মিউজিক অ্যাজ থেরাপি ইন্টারন্যাশনাল, ইউনিভার্সিটি অফ মেলবোর্ন মিউজিক থেরাপি এবং ক্যাথলিক হেলথ অ্যাসোসিয়েশন অফ ইন্ডিয়ার মধ্যে সহযোগিতায় নির্মিত একটি অনুপ্রেরণামূলক রিসোর্স শেয়ার করে নিতে পেরে আনন্দিত। এই রিসোর্সটি সকল বয়সের প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে সঙ্গীত ব্যবহারে আগ্রহী অনুশীলনকারীদের গাইড করার জন্য উদ্ভাবন করা হয়েছিল। এই প্রকল্পটি মিউজিক অ্যাজ থেরাপি ইন্টারন্যাশনাল থেকে স্বাধীনভাবে বিতরণ করা হয়েছিল কিন্তু এই চমৎকার রিসোর্সগুলি বিশ্বব্যাপী আমাদের অংশীদারদের জন্য খুবই প্রাসঙ্গিক, আমরা সেগুলি আমাদের রিসোর্স লাইব্রেরিতে যোগ করতে পেরে গর্বিত (ইংরেজি, হিন্দি, মারাঠি, তামিল, বাংলা, তেলেগু এবং নেপালি ভাষায় উপলব্ধ)।

এই তথ্য শীটগুলি স্বাস্থ্যসেবা কর্মী, প্রতিবন্ধী সহায়তা কর্মী, থেরাপি সহকারী, কেয়ারগিভারস এবং/অথবা শিক্ষাবিদদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে যারা প্রতিবন্ধী পরিষেবা ব্যবহারকারী/ক্লায়েন্টদের সাথে তাদের কাজে আরও বেশি সঙ্গীতের ব্যবহার করতে চান। শীটগুলি থেরাপি/শিক্ষা সেটিংসে সঙ্গীত অন্তর্ভুক্ত করার জন্য সহজ ও ব্যবহারিক পরামর্শ প্রদান করে থাকে এবং ব্যাখ্যা করে যে কিভাবে সঙ্গীত এর ব্যবহার থেরাপিগত বা শিক্ষামূলক লক্ষ্যগুলির সাথে সংযুক্ত করা যেতে পারে।

এই তথ্য শীটসমূহ ভারতের মহারাষ্ট্রে কমিউনিটি-ভিত্তিক পুনর্বাসন (সিবিআর) সাহায্যকারী এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের সাথে গবেষণার মাধ্যমে নির্মিত হয়েছিল। এই গবেষণায় পাওয়া গেছে যে, এই উপায়গুলির মাধ্যমে সঙ্গীত সংযুক্ত করা প্রতিবন্ধী শিশুদের এবং তাদের পরিবারকে তাদের উন্নয়নমূলক, সামাজিক এবং শারীরিক লক্ষ্য পূরণে সহায়তা করেছে। এছাড়াও সঙ্গীত এসকল পরিবারসমূহ এবং তাদের বৃহত্তর সম্প্রদায়ের মধ্যে সংযোগ স্থাপন করেছে, থেরাপিগত কার্যকলাপে আরও বেশি অনুপ্রেরণা এবং ব্যস্ততাকে প্ররোচিত করেছে এবং আনন্দ ও বিনোদন বাড়িয়েছে!

এই ধারণাগুলিকে যতটা সম্ভব ব্যপকভাবে শেয়ার করার জন্য আমরা বিভিন্ন ভাষায় তথ্য শিটগুলো অনুবাদ করেছি। আমরা সমগ্র বিশ্বজুড়ে এমন কিছু মানুষদের আমন্ত্রণ জানিয়ে থাকি যারা বিভিন্ন প্রতিবন্ধী সেটিংসে কাজ করছেন বা যত্ন নিচ্ছেন এবং এই ধারণাগুলি এমন উপায়ে শেয়ার করি যা আপনার প্রসঙ্গের সাথে সম্পৃক্ত।

এই প্রকল্পটি সম্পর্কে আরও অধিক তথ্য যা এই তথ্য শীট গুলিকে অনুপ্রাণিত করে, নীচের লিঙ্কগুলির মাধ্যমে পাওয়া যাবে:

