

ثالثا : ضرورة الاهتمام بالقوام لدى الطفل الكفيف

الترتيب النسبى لأجزاء الجسم لدى الطفل الكفيف :

يعرف القوام عادة بأنه الترتيب النسبى لأجزاء الجسم ، والقوام الجيد هو تلك الحالة من التوازن العضلى الهيكلى ، التى تحمى البنيات الحاملة للجسم ضد الإصابات أو التشوهات المتزايدة ، بغض النظر عن وضع البدن (سواء أكان منتصباً أم راقداً أم مقرصاً أم منحنيًا) ؛ حيث تكون هذه البنيات فى حالة عمل أو راحة . والقوام السيئ هو علاقة خاطئة بين أجزاء الجسم المختلفة ، تؤدى إلى زيادة التوتر والضغط على البنيات الحاملة ؛ حيث تناقص توازن الجسم فوق قاعدة استناده.

إن دور معلم الفصل فى مجال تنمية القوام الجيد يتمثل بصورة أساسية فى تقديم التشجيع للطفل .. كما أن النمو العضلى يعتبر أحد العوامل الأساسية المتضمنة فى هذا المجال وانطلاقاً من طبيعة النشاط المتضمن ، فإن برنامج القوام سوف يدخل فى الغالب فى نطاق عمل مدرسة التربية البدنية .

ويعتبر اتجاه الفرد أحد العوامل الأساسية الأخرى التى تؤثر فى التعامل مع القوام . فإذا كان الطالب غير متحفز أو مدفوع .. فإن مقدار العمل - مهما كبر - لن ينتج قواماً جيداً ، ومن هنا .. فإن الرغبة فى التغيير قبل حدوثه يجب أن تأتى من داخل الطفل نفسه .

ومن الصعب فى الغالب تحفيز المكفوف أو دفعه للاهتمام بقوام جيد والمحافظة عليه ، ذلك بأن كثيراً من نواحي الشذوذ القوامى يرجع إلى الخوف من الحركة وعدم

التأكد من البيئة المحيطة .. فإذا لم يشعر الطفل بالأمن فى بيئته (حتى ولو كانت هذه البيئة حجرة صغيرة) ، فإنه سيرتد إلى أوضاع قوامية مضطربة لحماية نفسه .

فإذا أخذنا هذا فى اعتبارنا .. فإنه يبدو أن من مسئولية المدرس محاولة حفز الطفل وحته وغرس الشعور فيه بالحاجة إلى الحرص على نسب الجسم ، من خلال شرحه لفوائد القوام الجيد والآثار العكسية (السلبية) للقوام المشوه ، ومن هنا فلكى نحقق أفضل النتائج .. فإنه ينبغى للمدرس أن يتأكد من معرفة الطفل للبيئة التى يعمل فيها .

إرشادات للتعامل مع القوام لتجويده والحرص عليه :

فيما يلى عدد من العبارات العامة التى قد يجدها المعلم مفيدة فى التعامل مع القوام :

(أ) القوام عادة .

(ب) القوام الجيد يسهم فى كفاءة البدن ومظهره الجيد .

(ج) إن تصحيح القوام السيئ يستلزم وقتا وفهما وصبرا .

(د) لكى يغير الفرد عادات قوامه السيئة إلى عادات حسنة ، يجب أن يتوافر لديه الإصرار والرغبة فى هذا التغيير .

(هـ) ليس القوام مجرد الوقوف منتصبا ، بل هو بالإضافة إلى ذلك محافظة على كفاءة البدن ورشاقتها ، كلما تحرك فى العمل واللعب على مدار الأربع والعشرين ساعة .

(و) لكى تؤدى العضلات وظائفها بقدر كاف من الكفاءة والفعالية ، ينبغى أن تكون هذه العضلات قوية مسترخية .

(ز) إن مرونة الوصلات المفصليّة (المفاصل) أمر ضرورى لتحقيق مدى كامل من الحركة .

(ح) يجب تنمية إدراك التوازن الحركى (فى جميع العضلات والأوتار) لدرجة ، تجعل البدن لا يشعر بالارتياح إلا إذا أدت كل حركة ؛ بحيث تعطى أفضل النتائج بأقل جهد مبذول .

(ط) لا يوجد اثنان من البشر متشابهان تماما ، ومن ثم .. فإن ما يعتبر قواما جيدا بالنسبة لفرد ما قد لا يعتبر بالضرورة قواما جيدا بالنسبة لشخص آخر .

(ى) إن الطفل أثناء المرحلة الابتدائية من حياته لا يزال فى مرحلة تكوين العادات القوامية ، وهى فرصة مواتية أن تستبدل فيها العادات الحسنة بالعادات السيئة ؛ بحيث إذا وصل الطفل إلى المرحلة الثانوية دون أن تتغير هذه العادات .. فإن تغيير عاداته السيئة سيصبح من الأمور العسيرة .

