

समावेशी शिक्षा सहायक तकनीकी व कौशल : अनुस्थिति और चलिष्णुता का प्रशिक्षण एवं महत्व



अंश कुमार दास
शोधार्थी,
शिक्षा विभाग,
हरियाणा केन्द्रीय
विश्वविद्यालय,
महेन्द्रगढ़



सारिका शर्मा
विभागाध्यक्ष व अधिष्ठाता,
शिक्षा विभाग,
हरियाणा केन्द्रीय
विश्वविद्यालय,
महेन्द्रगढ़

सारांश

दृष्टि के अभाव में किसी भी व्यक्ति या बच्चे का देखने समझने का दायरा एवं वातावरण में स्वच्छंद रूप से घूमने फिरने का क्षेत्र काफी कम हो जाता है। यदि कोई व्यक्ति एक स्थान से दूसरे स्थान पर यदि जाने में सक्षम नहीं है तो उसकी यह अक्षमता उसके अन्य सीखे जाने वाले कौशलों को प्रभावित करती है। अनुस्थिति एवं चलिष्णुता प्रशिक्षण में दृष्टिबाधित या व्यक्ति को उसकी बची हुई इन्द्रियों के द्वारा वातावरण को समझने का प्रशिक्षण दिया जाता है। साथ ही साथ अन्य चलिष्णुता कौशलों जैसे दृष्टिवान मार्गदर्शक कौशल, सुरक्षात्मक कौशल, लम्बी छड़ी को इस्तेमाल करने का कौशल, डोग गार्ड रिकल एवं आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का प्रशिक्षण दिया जाता है। यह प्रशिक्षण दृष्टिबाधित व्यक्तियों के मनोबल को बढ़ाता है। एवं उसको आसपास के वातावरण को समझने के लिए तैयार करता है। इस शोध अध्ययन के द्वारा हिन्दी माध्यम से अनुस्थिति एवं चलिष्णुता प्रशिक्षण कौशलों एवं महत्व का सरल व सूक्ष्म तरिके से सहज शब्दों प्रस्तुत किया गया है। इसलिए अनुस्थिति एवं चलिष्णुता का प्रशिक्षण होना किसी भी दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए गेटवे आफ रिहैबिलीटेशन या "पुनर्वास" का द्वार कहा गया है।

मुख्य शब्द : समावेशी शिक्षा, सहायक तकनीकी, कौशल, अनुस्थिति तथा चलिष्णुता, प्रशिक्षण एवं महत्व।

प्रस्तावना

समावेशी शिक्षा एक नया विचार है जो भारतीय परिदृश्य में सामान्य शिक्षा के द्वारा स्वीकार की गई व्यवस्था है। इसके अन्दर सामान्य विद्यालय का एक सामान्य अध्यापक औसत दर्जे के छात्रों के साथ उन छात्रों पर भी ध्यान देते हैं जो कि अत्यन्त प्रतिभाशाली होते हैं या वे छात्र जिनकी सिखने की गति धीमी होती है उसमें एक सामान्य कक्षा का अध्यापक सभी को पढ़ाता है। जिनकी बुद्धिमत्ता स्तर अलग अलग होता है। अतः उस श्रेणी के संदर्भ में समावेशन पहले शुरू हो चुका होता है। इस तरह हम कह सकते हैं कि आज के संदर्भ में जरूरत इस बात कि है की सामान्य शिक्षा में समावेशी शिक्षा को जोड़ के शारीरिक व मानसिक रूप से क्षतिग्रत जैसे श्रवण क्षतिग्रता, मानसिक क्षतिग्रता, शारीरिक क्षतिग्रता वाले एवं दृष्टिबाधित बच्चों को शामिल किया जाता है।

अक्षमता की सबसे बड़ी समस्या उनकी संज्ञानत्मक होता जो उसकी क्षमता में कमी होना होता है। जो यह सिद्ध करता है कि वह सहायक घटक के रूप में एक निशक्त बच्चा व एक सामान्य बच्चों के साथ समावेशी शिक्षा में अतिरिक्त विशेष पाठ्यक्रम व विशेष कौशल के साथ शिक्षा ग्रहण सामान्य विद्यालय में कर सकते हैं।

