ওহ হো!"

শিক্ষণীয় শব্দঃ হলুদ, পেন্সিল, আঁকা, কাগজ, ছিঁড়ে যাওয়া।

প্যারালাল টক করার সময় যা করবেন নাঃ

ভুল:

বাচ্চাকে অনবরত প্রশ্ন করা— "এটা কী?", "এটা কোন রঙ?", "তুমি কী করছো?"।

সঠিক উপায়:

প্রশ্ন করার বদলে বর্ণনা দিন । প্রশ্ন করলে বাচ্চা চাপের মুখে পড়ে এবং চুপ হয়ে যায়। বর্ণনা দিলে সে ভাষাটি উপভোগ করে এবং নিজে থেকেই বলতে আগ্রহী হয়।

টেকনিক ২: সেলফ টক (Self Talk)

সেলফ টক: আপনি যখন নিজের "ধারাভাষ্যকার"

কীভাবে করবেন:

আপনি নিজে সারাদিন যেসব ঘরোয়া কাজ করছেন, সেগুলো সজোরে বাচ্চার সামনে বর্ণনা করুন । এখানে আপনি নিজের কাজ নিয়ে কথা বলবেন, তাই বাক্যে "আমি" বা "মা" শব্দটি ব্যবহার করবেন ।

কেন করবেন:

শিশুরা অনুকরণপ্রিয়। আপনি যখন নিজের কাজের বর্ণনা দেন, তখন শিশু প্রাকৃতিকভাবেই বুঝতে পারে কোন কাজের সাথে কোন শব্দটি যুক্ত । এর জন্য বাচ্চার উত্তরের অপেক্ষায় থাকার প্রয়োজন নেই; আপনি শুধু বলে যাবেন ।

রান্না যখন ভাষা শেখার ক্লাস

- "মা এখন আলু কাটছে। ঝপ ঝপ করে আলু কাটছি! "
- "এখন আলুগুলো কড়াইয়ে দেবো। ইশ, কড়াইটা অনেক গরম! "
- "মা এখন ডাল ধোবে। ঝিরঝির করে পানি পড়ছে। "
- "পচাত করে টমেটো কাটলাম! টমেটোটা অনেক লাল। "

শিক্ষণীয় শব্দঃ আলু, গরম, ডাল, পানি, লাল, কাটা ।

আলমারি গোছানোর ফাঁকে শেখা

- "মা এখন জামা ভাঁজ করছে। "
- "এই যে নীল জামাটা ভাঁজ করলাম। এটা বাবার বড় জামা! "
- "এখন তোমার ছোট মোজাগুলো রাখছি। মোজাগুলো খুব নরম। "
- "মা এখন আলমারি খুলবে। ক্যাঁচ করে শব্দ হলো! "

শিক্ষণীয় শব্দ: ভাঁজ, নীল, বড়, মোজা, নরম, খোলা ।

ঘর মোছা ও ঝাড়ু দেওয়ার মজার সময়

- "মা এখন ঝাড়ু দিচ্ছে। সব ময়লা বাইরে চলে গেলো! "
- "এখন ভেজা কাপড় দিয়ে টেবিল মুছছি। ঘষ ঘষ—টেবিলটা পরিষ্কার হয়ে গেলো। "
- "এই দেখো, খাটের নিচে ধুলো। মা নিচু হয়ে মুছছে। "
- "মা এখন ফ্যান ছাড়বে। ঘরটা ঠান্ডা হবে। "

শিক্ষণীয় শব্দ: বাইরে, পরিষ্কার, নিচে, ঠান্ডা, পরিষ্কার।

মায়েদের জন্য গোল্ডেন টিপসঃ

সফল "সেলফ টক"-এর ৩টি শর্ত

১. ধীরে কথা বলুন: প্রতিটি শব্দ স্পষ্ট করে এবং সময় নিয়ে উচ্চারণ করুন যেন শিশু আপনার ঠোঁটের নড়াচড়া বুঝতে পারে।

২. অতিরিক্ত শব্দ নয়: খুব বড় বাক্য না বলে ৩-৪ শব্দের ছোট বাক্য ব্যবহার করুন।

৩. আনন্দের সাথে বলুন: আপনার গলার স্বরে যেন বিরক্তি না থাকে। আপনি কাজটি উপভোগ করছেন—এমন ভাব করলে শিশু শিখতে আরও উৎসাহিত হবে।

টেকনিক ৩: সাবোটাজ

সাবোটাজঃ জানেশুনে একটু ভুল করুন!

কীভাবে করবেন:

মাঝে মাঝে এমন কিছু পরিস্থিতি বা "ভুল" জানেশুনে করুন যেন আপনার সন্তান নিজে থেকে আপনার সাহায্য চাইতে বা কথা বলতে বাধ্য হয়। সরাসরি কিছু না দিয়ে তাকে শব্দ ব্যবহারের একটি প্রয়োজন তৈরি করে দিন।

কেন করবেন:

বাচ্চা যদি ইশারা করার আগেই আপনি সব দিয়ে দেন, তবে তার কথা বলার প্রয়োজন পড়ে না। এই পদ্ধতিতে সে বুঝতে পারে যে তার মনের ইচ্ছা প্রকাশের জন্য একটি শব্দ বলা বা সাহায্য চাওয়া জরুরি।

সাবোটাজ কৌশল (উদাহরণ — খাবারের সময়)

চামচ ছাড়া ভাতের থালা!

- আপনি বাচ্চাকে ভাতের থালা দিলেন কিন্তু তার প্রিয় চামচটি দিলেন না।
- বাচ্চা যখন থালার দিকে তাকিয়ে হাত-পা ছুঁড়বে বা ইশারা করবে, আপনি তখন বলবেন:
- মা: "ওহ! মা তো চামচ দিতে ভুলে গেছে! তুমি কি চামচ চাইছো? বলো— চামচ দাও।"

শিক্ষণীয় শব্দ: চামচ, দাও, ভাত, খাওয়া।

সাবোটাজ কৌশল (উদাহরণ — খেলার সময়)

প্রিয় খেলনা যখন নাগালের বাইরে

বাচ্চার প্রিয় খেলনাটি এমন একটি উঁচু তাকে বা স্বচ্ছ বক্সে রাখুন যেখান থেকে সে সেটি দেখতে পাবে কিন্তু নিজে নিতে পারবে না।

- সে খেলনাটির দিকে তাকিয়ে হাত বাড়িয়ে শব্দ করলে আপনি বলবেন:
- মা: "তুমি কি গাড়িটা চাইছো? গাড়ি কি নামিয়ে দেবো? বলো— মা গাড়ি দাও।"
- সে যদি আধো শব্দও করে, সাথে সাথে খেলনাটি তার হাতে দিয়ে দিন।

সাবোটাজ কৌশল (আরও কিছু মজার আইডিয়া)

দৈনন্দিন জীবনে ছোট ছোট সাবোটাজ

মা হিসেবে আপনি সারাদিনে নিচের কাজগুলোও করতে পারেন:

- খালি বাটি: বাচ্চাকে খাবার দেওয়ার সময় মাঝে মাঝে শুধু খালি বাটি দিন। সে অবাক হয়ে তাকালে বলুন, "ওমা! বাটি যে খালি! তুমি কি বিস্কুট খাবে?"
- উল্টো জুতো: জানেশুনে তাকে বাম পায়ের জুতো ডান পায়ে পরিয়ে দিন। সে অস্বস্তি বোধ করলে বলুন, "জুতো কি উল্টো? ওহ হো! চলো আমরা ঠিক করি।"
- আটকে থাকা ড্রয়ার: যে ড্রয়ারে তার প্রিয় জিনিস থাকে, সেটি এমনভাবে আটকে রাখুন যেন সে খুলতে না পারে এবং আপনার সাহায্য চায়।

