B.Ed.SE.111

अनुस्थिति और चलिष्णुता

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्ड़न
मुक्त विश्वविद्यालय,प्रयागराज

अनुस्थिति और चलिष्णुता

खण्ड़–1	अनुस्थिति और गतिशीलता का परिचय	
इकाई–1	अनुस्थिति व चलिष्णुता की अवधारणा, माध्यम, आवश्यकता व सावधानियाँ	**5**
इकाई–2	अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियाँ	**22**
इकाई–3	अनुस्थिति व चलिष्णुता के संदर्भ में विशेष शिक्षक/प्रशिक्षक की भूमिका	**29**
खण्ड़–2	मानव दृष्टि गाइड़ तकनीक	
इकाई–4	पूर्व छड़ी कौशल	**46**
इकाई–5	छड़ी की अवधारणा ,प्रकार एवं महत्व	**56**
इकाई–6	छड़ी भ्रमण तकनीक एवं उपकरण	**66**
खण्ड़–3	स्वतंत्र जीवन कौशल में प्रशिक्षण	
इकाई–7	स्वयं देखभाल और इशारा	**72**
इकाई–8	अभिव्यक्ति विकास	**80**
इकाई–9	शिष्टाचार, मुद्रण की पहचान, हस्ताक्षर लेखन के आधार	**88**

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय ,उत्तर प्रदेश, प्रयागराज

संरक्षक एवं मार्गदर्शक

प्रो0 सत्यकाम — कुलपति, उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

विशेशज्ञ समिति

प्रो0 पी 0के 0स्टालिन	निदेशक, शिक्षा विद्याशाखा, उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रो0 पी0 के0 पाण्डेय	आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रो0 छत्रसाल सिंह	आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रो0के0 एस0 मिश्रा	पूर्व कुलपति एवं पूर्व विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, इलाहाबाद केन्द्रीय विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रो0 धनन्जय यादव	आचार्य, विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, इलाहाबाद केन्द्रीय विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रो0 मीनाक्षी सिंह	आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय,वाराणसी
डॉ0 जी0 के0 द्विवेदी	सह–आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग, उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
डॉ0 दिनेश सिंह	सह–आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग, उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

लेखक

श्री परविन्द कुमार वर्मा — सहायक आचार्य,(विशेष शिक्षा) शिक्षा विद्याशाखा, उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज (इकाई 1,2,3,4,5,6,7,8,9,)

सम्पादक

प्रे0 योगेन्द्र पाण्डेय — आचार्य, विशिष्ट शिक्षा, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय,वाराणसी (इकाई 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)

परिमापक

प्रो0 प्रेम शंकर राम — आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय,वाराणसी (इकाई 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)

समन्वयक

डॉ. नीता मिश्रा — सहा0 आचार्य, (विशेष शिक्षा), शिक्षा विद्याशाखा, उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज.

प्रकाशक

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

ISBN- 978-93-48720-31-3

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पाठयसामग्री का कोई भी अंश उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय की लिखित अनुमति लिए बिना मिमियोग्राफ अथवा किसी अन्य साधन से पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है।

नोट : पाठय सामग्री में मुद्रित सामग्री के विचारों एवं आमड़ों आदि के प्रति विश्वविद्यालय उत्तरदायी नहीं है।

प्रकाशन – उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

प्रकाशक – कुलसचिव, उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज – **211013.**

मुद्रक – के0 सी0 प्रिटिंग एण्ड एलाइड वर्क्स, पंचवटी, मथुरा – 281003.

खण्ड परिचय – अनुस्थिति एंव चलिष्णुता

खण्ड–I: अनुस्थिति एंव चलिष्णुता का परिचय

इस खण्ड में आप अनुस्थिति एंव चलिष्णुता का परिचय से अवगत हो सकेंगे। इस खण्ड में कुल तीन इकाईयां है।

इकाई – 01 : में आप अनुस्थिति व चलिष्णुता की अवधारणा,माध्यम,आवश्यकता व सावधानियाँ से अवगत हो सकेंगे।

इकाई – 02 : में आप अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियाँ को समझ सकेंगे।

इकाई –03 : में आप अनुस्थिति व चलिष्णुता के संदर्भ में विशेष शिक्षक/प्रशिक्षक की भूमिका से अवगत हो सकेंगे।

खण्ड–II: दृष्टिवान मार्गदर्शक तकनिकी

इस खण्ड में आप दष्टिवान मार्गदर्शक तकनिकी से अवगत हो सकेंगे। इस खण्ड में कुल तीन इकाईयां है।

इकाई – 04 : में आप पूर्व छड़ी कौशल को समझ सकेंगे ।

इकाई – 05 : में आप छड़ी की अवधारणा, प्रकार एंव महत्व से अवगत हो सकेंगे।

इकाई – 06 : में आप छड़ी–भ्रमण तकनीक एवं उपकरण से अवगत हो सकेंगे।

खण्ड–III: स्वतंत्र जीवन कौशल में प्रशिक्षण

इस खण्ड में आप स्वतंत्र जीवन कौशल में प्रशिक्षण से अवगत हो सकेंगे। इस खण्ड में कुल तीन इकाईयां है।

इकाई – 07 : में आप स्वयं देख–भाल और इशारा को समझ सकेंगे।

इकाई – 08 : में आप अभिव्यक्ति– विकास को समझ सकेंगे।

इकाई – 09 : में आप शिष्टाचार, मुद्रा की पहचान, हस्ताक्षर लेखन के आधार से अवगत हो सकेंगे।

इकाई–1

अनुस्थिति व चलिष्णुता की अवधारणा,माध्यम,आवश्यकता व सावधानियाँ

संरचना

1.1 प्रस्तावना

1.2 उद्‌देश्य

1.3 अनुस्थिति अवधारणा

1.4 अनुस्थिति ज्ञान की विधि एवं माध्यम

1.5 अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण की आवश्यकता

1.6 अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण में सावधानियाँ

1.7 चलिष्णुता की अवधारणा

1.8 चलिष्णुता ज्ञान की विधि एवं माध्यम

1.9 चलिष्णुता ज्ञान प्रशिक्षण की आवश्यकता

1.10 चलिष्णुता ज्ञान प्रशिक्षण में सावधानियाँ

1.11 सारांश

1.12 बोध प्रश्नों के आदर्श उत्तर

1.13 अभ्यास कार्य

1.14 सन्दर्भ /उपयोगी पुस्तकें

1.1 प्रस्तावना–

ईश्वर द्वारा प्रदत्त जीवों में मानव सबसे नायाब जीव है और उससे नायाब, उसके अंग हैं। यदि किसी मनुष्य को प्रकृति द्वारा सम्पूर्णता प्रदान कर पृथ्वी पर जगह मिला है तो उसे ईश्वर का वरदान समझना चाहिए, लेकिन फिर भी हमें समाज के ऐसे वर्ग/मनुष्य के बारे में भी सोचना चाहिए, जिसे प्रकृति ने सम्पूर्ण शरीर तो प्रदान किया लेकिन किसी एक अंग को विक्षिप्त कर दिया। इस विक्षिप्ति के कारण सम्पूर्ण प्रक्रिया ही अस्त–व्यस्त हो जाती है। चलने–फिरने में स्वतंत्र निःसंकोच होकर, बिना किसी की सहायता लिए निडरता के साथ एक जगह से दूसरी जगह जा सकने की सहज योग्यता प्रकृति का दिया वरदान है। प्रायः इसे साधारण योग्यता समझकर मूल अधिकार मान लिया जाता है, परन्तु दिव्यांग व्यक्ति,खासकर दृष्टिबाधित के लिए चलना–फिरना अर्थात चलिष्णुता एक गंभीर समस्या बन जाती है। समस्या की गंभीरता दृष्टिबाधितव्यक्तियों के लिए किसी गंभीर चुनौती से कम नहीं है।

1.2 उद्देश्यः–

अनुस्थिति व चलिष्णुता के अर्थ की जानकारी देना।

- अनुस्थिति व चलिष्णुता के विधि व माध्यम से अवगत कराना।
- अनुस्थिति व चलिष्णुता के प्रशिक्षण की आवश्यकता की समझ को विकसित जानकारी प्रदान करना।
- अनुस्थिति व चलिष्णुता के प्रशिक्षण में सावधानियों से सम्बन्धित जानकारी प्रदान करना।
- अनुस्थिति व चलिष्णुता के समझ को विकसित करना।

1.3 अनुस्थिति का अर्थः–

अनुस्थिति अपने आप को अपने में खोजने की क्षमता है। यह एक ऐसा प्रशिक्षण है जो किसी व्यक्ति के अपनी स्थिति और वातावरण में महत्वपूर्ण पहलुओं में संबंध स्थापित करना है।

अर्थात– दृष्टिक्षति की स्थिति में शेष ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से वातावरण में मौजूद जीवित व निर्जीव वस्तुओं, व्यक्तियों की स्थिति एवं वातावरण के मध्य सम्बन्ध के ज्ञान को अनुस्थिति ज्ञान कहते हैं। इस प्रकार शेष ज्ञानेन्द्रियों के अनुभवों से प्राप्त सूचनाओं को एकत्र करके निर्मित वातावरणीय ज्ञान की समझ को विकसित करने की प्रक्रिया को अनुस्थिति ज्ञान कहते है। **स्टोन** के

अनुसार (1995), अनुस्थिति में स्वयं के भीतर शरीर की स्थिति को समझने के बारे में जागरूकता शामिल है।

Orientation involve an awarencs of space and an understanding of the situation of the body within it (Stone-1995)

उपरोक्त के संदर्भ में हम यह कह सकते हैं कि छड़ी के माध्यम से वातावरण में अपनी स्थिति की जानकारी प्राप्त करना ही अनुस्थिति कहलाती है। यहाँ यह स्थापित करने का प्रयास किया जाता है कि जब किसी व्यक्ति की दृष्टि पूर्ण या आंशिक रूप से प्रभावित है तो उसे स्वतंत्र रूप से चलने में सक्षम होने के लिए शेष इन्द्रियों पर निर्भर रहना पड़ता है। स्पर्श और श्रवण का उपयोग पर्यावरण में बाधाओं के सम्बन्ध में उसकी स्थिति को पहचानने के लिए किया जा सकता है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. अनुस्थिति से आप क्या समझते हैं।

____

____

____

2. स्टोन के अनुसार अनुस्थिति की परिभाषाा लिखिए।

____

____

____

1.4 अनुस्थितिज्ञान की विधि एवं प्रक्रियाः–

अनुस्थितिज्ञान का सीधा सम्बन्ध अपने वातावरण से सामन्जस्य स्थापित करने की प्रक्रिया से है। जिसके लिए मौलिक रूप से जिन विधियों एवं माध्यमों का प्रयोग किया जाता है उनका सीधा

सम्बन्ध बची हुई शेष ज्ञानेन्द्रियों जैसे– नॉक, कान, जीभ तथा त्वचा से है। इन्हीं शेष ज्ञानेन्द्रियों के समन्वय से प्राप्त सूचनाओं को सरलीकृत करके मस्तिष्क द्वारा ज्ञानेन्द्रियों को प्रदान किया जाता है। इन सूचनाओं को मस्तिष्क पुनः सरलीकृत करता है तथा उनमें समन्वय व तुलना को निर्मित करता है। साथ ही में खोज विभेदीकरण पद्धति का प्रयोग करके वांछित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु ज्ञानेन्द्रियों को निर्देश प्रदान करता है। मस्तिष्क द्वारा प्राप्त निर्देशों को क्रियान्वित करते हुए शेष ज्ञानेन्द्रियाँ पुनः उसी प्रक्रिया से मस्तिष्क को सूचनाएं भेजती व निर्देशों को क्रियान्वित करती रहती हैं।

बोध प्रश्न –

टिप्पणी–नीचे दिये गये निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्रश्न 1– अनुस्थिति ज्ञान के माध्यम के बारे मे अपने विचार व्यक्त कीजिए।

____

____

प्रश्न 2– अनुस्थिति ज्ञान में शेष कौन – कौन सी ज्ञानेन्द्रियों का प्रयोग किया जाता है।

____

____

1.5 अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण की आवश्यकता–

अनुस्थिति ज्ञान की प्रक्रिया का सीधा सम्बन्ध किसी भी दृष्टिबाधित व्यक्ति को अपने वातावरण में सामंजस्य स्थापित करने से है। यदि हम इस प्रकार समझें कि गोलू नाम का एक दृष्टिबाधित छात्र है, वह भी सामान्य लोगों की तरह जिज्ञासा रखता है। लेकिन दृष्टिबाधित होने के कारण वह अपने वातावरण में खुद को समाहित करने की चुनौती से जूझता रहता है। वह अपने आस–पास, घर–परिवार एवं समाज में विद्यमान वातावरण को अपने मनःस्थिति में रखकर विभिन्न सम्प्रत्यों का निर्माण करके सफल हो सके। यदि वह अपनी शेष ज्ञानेन्द्रियों का पूर्णरूपेण प्रयोग करता है तो वह सभी स्थानों पर वातावरण में सामन्जस्य स्थापित करने में सफल हो सकेगा, जिसके लिए वह पहले लगातार सूचनाओं को एकत्र करके, उन्हें स्पष्ट करेगा साथ ही उनके आधार पर स्वयं के लिए निर्धारित प्रक्रिया को संचालित कर सकेगा।

उपरोक्त के संज्ञान पर विचार करने से पूर्व आप सभी शिक्षार्थियों से आग्रह है कि आप अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण का प्रयोग सावधानीपूर्वक कीजिए।

उदाहरण– सर्वप्रथम आप प्रशिक्षण अपने खुली आँखों से एक स्थान से दूसरे स्थान का चयन करके गहनता से अवलोकन करें तत्पश्चात् आप अपने आँख पर ब्लाइण्ड फोल्ड लगाकर पुनः उस स्थान का भ्रमण करें जिसका आपने पूर्व में गहन निरीक्षण किया था। उस दौरान आपके मन में जो विचार या अनुभव निर्गत हो रहे हैं उसके प्रति सजग होकर चिन्तन–मनन करने का प्रयास करें कि हम पूर्व में जिस जगह का अवलोकन खुली आँखों से किये थे उसी स्थान को आँख पर ब्लाइण्ड फोल्ड बांधकर करते हैं तो उस स्थान के पहचान में जो चुनौती या बाधा उत्पन्न होती है उसी पर ध्यान एकाग्र करके अनुस्थिति का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।

1.6 अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण सम्बन्धी सावधानियाँ :–

किसी भी कार्य को पूर्ण करने में योजना जितनी महत्वपूर्ण होती है, उतनी ही उसमें सावधानियाँ महत्वपूर्ण होती हैं। उसी प्रकार देखा जाये तो दृष्टिबाधित व्यक्ति के अनुस्थिति ज्ञान की योजना से ज्यादा सावधानी महत्वपूर्ण हो जाती है अर्थात सावधानी हटी दुघर्टना घटी के वाक्य को चरित्रार्थ करते हुए हमें गहन सतर्क रहने की आवश्यकता होती है जो निम्न है–

1. विद्यार्थियों को दी जाने वाली अनुभव सम्बन्धी परिस्थितियाँ अत्यधिक संवेदनशील न हों।
2. दृष्टि सक्षम विद्यार्थियों को उनके क्षमता के अनुसार उन्हें पर्याप्त मात्रा में पदचिन्ह व स्थायी चिन्ह को पहचानना सिखाया जाये।
3. अनुस्थिति ज्ञान का प्रशिक्षण प्रदान करने से पूर्व विद्यार्थी के ज्ञानेन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण क्षमता का मूल्यांकन करना चाहिए।
4. विद्यार्थियों का समय–समय पर मूल्यांकन करते हुए यह जानना अत्यधिक आवश्यक है कि विद्यार्थियों में अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण के प्रति रूचि का अभाव तो नहीं है।
5. समय–समय पर विद्यार्थियों को अपने वातावरण में सामन्जस्य स्थापित करने की चुनौतियों को खेल–2 में कराया जाए व उन्हें प्रोत्साहित भी किया जाय।
6. विद्यार्थियों के दिव्यांगता के संदर्भ में गहन अध्ययन करना चाहिए।
7. बहुविकलांग व्यक्ति के अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण में प्रत्येक दिव्यांगता के अनुरूप प्रशिक्षण देने का प्रयास करना चाहिए।

8. अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण पूर्व दृष्टिबाधित बच्चे की मानसिक स्थिति का भी अध्ययन करना चाहिए।

बोध–प्रश्न
प्रश्न 1 – अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण प्राप्त करने में सावधानियों का अपने शब्दों में वर्णन करें।
....
....

1.7 चलिष्णुता का अर्थ–

चलिष्णुता को शारीरिक गतिशीलता तथा उससे जुड़ी बाधा और खतरों की वास्तविकता के रूप को परिभाषित किया गया है। इसका उद्देश्य बिना किसी व्यवधान के आवागमन की स्वतंत्रता प्राप्त करना, यात्रा में सुरक्षा के साथ–2 दृष्टिबाधित व्यक्ति के बाधामुक्त करना है। गतिशीलता कौशल एक विकसित भावना तथा स्वतंत्र आवागमन की सुविधा प्रदान करती है। गतिशीलता कौशल दृष्टिबाधित व्यक्ति को यात्रा से जुड़े खतरों का पता लगाने में सावधान करता है।

चलिष्णुता सम्पूर्ण शारीरिक गति में समायोजन स्थापित करती है जिसमें किसी भी व्यक्ति की अपने सामर्थ्य के अनुसार एक वास्तविक स्थिति में एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचने की प्रक्रिया चलिष्णुता है। यह एक कमरे के भीतर अथवा घर में घूमने से लेकर एक शहर से दूसरे शहर या वहाँ तक की यात्रा करने तक है।

यह एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने या यात्रा करने की क्रिया है इसमें व्यक्ति के आवागमन हेतु एक व्यक्ति को खतरों से बचने के लिए और सुरक्षित रूप से अपने गंतव्य तक पहुंचने के लिए वातावरण से पर्याप्त जानकारी प्राप्त करने और उसका उपयोग करने में सक्षम होना चाहिए। इस प्रकार यह वातावरण में स्वयं को एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने की क्षमता है।

जुलियट स्टोन के अनुसार–

''एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वतंत्र रूप से चलना ही चलिष्णुता कहलाता है।''

अतः हम कह सकते हैं कि एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वतंत्र रूप से बिना किसी बाधा के सहायक उपकरण या मानवीय सहायता के साथ चलना ही चलिष्णुता कहलाता है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्रश्न 5 चलिष्णुता से आप क्या समझते हैं?

____

____

____

प्रश्न 6 स्टोन के अनुसार चलिष्णुता की परिभाषा लिखिए।

____

____

____

1.8 चलिष्णुता की विधि व माध्यम–

चलिष्णुता का माध्यम व्यवस्थित प्रशिक्षण द्वारा अपनाई गयी सावधानियाँ है। इसके साथ ही विभिन्न तकनीकों और चरणों आदि के प्रयोग को भी चलिष्णुता का माध्यम माना जाता है। जिसे आंतरिक वातावरण और बाहरी वातावरण के रूप में समझा जाता है।

आन्तरिक वातावरण के अन्तर्गत चलिष्णुता विधि को सुरक्षात्मक तकनीक माना जाता है। तथा बाहरी वातावरण के अन्तर्गत छड़ी की सहायता से सुरक्षा प्रदान किया जाता हैं। जिसमें छड़ी के ऊपर का भाग मुठ कहा जाता है जिसके द्वारा शरीर के ऊपरी भाग में शारीरिक सुरक्षा मिलती है। दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने दांये हाथ को सुरक्षा हेतु उपयोग करता है। और लगभग 75 अंश का कोण बनाते हुए अपने चेहरे से हाथ को लगभग 15 से0मी0 की दूरी पर उठाये रहता है। हाथ की स्थिति इस तरह होती है कि हथेली का भाग चेहरे के विपरीत और हथेली का विपरीत भाग चेहरे

की तरफ होता है। यहां यह ध्यान देना आवश्यक है कि इसी समय में दृष्टिबाधित व्यक्ति हाथ से ट्रेलिंग या छड़ी का प्रयोग करता है।

निचले शरीर की सुरक्षात्मक तकनीक में दृष्टिबाधित व्यक्ति को अपना दांया हाथ सुरक्षा कवच के रूप में प्रयोग कर नीचे बांए पैर की तरफ, करते हुए लगभग 285 अंश का कोण बनाते हुए अपने पैर से हाथ की दूरी को 10 से 15 सेमी0 रखकर चलता है। इस स्थिति में ध्यान देने योग्य यह है कि–

1. हाथ की स्थिति–पैरों की तरफ हथेली का होना और दूसरी तरफ का हिस्सा बाहर होना।
2. बांए हाथ के द्वारा ज्ञान प्रक्रिया में भी ट्रेनिंग व छड़ी का प्रयोग किया जा सकता है।

ए– चलिष्णुता सुरक्षात्मक तकनीकी :–

चलिष्णुता सुरक्षात्मक तकनीक वातावरण में चलने हेतु आवश्यक तकनीकि है इसमें इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है कि जब हम किसी वातावरण में (चलना आरम्भ) करे तो किसी छोटी से छोटी वस्तु से न टकराएं और टकराने के उपरान्त कहीं शरीर के उपर या निचले भाग में चोट न लगे। शरीर के इन भागों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए चलिष्णुता सुरक्षात्मक तकनीक या शरीर सुरक्षात्मक तकनीक (Body protection technique) को उपरी एवं निचले स्तर पर हो। प्रायोगिक स्तर पर यह काफी कम पाया जाता है। इसकी अनेक विधियाँ निम्नलिखित है :–

ए–1 वस्तुओं का खोजना :–

प्रतिरक्षक तकनीक एक विशेष तकनीक है, इस प्रक्रिया में यह ध्यान रखा जाता है कि किस प्रकार व्यक्ति अपने वातावरण में किसी वस्तु को खोज सके या किसी वस्तु के खो जाने पर खोजना शामिल है। विशेष तौर पर इस तकनीक में अनुस्थिति ज्ञान विधि का प्रयोग किया जाता है। तत्पश्चात चलिष्णुता विधि के साथ उसे प्रयोग करते हुए चीजों को खोज लिया जाता है अपने वातावरण में एक स्थान से दूसरे स्थान तक खोजी सुरक्षा तकनीक का प्रयोग करने के लिए सुरक्षात्मक तकनीक को आधार बनाया जाता है। जिसमें उपरी या निचले सुरक्षात्मक तकनीकी का प्रयोग करते हुए दूसरे स्थान पर पहुंचकर वहाँ मौजूद वस्तुओं में वांछित वस्तु की खोज करने के लिए अनुस्थिति ज्ञान विधि का प्रयोग किया जाता है।

ए–2 गिरी हुई वस्तुओं को खोजने की तकनीक :–

इसमें दो विधियों का प्रयोग किया जाता है।

<u>ए–2.1 चक्र विधि :–</u>चक्र विधि में दृष्टिबाधित गिरी हुई वस्तु को ढूंढते समय अनुमानित स्थान पर अपने हाथ को हथेली की तरफ रखता है, और उसके उपरांत उसे गोल–2 घुमाते हुए इस चक्र को बड़ा करता जाता है फिर इसी प्रक्रिया को उल्टा करते हुए चक्र को बड़े से छोटा करते हुए अपनी वस्तु को खोजने का प्रयास करता है।

<u>ए–2.2 तीर विधि :–</u>इस विधि का प्रयोग करते समय दृष्टिबाधित व्यक्ति गिरी हुई वस्तु को ढूंढ़ने के लिए अनुमानित स्थान पर अपने हाथों को अनुभव के तौर पर उपयोग करता है। दोनों हाथों को एक साथ हथेली के बल रखकर सीधा आगे बढ़ाया जाता है और फिर उन्हें दाँए व बाँए दिशा में फैलाया जाता है और चाँद बनाते हुए वापस पहले स्थान तक हाथों को ले जाया जाता है और पुनः वस्तु न मिलने पर इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा में प्रयोग किया जाता है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. चलिष्णुता सुरक्षात्मक तकनीकी से आप क्या समझते हैं ?

____

____

____

2. चलिष्णुता सुरक्षात्मक तकनीक के प्रकारों को लिखिए ?

....

....

