Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Порадник Savoir Vivre по відношенню до людей з інвалідністю

Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Administracji

ul. Bursaki 12
20-150 Lublin

T. +48 81 452 94 10
F. +48 81 452 94 13
M. rektorat@wspa.pl

NIP: 712 23 92 737
Regon: 430977957
PEKAO SA 34 1240 5497 1111 0000 5006 2380

Nr 144 w rejestrze uczelni niepublicznych prowadzonej przez Ministera Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Порадник Savoir Vivre по відношенню до людей з інвалідністю

Видання Університету Підприємництва та Адміністрації в Любліні в рамках проекту: "WySPA Доступності"

WySPA Dostępności

Люблін 2020

Угода № POWR.03.05.00-00-A066 / 19-00, укладена з Національним центром досліджень та розробок у Варшаві 18 лютого 2020 р.,
Пріоритетна вісь: III Вища освіта для економіки та розвитку,
Захід 3.5 Комплексні програми університетів, Оперативна програма Знання Освіта Розвиток (POWER)

Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Administracji
ul. Bursaki 12
20-150 Lublin
T. +48 81 452 94 10
F. +48 81 452 94 13
M. rektorat@wspa.pl
NIP: 712 23 92 737
Regon: 430977957
PEKAO SA 34 1240 5497 1111 0000 5006 2380
Nr 144 w rejestrze uczelni niepublicznych prowadzonej przez Ministera Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Публікація безкоштовна, підготовлена в рамках реалізованого проекту: "WySPA Доступності"

Колектив авторів
Ельвіра Пшибильська
Малгожата Ожел
Юстина Ожеховська

Склад
DRACODESIGN.pl

Видавництво
Університет Підприємництва та Адміністрації в Любліні
вул. Бурсакі 12, 20150 Люблін

Copyright
Університет Підприємництва та Адміністрації в Любліні

ISBN 978-83-60617-61-8

Люблін 2020
Університет Підприємництва та Адміністрації в Любліні

Люди з інвалідністю – це люди, які мають свої сім'ї, роботу, інтереси, симпатії та антипатії, а також проблеми та радості. Хоча інвалідність є невід'ємною частиною їх особистості, вона сама по собі не визначає цих людей. Не перетворюйте їх на героїв чи жертв інвалідності. Ставтесь до цих людей як до особистостей.

[Джуді Кон, Практичний порадник savoir-vivre для людей з інвалідністю, Публікація адаптована Управлінням з питань інвалідів]

Зміст

Вступ 3

Визначення..... 4

Люди з ураженням опорно-рухового апарату..... 9

Незрячі люди та люди з порушенням зору 15

Люди з вадами слуху 21

Глухі люди 25

Люди з психічними розладами..... 30

Різні обличчя інвалідності..... 33

Висновки 35

Вступ

В дитинстві нас навчали не дивитись на людей з інвалідністю, тому що це невиховано. Ми виросли в цьому переконанні. Це сформувало наші взаємні стосунки.

Маючи справу з такими людьми, ми почуваємось невпевнено і незручно. Ми не знаємо як себе поводити, відводимо погляд, робимо вигляд, що їх не помічаємо. Не знаємо що їм можна сказати. Чи потрібно запропонувати допомогу? Чи можна запитати про причину інвалідності? Ми боїмось їх образити.

З іншого боку, ми хочемо допомогти. Коли ми бачимо людину в інвалідному візку, внутрішній імператив підштовхує нас, щоб якось полегшити її пересування, взяти на себе керуваня візком, щоб зробити це краще, швидше, ефективніше... Але кому саме ми хочемо допомогти: їй чи собі? Тому що почуваємось ніяково, бо ми можемо ходити, бачити, чути, а вона на візку/ з тростиною/ на милицях. Звичайно, не впадаймо у крайнощі. Справа не в тому, щоб не допомогти взагалі. Треба допомагати кожному, хто такої допомоги потребує. Кожен також може відмовитись від допомоги.

Кожна людина має право на самостійне життя в зручному для неї темпі, на незалежне функціонування. Має право на розваги, навчання, роботу. Має право відвідувати університет, кіно, кав'ярню, басейн. Подорожувати. Жити.

Цей посібник створений для того, щоб ми могли навчитися жити, вчитися та працювати разом. Дивитися один на одного і разом розмовляти. Задавати питання і не боятися. Ми – люди здорові і люди з інвалідністю.

Визначення

Цей словник не є єдиним каталогом – він є приводом для роздумів при використанні різної термінології[1].

Глухий – Глухий з великої літери – це особа, яка ототожнює себе з культурною та мовною меншиною глухих. Дуже часто вона не сприймає себе як інваліда, а як представника меншини.
Вона є творцем / одержувачем культури глухих – на основі окремої мови – у Польщі це польська мова жестів (PJM).

Глуха – це людина, яка не чує. Вона використовує PJM. Поняття ширше, ніж Глухий, оскільки воно також описує людей, які не ототожнюються з культурою глухих. Визначальним фактором приналежності є не медична проблема (тобто рівень втрати слуху), а утилітарна - це людина, для якої PJM є першою мовою.
Слово "Глухий" не має негативних конотацій у спільноті глухих (див. польська асоціація глухих).

Нечуючий – термін, який найчастіше вживають люди, що чують у відношенні до людей, які не чують, рідко вживається останніми. Також тому, що цей термін визначає ситуацію людини, а саме відсутністю слуху, а не певною рисою.

Люди з вадами слуху – термін, який використовується у відношенні до людей, які мають проблеми зі слухом, але їхньою першою мовою є польська мова. Вони використовують обладнання, які підтримують слух, а також субтитри. Зазвичай не використовують PJM.