মায়েদের জন্য গোল্ডেন টিপস

মনে রাখার ৩টি জরুরি বিষয়

১. বিরক্ত করবেন না: বাচ্চার মেজাজ খুব খারাপ থাকলে বা সে খুব কান্নাকাটি করলে এই টেকনিক ব্যবহার করবেন না।

২. ১০ সেকেন্ড রুল: সাবোটাজ করার পর বাচ্চা আপনার দিকে তাকালে সাথে সাথে উত্তর দেবেন না। অন্তত ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন যেন সে নিজে কিছু বলার চেষ্টা করতে পারে।

৩. উৎসাহ দিন: সে যদি ভুল শব্দ বলে বা শুধু একটি আওয়াজও করে, তাকে উৎসাহিত করুন এবং হাসিমুখে সঠিক শব্দটি বলে দিন।

টেকনিক ৪: Expectant Waiting

১০ সেকেন্ডের জাদু: একটু থেমে যান

কীভাবে করবেন:

কোনো প্রশ্ন করে বা কোনো একটি কাজ শুরু করে (যেমন: খেলনা হাতে নিয়ে বা খাবার সামনে রেখে) হুট করে থেমে যান এবং অন্তত ১০ সেকেন্ড চুপ থাকুন ।

কেন করবেন:

আমাদের বড়দের ব্রেন যেভাবে দ্রুত সিগন্যাল প্রসেস করতে পারে, একটি ছোট শিশুর ব্রেন সেভাবে পারে না। এই ১০ সেকেন্ড সময় দিলে শিশুর ব্রেন চিন্তা করে উত্তর দেওয়ার বা শব্দ গোছানোর প্রয়োজনীয় সময়টুকু পায়।

সতর্কতা: শিশুর হয়ে আপনি উত্তর দেবেন না । তাকে তার নিজের সময় নিতে দিন।

১০ সেকেন্ড রুল (ব্যবহারিক প্রয়োগ)

১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করা আমাদের মতো ব্যস্ত মায়েদের জন্য কঠিন হতে পারে। তাই এই সহজ নিয়মটি মেনে চলুন:

- মনে মনে গুনুন: প্রশ্ন করার পর মনে মনে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত ধীরে ধীরে গুনুন ।
- দৃষ্টি সংযোগ: বাচ্চার চোখের উচ্চতায় নেমে আসুন এবং হাসিমুখে তার দিকে তাকিয়ে অপেক্ষা করুন । এতে সে বুঝতে পারবে আপনি তার উত্তরের জন্য অপেক্ষা করছেন।
- উৎসাহ দিন: সে যদি ভুল শব্দ বলে বা কেবল আধো শব্দ করে, তবুও তাকে হাসিমুখে উৎসাহিত করুন । আপনার বিরক্তি বা তাড়াহুড়ো তার কথা বলার আগ্রহ কমিয়ে দিতে পারে।

সেকেন্ডের জাদু (Expectant Waiting)

টেকনিক ৫ঃ Giving Choices

সরাসরি প্রশ্ন নয়, বরং পছন্দ বেছে নিতে দিন

কীভাবে করবেন:

শিশুকে সরাসরি জিজ্ঞেস না করে যে সে কিছু চায় কি না, তাকে দুটি বিকল্প বা অপশন দিন । এতে শিশু বুঝতে পারে যে তার পছন্দের মূল্য আছে এবং সেটি পাওয়ার জন্য তাকে একটি শব্দ ব্যবহার করতে হবে ।

কেন করবেন:

"তুমি কি পানি খাবে?"—এই প্রশ্নের উত্তরে শিশু শুধু মাথা নাড়তে পারে। কিন্তু যখন আপনি অপশন দেবেন, তখন তাকে অন্তত একটি শব্দ বেছে নিতে হয়।

মায়েদের জন্য টিপসঃ শিশু যদি শুরুতে কথা না বলে শুধু আঙুল দিয়ে ইশারা করে, তবে আপনি হাসিমুখে সেই বস্তুটির নাম উচ্চারণ করুন যেন সে শব্দটি শুনতে পায়।

খাবারের টেবিলে ছোট ছোট পছন্দ

- "সকালবেলা কী খাবে? আপেল নাকি কলা? "
- "তুমি কি নীল মগে জল খাবে নাকি লাল গ্লাসে? "
- "ভাতের সাথে কি ডাল নেবে না সবজি?"

শিক্ষণীয় শব্দঃ আপেল, কলা, নীল, লাল, ডাল, সবজি।

পোশাক পরার সময় সংলাপ

- "আজ তুমি কোনটা পরবে? লাল জামা না নীল জামা? "
- "আগে কি মজা পরবে না জুতো? "
- "মা কি তোমার চুল আঁচড়ে দেবে নাকি পাউডার মাখিয়ে দেবে?"

শিক্ষণীয় শব্দঃ লাল, নীল, জামা, মজা, জুতো, চুল, পাউডার।

খেলার জগত ও তার পছন্দ

- "এখন আমরা কী নিয়ে খেলবো? বল না গাড়ি? "
- "তুমি কি বিছানায় বসে খেলবে নাকি নিচে? "
- "পুতুলকে কি ভাত খাওয়াবে না ঘুম পাড়াবে? "

শিক্ষণীয় শব্দঃ বল, গাড়ি, বিছানা, নিচে, পুতুল, ভাত, ঘুম।

মায়েদের জন্য টিপস - ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন

অপশন দেওয়ার পর একটু থামুন। আপনি যখন জিজ্ঞেস করলেন, "আপেল খাবে না কলা?", তখন সাথে সাথে ফলটি তার হাতে দেবেন না । ১০ সেকেন্ডের জাদু বা "Expectant Waiting" টেকনিকটি এখানে কাজে লাগান ।

করণীয়:

মনে মনে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গুনুন এবং বাচ্চার চোখের দিকে তাকিয়ে হাসিমুখে অপেক্ষা করুন । সে যদি ভুল করে বা আধো শব্দে উত্তর দেয়, তবুও তাকে উৎসাহিত করুন ।

টেকনিক ৬ঃ Serve and Return

সার্ভ অ্যান্ড রিটার্ন: টেনিস খেলার মতো আদান-প্রদান

কীভাবে করবেন:

শিশু যখন আপনার দিকে তাকায়, কোনো ইশারা করে বা কোনো আধো শব্দ করে, সেটা হলো তার পক্ষ থেকে দেওয়া একটি 'সার্ভ'। আপনার কাজ হলো সেই সংকেতে কোনো কথা বা হাসির মাধ্যমে সাড়া দিয়ে সেটি তার কাছে 'রিটার্ন' করা।

কেন করবেন:

এটি শিশুর মস্তিষ্কের নিউরাল সংযোগ তৈরি করতে এবং মানুষের সাথে কথা বলার প্রতি আগ্রহ বাড়াতে জাদুর মতো কাজ করে । শিশু যখন দেখে তার ছোট সংকেতেও মা সাড়া দিচ্ছে, তখন সে আরও কথা বলতে উৎসাহিত হয়.

যখন সে কোনো কিছুর দিকে তাকিয়ে ইশারা করে

- শিশু জানালার দিকে তাকিয়ে হাত তুললো বা ইশারা করলো ।
- মা: আপনিও সাথে সাথে জানালার দিকে তাকান এবং আনন্দিত মুখে বলুন— "হ্যাঁ সোনামনি! দেখো বড় গাছ, সবুজ গাছ!"
- মা: "পাখিটা উড়ে গেলো! দেখেছো? ফুরুৎ করে উড়ে গেলো!"