समावेशी शिक्षा बच्चों को अक्षमता के पहचान पर उसको सामान्य समूह से अलग कर देता है। शैक्षिक शब्दों में कहे तो बच्चे के पीछड़ेपन को विशेष शिक्षा के द्वारा विशेष शिक्षा केन्द्र में विशेष शिक्षकों द्वारा प्रशिक्षित किया जाता है। यदि बच्चों को मुख्यधारा से जोड़ना है तो सामान्य कक्षा में ही विशेष वातावरण, विशेष कौशल, विशेष तकनीकी व विशेष शिक्षकों के मदद के द्वारा विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को समाज के मुख्यधारा में सामान्य बच्चों के साथ सामान्य विद्यालय में शिक्षण कार्य को पूरा किया जा सकता है। इसके लिए सामान्य विद्यालयों में अच्छे तालमेल करने होंगे। जो समाज के बुद्धिजीवी वर्गों के साथ मिलकर श्रेष्ठ विचारों को जोड़कर इन बच्चों का समायोजन व अनुकूलन किया जा सकता है।

समावेशी शिक्षा में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भिन्न भिन्न परिपेक्ष्य में बिना भेदभाव किए बच्चों का सामान्य विद्यालयों में स्वागत किया जाता है। शिक्षा की इस व्यवस्था से अक्षमता के कारण हुए पिछड़ेपन को ध्यान

नहीं देकर इस बात पर बल दिया जाता है कि वातावरण को इतनी अनुकूलित बना दिया जाए की अक्षमता का अंतर बहुत थोड़ा रह जाए। जिससे अक्षमता योगजन बच्चे सामान्य बच्चों के साथ समावेशन शिक्षा में अधिक से अधिक संख्या में प्रतिभागी बन सके। इस तरह से हम कह सकते हैं कि समावेशी शिक्षा एक समावेशीत विद्यालय में एक ऐसा स्थान है कि जहाँ सभी बच्चों को स्वीकारा जाता है और बिना भेदभाव किए समाज के मुख्यधारा में जोड़कर विद्यालय के सामान्य बच्चों के साथ विकास समान अवसर प्रदान करते हुए शैक्षणिक जरूरतों को पूरा किया जाता है। प्रो० ए.के.दास के अनुसार समावेशी शिक्षा एक जरूरत के साथ ढलने वाला और अनुकूलित होने वाला वैयक्तिक सहायक समावेशी शिक्षा व्यवस्था है। जो सामान्य विद्यालय में उपलब्ध करवाया जाता है और सभी को उनकी जरूरत के हिसाब से उच्च शिक्षा करवाने कि व्यवस्था की जाती है।

परिभाषा : अनुस्थिति

अपने आसपास के वातावरण को अपनी बची हुई इन्द्रियों के द्वारा जानना एवं वातावरण के साथ सम्पर्क स्थापित करना ही अनुस्थिति कहलाता है।

दृष्टि के अभाव में वातावरण से परिचित और गतिशील होने के लिये दृष्टिहीन व्यक्ति को अपनी शेष ज्ञानेन्द्रियों का कुशल प्रयोग करना सीखना होता है। स्पर्श, श्रवण, गंध और काइनेस्थैटिक ज्ञानेन्द्रियों द्वारा मिलने वाली सूचनाएं और ज्ञान व्यक्ति को उसके वातावरण का परिचय देते हैं। विभिन्न ज्ञानेन्द्रियों द्वारा मिल रहे संकेतों और सूचनाओं को पहचानना और ग्रहण करना बहुत महत्व रखता है। अपने नजदीकी वातावरण का भौगोलिक ज्ञान और प्रतिदिन के आने-जाने वाले स्थानों के रास्तों की जानकारी भी जरूरी होती है। प्रभावी स्पर्शीय मानचित्रों द्वारा ऐसी जानकारी असानी से दी जा सकती है। ऐसा करने से प्रायः दृष्टिहीन व्यक्ति अपने रोजाना आने जाने के रास्तों को मानसिक चित्र बना लेते हैं। जिससे उन्हें गतिशील होने में सहायता मिलती है।

दृष्टिबाधित व्यक्ति को अधिक से अधिक अनुभवों का अवसर दिया जाना चाहिये। विविध प्रकार के अनुभव उसे विविध प्रकार के वातावरण से परिचित तो कराते ही है साथ ही साथ प्रत्यक्ष ज्ञान होते हुए निर्दशों, संकल्पनाओं का भी निर्माण करते हैं।