[1] Посібник "Як реалізувати закон про доступність", підготовлений Соціальним кооперативом "FADO" на замовлення Міністерства регіональних фондів та політики, Лодзь 2019.

Сліпоглухі люди – люди, у яких одночасно пошкоджений зір та слух. Для пізнання світу вони використовують той орган чуття, який краще функціонує. Тому вони використовують слухові апарати, дуже міцні окуляри або лупи. Майже неможливою є ситуація, коли людина повністю втрачає зір та слух.

Незрячі люди – люди, які не бачать і мають лише "відчуття світла". Вони збирають інформацію за допомогою слуху та дотику. В даний момент дуже мало незрячих людей використовують шрифт Брайля. Набагато частіше вони користуються клавіатурою та зчитувачем екрану.

Люди з порушенням зору – людина, яка пошкодила зір, але це надалі основний або один з основних методів пізнання світу. Різниця у сприйнятті форм, кольорів та відстані може бути дуже великою.

Люди з ураженням опорно-рухового апарату – люди, які пересуваються на візках, використовують ходунки або милиці. Деякі з них не користуються ніяким обладнанням, а їх інвалідність не видно на перший погляд.

Параплегіки – люди, у яких повністю паралізовані ноги, але функціонують руки. Зазвичай вони використовують інвалідні візки.

Тетраплегіки – люди, у яких всі кінцівки паралізовані. У деяких випадках вони можуть частково користуватися руками чи ногами, але діапазон рухів дуже обмежений. Вони часто використовують інвалідні візки – ручні та електричні.

Інваліди-візочники – розмовний термін для опису людини, яка пересувається на інвалідному візку.

Люди з ампутованими кінцівками – можуть використовувати усі типи технічних рішень для пересування – інвалідні візки, милиці, протези тощо.

Люди з вадами розвитку – раніше таких людей називали недорозвиненими, але зараз не слід нікого називати таким чином. Інтелектуальні вади можуть мати різні прояви та причини.

Люди з психічними порушеннями – люди, інвалідність яких є наслідком захворювань нервової системи. Вони можуть дуже по-різному функціонувати в різний час, залежно від стадії та періоду захворювання.

Люди з обмеженими когнітивними здібностями – термін, який іноді використовують у стосунку до людей з вадами розвитку та психічними порушеннями.

Люди з особливими потребами – це не лише люди з інвалідністю.

Вагітні жінки – вагітні жінки також мають особливі потреби. В цей період вони, як правило, швидше втомлюються, не можуть стояти занадто довго, їм важче виконувати певні види діяльності. Завжди запитайте про особливі потреби і спробуйте допомогти, якщо це потрібно.

Люди з дітьми – для догляду за дітьми також потрібен додатковий простір. На щастя, дедалі частіше можна зустріти наприклад спеціальні ігрові кімнати або вбиральні з пеленальним столиком для немовлят.

Люди похилого віку – старші люди також МОЖУТЬ мати особливі потреби у зв'язку зі здоров'ям чи фізичною формою. Це, звичайно, не означає, що кожна людина похилого віку потребує спеціальної опіки. Звичайно, тут знову найбільше допоможуть принципи універсального міського дизайну, але перед усім пам'ятай, що вирішення справи має бути просте, чітко пояснене і вимагати якнайменше фізичної сили.

Люди з великим багажем – це тільки приклад, тому що кожна людина може мати особливі потреби у конкретній ситуації, або конкретному середовищі.

Визначення послуг

Алфавіт Лорма – передача окремих символів здійснюється дотиканням точок на руці. Цей алфавіт використовується для спілкування з сліпоглухими людьми.

Шрифт Брайля – система запису знаків за допомогою шести крапок у різних комбінаціях, яку читають дотиком. Все рідше використовується сліпими людьми через заміну його синтезом мови. Дуже важливий на етапі навчання польської мови жестів. Шрифт Брайля використовується для написання будь-якої мови, яка використовує латинський алфавіт.

Зчитувач екрану – комп'ютерна програма, яка розпізнає і інтерпретує, а потім, використовуючи синтезатор мови, зчитує те, що є на екрані комп'ютера або телефону. Зчитувач екрану використовують незрячі люди та люди з порушенням зору.

Польська мова жестів (PJM) – мова жестів, якою користуються глухі поляки. Це повноцінна мова, яка має всі основні функції. Для неї характерна зорово-просторова граматика, тобто використання знаку в конкретному місці надає йому додаткового значення (використовується, наприклад, для визначення часу).

Система мови та знаків (SJM) – субкод польської мови. Для спілкування таким чином використовуються символи PJM у поєднанні з граматикою польської мови. Спосіб спілкування, який не використовують люди глухі.

Яких слів варто уникати?

Каліка – слово турецького походження. Колись воно було широко використовуване і в первинному значенні означало людину, яка була поранена у боротьбі.

Інвалід – слово, що походить від латини - також загальновживане, хоча вважається недоречним більшою частиною спільноти людей з інвалідністю.

Глухонімий – цього слова не люблять глухі люди, тому що воно передбачає, що якщо людина глуха, то вона також німа – тобто без мови. А все ж глухі люди користуються польською мовою жестів і говорять руками.

Справний інакше – термін, який був популярний у 90-х роках, рідко вживається сьогодні.

Люди з ураженням опорно-рухового апарату

До цієї групи належать люди з дуже різними проблемами зі здоров'ям, з різними типами та тяжкістю інвалідності. Це люди на інвалідних візках, на милицях або ті, що використовують тростину. Але також люди, які на перший погляд не мають проблем з пересуванням, але можуть мати особливі потреби. Наприклад, люди з серцево-судинними захворюваннями, люди з ожирінням або ті, хто переніс травми.

