Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Руководство Savoir vivre по отношению к людям с инвалидностью

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

WySPA Dostępności

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Руководство Savoir vivre по отношению к людям с инвалидностью

Издание Университета Предпринимательства и Администрация в Люблине в рамках проекта: «WySPA Доступности»

WySPA Dostępności

Люблин 2020

Соглашение № POWR.03.05.00-00-A066 / 19-00, заключенное с Национальным центром исследований и разработок в Варшаве 18 февраля 2020 г., Ось приоритета: III Высшее образование для экономики и развития, Мера 3.5 Комплексные программы университетов, Оперативная программа развития образования знаний (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

Издание является бесплатным и подготовлено в рамках проекта «WySPA доступности».

Авторский состав

Эльвира Пшибыльска

Малгожата Ожел

Юстына Ожеховска

Сочинение

Paweł Ziemba DRACODESIGN.pl

Издатель

Университет Предпринимательства и Администрации в Люблине

ул. Бурсаки 12, 20150 Люблин

Copyright

Университет Предпринимательства и Администрации в Люблине

ISBN 978-83-60617-60-1

Люблин 2020

Университет Предпринимательства и Администрации в Люблине

Люди с ограниченными возможностями — это люди,
у которых есть семьи, работа, интересы, симпатии
и антипатии, а также проблемы и радости.
Хотя инвалидность является их неотъемлемой частью,
она сама по себе не определяет этих людей.
Не превращайте их в героев или жертв инвалидности.
Относитесь к этим людям как к личностям.

[Джуди Кон, Практическое руководство по savoir-vivre
в отношениях с людей с инвалидностью, публикация,
адаптированная Управлением Уполномоченного
правительства по делам людей с инвалидностью инвалидов]

Содержание

Введение 3

Определения 4

Люди с нарушением опорно-двигательного аппарата 9

Люди за инвалидностью по зрению и нарушением зрения 15

Люди с нарушением слуха 21

Люди с инвалидностью по слуху 25

Люди с особенностями психического развития 30

Различные грани инвалидности 33

Конец 35

Введение

Большинство из нас с раннего возраста учили не смотреть на людей с инвалидностью, которым повсеместно приклеивался обидный и унизительный ярлык «инвалиды», потому что это было невежливо и могло их обидеть. Мы выросли в этом страхе, именно он сформировал наши взаимные контакты. Страх причинить боль лишил многих из нас свободы, теперь мы должны заново научиться исцелять наши отношения.

Имея дело с людьми с ограниченными возможностями, мы чувствуем себя неуверенно и некомфортно. Мы не знаем, как себя вести с ними; отводим глаза в с сторону, делая вид, что не замечаем их. Зачастую мы не знаем, как позволительно себя вести, а что неуместно в отношениях с ними, например можно ли предлагать помощь или спрашивать о причине инвалидности.

С другой стороны, мы не хотим доставлять им неприятности, а, наоборот, стремимся им помочь. Так, когда мы видим человека в инвалидной коляске, внутренний императив подталкивает нас к тому, чтобы облегчить их участь: взять на себя управление коляской, толкать коляску так чтобы было быстрее, удобнее ведь... Вот именно. Кому конкретно мы хотим помочь – человеку с инвалидностью или себе? Потому что мы чувствуем себя неловко, ведь мы здоровы, а напротив человек в коляске, с белой тростью или на костылях. Конечно, не можно впадать в крайности. Речь идёт не о том, чтобы вообще не помогать – следует помочь каждому, кто в этой помощи нуждается. Также каждый имеет право не воспользоваться этой помощью.

Каждый имеет право жить самостоятельно и в удобном для него ритме. Самостоятельно функционировать. Развлекаться, учиться, работать. Посещать университет, кино, кафе, бассейн, что угодно. Путешествовать. Жить.

Этот путеводитель создан для того, чтобы мы могли научиться жить, учиться и работать вместе. Смотреть друг на друга и вместе разговорить. Задавать вопросы и не бояться друг друга. Мы – люди с инвалидностью и без.

Определения

Этот словарик не является исчерпывающим или единственно верный списком выражений. Он скорее должен послужить поводом для размышлений об использовании различных терминов[1].

Человек пользующийся жестовым языком – польский термин Глухой с большой буквы – это человек, отождествляющий себя с культурным и языковым меньшинством глухих. Очень часто он не отождествляет себя с людьми с инвалидностью, а воспринимает себя как представителя меньшинства. Он является создателем/ получателем культуры глухих, основанной на отдельном языке - в Польше это польский язык жестов (PJM).

Человек с инвалидностью по слуху – это человек, который не слышит. В общении с окружающей средой он использует польский язык жестов. Это понятие шире, чем описанное выше, потому что оно также описывает людей, которые не идентифицируют себя с культурой глухих. Детерминантом принадлежности – является не медицинский вопрос (то есть уровень потери слуха), а утилитарный – к сообществу принадлежит человек, для которого PJM является первым языком. Слово «Глухой и глухой» не имеет отрицательной коннотации в сообществе глухих (см. Польскую ассоциацию глухих).

Неслышащий – термин, который чаще всего используется слышащими людьми по отношению к неслышащий, последние употребляют его довольно редко. Термин этот характеризует ситуацию человека по определенному отсутствию слуха, а не по качеству.

Слабослышащий, плохо слышащий – термин, используемый по отношению к людям с проблемами слуха, в случае если родным языком является польский вербальный язык. Они используют технические решения, поддерживающие слух, такие, как например субтитры. Чаще всего они не используют жестовый язык.

---

[1] Руководство „Как воплощать в жизнь закон о доступности” подготовленный Социальным кооперативом „FADO”по заказу Министерство Развития Фондов и Региональной Политики, Лодь 2019.

Человек с нарушением слуха – очень «технический» термин для глухих и слабослышащих людей. На самом деле он не используется в ситуации, когда кто-то говорит о человеке. Он встречается в языке европейских проектов, но его следует избегать в плакатах/информационных материалах.