चलिष्णुता

वातावरण में एक स्थान से दूसरे स्थान पर सुगमता से स्वतंत्रतापूर्वक सुरक्षित यात्रा करना ही चलिष्णुता कौशल कहलाता है। दृष्टिबाधित व्यक्ति चलिष्णुता के लिये दृष्टिवान मार्गदर्शक, कौशल, सुरक्षात्मक कौशल, लम्बी छड़ी कौशल, ई0टी0ए0 का प्रयोग करता है।

चलिष्णुता शिक्षण एवं प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य यह है कि दृष्टिहीन व्यक्ति के आत्मविश्वास का विकास करते हुए चलिष्णुता में स्वावलम्बन लाना। चलिष्णुता में अपने आप में कोई लक्ष्य नहीं होता है। परन्तु जीवन की एक मूल आवश्यकता है कि यह लक्ष्य साधने का माध्यम है। इसके बिना तो जीवन जीना केवल कठिन ही नहीं अपितु लगभग असम्भव हो सकता है। चलिष्णुता में स्वावलम्बन

व आत्मविश्वास का विकास करने के लिए आवश्यक है कि दृष्टिहीन व्यक्ति अपने वातावरण से पूरी तरह से परिचित हो और वातावरण में घट रही घटनाओं के प्रति सचेत रहे। जैसे :-

क. दृष्टिवान मार्ग दर्शक कौशल का इस्तेमाल करते हुए दृष्टिबाधित व्यक्ति अपना समय बचा सकते हैं।

ख. वातावरण के बारे में बेहतर जानकारी मार्गदर्शक द्वारा प्राप्त की जा सकती है।

ग. दृष्टिवान मार्गदर्शक कौशल, दृष्टिबाधित और दृष्टिवान व्यक्ति या गार्ड को एक दूसरे से जुड़ने का मौका देते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

1. दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए अनुस्थिति के स्वरूप तथा प्रशिक्षण व महत्त्व पर प्रकाश डालना।

2. दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए चलिष्णुता के स्वरूप तथा प्रशिक्षण व महत्त्व पर प्रकाश डालना।

दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए अनुस्थिति के प्रशिक्षण कौशल एवं महत्व

सम्पर्क स्थापित करना

दृष्टिबाधित व्यक्ति को यात्रा में सहायता करने के लिये दृष्टिवान व्यक्ति सम्पर्क स्थापित करने का कौशल का इस्तेमान करता है। इस कौशल में दृष्टिवान व्यक्ति दृष्टिबाधित व्यक्ति के आग्रह पर दृष्टिबाधित व्यक्ति के हथेली के बाहरी हिस्से को अपने हथेली के बाहरी हिस्से से स्पर्श करता है। तत्पश्चात् हाथ पर हथेली को सरकाते हुए कोहनी तक लेकर आते हैं एवं कोहनी के उपर "यू" आकार में पकड़ता है। इसमें 4 अंगुलिया भीतर की तरफ एवं अंगूठा बाहर की तरफ रहता है। साथ ही साथ वह अपनी स्थिति को दृष्टिवान व्यक्ति की स्थिति से आधा कदम पीछे कर लेता है। इस स्थिति में दृष्टिबाधित व्यक्ति सुरक्षित रहता है। साथ ही साथ इस तरह सम्पर्क बनाने में दृष्टिबाधित व्यक्ति को किसी भी प्रकार की समस्या नहीं होती है।

दृष्टिवान मार्गदर्शक एवं दृष्टिबाधित व्यक्ति की स्थिति

यात्रा के लिये दृष्टिबाधित व्यक्ति, दृष्टिवान व्यक्ति के आधा कदम पीछे होता है और दृष्टिवान व्यक्ति को कोहनी से उपर पकड़ कर रखा होता है। इस स्थिति में यात्रा करने से दृष्टिबाधित व्यक्ति को बहुत आसानी से यह पता चल जाता है कि दृष्टिवान व्यक्ति उपर सीढ़ी पर चढ़ रहा है या नीचे उतर रहा है या दायें या बायें मुड़ रहा है। इस स्थिति में यात्रा करते समय दृष्टिबाधित एवं दृष्टिवान व्यक्ति दोनों को ही यह ध्यान रखना चाहिये कि दोनों की गति में समन्वय बना रहें। दृष्टिवान व्यक्ति को ज्यादा तेज गति में नहीं चलना चाहिये न ही दृष्टिवान व्यक्ति को अत्यन्त धीमी गति में चलना चाहिए। कहने का तात्पर्य है कि एकरूपता बनी रहे।