Представником цієї групи є Аня, яка пересувається на інвалідному візку. Вона коротко розповість як потрібно поводитись з людьми з ураженням опорно-рухового апарату.

Мене звати Аня. Я пересуваюсь на інвалідному візку. Мені не легко, але я задоволена, що все більше і більше «відбувається» у сфері доступності. Кожен з нас опинився на візку з різних причин, кожен має різний ступінь інвалідності. Ми різні. Деякі з нас мають здорові руки, інші ні. Деякі можуть встати з інвалідного візка, а інші не можуть цього зробити. Деякі з нас, як і я, могли пересуватись за допомогою милиць перед тим як опинились на візку.

Не нахиляйся, щоб привітатися зі мною. Найкраще, якщо ти займеш позицію, яка дозволить нам дивитися один одному в очі.
Було б добре, якби ти сидів або принаймні стояв на невеликій відстані, щоб мені не довелося постійно задирати голову.
Це незручно, навіть якщо розмова триває недовго. Уяви, що ти зустрічаєшся з декількома людьми на день – напруга шиї гарантована. Якщо ти вітаєшся за руку, не проходь повз мене. Незалежно від того чи функціонують мої руки, чи вони паралізовані або не повністю розвинені. Це набагато краще, ніж пропустити мене або, що ще гірше, повернутися до мене в останній момент.
Якщо ти не впевнений чи можеш подати руку, краще запитай.

Коли я розмовляю зі своїми фізично здоровими друзями, я знаю, що вони бояться зробити помилку, спілкуючись з людиною з інвалідністю. Це як замкнене коло. Вам соромно, мені ніяково – збентеження провокує збентеження. Якщо ти не знаєш як поводитись, просто запитай, а я з задоволенням відповім і буду вдячна, що ти хочеш зробити все правильно.

Дуже часто люди, розмовляючи зі мною, відводять погляд, не зосереджуються на розмові; вони бояться образити мене, дивляться вдалину або зосереджують погляд на моїх ногах (мені цікаво, що вони думають в такий момент, але неважко здогадатися: «як вона опинилася на візку», «невже вона не може ходити», «може, допоможе операція» і т.д.). Краще дивитися в очі.

Якщо хочеш допомогти – запитай. Перш ніж щось зробити, переконайся, що мені це потрібно. Люди з інвалідністю роблять деякі речі повільніше, але це не означає, що вони не можуть впоратися самі і хочуть, щоб хтось зробив це за них. Чи хотіли б ви щоб хтось вам «допоміг», штовхаючи вас з дороги, бо так буде швидше? Я сумніваюся. Але це не означає, що ця допомога мені не потрібна. Кожному з нас, людині з інвалідністю чи здоровій людині,

іноді потрібна допомога та підтримка. Однак потрібно діяти обережно, щоб нікого не позбавити права на незалежність. Найголовніше, як я вже згадувала, запитати чи можете ви допомогти, і якщо так, то як. Не бійтеся цього, краще почути навіть грубе "ні" (кожен має право на поганий день), ніж зовсім не допомогти.

Основне правило: візок і я – це одне ціле. Це невід'ємна частина людини, яка пересувається на ньому. Ніколи не вішайте і не кладіть нічого на візок. Те, що я сиджу, не означає, що ти можеш покласти мені на коліна щось, чого не хочеш тримати. Наприклад, пакет. Або пальто. Це не камера схову! Крім того, як і з будь-якою людиною, що сидить, не передавайте нічого наді мною.
Тобі було б приємно, якби хтось над твоєю головою робив такі трюки? Мабуть, ти неодноразово опинявся в такій ситуації, коли поведінка людей змушувала схилити голову, щоб тебе не вдарили. Запевняю тебе, що я частіше потрапляю в такі ситуації, бо постійно сиджу. Уяви, що є люди, які не можуть рухати головою, не кажучи вже про те, щоб її нахиляти.

Мені не подобається, коли ти штовхаєш, переставляєш, повертаєш мій візок без мого дозволу. З твоєї точки зору, це просто обладнання, для мене це мої "ноги". Без візка я не можу рухатись як ти без ніг. Крім того, неправильно маневруючи візком, ти можеш пошкодити його.

Деякі візки мають дуже чутливі механізми, які дозволяють нам вільно керувати та маневрувати ними. Уявіть, що ви не єдині, кого дратують дизайнери міського простору через чергові зіпсовані підбори на гранітній бруківці. Невідповідне покриття – це також кошмар для людей на інвалідному візку. Не лише тому, що нам важче рухатися по нерівних тротуарах. Не один інвалідний візок не витримав поїздок по бруківці.

Якщо ми вже говоримо про прогулянки, то, передбачаючи ваше запитання: так, абсолютно доречно вживати слова: "ходи, йдемо, підемо". Ну, подумайте, як це буде виглядати, коли ви скажете мені "їдь в клас, зараз почнеться лекція", замість "іди в клас". «їдемо гуляти» замість «йдемо» пропонує довшу подорож, наприклад, до привабливого туристичного напрямку.

Туристичні пам'ятки, музеї, кіно, театри, концерти часто для нас недоступні. Для нас згідно з правилами повинен бути пристосований під'їзд, ліфт, туалет, але такі зручності є не скрізь. Незважаючи на те, що останнім часом багато чого змінилося на краще, є ще багато роботи. Головне, щоб кожен зрозумів сенс таких зручностей. Вони дозволяють нам жити самостійно, не чекаючи на допомогу.

