سابعا : أساليب ومهارات التنقل لدى الكفيف

المهارات التى تسبق استخدام العصا :

(أ) استخدام الإنسان كمرشد

يقوم الطالب الكفيف بالإمساك بذراع المرشد من فوق المرفق ، وينبغى أن يكون موضعه من المرشد بحيث يكون إلى جانبه متأخرا عنه إلى الوراء قليلا ، كما ينبغى أن يحتفظ الطالب بذراعه غير متوتر بحيث يكون مثنيا من عند المرفق وملاصقا لجانب الجسم من تحت الإبط . ومن خلال حركة المرشد ، يمكن للطالب أن يقرر ما إذا كان سيمشى فى خط مستقيم أو أنه سيقوم بالدوران . كما أن حركة جسم المرشد لأعلى أو أسفل ، ستوضح للطالب ما إذا كان سيصعد درجات السلم أو سيهبط منها .. وحين يتوقف الصعود أو الهبوط ، سيشعر الطالب بذلك من ذراع المرشد ؛ مما يشير له بأنه على وشك الاقتراب من قمة الدرج أو أسفله .

تعديلات فى الطريقة لما يلى :

١- للمرور فى مناطق ضيقة :

ويمكن إجراء ذلك بإحدى الطريقتين الآتيتين :

فإذا كان المكان ضيقا نسبيا ، فإن المرشد يقوم بضغط ذراعه الذى يستخدمه فى إرشاد الفرد الكفيف إلى جسمه ، مشعرا الطالب بأنه يريد منه الالتصاق قريبا منه بسبب ضيق المكان .

أما إذا كان المكان ضيقا بحيث لا يتسع إلا لمرور شخص واحد ، فإن المرشد حينئذ يضع ذراعه الذى يمسك به الكفيف خلف ظهره ؛ بحيث يستند ساعده أى المرشد إلى الجزء السفلى من ظهره ، وينبغى للكفيف عندئذ أن يفرد (يمد) ذراعه الذى يستخدمه فى إمساك المرشد مدا كاملا ، ثم يتحرك جانبا ليضع نفسه مباشرة خلف المرشد ، ثم يعبر الاثنان من المكان الضيق بأمان .

٢- للمرور من الأبواب :

عند الاقتراب من الباب ، ينبغى للمرشد أن يضع الطالب فى وضع يسمح له بالإمساك بالباب بيده الحرة الأخرى ، بينما يعبران من خلال فتحة الباب .. فإذا كان مرورهما من الأبواب ذات النوع المتأرجح للداخل والخارج ، فإنه ينبغى للطالب أن يمد يده الحرة الأخرى أمامه بحيث تكون على ارتفاع مواز لوسطه ، وبحيث تكون راحتها متجهة إلى الخارج .. وعندما يتقدم الطالب إلى الأمام ، فإن يده تجرى بمحاذاة الباب ؛ بحيث تحتفظ به مفتوحا حتى يمر من فتحة الباب بسلام .

أما إذا كان الباب ينفتح فى اتجاهه .. فإن المرشد حينئذ يقوم بفتح الباب ويمسكه بحيث يظل مفتوحا ؛ حتى يتمكن الكفيف من الإمساك بالباب وإبقائه مفتوحا كذلك ؛ حتى يتمكنا معا من العبور بأمان من خلال فتحة الباب .

٣- الدوران - طريقة الدوران بالمواجهة :

تستخدم هذه الطريقة للدوران فى الأماكن الضيقة أو المزدحمة ، كممرات المسرح والمصاعد الكهربائية أو أنفاق القطارات .

ويقوم كل من المرشد والطالب بالدوران ليواجه كل منهما الآخر ، ثم يمسك الطالب بيده الحرة الذراع الحرة للمرشد ، بحيث يستمران فى الدوران حتى يواجها الاتجاه المعاكس لاتجاه خط سيرهما الأصلى .

(ب) طريقة التتبع :

تستخدم هذه الطريقة عند السير إلى جوار حائط أو أى سطح آخر مستقيم مواز لحركة الكفيف .. ومنها يقوم الكفيف بمد ذراعه القريب من الحائط أمام جسمه لمسافة قدم ؛ بحيث يكون مرتفعا بما يعادل مستوى مفصل الورك ، كما يثنى أصابع يده قليلا لكى يلمس جانب يده الحائط بخفة ؛ لاكتشاف أى أشياء بارزة كطفايات الحريق أو الأطر الخارجية للأبواب ، التى قد يصادفها الكفيف فى طريقه .

(جـ) طريقة الذراع المتقاطع مع الجسم :

وتستخدم هذه الطريقة داخل المبانى فى كل من المناطق المألوفة وغير المألوفة .. وإذا كان الشخص يستخدم طريقة التتبع كذلك .. فإن الذراع البعيد عن الحائط هو الذى سيستخدم فى طريقة الذراع المتقاطع مع الجسم .