Человек со слепоглухотой – человек с нарушением зрения и слуха. Изучая мир, он в большей степени использует те органы чувств, которые у него лучше функционируют, при этом нередко применяя слуховые аппараты, иногда очки с большими диоптриями, или лупы. На самом деле не случаются ситуации, при которой у слепоглухого человека наблюдается 100% потеря зрения и слуха.

Незрячий – человек, который не видит и имеет только «чувство света». Он собирает информацию с помощью слуха и прикосновения. Также в Польше термин „ślepy” – слепой, широко используется самими лишенными зрения людьми (см. Польское общество слепых). Лишь небольшая часть слепых в настоящее время использует шрифт Брайля. Намного чаще они используют обычные клавиатуры и программы чтения с экрана при использовании компьютеров.

Слабовидящий – это человек, у которого существенно нарушено зрение. Тем не менее, для него способность видеть все равно остается основным или одним из основных методов сбора информации. При этом различия в видении форм, цветов и оценке расстояния могут быть очень большими.

Люди с нарушением опорно-двигательного аппарата – это люди передвигающиеся на коляске, пользующиеся при ходьбе ходунками или ортопедическими костылями. Некоторые из названной категории людей не пользуются никаким оборудованием, и наличие у них инвалидности сложно заметить с первого взгляда.

Параплегики – люди, у которых функционирует только одна пара конечностей. Обычно они пользуются колясками.

Тетраплегики – люди с параличом всех конечностей. В некоторых случаях они могут частично использовать руки и ноги, но диапазон их движений существенно ограничен. Перемещение этой категории людей осуществляется, как правило, в колясках – ручных или электрических.

Wózkowicz – это польское неформальное определение человека, использующего инвалидную коляску. Распространил это слово Марэк Солтыс, создавшего Фонд занимающийся инклюзивным образованием и формированием позитивного имиджа людей с инвалидностью. Также можно встретить определение „wózkersi”, которое, в свою очередь, используется в основном в спортивном контексте.

Люди после ампутации конечностей – могут пользоваться всеми вышеперечисленными техническими решениями – тележками, костылями, протезами и т. д.

Люди с особенностями интеллектуального развития – ранее людей с интеллектуальными нарушениями было принято называть умственно неполноценными, сегодня не следует использовать таких выражений. Интеллектуальные нарушения могут иметь разные масштабы и причины.

Люди с особенностями психического развития – люди, инвалидность которых наступила в результате заболеваний нервной системы. В разное время они могут функционировать по-разному, в зависимости от стадии и периода заболевания.

Люди с ментальной инвалидностью – термин, который иногда используется для обозначения людей с особенностями развития, а также людей с особенностями психического и эмоционального развития.

В последнее время принято рассматривать термин «люди с инвалидностью» как составную часть более широкого понятия «люди с особыми потребностями». В эту группу включают не только людей с ограниченными возможностями, но и некоторые другие категории.

Беременные женщины. Беременность – это период, Который большинство женщин воспринимает как период особого отношения – зачастую они обычно быстрее устают, не могут стоять слишком долго, им труднее выполнять определенные действия. Всегда полезно спросить об их особых потребностях и по возможности помочь в удовлетворении этих потребностей.

Люди с детьми – также могут иметь особые потребности, связанные с уходом за ребёнком, в частности им может потребоваться дополнительное пространство. К счастью, в последнее время игровые комнаты являются распространенной практикой в государственных учреждениях. Для опекунов маленьких детей необходимы также пеленальные столики.

Пожилые люди – также МОГУТ иметь особые потребности связанные с состоянием здоровья. Это, конечно, не означает, что каждому пожилому человеку потребуется особое отношение. В этом вопросе больше всего помогут правила универсального дизайна (подробнее читайте в главе об архитектурной доступности), но прежде всего следует помнить, что способ решения проблем должен быть максимально простым, требовать как можно меньше физических усилий и быть четко объясненным.

Люди с большим багажом – это всего лишь пример, потому что согласно закону у каждого могут быть особые потребности – это связано с конкретной ситуацией, конкретным человеком в определенной среде.

Определения касающиеся сферы услуг

Алфавит Лорма – передача отдельных знаков осуществляется касанием точек на руке. Этот тактильный код используется для общения с людьми со слепоглухотой.

Алфавит Брайля – система написания знаков с использованием шести выпуклых точек в разном расположении, читаемая на ощупь. Все реже и реже используется слепыми в связи с заменой его синтезом речи. Этот алфавит очень важно на этапе обучения польскому языку. Также он используется для написания любого языка, использующего латинский алфавит.

Программа чтения с экрана – компьютерная программа, которая распознает и интерпретирует, а затем с помощью синтезатора речи считывает то, что отображается на экране компьютера или телефона. Его применяют люди инвалидностью по зрению и люди с нарушением зрения.

Польский жестовой язык (PJM) – жестовой язык, используемый глухими поляками. Это – полноценный язык, в нем есть все возможности языка. Для него характерна визуально-пространственная грамматика, то есть подача знака в определенном месте придает ему дополнительное значение (используется, например, для определения времени).

Система жестов (SJM) – созданный из комбинации элементов польского языка и польского жестового языка субкод польского языка. Таким образом, для подписи используются символы PJM в сочетании с грамматикой польского языка. Способ общения глухих практически не используется.

Каких слов следует избегать?

Калека – слово, происходящее из турецкого языка, когда-то широко использовалось и в первоначальном смысле означало человека, который был ранен в драке.

Инвалид – слово, латинского происхождения. Также широко используется, хотя большая часть сообщества людей с инвалидностью считает его неуместным.

Глухонемой – это термин, который не нравится людям с нарушением слуха, потому что он предполагает, что, если вы неслышащий, вы также немой, то есть у вас нет своего языка. А ведь люди с нарушением слуха используют жестовый язык и разговаривают, используя руки, а не рот.

Sprawny inaczej – полноценный иначе – термин модный в Польше 1990-х, редко используемый сегодня.