Тому якщо вже є спеціальний під'їзд для людей з інвалідністю, не залишай на ньому свій велосипед. Це для мене тяжка перешкода, яку я часом не можу подолати.

У багатьох публікаціях наводяться приклади дискримінаційного чорного гумору. Наприклад, в одному з офісів підйомник для людей на інвалідних візках замкнений на ключ, щоб люди, які не мають інвалідності, не могли ним користуватися. Ключ знаходиться на стійці реєстрації на першому поверсі, а інформація про нього приклеєна до підйомника, що знаходиться на другому поверсі. валося б, що це очевидні речі, але все ж...

Незрячі люди та люди з порушенням зору

Привіт, мене звуть Томек, я не бачу з народження. Для того щоб полегшити наше спілкування, я представлю коротку інструкцію, як поводити себе та що говорити при зустрічі з людиною з порушенням зору або з незрячою людиною. Перш за все, хочу підкреслити: ми відрізняємося один від одного. Не можна всіх стригти під один гребінець. У кожного з нас різне порушення зору. Кожен з нас особливий, як і кожна людина. Кожен реагує по-різному в різних обставинах, у кожної людини свої вподобання, симпатії, антипатії та звички.

Найголовніше правило: дій природно. Будь собою, а якщо чогось не знаєш або хочеш допомогти, запитай. Що робити в компанії серед незрячих людей? Говорити! Це очевидно. Використовуй словесні повідомлення, тому що з очевидних причин візуальне сприйняття нам не доступне або дуже обмежене. Також не стався до нас з надмірною увагою. Особливого догляду нам не потрібно. Я розумію, що зустріч з незрячою людиною може викликати страх перед неправильною поведінкою, страх, що можеш образити. Забудь про це, тому що ти не будеш зосереджуватися на найголовнішому, тобто на розмові, контакті, на людині. Але не ображайся, якщо я відмовлюся від твоєї допомоги. Мені це не завжди потрібно. Я хочу бути незалежним, я маю на це право, як і Ти.

Якщо ми знайомимося один з одним, представтесь, якщо в кімнаті присутні інші люди, представте також їх. Було б добре, якщо всі присутні теж щось скажуть, наприклад «привіт» і своє ім'я – це допоможе мені їх знайти. Якщо ви познайомите мене з групою, познайомите нас один з одним, тоді ніхто не буде відчувати себе ніяково або виключеним. Скажімо, я незрячий – це не секрет Полішинеля та не те чого слід соромитись. Це факт, так що скажи правильно, і ми продовжимо.

Якщо ти хочеш потиснути мені руку, для початку попередь мене про це. Скажи, повідом про свій намір. Ніколи не роби цього раптово, ніколи мене не тягни. Крім того, не бійся, якщо я буду намацувати твою руку, доторкатися до твого тіла. Я знаю, на якій висоті зазвичай знаходиться ця рука. Уяви, що я знаю, який у тебе зріст: твій голос мені про це розповів, а точніше його місцезнаходження.

Входячи в кімнату із незрячим або з людиною з порушенням зору, сигналізуйте про свою присутність. Якщо виходиш, також повідом про це. На зустрічах кожен раз представляйтесь, навіть якщо ми давно знайомі. На офіційних зустрічах під час представлення важливо, крім імені, зазначити твою функцію. Наприклад: «Привіт, я Стефан, твій одногрупник». Або під час лекції, де присутня незряча людина або з людина з порушенням зору, важливо представитися: «Я Х, викладач на цій кафедрі», тому що я не можу бачити, хто говорить та ким він є.

І ще дещо. Якщо ми розмовляємо, і ти згоден або не згоден з тим, що я говорю, не кивай і не похитуй головою. Я цього не бачу. Скажи: так чи ні. Звичайно, можна вертіти головою, але для мене це немає значення. Якщо ти розмовляєш зі мною, то говори в мій бік, повернись до мене обличчям, щоб я знав, що ти говориш саме до мене. Крім того, якщо звертаєшся до мене, скажи моє ім'я.
Не раз я помічав, що перебуваючи в товаристві когось, люди розмовляють з моїм супроводжуючим, а не зі мною.
Це невідповідна поведінка, тому що я не бачу нічого, і не знаю до кого саме ти зверташся. Людині з порушенням зору не потрібен перекладач, ми прекрасно розуміємо, що ти говориш, і знаємо, коли повертаєшся до нас. До речі, мій друг, у якого є собака-поводир, сказав, що часто люди розмовляють не з ним, а з його собакою.

Я знаю, що ти хочеш допомогти і попередити мене про перешкоду. Але не кричи «увага!». Тому що я не знаю, на що звернути увагу, тому напружуюся і відволікаюся. Досить сказати, наприклад, «на третій стільці» або «через два метри ліворуч машина паркує на тротуарі» і т.д. Справа в тому, що ви повинні детально описати перешкоду, сказати чи ми наближаємось до бордюру, або сходів, чи раптом хтось відчинив двері і я можу зіткнутися з ними. Допоможи мені ознайомитися з місцевістю, повідом мене, чи є перед нами високий бордюр, де я можу спіткнутися; підкажи мені коли ми дійдем до пішохідного переходу; чи повинні ми повернути ліворуч або праворуч і коли саме це зробити. Закрий очі і спробуй пройти новим або навіть знайомим маршрутом. Бах! Так, я знаю, ти врізався в стіну.