শিক্ষণীয় শব্দঃ গাছ, সবুজ, আকাশ, পাখি, উড়া।

যখন সে অস্পষ্ট শব্দ করে

- শিশু কোনো একটি খেলনার দিকে তাকিয়ে "আ-বা" বা ছোট কোনো অস্পষ্ট শব্দ করলো ।
- মা: আপনি সেই খেলনাটি (যেমন একটি বাঘের পুতুল) তার সামনে এনে বলুন— "ওহ, তুমি বাঘটা চাইছো? হালুম! বাঘটা এই যে মায়ের হাতে।"
- মা: "তুমি কি বাঘটাকে আদর করবে?"

মায়েদের জন্য টিপসঃ শিশু যা-ই বলুক বা যেভাবেই ইশারা করুক, সেটিকে কখনোই উপেক্ষা করবেন না । আপনার প্রতিটি ছোট প্রতিক্রিয়াই তার জন্য একটি বড় শিক্ষা

টেকনিক ৭ঃ এক্সপানশন (Expansion)

এক্সপানশন: বাচ্চার কথা এক ধাপ বড় করা

কীভাবে করবেন:

শিশু যদি কোনো একটি শব্দ বলে, আপনি তার সাথে শুধু একটি বা দুটি নতুন শব্দ যোগ করে একটি ছোট বাক্য তৈরি করে তাকে শুনিয়ে বলুন। একে বলা হয় বাচ্চার কথাকে "প্রসারিত" করা।

কেন করবেন:

শিশু যখন তার নিজের বলা শব্দের সাথে নতুন শব্দ শোনে, তখন সে খুব সহজেই বুঝতে পারে কীভাবে শব্দ মিলিয়ে বাক্য তৈরি করতে হয়। এটি তার ব্যাকরণগত জ্ঞান এবং শব্দভাণ্ডার দুটোই বাড়ায়।

ডাইনিং টেবিলের ছোট সংলাপ

- শিশু: "পানি"।
- মা: "হ্যাঁ সোনামনি, মা পানি দাও।"
- শিশু: "ভাত"
- মা: "হ্যাঁ, আদিয়ান ভাত খাবে।"

শিক্ষণীয় শব্দঃ দাও, খাবে, গরম, মিষ্টি।

খেলার ছলে বাক্য গঠন

- শিশু: "বল"
- মা: "হ্যাঁ, বড় লাল বল!"
- শিশু: "গাড়ি"
- মা: "হ্যাঁ, পঁ পঁ গাড়ি চলছে।"
- শিশু: "বই"
- মা: "বাঘের বই? মা বই পড়ে।"

শিক্ষণীয় শব্দঃ বড়, লাল, চলছে, পড়া।

জানালা দিয়ে দেখা জগত

- শিশু: "পাখি"।
- মা: "হ্যাঁ, নীল পাখি উড়ে গেলো!"
- শিশু: "বিড়াল"
- মা: "মিউ মিউ বিড়াল। বিড়াল দুধ খায়।"
- শিশু: "ফুল"
- মা: "সুন্দর ফুল। ফুলের গন্ধ নাও।"

শিক্ষণীয় শব্দঃ উড়ে যাওয়া, খাওয়া, সুন্দর, গন্ধ।

মায়েদের জন্য টিপসঃ সবসময় এক ধাপ এগিয়ে থাকুন। আপনার বাচ্চা বর্তমানে যতগুলো শব্দ দিয়ে কথা বলছে, আপনি সবসময় তার চেয়ে মাত্র একটি শব্দ বেশি ব্যবহার করবেন।

উদাহরণঃ

- সে যদি ১টি শব্দ বলে (যেমন: "মা"), আপনি ২টি শব্দ বলুন (যেমন: "মা আসো")।
- সে যদি ২টি শব্দ বলে (যেমন: "বল দাও"), আপনি ৩টি শব্দ বলুন (যেমন: "বড় বল দাও")।

সতর্কতা: একবারে খুব বড় বাক্য বলবেন না। এতে শিশু খেই হারিয়ে ফেলতে পারে।

টেকনিক ৮ঃ "রিকেস্টিং" (Recasting)

রিকেস্টিং: বাচ্চার ভুল সংশোধন করুন বকুনি ছাড়াই

কীভাবে করবেন:

আপনার শিশু যদি কোনো শব্দ ভুল উচ্চারণ করে বা ব্যাকরণগতভাবে ভুল বাক্য বলে, তবে তাকে "এটা হয়নি" বা "আবার বলো" বলবেন না। বরং আপনি নিজে সঠিক শব্দটি বা সঠিক বাক্যটি স্বাভাবিকভাবে উচ্চারণ করে তাকে শুনিয়ে দিন। একেই বলা হয় রিকেস্টিং।

কেন করবেন:

সরাসরি ভুল ধরলে বাচ্চা কথা বলার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে এবং ভয় পায়। কিন্তু রিকেস্টিং করলে বাচ্চা অবচেতন মনেই সঠিক রূপটি শিখে নেয় এবং তার আত্মবিশ্বাস বজায় থাকে।

ডাইনিং টেবিলের ভুল ও সঠিক সংলাপ

- শিশু: "মা, আমি খাইছি।" (ভুল ব্যাকরণ)
- মা: (হাসিমুখে) "হ্যাঁ সোনামনি, মা দেখছে তুমি খাচ্ছো।"
- শিশু: "দোত" (ভুল উচ্চারণ)
- মা: "হ্যাঁ, তুমি দুধ খাবে। দুধ অনেক সাদা।"

শিক্ষণীয় বিষয়ঃ বাচ্চাকে থামিয়ে দেবেন না। সে যা বলতে চেয়েছে তা আপনি সুন্দর করে পূর্ণাঙ্গ বাক্যে তাকে শুনিয়ে দিন।

খেলার ছলে উচ্চারণ সংশোধন

- শিশু: "তল" (ভুল উচ্চারণ)
- মা: "হ্যাঁ, এই যে তোমার লাল বল! বলটা গোল।"
- শিশু: "গাই"
- মা: "পঁ পঁ গাড়ি! গাড়িটা দূরে চলে গেলো।"

মায়েদের জন্য টিপসঃ বাচ্চার উচ্চারণ ঠিক করতে তাকে জোর করবেন না। আপনি শুধু বারবার সঠিক শব্দটি পরিষ্কারভাবে বলুন যেন সে আপনার ঠোঁটের নড়াচড়া দেখতে পায়।

মজার ছলে ভাষা শিক্ষা

- শিশু: "কুকুল"
- মা: "হ্যাঁ, ওই দেখো কুকুর। কুকুর ঘেউ ঘেউ করছে!"
- শিশু: "মিউ ভা"
- মা: "ঠিক বলেছো, বিড়াল ভাত খাচ্ছে। বিড়ালের অনেক ক্ষুধা লেগেছে।"

শিক্ষণীয় শব্দ:কুকুর, বিড়াল, ক্ষুধা, দেখা।

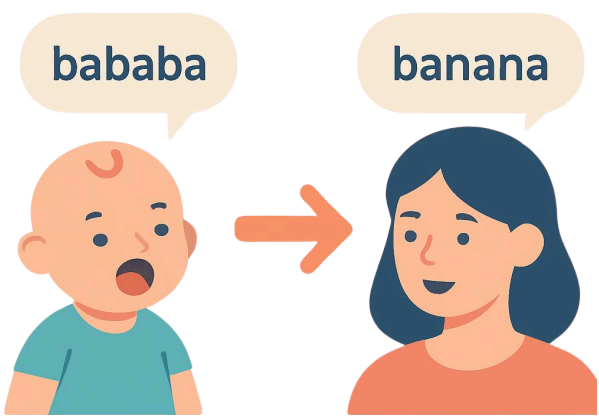
মনে রাখবেন: শিশুকে "আবার বলো" বলবেন না।

করণীয়

বাচ্চা যখন ভুল করে, আমরা প্রায়ই বলি— "হয়নি, আবার বলো, বি-ড়া-ল"। এটি করবেন না।

পরিবর্তে কী করবেন

বাচ্চা ভুল বললে আপনি শুধু সঠিক উত্তরটি দিয়ে দিন। যেমন শিশু যদি বলে "পতা", আপনি বলুন "হ্যাঁ, সুন্দর পাতা"। এতে শিশু চাপের মুখে পড়ে না এবং ভাষা শেখাটাকে একটি আনন্দদায়ক খেলা হিসেবে গ্রহণ করে।



