Bengali

শিশুর বিকাশ সম্পর্কে দুশ্চিন্তার বিষয় আছে কি?

জাপানে সন্তান লালন-পালনকারী পিতামাতার জন্য

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, জাপানে সন্তান লালন-পালনকারী বিদেশী পিতামাতাদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশেষ করে, সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে যদি আপনার কোন উদ্বেগ থাকে, তবে কোথায় গিয়ে কার সাথে পরামর্শ করলে ভাল হবে, তা জানা না থাকলে আপনার বিচলিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে, নয় কি? জাপানের প্রতিটি অঞ্চলে, সন্তানের বিকাশ নিয়ে চিন্তিত পিতামাতাকে সহায়তা প্রদান করার প্রতিষ্ঠান (স্থান) রয়েছে। বিদেশী সকল পিতামাতাগণ প্রয়োজনীয় তথ্য কিংবা সহায়তার সাথে সহজে সংযুক্ত হওয়ার জন্য, এই পুস্তিকাটি সহায়ক হলে আমরা আনন্দিত হব।

উদাহরণস্বরূপ, এই ধরনের কোন বিষয় আছে কি?

1. ভাষার বিকাশে বিলম্ব হচ্ছে। 2. নাম ধরে ডাকলেও ফিরে তাকায় না।
3. চোখে চোখ মেলায় না, চোখে চোখ মেলানো কঠিন।
4. শব্দের প্রতি খুব সংবেদনশীল (নিজে কান বন্ধ করে)।
5. অন্য শিশুদের প্রতি আগ্রহ নেই। 6. অস্থিরভাবে চারপাশে ঘুরাঘুরি করে।
7. পক্ষপাতদুষ্ট আগ্রহ (নির্দিষ্ট রং, ট্রেডমার্ক, প্রতীক, অক্ষর, সংখ্যা, ইত্যাদি)।
8. সবাই একসাথে কাজকর্ম করার সময়, অন্যান্য শিশুদের মত একইভাবে কাজ করতে পারে না।
9. টয়লেট কিংবা কাপড় পরিবর্তন - এ ধরনের দৈনিক অভ্যাস গড়ে তুলতে সময় লাগে।
10. সহজে রেগে যায়, সহজে শান্ত হয় না।

আপনার সন্তানের এই ধরনের সমস্যা থাকাটা চিন্তার বিষয় নয় কি・・・
এইগুলো অস্থায়ী সমস্যা হতে পারে, কিন্তু এমন সম্ভাবনা রয়েছে যে, আপনার সন্তানের বিকাশের সমস্যাটি, দৈবাৎ উন্নয়নমূলক ব্যাধি হতে পারে।

উন্নয়নমূলক ব্যাধি বলতে কি বুঝায়?

[উন্নয়নমূলক ব্যাধি] মস্তিষ্কের ব্যবহারিক (ফাংশনাল) উন্নয়নের সাথে সম্পর্কিত, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি জন্মগত ব্যাধি। নীচের চিত্রটির ন্যায় বিভিন্ন ধরনের উন্নয়নমূলক ব্যাধি রয়েছে। একই ধরনের উন্নয়নমূলক ব্যাধির ক্ষেত্রেও বৈশিষ্ট্যের প্রকাশ বিভিন্ন ব্যক্তিদের মধ্যে ভিন্ন হয়ে থাকে। আবার, একাধিক উন্নয়নশীল ব্যাধিযুক্ত ব্যক্তিও থাকতে পারে।

বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়ন কখনও কখনও বিলম্বিত হতে পারে

পরিব্যাপক উন্নয়নমূলক ব্যাধি
(অটিস্টিক স্পেকট্রাম ব্যাধি ASD)
অটিস্টিক **অ্যাসপারগারের উপসর্গ**