Заходимо в кімнату. Неважливо, чи це лекційний зал, аудиторія чи кафе. Опиши мені коротко приміщення і що в ньому знаходиться. Використовуй, наприклад, механізм годинника. Це корисний метод, який добре підходить як для опису кімнати, так і для їжі. Після того як поставиш їжу на стіл, скажи мені, на котрій годині ти сидиш і що на котрій годині стоїть, наприклад, «піца на дванадцятій», це допоможе мені зорієнтуватися. Опиши, як потрапити у звичайну вбиральню, а не для людей з інвалідністю. Звичайні туалети менші за розміром і мені легше ними користуватися. Туалет, адаптований до потреб людей зінвалідністю, ідеально підходить для людей на візку, для сліпих людей там надто багато місця.

Не потрібно показувати руками, слово «там» мені також не допоможе. Я сяду самостійно, але допоможи мені, скажи: «Дай мені руку, я покажу, де знаходиться стілець», і поклади руку на спинку. На роботі, в університеті покажи мені будинок і скажи, куди ми йдемо, що минаємо. Це дасть мені можливість трохи зорієнтуватися в місцевості. Якщо ти відходиш, не залишай мене на відкритому просторі, краще буде місце біля стіни або столу. Обов'язково опиши дорогу до виходу.

Деякі з нас використовують тростину, інші – собаку-поводиря. Не чіпай тростину, не хапайся за неї і не переставляй її в інше місце, якщо навіть я її відклав. Зустрічаючи собаку-поводиря, йди з іншого боку. Не відволікай собаку та не гладь її, вона багато працює: в цей момент вона – це чиїсь очі. І не пропонуй вести собаку, думаю, що це недоречно. Собаку гладять у вільний від її роботи час, тоді її можна погодувати і погратись з нею.

Якщо у нас немає собаки або тростини, ми балансуємо руками і досліджуємо місцевість. Тому, пропонуючи свою допомогу, запропонуй мені своє плече, за яке я буду триматися. Не хапай мене за руку, не тягни: різкі рухи можуть порушити мою рівновагу, і я можу впасти. Кожен раз, пропонуючи мені свою допомогу, ти мусиш доторкнутися мене. Будь ласка, повідом мене про це (я згадував про це на початку), тому що такий раптовий контакт без попередження може бути сприйнятий як напад.

До недавнього часу незряча людина асоціювався з алфавітом Брайля. У двадцять першому столітті перегляд веб-сайтів і читання книг стало можливим завдяки спеціалізованому обладнанні, наприклад, додаткам для телефонів, які перетворюють текст в голос, що генерується синтезатором мови. У нас є програмне забезпечення для читання фотографій, розмовні термометри, зчитувачі кольору, пристрої для передачі голосу та багато іншого. Сьогодні життя незрячих людей простіше, ніж 20 років тому. Ми створюємо блоги, використовуємо онлайн-банкінг, беремо участь в форумах, зустрічаємося з людьми, пишемо електронні листи ... Ми працюємо, вчимося, не відрізняючись в цьому від звичайних людей.

Контраст кольору дуже важливий для людей зі слабким зором. Завдяки йому вони можуть безпечно переміщатися в конкретному місці, знаходити наприклад, двері або безпечно спускатися по сходах. Ось чому правила вимагають, щоб краї сходів в громадських будмнках мали контрастне маркування, а скляні двері мали контрастні смуги на склі.

Не менш важливе правильне освітлення. Воно не повинно бути занадто яскраве і розміщене таким чином, щоб світло не відбивалося від блискучих предметів і поверхонь, тому що це може пошкодити очі. Написи, маркування, етикетки для людей з вадами зору повинні бути оформлені великими, чіткими (без зарубок) шрифтами. Текст найкраще відображати білими великими літерами на чорному тлі.

У Польщі багато чого змінюється. Введено відповідні законодавчі норми, суспільний простір адаптовується, з'являється все більше і більше тактильних доріжок (рейки на тротуарах), завдяки чому люди, що використовують білу тростину, можуть безпечно пересуватися по тротуарах і в приміщеннях. Я дуже цьому радий, тому що ми нарешті наблизилися до незалежності і нормальності. Але найголовніше – щоб змінилося відношення до людей, яким важче через особливі потреби.

Люди з вадами слуху

Привіт, мене звуть Йоля, і у мене нейросенсорна приглухуватість: я чую, але не все. Я чую звуки, музику, вуличний шум, гучні звуки, але у мене проблеми з правильним розумінням мови. Це можна описати так: я чую, що ти говориш, але іноді я не розумію значення твоїх слів. Я не ношу слуховий апарат. Насправді моя інвалідність це серйозна перешкода – комунікативна і ментальна.

Люди з вадами слуху – це люди з частковою втратою слуху, які користуються слуховою апаратурою, наприклад, слуховими апаратами, підсилювачами звуку або кохлеарними імплантатами. Ці пристрої допомагають нам трохи краще функціонувати, однак існує поширена думка, що вони відновлюють нормальний слух. Це – міф, який я хотіла б розвіяти з самого початку. Більшість людей з вадами слуху не носять слухові апарати. Деякі люди не можуть собі цього дозволити, інші погано з ними почуваються, а декому вони зовсім не покращують якість життя.

Спілкуючись з людиною з порушенням слуху, говори чітко, дивись на співрозмовника і не прикривай рот. Мене часто запитують, чи читаю я по губах. Насправді ні, але мені складно це пояснити. Простіше кажучи: більшість звуків з'являються в ротовій порожнині, але погляд на губи допомагає розуміти, що людина говорить. Тому говори голосно, але не кричи. Розмовляй чітко, але не перестарайся, це тільки ускладнить розуміння. Найкраще говорити трохи повільніше і голосніше, ніж зазвичай. Не їж під час розмови з людиною з порушенням слуху.