1.9 चलिष्णुता ज्ञान प्रशिक्षण की आवश्यकता–

मानव स्वतंत्र रूप में जन्म लेता है तथा स्वतंत्र अवस्था में अपने वातावरण, घर परिवार, समाज इत्यादि जगहों पर स्वयं स्वतंत्र रूप से विचरण करना चाहता है। लेकिन मानव के कुछ शारीरिक, मानसिक या कुछ अन्य बाधायें होती हैं जो समस्या उत्पन्न करती हैं। इस संदर्भ में हमें दृष्टिबाधित व्यक्ति की चलिष्णुता को ध्यान में रखकर चिंतन करना आवश्यक हो जाता है। हम सभी को एक दृष्टिबाधित व्यक्ति की आवश्यकता के अनुरूप चिंतन करना पड़ता है। इसके लिए आप छोटी सी क्रिया–कलाप कर सकते हैं। जैसे– आप अपने घर में अपने आँख पर ब्लाइण्ड फोल्ड बांधकर स्वतंत्र रूप से विचरण करने का प्रयास कीजिए और ध्यान रहे कि आप इस प्रकार की कोई अन्य क्रिया–कलाप संपादित करना चाहते हैं तो किसी एक प्रशिक्षित विशेष शिक्षक के

संरक्षण में ही करने का प्रयास करें। आप छोटी सी गतिविधि से समझने का प्रयास करें कि हमारे शरीर का प्रत्येक अंग सुचारू रूप से कार्यरत हो लेकिन दृष्टिहीन व्यक्ति अपने दृष्टि के अभाव में कोई कार्य स्वतंत्र रूप से सम्पन्न नहीं कर पा रहे हैं । यहाँ पर आपकी इच्छा की कमी नहीं है बल्कि एक अंग की विवशता के कारण है। यद्यपि हम अभी इतने विकास तो नहीं कर पायें हैं कि आँख का निर्माण कर सके। लेकिन केवल आँख के अभाव में पूरा जीवन ही व्यर्थ कर लें ऐसा नहीं हो इसलिए दृष्टिबाधित व्यक्ति को उसके जीवन की सार्थकता व सहजता प्रदान करने के लिए दृष्टिबाधित व्यक्तियों को चलिष्णुता प्रशिक्षण की आवश्यकता है जो निम्नवत है–

1. दृष्टिबाधित व्यक्ति स्वयं के कार्य को स्वतंत्र रूप से कर सके।
2. आवागमन में निर्भरता को कम किया जा सके।
3. चलिष्णुता हेतु सहायक उपकरण का निर्माण किया जा सके।
4. दृष्टिबाधित व्यक्ति स्वतंत्र रूप से आवागमन कर सके।
5. दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने आस–पास के वातावरण में सामंजस्य स्थापित करने में सफल हो सके।
6. दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने आवागमन के खोज को विस्तारित कर सके।
7. दृष्टिबाधित व्यक्ति में आवागमन के प्रति आत्मविश्वास जागृत हो सके ।
8. दृष्टिबाधित व्यक्ति को रास्ते के प्रति सजगता प्रदान कर सके।
9. दृष्टिबाधित व्यक्ति को चलिष्णुता हेतु सहायक उपकरण के बारे मे जानकारी प्रदान किया जा सके।
10. दृष्टिबाधित व्यक्ति को सहायक उपकरण के क्रियान्वयन में सहजता प्रदान कर सके।
11. दृष्टिबाधित व्यक्ति उपकरणों का उचित उपयोग और रखरखाव हेतु तत्पर हो सके।
12. दृष्टिबाधित व्यक्ति के चलिष्णुता में आ रही कठिनाईयों को समझ सके।
13. दृष्टिबाधित व्यक्ति को अन्य छोटे–2 कार्यों के प्रति सजग किया जा सके।
14. दृष्टिबाधित व्यक्ति को चलिष्णुता हेतु सहायक उपकरण के उपयोग हेतु जागरूक किया जा सके।

1.10 चलिष्णुता प्रशिक्षण में सावधानियाँ :–

दृष्टिबाधित व्यक्ति का अपने वातावरण में आवगमन जितना आवश्यक है उतना उसके प्रति सावधान भी रहने की आवश्यकता है। क्योंकि दृष्टिबाधित व्यक्ति वातावरण में आवागमन एक

प्रशिक्षण के आधार पर ही सम्पन्न करता है लेकिन प्रशिक्षण के दौरान तथा प्रशिक्षण के बाद भी अनेक सावधानियाँ रखने की आवश्यकता होती है जो निम्न हैं–

1. दृष्टिबाधित व्यक्तियों को प्रशिक्षण सरल रास्ते/स्थान से प्रारम्भ करना चाहिए।
2. दृष्टिबाधित बच्चों अथवा व्यक्तियों को प्रशिक्षण व आवागमन से पूर्व गतिशीलता के कुछ संकेतों से परिचित कराना चाहिए।
3. दृष्टिबाधित व्यक्तियों को विभिन्न प्रकार के आवाजों से परिचित कराना चाहिए।
4. दृष्टिबाधित व्यक्तियों में विभिन्न प्रकार के आवाजों को पहचानने की क्षमता को विकसित करना चाहिए।
5. दृष्टिबाधित व्यक्तियों को विभिन्न प्रकार के चलिष्णुता उपकरण के बारे में जानकारी प्रदान करना चाहिए।
6. दृष्टिबाधित व्यक्तियों को उबड़–खाबड़ एवं गडढ़ायुक्त रास्तों पर प्रशिक्षण देते समय प्रशिक्षक को सावधान या सजग रहना चाहिए।
7. दृष्टिबाधित व्यक्ति को गडढ़ा युक्त सड़कों से बचना चाहिए लेकिन यदि वहाँ जाना आवश्यक हो तो वहाँ सजगतापूर्वक जाना चाहिए।
8. दृष्टिबाधित व्यक्ति को चलिष्णुता का ज्ञान प्राप्त करते समय तनाव में नहीं रहना चाहिए।
9. अनुकूलित क्षेत्र में आवागमन करना चाहिए।

बोध प्रश्न –

नीचे दिये गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. दृष्टिबाधित व्यक्तियों की चलिष्णुता हेतु दो सावधानियां लिखिए।

____

____

____

अनुस्थिति व चलिष्णुता का महत्व–

अनुस्थिति व चलिष्णुता के बारे में अध्ययन के उपरान्त हम यह समझ सकते हैं कि ये दोनों क्रिया–कलाप दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है, और अत्यन्त प्रभावी सिद्ध होता है।

इसी क्रम में स्टोन महोदय ने इसके महत्व पर विचार व्यक्त करते हुए कहॉ है कि दृष्टिबाधित व्याक्तियों को अपने वातावरण में चारों ओर घूमने की क्षमता महत्वपूर्ण है। कई बार ऐसा न कर पाने की अक्षमता व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। इसलिए दृष्टिबाधित व्यक्ति का अपने चारों तरफ वातावरण में घूमने की अक्षमता उसके जीवन को सीमित कर देती है।

1. अनुस्थिति व चलिष्णुता के प्रशिक्षण के बाद दृष्टिबाधित व्यक्तियों के अन्दर आत्मनिर्भरता का विकास होता है।
2. व्यक्ति के अन्दर स्व प्रेरणा की जागृति होती है।
3. दृष्टिबाधित व्यक्ति सामान्य व्यक्ति की तरह सम्मानजनक जीवन–यापन कर सकता है।

गतिशीलता में स्वतंत्रता :– दृष्टिबाधिता के कारण दृष्टिहीन व्यक्तियों/बच्चों को स्वतंत्र व सुरक्षित रूप से घूमने की क्षमता का ह्रास हो जाता है, चूंकि स्वतंत्र रूप से वातावरण में एक स्थान से दूसरे स्थान तक यात्रा करने में सक्षम होना सभी प्राणियों के लिए बहुत आवश्यक है। स्वतंत्र वातावरण में चलने–फिरने चलिष्णुता प्रशिक्षण एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह समुदाय में दृष्टिबाधित व्यक्तियों के चलने–फिरने और दैनिक जीवन में उनके अन्दर आत्मविश्वास पैदा करता है। जो दृष्टिबाधित व्यक्ति को आन्तरिक तथा बाह्य वातावरण में गतिशीलता हेतु सशक्त बनाता है। दैनिक क्रिया–कलाप कौशल द्वारा उन्हें परिवार व दोस्तों पर कम निर्भर रहना पड़ता है। यह संवेदी प्रशिक्षण के माध्यम से शेष इन्द्रियों को सक्रिय करता है और गति के समन्वय को उनके अन्दर विकसित करता है, यह समुदाय व सहकर्मी समूह द्वारा बेहतर स्वीकृति प्रदान करता है।

सामाजिक एकता :– गतिशीलता एक व्यक्ति को किराने की दुकान, मंदिर, आम जगह, रिश्तेदारों के घर, पडोसियों और दोस्तों के घर आने–जाने में सक्षम बनाती है। इस तरह के गतिशीलता के माध्यम से व्यक्ति दूसरों के साथ बात–चीत करने और अन्तः वैयक्तिक सम्बन्ध विकसित करने में सक्षम होता है। यह सामाजिक सम्बन्धों की गुणवत्ता की मात्रा को बढ़ाता है, समरता पैदा करता है। यदि व्यक्ति परिवहन सम्बन्धी संसाधनों का उपयोग एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने हेतु करता है तो उसके सामाजिक संपर्क की सीमा और बढ़ जाती है।

आत्म विश्वास :– जब कोई व्यक्ति स्वतंत्र रूप से घूमने में सक्षम नहीं होता है तो उसकी स्वयं की अवधारणा, आत्मविश्वास, प्रतिस्पर्धा और उसके विकास की इच्छा पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। दृष्टिबाधित व्यक्ति अधिकांशतः अपने घरों के आस पास तक की कुशल जानकारी रखते हैं।

इसके अलावा अकेलापन, दृष्टि क्षति को भाग्य के रूप में स्वीकार करते हैं। ऐसे व्यक्तियों को अपने वातावरण में रहते हुए भी दूसरों पर निर्भर रहते हैं। उन्हें अपनी आवा–जाही, दैनिक गतिविधियों हेतु सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने में दूसरों पर आश्रित रहना पड़ता है, जबकि चलिष्णुता दृष्टिहीन व्यक्तियों में स्वतंत्रता और आत्मविश्वास पैदा करता है। अपनी सुविधा अनुसार हमें गतिविधियाँ दृष्टिबाधित सक्षम व्यक्तियों को बनाती है। बाहय वातावरण में उसको समायोजित करने हेतु आत्मविश्वास पैदा करता है।

दृष्टिहीनों की सुरक्षा :– यह तकनीक दृष्टिबाधितों की सुरक्षा को बढ़ाता है, परन्तु यह न केवल व्यावहारिक कठिनाईयों को दूर करता है बल्कि चलने–फिरने की प्रक्रिया को ठीक करने के लिए भी आवश्यक है। साथ ही साथ उसकी छवि को विकसित करने और बनाए रखने की दिशा में एक बढ़ता हुआ पहल है। चलिष्णुता प्रशिक्षण शिक्षा दृष्टिबाधित लोगों को सशक्त बनाने का एक सुगम तरीका है। बेहतर प्रदर्शन हेतु गहन प्रशिक्षण की निःतान्त आवश्यकता है।

व्यापक पुनर्वादस :– अपने वातावरण में स्वतंत्र रूप से आवागमन करना, रोजगार हेतु पूर्व आवश्यक कौशल है। जब किसी व्यक्ति को अधिक आत्मविश्वास के साथ रोजगार के अवसर प्राप्त होते हैं तो वह रोजगार के माध्यम से अपना व अपने परिवार का भरण–पोषण करने में सक्षम होता है, और उस व्यक्ति की आर्थिक स्वतंत्रता उसे समाज का एक आदर्श नागरिक बनने हेतु उत्कृष्टता प्रदान करती है। दृष्टिबाधित व्यक्ति का सामाजिक जुड़ाव/लगाव ही उसे समाज व स्वयं के प्रति सक्षम बनाने में सहयोग करते हैं तथा वह स्वयं को समाज में स्वीकृत मानकों के आधार पर स्वयं को ढालने में सक्षम हो जाता है। उसकी आर्थिक सम्पन्नता उसके दिव्यांगता को ढंक लेती है।

चलिष्णुता और खेल :– खेल मानव में सामान्जस्य बैठाने, ताल–मेल बढ़ाने व नैतिकता की भावना का विकास करता है। खेल, चलिष्णुता का पूर्व कौशल है, बिना चलिष्णुता के खेल की कल्पना करना कठिन है। लेकिन कुछ खेल ऐसे हैं जिसमें केवल दृष्टिबाधित व्यक्तियों के आपके ध्यान व शारीरिक संचालन की आवश्यकता होती है। यदि व्यक्ति चलिष्णुता से प्रशिक्षण प्राप्त कर लेता है और स्वतंत्र रूप से आवागमन में सक्षम हो जाता है तो वह खेल के माध्यम से भी अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित कर सकता है। खेल उसके पूरे व्यक्तित्व को संवारती/निखारती है, यदि उचित प्रशिक्षण प्रदान किया जाए तो दृष्टिबाधिता का प्रभाव उसके खेल प्रशिक्षण में बाधा नहीं बनेगी। खेल के माध्यम से व्यक्ति अपने वातावरण से परिचित होता है व किसी अन्य नये जगह में भी स्वयं

सामंजस्य स्थापित कर सकता है। इसलिए खेल प्रशिक्षण हमेशा सभी लोगों को प्रदान करना चाहिए। चाहे वह दृष्टिबाधित हो या न हो।

फलस्वरूप उपरोक्त बिन्दुओं के अलावा भी हम अपने चिंतन के आधार पर अनुस्थिति व चलिष्णुता के महत्व को विस्तारित कर सकते हैं। यद्यपि हमें दृष्टिबाधित व्यक्ति को केन्द्र बिन्दु मानकर ही अपने अध्ययन – अध्यापन व प्रशिक्षण का कार्यक्रम संपन्न करना चाहिए, जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति पर उसकी दृष्टिबाधिता का कोई प्रभाव नहीं पडता। दृष्टिबाधित व्यक्ति सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन यापन करने योग्य स्वयं को बनाने में समर्थ हो सके। यदि हम सभी समाज के जागरूक लोग उन्हें उचित प्रशिक्षण व मार्गदर्शन प्रदान करने में अपनी सहभागिता सुनिश्चित कर सकें तो निश्चित रूप से समाज का दृष्टिबाधित व्यक्ति भी अपनी पहचान समाज में स्थापित कर सकता है।

1.11 सारांश :–

हमारे समाज में दृष्टिबाधित व्यक्ति के प्रति जो दृष्टिकोण है वह दृष्टिकोण दिव्यांग व्यक्ति को हीनता का अनुभव कराता है। ऐसे व्यक्ति के अन्दर असीम क्षमता विद्यमान होने के बावजूद भी जागरूकता के अभाव में वह किसी सार्थक कार्य में स्वयं को शामिल नहीं कर पाता है। इसी क्रम में दृष्टिबाधित व्यक्ति की परतंत्रता को कम करने हेतु अनुस्थिति व चलिष्णुता का ज्ञान कराया जाना चाहिए, एवं उचित प्रशिक्षण के माध्यम से उसे अपने वातावण व समाज के प्रति सहज सहजता लाने का प्रयास किया जाता है। जो दृष्टिबाधित व्यक्तियों में क्षमता संवर्धन का काम करता है। यद्यपि दृष्टिबाधित व्यक्ति अनुस्थिति के माध्यम से अपने वातावरण को जानने में सक्षम हो जाते हैं तथा अपने वातावरण के प्रति सचेत हो जाता है। साथ ही अपने मस्तिष्क पटल पर वातावरण की एक ध्वनि बनाने का प्रयास करता है तथा चलिष्णुता प्रशिक्षण के माध्यम से वह स्वतंत्र रूप से अपने वातावरण में विचरण करने का प्रयास करता है। तथा परनिर्भरता को कम करने का प्रयास करता है तथा अनुस्थिति व चलिष्णुता एक प्रशिक्षण का माध्यम व विधि होती है जो दृष्टिबाधित व्यक्ति को सुगम्यता प्रदान करती है। अनुस्थिति व चलिष्णुता के माध्यम से वह स्वयं ही अपने आवागमन के बाधा को कम करने का पूर्ण प्रयास करता है।

अनुस्थिति व चलिष्णुता दृष्टिबाधित व्यक्ति हेतु अत्यन्त प्रभावी साबित हो रहा है, इसके माध्यम से दृष्टिबाधित व्यक्ति स्वयं को सरल महसूस करता है तथा स्वयं को समाज में बिना किसी बाधा के स्वयं को आपने वातावरण में स्थापित करने का प्रयास करता है।

1.12 बोध प्रश्नों के उत्तर

उत्तर 1–. दृष्टिक्षति की स्थिति में शेष ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से वातावरण में मौजूद जीवित व निर्जीव वस्तुओं, व्यक्तियों की स्थितिएवं वातावरण के मध्य सम्बन्ध के ज्ञान को अनुस्थिति ज्ञान कहते हैं।

स्टोन के अनुसार अनुस्थिति की परिभाषाा लिखिए।

उत्तर 2–. Orientation involve an awarencs of space and an understanding of the situation of the body within it (Stone-1995)

उत्तर 3–नॉक, कान, जीभ तथा त्वचा

उत्तर 4–

- विद्यार्थियों को दी जाने वाली अनुभव सम्बन्धी परिस्थितियाँ अत्यधिक
- संवेदनशील न हों।
- दृष्टि सक्षम विद्यार्थियों को उनके क्षमता के अनुसार उन्हें पर्याप्त मात्रा में पदचिन्ह व स्थायी चिन्ह को पहचानना सिखाया जाये।
- अनुस्थिति ज्ञान का प्रशिक्षण प्रदान करने से पूर्व विद्यार्थी के ज्ञानेन्द्रिय प्रत्यक्षीकरण क्षमता का मूल्यांकन करना चाहिए।
- विद्यार्थियों का समय–समय पर मूल्यांकन करते हुए यह जानना अत्यधिक आवश्यक है कि विद्यार्थियों में अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण के प्रति रूचि का अभाव तो नहीं है।
- समय–समय पर विद्यार्थियों को अपने वातावरण में सामन्जस्य स्थापित करने की चुनौतियों को खेल–2 में कराया जाए व उन्हें प्रोत्साहित भी किया जाय।
- विद्यार्थियों के दिव्यांगता के संदर्भ में गहन अध्ययन करना चाहिए।
- बहुविकलांग व्यक्ति के अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण में प्रत्येक दिव्यांगता के अनुरूप प्रशिक्षण देने का प्रयास करना चाहिए।
- अनुस्थिति ज्ञान प्रशिक्षण पूर्व दृष्टिबाधित बच्चे की मानसिक स्थिति का भी अध्ययन करना चाहिए।

उत्तर 5 – किसी भी व्यक्ति की अपने सामर्थ्य के अनुसार एक वास्तविक स्थिति में एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचने की प्रक्रिया चलिष्णुता है।

उत्तर 6 – ''एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वतंत्र रूप से चलना ही चलिष्णुता कहलाता है।''

उत्तर 7 – वस्तुओं का खोजना, गिरी हुई वस्तुओं को खोजने की तकनीक,चक्र विधि,तीर विधि

उत्तर 8– दृष्टिबाधित व्यक्ति को चलिष्णुता का ज्ञान प्राप्त करते समय तनाव में नहीं रहना चाहिए।

- अनुकूलित क्षेत्र में आवागमन करना चाहिए।

1.13 अभ्यास कार्य

1. अनुस्थिति व चलिष्णुता की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए ।
2. अनुस्थिति व चलिष्णुता की विधि व माध्यम की व्याख्या कीजिए ।
3. अनुस्थिति व चलिष्णुता की आवश्यकता का वर्णन कीजिए ।
4. अनुस्थिति व चलिष्णुता की सावधानियों को स्पष्ट कीजिए।
5. अनुस्थिति व चलिष्णुता के महत्व की विवेचना कीजिए ।

1.14 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.

5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence
10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired
13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pdf
14. https://www.chargesyndrome.org/wp-content/uploads/2016/05/Plans-of-Action-and-Therapies.pdf
15. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED531845.pdf
16. http://icevi.org/wp-content/uploads/2017/11/The_Educator-
17. 2006_July-Orientation_and_Mobilty-Vol_XIX-Issue-1.pdf
18. https://ies.ed.gov/ncser/pdf/20083007.pdf
19. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Orientation_and_Mobility.html?id=nYENqA5LZKUC
20. https://www.cde.state.co.us/sites/default/files/documents/cdesped/download/pdf/om_related_service.pdf
21. https://www.academia.edu/9914274/The_knowledge_about_orientation_and_mobility_on_the_movement_of_the_persons_with_visual_impairment
22. https://www.teachingvisuallyimpaired.com/om-resource-books.html
23. https://www.teachingvisuallyimpaired.com/om-resource-books.html
24. https://www.aph.org/app/uploads/2021/08/Step-By-Step-An-Interactive-Guide-to-Mobility-Techniques.pdf

इकाई– 02

अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियाँ

संरचना

2.1 प्रस्तावना

2.2 उद्देश्य

2.3 अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियाँ

2.3.1 अकेले भ्रमण करना

2.3.2 अनुगामी

2.3.3 सुरक्षात्मक तकनीक

2.3.1 अपर आर्म तकनीक फोर आर्म तकनीक

2.3.2 लोवर आर्म फोर आर्म तकनीक

2.3.4 लोकेशन ड्राफ्ट

2.3.4.1 वित्तीय ड्राफ्ट

2.3.4.2 आयातित ड्राफ्ट

2.3.5 आन्तरिक संकेतक

2.3.5.1 स्कायरिंग ऑफ

2.3.5.2 दिशागमन

2.4 सारांश

2.5 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

2.6 अभ्यास प्रश्न

2.7 सन्दर्भ ग्रन्थ/ उपयोगी पुस्तकें

2.1 प्रस्तावना :–

किसी भी व्यक्ति की सीमा उसकी दिव्यांगता पर आधारित होती है। व्यक्ति जिस भी दिव्यांगता से ग्रस्त है उसी के अनुसार उसकी सीमा तय हो जाती है। जब व्यक्ति दृष्टिदिव्यांग होता है तो अन्य दिव्यांगता की अपेक्षा इसमें बाधाएँ थोड़ी ज्यादा होती हैं। दृष्टिदिव्यांग व्यक्ति वाह्य वातावरण से बिल्कुल अन्जान होता है। आन्तरिक गतिविधियॉ जो दैनिक जीवन– यापन पर आधारित होती है तथा प्रशिक्षण के माध्यम से आन्तरिक व वाह्य वातावरण का ज्ञान कराने का प्रयास भी किया जाता है, जिसमें व्यक्ति अनुस्थिति व चलिष्णुता के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है।

2.2 उद्देश्य:–

- शिक्षार्थी में उद्देश्य अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियों की पहचान को विकसित करना।
- शिक्षार्थी को सुरक्षात्मक तकनीक से अवगत कराना।
- शिक्षार्थी को लोकेशन ड्राफ्ट के महत्वों की जानकारी प्रदान करना।
- शिक्षार्थी को संकेतक की प्रासंगिकता की व्याख्या से अवगत कराना।

2.3 अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियाँ :–

दृष्टिदिव्यांग को वातावरणीय जानकारी प्रदान करने में चलिष्णुता मुख्य भूमिका का निर्वहन करती है, लेकिन वह अनुस्थिति दृष्टिदिव्यांग की संज्ञानात्मक प्रक्रिया को विकसित करती है। दोनों का संतुलन किसी भी दृष्टिदिव्यांग हेतु लाभदायक होता है। इसके अन्तर्गत निम्न प्रक्रियाओं पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

2.3.1 अकेले भ्रमण करना:– मानव प्रत्येक क्षेत्र में स्वतंत्र रहना चाहता है, लेकिन व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्या या दिव्यांगता उसमें बाधा उत्पन्न करती है फिर भी कुछ परिवर्तन उनकी समस्याओं को कम कर सकती हैं।

1. आस–पास के वातावरण को अद्यतन बनाना तथा दृष्टिदिव्यांग को उसके उपयोग हेतु सक्षम बनाना।

2. प्रत्येक दृष्टिदिव्यांग व्यक्ति अकेले ही आसानी सेभ्रमण कर सकता है। जबकि अपनी वस्तुओं का रख–रखाव अपनी इच्छाशक्ति से करता है।

3. दैनिक जीवन की वस्तुओं के उपयोग व संरक्षण में आत्मनिर्भर रहना।

4. स्थलीय प्रशिक्षण को बढ़ावा देना।

2.3.2 अनुगामी :–

दिव्यांगजन प्रायः दूसरों पर निर्भर रहते हैं तथा स्वयं के अभ्यास द्वारा वह निर्भरता को कम करने का प्रयास करता है। यद्यपि दृष्टिदिव्यांग प्रारम्भ में अनुगामी होते हैं। ऐसे लोग अनुस्थिति व चलिष्णुता के माध्यम से स्वतंत्र प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

जैसेः– एक दृष्टिबाधित व्यक्ति अन्य व्यक्ति के पग चिन्हों के माध्यम से विचरण करता है तथा उनसे प्राप्त दिशा–निर्देश का अक्षरशः पालन करते हुए आगे बढ़ता है और अपने आस–पास के वातावरण से समायोजन स्थापित करने का प्रयास करता है।

2.3.3 सुरक्षात्मक तकनीकः–

प्रत्येक मानव की सुरक्षा सर्वोपरि होती है वह येन–केन, प्रकारेण सुरक्षा पर केन्द्रित होकर अपनी दिनचर्या का निवर्हन करता है। लेकिन जब व्यक्ति दृष्टिबाधित होता है तब उसके सुरक्षा की प्रक्रिया आम जन मानस से अलग हो जाती है। इसके अन्तर्गत निम्न तकनीक का अनुकरण किया जा सकता है–

2.3.3.1 अपर आर्म व फोर आर्म तकनीकः– इससे कोई दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने दायें हाथ को अपने सिर से सामान्तर ऊपर करके तथा बायें हाथ को अपने शरीर के बगल थोड़ी दूरी बनाकर चलने का प्रयास करता है।