Люди с нарушением опорно-двигательного аппарата

К этой группе относятся люди с самыми разными проблемами здоровья, с разными видами и степенью инвалидности. Это -люди, передвигающие при помощи инвалидных колясок, костылей или трости, а также люди, у которых не видны проблемы с передвижением, у этих людей могут быть также особые потребности. Примером могут быть, люди с сердечно-легочными заболеваниями, люди с избыточным весом или получившие травмы.

Представительницей этой группы являяется Аня, передвигающаяся на коляске. Она вкратце расскажет, как вести себя по отношению к человеку с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Я Аня. Я передвигаюсь в инвалидном кресле. Мне нелегко, но я утешаю себя тем, что все больше и больше «происходит» в сфере доступности. Каждый из нас попал в инвалидную коляску по разной причине, у каждого из нас разная степень инвалидности. Все мы разные. У некоторых из нас хорошо развиты руки, у некоторых – нет. Некоторые могут встать из инвалидной коляски, а другие не могут этого сделать. Некоторые из нас, как и я, могли передвигаться с помощью костылей, прежде чем сесть в инвалидную коляску.

Не наклоняйся надо мной, чтобы поздороваться. Лучше всего будет, если Ты займёшь положение, позволяющее нам смотреть в глаза друг другу. Было бы удобно если бы Ты сел или хотя бы встал на небольшом расстоянии, чтобы мне не пришлось поднимать голову. Это не удобно, даже если разговор длится недолго. Представь, что встречаешь несколько людей в день – боль в шее гарантирована. Если здороваешься за руку, не проходи мимо меня. Независимо от того, функционируют ли мои руки, парализованы или не полностью развиты. Это намного лучше, чем пропустить меня или, что еще хуже, отстраниться в последний момент. Если Ты не уверен, можешь ли подать мне руку – спроси.

Когда я разговариваю с физически здоровыми друзьями, я знаю, что в контакте со мной, они боятся совершить ошибку. Часто мы сталкиваемся с замкнутым кругом. Ты смущаешься, мне неловко – смущение переходит в очередное смущение. Если не знаешь, как себя вести, просто спроси, а я с радостью отвечу и оценю то, что ты заботишься о том, чтобы поступать правильно.

Очень часто я встречаю людей, которые, разговаривая со мной, отводят взгляд, не сосредотачиваются на разговоре; они смотрят вдаль, боясь причинить мне неудобство, или все внимание акцентируют на моих ногах (тогда я задумываюсь, о чём они думают, но нетрудно догадаться: «как она оказалась в инвалидной коляске», «неужели она и вправду не может ходить», «может, помогла бы операция» и т. д.).
Поэтому лучше всего смотреть в глаза.

Если хочешь помочь – спроси можешь ли? Прежде чем что-то сделаешь, убедись, нужна ли мне помощь. Люди с ограниченными возможностями делают некоторые вещи медленнее, но это не значит, что они не могут справиться, или они хотят, чтобы кто-то делал это за них. Хотел ли бы ты, чтобы кто-нибудь «помог» тебе, отталкивая или убирая с дороги, только потому что это будет быстрее и эффективнее? Я в этом сомневаюсь.
Но это не значит, что мне не нужна эта помощь. Каждому из нас, независимо от того, является ли человеком с инвалидностью или нет,

иногда нужна помощь и поддержка другого человека. Однако действовать нужно чутко, чтобы никого не лишить права на независимость. Самое главное, как я уже упоминала, – это спросить, можешь ли ты мне помочь, и если да, то как. Не бойся спрашивать, лучше услышать даже грубое «нет» (каждый имеет право на плохой день), чем не оказать помощи.

Основное правило: я и коляска – одно целое. Это неотъемлемая часть человека, который её использует. Никогда ничего не вешай на коляску, ничего не клади на нее. То, что я сижу, не означает, что Ты можешь положить мне на колени то, чего не хочешь держать. Например, пакет или пальто. Это не камера хранения! Также, как и в случае с любым сидящим человеком, не передавай ничего над моей головой. Разве тебе было бы приятно, если бы кто-то над твоей головой проделывал такие трюки? Наверняка не один раз ты попадал в такую ситуацию, когда поведение людей заставляло Тебя убирать голову, чтобы не попасть под удар. Могу заверить, что я попадаю в такую ситуацию куда чаще, потому что я все время сижу. А представь себе, что есть люди, которые не могут двигать головой, не говоря уже о том, чтобы наклонить ее.

Мне не нравится, когда ты толкаешь, двигаешь или поворачиваешь мою коляску без моего разрешения. Для тебя это просто оборудование, но с моей точки зрения коляска – это мои «ноги». Без него я не могу двигаться, также, как и ты, без ног. Кроме того, ты можешь повредить коляску, неправильно управляя ею. Неразрушимых вещей нет, и коляска тоже не вечна. Некоторые коляски имеют очень слабые и чувствительные механизмы, которые позволяют нам свободно управлять и маневрировать ими. Представьте себе, что не только вас раздражают дизайнеры общественных пространств после очередных повреждений каблуков брусчаткой. Непригодная поверхность – это также кошмар для нас, людей, передвигающихся на коляске. Не только потому, что нам тяжелее двигаться по неровной дороге. Инвалидные кресла не выдерживают шоковой терапии, которую оказывает им брусчатка.

Если мы говорим о прогулках, то, опережая ваш вопрос: да, совершенно уместно использовать слова: «пошли, пойдем, идём» и т.д. Их использование абсолютно естественно. Ну, подумайте, как это будет, если вы скажете мне «едь на занятия, скоро начнётся лекция» вместо «пойдём на занятия». «Поехали гулять» вместо «пойдём гулять», что предполагает более длительное путешествие, например, поездку в туристическое место.

Туристические достопримечательности, музеи, кинотеатры, театры и концертные залы часто недоступны для нас. Правилом должно быть наличие пандуса, лифта и санузлов оборудованных и приспособленых для нас, но, к сожалению, такие удобства есть не везде. Хотя в последнее время многое изменяется к лучшему, предстоит ещё немало сделать. Прежде всего важно, чтобы каждый понимал смысл таких удобств. Они должны позволить нам жить самостоятельно, не дожидаясь зачастую необходимой помощи. Так что, если видите пандус, не паркуйте возле него свой велосипед. Ведь для меня это сложное препятствие, иногда невозможное для преодоления.