Люди дуже часто нетерплячі. Коли я прошу повторити ще раз, я кожен раз отримую незрозумілу відповідь від все більш роздратованої людини, тому я просто роблю вигляд, що розумію, і посміхаюся. Але, на жаль, це не так. Не турбуйся, я роблю це не спеціально, я просто не розумію, що ти говориш, і чим більше я хочу тебе зрозуміти, тим менше мені це вдається. Повтори те ж саме ще раз, але іншими словами. Якщо ти не розумієш, що говорить людина з порушенням слуху, перепитай. Попроси повторити. Марно робити вигляд, що ти розумієш.

Людині з порушенням слуху досить складно бути товариським. Особливо, коли люди говорять одночасно. Стосується це також творчої діяльності, мозкового штурму або інших форм дискусії. Ми не можемо розділяти інформацію, яку отримуємо одночасно. Вона зливається і замість того, щоб зосередитися на проблемі або розмові, ми витрачаємо всі свої зусилля на те, щоб щось зрозуміти. Якщо в групі є людина з вадами слуху, постарайся не говорити одночасно з іншими. Найкраще, коли той, хто говорить, подасть сигнал, наприклад, піднявши руку. Іноді після закінчення дискусії, її потрібно підсумувати для людини з вадами слуху.

Іноді обставини бувають несприятливі. Приміщення з поганою акустикою (наприклад, з реверберацією або гулом), супутнім шумом, гудінням під час розмов, фоновою музикою і навіть звуком працюючих комп'ютерів. Ти не звертаєш уваги на ці звуки, але для деяких з нас це ще одна перешкода в правильному прийомі інформації. По можливості постарайся розмовляти з людиною з порушенням слуху в тихому приміщенні.

Люди з вадами слуху – дуже відрізняються один від одного. Деякі, такі як я, з легким ступенем інвалідності, можуть нормально функціонувати в суспільстві, хоча і з деякими обмеженнями. Інші взагалі не можуть жити без слухових апаратів, а з деякими спілкування може бути дуже складне через те, що їх мова буває невиразною. Цей вид інвалідності непомітний на перший погляд, тому дуже часто до людини з вадами слуху, особливо якщо вона не носить слуховий апарат, люди взагалі ставляться, як до інтелектуально неповноцінної. Тому що вона не розуміє, що їй говорять.

Я не завжди знала, що погано чую, але ця обставина, як не парадоксально, дуже допомогла мені в навчанні. Людям з порушенням слуху складно зосередитися на лекції і робити конспект. Оскільки не всі знали про мої проблеми, я повідомила викладачам про свою інвалідність і попросила їх використовувати мікрофон під час лекцій. Крім того, я записувала кожну лекцію, щоб можна було її послухати ще раз. Завдяки цьому я змогла підготуватися до іспитів.

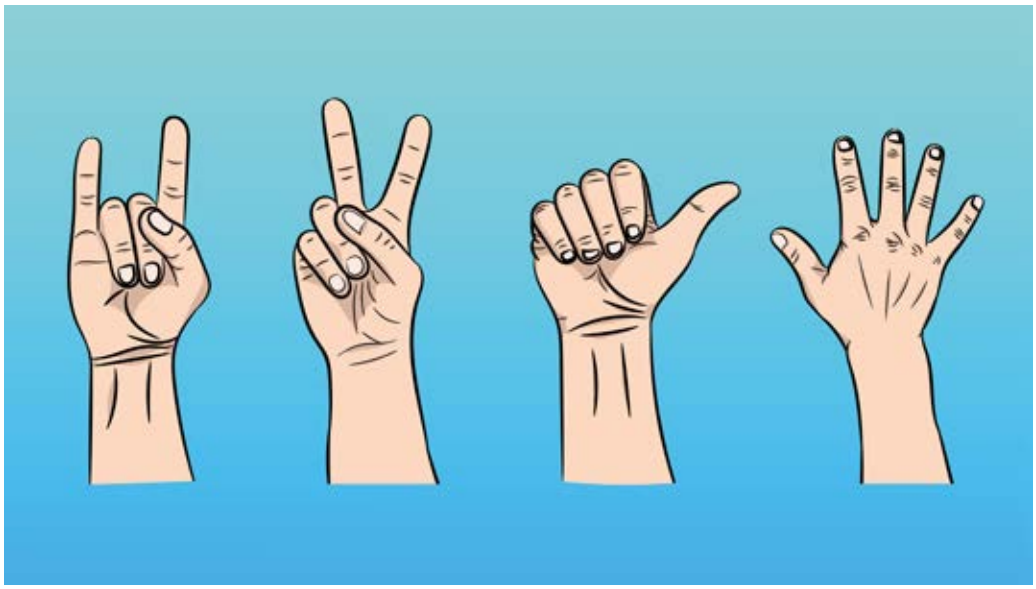
Глухі люди

Мої друзі іноді запитують мене, як правильно говорити: глухий чи слабочуючий? Що завгодно, але точно не «глухонімий». Спілкуючись зі мною, деякі люди задають різні питання, але зазвичай вони соромляться, тому я охоче погодився виступити в цьому пораднику.

Мене звуть Кшишек, і я тебе не чую. Я не «глухонімий», тому що я не німий: я говорю, пишу, спілкуюся, висловлюю свої думки всіма доступними мені способами.

Перш за все хочу підкреслити: польська для мене є іноземною мовою, це моя друга мова. Як і для тебе наприклад, англійська або латинь. Більшість з нас вчить мову в логопедичних кабінетах, у когось це виходить краще, у когось гірше. З письмовою формою польської мови також буває по-різному, через складну граматику.