जैसेः– आप कल्पना कीजिए कि आप अपने घर के अन्दर रोशनी में बैठे हैं और अचानक बिजली चली गई तो आप अपने को अन्धेरे में सुरक्षित तरीके से रोशनी हेतु बाहर आते हैं तो उसी प्रकार की प्रक्रिया दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने रोजमर्रा के जीवन में करते हैं।

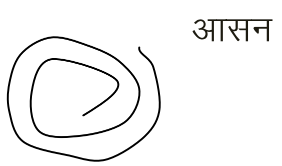
2.3.3.2 लोवर हैण्ड व फोर आर्म तकनीकः– इस तकनीक का प्रयोग अपने कमर के नीचे के हिस्से के कार्य करने में किया जाता है।

जैसेः– टेवल, कुर्सी को खोजकर बैठना अर्थात जब कोई दृष्टि बाधित व्यक्ति को कुर्सी पर बैठना होता है तब वह अपने चारों तरफ अपने हाथों से आभास करके वस्तु/कुर्सी को ढूढ़ लेता है इसी प्रकार इससे संबन्धित वह अन्य कार्य को भी संपादित करने का प्रयास करता है।

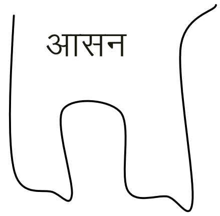
2.3.4 लोकेशन ड्रापः–

इस तकनीक का प्रयोग सामान्य तौर पर सभी लोग करते हैं जैसे यदि कोई वस्तु जमीन पर गिर जाती है तो उसे देखकर उस दिशा में हुए आवाज के आधार पर दृष्टिबाधित व्यक्ति उसे ढूंढ़ लेते हैं परन्तु लेकिन जब व्यक्ति दृष्टिबाधित होता है तबवह निम्न तकनीक का प्रयोग कर लोकेशन ड्राप करता है–

2.3.4.1 वृत्तीय गतियाँ :– इस गति द्वारा दृष्टिबाधित व्यक्ति बैठकर अपने शारीरिक स्थिति के वृत्तीय क्षेत्र में हाथ घुमाता है। जिससे वह सम्बन्धित वस्तु को खोजने का प्रयास करता है।



2.3.4.2 समान्तान्तर गतियाँ :– इस समानान्तर गति द्वारा दृष्टिबाधित व्यक्ति, बैठकर अपने शारीरिक स्थिति के समानान्तर हाथ घुमाता है, जिससे वह संबन्धित वस्तु को खोजने का प्रयास करता है।



2.3.5 आन्तरिक संकेतक :– दृष्टिबाधित व्यक्तियों को सबसे ज्यादा आत्मविश्वास आन्तरिक गतिविधियों द्वारा होता है। किसी निश्चित आंतरिक संरचना में गति करना आसान होता है तथा कुछ सावधानियाँ दृष्टिबाधित व्यक्ति को आवागमन हेतु उसे सुगम्य बना देता है।

2.3.5.1 स्क्वायरिंग ऑफ :– इसके अन्तर्गत दृष्टिबाधित व्यक्ति के सामान्य व्यक्ति के कंधे या हाथ की हथेली स्पर्श करके उसी के दिशा में गमन करते हैं।

जैसे – यदि कोई दृष्टिबाधित व्यक्ति है जिसको सामान्य व्यक्ति बाजू को पकड़कर चले या अपनी हथेली से दृष्टिबाधित व्यक्ति के हथेली को स्पर्श कर आगे चलने का प्रयास करे।

2.3.5.2 दिशा गमनः– यह तकनीक किसी वस्तु के वास्तविक स्थिति के सापेक्ष में कार्य करता है तथा किसी वस्तु के सापेक्ष, किसी वस्तु की दिशा का निर्धारण भी किया जाता है। एक वस्तु दूसरी वस्तु के आगे हो या पीछे दोनों से दिशा गमन का निर्धारण करने में मदद मिलती है तथा दृष्टिबाधित व्यक्ति स्वयं को सहज महसूस करता है।

बोध प्रश्न –

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्रश्न 1. ट्रैनिंग से आप क्या समझते हैं।

____

____

प्रश्न 2. सुरक्षात्मक तकनीक की दो विधियॉ लिखिए।

____

____

प्रश्न 3. लोकेशन ड्राफ्ट कितने प्रकार से किया जाता है?

____

____

2.4 सारांशः—

दृष्टिबाधित व्यक्ति का जीवन प्रारम्भ से ही सामान्य व्यक्तियों जैसा नहीं रहता है, लेकिन कुछ प्रशिक्षण व अभ्यास के माध्यम से उनके जीवन को विस्तार रूप दिया जाता है इसमें अनुस्थिति व चलिष्णुता महत्वपूर्ण भूमिका का निवर्हन करता है। इस प्रशिक्षण के अन्तर्गत अनेक अभिव्यक्तियाँ आती हैं जो दृष्टिबाधित व्यक्ति को सक्षमता प्रदान करती है। यदि सभी अभिव्यक्तियों का सही प्रशिक्षण प्रदान कर दिया जाय तो निश्चित समय से संबन्धित व्यक्ति केवल आँख से दुनियाँ नहीं देख सकता है लेकिन अपने अनुभव से दुनियाँ के खूबसूरती को महसूस कर सकता है।

2.5 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

1 दृष्टिबाधित व्यक्ति अन्य व्यक्ति के पग चिन्हों के माध्यम से विचरण करता है

2 1. अपर आर्म व फोरआर्म तकनीक

2. लोवर हैण्ड व फोरआर्म तकनीक

3 1. वृत्तीय गतियाँ

2. आयातित गातियाँ

2.6 अभ्यास कार्य

1. अनुस्थिति व चलिष्णुता से संबन्धित अभिव्यक्तियों का वर्णन कीजिए।
2. सुरक्षात्मक तकनीक की प्रक्रिया की विवेचना कीजिए।
3. वृत्तीय ड्राफ्ट व आयातित ड्राफ्ट में क्या अन्तर है।

2.7 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.

4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence
10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired
13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pdf
14. https://www.chargesyndrome.org/wp-content/uploads/2016/05/Plans-of-Action-and-Therapies.pdf
15. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED531845.pdf
16. http://icevi.org/wp-content/uploads/2017/11/The_Educator-
17. 2006_July-Orientation_and_Mobilty-Vol_XIX-Issue-1.pdf

इकाई–3

अनुस्थिति व चलिष्णुता के संदर्भ में विशेष शिक्षक / प्रशिक्षक की भूमिका

संरचना

3.1 प्रस्तावना

3.2 उद्देश्य

3.3 अनुस्थिति प्रशिक्षण

3.3.1 तकनीकी का अनुकूलन

3.3.2 व्यक्तिगत आवश्यकता आधारित प्रशिक्षण

3.4 अनुस्थिति प्रशिक्षण के विभिन्न घटक

3.4.1 परिवारजन्य (श्रवण, गतिशीलता एवं स्पर्श)

3.4.2 कपड़ा (श्रवण, स्पर्श) घरेलू कार्य (श्रवण, गतिशीलता एवं स्पर्श)

3.4.3 खाद्यान्न (स्पर्श, घ्राण व स्वाद)

3.4.4 रसोई सामग्री (स्पर्श व घ्राण)

3.4.5 घरेलू अर्थव्यवस्था (स्पर्श)

3.4.6 अकादमिक अनुसूची

3.4.7 अर्थ–प्रबन्धन

3.4.8 निश्चित– स्थान

3.4.9 सम्प्रत्यय स्पष्टता (स्पर्श व श्रवण)

3.5 चलिष्णुता प्रशिक्षण

3.5.1 दृष्टिवान मार्गदर्शक तकनीक

3.5.2 सुरक्षात्मक तकनीक

3.5.3 ज्ञानेद्रिय प्रशिक्षण

3.5.4 छड़ी तकनीक

3.5.5 सामान्य चलिष्णुता

3.6 अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण के संदर्भ में विशेष शिक्षक की भूमिका

3.7 सारांश

3.8 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

3.9 अभ्यास कार्य

3.10 सन्दर्भ/उपयोगी पुस्तकें

3.1 प्रस्तावना :–

दृष्टिबाधित व्यक्ति के पास सब कुछ होते हुए भी दुनियाँ अंधेरी होती है। वह केवल दृष्टि के अभाव में ही प्रकृति व समाज अर्थात इस रंगीन दुनियाँ से दूर होने लगता है। लेकिन ऐसे व्यक्ति को उचित मार्गदर्शन और प्रशिक्षण दिया जाये तो उनकी आँख तो वापस नहीं लाया जा सकता है। लेकिन बिना आँख की दुनियाँ देखने की क्षमता अवश्य प्रदान किया जा सकता है। इसमें विशेष शिक्षण–प्रशिक्षण महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसे बच्चों को गहन प्रशिक्षण के माध्यम से जीवन की गहनताओं से परिचित कराने का प्रयास किया जाता है।

3.2 उद्देश्य :–

- अनुस्थिति प्रशिक्षण से अवगत कराना।
- अनुस्थिति प्रशिक्षण के विभिन्न घटक का वर्णन कराना।
- चलिष्णुता प्रशिक्षण से अवगत कराना।
- चलिष्णुता प्रशिक्षण के विभिन्न घटक का वर्णन करना।
- अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण के सन्दर्भ में विशेष शिक्षक/प्रशिक्षक की भूमिका की व्याख्या कराना।

3.3 अनुस्थिति प्रशिक्षण :–

अनुस्थिति ज्ञान का सीधा सम्बन्ध अपने वातावरण में सामन्जस्य स्थापित करना है। जिसके लिए मौलिक रूप से जिन विधियों व माध्यमों का प्रयोग किया जाता है, उनका सीधा संबंध बची हुई शेष ज्ञानेन्द्रियों (कान, नाक, जीभ, और त्वचा) से है शेष ज्ञानेन्द्रियों के समन्वय से प्राप्त सूचनाओं को सारणीकृत करके मस्ष्तिक को इन ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा भेज दिया जाता है। इन सूचनाओं को मस्तिष्क पुनः सारणीकृत करता है और सभी प्रक्रियाओं के माध्यम से दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने मस्तिष्क पटल पर एक छवि का निर्माण करने की कोशिश करता है। इन सभी प्रक्रियाओं में दृष्टिबाधित व्यक्ति दो तरह से प्रशिक्षण प्राप्त करता है।

3.3.1 **तकनीकी का अनुकूलन :–**प्रत्येक दृष्टिबाधित व्यक्ति अनुस्थिति प्रशिक्षण के माध्यम से स्वयं को पर्यावरण या अपने आस–पास के समाज में स्वयं को स्थापित करने का सफल प्रयास करता है। इस प्रक्रिया में तकनीकी सहयोगी की भूमिका का निर्वहन करता है। दृष्टिबाधित व्यक्ति अनेक तकनीकी जो अनुस्थिति अनुकूलन में सहायक होता है उससे

सामन्जस्य स्थापित करता है। तकनीकी अनुकूलन हेतु शहर व गांव के दृष्टिबाधित व्यक्ति के अनुकूलन में अंतर होता है। शहर में सड़क चिकनी व व्यवस्थित होती है, लेकिन गाँव में अभी इसके ठीक विपरीत है। फिर भी हमें तकनीकी के अनुकूलन पर विशेष ध्यान देना चाहिए, जो आसानी से उपलब्ध हो तथा प्रत्येक दृष्टिबाधित व्यक्ति उपयोग करने में सहजता महसूस करे। तकनीकी की कीमत लगभग सभी दृष्टि दिव्यांग के पहुंच में हो। वह अधिक सुरक्षित हो, उसका रख–रखाव आसान हो, उसके मरम्मत के खर्च कम आये, सभी जगह वह आसानी से उपलब्ध हो तथा प्रत्येक दृष्टिबाधित व्यक्ति उसे अपनी क्षमता अनुसार उपयोग करने में सहज महसूस करें।

3.3.2 <u>व्यक्तिगत आवश्यकता आधारित प्रशिक्षण :–</u>दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण में व्यक्ति के व्यक्तिगत आवश्यकता को ध्यान रखना चाहिए। और ऐसे वातावरण का निर्माण करना चाहिए जिसमें दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने को सहज महसूस करें। और अपने परिवार व समाज में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने में सक्षम हो। दृष्टिबाधित व्यक्ति के उम्र का भी विशेष ध्यान देना चाहिए एंव उसके प्रशिक्षण का मानक विकसित कर प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए। उसके जीवन की आधारभूत आवश्यकताओं की पूर्ति कर सके इस तरह के प्रशिक्षण हेतु प्रशिक्षक का मार्गदर्शन भी प्राप्त होना चाहिए जो प्रत्येक उम्र के लोगों की अलग–2 आवश्यकता होती है उसी आवश्यकताा को केन्द्र बिन्दु मानकर प्रशिक्षण की रूप–रेखा बनानी चाहिए।

<u>3.4 अनुस्थिति प्रशिक्षण के विभिन्न घटक :–</u>

3.4.1 परिवारजन्य :– दृष्टिबाधित व्यक्ति को निवास स्थान के सभी कमरों से अवगत कराना चाहिए तथा अपने पड़ोसी से ताल–मेल बनाकर परिचय स्थापित करवाना चाहिए तथा घर के आस–पास के बातावरण से सम्पर्क स्थापित कराना चाहिए। घर में रखे सामान जैसे वर्तन, सीढ़ी, कुर्सी, बेड, कपबोर्ड इत्यादि जो घर में प्राथमिकता के आधार पर उपयोग होती है, उससे सम्पर्क बनाते हुए परिचय स्थापित कराना चाहिए जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने मानसिक पटल पर छवि बनाने में सक्षम हो सके तथा आधारभूत आवश्यकताओं की पूर्ति स्वयं करने में सक्षम हो सके। इन गतिविधियों को श्रवण, गतिशीलता व स्पर्श के आधार पर स्थापित करना चाहिए जिससे व्यक्ति स्वयं अपनी क्षमता के अनुसार वस्तुओं से अवगत हो सके।

3.4.2 कपड़ा–पोषाक :–दृष्टिबाधित लोगों के आधार–भूत आवश्यकताओं में उनका पहनावा भी एक बड़ी चुनौती होती है। उससे भी बड़ी चुनौती कपड़ों तक अपनी पहुँच कायम करना खासकर लिंग आधारित पहनावे का भी ध्यान रखना चाहिए तथा उन्हें विभिन्न प्रकार के पोशाकों की पहचान करवानी चाहिए और उसके विभेद की भी जानकारी कराना चाहिए। उनके रख–रखाव का विशेष प्रशिक्षण देना चाहिए, जिससे वह बिना किसी बाधा के अपने कार्य को पूर्ण करने में सक्षम हो सके। दृष्टिबाधित व्यक्ति को सबसे बड़ी समस्या विभिन्न प्रकार के रंगों के कपड़ों की पहचान बनाने में होती है। लेकिन कुछ संकेतों के माध्यम से उसे दूर किया जा सकता है या उसका स्थान नियत करके इस प्रकार के समस्या को दूर किया जा सकता है। इसमें उनके स्पर्श प्रक्रिया को सुदृढ करने की आवश्यकता होती है, तथा कपड़े की गुणवत्ता पर भी ध्यानाकर्षित करवाना चााहिए जिससे ये लोग कपड़े को स्पर्श करके समझ जाये।

3.4.3 खाद्यान्न – दृष्टिबाधित व्यक्तियों को खाद्यान्न सम्बन्धी वस्तुओं को भी पहचानना कठिन कार्य होता है। इसके लिए उनके स्पर्श, श्रवण, स्वाद व घ्राण की प्रक्रिया को उन्नत करना होता है। उन्हें विभिन्न प्रकार के खाद्यान्न वस्तुओं से अवगत कराने का प्रयास किया जाता है। इसमें विशेष सावधानी की भी आवश्यकता होती है। क्योंकि दृष्टिबाधित व्यक्ति किसी भी खाद्यान्न को ज्यादातर स्वाद के माध्यम से समझने का प्रयास करता है। कभी–कभी ऐसी भी खाद्यान्न वस्तु होती है जो खाद्यान्न के जैसी होती है, लेकिन खाद्यान्न नहीं होती है फिर भी ऐसे लोगों को दलहन और तिलहन में भेद सिखाने का प्रयास करना चाहिए। फल और सब्जी में अन्तर कराना व उन्हें समझाने का प्रयास करना चाहिए। जो जड़ के रूप में होती हैं वह भी खाद्यान्न होती है। कुछ तना के रूप में होती हैं, उसे भी खाद्यान्न कहते है। इस तरह व्यापक स्तर पर वस्तुओं को अवगत कराते हुए जानकारी प्रदान करते रहना चाहिए तथा उनके उद्गम से भी परिचित कराना चाहिए जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति लगभग समस्त खाद्यान्न वस्तुओं के उद्गम व उसके स्थान से भी अवगत हो सके।

3.4.4 रसोई सामग्री :– रसोई सम्बन्धी सामग्री मुख्यरूप से दृष्टिबाधित बालिकाओं के लिए बालकों की अपेक्षा ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। इसके अन्तर्गत ईंधन, लकड़ी, कोयला, गैस, चूल्हा, स्टोव, अंगीठी, माचिस, गैस लाईटर इत्यादि की उचित पहचान व समझ भी सुदृढ प्रशिक्षण के माध्यम से प्रशिक्षित कराया जाता है। उनके उपयोग व समुचित रख–रखाव को भी सिखाया जाता

है जिसमें बच्चों/वयस्कों में आत्मनिर्भरता का भाव आता है और वे स्वयं को सक्षम बनाने का प्रयास करते हैं।

3.4.5 घरेलू अर्थव्यवस्था :– दृष्टिबाधित व्यक्तियों के घरेलू कार्य का क्रियान्वयन घर के सभी सदस्यों द्वारा संपादित किया जाता है लेकिन दृष्टिबाधित व्यक्ति उसके विषय में केवल ज्यादातर सुनता रहता है। उसके अंदर सहजता का भाव नहीं विकसित हो पाता है। इसलिए घर के सभी सदस्यों को चाहिए कि दृष्टिबाधित व्यक्ति को सबलता प्रदान करने हेतु उन्हें घर के छोटे–छोटे कार्यों को उसे स्वयं संपादित करने का अवसर देना चाहिए। कार्य के दौरान किसी भी प्रकार की समस्या उत्पन्न होती है तो उसे सहयोग प्रदान करने की कोशिश करना चाहिए। जैसे दृष्टिबाधित बच्चों को मुद्रा की पहचान कराने का प्रशिक्षण भी देना चाहिए, जिससे वह स्वयं घर की जरूरतों की पूर्ति करने की क्षमता के अनुसार समर्थ हो सके। तत्पश्चात उन्हें कौशल आधारित कार्य में भी कुशलता प्रदान करना चाहिए। जैसे लिफाफा बनाना, पोस्टकार्ड, वाशिंग पाउडर, साबुन, स्कबर, हेयर ऑयल, कास्मेटिक, मेकअप, आर्टिकल वेल्ट और पर्स इत्यादि के तैयार करने की कला भी इन बच्चों को सिखाना चाहिए तथा उनमें अच्छी समझ भी विकसित करना चाहिए।

3.4.6 अकादमिक अनुसूची :– दिव्यांग बच्चों के अनुस्थिति प्रशिक्षण में अकादमिक गतिविधियाँ भी महत्वपूर्ण होती हैं। शैक्षणिक प्रक्रियाओं के अनुक्रम में किताब, कापी, बैग, बोतल, पेन, स्टाइल, ब्रेल पेपर, पेन्सिल, कटर, खिलौने इत्यादि की पहचान कराना तथा उनके उचित स्थान पर रख–रखाव का प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए, जिससे बच्चे अपनी क्षमतानुकूल सभी कार्य को संपादित कर सकें। दृष्टिबाधित बच्चों को ब्रेल स्लेट, इटर प्वाइंट, स्टाइलस, ब्रेल पेपर, अवेकस, ज्योमेट्री बाक्स, बोल्ड पेन, लार्ज प्रिन्ट इत्यादि का व्यापक प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए। उनके उपयोग में भी जागरूकता बढ़ानी चाहिए।

3.4.7 अर्थ प्रबन्धन :– प्रत्येक दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए अर्थ–प्रबन्धन का भी प्रशिक्षण आवश्यक होता है। जिससे वह अपने निजी जीवन की जरूरतें पूरी करने में सक्षम हो सके। इसके अन्तर्गत कार, बस,ट्रक, आटो–रिक्शा, स्कूटर, ट्रेन, बैलगाड़ी, ऊंटगाड़ी, साइकिल और रिक्शा इत्यादि की पहचान व समझ दोनों विकसित करने का प्रयास करना चाहिए। साथ ही कृषि से सम्बन्धित कार्य, पशु व कृषि पर आधारित व्यवसाय का भी प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए दृष्टिबाधित बच्चों को कृषि व कृषि से संबधित उन सभी बारीकियों से परिचित होना चाहिए जिससे वह आत्मनिर्भर हो सके। निरन्तर दृष्टिबाधित व्यक्ति को राष्ट्रीय व क्षेत्रीय पर्व व त्यौहारों के बारे में भी जानकारी प्रदान

करना चाहिए। उनमें हर्षोल्लास से प्रतिभाग करने का प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए ताकि वह समाज की मुख्य धारा में अपनीं क्षमतानुसार समाहित होते हुए नये–नये अनुभवों को प्राप्त कर सके। दृष्टिबाधित बच्चों को अपने पर्यावरण से सम्बन्धित विभिन्न प्रकार के पेड़–पौधे, जानवर, व पक्षियों के आवाज भी प्रशिक्षणा प्रदान करना चाहिए। इस प्रकार लगभग उन सभी वस्तुओं के साथ दृष्टिबाधित व्यक्ति को परिचित कराने का प्रयास करना चाहिए जो उनके दैनिक जीवन में उन चीजों से सामना होता है।

3.4.8 निश्चित स्थान :– दृष्टिबाधित बच्चों हेतु निश्चित स्थान यथा– पुलिस स्टेशन, डाकखाना बैंक, स्कूल, मंदिर, पंचायत भवन, नदी, तालाब, पेयजल आपूर्ति केन्द्र, बस स्टाप, रिक्शा स्टैण्ड, रेलवे स्टेशन, बाजार व व्यवसाय केन्द्र इत्यादि आवश्यक स्थानों पर आवागमन का उचित प्रशिक्षण आवश्यक रूप से देना चाहिए। जिससे दिव्यांग बच्चे अपने जीवन में आत्मनिर्भर व अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करने में सक्षम हो जाय। इसमें अनुस्थिति प्रशिक्षण की दृढता पर अधिक बल दिया जाना चाहिए क्योकि यह उनके आत्मबल को सुदृढ करने का कार्य करती है। सभी प्रकार के भवन व स्थान को दृष्टिबाधित बच्चों को स्पर्श कराकर किसी आवाज को सुनकर अनुस्थिति प्रशिक्षण कराने का प्रयास करना चाहिए। जिससे दिव्यांग बच्चे अपने मानसिक पटल पर इन सभी निश्चित स्थानों का एक व्यवस्थित चित्रण कर सके।

3.4.9 सम्प्रत्यय स्पष्टता :– दृष्टिबाधित बच्चों को दैनिक जीवन व सामाजिक वातावरण में स्थापित विभिन्न प्रकार के आकार व आकृतियों की व्यापक समझ प्रशिक्षण के माध्यम से प्रदान करनी चाहिए। जिससे वे अपने दैनिक जीवन में निरन्तर सम्पादित होने वाले कार्यों के सहयोग में प्रयुक्त उपकरण व साधन की समझ विकसित कर सकें। जैसे किसी वस्तु के मापन में प्रयुक्त होने वाले उपकरण जो लम्बाई, गहराई, उंचाई इत्यादि को मापने में सहायक हो सके। विभिन्न प्रकार के ध्वनि यंत्र जिनसे अनेक प्रकार की ध्वनि निकालती एवं विभिन्न प्रकार के कपड़े, कपडों के रंग, ध्वनि युक्त मानचित्र, टेक्टाइल स्पर्शीय मानचित्र आदि की अनुस्थिति प्रशिक्षण करवाना चाहिए जिससे बच्चे स्वयं की क्षमता का अधिकतम उपयोग कर सके।

उपरोक्त सभी अनुस्थिति प्रशिक्षण दृष्टिबाधित व्यक्ति को सम्पूर्णता प्रदान करने में सहयोगी साबित हो सकता है। इसके अलावा आवश्यक गतिविधियाँ अनुस्थिति प्रशिक्षण के दौरान करायी जा सकती है जो दृष्टि सक्षम व्यक्ति को सबलता प्रदान कर सकता है। इस प्रकार अनुस्थिति प्रशिक्षण की गतिविधियाँ उनकी प्राथमिकता के आधार पर तय होनी चाहिए।

बोध प्रश्न :–

1. अनुस्थिति प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ?

   ....

   ....

2. अनुस्थिति प्रशिक्षण हेतु चार घटकों को लिखिए ?

   ....

   ....