টেকনিক ৯ঃ ক্লু দেওয়া (Prompting)

ক্লু দেওয়া: শিশুকে শব্দ মনে করতে সাহায্য করুন

কীভাবে করবেন:

শিশু যখন কোনো কিছু বলতে গিয়ে আটকে যায় বা শুধু ইশারা করে, তখন তাকে সরাসরি শব্দটি বলে দেবেন না । বরং তাকে কিছু সংকেত বা 'ক্লু' দিন যেন সে নিজে থেকেই শব্দটি বলতে পারে ।

কেন করবেন:

সরাসরি উত্তর বলে দিলে শিশুর শেখার সুযোগ কমে যায় । কিন্তু ক্লু দিলে শিশুর স্মৃতিশক্তি বাড়ে এবং সে নিজে চেষ্টা করার আনন্দ ও আত্মবিশ্বাস পায় ।

"প্রথম বর্ণ" বা ধ্বনি সংকেত

শিশু যদি কোনো বস্তু (যেমন: কলা) দেখে ইশারা করে, তবে আপনি শব্দটির প্রথম অক্ষরটি উচ্চারণ করে একটু থেমে যান ।

- শিশু: (কলার দিকে ইশারা করে) "উঁ উঁ!"
- মা: "ওহ! তুমি কি এটা খাবে? এটার নাম শুরু হয় 'ক' দিয়ে... ক...?"
- শিশু: "কলা!"
- মা: "সাবাশ! তুমি ঠিক বলেছো, এটা কলা। নাও সোনা, কলা খাও।"

"কী কাজে লাগে" বা কাজের মাধ্যমে সংকেত

শব্দের বদলে বস্তুটির কাজ বর্ণনা করে শিশুকে ক্লু দিন। এতে শিশু বস্তুটির নাম এবং কাজ—উভয়ই শিখতে পারে।

- শিশু: (পানির গ্লাসের দিকে তাকিয়ে আছে)
- মা: "সোনামনি কি এটা দিয়ে জল খাবে? এটার নাম কী?"
- মা: "আমরা এটা দিয়ে জল খাই। এটা একটা গ্লা...?"
- শিশু: "গ্লাস!"
- মা: "হ্যাঁ, এটা জল খাওয়ার গ্লাস।"

ইশারা বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে সংকেত

মাঝে মাঝে মুখে কোনো শব্দ না বলে শুধু ইশারা বা শারীরিক ভঙ্গি করুন যেন শিশু বুঝতে পারে আপনি তার থেকে কিছু শোনার অপেক্ষা করছেন। উদাহরণঃ বাচ্চা বাইরে যেতে চাইলে আপনি দরজার দিকে তাকিয়ে জুতো পরার অভিনয় করুন এবং তার দিকে জিজ্ঞাসু দৃষ্টিতে তাকান । তাকে শব্দটি বলার সুযোগ দিন— "বাইরে" বা "জুতো" ।

মায়েদের জন্য টিপস — ছোট থেকে বড় ক্লু

শিশুকে ক্লু দেওয়ার সময় নিচের ৩টি ধাপ অনুসরণ করুনঃ

১. জিজ্ঞাসু দৃষ্টি: প্রথমে শুধু তার দিকে তাকিয়ে থাকুন যেন সে বুঝতে পারে আপনি তার কথা বলার অপেক্ষা করছেন।

২. প্রথম বর্ণ: কাজ না হলে শব্দের প্রথম বর্ণটি বলুন (যেমন: "ব...")।

৩. সবশেষে মডেলিং: তবুও না পারলে পুরো শব্দটি পরিষ্কারভাবে বলে দিন এবং শিশুকে আপনার সাথে বলতে উৎসাহিত করুন।

মনে রাখবেন: প্রতিটি ক্লু দেওয়ার পর অন্তত ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করতে ভুলবেন না!

মনে রাখবেন: প্রতিটি ক্লু দেওয়ার পর অন্তত ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করতে ভুলবেন না!

টেকনিক ১০ঃ মডেলিং (Modeling)

মডেলিং: আপনিই আপনার বাচ্চার আয়না

কীভাবে করবেন:

আপনি যেভাবে কথা বলবেন, বাচ্চা ঠিক সেভাবেই শিখবে । তাই বাচ্চার সামনে প্রতিটি শব্দ পরিষ্কারভাবে এবং ধীরে ধীরে উচ্চারণ করে একটি 'আদর্শ উদাহরণ' বা মডেল তৈরি করুন ।

কেন করবেন:

শিশুরা জন্মগতভাবেই অনুকরণপ্রিয় । আপনি যখন আনন্দের সাথে এবং স্পষ্ট করে কথা বলেন, তখন তার ভাষা শেখার গতি বহুগুণ বেড়ে যায় ।

মুখের ভঙ্গি এবং স্পষ্ট শব্দ

বাচ্চার সামনে বসে মুখভঙ্গি একটু অতিরঞ্জিত বা স্পষ্ট করে শব্দ উচ্চারণ করুন । এতে শিশু আপনার ঠোঁট এবং জিহ্বার নড়াচড়া দেখে শব্দটি আয়ত্ত করতে পারে ।

- মা: "দেখো সোনা— আ...ব...বা.!" (ঠোঁট গোল করে দেখান)
- মা: "বলো তো— মা...ম্....মা!"
- মা: "আমরা এখন হাসবো! হাহাহা!"

দৈনন্দিন কাজে নতুন শব্দের মডেলিং

- মা: "মা এখন পর্দা সরাচ্ছে। দেখো, বাইরে আলো এসেছে।"
- মা: "বাহ! আকাশটা অনেক নীল। পাখি উড়ে যাচ্ছে— ফুরুৎ!"
- মা: "পাখি কী সুন্দর! তুমিও বলো— পাখি।"

ছোটবেলা থেকেই আদব-কেতা শেখানো

বাচ্চাকে জোড় করে "বলো থ্যাঙ্ক ইউ" না বলে বরং আপনি নিজে ছোট ছোট বিষয়ে তাকে "ধন্যবাদ" বা "প্লিজ" বলে উদাহরণ তৈরি করুন।

- বাচ্চা আপনাকে একটি খেলনা দিলে আপনি হাসিমুখে বলুন— "সোনামনি, ধন্যবাদ!"
- তাকে কিছু দেওয়ার সময় বলুন— "এই নাও বল। নাও সোনা।"

মডেলিং করার সময় ৩টি বিষয় মনে রাখবেন

সফল মডেলিংয়ের ৩টি শর্তঃ

১. মুখের উচ্চতা: কথা বলার সময় সবসময় বাচ্চার চোখের উচ্চতায় (Eye Level) থাকুন।

২. গতি: কথা বলুন খুব ধীরে এবং প্রতিটি শব্দ স্পষ্ট করে উচ্চারণ করুন।

৩. আনন্দ: আপনার কণ্ঠে যেন উৎসাহ ও ভালোবাসা থাকে, কারণ বাচ্চা আপনার আবেগ অনুকরণ করবে।

ঘরোয়া কাজ ও পরিচ্ছন্নতায় স্পিচ থেরাপি

রান্নার কাজে চলুক বুলি ফোটার ক্লাস

মা, আপনি যখন রান্নাঘরে ব্যস্ত থাকেন, তখন আপনার সোনামনিকে দূরে সরিয়ে না রেখে তাকে আপনার সঙ্গেই রাখুন। রান্নাঘরের প্রতিটি সবজি, মশলা এবং রান্নার শব্দ হতে পারে তার জন্য একেকটি নতুন শব্দ। আপনার রান্নার প্রতিটি মুহূর্তকে আমরা একটি মজাদার 'স্পিচ ক্লাসে' রূপান্তর করবো।

কেন রান্নাঘর শ্রেষ্ঠ পাঠশালা?

