



Радниця-уповноважена
Президента України
з питань безбар'єрності



безбар'єрність



ОДЕЩИНА
ЗЕМЛЯ, ЩО ОБ'ЄДНУЄ

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...

Довідник безбар'єрності



Безбар'єрність - це

загальний підхід до формування та імплементації державної політики для забезпечення безперешкодного доступу всіх груп населення до різних сфер життєдіяльності

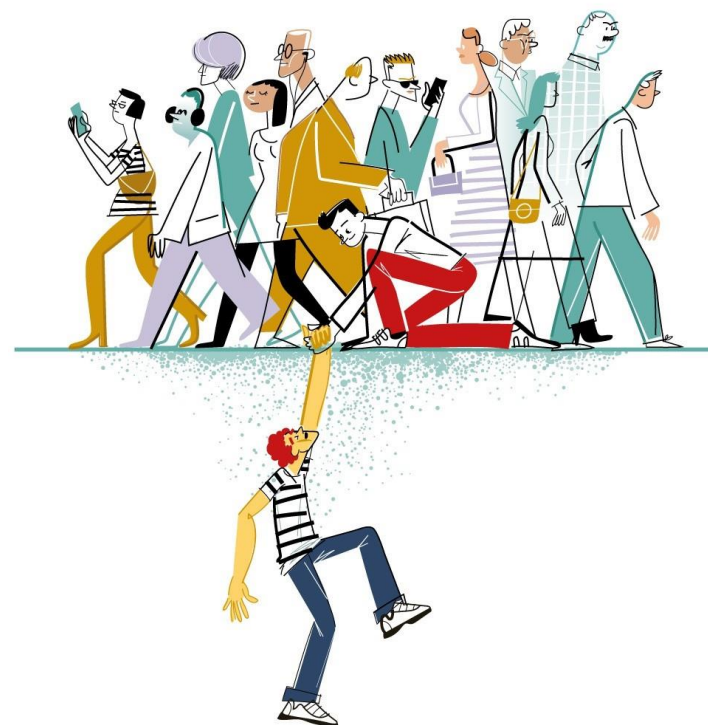
Зміст

1. Правила звертання	03
2. Словник термінів	04
3. Етика взаємодії з різними людьми	09
4. У воєнний час	14
5. Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія	16
6. Безбар'єрний календар	19

Правила звертання:

1. Ставте себе на місце людини
2. Вживайте клінічні терміни та діагнози лише в потрібному контексті
3. Уникайте маскувальних слів
4. Використовуйте фемінитиви
5. Не кажіть більше, ніж є на справді
6. Утримуйтеся від узагальнень та категоричності
7. Використовуйте нейтральну термінологію
8. Запитайте саму людину

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...КОЛИ НЕ БАЙДУЖИЙ
ДО ПРОБЛЕМ ІНШИХ

Ілюстрація: Ольга Дегтярєва

Словник термінів

Захворювання, порушення,
синдроми та розлади:



Даун, «Сонячні люди»

Людина з синдромом Дауна

Безногий, безрукий,
інвалід - ампутант

Людина з ампутованими
кінцівками

ПТСР - ник, травматик

Людина з ПТСР

Імбіцил, олігофрен, кретин

Людина з інтелектуальними
порушеннями

Маразматик, божевільний

Людина з когнітивними
порушеннями

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...ПОЧУВАТИ СЕБЕ ЗАХИЩЕНО

Словник термінів

Раса, етнічна чи
національна незалежність:



Вузькоокі, косоокі

Жиди, жидовки

Цигани

Хач, хачик

Негр, чорний



Азійці

Євреї

Роми

Народи Кавказу

Темношкіра людина

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...БАЧИТИ ЛЮДЕЙ СЕРЦЕМ

Ілюстрація: Ольга Дмитрієва

Словник термінів

Інвалідність:



Інвалідний візок, візочок	Крісло колісне
Мова жестів, сурдопереклад	Жестова мова
Інвалід	Людина з інвалідністю
Колясочник, візочник	Людина, яка користується кріслом колісним
Прикутий до ліжка/крісла	Людина з порушенням рухових функцій

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...коли на кріслі колісному
можна дістатися всоди

Словник термінів

Різні соціальні групи:



Бомж, безхатько

Бездомна людина

Біженець

Внутрішньо переміщена особа

Сирітка, дітдомовець

Дитина - сирота

Старі, люди у віці

Люди старшого віку

Неблагополучна сім'я

Сім'я у складній життєвій ситуації

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...поважати можливості
іншої людини

Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

Словник термінів

ЛГБТІК+:



Голубий, гомосексуаліст

Гей, гомосексуал

Лесбіянка

Лесбійка, гомосексуалка

Натурал/натуралка

Гетеросексуал/
гетеросексуалка

Транссексуал

Трансгендерна людина

Ті, що не визначились зі
своєю сексуальною
орієнтацією

Бісексуал/бісексуалка

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...ПРИЙМАТИ ЛЮДЕЙ
ТАКИМИ, ЯКІ ВОНИ Є

Етика взаємодії з різними людьми

Як підійти до людини з порушенням зору?