<u>3.5 चलिष्णुता प्रशिक्षण :–</u> दृष्टिबाधित व्यक्ति का जीवन एक संकुचित दायरे में सिमट कर रह जाता है। जिसका प्राथमिक कारण व्यक्ति में दृष्टि का अभाव होना। लेकिन कुछ प्रशिक्षणों के माध्यम से दृष्टि अक्षम व्यक्ति के दायरे को व्यापकता प्रदान किया जा सकता है। गतिशीलता प्रशिक्षण निम्नलिखित पहलुओं के सम्बन्ध में प्रदान किया जाना चाहिए।

<u>3.5.1 दृष्टिवान मार्गदर्शक तकनीक :–</u>दृष्टिबाधित व्यक्ति को दृष्टिवान व्यक्ति स्वयं के सहारे से आस–पास व आवश्यक स्थानों पर उनका आवागमन कराता है, तथा सीढियों पर ऊपर–नीचे करना सीखाता है, जिसके द्वारा दृष्टिबाधित व्यक्ति को सीढ़ियों के साइज से अवगत करा दिया जाता है तो वह अपने पूर्वानुमान के अनुसार सीढियों पर आसानी से चढ़ना–उतरना सीख जाता है। निरन्तर घर के कमरों में आते–जाते घर के अन्दर सभी स्थानों की जानकारी से अवगत हो जाता है। घर के अलावा जब वह सार्वजनिक स्थानों पर जाता है तो वहाँ भी अपने–आपको समायोजित कर लेता है। आवागमन के क्षेत्र में अनेक संसाधन बस, आटो, कार, रेलगाड़ी, हवाई जहाज, बैलगाड़ी, आटोरिक्शा इत्यादि से दृष्टिबाधित व्यक्ति दृष्टिवान व्यक्ति के मार्गदर्शन में यात्रा करते हुए स्वावलम्बी बन जाता है। परन्तु दृष्टिबाधित व्यक्ति के सम्पूर्ण गतिविधियों के संपादन हेतु दृष्टिवान व्यक्ति को उससे सम्बन्धित प्रशिक्षण के बारे में विषय निपुणता प्राप्त होना चाहिए। प्रशिक्षण के दौरान उत्पन्न चुनौतियों से निबटने के लिए कुशल मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। इसलिए यह तकनीक दृष्टिबाधित व्यक्तियों के जीवन में सहायक सिद्ध है।

<u>3.5.2 सुरक्षात्मक तकनीक :–</u> दृष्टिबाधितों के सुरक्षात्मक पहलू को ध्यान में रखते हुए अनेक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं, जो अनेक तकनीक के माध्यम से सम्पन्न कराने का प्रयास किया जाता है। इसके अन्तर्गत प्रशिक्षित व्यक्ति का अनुसरण दृष्टिबाधित व्यक्ति को करने

के लिए कहा जाता है, तथा दृष्टिवान व्यक्ति उसको उचित दिशा–निर्देश प्रदान करता रहता है जिससे दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति को किसी प्रकार की हानि नहीं हो इसके अन्तर्गत एक सक्षम व्यक्ति द्वारा एक दृष्टिबाधित व्यक्ति का हाथ पकड़कर भी उसे सुरक्षात्मक तरीके से चलिष्णुता कराया जा सकता है। प्रशिक्षण के दौरान अनेक वस्तुओं तथा स्थानों से परिचय कराने का भी प्रयास किया जाता है, निरन्तर प्रशिक्षण के दौरान ध्वनियों के माध्यम से भी चलिष्णुता प्रशिक्षण दिया जाता है। जिससे विशेष प्रकार की ध्वनियों की उसे पहचान हो जाती है। ध्वनियों के माध्यम से उन्हें दिशा का ज्ञान कराते हुए चलिष्णुता सिखाया जाता है। किसी विशेष स्थान पर स्थित विशेष ध्वनि के प्रति भी उन्हें जागरूक किया जाता है। इन प्रक्रियाओं में सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा जाता है तथा विभिन्न प्रकार के चुनौतियों व बाधाओं से भी अवगत कराया जाता है।

3.5.3 ज्ञानेद्रिय प्रशिक्षण :– दृष्टिबाधित बच्चों के लिए सबसे महत्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रिय प्रशिक्षण होता है। जो चलिष्णुता प्रशिक्षण में अहम भूमिका निभाती है। दृष्टिबाधित व्यक्ति की शेष ज्ञानेन्द्रियों कों सक्रिय बनाए रखने के लिए भी ज्ञानेद्रियों का प्रशिक्षण कराया जाता है ताकि ज्ञानेन्द्रिय प्रशिक्षण के दौरान विभिन्न प्रकार की ध्वनियों को विभिन्न दिशाओं से दृष्टिबाधित व्यक्तियों को सुनाया जाता है और ध्वनि की दिशा में गति करने के पूर्व उसे निर्देशित किया जाता है। उन्हें विभिन्न प्रकार की ध्वनियों को पहचानने का भी प्रयास कराया जाता है। यह प्रशिक्षण उन्हें अलग से भी कराया जाता है। निरन्तर किसी भी वस्तु के प्रति गहन प्रत्यक्षण भी कराने का प्रयास किया जाता है और वार्तालाप के दौरान चेहरे के हाव–भाव को भी समझने हेतु तत्परता प्रदान किया जाता है। सम्पूर्ण गतिविधियाँ एक दृष्टिबाधित व्यक्ति को सबलता प्रदान करता है। वह अपने दृष्टि क्षमता के बगैर अन्य ज्ञानेन्द्रियों की सहायता से स्वयं के सभी वांछित कार्य करने में सक्षम हो जाता है।

3.5.4 छड़ी तकनीक :– दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति के लिए छड़ी एक दृष्टि का कार्य करती है। छड़ी के माध्यम से दृष्टिहीन व्यक्ति अपने इच्छानुसार आवागमन कर सकता है। इसके लिए इन्हें सर्वप्रथम पूर्व छड़ी कौशल का प्रशिक्षण दिया जाता है। छड़ी के पकड़ने व उसके उपयोग के बारे में भी प्रशिक्षण दिया जाता है। शुरू में लम्बी छड़ी से प्रशिक्षण दिया जाता है। उसके साथ ही चलिष्णुता सिखाया जाता है। तत्पश्चात उसके रख–रखाव व संरक्षण का भी प्रशिक्षण दिया जाता है। निरन्तर प्रशिक्षण के उपरान्त फोल्डिंग छड़ी से भी प्रशिक्षण दिया जाता है। साथ ही छड़ी के प्रत्येक भाग के बारे में बताया जाता है। प्रशिक्षण की प्रक्रिया को इतना कुशलतापूर्वक कराया जाता है कि दृष्टिहीन व्यक्ति छड़ी से अनुकूलन स्थापित कर लेता है तथा निरन्तर फोल्डिंग छड़ी के उपयोग से

कहीं आने–जाने में सड़क पार करने में इत्यादि जगहों पर सहजता से आने जाने के साथ ही छड़ी के लगभग सभी भागों के कार्य को आत्मसात कर लेता हैं।

3.5.5 सामान्य चलिष्णुता :– दृष्टिबाधित बच्चों के जीवन में चलिष्णुता की एक सीमा बन जाती है। प्रशिक्षण के दौरान सीमा का विस्तार किया जा सकता है तथा प्रत्येक सार्वजनिक स्थानों पर स्वयं के सामान्य समायोजन करने का प्रबल प्रयास कराया जाता है। व्यक्तिगत जीवन को सार्वजनिक करने की जो चुनौती होती है उसे चलिष्णुता के माध्यम से दूर करने का अथक प्रयास भी होता है। लेकिन यदि आमजनों का सहयोग यदि सक्रियता से प्राप्त हो जाय तो दृष्टिबाधित व्यक्ति के आन्तरिक भाव में जो सहजता का भाव सुदृढ़ होता है वह पूरे जीवन के बदलाव में सहजता का भाव प्रकट कर देता है। यद्यपि दृष्टिबाधित व्यक्ति जो समाजिकता से बाहर है उसे सामाजिक जुड़ाव के माध्यम से समायोजन करने का प्रयास किया जाता है। उसे आसपास के सार्वजनिक जगहों पर सक्रिय भागीदारी कराकर उसके व्यक्तित्व को निखारने का प्रयास किया जाता है। दृष्टिबाधित लोगों के जीवन में जो अभाव होता है। दिव्यांगता तो प्राथमिक कारण होता है, लेकिन सामाजिक व व्यक्तिगत हीनता उसके सम्पूर्ण जीवन में रिक्तता का भाव पैदा कर देता है। परन्तु सर्वत्र जागरूकता ही दिव्यांगता का सम्मान होगा। दृष्टिहीनता के क्षेत्र में प्रशिक्षित कर उसे सुगम्य बनाकर दिव्यांगता को दिव्यता प्रदान किया जा सकता है।

उपरोक्त विवरण को सारगर्भित करने का प्रयास करें तो हमें लगता है कि दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन में प्राकृतिक प्रदत्त अभाव है, उसकी पूर्ति करना संभव नहीं है, लेकिन उसकी वैकल्पिक पूर्ति की जा सकती है जो अभाव को स्वभाव में परिवर्तित कर सकती है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

3. चलिष्णुता प्रशिक्षण के तीन कारक लिखिए।

....

....

3.6 अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण के संदर्भ में विशेष शिक्षक की भूमिका–

दिव्यांग व्यक्तियों के सम्पूर्ण जीवन में लगभग सभी लोगों के सहयोग की आकांक्षा आवश्यकता होती है। चलने–फिरने में स्वतंत्र, निःसंकोच होकर बिना किसी सहायता के निडरता के साथ एक स्थान से दूसरे स्थान जा सकने की सहज योग्यता भगवान का दिया हुआ एक वरदान है। प्रायः इसे साधारण योग्यता समझकर अपना मूल अधिकार मान लिया जाता है। दृष्टिबाधितों के प्रति समाज में व्याप्त नकारात्मक अभिवृत्तियँ न केवल उनकी उन्नत्ति में बाधक होती हैं। बल्कि इससे समाज की उन्नति भी अपूर्ण मानी जाती है। दृष्टिबाधित व्यक्ति भी एक मानवीय संसाधन है। जिसका उपयोग समाज की तथा उसकी अपनी उन्नत्ति के लिए किया जाना चाहिए। वैसे तो हम मानव अधिकारों की बात यदि करते हैं तो सारी दुनियाँ को सहिष्णुता एवं वसुधैव कुटुम्बकम का पाठ पढ़ाते हैं। परन्तु अपने ही समाज के अंग को हम हेय दृष्टि से देखते हैं और मनुष्य की मूल अधिकारों से भी वंचित रखना चाहते हैं। यदि दृष्टिबाधित व्यक्ति स्वयं के समाज व आस– पास के वातावरण से सामन्जस्य स्थापित करने में सक्षम हो जाये तो उसकी दिव्यांगता, दिव्यता का रूप ग्रहण कर सकती है। इसलिए अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण में शिक्षक की भूमिका निम्नलिखित हो सकती है।

<u>अध्यापक की सकारात्मक अभिवृत्ति :–</u> प्रत्येक शिक्षक को सर्वप्रथम अपने अभिवृत्ति को सकारात्मक करने की आवश्यकता है तथा प्रत्येक दिव्यांग व्यक्ति/बच्चों के क्षमता में सकारात्मक परिवर्तन हेतु तत्पर होना चाहिए। उन्हें अनुस्थिति व चलिष्णुता के प्रशिक्षण हेतु स्वयं की क्षमतानुसार सहयोग की भूमिका का निर्वहन करना चाहिए। प्रत्येक दृष्टिबाधित बच्चे को अवसर प्रदान करना चाहिए साथ ही सबलता प्रदान करने के अलावा सकारात्मक अभिवृत्ति का भी विकास करना चाहिए।

<u>कार्य साधक मूल्यांकन –</u> प्रत्येक शिक्षक को दृष्टि दिव्यांगता की श्रेणी में आने वाले प्रत्येक बच्चे में आवागमन हेतु उनके अन्दर जिज्ञासा पैदा करनी चाहिए। उन्हें किसी भी प्रकार के सहयोग की अपेक्षा हो तो सावधानीपूर्वक उपलब्ध कराने का प्रयास करना चाहिए। तकनीकी के माध्यम से प्रत्येक बच्चे को अनुस्थिति व चलिष्णुता के लिए तैयार करना चाहिए। यह तभी सकारात्मक रूप से सम्भव है जब शिक्षक अपने आन्तरिक प्रेरणा से बच्चे के जीवन को सामर्थ्यवान बनाने का पूर्ण प्रयास करें। शिक्षक समय–समय पर उसके अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण का मूल्यांकन करता रहें तथा उसमें सुधार कर सुदृढ़ता प्रदान करने का प्रयास करता रहे।

सहायक सामग्री का निर्माण :– अनुस्थिति व चलिष्णुता के प्रशिक्षण में शिक्षक को सहायक सामग्री का एवं ऐसे बच्चों में निर्माण करने की एवं उसके उपयोग के बारे में भी जागरूक करने की आवश्यकता है। उसे संरक्षण प्राप्त करने हेतु भी जागरूक करना चाहिए। तदुपरान्त दृष्टिबाधित व्यक्ति को प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए जो उनके आवागमन में सहायक सिद्ध हो सके।

पाठ्यक्रम अनुकूलन में सुझाव :– प्रशिक्षण का कार्य प्रयोगात्मक होता है लेकिन इसके पूर्व उसके सभी महत्वपूर्ण सैद्धान्तिक पहलुओं से अवगत होना भी आवश्यक होता है। इसके लिए पाठ्यक्रम की भी विशेष शिक्षक की मदद से निर्माण कराने की आवश्यकता होनी चाहिए जो सभी बारीकियों को ध्यान में रखकर व्यवस्थित किया गया हो।

स्थलीय शिक्षण देना :– दृष्टिबाधित व्यक्ति/बच्चों को अनुस्थिति व चलिष्णुता का प्रशिक्षण देने से पूर्व उसको स्थलीय शिक्षण भी आवश्यकता होती है। जहाँ प्रशिक्षण दिया जा रहा हो उसके पूर्व वहाँ की चुनौतियों व सावधानियों की बारीकियों को उसे अवगत कराना भी आवश्यक होता है, क्योंकि प्रशिक्षण के दौरान या बाद में कोई अनहोनी न हो जाये और दृष्टिबाधित व्यक्ति आसानी से आवागमन भी कर सकें। इसके लिये विशेष शिक्षक को विशेष ध्यान देना पड़ता है। प्रशिक्षण के दौरान जो कठिनाई आती है उसकी गंभीरता को समझकर दृष्टिबाधित व्यक्ति को सामना करने में सहायता प्रदान करना चाहिए।

उपचारात्मक शिक्षण करना :– अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण के उपरान्त यदि दृष्टिबाधित व्यक्ति को आने–जाने आवगमन में कठिनाई हो रही है तो सर्वप्रथम उसकी कठिनाई का पता लगाना विशेष शिक्षक का महत्वपूर्ण कार्य हो जाता है। उसकी गहनता से अध्ययन करके उसे दूर करने का सफल प्रयास विशेष शिक्षक द्वारा किया जाना चाहिए। निरन्तर इस प्रकार की कठिनाईयों हेतु उपचारात्मक प्रशिक्षण प्रदान करने का प्रयास करते रहना चाहिए।

अभिभावक को परामर्श देना – अनुस्थिति व चलिष्णुता का प्रशिक्षण जितना दृष्टिबाधित बच्चों के लिये आवश्यक है उससे ज्यादा महत्वपूर्ण निर्देशन, उनके अभिभावकों को भी होना आवश्यक है। क्योंकि प्रशिक्षण प्राप्त करने के उपरान्त उसे माता–पिता द्वारा सहायता प्रदान करना चाहिए। अनेक अवसर भी उन्हें प्रदान करते रहना चाहिए। जिससे दृष्टिबाधित बालक अपने आस–पास के वातावरण से समायोजन स्थापित करने में सक्षम हो सके। इस कार्य को अवसर देने में अभिभावक जितना जागरूक होगा दृष्टिबाधित लोगों का प्रशिक्षण उतना ही अच्छा साबित होगा।

समुदाय में सचेतना विकसित करना :– विशेष शिक्षक का प्रशिक्षण के साथ ही समुदाय में संचेतना विकसित करना महत्वपूर्ण हो जाता है। यदि प्रशिक्षण बहुत सावधानीपूर्वक किया जाता है। तो समुदाय जागरूक हो जाता है तभी प्रशिक्षण ज्यादा प्रभावी साबित हो सकता। इसलिए विशेष शिक्षक का महत्वपूर्ण दायित्व होता है कि वह प्रशिक्षण के साथ–साथ समाज को भी जागरूक करने का प्रयास करते रहे, जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति को आने–जाने में किसी भी प्रकार की समस्याओं का सामना न करना पड़े।

व्यक्तिगत प्रशिक्षण योजना तैयार करना :– विशेष शिक्षक को अनेक प्रकार की योजनाओं का निर्माण करना चाहिए। जो सामूहिक रूप से सीखने में सहायक होता है, लेकिन कभी–कभी व्यक्तिगत योजना की भी आवश्यकता होती है जो बच्चे के व्यक्तिगत क्षमता एंव आवश्यकता को ध्यान में रखकर बनाना पड़ता है।

सामान्य शिक्षक के साथ समन्वय स्थापित करना :– विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की आवश्यकता को ध्यान में रखकर सामान्य बच्चों के साथ समायोजित करना वर्तमान की एक चुनौती है। यदि विशेष शिक्षक इन चुनौतियों को ध्यान में रखकर सामान्य शिक्षक का समावेशी कक्षा में सहयोग करे तो निश्चित रूप से दिव्यांग शिक्षार्थी की दिव्य क्षमता का उचित उपयोग संभव हो सकेगा।

नियमित मानीटरिंग करना :– दिव्यांग बच्चों को सम्पूर्णता प्रदान करने में विशेष शिक्षक का अहम योगदान होता है, जो उपर्युक्त बिन्दुओं से विदित है लेकिन यदि सभी कार्यों की समीक्षा नहीं की गई तो दिव्यांग बच्चों की चुनौतियाँ कम होने के बजाय नये रूप में उभर कर सामने आयेगी जो सिर्फ दिव्यांग बच्चों को ही नहीं बल्कि समाज से जुड़े उन सभी लोगों की समस्या रूप में सामने आयेगी। अतः सम्पूर्ण कार्यों की निगरानी करना भी विशेष शिक्षक का महत्वपूर्ण होता है।

परिस्थितिजन्य निर्णय लेना :– यद्यपि विशेष शिक्षक का कार्य दिव्यांग बच्चों के लिए हित साधक होता है, फिर भी कभी–कभी कुछ निर्णय ऐसे लेने पड़ते हैं। जो सामान्य जन को कड़वा लगता है। लेकिन दिव्यांगजन हेतु वरदान होता है जो एक प्रशिक्षित विशेष शिक्षक के लिए अनिवार्य घटक होता है। कभी–कभी विशेष शिक्षक के लिए भी एक चुनौती होता है सही निर्णय लेना। क्योंकि दिव्यांग बच्चों के व्यवहार में स्थायित्व नहीं होता है। दिव्यांग बच्चों के व्यवहार में दृढ़ता प्रदान करने हेतु विशेष शिक्षक को अनेक नवाचार कदम उठाने पड़ते हैं जो कालान्तर में एक सहयोग की भावना का विकास करता है।

<u>मित्रवत वातावरण का निर्माण करना :–</u> विशेष शिक्षक के लिए यह एक चुनौतीपूर्ण कठिन कार्य होता है। लेकिन बिना सही वातावरण का निर्माण किए बगैर दिव्यांग बच्चों के व्यक्तित्व का विकास करना असंभव नहीं तो कठिन जरूर है फिर भी यदि समावेशी सोच के व्यक्ति और कृत संकल्पित लोगों का समूह समाज में संगठित कर लिया जाय तो यह कार्य सहजता से सम्पन्न हो सकता है। लेकिन तत्कालीन सामाजिक दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर निर्माण करना एक दुरूह कार्य है। एक विशेष शिक्षक अपने भागीरथ प्रयास से मित्रवत वातावरण का निर्माण करने में अपने क्षेत्र का परिचय देता है जो दिव्यांग बच्चों के लिए सहजता का कार्य करता है।

उपरोक्त बिन्दुओं के माध्यम से विशेष शिक्षक की भूमिका का वर्णन करने का प्रयास किया गया है। जैसे सागर से कुछ थोड़ा जल निकालने के समान है। बतौर विशेष शिक्षक के रूप में कार्य करते हुए सामान्य शिक्षक की भी भूमिका विस्तारित किया जा सकता है। यह सब विशेष शिक्षक के अन्तर्मन पर निर्भर करता है कि वह बनी–बनाई धारणा पर चलने में सहजता का भाव रखता है या तत्कालीन समय, काल और परिस्थिति के अनुसार नवाचार का भाव रखता है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

4. विशेष शिक्षक के चार कार्य लिखिए।

....

....

<u>3.7 सारांश :–</u>

दृष्टिबाधित जनों के लिए अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण जीवन को सार्थक बनाने हेतु एक महत्वपूर्ण कदम है। प्रारम्भ में दृष्टिबाधित व्यक्ति कभी सोच भी नहीं सकता था कि वह अपने आस–पास के लोगों व समाज में अपनी पहचान भी बना पायेगा, लेकिन इस चिंता को शिक्षाविदों ने अथक मेहनत के माध्यम से चलिष्णुता व अनुस्थिति प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा दूर करने का सफल प्रयास किया। अब वर्तमान समय में अनेक तकनीकी के अविष्कार से दृष्टिबाधित व्यक्ति केवल अंग से ही दिव्यांग है, परन्तु दैनिक कार्य में किसी से कम नहीं है। यदि समाज में दिव्यांगजनों के प्रति

सहानुभूति की भावना प्रबल हो जाए तो निश्चित रूप से समाज में जो दिव्यांगता विद्यमान है, वह केवल शारीरिक रूप से ही रहेगी। कार्यो के रूप में दिव्यांग अपने सक्षमता का परिचय देगा जो दिव्यांगता के क्षेत्र में किसी क्रान्ति से कम नहीं साबित होगा।

यद्यपि अनुस्थिति व चलिष्णुता के प्रशिक्षण को और सुदृढ़ व नियमित कर दिया जाए तो इसका लाभ समाज में विद्यमान दृष्टिबाधित जनों के लिए निश्चित रूप से वरदान साबित होगा।

3.8 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

1 अनुस्थिति ज्ञान का सीधा सम्बन्ध अपने वातावरण में सामन्जस्य स्थापित करना है

2 1.परिवारजन्य 2. कपड़ा–पोषाक 3.रसोई सामग्री 4. निश्चित स्थान

3 1. दृष्टिवान मार्गदर्शक तकनीक 2.सुरक्षात्मक तकनीक 3.ज्ञानेद्रिय प्रशिक्षण

4 1. अध्यापक की सकारात्मक अभिवृत्ति 2. कार्य साधक मूल्यांकन 3. सहायक सामग्री का निर्माण 4. पाठ्यक्रम अनुकूलन में सुझाव

3.9 अभ्यास कार्य

- अनुस्थिति प्रशिक्षण का वर्णन कीजिए ।
- चलिष्णुता प्रशिक्षण का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।
- चलिष्णुता प्रशिक्षण के घटकों की विवेचना कीजिए ।
- अनुस्थिति व चलिष्णुता प्रशिक्षण के संदर्भ में विशेष शिक्षक की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

3.10 संदर्भ / उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.