প্রকল্পটির ভিডিও সারাংশ: https://www.youtube.com/watch?v=OYH_WYegH54&t=5s

প্রকল্পটি সম্বন্ধে ওপেন অ্যাক্সেস গবেষণা নিবন্ধ:

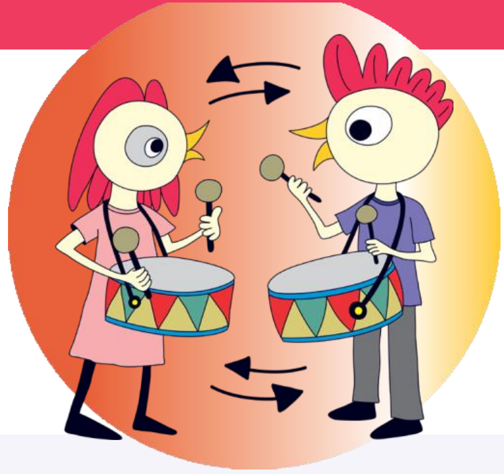
1. সঙ্গীতের মাধ্যমে কমিউনিটি-ভিত্তিক পুনর্বাসনে ফলাফল উন্নয়ন লক্ষ্যে আন্তর্জাতিক অনলাইন সহযোগিতা: দ্যা অনলাইন মিউজিক লিডারশিপ প্রোগ্রাম।
   লুসি বলগার, সমীর ভালসাংকার, সুমাথি সুন্দর, এবং মেলিসা মারফি কতৃক।

   লিঙ্ক: https://voices.no/index.php/voices/article/view/3729

2. সিবিআর এ মিউজিক থেরাপি-জ্ঞাত কৌশলগুলি অন্তর্ভুক্ত করণ: ভারতীয় গ্রামাঞ্চলের দুই শিশু এবং তাদের পরিবারের সাথে অনুশীলন থেকে প্রাপ্ত অভিজ্ঞতা।
   লুসি বলগার, রাজু তাম্মুলুরি, ভিভিয়ানা তিরকি এবং মেলিসা মারফি কতৃক।

লিঙ্ক: https://dcidj.uog.edu.et/index.php/up-j-dcbrid/article/view/642

সম্প্রদায়-ভিত্তিক পুনর্বাসনে সঙ্গীতের ব্যবহার (সিবিআর)



সিবিআর এ সঙ্গীতের ব্যবহার শিশুদেরকে এস ব সিবিআর লক্ষ্যে সাহায্য করতে পারে:

- সাহায্য ব্যতীত অংশগ্রহণ – **“স্বাধীনতা”**
- আপ্রাণ প্রচেষ্টা – **“অনুপ্রেরণা”**
- আনন্দ করা/থেরাপি উপভোগ – **“আনন্দ”**
- অন্যদের সাথে সঙ্গবদ্ধ কাজ করা – **“সহযোগিতা”**
- সম্প্রদায়ের অংশ হওয়া – **“অন্তর্ভুক্তি”**

শ্রবণপূর্ণ – **“প্রচার/আওয়াজ”**

- শোনা ও প্রতিউত্তর করতে শেখা – **“যোগাযোগ দক্ষতা, অগ্রজ্ঞান”**
- খেলার জন্য সমন্বয়কারী সংস্থা – **“সূক্ষ্ম এবং স্থূল মোটর দক্ষতা”**
- দীর্ঘক্ষণ খেলা/থেরাপি চালিয়ে যাওয়া – **“মনোযোগ, প্রবৃত্তি”**

সিবিআর এ সঙ্গীত ব্যবহারের জন্য **চারটি "নিয়ম"** রয়েছে

1 শিশুকে অনুসরণ করুন। শিশুরাই অগ্রনেতা

2 অপেক্ষা করুন এবং শুনুন। শিশুদের জন্য জায়গা রাখুন

3 সবসময় শব্দের ব্যবহার করবেন না।

সঙ্গীত ব্যবহার করুন!

4 আনন্দ করুন!