Примеры дискриминационного отношения к инвалидам приводятся во многих публикациях. Например, в одном из офисов лестничный подъемник для людей на коляске был заблокирован, чтобы люди без инвалидности не смогли им воспользоваться. Ключ от лифта находился у стойки администратора на первом этаже, а информация о нем была прикреплена к лифту на втором этаже. Вроде бы очевидно, но все же...

Люди за инвалидностью по зрению и нарушением зрения

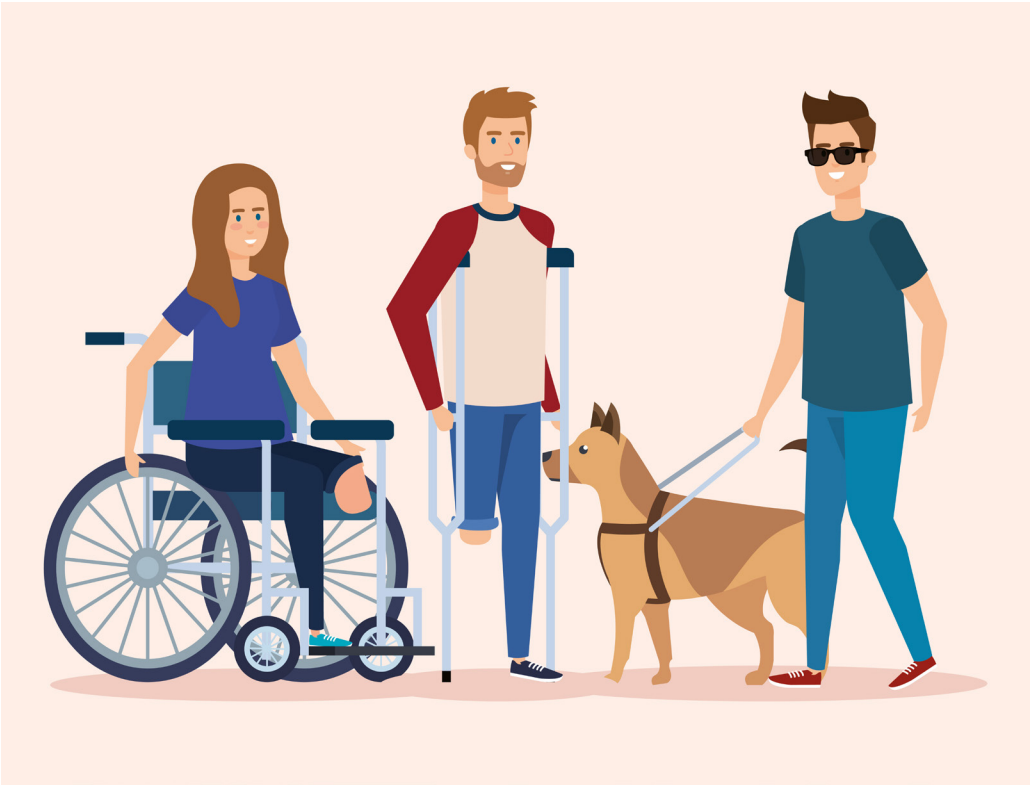
Привет, меня зовут Томек, я не вижу с рождения. Чтобы облегчить наше общение, я представлю краткую инструкцию как себя вести, что говорить при встрече со незрячим или слабовидящим человеком. Прежде всего, следует подчеркнуть: мы все разные. Нельзя всех стричь под одну гребенку. Мы не являемся набором одинаковых субъектов с нарушением зрения. Каждый из нас индивидуален, также, как и любой другой человек. Каждый может реагировать по-разному в разных обстоятельствах, у каждого свои предпочтения, симпатии, антипатии и привычки.

Самое главное правило: действуй естественно. Будь собой, а если чего-то не знаешь или хочешь помочь, спрашивай. Что делать в компании слепых? Говорить! Это очевидно. Используй слова, потому что по очевидным причинам визуальное восприятие нам недоступно или очень ограничено. Также не относись к нам с чрезмерным вниманием. Особого ухода нам не требуется. Я понимаю, что встреча с незрячим человеком может вызвать страх перед неправильным поведением, и тем, что кого-то обидишь. Забудь об этом, иначе не сможешь сосредоточится на самом главном, то есть на разговоре, контакте, на человеке. Также не обижайся, если я откажусь от твоей помощи. Я не всегда в ней нуждаюсь. Я хочу быть независимым, и имею на это право, как и Ты.

Если мы знакомимся друг с другом, представься и, если в комнате присутствуют другие люди, представь также их. Было бы хорошо, если все присутствующие тоже что-то сказали, например «привет» и свое имя – это поможет мне понять, где они находятся. Если ты знакомишь меня с группой, представь нас друг другу, тогда никто не будет чувствовать себя неловко и не будет исключён. Скажем, я слепой – это не секрет полишинеля и нет в этом ничего постыдного. Это факт, так что назови его и продолжим.

Если хочешь пожать мне руку, сначала предупреди меня об этом. Скажи об этом, сообщи о своем намерении. Никогда не делай этого внезапно, не тяни меня. Не бойся, что я буду искать твою руку, нащупывать её, дотрагиваясь до твоего тела. Я знаю, на какой высоте обычно находится эта рука. Представь себе, что я знаю, какой у тебя рост: во время знакомства твой голос мне о нем рассказал, а точнее его местонахождение.

Входя в комнату, в которой находится незрячий или слабовидящий человек, объяви о своем присутствии. Если уходишь также сообщи об этом. На встречах каждый раз представляйся, даже если мы давно знакомы. На более официальных встречах во время презентации важно, помимо вашего имени, отметить выполняемую вами функцию. Например: «Здравствуй, я Стефан, я твой коллега по факультету». Или во время лекции, где присутствует незрячий или слабовидящий человек, важно представиться: «Я X, преподаватель на такой и такой кафедре», ведь я не могу увидеть, кто говорит, и кто кем является.