4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence
10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired
13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pdf
14. https://www.chargesyndrome.org/wp-content/uploads/2016/05/Plans-of-Action-and-Therapies.pdf
15. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED531845.pdf
16. http://icevi.org/wp-content/uploads/2017/11/The_Educator-
17. 2006_July-Orientation_and_Mobilty-Vol_XIX-Issue-1.pdf
18. https://ies.ed.gov/ncser/pdf/20083007.pdf
19. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Orientation_and_Mobility.html?id=nYENqA5LZKUC
20. https://www.cde.state.co.us/sites/default/files/documents/cdesped/download/pdf/om_related_service.pdf
21. https://www.academia.edu/9914274/The_knowledge_about_orientation_and_mobility_on_the_movement_of_the_persons_with_visual_impairment
22. https://www.teachingvisuallyimpaired.com/om-resource-books.html
23. https://www.teachingvisuallyimpaired.com/om-resource-books.html

24. https://www.aph.org/app/uploads/2021/08/Step-By-Step-An-Interactive-Guide-to-Mobility-Techniques.pdf
25. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Orientation_and_Mobility.html?id=hso50ocsEpsC
26. https://www.aph.org/product/orientation-and-mobility-techniques-a-guide-for-the-practitioner-2nd-edition/

इकाई–4

पूर्व छड़ी कौशल

संरचना

4.1 प्रस्तावना

4.2 उद्देश्य

4.3 पूर्व छड़ी कौशल

4.4 पूर्व छड़ी कौशल के घटक

4.5 पूर्व छड़ी कौशल तकनीक

4.6 पूर्व छड़ी कौशल की आवश्यकता

4.7 पूर्व छड़ी कौशल का महत्व

4.8 सारांश

4.9 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

4.10 अभ्यास कार्य

4.11 सन्दर्भ /उपयोगी पुस्तकें

4.1 प्रस्तावना :–

इस सृष्टि में प्रकृति प्रदत्त बहुमुल्य प्राणियों में मानव भी है, जो सम्पूर्णता को ग्रहण करते हुये प्रकृति के साथ तोल–मेल बनाकर चलता है वह प्रकृति प्रदत्त वस्तुओं का अपनी इच्छानुसार उपभोग करता है। मानव की शारीरिक अक्षमता उसे स्वतंत्र रूप से कुछ करने में व्यवधान उत्पन्न करती है। फिर भी मानव स्वयं की आन्तरिक क्षमता के अनुसार उस पर विजय पाने की कोशिश करता है। मानव की शारीरिक अक्षमता को पूर्ण करना तो संभव नहीं है, लेकिन कुछ कौशलों का प्रशिक्षण देकर उसे सक्षम बनाया जा सकता है।

4.2 उद्देश्य :–

- पूर्व छड़ी कौशल से अवगत कराना।
- पूर्व छड़ी कौशल के घटक को परिभाषित करना।
- पूर्व छड़ी कौशल की आवश्यकता की व्याख्या करना।
- पूर्व छड़ी कौशल के महत्व का वर्णन करना।

4.3 पूर्व छड़ी कौशल :– दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए छड़ी ही उसकी आँखें होती हैं लेकिन छड़ी का ही होना दृष्टिबाधित के लिए काफी नहीं है, बल्कि छड़ी के साथ कौशल का होना भी आवश्यक है। जैसे–हमारे घरों में अचानक बिजली चली जाती है तब हम रोशनी हेतु जिस प्रकार सुरक्षात्मक तरीके समस्या हल करते हैं उसी का एक प्रारूप है पूर्व छड़ी कौशल जो दृष्टिबाधित लोगों के लिए यंत्र का काम करता है। इसके लिए दृष्टिबाधित जन अन्य शेष इन्द्रियों का कुशलतापूर्वक प्रयोग करता है। जो छड़ी की सहायता से चलने में मदद प्राप्त करता है। यदि दृष्टि के अलावा कोई अन्य इन्द्रिय प्रभावित है तो छड़ी कौशल हेतु पहले व्यक्ति को उसकी शारीरिक, मानसिक व सांवेगिक स्थिति का पता लगाते हैं फिर छड़ी पकड़ने हेतु तत्पर करने का प्रयास करते हैं। इन सभी के अलावा दृष्टिबाधित व्यक्ति को मानसिक रूप से सुदृढ किया जाता है, ताकि वह स्वयं की क्षमता का आँकलन अपने दिव्यांगता के आधार पर करके स्वयं को समाज में स्थापित करने हेतु तत्पर हो सके।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. पूर्व छड़ी कौशल पूर्व दृष्टिबाधित व्यक्ति को व्यक्ति कैसे सुदृढ किया जाता है ?

   ____

   ____

   ____

2. पूर्व छड़ी कौशल में दृष्टिबाधित व्यक्ति को कैसे तत्पर किया जाता है ?

   ____

   ____

   ____

4.4 पूर्व छड़ी कौशल के घटकः–

दृष्टिबाधित जनों के समस्याओं का आँकलन दृष्टि के माध्यम से करना उचित नहीं होता है। हम दृष्टिबाधित व्यक्ति को चलने–फिरने हेतु छड़ी का सहारा तो दे देते हैं, लेकिन छड़ी का उनके चलने–फिरने के लिए उसका प्रशिक्षण देना आवश्यक है। इसके लिए सम्पूर्ण समाज को जागरूक होना होगा। यदि कोई दृष्टिबाधित व्यक्ति हमारे आस–पास है तो उसे यथोचित मदद करने का प्रयास करना चाहिए और स्वतंत्र आवागमन में उसकी मदद करनी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर हो सके। हमारी धारणा है कि अनुस्थिति व चलिष्णुता हेतु कोई प्रशिक्षक ही कार्य कर सकता है, ऐसा नहीं है, यदि सामान्य जन भी दृष्टिहीन की समस्याओं व उलझनों को अनुभूति करने का प्रयास करें तो निश्चित रूप से दृष्टिदिव्यांग व्यक्ति स्वतंत्र रूप से आवागमन कर सकता है।

अनुकरण करना (Trailling) :-

दृष्टिबाधित बच्चे की समस्या उसके जन्म के साथ ही प्रारम्भ हो जाती है, लेकिन उसकी आन्तरिक क्षमता ही उसे जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है। फिर भी दृष्टिबाधित व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से विचरण करने के लिए किसी का अनुकरण करना पडता है जैसे–एक छोटे बच्चे को

हम प्रारम्भ में सहारा देकर चलाने का प्रयास करते हैं जो निरन्तर प्रयास से चलने में सक्षम हो जाता है और स्वतंत्र विचरण करने लगता है। लेकिन जब बच्चा दृष्टिबाधित हो तो उसी प्रक्रिया का अनुसरण होता है, लेकिन तरीके बदल जाते हैं। उसी तरह की वस्तुओं से अवगत कराते हुए सभी तरह के आवाज से अवगत कराते हुए, स्वतंत्र विचरण हेतु तैयार किया जाता है। जब वह भ्रमण करने में सक्षम हो जाता है, तो उसे स्वतंत्र विचरण हेतु अनुकरण कराया जाता है। इस प्रकार वह निरन्तर प्रयास से भ्रमण करने लगता है। इसके लिए सावधानी रखना चाहिए कि अनुकरण कराने वाला व्यक्ति प्रशिक्षित हो तो सभी प्रकार के तौर तरीके से परिचित हो और आवागमन के दौरान उसे उत्पन्न समस्या के बारीकियों से अवगत कराता रहे।

इतनी सावधानियों के बाद ट्रेलिंग (अनुकरण) एक ऐसी तकनीक है जिसमें दृष्टिबाधित व्यक्ति दीवारेां के किनारे की तरफ होकर चलता है तथा दीवार की तरफ मौजूद हाथ को ट्रेल विधि द्वारा दीवार से छूता हुआ चलता है। इस विधि में हाथ 90 अंश के कोण पर दीवाार की तरफ हथेली का विपरीत भाग दीवार की ओर रखकर दीवार को हल्का–हल्का स्पर्श करते हुये भ्रमण किया जाता है।

<u>कोण गमन</u> :–

अपने हाथ से वर्गाकार स्थिति में गमन करना शामिल है, यहाँ यह विशेष बात ध्यान देने योग्य है कि इस विधि का प्रयोग अवरोध एवं व्यक्तियों व वस्तुओं से सुरक्षा के लिए किया जाता है। जैसे :– किसी अंधेरे घर में जाने से पूर्व हम चारों तरफ हाथ फेर कर समझने का प्रयास करते हैं कि कुछ अवरोध तो नहीं है ठीक उसी प्रकार दृष्टिबाधित जन अपने सुरक्षा हेतु उपयोग करता है।

<u>दिशा ग्रहण करना</u> :– दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए यह बहुत बड़ी चुनौती होती है कि वह दिशा की समझ आसानी से विकसित कर सकें। दृष्टिबाधित व्यक्ति केवल उत्तर–दक्षिण और पूर्व–पश्चिम को ही सिर्फ आधार बनाकर नहीं रखता बल्कि दिशाओं के लिए व उनको पहचानने के लिए भिन्न–भिन्न तरीकों का प्रयोग करता है। साथ ही वह दिशा ग्रहण करने या दिशा पहचानने के लिए सूर्य स्मृति चिन्हों या स्थायी भूमि चिन्हों आदि का प्रयोग करता है।

स्वतंत्र भ्रमण :–

दृष्टिबाधित जन के लिए स्वतंत्र भ्रमण करना भी एक चुनौती होती है क्योंकि भ्रमण क्षेत्र में अनेक बाधाएं विद्यमान रहती हैं। उन पर विजय प्राप्त करते हुए तथा अनुस्थिति की समझ विकसित करते हुए उन्हें भ्रमण करना पड़ता है। दृष्टिबाधित व्यक्ति आमतौर पर बिना किसी छड़ी या किसी सहायता के बिना भी गमन करने का प्रयास करता है।

केन को पकड़ना :–

छड़ी पूर्व कौशल के अन्तर्गत सर्वप्रथम छड़ी को पकड़ना बताया जाना चाहिए क्योंकि बिना किसी सावधानी के छड़ी से खतरा भी हो सकता है। इसलिए छड़ी पूर्व कौशल से छड़ी को पकड़कर सीखना आवश्यक होता है।

हाथों की स्थिति :–

छड़ी पकड़ते समय हाथों की स्थिति क्या होगी, इसकी भली–भाँति अभ्यास कराया जाना चाहिए तथा छड़ी के साथ समन्वय बनाते हुए हाथों की क्या स्थिति होगी, छड़ी की क्या स्थिति होगी इस पर भी ध्यान देना चाहिए।

कलाई का चलाना :–

छड़ी पूर्व कौशल का महत्वपूर्ण घटक कलाई का चलाना होता है। क्योंकि बिना कलाई के उचित गमन के छड़ी कौशल सिखाना कठिन है क्योंकि चलिष्णुता के समय छड़ी के सहारे चलने हेतु कलाई का ही सहारा लिया जाता है और छड़ी का सुरक्षात्मक दृष्टिकोण से उपयोग किया जाता है।

चाप बनाना :–

छड़ी पूर्व कौशल में छड़ी से कितने क्षेत्र में चाप बनाना है इसका भी भली प्रकार से अभ्यास कराया जाता है।

पैरों का तालमेल :–

छड़ी पूर्व कौशल में पैरों का तालमेल छड़ी के साथ बनाया जाता है जब छड़ी दायीं तरफ रखा जाता है तो बायां पैर आगे किया जाता है तथा जब छड़ी बांयी ओर हो तो दाँया पैर आगे किया जाता है। ऐसा इसलिए किया जाता है कि छड़ी के माध्यम से खतरे/समस्या का अनुमान लगाने का प्रयास किया जाता है।

रिदम (छड़ी की आवाज के साथ पैरों के नीचे दबाना) :– छड़ी पूर्व कौशल में रिदम का महत्वपूर्ण योगदान होता है क्योंकि यह अभ्यास पर निर्भर होता है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

3. तीन पूर्व छड़ी कौशल के घटक लिखिए।

____

____

____

4. रिदम से आप क्या समझते हैं।

____

____

4.5 पूर्व छड़ी कौशल तकनीक :–

दृष्टिबाधित व्यक्ति को छड़ी कौशल सीखने के पूर्व उपरोक्त कौशल में पारंगत होने का प्रयास करना चाहिए। तत्पश्चात चलिष्णुता के अभ्यास हेतु उसे प्रेरित करना चाहिए। इसके लिए वेन्डरवल्ट विश्वविद्यालय के डॉ0 रवरेफ्ट हिल ने पूर्व स्कूल बच्चों के लिए चलिष्णुता तकनीक का इजाद किया जो चलिष्णुता प्रारम्भ करने वाले बच्चों के लिए सहायक हो सके। इस प्रकार के कौशल दृष्टिबाधित बच्चों के आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी करता है।

इसकी बनावट बच्चे के लम्बाई पर निर्भर करती है इससे बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ता है। चलिष्णुता को लेकर वह स्वतंत्र रूप से आवागमन करने का प्रयास करता है। जब वह स्वयं को समायोजित कर लेता है तब इसका आाकार T आकर में कर दिया जाता है तथा निरन्तर अभ्यास के माध्यम से दृष्टिबाधित जन अपने चलिष्णुता के क्षेत्र का विस्तार करते हैं तथा धीरे–2 वह लम्बी छड़ी या मोड़दार छड़ी की सहायता से भी आवागमन करने का निरन्तर प्रयास करने लगता है। ये तकनीके दृष्टिबाधित जन को स्वतंत्र करती है तथा उनके अन्दर आत्मविश्वास जगाती है।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5. पूर्व छड़ी कौशल तकनीक के जनक कौन थे ?

____

____

6. तकनीक दृष्टिबाधित जनों में क्या बढ़ाता है ?

____

____

4.6 पूर्व छड़ी कौशल की आवश्यकता :–

दृष्टिबाधित जनों की अन्य दिव्यांगता से चुनौती बड़ी होती है तथा उनकी बाधायें अनेक होती हैं और उसमें सबसे जटिल समस्या उनके आवागमन की होती है। उन्हें हमेशा किसी दूसरे पर निर्भर रहना पड़ता है। वह किसी भी कार्य को स्वतंत्र रूप से करने में असहज महसूस करता है। इसलिए यदि दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति के साथ प्रारम्भ से ही सावधानी व उसके उम्रानुसार सहयोग प्रदान किया जाय तो वह निश्चित रूप से स्वावलम्बी बन सकता है। दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति तभी स्वावलंबी बन सकता है जब वह स्वावलम्बी तरीके से चलिष्णुता कर सके। इसके लिए उसे पूर्व से ही प्रशिक्षण प्रदान करने की आवश्यकता होती है तथा जब वह छड़ी पकड़ने में खुद को सक्षम हो पाये इसके पूर्व उसे कलाई का घुमाव, हाथ–पैर का गमन, आवाज की पहचान, आवाज से संकेत की समझ और अनुस्थिति का ज्ञान इत्यादि की समझ यदि दृढ़ता से है तो व्यक्ति को चलिष्णुता करने में आसानी का अनुभव होता है। उसकी जो शारीरिक दिव्यांगता है उसे दूर तो नहीं किया जा सकता लेकिन दिव्यांगता के कारण उत्पन्न समस्या को निश्चित रूप से कम किया जा सकता है।

4.7 पूर्व छड़ी कौशल के महत्व :–

किसी भी कौशल के पूर्व कुछ क्षमता का होना आवश्यक होता है तभी कौशल का उचित उपयोग होता है। पूर्व छड़ी कौशल के महत्व निम्न हैं :–

1. **चलिष्णुता में मदद** :– पूर्व छड़ी कौशल का उचित प्रशिक्षण होने के उपरान्त चलिष्णुता में वह मदद करता है।
2. **सामंजस्य बनाने में कारगर** :–पूर्व छड़ी कौशल सामन्जस्य बनाने में कारगर होता है। दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति छड़ी और स्वयं के साथ ताल–मेल बनाकर गमन करने का प्रयास करता है।
3. **अनुस्थिति की समझ** :– पूर्व छड़ी कौशल में अनुस्थिति की समझ विकसित करने में यह सहायक होता है।
4. **तकनीक की समझ** :–पूर्व छड़ी कौशल से तकनीकी की समझ विकसित हो जाती है तथा दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति तकनीक की सहायता से स्वयं में सामंजस्य स्थापित करता है।
5. **वातावरण की समझ** :–पूर्व छड़ी कौशल में वातावरण की भी समझ विकसित होती जाती है। दिव्यांग लोग अनुस्थिति व चलिष्णुता के दौरान अपने वातावरण के प्रति भी सजग रहते हैं।
6. **इन्द्रिय क्षमता का विकास** :– अनुस्थिति व चलिष्णुता के दौरान दृष्टि दिव्यांग बच्चों के शेष इन्द्रियों का भी विकास होता रहता है। वह शेष बची हुई इन्द्रियों के माध्यम से आवागमन करने का प्रयास करता है।

4.8 **सारांश** – मनुष्य का जीवन उतना ही सहज व सरल हो सकता है जितना उसके पास जीवन जीने के लिए महत्वपूर्ण कौशल विद्यमान हों। इसी प्रकार दृष्टिबाधित बच्चों के जीवन के लिए पूर्व छड़ी कौशल एक आवश्यक अवयव है। इसलिए दृष्टिबाधित व्यक्ति के जीवन में छड़ी ही नहीं बल्कि उसको आवश्यक कौशलों का ज्ञान होना भी आवश्यक है। इसके अनेक घटक हैं, परन्तु हमें ध्यान देना होगा कि समाज में जागरूकता का सहारा लेना उचित होगा। पूर्व छड़ी कौशल में अनेक तकननीकियों का अनुकरण करना, जैसे सुरक्षात्मक तकनीक, उद्देश्यपूर्ण गमन व पूर्व छड़ी का उपयोग इत्यादि। इसके लिए अनेक तकनीक का ज्ञान होना भी आवश्यक होता है। यह ज्ञान दृष्टिबाधित जनों में आत्मविश्वास पैदा करता है जिसके माध्यम से वह अपने वातावरण में स्वतंत्र भ्रमण करने में वे सक्षम हो जाते हैं।

4.9 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

उत्तर 1.– दृष्टिबाधित व्यक्ति के लिए छड़ी ही उसकी आँखें होती हैं लेकिन छड़ी का ही होना दृष्टिबाधित के लिए काफी नहीं है, बल्कि छड़ी के साथ कौशल का होना भी आवश्यक है। जैसे–हमारे घरों में अचानक बिजली चली जाती है तब हम रोशनी हेतु जिस प्रकार सुरक्षात्मक तरीके समस्या हल करते हैं उसी का एक प्रारूप है पूर्व छड़ी कौशल जो दृष्टिबाधित लोगों के लिए यंत्र का काम करता है। इसके लिए दृष्टिबाधित जन अन्य शेष इन्द्रियों का कुशलतापूर्वक प्रयोग करता है। जो छड़ी की सहायता से चलने में मदद प्राप्त करता है।

1 दृष्टिबाधित व्यक्ति को मानसिक रूप से सुदृढ किया जाता है, ताकि वह स्वयं की क्षमता का आँकलन अपने दिव्यांगता के आधार पर करके स्वयं को समाज में स्थापित करने हेतु तत्पर हो सके।

2 1. अनुकरण करना 2. कोण गमन 3. दिशा ग्रहण करना

3 छड़ी पूर्व कौशल में रिदम का महत्वपूर्ण योगदान होता है क्योंकि यह अभ्यास पर निर्भर होता है।

4 डॉ0 रवरेफ्ट हिल

5 तकनीके दृष्टिबाधित जन को स्वतंत्र करती है तथा उनके अन्दर आत्मविश्वास जगाती है।

4.10 अभ्यास कार्य :–

1. पूर्व छड़ी कौशल को परिभाषित कीजिए।
2. पूर्व छड़ी कौशल की आवश्यकता का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
3. पूर्व छड़ी कौशल के महत्व की व्याख्या कीजिए।
4. पूर्व छड़ी कौशल के विभिन्न घटकों की विस्तृत चर्चा कीजिए।

4.11 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence
10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired
13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pdf
14. https://www.chargesyndrome.org/wp-content/uploads/2016/05/Plans-of-Action-and-Therapies.pdf
15. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED531845.pdf
16. http://icevi.org/wp-content/uploads/2017/11/The_Educator-
17. 2006_July-Orientation_and_Mobilty-Vol_XIX-Issue-1.pdf
18. https://ies.ed.gov/ncser/pdf/20083007.pdf

इकाई–5

छड़ी की अवधारणा, प्रकार एंव महत्व

संरचना

5.1 प्रस्तावना

5.2 उद्देश्य

5.3 छड़ी की अवधारणा

5.4 छड़ी के प्रकार

5.5 छड़ी का महत्व

5.6 सारांश

5.7 बोध प्रश्नों के आदर्श उत्तर

5.8 अभ्यास कार्य

5.9 सन्दर्भ /उपयोगी पुस्तकें

5.1 प्रस्तावना

ईश्वर द्वारा प्रदत्त मानव जीवन अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है, मानव को सीखने के लिए अनेक शारीरिक अंग प्राप्त हैं। प्रत्येक अंग का अपना–अपना कार्य होता है। इन अंगों में सबसे महत्वपूर्ण अंग आँख होती है। लेकिन आँख न होने के कारण मानव जीवन समाप्त नहीं हो जाता, उसके अभाव में कुछ न कुछ ऐसे उपकरणों का अविष्कार हो जाता है, जिससे देखना तो संभव नहीं लेकिन दृष्टिबाधित व्यक्तियों का जीवन जीना संभव हो जाता है। उनके लिए कुछ इसी प्रकार का कार्य छड़ी करती है जो दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए साथी, सहयोगी एवं आंख का काम करती है। दृष्टिबाधित व्यक्ति देख तो नहीं सकते लेकिन चल जरूर सकते है। छड़ी के द्वारा आज प्रत्येक क्षेत्र में प्रत्येक स्थान पर दृष्टिबाधित आने और जाने में अपने को सक्षम पाता है। इसी को ध्यान में रखकर प्रारंभ में एक लम्बी छड़ी जो सफेद रंग की होती है उसी की सहायता से दृष्टिबाधित व्यक्ति चलते हैं।

प्रस्तुत इकाई के अंतर्गत छड़ी के अर्थ,उसके प्रकार एवं महत्व पर चर्चा किया जा रहा है।

5.2 उद्देश्य

इस इकाई के अंर्तगत दृष्टिबाधित व्यक्ति इस योग्य हो जाता है कि :–

1, छड़ी की अवधारणा को समझ सकता है।

2, छड़ी के प्रकार पर चर्चा कर सकता है।

3, छड़ी के महत्व से अवगत हो सकता है ।

4, छड़ी की आवश्यकता की व्याख्या कर सकता है।

5.3 छड़ी की अवधारणा

बहुत पहले शारीरिक रूप से दिव्यांग व्यक्तियों को घर की एक बेकार वस्तु के रूप में देखा जाता था। उसे किसी काम का नहीं समझा जाता था। जब वह किसी शारीरिक रोग को लेकर जन्म लेते हैं। तो उनके जन्म के बाद उनका जीवन और बदतर हो जाता है, जब उनको अपनी क्षमता पर कोई संवेदनशीलता प्राप्त नहीं होती इसी को ध्यान में रखते हुए दृष्टिबाधित व्यक्तियों के लिए सफेद छड़ी का प्रयोग करते हैं। उसके पीछे की जो कहानी है, वह बहुत ही रोचक है। कहा

जाता है कि दृष्टिबाधित के लिए सफेद छड़ी के बारे में 50 देशों के लोगों ने मिलकर एक **सफेद छड़ी सुरक्षा दिवस** मनाने का घोषणा किया जो 15 अक्टूबर को मनाया जाता है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि छड़ी सफेद ही क्यों होती है? या सफेद छड़ी के पीछे जो संवैधानिक प्रावधान हैं वह क्यों है? सबसे पहले तो उसका कारण यह है कि जब एयरपोर्ट पर कोई दिव्यांग व्यक्ति जाता था तो एयरपोर्ट पर उसे कोई बिना बाधा के जाने और आने के लिए सफेद छड़ी दिया जाता था। जिसके माध्यम से दृष्टिबाधित व्यक्ति आसानी से एयरपोर्ट पर आवागमन कर सकता था फिर भी उसे एक्सरे मशीन से होकर जाना पड़ता था।

यह जानकर हैरानी होगी कि छड़ी सफेद ही क्यों होती है? इसके पीछे भी एक लंबी कहानी है। यह बात 1930 की है जब प्रेसिडेंट ऑफ कोरिया ने यह देखा कि लायंस क्लब के एक दृष्टिबाधित व्यक्ति को काली छड़ी लेकर रोड क्रॉस करते समय एक्सीडेंट हो गया। इस पर ब्रोहम नामक व्यक्ति ने उसे देख लिया और सोचा कि उस व्यक्ति को उस कार ने क्यों नहीं देखा, तो उसने अंदाजा लगाया कि दृष्टिबाधित व्यक्ति के हाथ में जो छड़ी थी, वह काले रंग की थी, जिससे दूर से देखना संभव नहीं था। इसलिए उन्होंने सुझाव दिया कि जो भी दृष्टिबाधित व्यक्ति हों उसके हाथ में सफेद छड़ी हो और उसका ग्रुप (मुठ) लाल रंग का हो जो दूर से ही दिखाई दे। उसी समय से छड़ी को सफेद बनाने की परंपरा प्रारंभ हो गई। सफेद छड़ी को अत्याधुनिक बनाने में भारत, ग्रेट–ब्रिटेन और फ्रांस का हाथ था जिन्होंने सफेद छड़ी में अल्ट्रासोनिक किरण लगाने का भी काम किया जो 9 फीट की दूरी पर किसी बाधा के आने पर वाइब्रेट या कंपन करने लगता है। उस कम्पन से दृष्टिबाधित व्यक्ति समझ जाता है कि आगे बाधा है। निरंतर तकनीकी रूप से उन्नत बनाने में 1944 में रिचार्ज युवक ने द्वितीय विश्व युद्ध के बाद इसको और विकसित किया। साथ ही छड़ी को पकड़ने व लेकर चलने की तकनीकि का विकास किया। उन्होंने बताया कि छड़ी को अपने बॉडी के बीच नाभि वाले भाग में रखते हुए आगे बढ़ना चाहिए और अपने दाएं–बाएं तरह 45 अंश के कोण पर आगे बढना चाहिए। तकनीक के नाम से जाना जाने लगा। आपको जानकर यह आश्चर्य होगा कि सफेद छड़ी का उपयोग केवल कुछ लोग ही करते हैं। दृष्टिबाधित लोगों में, अधिकतर लोग दृष्टि युक्त व्यक्ति या प्रशिक्षित कुत्ते का प्रयोग करते हैं । छड़ी के प्रकार को विस्तारित करते हुए बताया गया है कि जो व्यक्ति जन्म से पूर्व दृष्टिबाधित होते हैं वह सफेद छड़ी या लंबी छड़ी का उपयोग करते हैं। और जो व्यक्ति आंशिक दृष्टिबाधित होते हैं वह मोड़दार (फोल्डिंग) छड़ी का उपयोग करते हैं। लेकिन जब प्रशिक्षण लेते हैं तो अधिकतर लंबी छड़ी का