وفى هذه الطريقة ، يمد الذراع أمام الجسم ؛ بحيث يكون الساعد على بعد قدم أمام الصدر كما تدار راحة اليد بعيدا عن الجسم لمواجهة الشىء المراد اكتشافه ، علما بأنه يجب أن تظل اليد ممتدة بعيدا عن الجسم أكثر من المرفق ؛ حتى لا يصطدم المرفق مع الأشياء الأخرى عند الاتصال بها .

وقد يكون ارتفاع الأشياء المراد اكتشافها هو الذى يحدد وضع الذراع . ومهما كان الأمر .. فإننا نوصى بإعطاء الوجه حماية مناسبة فى الأماكن غير المألوفة ، وقد يستخدم الذراع الحر بطريقة مشابهة لحماية الجزء الأسفل من الجسم .

تعديلات فى الطريقة لما يلى :

١- اكتشاف موضع كرسى :

وهنا يمكن مرة أخرى استخدام طريقة الذراع المتقاطع مع الجسم ، ويمكن ضبط ارتفاع الذراع وتعديله للمساعدة فى اكتشاف موضع الكرسى .. كذلك يمكن للطالب

obeikandi.com

أن يتفحص ظهر الكرسى أو ذراعه ليحدد موضع الكرسى ، ويجب أن يحدد أثناء وضع إحدى يديه على ظهر الكرسى ما إذا كان هناك شيء ما فوق المقعد ، وبإنجاز ذلك يمكن للطالب بسهولة أن يرشد نفسه إلى الوضع الصحيح للجلوس ، فإذا كان جلوسه أمام طاولة .. فإنه يمكنه تحريك أصابعه بخفة وبطء فوق سطح الطاولة لاكتشاف موضع أدوات الأكل أو مطفأة السجائر مثلا .

٢- البحث عن شيء وقع من الكفيف :

يتحتم على الطالب فى البداية أن يحدد موقع صدور الصوت ، ثم باستخدام طريقة الذراع المتقاطع مع الجسم عليه أن يستدير ، ويمشى إلى النقطة التى حدد عندها موضع صدور الصوت ، ومع استمراره فى استخدام طريقة الذراع المتقاطع مع الجسم .. عليه أن يجلس مقرفصا محتفظا بظهره مستقيما ؛ ليقوم بالبحث عما وقع منه بمد يديه لأسفل وتحريكها فى حركة دائرية باحثة تتسع رويدا رويدا .

(د) بناء خط الاتجاه :

وتستخدم هذه الطريقة للسير فى خط مستقيم ، حين يوجد حائط أو سطح مستو آخر يمكن استخدامه كدليل .. وفى هذه الطريقة يقف الطالب بمحاذاة الحائط ؛ لكى يكون ذراعه والحافة الخارجية لقدمه ملامسة للحائط ، ولكى يتأكد الطالب من صحة وضعه .. يمكنه أن يؤرجح ذراعه الملامس للحائط للأمام وللخلف ؛ لكى يحدد ما إذا كان جسمه يشكل مع الحائط زاوية قائمة ، ثم يتحرك إلى الجانب بعيدا عن الحائط محتفظا بخط الاتجاه .

هذا .. ويجوز تعديل هذه الطريقة بحيث تستخدم فى مساعدة الطالب ، على التحرك من أحد جانبى الممر أو الغرفة إلى الجانب المقابل بأقصر مسافة ممكنة ، ومن خلال إسناد كتفيه وكعبيه على الحائط .. فإنه يضمن لنفسه خط اتجاه جيدا .

التعرف داخل الحجرة (برنامج التجول ـ كلية بوسطن[❖] :

أولا : الأهداف :

(أ) الاستمرار فى تنمية وتطوير مهارة معرفة طرق الحماية وطرق أخذ الاتجاه .

(ب) تزويد الشخص الكفيف بالطرق والإجراءات النظامية لتعويد الذات وتأليفها .

(جـ) تمكين الكفيف من اكتساب توجه كامل ، وتنمية شعوره بالبيئة المباشرة (القريبة) .

(د) تمكين الكفيف من استخدام تسهيلات مختلفة بصورة مستقلة ؛ معتمدا على نفسه .

ثانيا : الأساليب :

استخدام أى طرق لازمة للوقاية باليد والذراع جنبا إلى جنب ، مع طرق أخذ الاتجاهات (المهارات الأساسية للحركة والطرق الفنية) .

ثالثا : الإجراءات : استخدام الباب كمرجع فى توجهه (أو كنقطة مرجعية) .

(أ) عين حجم الغرفة وشكلها وحدد اتجاهاتها ؛ وفقا لجهات البوصلة إذا كانت معروفة .

١- دع الكفيف يجتاز طول الغرفة أو عرضها من مدخل الباب إلى النقطة المواجهة لفتحة الباب .. دعه كذلك يتعرف أى شىء يجده بمحاذاة مساره أو بمحاذاة العناصر الموجودة ، ثم دعه أخيرا يعود ثانية إلى الباب .