И, еще кое-что. Если мы разговариваем, и вы согласны или не согласны с тем, что я говорю, не кивайте головой. Я этого не вижу. Скажите: да или нет. Конечно, можно вертеть головой, но для меня это не имеет значения. Если вы говорите со мной, то говорите в мою сторону, повернитесь ко мне лицом, чтобы я знал, что вы говорите со мной. Кроме того, если обращаетесь ко мне, назовите мое имя. Не раз я замечал, находясь с собеседником, что люди разговаривают с моим собеседником, а не со мной. Это неподходящее поведение, потому что факт, что я не вижу не означает, что я не могу обращаться. Человеку с нарушением зрения не нужен переводчик, мы прекрасно понимаем, что вы нам говорите, и знаем, когда вы поворачиваетесь к нам. Кстати, мой друг, у которого есть собака-поводырь, сказал, что часто люди разговаривают не с ним, а с его собакой.

Я знаю, что Ты хочешь помочь и предупредить нас о препятствии. Но не кричи «внимание!». Потому что я не знаю, на что обратить внимание, поэтому напрягаюсь и отвлекаюсь. Достаточно сказать, например «через два метра слева, машина припаркована на тротуаре» и т.д. Дело в том, что ты должен подробно описать препятствие, приближаюсь ли я к бордюру или к концу лестницы, или вдруг кто-то открыл дверь, на которую я могу наткнуться. Помоги мне ознакомиться с местностью, сообщи мне, есть ли перед нами высокий бордюр, о который я могу споткнуться, скажи мне если мы скоро доберемся до пешеходного перехода, или следует повернуть налево или направо и через какой период времени. Закрой глаза и попробуй пройти незнакомым или даже известным маршрутом. Бах! Да, я знаю, ты врезался в стену.

Входим в комнату. Неважно, лекционный ли это зал, аудитория или кафе. Опиши мне вкратце помещение и что в нем находится. Используй, например, механизм часов. Это полезный метод, который хорошо подходит как для описания комнаты, так во время еды. Устанавливая еду на стол, скажи мне, где находится блюдо по аналогии с двенадцатичасовым циферблатом часов, например, «пицца на двенадцать» (напротив), это поможет мне сориентироваться. Описывай, дорогу к обычном туалет, а не е туалеты для людей, передвигающиеся на коляске. Обычные туалеты меньше по размеру и мне легче ними пользоваться: все находится близко по отношению друг к другу. Туалет, адаптированный к потребностям людей использующих коляски, идеально подходит для людей на колясках, для незрячих там слишком много места.

Не описывай ничего используя жесты, так как фраза «там» мне не поможет. Я могу сесть самостоятельно, но ты можешь помочь мне, говоря: «Дай мне руку, я покажу, где находится стул», при этом положи мою руку на спинку. На работе, в университете покажите мне здание и скажите, куда мы идем, мимо чего проходим. Это даст мне возможность немного сориентироваться в местности. Если ты уходишь, не оставляй меня в открытом пространстве, лучшее для этого место у стены, стойки, стола. Обязательно опиши путь к выходу.

Некоторые из нас используют трость, другие – собаку-проводника. Не трогай трость, не берись за нее и не перемещай ее в другое место, если даже я ее убрал. Имея дело с собакой-проводником, иди по той стороне, где ее нет. Не отвлекай собаку-проводника, не гладь, она работает: в этот момент она – это чьи-то глаза. И не предлагай вести собаку, думаю, что это вполне понятно. Собаку можно гладить в свободное от ее работы время, тогда можно покормить и поиграть с ней.

Если у нас нет собаки или трости, мы балансируем руками для равновесия и для того, чтобы исследовать местность. Поэтому, предлагая свою помощь, предложи мне свое плечо, за которое я буду держаться. Не хватай меня за руку, не тяни: резкие движения могут нарушить мое равновесие, и я могу упасть. Каждый раз, предлагая мне свою помощь, ты будешь вынужден прикоснуться ко мне. Пожалуйста, сообщи об этом заранее (я упоминал это в начале), потому что такой внезапный контакт без объявления может быть воспринят как нападение.

До недавнего времени незрячий человек ассоциировался с алфавитом Брайля. В двадцать первом веке множество специализированных приложений позволяют просматривать веб-сайты и читать книги. Примером таких приложений являются программы для телефонов, которые преобразуют текст в голос, генерируемый синтезатором речи. У нас есть фото-ридеры, говорящие термометры, устройства определяющие цвета, и многое другое. Сегодня жизнь слепых проще, чем 20 лет назад. Мы создаем блоги, используем онлайн-банкинг, участвуем в форумах, знакомимся и пишем электронные письма... Мы работаем, учимся, не отличаясь от видящих людей в этом отношении.

Цветовой контраст очень важен для слабовидящих людей. Благодаря ему они могут безопасно перемещаться в определённом месте, и, например найти дверь или безопасно спускаться по лестнице. Вот почему правила требуют, чтобы края лестниц в общественных зданиях имели контрастную маркировку, а стеклянные двери имели контрастные полосы на стеклах.

Не менее важно правильное освещение. Оно не должно быть слишком ярким или размещаться таким образом, чтобы оно не отражалось на блестящих предметах и поверхностях, так как это может резать глаза. Надписи, маркировка, этикетки для людей с ослабленным зрением должны быть оформлены крупными, четкими (без засечек) шрифтами. Текст лучше всего отображать белыми заглавными буквами на черном фоне.

В Польше многое меняется. Введены соответствующие законодательные нормы, общественное пространство адаптируется, появляется все больше и больше тактильных дорожек (рельсы на тротуарах), специально обозначенное пространство, благодаря которому люди, использующие белую трость, могут безопасно передвигаться по тротуарам и внутри зданий.