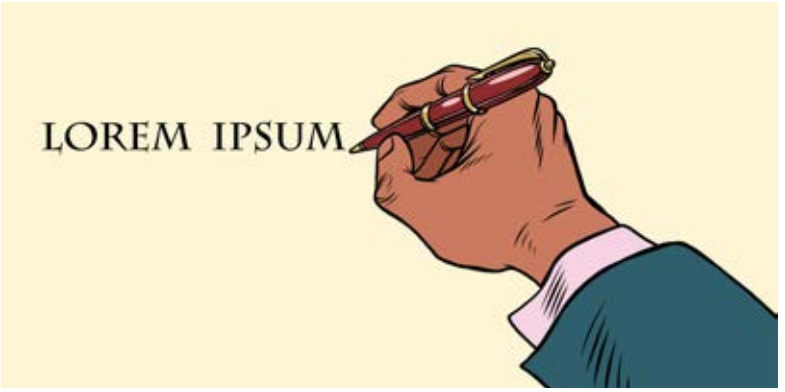
Першою і основною мовою для глухих – є польська мова жестів. Це абсолютно інша мова, ніж розмовна польська, у неї інший синтаксис. З цієї причини ми допускаємо граматичні та лексичні помилки, як іноземці, які вивчають польську мову, що часто дивує людей. Тепер ти знаєш чому.



Моя подруга, графічний дизайнер-фрілансер, теж глуха, помітила, що вона отримує більше замовлень від компаній і людей з-поза Польщі і з ними їй краще працюється. В Польщі, як і раніше вважається, що у глухих людей, м'яко кажучи, знижена інтелектуальна здатність. Це абсолютна помилка.
Глухий не означає дурний. У всьому винні комунікативні та культурні бар'єри, і, перш за все, відсутність освіти, розуміння і знань, наприклад, про те, чому ми робимо помилки, коли пишемо польською мовою.

Тепер відповім на питання: глухий або слабочуючий. І перше і друге є правильним визначенням. Ти можеш зустрітися з написанням слова Глухий з великої літери. Звідки це взялося: (Г) Глухі – це назва культурної і мовної меншини. У Польщі – це польська мова жестів. Приналежність до культури глухих не пов'язана зі ступенем втрати слуху, а саме з почуттям спільноти глухих. Ми приймаємо нашу особливість, ми цим пишаємося. Наш символ – метелик, який, як і ми, позбавлений слуху, а його колір бірюзовий, що означає надію, довіру і впевненість у собі.

Як спілкуватися, як вести себе в компанії глухої людини?
Спілкування вимагає зорового контакту, з цього слід почати.
Як встановити контакт? Немає сенсу кричати зі зрозумілих причин.
Наприклад, ти можеш помахати рукою (вертикально, зверху вниз,
тому що, махаючи горизонтально, ти робиш прощальний жест).
Також ти можеш поплескати по плечу (не зачіпай голову, шию,
нічого крім рук і плечей). Не плескай по плечу наприклад під час їжі.
Якщо ситуація вимагає негайного контакту, злегка вдар по столу
долонею. Це також хороший метод в класі, особливо якщо більшість
в ньому глухі. У кімнаті з великою кількістю глухих ти також можеш
включати і вимикати світло. Щоб привернути увагу одного, ти можеш
кинути паперову кульку або м'яку подушку, але пам'ятай,
аби цілитись в ноги. Однак подібним чином недоречно привертати
увагу сторонньої людини або начальника.



Якщо ти не розумієш, що я намагаюся сказати, попроси написати.
Якщо у тебе немає ручки і паперу, зроби простий жест «писати».
Ти також можеш перепитати, я повторю сказане. Звичайно,
розмовляти простіше, якщо під рукою є перекладач з мови жестів.
Але пам'ятай, це дуже важливо. Якщо ти розмовляєш з глухим,
а розмову переводить перекладач з мови жестів, не звертайся до
перекладача. Говори безпосередньо з людиною, з якою розмовляєш.

Якщо я не розумію, що ти говориш, і прошу повторити, повтори це чітко, в звичайному темпі і не прикривай рот. Не говори голосніше, ніж зазвичай, в цьому немає сенсу: я тебе все одно не почую. Нарешті, якщо ти чогось не знаєш або тобі цікаво, і ти хочеш мене про щось запитати, поставити, просто зроби це.

Люди з психічними розладами

Привіт, я Беата. Мені поставили діагноз біполярний розлад. З цим діагнозом можна працювати, вчитися в школі і здобувати вищу освіту. Навчання або отримання знань ніколи не було для мене проблемою. Проблема в тому, що хвороба моя протікає як «метроном: то так, то інакше», про це я одного разу прочитала в газеті. Мені більше подобається інша аналогія, з синусоїдою. Фази ейфорії чергуються з фазами депресії. Вгору, вниз, хвилеподібно, поки лікарі не знайдуть правильний набір ліків, які нормалізують ці фази.

Ми робимо все, щоб нашої хвороби не було помітно, це особливий вид інвалідності, що не має ніяких зовнішніх ознак. Дуже складно «зламатися» і розповісти про свою хворобу. Кожен з нас боїться відторгнення, дискримінації та стигматизації. Ніхто не хоче жити з ярликом «божевільний», тому що, давайте подивимося правді в очі, психічні розлади не асоціюються позитивно.

Ти можеш взагалі не знати, скільки людей навколо тебе переживають психічні розлади. Депресія – дуже частий випадок. Багато людей страждають від неї. Ми всі чули про випадки самогубства відомих людей, але все ж до людей, що страждають від депресії, оточуючі не ставляться серйозно. Нерідкі випадки різних тривожних розладів, до яких відносяться, наприклад, соціофобія або труднощі з подоланням стресу під час іспиту.