(❖) قدمت هذا البرنامج كلية التربية – جامعة بوسطن – ١٩٩٢ .

obeikandl.com

٢- دع الكفيف يدخل الحجرة مرة ثانية بحيث يتوقف فى منتصف الطريق (الغرفة) ، ثم يواصل عملية اجتياز الغرفة طولا وعرضا متعرفا الأشياء المتمركزة ، على كل جدار جنبا إلى جنب مع العناصر المجاورة .

٣- قارن بين المسافات التى يقطعها طولا والمسافات التى يقطعها عرضا ، ثم قم من خلال ذلك بتحديد أبعاد الغرفة .

ملاحظة : إذا حدث ووجدت فى وسط الحجرة أشياء ما ، فارشد الكفيف إلى أن يدور حولها إلى الجانب المقابل ، ثم يواصل سيره إلى الحائط المقابل أو الجانب الآخر من الحجرة .

(ب) التآلف مع محيط الحجرة :

١- تتبع جدران الحجرة الأربعة بطريقة نظامية ، وتعرف كلا منها وفقا لاتجاهات البوصلة ، ثم حدد مواقع الأشياء والمعدات (أو التسهيلات) الموجودة فى الغرفة وتعرف عليها كذلك موجدا ارتباطا بين جميع الأشياء والمعدات وعلاقاتها بعضها ببعض (من حيث كونها متجاورة أو متقابلة) .

٢- عود الكفيف التسهيلات المهمة بحيث يعتادها ويألف أماكنها :

(أ) أين تقع مفاتيح الأنوار ؟

(ب) كيف يجد المخارج الكهربائية (الفيشات) المناسبة ؟

(جـ) معرفة جميع قطع الأثاث والعناصر الموجودة فوق الطاولات والأدراج أو الحوامل ... إلخ ، كالمفاتيح والأجهزة الأخرى وماكينات الكتابة بطريقة برايل والكتب ... إلخ .

obeikandl.com

(د) علم الكفيف كيفية استخدام وتشغيل المصابيح والراديو والتليفزيون والكتب الناطقة والمراوح ... إلخ .

(هـ) سلال المهملات .

(و) خزانات الملابس والمشاجب (الشماعات) ، وخطافات التعليق وقضبانه .

(ز) النوافذ والستائر وحاجبات الضوء ... إلخ ، وطرق تشغيلها .

(حـ) موقع مسجل حرارة المدافئ وطريقة تشغيله .

(جـ) راجع مع الكفيف – عند رجوعه إلى الباب (نقطة البداية)– مواقع الأشياء والتسهيلات المختلفة واطلب منه تحديد موقعها .

(د) اطلب من الكفيف القيام برحلات متعددة (تبدأ) ، من عند فتحة الباب إلى أشياء مختلفة داخل الحجرة ، ثم يعود مرة ثانية إلى الباب .

(هـ) دع الكفيف يذهب من شيء إلى آخر داخل الغرفة ، ثم يعود مرة ثانية إلى الباب .

وبعـــد : ....

إن هذا الدليل الذى يعد أحد الإسهامات الفعالة فى تأهيل المكفوفين ، من خلال تنمية المفاهيم لديهم قد جعلنا نتعلم دروسا فى أمر تربيتهم ؛ فليس الأمر الآن يقتصر على تدريب الحواس المتبقية فقط ، ولكن الأمر يتطلب منا كيف نجنبهم الخوف من مواجهة الفشل ، ذلك الذى قد ينعكس على بعضهم .. فيجعلهم يخافون من الحياة ، ويخافون التحرك بسهولة ويسر .

obeikandi.com

ولقد كان الهدف من وضع مثل هذه الموجهات السلوكية للمكفوفين من قبل الهيئات العالمية ، هو محاولة لغرس روح التفاؤل والإنماء السليمة للمكفوفين ؛ فليس من المستحيل على الكفيف أو الكفيفة أن ينميا حواسهما ويرهفا عواطفهما ؛ لكى نضمن لهما إنجازات متوافقة ونتاجات مثمرة ، من خلال تربية الملكات اليدوية والعملية والحركية والسمعية واللمسية ، وهذه النظرة المتكاملة تتطلب – قبل كل شيء – أن نعمل على إزالة كل الحواجز ، التى ما زالت تفصل مناحى المعرفة أو تقف حجر عثرة أمام إظهار قدراتهما ... فلابد من الاهتمام بهذه الطاقات البشرية والتى إذا أعدت الإعداد السليم تصبح قوة منتجة لها قيمتها ووزنها .

وإذا كان الاهتمام بتنمية المفاهيم لدى المكفوفين ، قد أصبح صيحة عالمية الآن.. فلا أقل من أن نخطو خطوات إيجابية فى مدارسنا ، التى تهتم بالمكفوفين ومناشطهم على أساس أن العملية التعليمية لهؤلاء لم تعد حشوا للأذهان ، ولكن لابد من الاعتماد على تنشيط وتنمية كل المفاهيم ، التى من شأنها مساعدتهم على الاستمرار الواعى والفاهم لكل متطلبات وأصول الحياة ؛ سعيا للوصول إلى الكفيف المتوافق نفسيا واجتماعيا .