Я очень этому рад, потому что мы наконец-то приблизились к независимости. Но самое главное – изменить то, как обыватели смотрят на людей, которым труднее из-за особых потребностей.

Люди с нарушением слуха

Привет, меня зовут Ёля, и у меня нейросенсорная потеря слуха: я слышу, но не всё. Я слышу звуки, музыку, уличный шум, громкие звуки, но у меня проблемы с правильным воспрятием речи. Это приводит к следующему: я слышу, что ты говоришь, но иногда я не понимаю значения твоих слов. Я не ношу слуховой аппарат. На самом деле моё нарушение слуха сталкивается с серьезными препятствиями коммуникативными и ментальными.

Слабослышащие люди – это люди с частичной потерей слуха, которые пользуются слуховой аппаратурой, например, слуховыми аппаратами, усилителями звука или кохлеарными имплантатами. Эти устройства помогают нам лучше функционировать, однако распространенное мнение, что они полностью восстанавливают слух не является правдой. Это – миф, который я хотела бы развенчать с самого начала. Кроме того, большинство слабослышащих людей не носят слуховые аппараты. Некоторые не могут себе этого позволить, другим плохо себя чувствуют с ними, а третьим слуховые устройства не смогут улучшить качество жизни.

Поэтому очень важной является внятная и выразительная подача. Общаясь с слабослышащим человеком, говори четко, смотри на собеседника и не закрывай рот. Меня часто спрашивают, читаю ли я по губам. На самом деле нет, но объяснить это ещё сложное. Проще говоря: большинство звуков издаются ртом, и взгляд на губы помогает понимать речь. Так что говори вслух, но не кричи. Говори внятно, но не переусердствуй, это только усложнит понимание. В идеале следует говорить немного медленнее и не слишком громко. Не жуй жвачку, не ешь во время разговора со слабослышащим.

Люди очень часто нетерпеливы. Когда я прошу повторить еще раз, я каждый раз получаю непонятное сообщение от все более раздраженного человека, поэтому я просто делаю вид, что понимаю, и улыбаюсь. Следовательно, мы не можем достигнуть взаимопонимания. Так что не нервничай, я делаю это не специально, я просто не понимаю, что ты говоришь, и чем больше я хочу это слышать, тем труднее это удается. Повтори то же самое еще раз, но, другими словами. Если не понимаешь, что сказал слабослышащий человек с нарушением речи, спроси. Попросите повторить. Бесполезно делать вид, что ты понимаешь, и кивать.

Глухому человеку довольно сложно быть общительным. Особенно, когда люди говорят одновременно или все говорят друг через друга. Относится это также к творческой деятельности, различным видам мозгового штурма или другим обменам мнениями. Мы не можем разделять информацию, передаваемую одновременно. Она сливаются воедино, и вместо того, чтобы сосредоточиться на проблеме или разговоре, мы тратим все свои усилия на то, чтобы понять информацию. Если в группе есть слабослышащий человек, постарайтесь не говорить одновременно с другими. В идеале тот, кто говорит, должен подать сигнал, например, подняв руку. Иногда ход обсуждения необходимо вкратце повторить к человеку с нарушением слуха.

Иногда обстановка бывает неблагоприятной. Помещения с плохой акустикой (например, с реверберацией, гудением), сопутствующий шум, гул во время разговоров, фоновая музыка и даже звук работающих компьютеров. Ты не обращаешь внимания на этот гул, но для некоторых из нас это еще одно препятствие для правильного восприятия информации. По возможности постарайся разговаривать с человеком с нарушением слуха в тихой комнате.

Неслышащие – очень отличаются друг от друга. Некоторые, такие как я, с легкой степенью инвалидности, могут нормально функционировать в обществе, хотя и с некоторыми ограничениями. Другие, без слуховых аппаратов, вообще не могут жить, а с некоторыми обмен информацией может быть затруднен из-за того, что их речь бывает невнятной.
Это нарушение незаметно, поэтому очень часто к человеку с нарушением слуха, особенно к тому, кто не носит слуховые аппараты, или к глухому человеку вообще относятся, как к человеку с особенностями психического развития. Потому что он не понимает, что ему говорят.

Я не всегда знала, что плохо слышу, но это обстоятельство, как ни парадоксально, очень помогло мне в учебе. Слабослышащему человеку сложно сосредоточиться на ходе лекции и делать записи. Поскольку не все знали о моих проблемах, я сообщила лекторам о своей инвалидности, попросила их использовать микрофон во время лекций, кроме того, я записывала каждую лекцию, чтобы можно было ее послушать еще раз. Благодаря этому я могла подготовиться к экзамену.