শব্দের এক রঙিন জগত

১. ঘ্রাণ ও স্বাদ: এখানে শিশু নতুন ঘ্রাণ (যেমন লেবু বা মশলা) এবং স্বাদ পায়।

২. দৃশ্য: রঙিন সবজি ও ফল শিশুর দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

৩. শব্দ: পানি পড়ার শব্দ, কড়াইয়ে ভাজার শব্দ বা সবজি কাটার শব্দ শিশুকে কৌতূহলী করে।

মায়েদের জন্য টিপসঃ বাচ্চাকে একটি নিরাপদ জায়গায় (যেমন রান্নাঘরের মেঝেতে মাদুর পেতে) বসিয়ে দিন এবং হাতে কিছু নিরাপদ সবজি বা প্লাস্টিকের বাটি দিন।

সবজি চেনা (প্যারালাল টক প্রয়োগ)

আলুর সাথে মিতালি

- (বাচ্চা হাতে আলু নিয়ে খেলছে)
- মা: "আদিয়ান আলু নিয়েছে! আলুটা অনেক গোল।"
- মা: "আলুটা শক্ত। তুমি আলুটা মাটিতে রাখলে। আলুটা গড়িয়ে গেলো!"

শিক্ষণীয় শব্দ: আলু, গোল, শক্ত, রাখা।

রঙের খেলা (এক্সপানশন প্রয়োগ)

লাল টমেটো ও সবুজ মরিচ

- শিশু: "লাল" (টমেটো দেখিয়ে)
- মা: "হ্যাঁ সোনামনি, লাল টমেটো। টমেটোটা অনেক সুন্দর।"
- শিশু: "মইচ"
- মা: "হ্যাঁ, সবুজ মরিচ। মরিচ অনেক ঝাল! উঃ ঝাল!"

শিক্ষণীয় শব্দ: লাল, সবুজ, টমেটো, মরিচ, ঝাল।

সবজি ধোয়া (সেলফ টক প্রয়োগ)

ঝিরঝির পানি ও সবজি ধোয়া

- (মা সিঙ্কে সবজি ধুচ্ছেন)
- মা: "মা এখন সবজি ধোবে। কল ছাড়লাম। ঝিরঝির করে জল পড়ছে।"
- মা: "জল অনেক ঠান্ডা! মা এখন আলু ধুচ্ছে। ঘষে ঘষে আলু পরিষ্কার করছি।"

শিক্ষণীয় শব্দ: জল, ঠান্ডা, পরিষ্কার, ধোয়া।

রান্নার শব্দ (অনুকরণ বা মডেলিং)

পচাত-পচাত আর ঝরঝর শব্দ

রান্নার সময় বিভিন্ন প্রাকৃতিক শব্দ মুখে করুন এবং শিশুকে আপনার সাথে শব্দগুলো করতে উৎসাহিত করুন।

- (সবজি কাটার সময়) "পচাত! পচাত! মা সবজি কাটছে।"
- (মসুর ডাল হাঁড়িতে ঢালার সময়) "ঝরঝর করে ডাল পড়ছে। ঝরঝর!"
- (বাচ্চা আপনার শব্দ নকল করলে সাবাশ দিন।)

ঘ্রাণ ও অনুভূতি (সেনসরি লার্নিং)

লেবুর ঘ্রাণ ও সুড়সুড়ি

- (বাচ্চাকে একটি লেবু শুঁকতে দিন)
- মা: "নাক দিয়ে ঘ্রাণ নাও। উমম... সুন্দর ঘ্রাণ!"
- মা: "লেবুর গা-টা খসখসে। তোমার হাতে সুড়সুড়ি দিচ্ছে?"

শিক্ষণীয় শব্দ: ঘ্রাণ, সুন্দর, খসখসে, সুড়সুড়ি।

পছন্দ বেছে নেওয়া (Giving Choices)

কোনটা কাটবো? আপেল নাকি পেয়ারা?

- মা: (হাতে একটি আপেল এবং একটি পেয়ারা নিয়ে) "সোনা, মা এখন কোনটা কাটবে? আপেল নাকি পেয়ারা?"
- (বাচ্চা যদি ইশারা করে, তবে ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- মা: "তুমি কি আপেল খাবে? বলো— আপেল দাও।"

পরিমাণ ও আকার (Concepts)

বড় হাঁড়ি ও ছোট বাটি

- মা: "এই দেখো, এটা মায়ের বড় হাঁড়ি। আর এটা তোমার ছোট বাটি।"
- মা: "বড় হাঁড়িতে ভাত হবে। ছোট বাটিতে আদিয়ান খাবে।"

শিক্ষণীয় শব্দ: বড়, ছোট, হাঁড়ি, বাটি।

রান্নাঘরের কাজ শেষ (প্যারালাল টক)

সব গুছিয়ে রাখার সময়

- "সব কাজ শেষ! এখন আমরা বাটিগুলো ভেতরে রাখবো।"
- "টুনটুন শব্দ হচ্ছে! বাটিগুলো ঝুড়িতে রাখলাম। ঘর এখন পরিষ্কার।"

শিক্ষণীয় শব্দ: শেষ, ভেতরে, পরিষ্কার, রাখা।

ঘরোয়া কাজ ও পরিচ্ছন্নতায় স্পিচ থেরাপি

ঘর গোছানোর কাজে চলুক বুলি ফোটার ক্লাস

মা, সারাদিন ঘরের কাজ করতে গিয়ে আপনি হয়তো ক্লান্ত হয়ে পড়েন। কিন্তু জানেন কি? আপনার এই দৈনন্দিন কাজগুলোই বাচ্চার জন্য সবচেয়ে বড় ল্যাবরেটরি। কাপড় ভাঁজ করা, ঘর ঝাড়ু দেওয়া বা বিছানা গোছানোর সময় আপনি যদি বাচ্চার সাথে কথা বলেন, তবে সে খুব দ্রুত অবস্থান (Prepositions) এবং রঙের নাম শিখে যাবে। চলুন শুরু করি!

লন্ড্রি টাইম বা কাপড় ভাঁজ করা

রঙিন কাপড় ও রঙের নাম

- মা: "দেখো সোনা, কতগুলো কাপড়! এটা তোমার লাল গেঞ্জি।"
- মা: "এখন আমি বাবার নীল ফতুয়াটা ভাঁজ করছি। নীল জামাটা অনেক বড়!"
- মা: "তুমি কি তোমার হলুদ মোজাটা খুঁজে দেবে?"

শিক্ষণীয় শব্দ: লাল, নীল, হলুদ, ভাঁজ, বড়।

জুতো গোছানো (জোড়া মেলা)

জুতোর জোড়া ও ডান-বাম

বাইরে থেকে আসার পর বাচ্চার জুতো জোড়া করে রাখার সময় এই টেকনিকটি ব্যবহার করুন।

- মা: "আদিয়ানের দুইটা জুতো। এক জোড়া জুতো।"
- মা: "চলো জুতো দুইটা জুতোর তাকে রাখি। ভেতরে রাখলাম।"
- মা: "এই যে তোমার বাম পায়ের জুতো, আর এটা ডান পায়ের।"

শিক্ষণীয় শব্দ: জুতো, জোড়া, ভেতরে, বাম, ডান।

ঘর ঝাড়ু দেওয়া (ভিতরে ও বাইরে)

ময়লা যাবে বাইরে!