- ভাষার উন্নয়নে বিলম্ব (অ্যাসপারগারের উপসর্গের ক্ষেত্রে ভাষার বিলম্ব পরিলক্ষিত হয় না)
- যোগাযোগে সমস্যা
- পারস্পরিক সম্পর্ক / সামাজিকতার ক্ষেত্রে সমস্যা
- নির্দিষ্ট প্যাটার্নের কার্যকলাপ (পক্ষপাতদুষ্ট আগ্রহ, জেদ)
- অতিসংবেদনশীলতা, আবার অসংবেদনশীলতা, আনাড়ি

Attention deficit hyperactivity disorder AD / HD
(মনোযোগের ঘাটতি / hyperactivity, মনোযোগের ঘাটতি / hyperactivity disorder)

- মনোনিবেশ করতে পারে না
- স্থির হয়ে বসে থাকতে পারে না।
- আবেগপ্রবণ হয়ে কাজ করে।

শিখন প্রতিবন্ধিতা ব্যাধি LD
(নির্দিষ্ট শিখন ঘাটতি, নির্দিষ্ট শিখন ব্যাধি)

- সামগ্রিক বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়ন বিলম্বিত না হলেও, [পড়া], [লেখা], [গণনা করা] এর কোন একটিতে খুবই দুর্বল।

＊ উপরন্তু, টরেট সিন্ড্রোম, তোতলামি বা স্ট্যামারিং উপসর্গ, উন্নয়ন সমন্বয় ব্যাধি ইত্যাদিও উন্নয়নমূলক ব্যাধি হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়।

চলুন আমরা পৌরসভা কর্তৃক পরিচালিত স্বাস্থ্য পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করি

পৌরসভার সরকারি অফিসে বিনা মূল্যে শিশুদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা (মেডিকেল চেকআপ) সম্পাদন করা হয়।
আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য এবং বিকাশের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ।
অবশ্যই এই পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করবেন।

- ডাক্তার পরীক্ষা করে দেখবেন। বিনামূল্যে এ সকল স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়।
- পৌরসভা উপর নির্ভর করে প্রতিটি স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় ভিন্ন হয়ে থাকে।সরকারি অফিসে যোগাযোগ করে নিশ্চিত হউন।
- প্রতিটি স্বাস্থ্য পরীক্ষা গ্রহণ করতে পারার বয়স সীমা নির্ধারণ করা আছে।

【শিশু স্বাস্থ্য পরীক্ষা】 আপনার শিশুর বয়স ৩ থেকে ৪ মাস হওয়ার সময়। স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) নিকট আপনার উদ্বেগ (চিন্তার বিষয়) সম্পর্কে পরামর্শ করতে পারবেন। পুষ্টি বিশেষজ্ঞ শিশুর খাদ্য সম্পর্কে আপনাকে অবহিত করবেন।

【১ বছর ৬ মাস বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা】 আপনার সন্তানের বয়স ১ বছর ৬ মাস হওয়ার পর থেকে শুরু করে ২ বছরে পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত সময়। স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) নিকট আপনার উদ্বেগ (চিন্তার বিষয়) সম্পর্কে পরামর্শ করতে পারবেন।

【৩ বছর বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা】 আপনার শিশুর বয়স ৩ বছর হওয়ার পর থেকে শুরু করে ৪ বছরে পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত সময়। প্রস্রাব পরীক্ষা করে দেখবেন। দৃষ্টি এবং শ্রবণ শক্তি পরীক্ষা করে দেখবেন। স্বাস্থ্য পরিদর্শক (নার্স), পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, মনোবিজ্ঞানী ইত্যাদির নিকট থেকে পরামর্শ গ্রহণ করতে পারবেন।

【স্কুলে ভর্তি হওয়ার সময় স্বাস্থ্য পরীক্ষা】 আপনার সন্তান প্রাথমিক স্কুলে ভর্তি হওয়ার আগের বছরের সেপ্টেম্বর মাসের দিকে, পৌরসভার শিক্ষা বোর্ড থেকে বার্তা আসবে। ভর্তির জন্য নির্ধারিত প্রাথমিক স্কুলে গিয়ে, স্কুলে ভর্তি হওয়ার সময়কার স্বাস্থ্য পরীক্ষা সম্পাদন করুন। দৃষ্টি এবং শ্রবণ শক্তি পরীক্ষা করে দেখবে। একটি সহজ বুদ্ধিমত্তার পরীক্ষা করা হবে।