उपयोग करते हैं। क्योंकि लंबी छड़ी से ही दृष्टिबाधित व्यक्ति को चलने और उसके आवाज के आधार पर आगे बढ़ने में मदद मिलती है। इसलिए सफेद लंबी छड़ी का ही उपयोग सार्थक बताया गया है। लेकिन समय के साथ सफेद छड़ी भी परिवर्तित होते–होते एक आधुनिक छड़ी के रूप में हमारे बीच उपलब्ध है, जो बहुत ही हल्की होती है और अल्मुनियम की बनी होती है। अल्मुनियम के पीछे बने होने का कारण यह है कि एल्मुनियम विद्युत का सुचालक होता है जिसमें विद्युत तीव्र गति से प्रभावित होता है। इसी को ध्यान में रखते हुए छड़ी तैयार के लिए एल्मुनियम का चयन किया गया है। एल्मुनियम जमीन से स्पर्श करते ही जमीन के कठोर या सॉफ्ट होने का संकेत देता है, जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति समझ जाता है कि वह किस तरह के धरातल पर चल रहा है। यह छड़ी बहुत ही आरामदायक होती है तथा कहीं भी ले आने ले जाने में भी सहज होती है। लेकिन यदि कोई व्यक्ति दृष्टिबाधित नहीं है और सफेद छड़ी का उपयोग करता है तो यह वैधानिक रूप से दण्डनीय है उसे जुर्माना या 60 दिन का कारावास हो सकता है।

5.4 छड़ी के प्रकार

सफेद छड़ी को विशेष रूप से उन लोगों के लिए विकसित किया गया था जो नेत्रहीन या दृ दृष्टिबाधित हैं, एक गतिशीलता उपकरण और विश्वसनीय नेविगेशन के लिए सुरक्षा उपाय के रूप में यह केन उपयोगकर्ताओं को चेतावनी देता है कि उनके रास्ते में बाधाएँ हैं जैसे कि सीढियाँ। जबकि वे सड़क को पार करने में ट्रैफिक की स्थितियों का निर्धारण करने के लिए भी नियोजित किए जाते हैं, आस–पास के अन्य लोगों को भी सचेत करते हैं।

यात्रा हेतु सफेद छड़ी का उपयोग

एक्सेलेटर को नेविगेट करने, सीढियों से ऊपर और नीचे चढ़ने उतरने, दरवाजों को खोलने, घुमाव या आ1समान फुटपाथ आदि को महसूस करने और कई अन्य गतिशीलता अनुप्रयोगों को पूरा करने के लिए, दृष्टिबाधित व्यक्ति बेंत को अपनी कमर के स्तर पर पकड़ कर शुरू करते हैं। जो हाथ सबसे अधिक आरामदायक होता है। बेंत के हैंडल को पकड़कर अपनी तर्जनी के साथ छड़ी के शाफ्ट छड़ी की नोक की ओर इशारा करते हुए, छड़ी के टिप को जमीन पर आराम से रखते है। उपयोगकर्ता बेंत के साथ अपने शरीर की चौड़ाई के बारे में एक अर्धवृत्त छड़ी को झाडू की तरह घुमाते हैं। टिप प्रत्येक स्वीप (घुमाव) के अंत में जमीन को छूती है। यह अनुक्रम प्रक्रिया बेंत को उस स्थान पर टैप करने की अनुमति देता है। जहाँ उपयोगकर्ता का अगला पैर गिरेगा, जिससे वे

प्रत्येक चरण से पहले अपने रास्ते में छोटी से छोटी वस्तुओं की जांच कर सके। यदि रास्ते में कोई वस्तु या छेद है, तो छड़ी पहले उसका सामना करेगी, जिससे गिरने या ठोकर लगने से उसका बचाव होगा।

छड़ी सभी के लिए उपयोगी है

व्यक्ति के पसंदीदा छड़ी के कई अलग–अलग प्रकार या आकार होते हैं, लेकिन एक सफेद छड़ी के लिए मूलरूप से उसका माप यह है कि छड़ी इतना लंबा होना चाहिए कि यह उपयोगकर्ता के बगल या नाभि तक आ जाए और उसका सिरा ऊपर की ओर टिका रहे। यह आकार चलने पर छड़ी की नोक को उचित कदम रखने की जगह पर उतरने की अनुमति देती है।

छड़ी के विभिन्न प्रकार

सफेद केन आमतौर पर दो बुनियादी प्रकारों में आती है। एक सीधी छड़ी और एक मुड़ी हुई छड़ी। द नैशनल फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड का कहना है कि एक सीधी छड़ी की अधिक लंबाई और हल्कापन अधिक सुरक्षा और गतिशीलता की अनुमति देती है, जबकि एक बंधी हुई छड़ी को आसानी से आवागमन में उपयोग किया जा सकता है और यात्रा के लिए दूर रखा जा सकता है, जिससे व्यावसायिक बैठकों जैसे भीड़–भाड़ वाले क्षेत्रों, मूवी थिएटर, और कक्षाएं आदि जबकि वह परिवहन के लिए बहुत अच्छा है, फोल्डिंग छड़ी कम मजबूत होते हैं, टूट–फूट के लिए अधिक कमजोर होती है। जबकि सीधी छड़ी के समान प्रकार या नेविगेशनल फीडबैक प्रदान नहीं कर सकते हैं।

लांग केन (लम्बी छड़ी) – सफेद केन एक परम्परागत छड़ी है। लांग केन, जिसे प्रोबिंग केन के रूप में भी जाना जाता है। मुख्य रूप से उपयोगकर्ता के पथ में छोटी या बड़ी वस्तुओं का पता लगाने के लिए एक गतिशीलता उपकरण के रूप में इसका उपयोग किया जाता है। बेंत की लंबाई उपयोगकर्ता के आकार पर निर्भर करती है। केन (छड़ी) को फर्श से 3 इंच की ऊँचाई तक अपने शरीर का आकार तक फैलाना चाहिए। एक लंबी छड़ी या तो एक ठोस सीधी छड़ी या मुड़ने वाली छड़ी हो सकती है।

गाइड केन– लंबे बेंत की तुलना में एक छोटा बेंत, जो आम तौर पर फर्श से उपयोगकर्ता की कमर तक फैला होता है। इस केन में अधिक सीमित गतिशीलता कार्य होगा और इसका उपयोग मुख्य रूप से कदमों और सीमाओं को स्कैन करने के लिए किया जाता है। यह उपयोगकर्ता के शरीर पर

तिरछे रूप से भी फैलाया जाता है ताकि उपयोगकर्ता को उन बाधाओं के बारे में चेतावनी दी जा सके जो तुरंत आगे है।

पहचान केन – अक्सर लंबी छड़ी की तुलना में पहचान केन हल्का और छोटा होता है। इसे गतिशीलता उपकरण के रूप में उपयोग नहीं किया जाता है। आईडी केन का उपयोग केवल उपयोगकर्ता की दृश्य हानि के बारे में दूसरों को सचेत करने के लिए किया जाता है।

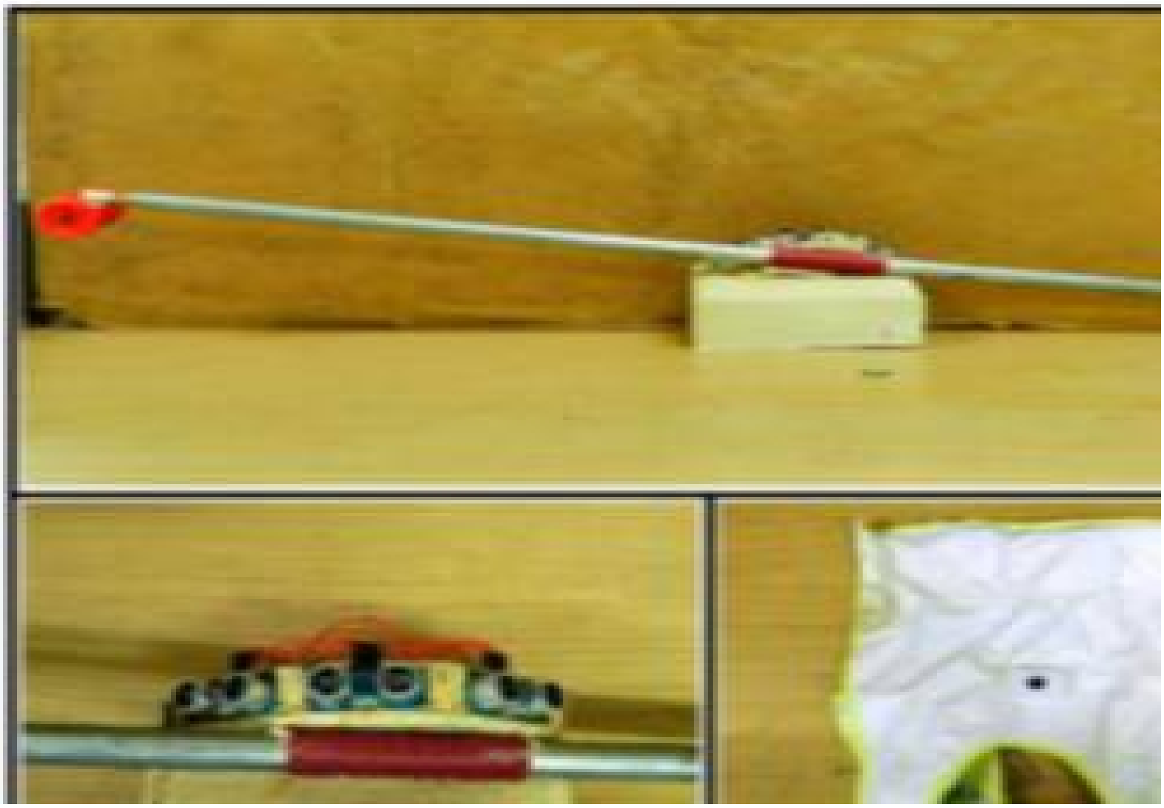
हरी छड़ी – कुछ देशों में, हरे रंग की छड़ी से पता चलता है कि उपयोगकर्ता की दृष्टि कम है या दृष्टि बाधित है, जबकि सफेद छड़ी से पता चलता है कि उपयोगकर्ता दृष्टिबाधित है।

किडी केन – यह एक वयस्क आकार के लंबे केन के समान है लेकिन विशेष रूप से बच्चों द्वारा उपयोग करने के लिए डिजाइन किया गया है।

लेजर केन – लेजर केन का विकास दृष्टिबाधित लोगों की सहायता के लिए एक अल्ट्रासोनिक आधारित छड़ी तैयार की गयी है। इस केन का उद्देश्य लेजर के जोखिम से बचने के लिए लेजर को अल्ट्रासोनिक सेंसर में बदलना है। यह बेंत जमीन और हवाई बाधाओं का पता लगाने में सक्षम है।

इस डिवाइस का प्रोटोटाइप जैसा चित्र सं0 18 में दिखाया गया है एक हल्के वजन के बेंत, तीन अल्ट्रासोनिक ट्रांस–रिसीवर, 1 ट्रांस–रिसीवर मॉड्यूल, दो माइक्रोकंट्रोलर, तीन एल.ई.डी पैनल जो पिजो बजर पर आधारित है। तीन अल्ट्रासोनिक सेंसर का लक्ष्य 5 सेमी से 150 सेमी की सीमा में जमीन और हवाई बाधाओं का पता लगाना है। चित्र 18बी एक विशिष्ट दूरी के भीतर वस्तु का पता लगाने की प्रक्रिया को दर्शाता है। एक बार अल्ट्रासोनिक तरंग का पता चलने के बाद, एक नियंत्रण संकेत उत्पन्न होता है और यह माइक्रोकंट्रोलर के इको पिन को ट्रिगर करता है। माइक्रोकंट्रोलर प्रत्येक पिन की ऊंचाई की समय अवधि की चौड़ाई को रिकॉर्ड करता है, और इसे एक दूरी में बदल देता है। नियंत्रण संकेत वायरलेस तरीके से एक्स–बी द्वारा प्राप्त करने वाली इकाई में स्थानांतरित किया जाएगा। जिसे कंधों पर पहना जाता है। बाधा के दृष्टिकोण (हाई अलर्ट, सामान्य

अलर्ट, लो अलर्ट और कोई अलर्ट नहीं) के आधार पर उपयोगकर्ता को सचेत करने के लिए बजाया जाता है।



5.5 छड़ी का महत्व :–

नेत्रहीन लोगों के लिए सफेद छड़ी के महत्व को पहचानने के लिए 15 अक्टूबर को विश्व सफेद छड़ी दिवस मनाया जाता है। सुरक्षित रूप से आना–जाना चाहते हैं और अपनी स्वतंत्रता को बनाए रखना चाहते हैं। इसका उद्देश्य समाज में दृष्टिहीन लोगों की सक्रिय भागीदारी को पहचानना और उनकी उपलब्धियों का जश्न मनाना है। इसे सफेद छड़ी सुरक्षा दिवस के रूप में भी जाना जाता है। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा ने 2011 में इस दिन को नेत्रहीन अमेरिकी समानता दिवस का नाम दिया था।

बोध प्रश्न –नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. छड़ी की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

   ___

   ....

   ___

2. छड़ी के प्रकार की चर्चा कीजिए।

   ....

   ___

छड़ी का उपयोग और सीखने के चरण :–

स्टेज–1–सीखने की शुरुआत

इस अवस्था में, आप यह समझने लगे हैं कि छड़ीको कैसे चलाना और उसका उपयोग करना है। इस तकनीक को बनाए रखने के लिए आपको अपने ओ. एंड एम. प्रशिक्षक द्वारा चलने के संकेत देने की आवश्यकता होगी।

स्टेज–2 –एकाग्रता की आवश्यकताः–

इस अवस्था में, आप छड़ी को सही ढंग से चला सकते हैं, लेकिन यह तभी सम्भव है जब आप अपनी तकनीक पर ध्यान केंद्रित कर रहे हों। यदि आप किसी भी चीजसे विचलित हैं, जैसे कोई प्रश्न, कोई अन्य कार्य, या विचारों में खोए रहना, तो आपकी **छड़ी** की तकनीक बिगड़ जाएगी और पूर्ण कवरेज और सुरक्षा प्रदान नहीं करेगी।

स्टेज 3 – छड़ी बिना एकाग्रता के सही ढंग से नहीं चलती हैः–

इस अवस्था में छड़ी आपका स्वाभाविक हिस्सा बन जाती है और आप विचलित होने पर भी इसे सही ढंग से चला सकते हैं। इस स्तर पर, छड़ी आपको अधिकांश परिस्थितियों में सुरक्षा और सूचना प्रदान करती हैं। फिर भी, आप लड़खड़ा सकते हैं या गिर सकते हैं क्योंकि आपकी छड़ी के एक कदम नीचे गिरने या अंकुश लगाने या किसी ऐसी बाधा से संपर्क करने के बाद भी आप आगे बढ़ना जारी रखते हैं जिसकी आपको उम्मीद नहीं थी। यदि आपकी दृष्टि कम है तो ऐसा होने की संभावना अधिक होती है ।

स्टेज 4 – छड़ी विश्वसनीय रूप से सूचना और सुरक्षा प्रदान करती है:–

इस चरण में, आप प्रवीणता तक पहुँच चुके हैं। आप हमेशा छड़ी को सही ढंग से चलाते हैं, और हमेशा ध्यान देते हैं कि जब छड़ी किनारे पर गिरती है या किसी बाधा से टकराती है, तब भी आप इसकी उम्मीद नहीं कर रहे थे कि आप विचलित थेया जमीन सपाट और साफ दिखती है।

अभिविन्यास और गतिशीलता सीखने के इस चरण में, छड़ी आपको सभी स्थितियों में विश्वसनीय सुरक्षा प्रदान करती है ।

विश्व सफेद छड़ी दिवस :–

विश्व सफेद छड़ी दिवस या सफेद छड़ी सुरक्षा दिवस पहली बार 1964 में संयुक्त राज्य अमेरिका में राष्ट्रपति लिंडन बी. जॉन्सन द्वारा मनाया गया था। केवल 1960 के दशक के दौरान, नेशनल फेडरेशन ऑफ द ब्लाइंड ने सभी दृष्टिबाधित लोगों के अधिकारों के लिए लड़ना शुरू किया और सफेद छड़ी का उपयोग करके उनके लिए एक प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित किया।

5.6 सारांश :–

सफेद छड़ी एक महत्वपूर्ण गतिशीलता उपकरण है, जो दृष्टिबाधित लोगों की स्वतंत्रता का प्रतीक है। आज भी दृष्टिबाधित लोग सदियों से केन का उपयोग कर रहे हैं, हालांकि, 1930 के दशक में अमेरिका में व्हाइट केन पेश किया गया था। इसने सामान्य लोगों को सड़कों पर चलने वाले दृष्टिबाधित लोगों की पहचान करने और उनके प्रति अधिक सावधान रहने में मदद करते थे।

अब, यह स्वतंत्रता और आत्मविश्वास का प्रतीक बन गया है, क्योंकि यह दृष्टिबाधित लोगों को स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ने और अपने दैनिक कार्यों को पूरा करने में सक्षम बनाता है।

5.7 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

1 दृष्टिबाधित के लिए सफेद छड़ी के बारे में 50 देशों के लोगों ने मिलकर एक सफेद छड़ी सुरक्षा दिवस मनाने का घोषणा किया जो 15 अक्टूबर को मनाया जाता है।

2 1- लांग केन (लम्बी छड़ी) 2. गाइड केन 3. पहचान केन 4. हरी छड़ी 5. किडी केन 6. लेजर केन

5.8 अभ्यास कार्य :–

1. छड़ी की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
2. छड़ी के प्रकार पर चर्चा कीजिए।
3. छड़ी के महत्व का वर्णन कीजिए।
4. छड़ी की आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।

5.9 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.

इकाई–06

छड़ी–भ्रमण तकनीक एवं उपकरण

संरचना :–

6.1 प्रस्तावना

6.2 उद्देश्य

6.3 छड़ी भ्रमण तकनीक की अवधारणा

6.4 छड़ी भ्रमण तकनीक के प्रकार

6.5 सारांश

6.6 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

6.7 अभ्यास कार्य

6.8 संदर्भ /उपयोगी पुस्तकें

6.1 प्रस्तावना–

दृष्टि दिव्यांग जनों के आने–जाने हेतु छड़ी की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। लेकिन छड़ी के अलावा भी कुछ तकनीक है जो छड़ी के बगैर आवागमन में मदद करती है। इसमें सबसे प्रमुख दृष्टिवान प्रदर्शक तकनीक है। इसके अन्तर्गत दृष्टिबाधित व्यक्ति के मार्गदर्शन में दृष्टिवान व्यक्ति आने–जाने में सहायता करता है उसी के निर्देश में दृष्टिहीन व्यक्ति स्वयं को सुरक्षित महसूस करता है।

6.2 उद्देश्य–

इस इकाई के माध्यम से शिक्षार्थी को निम्न बिन्दुओं से अवगत कराना।

- छड़ी भ्रमण की अवधारणा से अवगत कराना।
- छड़ी भ्रमण तकनीक की अवधारण से अवगत कराना।

6.3 छड़ी भ्रमण तकनीक की अवधारणा –

दिव्यांगजनों के जीवन की सीमा उनके सामर्थ्य पर निर्भर करती है। यदि दिव्यांगजन स्वयं को सक्षम बनाने का प्रयास करते हैं तो छड़ी के माध्यम से उसके विचरणके क्षेत्र का विस्तार हो जाता है। छड़ी के माध्यम से भ्रमण हेतु मुख्यतः दो प्रकार के तकनीक का सहारा लिया जाता है :–

1. स्पर्श तकनीक
2. सम्पर्क तकनीक

6.4 भ्रमण तकनीक के प्रकार–

छड़ी भ्रमण तकनीक के प्रकार को निम्न भागों में बांटा गया है–

स्पर्श तकनीक :– इस तकनीक में दृष्टिबाधित व्यक्ति छड़ी के माध्यम से भूतल पर स्थित छोटी से छोटी वस्तुओं को स्पर्श करते हुए सावधानीपूर्वक आगे बढ़ता जाता है। छड़ी को दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने साथ हमेशा रखता है और आने–जाने में उसका उपयोग करता है। इस तकनीक में मुख्यतः सात घटक होते हैं जो स्पर्श तकनीक को सुदृढता प्रदान करते हैं।

1. **ग्रिप** – छड़ी के ग्रिप को जिस हाथ से पकड़ना पसंद करते हैं, उसका उपयोग करके अपनी तर्जनी को हैंडल के सपाट हिस्से के साथ फैलाए। आपकी पकड़ बहुत हल्की होनी चाहिए, जैसे कि छड़ी मध्यमा और अंगूठे के बीच आराम कर रही हो। छड़ी को अपने बांह और तर्जनी के विस्तार में महसूस करें।
2. **हाथ की स्थिति** – यदि दृष्टिबाधित व्यक्ति छड़ी के माध्यम से चलिष्णुता कर रहा है तो उसके हाथ की स्थिति आपके पेट में जाने से रोकने के लिए आधे से ज्यादा नीचे होना चाहिए।
3. **बांह की स्थिति** :–आपकी बांह को ''हाथ मिलाने'' की स्थिति में रखे हुए छड़ी के साथ अपने करीब रखना चाहिए। और आपकी कोहनी को अपनी कमर से टिकाने में मदद कर सकता है।
4. **कलाई की स्थिति** :– सभी प्रकार की गतिविधियाँ छड़ी के साथ कलाई के माध्यम से होनी चाहिए। घुमावदार विचलन की आपेक्षा साइड टू साइड गतिशीलता होनी चाहिए।
5. **चाप की चौड़ाई** :– जब दृष्टिबाधित व्यक्ति छड़ी के साथ चलता है तो छड़ी से अपने शरीर के प्रत्येक तरफ तीन–चार इंच तक चाप बनाते हुए आगे बढ़ना चाहिए तथा आगे बढते हुए छड़ी के माध्यम से पूरे शरीर को छड़ी के मध्य से जांच करते हुए आगे बढ़ने का प्रयास करना चाहिए। जिससे सुरक्षात्मक तरीके से बाधाओं को पार करे अर्थात– छड़ी के माध्यम से आगे बढते हुए छड़ी को शरीर के मध्य भाग से 45 अंश का कोण बनाते हुए पहले छड़ी को जमीन पर रखते हुए पैर रखना चाहिए तथा आस पास के वातावरण को भी महसूस करते रहना चाहिए कि किस स्थान पर व वहाँ पर किस प्रकार का भूतल/सड़क है तथा किस प्रकार के शोर/आवाज की अधिकता है।
6. **चाप की उँचाई** :– टच एण्ड स्लाइड तकनीक के लिए आपकी लंबी छड़ी को लगातार जमीन के संपर्क में रहना चाहिए। यदि आप 'टू प्वांइट टच' तकनीक का उपयोग कर रहे हैं तो आपकी छड़ी चाप के केन्द्र में जमीन से दो–तीन इंच से अधिक ऊपर नहीं होना चाहिए।
7. **चरण** :– जैसे ही आप नीचे उतरते हैं आपकी लंबी छड़ी को अपके अग्रणी पैर के विपरीत दिशा में स्पर्श करना चाहिए, इसे वाकिंग इन स्टेप के नाम से जाना जाता है। यह आपको सुरक्षित रखने में मदद करती है।

2 **स्पर्श एवं खींच तकनीक** :– यह तकनीक दृष्टिबाधित व्यक्ति को छड़ी के माध्यम से चलने में मदद करती है। इसमें दृष्टिबाधित व्यक्ति छड़ी के माध्यम से भूतल को स्पर्श करते हुये आगे बढ़ता है। इस प्रकार निरन्तर प्रक्रिया करते हुए आगे बढ़ता है लेकिन यदि कोई परिवर्तन या बदलाव रास्ते के भूतल में आता है। जब दृष्टिबाधित व्यक्ति तत्काल अपनी छड़ी को पुनः पूर्व की प्रक्रिया में समाहित करने का प्रयास करता है, तथा आगे बढ़ता है। यदि इस तकनीक में कोई बाधा आती है तो उसे छड़ी के माध्यम से दृष्टिबाधित व्यक्ति जान जाता है और अपने मार्ग से भटकता नहीं है।

3 **विकर्ण तकनीक** :– इस तकनीक का उपयोग तब किया जाता है जब आप घर के अन्दर घूम रहे हों या आपको कुछ अतिरिक्त सुरक्षा की आवश्यकता हो। तो इस तकनीक में सर्वप्रथम सीधे खड़े होकर अपने सिर को उपर और कंधे को पीछे करते हुए अपनी लंबी छड़ी को अपने दाँयें या बाँयें हाथ से इस्तेमाल करने का अभ्यास करें। दोनों हाथ का उपयोग आपको उस समय मदद करता है जब आपको एक हाथ को मुक्त करने की आवश्यकता होती है। इससे गतिशीलता में सहायता मिलती है। इस विधि में अपने अँगूठे को छड़ी के हैंण्डल के सपाट हिस्से पर रखे और छड़ी को आगे की तरफ धकेले।

किसी भी प्रकार की बाधा का पता लगाने के लिए छड़ी की नोक को अपनी तरफ 3–4 इंच तक फैलाकर अपने हाथ को पकड़ से आधा नीचे रखें। छड़ी को तिरछे अपने शरीर के आस–पास इस प्रकार पकड़े कि नोक फर्श को छू रही हो या फर्श से 1–2 इंच उपर हो जहाँ तक हो सके अपने सामने टिप को फैलाए। आगे बढ़ने से पहले अपने आस–पास के क्षेत्र को जानने का प्रयास करें तथा रास्ते को समझने के लिए छड़ी व शरीर को लगभग तीन इंच तक घुमायें, यदि आप बाहर विकर्ण तकनीक का उपयोग कर रहे हैं तो आपकी छड़ी की नोंक एक किनारे पर होनी चाहिए। पम्पिंग अप तकनीक आपके चेहरे और शरीर को सुरक्षित रखने में भी मददगार है। किसी भी बाधा के संपर्क में आने पर छड़ी को आगे बढ़ायें तथा बांधा से स्वयं को बचाने का प्रयास करना चाहिए।

बोध प्रश्न –

1. स्पर्श तकनीक से आप क्या समझते हैं?