- (মা ঝাড়ু দিচ্ছেন)
- মা: "মা ঝাড়ু দিচ্ছে। সব ময়লা আমরা বাইরে পাঠিয়ে দেবো।"
- মা: "ময়লাগুলো ঝুড়ির ভেতরে রাখলাম। এখন ঘরটা একদম পরিষ্কার!"

শিক্ষণীয় শব্দ: বাইরে, ভেতরে, ময়লা, পরিষ্কার।

টেবিল পরিষ্কার করা (উপর ও নিচ)

ঘষ ঘষ—টেবিল হবে ঝকঝকে!

- (বাচ্চার হাতে একটি ছোট নরম কাপড় দিন)
- মা: "চলো টেবিলটা মুছি। কাপড়ের উপর হাত রাখো। ঘষ ঘষ!"
- মা: "টেবিলের উপরে ধুলো। আর টেবিলের নিচে তোমার খেলনা।"

শিক্ষণীয় শব্দ: উপরে, নিচে, ধুলো, ঘষা।

খেলনা গুছিয়ে রাখা (বিভাগ করা)

খেলনার বাড়ি ও তাদের জায়গা

- মা: "সব খেলনা এখন ঘুমাবে। চলো তাদের বাসায় রাখি।"
- মা: "গাড়িগুলো থাকবে নীল বক্সে। আর বলগুলো থাকবে ঝুড়িতে।"
- মা: "সব গাড়ি একসাথে। সব বল একসাথে।"

শিক্ষণীয় শব্দ: বক্সে, ঝুড়ি, একসাথে, ঘুমানো।

বিছানা গোছানো (নরম ও শক্ত)

নরম বালিশ ও বড় চাদর

- মা: "মা এখন চাদর পাতবে। কত বড় চাদর!"
- মা: "বালিশটা ধরো তো সোনা। বালিশটা অনেক নরম!"
- মা: "খাটের কাঠটা খুব শক্ত। আর চাদরটা সাদা।"

শিক্ষণীয় শব্দ: নরম, শক্ত, সাদা, বড়, পাতা।

লন্ড্রি বাস্কেটে বাস্কেটবল খেলা

ঝুড়ির ভেতরে জামা রাখি

- মা: "এক, দুই, তিন... জামা গেলো ঝুড়ির ভেতরে! গোল!"
- মা: "এখন প্যান্টটা ফেলো। বাঃ! প্যান্টটাও ভেতরে গেলো।"

শিক্ষণীয় শব্দ: এক, দুই, তিন, ভেতরে, গোল।

পরিচ্ছন্নতার শব্দ (অনুকরণ)

ঘর মোছার মজার শব্দ

- (মুছনি বা নেকড়া চিপড়ানোর সময়) "চিপ! চিপ! পানি পড়ে গেলো।"
- (ঝাড়ু দেওয়ার শব্দ) "শুশ শুশ! ময়লা গেলো।"
- (কাঁচ মোছার শব্দ) "কিচ কিচ! আয়না পরিষ্কার হচ্ছে।"

মায়েদের জন্য টিপস - ছোট কাজ দিন

শিশুকে 'সহকারী' বানান। বাচ্চাকে ছোট ছোট আদেশ দিন যা সে পালন করতে পারে। যেমন: "বাবার রুমালটা এনে দাও" বা "তোমার খেলনাটা ঝুড়িতে রাখো।" এতে বাচ্চার আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং সে নতুন নতুন শব্দের প্রয়োগ শেখে।

ঘরোয়া কাজ ও পরিচ্ছন্নতায় স্পিচ থেরাপি

গোসল ও সাজগোজ- জলের ঝাপটায় বুলি ফোটার ক্লাস

মা, গোসলের সময় শিশু অনেক বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে। পানির শব্দ, সাবানের ফেনা এবং আয়নার সামনে সাজগোজ করার প্রতিটি মুহূর্তকে আমরা তার শব্দভাণ্ডার বাড়ানোর কাজে লাগাবো। এই অধ্যায়ে আমরা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ চেনা এবং নিজের কাজ নিজে করার অনুপ্রেরণা দেবো। চলুন শুরু করি!

জামা খুলি, গোসলে চলি!

- (জামা খোলার সময়) "মা এখন তোমার জামা খুলছে। মাথা বের হলো!"
- "এখন তোমার প্যান্ট খুললাম। আদিয়ান এখন গোসল করবে।"
- "চলো বাথরুমে যাই। হাঁটি হাঁটি পা পা!"

শিক্ষণীয় শব্দ: জামা, খোলা, মাথা, প্যান্ট, গোসল

শরীরের অঙ্গ চেনা (সাবান মাখার সময়)

নাক ও মুখ

- মা: "আদিয়ানের পিচ্চি নাক! নাকে সাবান মাখি। ঘষ ঘষ!"
- মা: "এখন তোমার মুখ ধুয়ে দেবো। সাবান যেন চোখে না যায়!"

কান ও ঘাড়

- মা: "এই যে তোমার দুইটা কান। মা কান পরিষ্কার করে দিচ্ছে।"
- মা: "ঘাড়টা নিচু করো। ঘাড়ে অনেক পানি দিই।"

হাত ও আঙুল

- মা: "তোমার হাত দাও। বাঃ! কতগুলো আঙুল। এক, দুই, তিন...!"
- মা: "হাতে সাবান মাখলে অনেক ফেনা হয়। ফেনাগুলো সাদা!"

শিক্ষণীয় শব্দ: নাক, মুখ, কান, ঘাড়, হাত, আঙুল, ফেনা।

পোশাক পরা ও সাজগোজ

মাথা ও চুল

- "এখন মা তোমার ভেজা চুল মুছবে। তোয়ালেটা অনেক নরম!"
- "এখন চলো মাথা আঁচড়াই। চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়াচ্ছি।"

পোশাক নির্বাচন (Giving Choices)

- "সোনা আজ কোন জামা পরবে? লাল গেঞ্জি নাকি নীল গেঞ্জি?"
- (১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন) "হ্যাঁ, তুমি লাল গেঞ্জি নিলে!"

প্যান্ট ও মোজা

- "আগে এক পা দাও। প্যান্টের ভেতরে পা গেলো।"
- "এখন ছোট ছোট মোজা পরি। মোজাগুলো খুব সুন্দর!"

শিক্ষণীয় শব্দ: তোয়ালে, নরম, চিরুনি, প্যান্ট, ভেতরে, মোজা।

আয়নার সামনে অনুকরণ (Modeling)

আয়নায় আমার বন্ধু!

- মা: "আয়নায় দেখো আদিয়ানকে! আদিয়ান এখন হাসবে। হাহাহা!"
- মা: "মা এখন জিহ্বা বের করবে। এই দেখো— অঅঅ...!"
- মা: "এখন চলো চোখ বন্ধ করি। কুউউ... ঝাপ!"

শিক্ষণীয় শব্দ: আয়না, হাসা, জিহ্বা, চোখ, বন্ধ করা।

বিনোদন ও বাইরের জগতের মাধ্যমে ভাষা বিকাশ

মা, ঘর থেকে বের হলেই শিশুর সামনে এক বিশাল জগত উন্মোচিত হয়। চলন্ত রিকশা থেকে দেখা রাস্তা, বাজারের কোলাহল বা পার্কে উড়ে যাওয়া পাখি—সবই তার জন্য এক একটি নতুন শিক্ষা। এই অধ্যায়ে আমরা শিখবো কীভাবে বাইরের পরিবেশকে কথা বলার ক্লাসরুম হিসেবে ব্যবহার করা যায় ।

রিকশা বা গাড়িতে ভ্রমণের সময় (যাত্রাপথের সংলাপ)

রিকশায় চড়া

- "মা আর আদিয়ান রিকশায় চড়েছি। টুং টাং বেল বাজছে! রিকশাটা অনেক জোরে চলছে।"

শিক্ষণীয় শব্দ: রিকশা, বেল, জোরে, চলা।

হর্ন ও শব্দ (অনুকরণ)

- "ওই দেখো বড় বাস! বাসের হর্ন বাজে— পঁ পঁ! রিকশা থেমে গেলো। তুমিও বলো— পঁ পঁ!"