برنامج مقترح لتصحيح القوام :

هناك مجموعة من الأخطاء الأساسية المتعلقة بعادات القوام ، وأكثرها شيوعا إمالة الرأس أو إزاحتها أمام خط منتصف الجسم ، وذلك يؤدى بدوره إلى إزاحة الأكتاف للأمام ؛ مما يتسبب فى تحذب الظهر بدرجات متفاوتة .

إن ضعف عضلات البطن - والذى يكاد يكون شائعا بين جميع الأفراد - يؤدى إلى ميل الحزام الحوضى ؛ مما ينجم عنه تقعر فى العمود الفقرى ، كما ينجم عنه عادة شد فى أوتار عضلات الركبة .

وأخيرا .. فإن كثيرا من الأطفال قد نمت لديهم حالة من انكباب القدمين ، على افتراض أن ذلك قد حدث نتيجة تعودهم تحسس حافة الرصيف بأقدامهم . ومن الأسباب المحتملة « لاستدارة الكتفين » هو تعود إمساك كلا اليدين أمام الجسم على ارتفاع الحرقفة تقريبا ؛ خاصة أثناء السير فى الخارج على أرصفة الطرق والشوارع .

ولمنع حدوث هذه العيوب القوامية ولتنمية وتطوير عادات قوامية جيدة عند الأطفال الصغار ، ينبغي أن يشتمل البرنامج على تمارين أساسية بسيطة ؛ بحيث تتم ممارستها وأداؤها على نحو متكرر يتناسب مع درجة سوء عاداتهم ، كما أن المعدات والأدوات المستخدمة فى هذه التمارين ينبغي أن تكون بسيطة وسهلة فى استعمالها وتخزينها .

ولا تحتاج التمارينات التالية إلى معدات أكثر من كتب ، صناديق ، عصى صولجانات وحصير للأرضية من نوع ما .

١- موازنة شيء ما فوق الرأس :

على الرغم من أن هذا النشاط كان موضعاً للتندر فيما يتعلق بتدريب « عارضات الأزياء » ، إلا أنه ما زال يعتبر واحداً من أفضل الطرق المستخدمة ؛ لتعليم الفرد حفظ رأسه فى موضعه الصحيح .

ويمكن استخدام بعض الكتب لموازنة الرأس ، ولكن يمكن زيادة الوزن بطريقة تساعد بصورة عاجلة فى تقوية الرقبة ، وتطوير قدرة الطفل على التحكم الأفضل ، عن طريق استخدام صناديق صغيرة مملوءة بالرمل حتى يزداد ثقلها . ولمنع تسرب الرمل من الصناديق .. فإنه يمكن إحكام إغلاقها بشرائط لاصق ..

٢- وضع الصولجان (قطعة من الخشب طولها ستة أقدام وعرضها بوصتان) أسفل الأكتاف من الخلف .

تمسك العصا أو الصولجان من أمام ؛ بحيث تكون راحة اليد مواجهة للجسم ، ثم ترفع العصا فوق الرأس دون تغيير وضع اليدين ، ثم تخفض خلف الأكتاف مع ضرورة الاحتفاظ بالرأس منتصباً .

٣- الجلوس جزئيا :

يتم أداء هذا التمرين بالرقود على الظهر فوق الأرض أو فوق حصير ، ثم يرفع الرأس والأكتاف بعيدا عن الأرض ؛ شريطة ألا يصل البدن إلى وضع الجلوس الكامل .

ويستخدم هذا التمرين لعضلات البطن ، ويمكن جعله أكثر صعوبة بوضع اليدين خلف الرأس .

٤- رفع الرأس والأكتاف :

يتم إجراء ذلك بالرقود منبطحا ؛ بحيث يكون الوجه متجها إلى أسفل ، بينما تكون الأذرع ملامسة للجانبين ثم يرفع الرأس والكتفان من فوق البساط ، ويمكن جعل التمرين أكثر صعوبة بوضع اليدين خلف الرأس .

٥- شد أوتار الركبة :

يتم إجراء ذلك بالجلوس على الأرض وشد الأرجل ، مع تباعد القدمين لمسافة مريحة ، ثم يضغط الجذع إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر .
مما يسهم في إتقان هذا التمرين إمساك مفصل القدم بكلا اليدين مع الجذب ؛ علما بأن الضغط السهل البطئ أفضل من الضغط السريع المندفع .

٦- المشى والأقدام مائلة للخارج :

يمشى الفرد على الحواف الخارجية لقدميه ، مع احتفاظه بأصابعه وكعبيه ملامسين للأرض .. وينبغي أن يكون الفرد حذرا من التواء مفصل القدم أكثر من اللازم (*) .

(*) قامت بإعداد دليل تمارين القوام « ويسلى كاري » أخصائية العلاج الطبيعي بكلية التربية « جامعة بوسطن » قسم التربية الخاصة وهذا جهد مشكور ، لابد من الإعلان عنه في مجال تأهيل المكفوفين .
ارجع إلى :

Michigan school for the blind, Curriculum guide: pre-game mobility and orientations skills for the blind, 1985.