स्थिति बदलने का कौशल

यात्रा के दौरान कभी-कभी स्थिति बदलने के अवसर उत्पन्न होते हैं और स्थिति बदलना आवश्यक हो जाता है। इस स्थिति में दृष्टिबाधित व्यक्तिजिस हाथ हो कोहनी से पकड़े है उस हाथ को दूसरे हाथ से रूककर पकड़ता है एवं पहले हाथ से जिससे कोहनी पकड़े हुआ

था, उसको पीठ पर सरकाते हुए दूसरी तरफ की बांह को कोहनी के थोड़ा उपर पकड़ेगा। तत्पश्चात् दूसरी बांह को भी पीठ पर सरकाते हुए कोहनी के उपर लेकर आयेगा एवं कोहनी के उपर "यू" आकार में पकड़ेगा।

इस कौशलकरने से दृष्टिबाधित व्यक्ति को कोई परेशानी स्थिति बदलने में नहीं होती है और वह बड़े आराम से एक तरफ से दूसरी तरफ स्थिति बदल लेता है।

संकरे रास्ते से गुजरने का कौशल

यात्रा के दौरान कभी-कभी किसी संकरे या पतले रास्ते से गुजरना पड़ता है या भीड़-भाड़ वाली जगह से गुजरना पड़ता है। इन दोनों ही दशाओं में संकरे रास्ते से गुजरने का कौशल इस्तेमाल होता है। संकरा रास्ता आने पर दृष्टिवान व्यक्ति अपना हाथ मोड़ कर पीठ पर रख लेता है जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति को यह पता चल जाता है कि आगे संकरा रास्ता है। और वह अपने आप को दृष्टिवान व्यक्ति के ठीक पीछे ले जाता है एवं अपनी आधा कदम पीछे की दूरी को एक कदम में परिवर्तित कर देता है। अपनी स्थिति को जांचने के लिये कि वही दृष्टिवान व्यक्ति के एकदम पीछे है अपनी दूसरी बांह को दृष्टिवान व्यक्ति के कंधों पर रखकर निश्चित हो जाता है। निश्चित करने के बाद कंधों पर रखे बांह को हटा देता है। इस स्थिति में यात्रा करने से दृष्टिवान एवं दृष्टिबाधित व्यक्ति बिना टक्कर के सुरक्षित संकरे रास्ते से या भीड़ भाड़ वाले रास्ते से आसानी से निकल सकते हैं।

मुड़ने का कौशल

मुड़ते समय खासतौर पर जब हम 360 डिग्री पर मुड़ते हैं तब दृष्टिवान व्यक्ति को यह ध्यान रखना चाहिए कि दृष्टिबाधित व्यक्ति केन्द्र में रहे एवं दृष्टिवान व्यक्ति दृष्टिबाधित व्यक्ति के चारों ओर धूमे। इस तरह मुड़ने से दृष्टिबाधित व्यक्ति को यह फायदा होता है कि उसे यह पता चल जाता है कि 90 डिग्री पर मुड़ रहा या फिर 360 डिग्री पर मुड़ रहा है। साथ ही साथ केन्द्र में रहने के कारण वह बाहरी वस्तुओं से टकराने से भी बचा रहता है।

सीढ़ी चढ़ने और उतरने का कौशल

यात्रा के दौरान सीढ़ी चढ़ने या उतरते समय दृष्टिवान व्यक्ति कि दृष्टिबाधित व्यक्तिकी सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। दृष्टिवान व्यक्ति को सीढ़ी चढ़ने या उतरने से पहले एक क्षण के लिये रुकना चाहिये और यदि सीढ़ी पर रेलिंग है तो दृष्टिबाधित व्यक्ति के खाली हाथ को रेलिंग से स्पर्श करवा देना चाहिए। इस तरह वह समझ जायेगा कि सीढ़ी चढ़ना है या उतरना है। यदि वहां पर रेलिंग नहीं है तो मौखिक रूप से दृष्टिबाधित व्यक्ति को बताना चाहिए। इसके बाद ही सीढ़ी चढ़ना या उतरना चाहिए।

दरवाजे को खोलने तथा बन्द करने का कौशल

दरवाजे से गुजरते समय दृष्टिवान व्यक्ति को यह ध्यान रखना चाहिए कि दरवाजा जिस दिशा में खुल रहा हो उसके विपरीत व्यक्ति के दिशा में दृष्टिबाधित व्यक्ति हो। साथ ही दृष्टिवान व्यक्ति दृष्टिबाधित व्यक्तिके