....

....

2. छड़ी विकर्ण तकनीक में पम्पिंग अप किसे सुरक्षित करने में मदद करता है?

....

....

6.5 सारांश –

छड़ी भ्रमण तकनीक निश्चित रूप से दृष्टि दिव्यांगजनों हेतु वरदान साबित होगा, यदि उसका सही प्रयोग करना प्रत्येक दिव्यांग को सिखा दिया जाये। प्रत्येक दिव्यांग के हाथ में छड़ी उसके घड़ी के समय को सही कर सकता है। वह बिना किसी बाधा के सही समय पर छड़ी के सहारे पहुँच सकता है। छड़ी चलने–फिरने की तकनीकों के माध्यम से उसे छड़ी के साथ चलने–फिरने के योग्य व सक्षमता प्रदान करने में मदद किया जा सकता है।

6.6 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

उत्तर 1:– इस तकनीक में दृष्टिबाधित व्यक्ति छड़ी के माध्यम से भूतल पर स्थित छोटी से छोटी वस्तुओं को स्पर्श करते हुए सावधानीपूर्वक आगे बढ़ता जाता है। छड़ी को दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने साथ हमेशा रखता है और आने–जाने में उसका उपयोग करता है। इस तकनीक में मुख्यतः सात घटक होते हैं जो स्पर्श तकनीक को सुदृढता प्रदान करते हैं।

2 - चेहरे और शरीर को सुरक्षित रखने में भी मददगार है।

6.7 अभ्यास कार्य

1. छड़ी भ्रमण की अवधारणा को स्पष्ट किजिए।
2. छड़ी भ्रमण तकनीक का विस्तारपूर्वक वर्णन किजिए।

6.8 संदर्भ / उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence
10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired
13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pdf

इकाई–07

स्वयं देख–भाल और इशारा

संरचना

7.1 प्रस्तावना

7.2 उद्देश्य

7.3 स्वयं देख–भाल की अवधारणा

7.4 स्वयं देख–भाल के उपाय

7.5 इशारा की अवधारणा

7.6 इशारा के प्रकार

7.7 सारांश

7.8 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

7.9 अभ्यास कार्य

7.10 संदर्भ /उपयोगी पुस्तकें

7.1 प्रस्तावना –

मानव अपने जीवन में अनेक समस्याओं से जूझता है, एवं स्वयं उसका समाधान ढूढ़ता है। लेकिन कुछ समस्यायें ऐसी होती हैं जिनका समाधान तो संभव होता है, परन्तु व्यक्ति में सामर्थ्य व्याप्त नहीं हो पाता, जिससे वह निजात पा सके। यदि मानव जीवन में कोई भौतिक समस्या है तो उसे अन्य संसाधनों के सहयोग से दूर किया जा सकता है। यदि शारीरिक अक्षमता के कारण समस्या उत्पन्न है तो व्यक्ति को स्वयं ही निदान करना पडता है। इसी परिप्रेक्ष्य में हम चर्चा करेंगे।

7.2 उद्देश्य–

- विद्यार्थियों को देख–भाल की अवधारणा से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों के स्वयं देख–भाल के उपाय के बारे में जानकारी देना।
- विद्यार्थियों को इशारा की अवधारण से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों को इशारे के प्रकार की जानकारी देना।

7.3 स्वयं देख–भाल की अवधारणा –

मानव जीवन देख–भाल पर आधारित होता है, लेकिन कालान्तर में देख–भाल, स्वयं की देख–भाल पर आधारित होता है। व्यक्ति स्वयं ही देख–भाल की कुंजी हो जाती है।एरिक्शिन एण्ड जी 2008 के अनुसार–छः **माह या उससे अधिक समय तक चलने वाली शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक स्थिति वाला व्यक्ति जिसे कपड़े पहनने, नहाने या घर के अन्दर आने–जाने जैसी कोई भी गतिविधि करने में कठिनाई होती है।** यद्यपि स्वंय देख–भाल चिकित्सा क्षेत्र से संबंधित शब्द है, इसमें स्वस्थ्य रहने के अनेक उपाय बताये जाते हैं। जब बात दिव्यांगजनों की आती है तब चिकित्सा के अलावा उनके दिव्यांगता के आधार पर स्व–देख–भाल की भूमिका बदल जाती है। स्व–देख–भाल की सिफारिश तब की जाती है जब आपकी स्थिति मामूली होती है जिसे बेहतर होने के लिए आमतौर पर चिकित्सीय देख–भाल (डॉक्टर या नर्स से) या किसी भी उपचार की

आवश्यकता नहीं होती है। व्यवहार में इसका मतलब यह है कि एक व्यक्ति यह तय करता है कि वह डाक्टर के देख–रेख के अभाव में अपनी बीमारी का प्रबन्ध कर सकता है।

ऐसा इसलिए हो सकता है कि उपचार या गोलियाँ लेना पसन्द नहीं करता है या उनका मानना है कि अगर वह घर पर रहता है और आराम करता है जब तक कि उनकी बीमारी अपने आप दूर नहीं हो जाती। अतः स्वयं देख–भाल कुछ ऐसा है जो हम सभी लोग प्रत्येक दिन करते हैं जो सकारात्मक व व्यावहारिक कारणों से होता है।

7.4 दिव्यांगता के साथ स्व देख–भाल करने के उपाय :–

मानव जीवन से दिव्यांगता दूर नहीं की जा सकती, लेकिन कुछ उपाय करके उसे कम जरूर किया जा सकता है। स्व–देख–भाल के तरीके को यदि उन्नत कर दिया जाय तो अक्षमता कभी भी समस्या का रूप धारण नहीं कर सकेगी, इसके कुछ उपाय निम्न हैं।

1. अपने घर के अन्दर की वस्तुयें व्यवस्थित करने का प्रयास करना चाहिए।
2. अपने आस–पास के वातावरण को सुलभ बनाने का प्रयास करना चाहिए।
3. अपने स्वयं की देख–भाल को बढ़ावा देने के लिए तकनीक का सहारा लेना चाहिए।
4. कुछ समय के लिए अपने वातावरण में बिना किसी सहायता से चलने–फिरने का प्रयास करना चाहिए।
5. दैनिक जीवन में कार्य को स्वयं संपादित करने का प्रयास करना चाहिए।
6. शारीरिक श्रम को बिना किसी सहायता के भी संपादित करने का प्रयास करना चाहिए।
7. सहायक उपकरणों की सफाई व रख–रखाव करना।
8. सरल रचानात्मक गतिविधियों में व्यस्त रहना।
9. निरन्तर अपने शेष ज्ञानेन्द्रियों का प्रशिक्षण करते रहना चाहिए।

बोध प्रश्न :–

प्रश्न 01 स्व देख–भाल से आप क्या समझते हैं ?

....

....

प्रश्न 02 स्व देख–भाल के चार उपाय बताइए ?

....

....

7.5 इशारा की अवधारणा :–

सामान्यतः यह पाया जाता है कि व्यक्ति कुछ बातें शब्द नहीं बल्कि इशारों में व्यक्त कर देता है और उसे आदमी समझ भी जाता है। उसके इशारे का मतलब क्या है ? अर्थात जहाँ शब्द के बिना भी वार्तालाप संभव हो उसे इशारा कहते हैं। यद्यपि इशारा का प्रभाव प्रत्यक्ष आँख के मिलाने से ज्यादा स्पष्ट होता है। जब दिव्यांगता केवल आँख की हो तब इशारा कठिन जरूर हो जाता है। परन्तु व्यक्ति अपनी क्षमता अनुसार इशारे के माध्यम से वार्तालाप को संभव बना पाता है। इशारा तब महत्वपूर्ण हो जाता है जब व्यक्ति किसी नए परिवेश में जाता है और वहां की भाषा वह नहीं जानता है तब वह इशारे का सहारा लेता है जैसे किसी व्यक्ति को तेज भूख लगी हो लेकिन उसे भोजन बोलने नहीं आ रहा है तो वह इशारे के माध्यम से व्यक्त करता है, कि उसे भोजन की आवश्यकता है। ठीक उसी प्रकार एक दृष्टि दिव्यांग व्यक्ति इशारे के माध्यम से अपनी आवश्यकता की पूर्ति करने का प्रयास करता है, क्योंकि शिक्षा के अभाव में इशारा ही उसका प्रमुख हथियार बन जाता है। चूँकि मनौवैज्ञानिक रूप से इशारे का भी एक महत्व होता है। जो सर्वसुलभ व मान्य होता है, तथा इशारे के अनुसार वह प्रतिक्रिया करता है।

7.6 ईशारा के प्रकार–

यद्यपि मानवीय आवश्यकता के अनुसार ईशारे के अनेक प्रकार हैं लेकिन कुछ प्रतिक्रियाओं को संगठित कर विभाजित करने का प्रयास करते हैं ये इशारे मुख्यतः छः प्रकार के होते हैं।

7.6.1 **भावनात्मक इशारा –** इसका प्रयोग क्रोध, ईर्ष्या आनन्द की भावना को व्यक्त करने के लिए किया जाता है। जैसे – क्रोध में एक व्यक्ति अपनी मुठ्ठी बंद कर लेता है और खुशी में वह मुस्कुराता है या सुखद अभिव्यक्ति दिखाते हुए हँसता है।

7.6.2 **प्रदर्शनकारी इशारा –** इसका उपयोग कुछ दूरी पर कुछ वस्तुओं या उत्तेजनाओं को इंगित करने के लिए किया जाता है। जैसे किसी व्यक्ति को इस तरह या उस तरफ जाने के लिए बाँये या दाँये या पास आने के लिए इशारा करना। प्रदर्शनकारी हाव–भाव इस प्रकार किसी प्रकार की दिशा को संदर्भित करते हैं।

7.6.3 **ग्राफिक इशारा :–** इसका उपयोग कुछ चीजों और घटनाओं को तत्काल विस्तार या मिनट विवरण में वर्णित करने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति का प्रतिकात्मक वर्णन, उसके विभिन्न हाव–भाव, बात करने का तरीका, चलना, दूसरों का वर्णन करने का तरीका, ग्राफिक इशारे इत्यादि हैं।

यद्यपि ग्राफिक इशारों का उपयोग विशेष रूप से उन वस्तुओं या उत्तेजनाओं का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो दिखाई नहीं देती हैं या जो पर्यावरण में मौजूद नहीं हैं उनका चित्रमय इशारों के माध्यम से बातचीत संभव है। नृत्य एक प्रकार का ग्राफिक इशारा है। नर्तक व अभिनेता को बताने के लिए इशारों का उपयोग करते हैं आमतौर पर इशारों का उपयोग शब्दों के पूरक हेतु किया जाता है। ये इशारे शब्दों के अर्थ को और समृद्ध कर सकते हैं और वे अनुभव को पूर्ण बनाते भी हैं। ये इशारे शब्दों का अर्थ भी बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए एक ही टिप्पणी जब एक मुस्कान के साथ होती है तो एक फटकार या व्यग्यात्मक अभिव्यक्ति के साथ एक अलग अर्थ लाती है। प्रारम्भिक अवस्था में बच्चे शब्दों की तुलना में इशारों पर अधिक प्रतिक्रिया करते हैं दो वर्ष के बाद वे आमतौर पर माँ द्वारा उपयोग किए जाने वाले कुछ शब्दों को समझ सकते हैं। पहले कुछ महीनों में भी बच्चा इशारों पर प्रतिक्रिया करता है। इस प्रकार इशारों का उपयोग करने और भाषा सीखने में व्यक्तिगत अंतर है। बड़े–बुजुर्ग भी कभी–कभी जरूरत पड़ने पर अपनी भावनाओं को

व्यक्त करने के लिए इशारे करते हैं, जैसे कोई अतिथि का मुस्कुराकर स्वागत करता है, हाथ से इशारे से बैठने का अनुरोध करता है, किसी पर किसी का प्रथम प्रभाव पड़ना चेहरे के हाव–भाव और भाव–भंगिमा पर भी निर्भर करता है।

7.6.4 <u>सांकेतिक इशारा :–</u> इनका उपयोग अत्यधिक प्रतीकात्मक विचारों को व्यक्त करने के लिए किया जाता है जैसे शास्त्रीय नृत्यों में प्रयुक्त हाव–भाव। इस भाव के माध्यम से कलात्मक विचारों का भी उपयोग किया जाता है।

7.6.5 <u>आदतन हाव–भाव :–</u> ऐसे हाव–भाव जो केवल आदत से विकसित होते हैं, जो अभ्यस्त हाव–भाव कहलाते हैं।

7.6.6 <u>आटिलिस्टक जेश्चर–</u> यह एक प्रकार का इशारा है, जो नाखून काटने, बालों को छेड़ने, पैर हिलाने :– जैसे मानसिक संघर्षों को दर्शाता है।

7.7 सारांश :–

स्वतंत्र जीवन कौशल हेतु, स्व देख–भाल व इशारों की गतिविधियाँ महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। इस तरह के कौशल दिव्यांगजनों को बिना शब्द के ही सब कुछ कहने की क्षमता प्रदान करते हैं। यद्यपि कोई दिव्यांगजन खासकर दृष्टि दिव्यांग स्वयं देख–भाल करने में सक्षम हो जाता है तो वह अनेक इशारों के माध्यम से किसी भी कार्य को करने में सक्षम हो जाता है।

7.7 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

उत्तर 1:– एरिक्शिन एण्ड जी 2008 के अनुसार–छः माह या उससे अधिक समय तक चलने वाली शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक स्थिति वाला व्यक्ति जिसे कपड़े पहनने, नहाने या घर के अन्दर आने–जाने जैसी कोई भी गतिविधि करने में कठिनाई होती है।

- अपने घर के अन्दर की वस्तुयें व्यवस्थित करने का प्रयास करना चाहिए।
- अपने आस–पास के वातावरण को सुलभ बनाने का प्रयास करना चाहिए।
- अपने स्वयं की देख–भाल को बढ़ावा देने के लिए तकनीक का सहारा लेना चाहिए।

➢ कुछ समय के लिए अपने वातावरण में बिना किसी सहायता से चलने–फिरने का प्रयास करना चाहिए

7.9 अभ्यास कार्य

1. स्वयं देख–भाल से आप क्या समझते हैं ?
2. स्वयं देख–भाल करने के चार उपाय का वर्णन कीजिए ?
3. इशारा से आपका क्या तात्पर्य है ?
4. इशारा के मुख्यतः छः प्रकारों की व्याख्या कीजिए ?

7.11 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence

10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired
13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pd

इकाई–08

अभिव्यक्ति– विकास

संरचना

8.1 प्रस्तावना

8.2 उद्‌देश्य

8.3 व्यक्तिगत विकास की अवधारणा

8.4 व्यक्तिगत विकास कौशल

8.5 व्यक्तिगत विकास उन्नत करने के उपाय

8.6 सारांश

8.7 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

8.8 अभ्यास प्रश्न

8.9 संदर्भ ग्रन्थ सुची

8.1 प्रस्तावना –

प्रत्येक मानव का जीवन कल्याणकाारी हो, सुखद हो और किसी प्रकार की विसंगति उसके जीवन में बाधा न बने। इसके लिए प्रत्येक मनुष्य को अपने व्यक्तिगत विकास पर ध्यान देना चाहिए। यदि व्यक्ति का व्यक्तिगत विकास सृदृढ हो तो उसका वैयक्तिक विकास भी सुदृढ हो जाता है। उस पर किसी भी प्रकार की समस्या स्थाई रूप ग्रहण नहीं कर पाती है । इसी प्रकार की अवधारणा को व्यापक परिदृश्य में दृष्टिबधित के सम्बन्ध में देखना चाहिए।

8.2 उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में व्यक्तिगत विकास की अवधारणा की जानकारी देना।
- विद्यार्थियों को व्यक्तिगत विकास कौशल से अवगत कराना।
- विद्यार्थियों को व्यक्तिगत विकास उन्नत करने के उपाय से अवगत कराना।

8.3 व्यक्तिगत विकास की अवधारणा:–

स्वतंत्र जीवन यापन हेतु व्यक्तिगत विकास आवश्यक है। इससे व्यक्ति का व्यक्तित्व निखरता जाता है, और व्यक्ति का आत्मविश्वास अल्प सहयोग से ही सुदृढ होने लगता है। इस पर किसी भी प्रकार के दिव्यांगता का गहरा प्रभाव नहीं पड़ता है। व्यक्तिगत विकास से आशय– व्यक्तिगत शैली व अनुशासन का संयोजन है। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना कई कारणों से आवश्यक है। स्वच्छता का स्तर बेहतर रखने से संक्रमणों, बीमारियों, दुर्गन्ध के विकास, प्रसार को रोकने में मदद मिलती है।

इनसाइक्लोपीडिया के अनुसार–**ग्रमिंग (जिसे प्रीनिंग भी कहा जाता है) शरीर के अंगों की सफाई और रख–रखाव करना एक कला और अभ्यास है जो एक प्रजाति विशिष्ट व्यवहार है।**

बोध प्रश्न :–

1. व्यक्तिगत विकास किसका संयोजन है ?

....

....

2. व्यक्तिगत विकास से क्या आशय है ?

....

....

8.4 व्यक्तिगत विकास कौशल :–

जीवन सुलभ व सरल तब होता है जब व्यक्ति को प्रत्येक स्तर पर सहयोग प्राप्त होता रहे लेकिन सहयोग की मात्रा या प्रक्रिया व्यक्ति की क्षमता, संवर्धन व विकास में सहायक हो तो सहयोग से व्यक्ति उन्नत्ति करता है। कभी–कभी व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्या सहयोग की अवधारणा को बदल देती है। क्योंकि उसमें दिव्यांगता प्रथम प्राथामिकता है। दिव्यांगजनों को किसी भी प्रकार का किया गया सहयोग सहानुभूति की परत से ढ़क जाता है जो दिव्यांगता के लिए अभिशाप बन जाता है। लेकिन कौशल विकास के माध्यम से दिव्यांगता बोझ नहीं बल्कि बोध में बदल जाती है।

1. **भोजन ग्रहण कौशल :–** दिव्यांगजनों की सबसे बड़ी दुविधा भोजन ग्रहण करने की होती है। जब शारीरिक दिव्यांगता होती है तो प्राथमिक आवश्यकताओं की पूर्ति करना भी कठिन हो जाता है। इसके लिए कुछ कौशल व सहायक उपकरण के माध्यम से इस कठिनाई को कम किया जा सकता है। इन सभी कार्यों में गहन अवलोकन की आवश्यकता होती है। दिव्यांगजनों के भोजन के दौरान या बाद में उनकी गतिविधियों के अनुसार प्रशिक्षण/सुधार करने की आवश्यकता होती है जिससे की दिव्यांगजन आत्मनिर्भर होकर भोजन ग्रहण कर सकें।

2. <u>ड्रेस पहनना व उतारना :–</u> स्वतंत्र–जीवन यापन हेतु कपड़े पहनने व बदलने का कौशल भी व्यक्तिगत विकास हेतु आवश्यक है। दिव्यांगजनों को इस कौशल में पारंगत करने हेतु प्रशिक्षण प्रदान करने की आवश्यकता होती है। इसके अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के ड्रेस का चयन व पहनने की कला भी सिखाने का प्रयास करना चाहिए। साथ ही कुछ अन्य कौशल जैसे–कंघी करना, कपड़े साफ करना, ब्रश करना, स्नान करना इत्यादि गतिविधियाँ भी दिव्यांगजनों को क्षमतावान व आत्मनिर्भर बनाती है।

3. <u>शौच –</u> स्वतंत्र जीवन–यापन हेतु व्यक्ति को स्वयं की दिनचर्या में आवश्यक कार्य सम्पन्न करने में सफल होना चाहिए। किसी भी प्रकार की सहायता पर निर्भरता नगण्य हो, इसके लिए आवश्यक कौशल व्यक्ति को सबलता प्रदान करता है। इसके साथ ही शौच सम्बन्धी स्थान की सफाई व स्वच्छता भी आवश्यक है। इसलिए जब व्यक्ति दिव्यांगता के कारण कार्य करने में अक्षम है तो उसे प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए। गहन अवलोकन में इस तरह के कार्य संपादन हेतु प्रशिक्षण की आवश्यकता होनी चाहिए, तत्पश्चात उसे स्वतंत्र तरीके से कार्य संपादन हेतु प्रोत्साहित करना चाहिए।

4. <u>स्वच्छता :–</u> स्वतंत्र–जीवन यापन हेतु स्वच्छता भी एक आवश्यक कौशल है। बिना इसके किसी भी प्रकार के कार्य को संपादन करने के बारे में सोचना भी निरर्थक है। इसके अन्तर्गत स्वयं की शारीरिक साफ–सफाई पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

5. <u>जीवन कौशल :–</u> स्वतंत्र जीवन–यापन हेतु आवश्यक जीवन कौशल अनिवार्य होते हैं इसमें मुख्यतः शारीरिक सफाई यथा आँख, कान, नाक, इत्यादि आते हैं। जीवन कौशल में आत्मनिर्भरता निश्चित रूप से सहजता प्रदान करती है।

8.5 व्यक्तिगत विकास उन्नत करने के उपाय :–

व्यक्तिगत विकास में संवृद्धि व्यक्तिगत प्रयासों पर निर्भर करती है। दिव्यांगजन के प्रति सामूहिक प्रयास ही उनके व्यक्तिगत विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। जब दृष्टिदिव्यांगता प्रभावी होती है तब व्यक्तिगत विकास की आवश्यकता और तीव्र हो जाती है। इसी को ध्यान में रखकर कुछ उपाय अनिवार्य हो जाते हैं जो निम्न हैं –

1. **दृष्टिक्षमता की पहचान :–** व्यक्ति की जन्मजात अंधता या घटनाक्रम उसके व्यक्तिगत विकास को अलग–अलग तरीके से प्रभावित करती है। जब व्यक्ति जन्मजात अंधता का शिकार हो जाता है तो उसके व्यक्तित्व में समायोजन की क्षमता प्रारम्भ से ही सुव्यवस्थित होती है। इसके विपरीत जब व्यक्ति किसी दुर्घटना के कारण अंधता का शिकार होता है तो उसे अनेक प्रकार की समस्यायें/व्याधियाँ घेर लेती हैं तथा उसे समायोजन करने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इसलिए व्यक्ति की दृष्टिक्षमता की पहचान के आधार पर ही उसके व्यक्तिगत विकास को उन्नत किया जा सकता है, उसके साथ उसी प्रकार का प्रशिक्षण प्रदान करने का प्रयास करना चाहिए।

2. **व्यक्तिगत सहयोग :–** स्वतंत्र जीवन–यापन हेतु व्यक्तिगत सहयोग की अनिवार्यता होती है यह सहयोग भी व्यक्ति की व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार होना चाहिए। कभी–कभी ऐसा होता है कि जब हम किसी दिव्यांगजन का सहयोग करते हैं तो वह अपनी क्षमता के अनुसार सहयोग करने का प्रयास करता है जबकि दिव्यांगजन का सहयोग उनकी आवश्यकता के अनुसार होना चाहिए।

3. **तकनीकि अनुकूलन :–**व्यक्तिगत विकास के लिए तकनीकि जितना आवश्यक है उससे ज्यादा उसका अनुकूलन है। यदि दिव्यांगजन को तकनीक की सुविधा प्रदान कर दिया जाय लेकिन उसका अनुकूलन न किया जाये तो वह तकनीक दिव्यांगजन के लिए कोई लाभदायक सिद्ध नहीं होती है। इसलिए तकनीकि का विकास दिव्यांगजनों की आवश्यकता के अनुसार होना चाहिए तथा उसके उपयोग का प्रशिक्षण भी उचित प्रकार से होना चाहिए।

4. **शारीरिक स्वच्छता :–** स्वतंत्र जीवन यापन करने हेतु जितनी शारीरिक सक्षमता की आवश्यकता होती है उतनी ही शारीरिक स्वच्छता भी आवश्यक है। इसलिए व्यक्तिगत विकास के लिए स्वच्छता हेतु उचित प्रशिक्षण भी कराना चाहिए तथा उनकी क्षमता के अनुसार स्वस्थ्य व स्वच्छ रहने के तरीके भी सिखाने का प्रयास करना चाहिए।
5. **शारीरिक गतिविधियाँ :–**व्यक्तिगत विकास हेतु शारीरिक गतिविधियाँ बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती हैं। यदि शरीर का प्रत्येक अंग व्यवस्थित तरीके से कार्य कर रहा है तब अनेक कार्य करने में सहजता का भाव स्वयं ही उत्पन्न होने लगता है।

6. **दैनिक भ्रमण –** व्यक्तिगत विकास में सहायक दैनिक भ्रमण भी होता है लेकिन व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्या या शारीरिक अक्षमता भ्रमण करने में बाधा उत्पन्न करती है। इसलिए दैनिक भ्रमण स्वयं से या किसी अन्य की सहायता से आावश्यक रूप से प्रतिदिन करना चाहिए।

7. **प्रतिदिन व्यायाम :–** स्वतंत्र जीवन कौशल को उन्नत करने हेतु प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम व्यक्ति में क्षमता का निर्माण करता है तथा व्यक्ति के व्यक्तित्व में सहजता का भाव लाता है।

8. **पोषण युक्त आहार :–** स्वास्थ्य ही धन है की तर्ज पर प्रत्येक व्यक्ति को पोषण युक्त आहार प्रतिदिन लेना चाहिए।

9. **मानसिक सबलता :–** व्यक्तिगत विकास में सबसे प्राथमिक आवश्यकता मानसिक सबलता का है यदि व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ्य व सक्षम है तो अनेक व्याधियों पर विजय स्वतः ही प्राप्त कर लेता है।

8.6 सारांश :–

स्वतंत्र मानव जीवन हेतु व्यक्तिगत विकास अहम भूमिका का निर्वहन करती है व्यक्ति का आत्मविश्वास अल्प सहयोग से ही सुदृढ़ हो जाता है। यद्यपि व्यक्तिगत विकास व्यक्तिगत शैली व अनुशासन का संयोजन है, जो व्यक्तिगत स्वच्छता व साफ सफाई हेतु आवश्यक है। इसी के आधार पर व्यक्तिगत विकास कौशल जो व्यक्ति को सम्पूर्णता प्रदान करता है इन्द्रियों के विकास व सक्षमता के आधार पर इसे उन्नत किया जा सकता है।

8.7 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

1 व्यक्तिगत शैली व अनुशासन

2 व्यक्तिगत विकास से आशय– व्यक्तिगत शैली व अनुशासन का संयोजन है।

8.8 अभ्यास कार्य :—

बोध प्रश्न :—

1. व्यक्तिगत विकास की आवधारणा का स्पष्ट कीजिए ?
2. व्यक्तिगत विकास के विभिन्न कौशल का वर्णन कीजिए ?
3. व्यक्तिगत विकास को उन्नत करने के उपाय की व्याख्या कीजिए?