শিক্ষণীয় শব্দ: বাস, হর্ন, থামা, শব্দ।

ট্রাফিক জ্যাম (ধৈর্য ও বর্ণনা)

- "উফ! কত গাড়ি! অনেক জ্যাম লেগেছে। লাল গাড়ি, নীল গাড়ি—সব দাঁড়িয়ে আছে।"

শিক্ষণীয় শব্দ: জ্যাম, গাড়ি, দাঁড়িয়ে থাকা, অনেক।

পাশের গাছপালা ও আকাশ

- "দেখো আদিয়ান, বড় সবুজ গাছ! বাতাস দিচ্ছে, গাছগুলো নড়ছে। উপরে তাকিয়ে দেখো—নীল আকাশ!"

শিক্ষণীয় শব্দ: সবুজ, গাছ, আকাশ, বাতাস।

বাজারে বা সুপার শপে কেনাকাটা

বাজারের কোলাহল

- "আমরা বাজারে এসেছি। অনেক মানুষ! চলো আমরা লাল টমেটো আর লম্বা বেগুন কিনি।"

শিক্ষণীয় শব্দ: বাজার, মানুষ, কেনা, লম্বা।

ফল ও সবজি স্পর্শ করা (সেনসরি)

- "পাইন্যাপেলটা ধরো তো সোনা। ইশ! অনেক খসখসে! আর আপেলটা খুব পিচ্ছিল।"

শিক্ষণীয় শব্দ: খসখসে, পিচ্ছিল, ফল, ধরা।

সুপার শপের ট্রলি

- "এই যে তোমার ট্রলি। চলো ট্রলিতে বিস্কুটের প্যাকেট রাখি। তুমি একটা নিলে, মা একটা নিলো।"

শিক্ষণীয় শব্দ: ট্রলি, প্যাকেট, রাখা, নেওয়া।

ভারী ও হালকা ব্যাগ

- মা ব্যাগটা বইছে। ব্যাগটা অনেক ভারী! আর তোমার হাতের চিপসটা খুব হালকা।"

শিক্ষণীয় শব্দ: ভারী, হালকা, ব্যাগ, চিপস।

ছাদে বা পার্কে প্রকৃতি চেনা

পার্কে ঘাসের ওপর হাঁটা

- "ঘাসগুলো কত নরম! হাঁটি হাঁটি পা পা। তুমি ঘাসের ওপর লাফাচ্ছো —ইয়েই!"

শিক্ষণীয় শব্দ: ঘাস, নরম, হাঁটা, লাফানো।

পাখি দেখা (সার্ভ অ্যান্ড রিটার্ন)

- "আদিয়ান আঙুল দিয়ে দেখালো—ওই যে পাখি! পাখিটা আকাশে উড়ছে। ফুরুৎ করে চলে গেলো!"

শিক্ষণীয় শব্দ: পাখি, উড়া, দেখা, ফুরুৎ।

দোলনায় খেলা (উপরে ও নিচে)

- "তুমি দোলনায় বসেছো। এখন দোলনা উপরে যাবে, এখন নিচে আসবে। উউউ... ঝুপ!"

শিক্ষণীয় শব্দ: উপরে, নিচে, দোলনা, বসা।

খেলা, ছড়া ও গল্প: অভিনয়ের ছলে ভাষা বিকাশ

মা, শিশুরা জন্মগতভাবেই অনুকরণপ্রিয় । তারা যখন ছড়ার ছন্দ শোনে বা গল্পের অভিনয় দেখে, তখন তাদের মস্তিষ্কের ভাষা শেখার অংশটি দারুণভাবে সক্রিয় হয়। এই অধ্যায়ে আমরা জনপ্রিয় বাংলা ছড়া এবং কিছু সাধারণ খেলার মাধ্যমে বাচ্চার মনোযোগ ও শব্দভাণ্ডার বাড়ানোর কৌশল শিখবো ।

৩টি ক্লাসিক ছড়া ও অভিনয়ের স্ক্রিপ্ট

ছড়া ১ — হাট্টিমাটিম টিম (অঙ্গভঙ্গি সহ)

ছড়া:

"হাট্টিমাটিম টিম, তারা মাঠে পাড়ে ডিম,
তাদের খাড়া দুটো শিং, তারা হাট্টিমাটিম টিম।"

অভিনয় স্ক্রিপ্ট:

- হাট্টিমাটিম টিম: দুই হাত দিয়ে কোমরে তালি দিন।
- মাঠে পাড়ে ডিম: হাত দিয়ে গোল করে ডিম দেখান।
- খাড়া দুটো শিং: দুই আঙুল মাথার উপরে শিং-এর মতো খাড়া করুন।

ছড়া ২ — তাই তাই তাই (হাততালি ও সংযোগ)

ছড়া:

"তাই তাই তাই, মামার বাড়ি যাই,
মামার বাড়ি ভারি মজা, কিল চড় নাই।"

অভিনয় স্ক্রিপ্ট:

- মা বাচ্চার হাত ধরে হাততালি দেবেন ।
- "ভারি মজা" বলার সময় হাসিমুখে আনন্দ প্রকাশ করুন।
- বাচ্চাকে আপনার চোখের দিকে তাকাতে উৎসাহিত করুন।

ছড়া ৩ — আতা গাছে তোতা পাখি (শব্দ চেনা)

ছড়া:

"আতা গাছে তোতা পাখি, ডালিম গাছে মৌ,
এত ডাকি তবু কথা কও না কেন বউ?"

অভিনয় স্ক্রিপ্ট:

- "আতা গাছে তোতা পাখি": এক হাত দিয়ে মাথার উপরে কাল্পনিক পাখি দেখান এবং আঙুল দিয়ে পাখি ওড়ার ভঙ্গি করুন।
- "ডালিম গাছে মৌ": অন্য হাত দিয়ে ডালিম বা ফুলের মতো গোল চিহ্ন দেখান।
- "এত ডাকি তবু কথা কও না কেন বউ?": বাচ্চার গাল আলতো করে ছুঁয়ে দিন এবং আদুরে স্বরে চোখের দিকে তাকিয়ে প্রশ্নটি করুন।

'পিক-আ-বু' বা লুকোচুরি (মনোযোগ বৃদ্ধি)

কেন করবেন?

এটি বাচ্চার মনোযোগ বাড়াতে সাহায্য করে । সবচেয়ে বড় বিষয় হলো, এটি শিশুকে আপনার পরবর্তী প্রতিক্রিয়ার জন্য অপেক্ষা করতে বা 'Anticipation' শিখতে সাহায্য করে ।

কীভাবে করবেন?

১. আপনার মুখ দুই হাত দিয়ে পুরোপুরি ঢেকে ফেলুন।

২. বাচ্চার খুব কাছে থাকুন যেন সে আপনার হাত সরানোর জন্য কৌতূহলী হয়।

৩. হঠাৎ হাত সরিয়ে হাসিমুখে বলুন— "কুউউ... ঝুপ!" অথবা "পিক-আ-বু!"

