

## در ارتباط با فردی نابینا<sup>۱</sup>، چه کارها بکنید و چه کارها نکنید؟

- ممکن است کسی که نابیناست متوجه حضور شما نشده باشد. برای این که او را از حضور خود آگاه کنید، به شانه یا پشتش نزدیک. سلام بگویید و با صدای خود، فرد را متوجه حضورتان کنید.
  - لازم نیست بلندتر از معمول صحبت کنید. با همان صدای همیشگی خود صحبت کنید.
- اگر فردی نابینا از شما برای رفتن به جایی کمک خواست:
- از او دقیقاً پرسید که کجا می‌خواهد برود و پیش از شروع حرکت مطمئن شوید متوجه منظور او شده‌اید تا اشتباه راهنمایی‌اش نکنید.
  - به جای این که خودتان بازوی فرد را بگیرید، اجازه بدهید او بازوی شما را بگیرد یا دستش را روی شانه‌ی شما بگذارد و همراهتان بیاید.
  - با سرعتی مناسب حرکت کنید و او را دنبال خودتان نکشید.
  - اگر خطر یا مانعی سر راه قرار دارد، خبر دهید.
  - قبل از رسیدن به پله یا شیب به او اطلاع دهید. جهت شیب و یا پله (بالا یا پایین) را هم بگویید.
  - موقع استفاده از پله اجازه دهید فرد در سمت نرده‌ها قرار بگیرد تا بتواند از آنها استفاده کند. بعضی افراد نابینا ترجیح می‌دهند روی پله خودشان بدون کمک دیگری و تنها با گرفتن نرده‌ها حرکت کنند.
  - اگر مسیر پله می‌چرخد یا پله‌ها تمام می‌شد به او بگویید.
  - اگر شخص از شما جایی برای نشستن خواسته و او را به یک صندلی هدایت کرده‌اید، آرام دستش را روی پشتی صندلی بگذارید تا بتواند موقعیت خود را نسبت به صندلی پیدا کند و بنشیند.
  - وقتی به مقصد رسیدید، توضیح دهید که کجا هستید و اطلاعات کلیدی را درباره‌ی آن مکان به او بدهید.
  - قبل از این که از فرد جدا شوید، به او بگویید که دارید می‌روید و بی‌خبر جدا نشوید.

اگر بخواهید آن چه را که از متن بالا یاد گرفتید به بقیه کلاس یاد بدهید چه کار می‌کنید؟  
با گروه خود مشورت کنید و تصمیم بگیرید چطور این کار را می‌کنید.  
طوری تقسیم کار کنید که همه‌ی اعضای گروه سهم باشند و از کاری که بر عهده دارند، رضایت داشته باشند.

<sup>۱</sup> خیلی وقت‌ها کم‌بینایی افراد برای دیگران مشخص نیست اما بعضی از افرادی که کاملاً یا تا حدی نابینا هستند، از عصای سفید یا عینک سیاه استفاده می‌کنند.

## در ارتباط با فردی ناشنوا، چه کارها بکنید و چه کارها نکنید؟

- از خود فرد ناشنوا بپرسید چه روشی را برای ارتباط ترجیح می دهد (نوشتن، لب خوانی، حضور مترجم و ...) گاهی ممکن است فرد ناشنوا تعارف داشته باشد و بگوید با لب خوانی راحت است؛ قبل از این که سریع این روش را انتخاب کنید مطمئن شوید که روش بهتری وجود ندارد.
- قبل از این که شروع به صحبت کنید مطمئن شوید توجه فرد به شما است. سعی کنید با او ارتباط چشمی برقرار کنید یا اگر لازم است دستتان را تکان بدهید تا متوجه شما شود و بعد صحبتتان را شروع کنید.
- مستقیم رو به شخص قرار بگیرید و در حین صحبت رویتان را برنگردانید. حواستان باشد وقتی صحبت می کنید دهانتان را با دست نپوشانید یا مشغول جویدن چیزی نباشید.
- لازم نیست کلماتتان را اغراق شده ادا کنید یا داد بزنید و یا اینکه زیادی شمرده صحبت کنید. همه‌ی اینها شکل طبیعی صحبت کردن را به هم می زند و باعث می شود فرد سخت تر متوجه حرف هایتان شود. فقط مراقب باشید جویده جویده حرف نزنید و کلمات را کامل ادا کنید. با سرعتی نسبتاً ثابت صحبت کنید.
- یکی یکی صحبت کنید و هم زمان با شخصی دیگر در حال صحبت نباشید.
- پشت به پنجره‌ی پرنور یا در جایی خیلی کم نور نایستید تا امکان لب خوانی وجود داشته باشد.
- اگر شخص حرف شما را متوجه نشد، می توانید موقع تکرار از حرکات دست و یا نوشتن حرفتان کمک بگیرید. هرگز نگوئید «مهم نبود». اگر کسی به شما می گوید متوجه حرفتان نشده، یعنی حرفتان برایش مهم بود و می خواهد آن را بشنود.

اگر بخواهید آن چه را که از متن بالا یاد گرفتید به بقیه کلاس یاد بدهید چه کار می کنید؟  
با گروه خود مشورت کنید و تصمیم بگیرید چطور این کار را می کنید.  
طوری تقسیم کار کنید که همه‌ی اعضای گروه سهم باشند و از کاری که بر عهده که دارند، رضایت داشته باشند.

افراد ناشنوا ممکن است از روش های مختلفی برای ارتباط برقرار کردن کمک بگیرند:

- زبان اشاره
- لب خوانی
- ابزارهای مکمل شنوایی مثل سمعک
- نوشتن



## در ارتباط با فردی که از ابزارهای کمکی برای حرکت استفاده می کند<sup>۳</sup>، چه کارها بکنید و چه کارها نکنید؟

- حواستان باشد که چیزی سر راه نباشد، به خصوص در محدوده‌ی درها.
  - آماده باشید که در صورت نیاز برای باز کردن درها یا حمل وسایل پیشنهاد کمک بدهید.
  - عصا یا صندلی چرخدار بخشی از محدوده‌ی بدن فردی است که از آن استفاده می کند. هرگز به آن‌ها تکیه ندهید و بدون اجازه به آن‌ها دست نزنید.
  - اگر قدتان بلند است، سعی کنید موقع صحبت با کسی که روی صندلی چرخدار است بنشینید و هم سطح او قرار بگیرید.
- چه چیزهایی می تواند در فضاهای عمومی برای افرادی که از ابزارهای کمکی برای حرکت استفاده می کنند، دسترسی بهتری به امکانات ایجاد کنند؟

- درهای بزرگ
- در اتوماتیک
- نبود اختلاف ارتفاع در سطح زمین
- وجود فضای دور زدن صندلی چرخدار بین وسایل اتاقها
- وجود آسانسور بین طبقات
- سرویس بهداشتی استاندارد برای معلولین
- وجود شرایط استاندارد برای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی

اگر بخواهید آن چه را که از متن بالا یاد گرفتید به بقیه کلاس یاد بدهید چه کار می کنید؟  
با گروه خود مشورت کنید و تصمیم بگیرید چطور این کار را می کنید.  
طوری تقسیم کار کنید که همه‌ی اعضای گروه سهم باشند و از کاری که بر عهده که دارند، رضایت داشته باشند.

افرادی که عارضه‌ی حرکتی دارند ممکن است از وسایل مختلفی برای کمک به حرکتشان استفاده کنند، مثلا:

- صندلی چرخدار
- عصا یا واکر
- پای مصنوعی