8.10 संदर्भ / उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.
9. https://www.researchgate.net/publication/324944441_Orientation_and_Mobility_Techniques_for_Independence
10. https://visionaustralia.libguides.com/orientation-mobility/reference-books
11. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/35101/1/Unit-7.pdf
12. https://www.researchgate.net/publication/331401503_Book_Review_Partners_in_OM_Supporting_orientation_and_mobility_for_students_who_are_visually_impaired

13. https://umaine.edu/vemi/wp-content/uploads/sites/220/2016/08/Long-Giudice2010-Orientation-and-mobility-RedBook.pdf
14. https://www.chargesyndrome.org/wp-content/uploads/2016/05/Plans-of-Action-and-Therapies.pdf
15. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED531845.pdf
16. http://icevi.org/wp-content/uploads/2017/11/The_Educator-
17. 2006_July-Orientation_and_Mobilty-Vol_XIX-Issue-1.pdf
18. https://ies.ed.gov/ncser/pdf/20083007.pdf
19. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Orientation_and_Mobility.html?id=nYENqA5LZKUC
20. https://www.cde.state.co.us/sites/default/files/documents/cdesped/download/pdf/om_related_service.pdf
21. https://www.academia.edu/9914274/The_knowledge_about_orientation_and_mobility_on_the_movement_of_the_persons_with_visual_impairment
22. https://www.teachingvisuallyimpaired.com/om-resource-books.html
23. https://www.teachingvisuallyimpaired.com/om-resource-books.html
24. https://www.aph.org/app/uploads/2021/08/Step-By-Step-An-Interactive-Guide-to-Mobility-Techniques.pdf
25. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Orientation_and_Mobility.html?id=hso50ocsEpsC

इकाई–09

शिष्टाचार, मुद्रा की पहचान, हस्ताक्षर लेखन के आधार

इकाई की संरचना –

9.1 प्रस्तावना

9.2 उद्देश्य

9.3 शिष्टाचार की अवधारणा

9.4 बुनियादी दिव्यांगता शिष्टाचार

9.5 मुद्रा की पहचान

9.6 डिजिटल एप–मुद्रा पहचान

9.7 ऐप कैसे काम करता है?

9.8 हस्ताक्षर लेखन के आधार

9.9 न्यूनदृष्टि हस्ताक्षर लेखन

9.10 दृष्टिबाधित व हस्ताक्षर लेखन

9.11 सारांश

9.12 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

9.13 अभ्यास कार्य

9.14 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

9.1 प्रस्तावना

दिव्यांगता शिष्टाचार, अनेक प्रकार से सभी कार्य को सम्पादन करने का प्रयास करती है। कुछ स्व–क्षमता से सम्पन्न हो जाती है तो कुछ अक्षमता से सम्पन्न नहीं हो पाती है। लेकिन जब दिव्यांग व्यक्ति निश्चय कर लेता है, तो वह कार्य सम्भव हो जाता है। उसके कुछ कार्य ऐसे होते हैं, जिसे सिखाना पड़ता है। जैसे शिष्टाचार, मुद्रा की पहचान, हस्ताक्षर लेखन इत्यादि जो दैनिक जीवन में अति आवश्यक होते हैं। इन सभी प्रकरण की चर्चा इस अध्याय में किया गया है।

9.2 उद्‌देश्य

- ✓ शिष्टाचार की अवधारणा से अवगत कराना ।
- ✓ बुनियादी दिव्यांगता शिष्टाचार की अवधारणा के बारे में जानकारी प्रदान करना।
- ✓ मुद्रा की पहचान व डिजिटल एप– मुद्रा पहचान के बारे में जानकारी देना ।
- ✓ दृष्टिबाधित हस्ताक्षर लेखन के महत्व से परिचित कराना ।

9.3 शिष्टाचार की अवधारणा :–

दिव्यांगता– शिष्टाचार से आशय दिव्यांगजनों के साथ सम्मानित व्यवहार करने से है। उदाहरण :– प्रायः यह देखा जाता है कि एक दिव्यांग व्यक्ति के साथ कोई सामाान्य व्यक्ति आ–जा रहा है तो अन्यजन उस दिव्यांग व्यक्ति के बारे में साथ चल रहे सामान्य व्यक्ति से जानने का प्रयास करता है कि वह दिव्यांग व्यक्ति को अप्रत्यक्ष रूप से ठेस पहुँचाने का कार्य करता है। इसलिए जब भी ऐसी स्थिति हम सभी के सामने उत्पन्न हो तो दिव्यांगजन के बारे में दिव्यांग से ही जानने का प्रयास करना चाहिए। यह धारणा कभी नहीं बनाना चाहिए, कि वे क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकतें हैं। यद्यपि किसी विशिष्ट दिव्यांगता के प्रभाव से एक व्यक्ति अन्य से व्यापक रूप से भिन्न हो सकता है। इसलिए यदि आवश्यक प्रतीत हो तो सहायता प्रदान करें। अपनी ओर से निर्णय लेने की व्यक्ति की क्षमता को स्वीकार कर उसका सम्मान करें। जैसे– दिव्यांगजन के लिए दिव्यांग शब्द का प्रयोग न करें तथा उनकी अक्षमता को संबोधित करने से बचें जैसे किसी को कभी मत कहिए कि उसे मिरगी है। व्हीलचेयर बाउड या व्हीलचेयर न कहे बल्कि कहे वह व्हीलचेयर का उपयोग करती/करता है। अपंग बहरे और गूंगा या मंदबुद्धि, जैसे नकारात्मक अपमानजनक या पुराने शब्दों

का प्रयोग न करें। ध्यान रहे कि दिव्यांगजन यह कभी नहीं चाहते हैं कि उन्हें उनके दिव्यांगता के रूप से संबोधित किया जाए। बल्कि शारीरिक रूप से दिव्यांग या उसकी बीमारी से संबोधित करने से बचना चाहिए। हम सभी को यह ध्यान रखना चाहिए कि कोई व्यक्ति बाह्य रूप से हमसे अलग हो सकता है, बल्कि आन्तरिक रूप से हम सब एक हैं सभी में क्षमता विद्यमान है।

9.4 बुनियादी दिव्यांगता शिष्टाचार :–

दिव्यांगता शिष्टाचार शारीरिक व मानसिक दिव्यांगता के दिशा निर्देशों का एक सेट है। इसे 1970 ई. में सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा उजागर किया गया। इसमें दिव्यांगजन को शिष्टतापूर्वक वार्तालाप के बारे में संदर्भित किया गया है। इसके आधार में निम्न सुझाव दिये गये हैं:–

1. दिव्यांगजनों का उनकी प्रतिष्ठा, दिव्यांगता, व्यक्तिगत व स्वतंत्रता के स्तर पर सम्मान होना चाहिए।
2. दिव्यांगजनों के साथ सामान्य व्यक्ति की तरह व्यवहार व सम्मान करना चाहिए न कि सहानुभूति के भाव में।
3. दिव्यांगजनों को प्रत्यक्ष रूप से वार्ता हेतु आमंत्रित करना चाहिए। उनके नाम व सम्मान के साथ, न कि उसकी दिव्यांगता या विशेष व्यवहार को संदर्भित करके।
4. किसी भी व्यक्ति के बारे में ऐसा कभी न बोलें जैसे की वे अदृश्य हों।
5. दिव्यांगजनों को कभी भी उनके प्रतिकूल आसन/ पद पर बैठने के लिए प्रेरित न करें और न ही अपमानजनक शब्दों में उनसे बात करें।

9.5 मुद्रा की पहचान :–

मानव को आधार–भूत आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु मुद्रा महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। लेकिन जब मानव दृष्टिहीन हो जाता है, तब अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति तो स्वयं मुद्रा की मदद से करने का प्रयास करता है। लेकिन एक बड़ी चुनौती तब आती है, जब व्यक्ति एवं दृष्टिबाधित होता है।

यद्यपि दृष्टिबाधित व्यक्ति मुद्रा की पहचान अपने शेष अंगों के माध्यम से पहचान करने का प्रयास करते हैं और सफल भी हो जाते हैं, फिर भी विभिन्न प्रकार के मुद्रा (नोट/सिक्के) की

पहचान करने का प्रशिक्षण दृष्टिबाधित को दिया जाता है यथा मुद्रा के लम्बाई, वजन व चिकनापन जिसे दृष्टिबाधित अपने स्पर्श के माध्यम से एवं हथेली पर लम्बाई नाप कर मुद्रा की पहचान कर लेता है। आज के दौर में डिजिटल माध्यम भी मुद्रा पहचान में सहायक है। इसके लिए रिजर्व बैंक ऑफ इण्डिया ने दृष्टिबाधितों के लिए एवं मनी (मोबाइल एडेड नोट्स आइडेन्टीफायर) लांच किया है। इस एप के जरिए दृष्टिबाधित व्यक्ति महात्मा गांधी सीरीज के नोटों की पहचान कर सकेगें।

इसके लिए नोट को मोबाइल के रियर कैमरे के सामने लाना होगा। एप हिन्दी और अंग्रेजी में वाइस और वाइब्रेशन के जरिए नोट का मूल्य बताएगा। एन्ड्राइड और एप्पल दोनों प्रकार के आपरेटिंग सिस्टम के लिए यह ऐप तैयार किया गया है। इसे प्ले स्टोर और आई0ओ0एस0 ऐप स्टोर से निःशुल्क डाउनलोड किया जा सकता है यह बिना इन्टरनेट के भी चल सकता है।

ज्ञात है कि आर0बी0आई0 ने स्पष्ट किया है कि यह ऐप विशेषताओं के आधार पर नोट के मूल्य की पहचान करेगा, लेकिन असली व नकली नोट में फर्क नहीं करेगा।

9.6 डिजिटल एप–मुद्रा पहचान :–

केन्द्रीय बैंक ने बताया है कि मनी ऐप महात्मा गांधी सीरीज और महात्मा गांधी (न्यू) सीरीज के बैंक, नोटों की पहचान करने में सक्षम है। ऐप नोट के अगले या पिछले भाग या किसी हिस्से की पहचान करने में भी यह ऐप सक्षम है। साथ ही यह एक बार मोड़कर रखे नोटों की भी पहचान कर सकता है। यह विभिन्न कोणों से और विभिन्न रोशनी तीव्रता में भी नोटों की पहचान के बाद ऐप आवाज के माध्यम से हिन्दी व अंग्रेजी में नोट का मूल्य बताएगा।

9.7 ऐप कैसे काम करता है :–

केन्द्रीय बैंक ने स्पष्ट किया है कि आर0बी0आई0 ने महात्मा गांधी सीरीज और महात्मा गांधी न्यू सीरीज के बैंक नोटों में कई ऐसी विशेषताओं का समावेश किया है, जिससे दृष्टिबाधित व्यक्ति नोटों के मूल्य के बारे में पता कर सकता है। इसमें उभरी हुई छपाई, छूकर महसूस किया जा सकने वाले चिन्ह, दोनों के आकार में अंतर आदि शामिल हैं। नवम्बर 2016 से 500 व 1000 रूपये के पुराने नोटों को बंद करने के बाद अब चलन में नए आकार और डिजाइन के नोट मौजूद हैं।

9.8 हस्ताक्षर लेखन के आधार :–

किसी भी व्यक्ति की पहचान उसके हस्ताक्षर में समाहित होती है व्यक्ति अपनी सहमति अपने हस्ताक्षर के माध्यम से प्रदान करता है। कोई भी व्यक्ति दो स्थितियों में हस्ताक्षर करने में अक्षम होता है।

1. अशिक्षित हो।
2. दृष्टि दिव्यांग हो।

पूर्व में व्यक्ति की पहचान उसके अंगूठे के निशान से भी सत्यापित उसका हस्ताक्षर हो जाता था। यद्यपि अभी भी है लेकिन जब व्यक्ति शिक्षित हो और देख नहीं पाता है तो उसके संकेतक के रूप में उसको अंगूठे के निशान का उपयोग हस्ताक्षर के रूप में तो किया जाता है लेकिन दृष्टिबाधित या कम दृष्टि वाले छात्रों सहित सभी छात्रों के मुद्रण/लेखन का एक रूप विकसित करने और एक कानूनी हस्ताक्षर विकसित करने की आवश्यकता होती है। व्यक्ति की जरूरतें व दृष्टि की क्षमता के साथ–साथ यह भी निर्भर करता है कि उनमें अतिरिक्त अक्षमता है या नहीं। यद्यपि प्रौद्योगिकी और कीबोर्डिंग का उपयोग छात्र के प्राथमिक लेखन के रूप में होना आवश्यक है। छात्रों को यह सिखाना महत्वपूर्ण है कि छोटे नोट्स कैसे लिखे या सूपाठ्य रूप से लिखने की रणनीति सिखायें।

9.9 न्यूनदृष्टि व हस्ताक्षर लेखन :–

न्यूनदृष्टि वाले छात्रों को सुपाठ्य लिखावट या कानूनी हस्ताक्षर विकसित करने के लिए बहुत कम आवाज या विशेष निर्देश की आवश्यकता होगी। दूसरी तरफ अन्य छात्रों को अधिक समर्थन की आवश्यकता होगी, जिसे स्वयं व दूसरों के द्वारा पढ़ा जा सके। यह सब अभ्यास पर निर्भर करता है।

1. आप्टिकल उपकरणों का उपयोग :–

छात्रों के दृष्टि के स्तर के आधार पर वीडियो आवर्धक (मैगनिफायर) की आवश्यकता हो सकती है। एक वीडियो आवर्धक का उपयोग न केवल निकट जानकारी देने के लिए किया जा सकता है, बल्कि लेखन कार्य को पूरा करने के लिए भी उसका उपयोग किया जा सकता है। वीडियो आवर्धक छात्र को सीधा बैठने, आवर्धक समायोजित करने और उनकी व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने की अनुमति देता है।

2. <u>गैर–आप्टिकल उपकरणों का उपयोग करना :–</u>

बोल्ड लाइन पेपर का उपयोग छात्रों को दिए गये स्थान के भीतर लिखने में सहायता करने के लिए किया जा सकता है। जैसे–जैसे छात्र का लेखन विकसित होता है और उसमें सुधार होता है आप उन पंक्तियों के साथ कागज पर जा सकते है।

फाउण्डेशन ऑफ लो विजन के अनुसार– ''लक्ष्य सामान्य रेखा, रिक्ति की दिशा में काम करना है, क्योंकि सामान्य आकार के अक्षरों के साथ लिखना न केवल सामाजिक अपेक्षा के अनुरूप है बल्कि छात्र को लिखने की अधिक गति प्रदान करता है।''

9.10 <u>दृष्टिबाधित व हस्ताक्षर लेखन :–</u>

दृष्टिहीन छात्रों को त्वरित नोडल लिखने के लिए कम या बिना दृष्टि वाले छात्रों को पत्र लिखने के तरीके के बारे में निर्देश दिया जाना चाहिए। क्योंकि सभी छात्र ब्रेल से परिचित नहीं हैं। इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि छात्र को उपयुक्त परिस्थितियों सहित हस्ताक्षर का अभ्यास करने के अनेक अवसर प्रदान किए जाने चाहिए ताकि वे हस्ताक्षर का महत्व समझ सकें, जब इसकी आवश्यकता हो।

<u>हस्ताक्षर का विकास करना :–</u>

ऐसे अनेक तरीके हैं जिनका उपयोग छात्रों को उनके नाम पर हस्ताक्षर करने के तरीके सिखाने के लिए किया जाता है। ऐसे छात्रों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे अपना हस्ताक्षर बनाए और अपने पहले व अन्तिम नाम दोनों का हस्ताक्षर करे, और एक हस्ताक्षर गाइड का उपयोग करे और एक सीमित स्थान के भीतर अपना पूरा हस्ताक्षर करे।

1. <u>मैंगोल्ड दृष्टिकोण</u>

घसीट अक्षरों के निर्माण में शामिल स्ट्रोक सीखने पर केन्द्रित है। छात्रों द्वारा स्ट्रोक सीखने के बाद, उन्हें सिखाया जाता है कि उन स्ट्रोक्स को एक साथ कैसे रखा जाए तथा एक बार में एक स्ट्रोक और अक्षर का अभ्यास किया जाए जैसे एक चरण सीखा जाता है, हस्ताक्षर पूरा होनेतक अगला स्ट्रोक या अक्षर जोड़ा जाता है यह दृष्टिकोण उचित आकार में अक्षरों को बनाने और बड़े बोर्ड का उपयोग न करने की सिफारिश करता है।

2. ब्रेल सेल विधि :–

ब्रेल सेल विधि वह विधि है जो छात्रों को ब्रेल सेल की डॉट स्थितियों का उपयोग करके अक्षरों का निर्माण करना सिखाती है। एक छात्र को पत्र लिखने के लिए डॉट स्थानों की अपनी स्मृति का उपयोग करने का निर्देश दिया जाता है। शुरू में अक्षरों को चौकोर किया जाएगा फिर छात्र को अक्षरों को मोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

3. हस्ताक्षर टेम्पलेट का उपयोग करना :–

यह छात्रों को हस्ताक्षर विकसित करना सीखने का एक अन्य तरीका है। टेम्पलेट जो बढ़े हुए अक्षरों का उपयोग करता है उसे खरीदा या बनाया जा सकता है और छात्रों को अक्षरों के गठन को सिखाने के लिए उपयोग किया जा सकता है। छात्र गठन सीखने के लिए अक्षरों का पता लगा सकते हैं। इसके बाद छात्र को उन स्ट्रोक्स को उभरे हुए लाइन पेपर पर स्थानान्तरित करने का निर्देश दिया जाता है।

एक हस्ताक्षर के अलावा, ब्रेल सीखने वाले छात्रों के लिए प्रिन्ट/लिखित रूप में शब्द और लघु नोट्स लिखना और सीखना महत्वपूर्ण है। इससे छात्र उन लोगों के लिए त्वरित नोट्स लिख सकेगें जो ब्रेल से परिचित नहीं हैं।

- छात्रों को उभरे हुए लाइन पेपर पर रेखाओं और रिक्त स्थानों की चतुराई से पहचान करने का निर्देश देना।
- छात्रों को प्वांइटर्स अंक वाले अक्षर लिखने के लिए चतुराई से पहचानने और कर्सिव लेखन का उपयोग करने का निर्देश दें। अक्षर शामिल करें यथा–यू आई डब्ल्यू, आर और टी।
- छात्रों को टीले लिखने के लिए कर्सिव राइटिंग की चतुराई से पहचान करने और उसका उपयोग करने का निर्देश दें और अक्षर शामिल करें एम0एन0बी0 और एक्स।
- छात्रों को पूँछ लिखने के लिए कर्सिव राइटिंग की चतुराई से पहचान करने और उसका उपयोग करने का निर्देश दें और अक्षर शामिल करें सी ए डी जी और ओ।
- विद्यार्थियों को विषम अक्षरों को लिखने के लिए चतुराई से पहचानने और कर्सिव लेखन का उपयोग करने का निर्देश दें। अक्षर शामिल करें जैसे :– एफ, क्यू, एस, पी और के.

बोध प्रश्न :–

प्रश्नः– हस्ताक्षर का मैंगोल्ड दृष्टिकोण क्या है ?

....

....

प्रश्नः– न्यून दृष्टि के छात्र हस्ताक्षर लेखन कैसे करेंगे ?

....

....

9.11 सारांश

दृष्टिबाधित व्यक्तियों के जीवन में अनेक बाधायें विद्यमान होती रहती हैं, लेकिन कुछ सहयोग के माध्यम से इस पर विजय प्राप्त किया जा सकता है। इसी को ध्यान में रखते हुए दिव्यांगजनों को शिष्टाचार, मुद्रा की पहचान, तथा हस्ताक्षर लेखन के आधार के माध्यम से सहजता का आभास कराया जा सकता है। इन्हें उचित प्रशिक्षण के माध्यम से स्थायित्व प्रदान किया जा सकता है।

9.12 बोध प्रश्न के आदर्श उत्तर

- फाउण्डेशन ऑफ लो विजन के अनुसार– ''लक्ष्य सामान्य रेखा, रिक्ति की दिशा में काम करना है, क्योंकि सामान्य आकार के अक्षरों के साथ लिखना न केवल सामाजिक अपेक्षा के अनुरूप है बल्कि छात्र को लिखने की अधिक गति प्रदान करता है।''
- घसीट अक्षरों के निर्माण में शामिल स्ट्रोक सीखने पर केन्द्रित है। छात्रों द्वारा स्ट्रोक सीखने के बाद, उन्हें सिखाया जाता है कि उन स्ट्रोक्स को एक साथ कैसे रखा जाए तथा एक बार में एक स्ट्रोक और अक्षर का अभ्यास किया जाए जैसे एक चरण सीखा जाता है, हस्ताक्षर पूरा होनेतक अगला स्ट्रोक या अक्षर जोड़ा जाता है यह दृष्टिकोण उचित आकार में अक्षरों को बनाने और बड़े बोर्ड का उपयोग न करने की सिफारिश करता है।

9.13 अभ्यास कार्य :—

1. शिष्टाचार से आप क्या समझते हैं ?
2. मुद्रा की पहचान ऐप के माध्यम से कैसे किया जा सकता है ?
3. दृष्टिबाधित लोगों के हस्ताक्षर लेखन के बारे में लिखिए ?
4. हस्ताक्षर लेखन विकसित करने के उपाय का वर्णन कीजिए ?

9.14 संदर्भ/उपयोगी पुस्तकें

1. Aathlekar, A.C., Sulabh Abacus: National Association for the Blind (India), Mumbai. Fernandez, G., Koeing, C., Mani, M.N.G. and Tensi, S. See with The Blind, Banglore: Books for Change.
2. Handbook for the Teachers of the Visually Handicapped (1992), NIVH, Dehradun.
3. Jangira, N.K., and Mani, M.N.G. (1991), Integrated Education for the Visually Handicapped, Management Perspectives, Gurgaon: Academic Press.
4. Lowenfeld, B. (1974): The Visually Handicapped Child in School, London. Mani, M.N.G. (1992), Techniques of Teaching Blind Children, New Delhi: Sterling Publishers.
5. Mukhopadhyay, S., Mani, M.N.G., Jangira, N.K., and Ramanthan, R. (1985): Adjustment of Instructional Materials and Methods to the Needs of Visually Impaired Children in Regular Schools Over Delhi, NCERT.
6. National Council of Educational Research and Training, Central Resource Center (PIED), 1987: Source Book for the Teachers of Visually Impaired, New Delhi.
7. Pandey. R.S., and Advani, Lal (1995), Perspectives in Disability and Rehabilitations New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Punani, B. and Rawal, N. (2000): Visual Impairment-Handbook: Blind People's Association, Ahmedabad.