Catholic Health Association of India

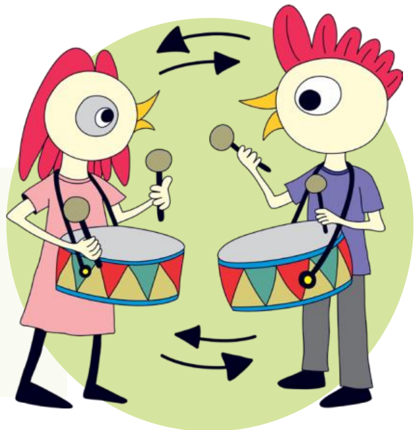
আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:
ডঃ লুসি বলগার (bolgerl@unimelb.edu.au)
CHAI (directorgeneral@chai-india.org)
UoM মিউজিক থেরাপি/CHAI গবেষণা অংশীদারী পণ্য
উৎপাদিত 2023

THE UNIVERSITY OF MELBOURNE

বিআর এ একটি মিউজিক্যাল নাটক। মিউজিক্যাল নাটকে, যন্ত্র, আমাদের কণ্ঠ বা উভয়ই ব্যবহার করতে পারি!

"মিররিং এবং ম্যাচিং" হচ্ছে যখন আমরা অনুলিপি করি যে শিশু একই সময়ে কি করছে

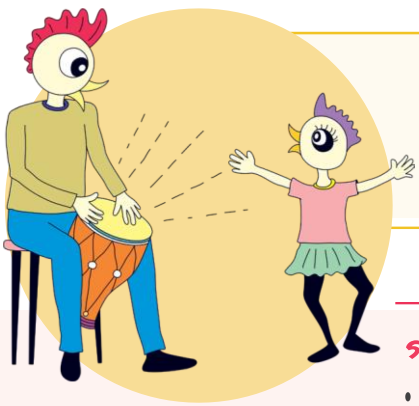
শিশুরা যখন বাজানো চালিয়ে যায় তখন আমরা এটা করি।



"মোড় নেওয়া" হচ্ছে যখন আমরা শিশুর সাথে সঙ্গীতীয় কথোপকথন করি, এবং বাজানো/গান গাওয়ায় চলে যাই।

যখন শিশুরা অল্প একটু বাজায় আবার বন্ধ করে দেয় তখন আমরা এটা করি

বিআর এ গানের ব্যবহার। গান সুপরিচিত এবং **গঠন, প্রম্পট এবং সঙ্গীত নির্দেশনা** প্রদান করে।

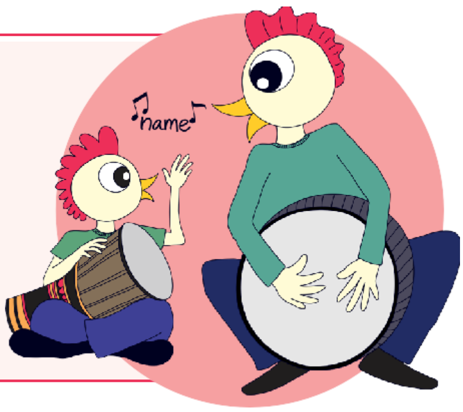


গানের ছন্দ পরিবর্তনকরণ:

- শিশুর গতিবিধির সাথে সময়মতো গান/বাজনা করা
- সম্পূর্ণ কার্যকলাপে একটি গান চালিয়ে যাওয়া বা পুনরাবৃত্তি করা

গানের শব্দ পরিবর্তনকরণ:

- শিশুর নাম ব্যবহার করা
- শিশুর কার্যকলাপ বর্ণনাকারী বা নির্দেশ হিসাবে শব্দগুলিকে পরিবর্তন করা
- শব্দ বা লাইনের পুনরাবৃত্তি।
- স্পষ্ট এবং সহজ শব্দ ব্যবহার করা।



কাঠামোর জন্য গানের ব্যবহার:

- আমরা নেতৃত্ব দিই এবং শিশু যোগদান করে
- স্পষ্ট এবং অবিচলিত ভাবে গান করুন
- গতি/ভলিউম নির্বাচন করুন যাতে শিশু যোগদান করতে পারে
- শিশুকে দেখুন এবং শুনুন

ক্রিয়াকার্যে এই কাজের উদাহরণ দেখুন।

ক্লিক বা স্ক্যান করুন

Catholic Health Association of India

আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:
ডঃ লুসি বলগার (bolgerl@unimelb.edu.au)
CHAI (directorgeneral@chai-india.org)
UoM মিউজিক থেরাপি/CHAI গবেষণা অংশীদারী পণ্য উৎপাদিত 2023

THE UNIVERSITY OF MELBOURNE