खाली हाथ को दरवाजे के हेंडल को से स्पर्श कराते हुए उसे खोलना चाहिए। तत्पश्चात् पहले दरवाजे से दृष्टिवान व्यक्ति गुजरेगा और उसके पीछे-पीछे दृष्टिबाधित व्यक्ति दरवाजे को पीछे से बंद करते हुए निकलेगा।

कुर्सी पर बैठाने का कौशल

कुर्सी पर बैठाने समय दृष्टिवान व्यक्ति दृष्टिबाधित व्यक्ति को कुर्सी के सामने खड़ा करता है और फिर दृष्टिबाधित व्यक्ति के खाली हाथ को कुर्सी को हाथ से पीठ को स्पर्श कराता है। उसके बाद कुर्सी के हाथ है तो उसको स्पर्श कराता है और इसके बाद कुर्सी के तल को स्पर्श कराता है। इसके बाद दृष्टिबाधित व्यक्ति को दृष्टिवान व्यक्ति को छोड़कर सीट पर बैठ जाता है। यदि कुर्सी में कोई अतिरिक्त अनुकूलन है तो उसके बारे में भी दृष्टिवान व्यक्ति बताता है।

गाड़ी पर चढ़ने और उतरने का कौशल

गाड़ी या बस में चढ़ते समय दृष्टिवान मार्गदर्शक गाड़ी पर या बस पर चढ़ने से पहले दरवाजे का अवलोकन स्पर्श द्वारा अपने दृष्टिबाधित साथी से करायेगा। तत्पश्चात् बस का दरवाजा खुलने की विपरीत दिशा में अपने दृष्टिबाधित साथी को रखकर पहले वह स्वयं गाड़ी पर चढ़ेगा और तत्पश्चात् उसके पीछे-पीछे, दृष्टिबाधित साथी पीछे चढ़ेगा।

सुरक्षात्मक तकनीक

किसी भवन के आन्तरिक वातावरण में दृष्टिबाधित व्यक्तियों द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले कौशल हैं इन कौशलों का इस्तेमाल करते हुए आन्तरिक वातावरण में जैसे विद्यालय परिसर, किसी संस्थान में, घर पर, स्वतंत्रतापूर्वक अपने दैनिक जीवन के कार्य कर सकता है।

ऊपरी बांह सुरक्षात्मक तकनीक

यह कौशल दृष्टिबाधित व्यक्ति को घर या किसी बड़े भवन में लगे उन अवरोधों जैसे आग बुझाने वाले यंत्र, खुली हुई खिड़कियां आदि से सिर एवं उसके आसपास के अंगों को सुरक्षा देती है।

निचला बांह सुरक्षात्मक तकनीक

यह तकनीक दृष्टिबाधित व्यक्ति को आन्तरिक वातावरण में उन अवरोधों में सुरक्षा प्रदान करती है जो कि लगभग पेड़ तक की ऊंचाई के हो। जैसे मेज का किनारा, कुर्सी आदि।

दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए चलिष्णुता के प्रशिक्षण कौशल व महत्त्व

अनुगामी कौशल

यह एक स्पर्शीय कौशल है जिसका इस्तेमाल करके दृष्टिबाधित व्यक्ति आन्तरिक वातावरण में एक स्थान से दूसरे स्थान पर आ जा सकते हैं। इस तकनीक में दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने एक हाथ को अपने शरीर से आगे रखते हुए अपने बायें या दायें ओर की दिवार पर स्पर्श कराकर चलता है। ऐसे स्पर्श कराते समय हथेली के पीछे का भाग स्पर्श कराया जाता है। ऐसी स्थिति में चारों अंगुलियां आपस में जुड़ी हुई हौनी चाहिए। इस कौशल के द्वारा दृष्टिबाधित व्यक्तिको अपनी स्थिति का ज्ञान हर

कदम पर होता रहता है। स्पर्श द्वारा वह किसी भी भवन में जहां व गया हो असानी से दूढ़ सकता है।