Які у мене очікування? Якщо ти помітив зміни у моїй поведінці, не роби нічого особливого. Будь природнім зі мною, як і раніше, але будь більш терплячим. Якщо ти вважаєш, що проблема серйозна, не розповідай всім, колективне обговорення мене за моєю спиною мені точно не допоможе. Найкраще, якщо ти звернешся за порадою до відділу у справах людей з інвалідністю. Кожен університет, включаючи WSPA, розробив стандарти поведінки рішення, які допомагають студентам, що мають проблеми з психічним здоров'ям. Можливо, я не зможу зробити це сам. В стадії важкої депресії звичайні справи розділені величезною нездоланною прірвою, я не справляюся з найпростішими завданнями. Тому будь-яка допомога в такій ситуації, запропонована тактовно і непомітно, дуже важлива.

Різні обличчя інвалідності

Інвалідність – дуже широке поняття. Це може бути видима інвалідність, прикладом якої є, наприклад, люди з ураженням опорно-рухового апарату, в цю групу входять люди з порушеннями зору чи слуху. Інвалідність також може бути непомітною на перший погляд,
ми не знаємо, що людина погано чує, ми не підозрюємо, що наш друг страждає від депресії. Інвалідність може бути також «незначним дефектом», скажімо, як проблеми з ходьбою, пов'язана, наприклад, з тим, що одна нога людини на кілька сантиметрів коротша за іншу.

Серед людей з обмеженими можливостями є люди в інвалідних візках, люди з собакою-поводирем, глухі і слабочуючі, люди з вадами мовлення, люди зі зміненою зовнішністю, люди невисокого зросту.

До групи людей з обмеженими можливостями входять люди з церебральним паралічем; люди з синдромом Туретта; люди, які страждають на епілепсію; люди з затримкою розумового розвитку, порушенням здатності до навчання, з вродженим (або набутим) пошкодженням головного мозку.

Людина з обмеженими можливостями – це не те ж саме, що людина, яка має довідку про інвалідність. Вагітні жінки, люди похилого віку, люди з ожирінням, тяжкохворі і т.д., вони також не повністю функціональні. Їх ефективність також більш-менш обмежена, іноді вона знижується, а іноді ні. Нагадаємо, що цей список не закінчений і це неправда, що проблема нас не стосується. Тому давайте будемо проявляти толерантність і співчуття.

Студенти з інвалідністю – це молоді люди, такі ж як і ти. Стався до них так само, як і до всіх одногрупників. Не дивись на них крізь призму їхньої інвалідності! Люди з обмеженими можливостями активно живуть, навчаються, грають та зустрічаються з друзями, як і всі.
Іноді їм просто потрібна допомога від нас. Яка саме? Якщо хочеш дізнатись – ЗАПИТАЙ, ЗАПИТАЙ І ЩЕ РАЗ ЗАПИТАЙ!

Висновки

Згідно з національним переписом населення, проведеним в 2002 році, в Польщі налічується близько 5,5 мільйона людей з обмеженими можливостями. Це – 14 % населення, тобто кожен сьомий поляк – людина з інвалідністю. З цього числа близько 4,5 млн – люди з довідкою про інвалідність. Це означає, що в залежності від визначення інвалідності в Польщі, люди з обмеженими можливостями становлять від 11% до 14% населення. Частка людей з ураженням опорно-рухового апарату точно невідома, передбачається, що близько 10% загальної кількості людей з інвалідністю. Цей показник зростає, якщо врахувати, що обмежена здатність повноцінно пересуватися стосується багатьох людей похилого віку.

Люди з інвалідністю менш освічені, ніж решта суспільства. У 2010 серед людей з обмеженими можливостями 34% отримали середньо освіту; у випадку здорових людей, цей показник становить 54%. Більше 6% людей з обмеженими можливостями отримали вищу освіту; серед людей без інвалідності – більше 19%[2].

Польські університети з року на рік все краще адаптуються до потреб людей з обмеженими можливостями. Проблеми з рухом та інші дисфункції перестають бути перешкодою для навчання. У 1999 році в польських університетах навчалося менше двох тисяч студентів з обмеженими можливостями. До 2014 року це число збільшилося більш ніж в п'ятнадцять разів. Різні види фінансування і стипендії допомагають людям з обмеженими можливостями

2 https://www.tea.org.pl/userfiles/file/Seminaria/Niepelnosprawnosc_%20ruchowa_PTodys_TEA.pdf [Dostęp: 17.07.2020]

здобути вищу освіту. Мабуть, найефективнішим інструментом на сьогодні є програма «Активне самоврядування», в рамах якої можна покрити витрати на навчання, проїзд до університету, книги або обладнання, необхідне для навчання.

Куди звернутися за допомогою? З метою максимальної адаптації громадян з обмеженими можливостями стало нормою відкривати в університетах спеціальні відділи для людей з інвалідністю або призначати Уповноважених Ректора у справах людей з інвалідністю, котрих завданням є надати можливість студентам з обмеженими можливостями повноцінно брати участь в освітньому процесі, а також у громадському, науковому і культурному житті. Вони також зобов'язані надавати реальну допомогу студентам у вирішенні їх проблем в університеті і представляти їх інтереси в академічній спільноті. Саме в таких відділах університету слід шукати інформацію про умови навчання людей з обмеженими можливостями і питати там про всі проблеми, які нам здаються актуальними[3].

[3] https://www.integralia.pl/porada-kandydat/studia-osoby-z-niepelnosprawnoscia/

Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
i Administracji

Lublin 2020