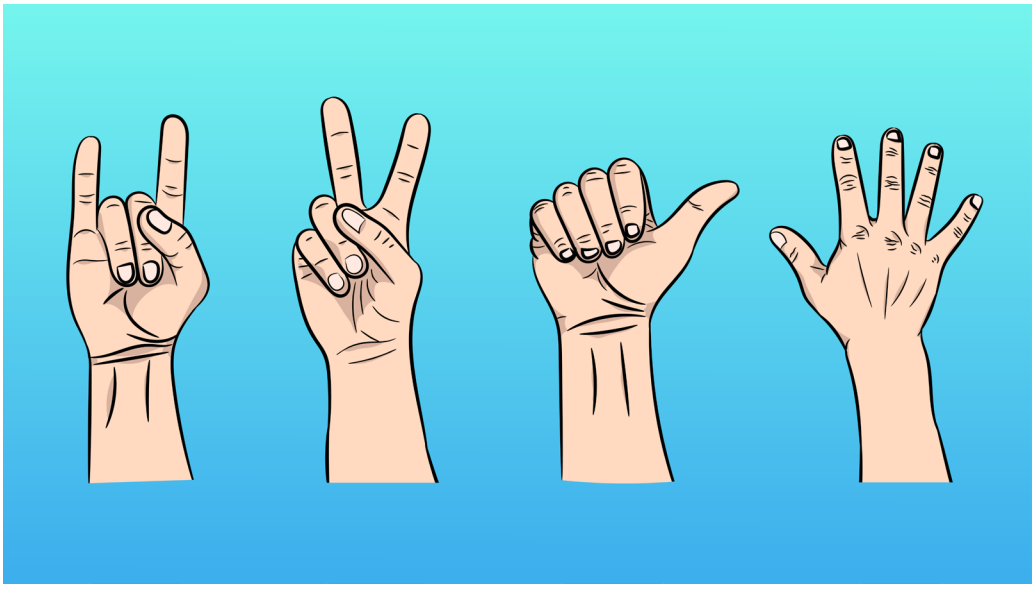
Люди с инвалидностью по слуху

Знакомые иногда спрашивают меня, как правильно говорить: неслышащий или глухой? Главное не «глухонемой» – отвечаю. Смелые, обычно на общественных мероприятиях, задают и другие вопросы, но обычно они скованы, им неловко, поэтому я охотно согласился выступить в этом руководстве.

Меня зовут Кшисек, и я не слышу. Я не «глухонемой», потому что я не немой: я говорю, пишу, общаюсь, выражаю свои мысли всеми доступными мне способами.

Прежде всего хочу подчеркнуть: польский для меня является иностранным языком, это мой второй язык. Также, как для тебя английский или латынь. Большинство из нас учат речь в логопедических кабинетах, у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. С письменной формой польского языка также бывает по-разному, из-за сложной грамматики.

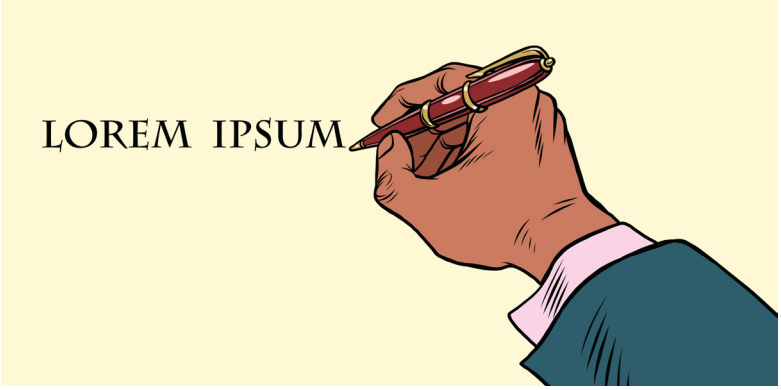
Первый и основной язык для глухих – польский жестовой язык.
Он сильно отличается от разговорного польского, у него другой синтаксис.
По этой причине мы допускаем грамматические и лексические ошибки, как иностранцы, изучающие польский язык, что часто удивляет людей.
Теперь вы знаете почему.



Моя подруга, графическая дизайнерка-фрилансерка, тоже неслышащая, заметила, что она работает лучше и получает больше заказов от компаний и людей, находящихся за пределами Польши. У нас по-прежнему считается, что у неслышащих людей, мягко говоря, снижена интеллектуальная способность. Это абсолютная ошибка. Неслышащий не значит глупый. Во всем виноваты коммуникативные и культурные барьеры, и, прежде всего, отсутствие образования, понимания и знаний, например, о том, почему мы делаем ошибки, когда пишем на польском языке.

Теперь отвечу на вопрос: неслышащий или слабослышащий. И первое, и второе является правильным определением. Вы можете также встретиться с написанием слова Глухой с большой буквы. Откуда это взялось: (Г) Глухие – это название культурного и языкового меньшинства. В Польше это польский жестовый язык. Принадлежность к культуре глухих не связана и не определяется со степенью нарушения, а ощущение принадлежности к сообществу Глухих. Мы это принимаем и гордимся этим. Наш символ – бабочка, которая, как и мы, лишена слуха, а ее цвет бирюзовый, который означает надежду, доверие и уверенность в себе.

Как общаться, как вести себя в компании человека с нарушением слуха? Общение требует зрительного контакта, с этого и следует начать. Как его установить? Нет смысла звать вслух по понятным причинам. Например, ты можешь помахать рукой (вертикально, сверху вниз, потому что, махая горизонтально, вы делаете прощальный жест). Также можешь похлопать по плечу (не трогай голову, шею, ничего кроме рук и плеч). Не хлопай меня по плечу во время еды. Если ситуация требует немедленного контакта, слегка ударь по столу раскрытой ладонью. Не переусердствуй. Это также хороший метод для действий во время занятий, особенно если большинство участников – люди с нарушением слуха. В помещении, в котором находится большое количество неслышащих также можно включать и выключать свет. Чтобы привлечь внимание знакомого, можешь бросить бумажный шарик или мягкую подушку, но помни – следует целиться в ноги. Подобным образом, однако, неуместно привлекать внимание постороннего или начальника.



Если не понимаешь, что я пытаюсь сказать, попроси написать. Если у Тебя нет ручки и бумаги, сделай простой жест имитирующий процесс «писания». Можешь также переспросить, я повторю. Конечно, разговаривать проще, если у нас есть под рукой переводчик жестового языка. Но помни, это очень важно. Если разговариваешь с человеком с нарушением слуха, а разговор переводит переводчик жестового языка, не обращайся к переводчику. Обращайся непосредственно к человеку, с которым разговариваешь.

Если я не понимаю, что ты говоришь, и прошу повторить это, повтори четко, в обычном темпе и не закрывайте рот. Не говори громче чем обычно, в этом нет смысла: я все равно не услышу. Наконец, если вы чего-то не знаешь или Тебе любопытно, и ты хочешь задать мне личный вопрос, просто сделайте это.

Люди с особенностями психического развития

Привет, я Беата. У меня биполярное расстройство. Это никоим образом не исключает работу, учебу или получение высшего образования. Учеба как таковая, то есть получение знаний никогда не было для меня проблемой. Проблема в том, что из-за моей болезни я функционирую как метроном: раз так, и совершенно иначе в следующий раз. Об этом сравнении я однажды прочитала в газете. Мне больше нравится другая аналогия – с синусоидой. Фазы эйфории чередуются с фазами депрессии. Вверх, вниз, волнообразно так это длится пока врачи не найдут правильный набор лекарств, которые нормализуют эти фазы.