फर्श पर गिरी हुई वस्तुओं को खोजना

फर्श पर गिरी हुई वस्तुओं को खोजने के लिये निम्न विधियों को प्रयोग किया जाता है।

क. लंबवत विधि

ख. वृत्ताकार विधि

फर्श पर गिरी हुई वस्तु को दूढ़ने के लिए सबसे पहले दृष्टिबाधित बच्चे को यह बताया जाता है कि वह अपनी बची हुई इन्द्रियों के द्वारा जैसे श्रवण के द्वारा वस्तु के गिरने की आवाज के अनुसार उसकी स्थिति जानने का प्रयास करे। इसके पश्चात स्थिति के बारे में जान लेने के बाद वह उस स्थान पर पहुंचकर वह सीधे फर्श पर घुटने मोड़कर बैठ जाये, यदि वह झुककर वस्तु को दूढ़ना चाहता है जो उसे ऊपरी बांह सुरक्षात्मक तकनीक इस्तेमाल करने की सलाह देनी चाहिये। इसके बाद ही वह लम्बवत विधि या वृत्ताकार विधि का उपयोग करके गिरी हुई वस्तु को दूढ़ सकता है।

दिशा लेना

दृष्टिबाधित व्यक्ति इस कौशल का इस्तेमाल करके किसी दिशा को या किसी खास रास्ते को किसी लैण्डमार्क या साक्ष्य के द्वारा दूढ़ने में करते हैं। दिशा लेते समय पैरों को एड़ी को या पंजे को रोड़ के किनारे चलाकर दिशा ज्ञात की जा सकती है।

शरीर की स्थिति में सुधार

अपने शरीर की स्थिति को चलने की सामान्य स्थिति में लाने के लिए इस कौशल का प्रयोग किया जाता है। सुरक्षात्मक तकनीक इस्तेमाल करते समय और लम्बी छड़ी कौशल का इस्तेमाल करते समय इस कौशल का प्रयोग किया जाता है। अपनी स्थिति को सही करने के लिये शुरू करने से पहले अपने आसपास की दीवार के सहारे पीठ को दीवार से मिलाकर तथा एड़ी को दीवार से मिलाकर अपनी शारीरिक स्थिति को सही कर सकता है।

चलिष्णुता के लिए सहायक उपकरण

चलिष्णुता के लिये साधारण छड़ी के अतिरिक्त बहुत सारे विद्युत उपकरणों का विकास हो चुका है। उदाहरण विद्युत छड़ी, विद्युत चश्में आदि। इन सब उपकरणों के द्वारा रास्ते में आने वाले अड़चनों का पता विविध प्रकार के विद्युत उपकरणों के संकेतों द्वारा मिलता है। इसके लोकप्रिय न होने के दो कारण हैं।

1. एक तो ये बहुत महंगे हैं।

2. इन उपकरणों के द्वारा मिलने वाले संकेतों और सूचनाओं को ग्रहण करने और चलिष्णुता में उनका फायदा उठाने के लिए दृष्टिबाधित व्यक्ति को अपना पूरा ध्यान संकेतों पर रखना पड़ता है।

चलिष्णुता शिक्षण तकनीक

अपने वातावरण में सहजता और सावधानीपूर्वक चलने फिरने के लिये दृष्टिबाधित व्यक्ति मुख्यतः दो तरीके अपना सकते हैं।

1. मानवी सहायता लेकर अर्थात् दुष्टिवान साथी का साथ लेकर।
2. छड़ी की सहायता से स्वावलम्बी होकर

दृष्टिवान मार्ग दर्शक कौशल

दृष्टिबाधित व्यक्ति को यात्रा के दौरान एक सामान्य व्यक्ति या दृष्टिवान व्यक्ति किस प्रकार सुरक्षित यात्रा करवा सकता है। यह दृष्टिवान मार्ग दर्शक कौशल में सिखाया जाता है। दृष्टिवान मार्ग दर्शक कौशल, यात्रा में निम्नलिखित फायदे पहुंचाते हैं। जैसे:—

1. सुरक्षित यात्रा करना।
2. दुर्घटना होने की सम्भावना कम होना।
3. आसानी से गंतव्य स्थान पर पहुंचना।

स्वतंत्र चलने के लिए छड़ी का प्रयोग

चलिष्णुता में स्वावलम्बन लाने के लिये छड़ी का प्रयोग जरूरी है। प्रायः छड़ी का प्रयोग घर के बाहर किया जाता है। यदि घर अपरिचित हो तो घर के अन्दर भी छड़ी का प्रयोग किया जा सकता है। छड़ी एक प्रकार से दृष्टिहीन व्यक्ति के हाथ को विस्तारित करती है। जिसकी सहायता से उसे निम्न फायदे होते हैं।