【স্কুলে ভর্তি হওয়ার জন্য পরামর্শ】 শিক্ষা বোর্ড বা শিক্ষা কেন্দ্র, প্রতিবন্ধী শিশু, প্রাথমিক স্কুলের জীবন নিয়ে উদ্বেগ আছে এমন শিশুদের জন্য পরামর্শ প্রদান করে। স্কুলে ভর্তির পরামর্শের জন্য রিজার্ভেশনের প্রয়োজন আছে। রিজার্ভেশন সম্পর্কে শিক্ষা বোর্ডের নিকট জিজ্ঞাসা করুন।

□ প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য শিক্ষা

পিতামাতা এবং সন্তানের চিন্তাভাবনাকে সর্বোচ্চ সম্মান জানিয়ে, শিশুরা কোথায় শিক্ষা গ্রহণ করবে সেটি শিক্ষা বোর্ড নির্ধারণ করবে।
প্রাথমিক স্কুলে [বিশেষ সহায়ক শ্রেণীকক্ষ] বা [নিয়মিত শ্রেণীকক্ষ] রয়েছে।
[বিশেষ সহায়ক স্কুল] হল গুরুতর প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য একটি স্কুল।

আসুন পরামর্শ করি

শিশুদের বৈশিষ্ট্য এবং বিকাশ পদ্ধতি একে অপরের থেকে ভিন্ন হয়ে থাকে। উদ্বিগ্ন হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরামর্শ করে, আপনার সন্তানের বৈশিষ্ট্যের সাথে মানানসই পদক্ষেপ গ্রহণ করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

●সন্তান লালন-পালনের সমস্যা কিংবা, সন্তানের বিকাশ সম্পর্কিত দু:চিন্তা ইত্যাদি নিয়ে, প্রথমত পৌরসভার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) সাথে পরামর্শ করুন।

●নার্সারি বা কিন্ডারগার্টেনে যাতায়ত করে থাকলে, আপনার সন্তানের অবস্থা সম্পর্কে, নার্সারি শিক্ষকের সাথে নিয়মিত আলোচনা করুন।

●পৌরসভার উপর নির্ভর করে, উন্নয়ন (বিকাশ) পরামর্শদাতার মাধ্যমে ব্যক্তিগত পরামর্শ এবং অন সাইট পরামর্শ প্রদান করা হয়।

●পৌরসভা অনুযায়ী, পিতামাতা এবং সন্তান একসাথে যাতায়ত করার মাধ্যমে, সন্তান লালন-পালনে সহায়তা প্রদানকারী শ্রেণীকক্ষ স্থাপন করা হয়েছে। আপনার সন্তানের বিকাশের সাথে মানানসই জীবনযাপন এবং শিক্ষা পদ্ধতি বিষয়ক পরামর্শ গ্রহণ করা যাবে।

* পরামর্শ গ্রহণ করতে পারা ব্যক্তি / স্থান (ডেস্ক), পৌরসভা অনুযায়ী ভিন্ন হয়ে থাকে।
বিস্তারিত জানার জন্য স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) নিকট জিজ্ঞাসা করুন।

হাসপাতাল সম্পর্কে

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক (শিশু বিশেষজ্ঞ, শিশু মনোবিজ্ঞানী) উন্নয়নমূলক ব্যাধি নির্ণয় করবেন।
একজন চিকিৎসককে দেখাতে চাইলে, দয়া করে নিচের প্রস্তুতিগুলি নিন।

●বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক রয়েছেন এমন হাসপাতাল যাচাই করুন। পৌরসভার স্বাস্থ্য পরিদর্শক (নার্স) বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র ইত্যাদির সাথে পরামর্শ করুন। (বেশিরভাগ হাসপাতালের ক্ষেত্রে অগ্রিম রিজার্ভেশনের প্রয়োজন আছে)।

●প্রথমবার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করার সময়, স্বাস্থ্য বীমা কার্ড এবং মা এবং শিশু স্বাস্থ্য পুস্তিকা সাথে করে নিয়ে আসবেন।

●আপনার সন্তানকে নিয়ে দু:শিন্তার বিষয় বা, বাড়ি এবং নার্সারি স্কুলের পরিস্থিতি সম্পর্কে, আগের থেকে গুছিয়ে লিখে রাখা সুবিধাজনক।

পরীক্ষা, স্বতন্ত্র থেরাপি

হাসপাতালে, প্রয়োজন হলে, বিশেষজ্ঞ কর্মী পরীক্ষা, স্বতন্ত্র থেরাপি পরিচালনা করবে।
পরীক্ষায় বুদ্ধিমত্তা / উন্নয়নমূলক পরীক্ষা, শ্রবণ পরীক্ষা, ইইজি (electroencephalogram) ইত্যাদি পরীক্ষা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আপনার সন্তান উন্নয়নমূলক ব্যাধিতে আক্রান্ত হিসাবে নির্ণীত হলে・・・

আপনার সন্তানের উন্নয়নমূলক ব্যাধির নির্ণয় একটি দু:শ্চিন্তার বিষয়। তবে, পরিবেশের উন্নতি বা উপযুক্ত জীবনযাপন এবং শিক্ষা পদ্ধতি অবলম্বন করার মাধ্যমে, আপনার সন্তানের অবস্থা ক্রমান্বয়ে ভাল হতে থাকবে। ব্যবস্থা গ্রহণ সম্পর্কে, আপনার চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞ কর্মীর সাথে পরামর্শ করুন।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র সম্পর্কে

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইন সম্পর্কে

জাপানে [প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইন] নামক একটি আইন আছে। উন্নয়নমূলক ব্যাধি রয়েছে (শিশু থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক পর্যন্ত) এমন ব্যক্তিদের বা তাদের পরিবারকে সহায়তা করার জন্য এই আইন।
প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইনের লক্ষ্য হল, উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত শিশুদের সুস্থ্যভাবে বড় করে, তাদের পরিবার নিরাপদে শিশুদের লালন-পালন করতে পারে এমন একটি স্থানীয় সমাজ গড়ে তোলা।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র সম্পর্কে

উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত ব্যক্তি বা তাদের পরিবার নিরাপদে জীবন যাপন করতে সক্ষম হওয়ার জন্য, স্থানীয় এলাকায় বিভিন্ন পরামর্শ সংস্থা রয়েছে।
[প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র] প্রতিটি প্রিফেকচারে সহায়তা প্রদানের জন্য কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করছে। প্রতিটি প্রিফেকচার এবং সরকারি মনোনীত শহরে এটি রয়েছে।
দেশব্যাপী প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র সম্পর্কিত তথ্য নিচের হোমপেজে দেয়া আছে।
উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র
http://www.rehab.go.jp/ddis/

[আপনার বসবাসকারী এলাকার প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র]

কেন্দ্রের নাম:

যোগাযোগের ঠিকানা:

অক্ষমতা সার্টিফিকেট সম্পর্কে

অক্ষমতার কথা বর্ণনাকারী সার্টিফিকেট (অক্ষমতা সার্টিফিকেট) বহন করলে, অক্ষমতার ধরন এবং মাত্রার উপর নির্ভর করে, বিভিন্ন কল্যাণ সেবা (ভাতা ইত্যাদি) গ্রহণ করতে পারবেন। সার্টিফিকেটের প্রয়োজন হলে সরকারী অফিসের মাধ্যমে প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে হবে।
অক্ষমতার ধরনের উপর নির্ভর করে [পুনর্বাসন সার্টিফিকেট], [মানসিক অক্ষমতা সার্টিফিকেট], [শারীরিক অক্ষমতা সার্টিফিকেট]; এই ৩ ধরনের সার্টিফিকেট রয়েছে।