Мы делаем все, чтобы наша болезнь не была заметна, это особый вид инвалидности, не имеющий никаких внешних признаков. Очень сложно сломать лёд и рассказать о своей болезни. Каждый из нас боится отторжения, дискриминации и стигматизации. Никто не хочет жить с ярлыком «сумасшедший», ведь, если посмотреть правде в глаза, ментальные нарушения не ассоциируются положительно.

Ты можешь даже не знать, сколько людей вокруг Тебя переживают кризисы, связанные психического здоровья. Частым случаем является депрессия. Многие люди болеют ней, все мы слышали о самоубийствах известных людей, но всё ещё к людям, страдающим ей, окружающие не относятся серьезно. Нередки случаи различных тревожных расстройств, к которым относятся, например, социофобия или трудности с преодолением стресса, связанного с экзаменами.

Какие у меня ожидания? Если ты замечаешь изменения в моем поведении не делай ничего особенного. Будь естественен со мной, как и раньше, но с большей долей терпеливости. Если считаешь, что проблема серьезная, не рассказывай об этом всем, коллективное обсуждение за моей спиной мне точно не поможет. Лучше всего, обратиться за советом в Управление по делам людей с инвалидностью. Каждый университет, включая WSPA, разработал стандарты поведения и решения, которые помогают студентам, испытывающим кризис в области психического здоровья. Возможно, я не смогу это сделать сама. В стадии тяжелой депрессии обычные дела отделены огромной непреодолимой пропастью, и мне сложно справится с простейшими делами. Именно поэтому любая помощь в такой ситуации, предложенная незаметно и с тактом, очень важна.

Различные грани инвалидности

Инвалидность является очень широким понятием. Это может быть видимая инвалидность, примером которой является, например, инвалидность опорно-двигательного аппарата, также в эту группу входят люди с нарушением слуха и люди с нарушением зрения. Инвалидность также может быть незаметной на первый взгляд, мы можем не знать, что человек плохо слышит или не подозревать, что наш друг находится в депрессии. Инвалидность может быть чем-то столь же «незначительным», как проблемы с ходьбой, вызванные, например, с тем, что одна нога человека на несколько сантиметров короче другой. Также инвалидность может быть полной неспособностью жить самостоятельно.

Среди людей с инвалидностью есть люди в инвалидных колясках, люди с собакой-проводником, неслышащие и слабослышащие, люди с нарушениями речи, люди с разной внешностью, люди небольшого роста.

В группу людей с ограниченными возможностями входят люди с церебральным параличом; люди с синдромом Туретта; люди, страдающие эпилепсией; люди особенностями интеллектуального развития; люди с особыми образовательными потребностями; с приобретённой или врождённой инвалидностью.

Человек с особыми потребностями – это не то же самое, что человек, имеющий справку об инвалидности. В группу людей с особыми потребностями это также беременные женщины, пожилые люди, тучные люди, люди проходящие реабилитацию, тяжелобольные и т.д., Их эффективность также ограничена в большей или меньшей степени, иногда она повышается, а иногда нет. Напомним, что этот список не является исчерпывающим и это неправда, что он нас не касается. Поэтому давайте будем проявлять такт и сочувствие.

Студенты с инвалидностью – такие же молодые люди, как и ты. Относись к ним так же, как и к остальным друзьям. Не смотри на них только через призму их инвалидности! Они активно живут, учатся, играют и встречаются с друзьями, как и все остальные. Иногда им просто нужна наша помощь. Какая? Если хочешь знать – СПРАШИВАЙ, СПРАШИВАЙ И ЕЩЁ РАЗ СПРАШИВАЙ!

Конец

Согласно национальной переписи населения, проведенной в 2002 году, в Польше живёт около 5,5 миллионов людей с инвалидностью. Это – 14 процентов населения, то есть каждый седьмой поляк является человеком с инвалидностью. Из этого числа около 4,5 млн – это есть люди с действительная справкой о инвалидности. Это означает, что в зависимости от способа определения инвалидности люди с инвалидностью составляют от 11% до 14% населения. Доля людей с особыми потребностями, связанными с передвижением в их числе точно неизвестна, предполагается, что их около 10%. Этот показатель растет, если учесть, что с возрастом у большего количества людей появляются такие особые потребности.

Люди с инвалидностью менее образованы, чем остальное общество. В 2010 году люди со средним образованием составляли почти 34% людей с инвалидностью; в случае лиц без инвалидности этот процент составлял 54%. Более 6% людей с инвалидностью имели высшее образование; среди людей с ограниченными возможностями – более 19%[2].

Польские университеты год от года все лучше адаптируются к потребностям людей с инвалидностью. Проблемы с передвижением и другие нарушения больше не являются препятствием для учебы. В 1999 году в польских университетах обучалось менее двух тысяч студентов с инвалидностью. К 2014 году это число увеличилось более чем в пятнадцать раз. Различные виды финансирования и стипендий помогают людям с инвалидностью получить высшее образование. Пожалуй, самым эффективным инструментом в этом плане представляется сегодня программа «Активное самоуправление», по которой вы можете подать заявку на покрытие расходов на обучение, проезд в университет, покупку книг или учебного оборудования.

---

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

Где можно получить помощь? На сегодняшний день стандартом является открытие в университетах специальных отделов для помощи студентам с инвалидностью или назначение уполномоченных ректора по делам людей с инвалидностью. Всё это призвано дать возможность учащимся с инвалидностью полноценно участвовать в образовательном процессе, а также в общественной, научной и культурной жизни. Представители университета также оказывают реальную помощь студентам в решении их проблем в университете и представляют их интересы в академическом сообществе. Именно в таких подразделениях университета следует искать информацию об условиях обучения людей с инвалидностью и спрашивать там обо всех актуальных проблемах[3].

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

Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
i Administracji

Lublin 2020