1. दैनिक जीवन की क्रियाएं करने में सहायता मिलती है।
2. रास्ते में आने वाली बाधाओं का पता चलता है।
3. सीमा चिन्ह, महत्वपूर्ण स्थान, दरवाजे, रास्ते की सतही आदि का ज्ञान होता है।
4. स्पर्श सूचनाओं को मिलने में आसानी होती है।
5. नीचे गिरी वस्तु दूढ़ी जा सकती है।

छड़ी के प्रकार

लम्बी सफेद छड़ी यह लोकप्रिय छड़ी है। यह एल्यूमीनियम ट्यूब की बनी होती है। इस अखण्ड छड़ी में गिरीप होती है और नीचे नायलॉन की टीप होती है।

फोल्डिंग छड़ी

यह छड़ी एल्यूमीनियम ट्यूब की एक अखण्ड छड़ी न होकर प्रायः 4 भागों में बनी होती है। ये चार खण्ड एक दूसरे के भीतर चले जाते हैं। चारों खण्डों के भीतर एक इलास्टिक की सहायत से इस छड़ी को लम्बी छड़ी का रूप दिया जा सकता है। अगर छड़ी की कोई जरूरत न हो तो इसे केनल के एक खण्ड की लम्बाई का का छोटा रूप देकर थैले आदि में या फिर हाथ में रखा जा सकता है ताकि इससे किसी को कोई असुविधा न हो।

छड़ी की प्रयोग विधि

कलाई क्रिया

छड़ी को बाएं से दाएं, दाएं से बाएं कलाई की चलन क्रिया करते हुए घुमाया जाता है। घुमाते हुए कई छड़ी की टिप हल्के से धरती को छूनी चाहिये। बांह को नहीं चलाना चाहिये।

कमान

व्यक्ति के शरीर की चौड़ाई से थोड़ा अधिक कमान बनाते हुए छड़ी को थोड़ा-थोड़ा वृतांश को छूने दिया जाता है।

कदम के अनुरूप

जैसे ही दायां पैर आगे बढ़े छड़ी को बाईं ओर अपने बायां पैर आगे बढ़ाते हुए, छड़ी को दाईं ओर लाना चाहिये।

आवर्तन गति

दृष्टिबाधित व्यक्ति की चाल के अनुसार छड़ी भी एक नियमित गति से दाएं से बाएं, बाएं से दाएं जानी चाहिए।

परिस्थिति के अनुसार छड़ी की प्रयोग विधि में बदलाव

1. गंतव्य वातावरण में जहां कोई खास पक्के रास्ते नहीं होते और रास्ते भी अधिकतर कच्चे होते हैं, छड़ी की प्रभावी लम्बाई और वृतांश को बढ़ा कर देना चाहिए।
2. कीचड़ वाली जगह में प्रभावी लम्बाई और कम कर देनी चाहिए।
3. शहरी वातावरण में फुटपाथ के बीच चलना ठीक रहता है, क्योंकि प्रायः किनारे पर कुछ न कुछ अड़चन रहती है।
4. भीड़ वाले स्थानों में छड़ी पर अपना हाथ नीचे लेकर प्रभावी लम्बाई कम कर देनी चाहिये। ताकि किसी को लगे नहीं।

अच्छी छड़ी के गुण

1. टिकाऊ हो।
2. हल्की हो।
3. स्पर्श सूचनाएं दे सकती हो।
4. सस्ती हो।
5. आसानी से मिल सकती हो।
6. छड़ी की लम्बाई व्यक्ति की उंचाई के अनुरूप हो।

छड़ी को लम्बाई के अनुसार रखने का तरीका

1. छड़ी व्यक्ति की उंचाई के अनुसार छाती तक आनी चाहिए।
2. प्रायः छड़ी 90 सेंटीमीटर होनी चाहिए।
3. व्यक्ति के सामने लगभग एक मीटर की दूरी पर धरती को छूनी चाहिये।

छड़ी पकड़ने का तरीका

1. छड़ी को पकड़ते हुए अंगूठा उपरी भाग में सामने हो।
2. निर्देशिका अंगूली पूरी तरह से सीधी नीचे होनी चाहिए।
3. शेष अंगुलियां पीछे से आकर छड़ी को पकड़ती हो।