পুতুলকে খাওয়ানো (Pretend Play)

পুতুলের পেট ভরুক: কল্পনার দুনিয়ায় শব্দ শেখা

- মা: "দেখো সোনা, পুতুলটার খুব ক্ষুধা লেগেছে। চলো ওকে একটু ভাত খাওয়াই।"
- মা: (অভিনয় করে) "ওমম... অনেক মজা! পুতুলের পেট এখন ভরে গেলো।"
- মা: "তুমিও পুতুলকে একটু জল খাইয়ে দাও তো।"

শিক্ষণীয় শব্দ: ক্ষুধা, ভাত, খাওয়া, মজা, পেট ভরা।

সহজ মাসিক প্র্যাকটিস ট্র্যাকার ও ডায়েরি

কীভাবে এই ট্র্যাকারটি ব্যবহার করবেন? মা, আপনার সোনামনির উন্নতির এই মানচিত্রটি ব্যবহার করা খুবই সহজ। আপনার সুবিধার জন্য নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন:

১. প্রিন্ট ও ফটোকপি: প্রথমেই এই পৃষ্ঠা এবং পরের পৃষ্ঠার ট্র্যাকার টেবিলটি প্রিন্ট করে নিন। এরপর সেটির বেশ কয়েকটি কপি ফটোকপি করে আপনার হাতের কাছে বা দেয়ালে লাগিয়ে রাখুন।

২. দৈনিক পর্যালোচনা: প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে মাত্র ১ মিনিট সময় নিন। সারাদিনে আপনি কোন কোন জাদুকরী টেকনিকগুলো বাচ্চার সাথে প্রয়োগ করেছেন, সেগুলো মনে করুন এবং টেবিলে টিক চিহ্ন দিন।

মায়েদের জন্য ঝটপট চেকলিস্ট (Daily Reminder):

টেবিলে টিক চিহ্ন দেওয়ার সময় এই তালিকাটি দেখে আপনি সহজে মনে করতে পারবেন টেকনিকগুলো ঠিকমতো হয়েছে কি না:

✅ প্যারালাল টক: বাচ্চা যা করছে তার বর্ণনা কি আপনি একজন ধারাভাষ্যকারের মতো দিয়েছেন?

✅ সেলফ টক: আপনি নিজে যা করছেন তা কি শিশুকে শুনিয়ে স্পষ্ট বর্ণনা করেছেন?

✅ সাবোটাজ: জানেশুনে কি এমন কোনো ভুল বা পরিস্থিতি তৈরি করেছেন যেখানে বাচ্চা কথা বলতে বাধ্য হয় (যেমন: খালি বাটি দেওয়া)?

✅ ১০ সেকেন্ডের জাদু: প্রশ্ন করার পর অন্তত ১০ সেকেন্ড কি শান্ত হয়ে অপেক্ষা করেছেন যেন সোনামনি উত্তর দেওয়ার সময় পায়?

✅ পছন্দ দেওয়া: "এটা না ওটা?"—সরাসরি না দিয়ে শিশুকে কি দুটি বিকল্প বেছে নিতে সাহায্য করেছেন?

✅ রিকেস্টিং: বাচ্চা ভুল বললে বকুনি না দিয়ে সঠিক শব্দটি কি প্রাকৃতিকভাবে বারবার শুনিয়েছেন?

✅ সার্ভ অ্যান্ড রিটার্ন: শিশুর যেকোনো ইশারা, তাকানো বা আধো শব্দের বিপরীতে কি আপনি কথা বা হাসির মাধ্যমে টেনিস খেলার মতো সাড়া দিয়েছেন?

✅ এক্সপানশন: শিশু কোনো একটি শব্দ বললে তার সাথে কি নতুন এক বা দুটি শব্দ যোগ করে একটি বড় বাক্য তৈরি করে তাকে শুনিয়েছেন?

✅ ক্লু দেওয়া: শিশু কোনো শব্দ বলতে গিয়ে আটকে গেলে সরাসরি উত্তর না দিয়ে কি তাকে প্রথম বর্ণ বা কাজের মাধ্যমে কোনো সংকেত দিয়েছেন?

✅ মডেলিং: বাচ্চার সামনে কথা বলার সময় কি সবসময় তার চোখের উচ্চতায় থেকে প্রতিটি শব্দ ধীরে ও স্পষ্ট মুখে উচ্চারণ করে আদর্শ উদাহরণ তৈরি করেছেন?

সোনামনির শব্দকোষ : ডায়েরি ব্যবহারের সহজ নিয়ম

প্রিয় মা, এই ডায়েরি বা শব্দকোষটি আপনার সোনামনির ভাষা বিকাশের একটি জীবন্ত দলিল । বাচ্চা কখন, কীভাবে নতুন শব্দ শিখছে তা সঠিকভাবে লিখে রাখতে নিচের ৪টি সহজ নিয়ম মেনে চলুন:

১. তারিখ ও পরিবেশ লিখুন: বাচ্চা নতুন শব্দ বা আওয়াজটি ঠিক কখন বলল (যেমন: খেলার সময় বা খাওয়ার সময়), তা তারিখসহ লিখে রাখুন।

২. আধো-আওয়াজও বাদ দেবেন না: বাচ্চা যদি পুরো শব্দ না বলে শুধু "মিউ" বা "বা-বা" বলে, তাও ডায়েরিতে নোট করুন। এটিও তার বড় অর্জন।

৩. অনুকরণ বনাম নিজে থেকে বলা: আপনার বলার পর নকল করে বললে পাশে (অনুকরণ) লিখুন, আর নিজে থেকে প্রথমবার বললে একটি স্টার ⭐ চিহ্ন দিন।

৪. সপ্তাহে একবার চেক করুন: প্রতি সপ্তাহের শেষে ডায়েরিটি দেখে মিলিয়ে নিন বাচ্চার শব্দভাণ্ডারে নতুন কী কী শব্দ যুক্ত হলো।

মায়ের জন্য সহজ মাসিক প্র্যাকটিস ট্র্যাকার

	প্যারালাল টক	সেলফ টক	সাবোটাজ	এক্সপেক্টেশন ওয়েটিং	গিভিং চয়েসেস	সার্ভ অ্যান্ড রিটার্ন	এক্সপানশন	রিকেস্টিং	রুল দেওয়া	মডেলিং
১										
২										
৩										
৪										
৫										
৬										
৭										
৮										
৯										
১০										
১১										
১২										
১৩										
১৪										
১৫										
১৬										
১৭										
১৮										

মায়ের জন্য সহজ মাসিক প্র্যাকটিস ট্র্যাকার

	প্যারালাল টক	সেলফ টক	সাবোটাজ	এক্সপেক্টেন্ট ওয়েটিং	শিডিং চয়েসেস	সার্ভ অ্যান্ড রিটার্ন	এক্সপানশন	রিকোস্টিং	ব্লু দেওয়া	মডেলিং
১৯										
২০										
২১										
২২										
২৩										
২৪										
২৫										
২৬										
২৭										
২৮										
২৯										
৩০										
৩১										

সোনামনির শব্দকোষ

তারিখ	নতুন শব্দ	পরিস্থিতি (কখন বলেছে? যেমন: খেলার সময়/খাওয়ার সময়)

শেষ কথা - মা, আপনি একাই যথেষ্ট!

মা হিসেবে আপনার ধৈর্য, ভালোবাসা এবং প্রতিদিনের এই ছোট ছোট চেষ্টাই আপনার সন্তানের মুখে বুলি ফোটানোর সবচেয়ে বড় শক্তি। ফলাফল পেতে হয়তো কিছুটা সময় লাগবে, কিন্তু কখনোই হাল ছাড়বেন না। আপনার এই নিরলস পরিশ্রমের ফসল হিসেবে একদিন আপনার সোনামনি গড়গড় করে কথা বলবে এবং তার প্রতিটি শব্দ আপনার মনে অনাবিল প্রশান্তি এনে দেবে।

সোনামনির এই সুন্দর শৈশব কাটুক শব্দ আর হাসিতে। আমরা আপনার এবং আপনার সোনামনির এই নতুন সফরের সাফল্য কামনা করি।