☐ সার্টিফিকেট থাকলে, কল্যাণ সেবা প্রাপ্তির প্রক্রিয়াটি সহজ হবে।
☐ ভাতা ইত্যাদির পরিমাণ অক্ষমতার ধরন এবং মাত্রার উপর নির্ভর করে ভিন্ন হয়ে থাকে।
☐ যোগ্য ব্যক্তি, সেবার বিষয়বস্তু ইত্যাদি, পৌরসভার উপর নির্ভর করে আংশিক ভিন্ন হয়ে থাকে।

* বিস্তারিত জানার জন্য, দয়া করে আপনার বসবাসকারী পৌরসভার কল্যাণের দায়িত্বপ্রাপ্ত ডেস্কে জিজ্ঞাসা করুন।

রেফারেন্স তথ্য

◆বিদেশীদের জন্য পোর্টাল সাইট
প্রিফেকচারের ইন্টারন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন কর্তৃক প্রদান করা টেলিফোন পরামর্শ ডেস্কের তালিকা দেখতে পারবেন।
https://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/m_nyuukokukanri10_00006.html

◆AMDA আন্তর্জাতিক মেডিকেল তথ্য কেন্দ্র ফোন পরামর্শ দ্বারা তথ্য সেবা
আপনার মাতৃভাষায় মেডিকেল পরীক্ষা গ্রহণ করতে পারার জন্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানকে পরিচয় করিয়ে দেওয়া বা মেডিকেল ওয়েলফেয়ার সিস্টেমের নির্দেশনা প্রদান করা হয়।
টোকিও অফিস 03-6233-9266 https://www.amdamedicalcenter.com/activities

◆Google অনুবাদ [ডেভেলপার: google, Inc]
অ্যাপ্লিকেশনটি টেক্সট অনুবাদ, ক্যামেরা অনুবাদ, হাতের লেখা অনুবাদ, ভয়েস অনুবাদ করতে পারে।
বিনামূল্যে।ডাউনলোড এবং ব্যবহার করা যায়।

◆একাধিক ভাষার স্পিচ অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশন VoiceTra (ভয়েসট্রা)
NICT (জাতীয় তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি ইনস্টিটিউট)
কথা বললে বিদেশী ভাষায় অনুবাদ করবে এই স্পিচ অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশনটি।
৩১ টি ভাষায় অনুবাদ করতে পারে, বিনামূল্যে ডাউনলোড এবং ব্যবহার করা যায়।

http://voicetra.nict.go.jp/en/index.html

◆CLARINET এ আপনাকে স্বাগতম
সার্বিক স্কুল শিক্ষা সম্পর্কিত তথ্য সাইট [শিক্ষা, সংস্কৃতি, ক্রীড়া, বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি মন্ত্রণালয়]
বিদেশে অবস্থানরত জাপানি শিশু শিক্ষা, দেশ ফেরত / বিদেশি শিশুদের শিক্ষা ইত্যাদি সম্পর্কিত হোম পেজ।
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm

◆প্রতিবন্ধী ব্যক্তির শিক্ষা প্রচার কেন্দ্র
উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত শিশুদের সহায়তা / শিক্ষণ পদ্ধতি, উন্নয়নমূলক ব্যাধির সাথে সম্পর্কিত গবেষণা এবং শিক্ষণ উপকরণ, সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জাম দেখতে পারবেন। http://icedd_new.nise.go.jp/

[প্রকাশনা]
উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র
প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জাতীয় পুনর্বাসন কেন্দ্র পরিকল্পনা ও তথ্য বিভাগ
http://www.rehab.go.jp/ddis/
উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র
প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জাতীয় পুনর্বাসন কেন্দ্র
[প্রকাশনা তারিখ] জুলাই 2019