साधारण सावधानियां

1. यदि छड़ी द्वारा किसी बाधा अथवा गड़ढ़े का पता लगे, तो आगे बढ़ने से पहले उस जगह को अच्छी तरह से सावधानी बरतते हुए परख लेना चाहिए।
2. छड़ी को हमेशा नीचे की ठीक स्थिति में पकड़ना चाहिये। धरती से उपर सामने नहीं हिलाना चाहिये।
4. छड़ी की लम्बाई हमेशा व्यक्ति की उंचाई के अनुरूप हानी चाहिए अर्थात् उसकी छाती तक हो।
5. यदि वातावरण में अपना स्थान और दिशा ढूढ़ने में कोई कठिनाई हो रही है तो किसी दृष्टिवान व्यक्ति की सहायता ले लेनी चाहिए।
6. सड़क पार करते हुए विशेष सावधानी से काम लेना चाहिए। सम्भव हो तो किसी दृष्टिवान व्यक्ति की सहायता ले लेनी चाहिए।

निष्कर्ष

चलिष्णुता तथा अनुस्थिति ज्ञान, किसी दृष्टिबाधित व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाती है। चलिष्णुता में प्रशिक्षित दृष्टिबाधित व्यक्ति छड़ी की सहायता से स्वतंत्रतापूर्वक बिना किसी साहरे के एक जगह से दूसरी जगह आ जा सकता है। जबकि अनुस्थितिज्ञान के द्वारा

कोई भी दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने आस पास के वातावरण को जानने और समझने के लिए तथा वातावरण के बदलने और वातावरण नवीनीकरण के बारे में व इस अनुस्थितिज्ञान से अपने आप को प्रशिक्षित कर सकता है और वह किसी भी नवीन तथा पुराने वातावरण में अपने आप को समायोजित कर सकता है। चूंकि किसी भी दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए नवीन वातावरण से परिचय होना अनिवार्य हो जाता है। इसलिए उसे अनुस्थितिज्ञान का ज्ञान होना आवश्यक है। इसलिए कहा जा सकता है कि चलिष्णुता तथा अनुस्थिति ज्ञान दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए पुनर्वास का द्वार है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Marion A. Hersh and Michael A. Johnson, "Assistive Technology for Visually Impaired and Blind People", Springer Publication.
2. Anash Kumar Das, "Reflection on Person with Disabilities Acts and Rules : An Implementtation of Inclusive Education in India", International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS), ISSN (0) : 2249-7382, Vol. 7 Issue 12 December 2017.
3. Anash Kumar Das, "Improving Access to Applied Behavior Analysis Intervention for Children with Developmental Disabilities in Harynan", International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS), ISSN (0) : 2249-7382, Vol. 8 Issue 02 February 2018.
4. Anash Kumar Das, "Challenges Faced By School Teachers in Inclusive Education", International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS), ISSN (0) : 2249-7382, Vol. 8 Issue 03 March 2018.
5. Sarika Sharma and Anash Kumar Das, "A Concept Note on Vocational Training on Behavioural Skills in Mild Intellectually Disabled Person", Innovation the Research Concept, ISSN : 2456-5474, Vol-2, Issue 07 August 2017.
6. Sarika Sharma and Anash Kumar Das, "Vocational Training on Behavioural Skills in Mild Intellectually Disabled Person: an Empirical Study", Innovation the Research Concept, ISSN : 2456-5474, Vol-2, Issue 06 July 2017.
7. Sarika Sharma and Anash Kumar Das, "Effect of Spiritual Attitude of Parents of Mentally Challenged Children", P: ISSN No. 2231-0045 RNI No. UPBIL/2012/55438 VOL. -5, ISSUE-4, May - 2017 E: ISSN No. 2349-9435 Periodic Research.
8. Sarika Sharma "Inclusive Education: From the Lense of Vygotsky", International Journal named E-Journal Bhartiya International Journal of Education & Research, ISSN- 2277 1255 (2013).
9. Dessemontet, R.S., Bless, G. & Morin, D. (2012). Effects of inclusion on the academic achievement and adaptive behavior of children with intellectual disabilities. Journal of Intellectual Disability Research, 56 (6), 579-587.
10. Frances, J., & Potter, J., (2010). Difference and inclusion: beyond disfigurement-the impact of splitting on pupils' social experience of inclusive education. Emotional & Behavioural Difficulties, 15(1), 9-27.