- можна запропонувати допомогу
- попереджати про перешкоди, що попереду

Як спілкуватися з людиною із порушенням слуху чи мовлення?

- звертатись до людини особисто
- артикулювати частіше
- важливо не ховати своє обличчя, не відвертатись убік

Як пояснити дитині, що таке інвалідність?

- враховуйте її вік та запит
- будьте чесними
- використовуйте правильну лексику

- навчіть основним принципам толерантності
- не лякайте дітей людьми з інвалідністю
- у розмові з дітьми будьте максимально щирим

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



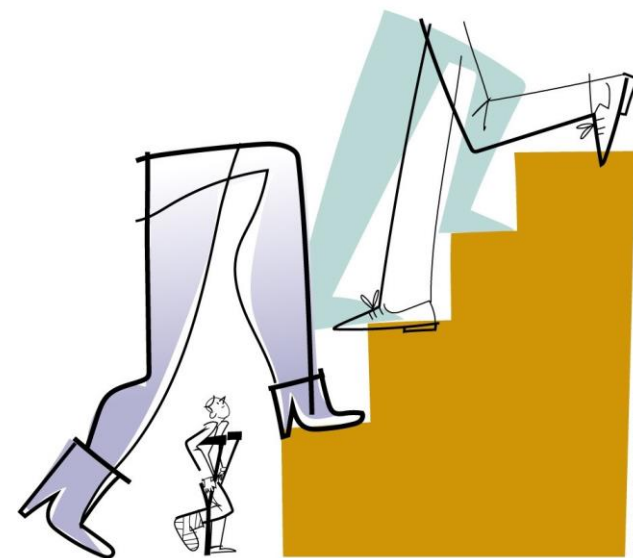
...Коли на кріслі колісному
можна дістатися всоуди

Ілюстрація: Ольга Дятлова

Як взаємодіяти з людиною, яка користується кріслом колісним?

- чіпати чи пересувати його без дозволу не можна
- на кріслі колісному люди не їздять, а ходять
- головне у взаємодії з людиною з інвалідністю – фокусуватись на ній самій, а не на її інвалідності

БЕЗБАР'ЄРНОСТІСТЬ — ЦЕ ...



...КОЛИ СХОДИНКИ
НЕ СТАЮТЬ НА ЗАВАДІ

Як спілкуватися з батьками дітей з інвалідністю, психічними порушеннями або іншими захворюваннями?

- не давати непроханих порад і не ставити під сумнів дії батьків
- уникайте фраз, сповнених як жалю та милосердя, так і героїзації
- важливо не сприймати те, що у дитини є інвалідність, як горе для родини, і тим паче не варто драматизувати й бідкатись

Як запропонувати допомогу людині з інвалідністю?

- З якого боку вам краще йти, щоб ви могли чути один одного?
- Чи буде зручно людині, якщо ви стоятимете поруч? Чи краще знайти стілець і сісти навпроти, якщо це людина на кріслі колісному?
- Якщо це людина з порушеннями зору – чи хоче вона, щоб ви супроводжували її за руку під час прогулянки вулицею?

Як вибудовувати спілкування з людьми, чиї близькі живуть з психічним порушенням?

- уникайте фраз «я тебе розумію», якщо у вас не було подібного досвіду
- не давайте порад людині
- усе, що можна зробити в цьому випадку, – вислухати, проявити чуйність і бажання допомогти

Як поводитися з людьми з розладами аутистичного спектра?

- надважливими є розклади, порядок дій, рутини і звичні маршрути
- дайте людині час на осмислення; паузи в очікуванні відповіді необхідно робити трохи довшими
- висловлюйтесь чітко і не давайте якихось обіцянок
- не варто також використовувати метафори, слова у переносному значенні, епітети

У воєнний час

Як допомогти дитині в умовах стресу? Поради для вчителя

1. Нагадуйте дітям, що школа дбає про їхню безпеку
2. Дотримуйтеся плану роботи в класі
3. Зосереджуйте увагу дитини на її сильних сторонах
4. Якщо ознаки стресу проявляються систематично, поговоріть про це з батьками дитини
5. Бережіть себе та не забувайте звертатися за психологічною підтримкою, якщо відчуватимете у цьому потребу

Як подбати про дитину ?

1. Чесно і дуже короткими фразами відповідайте на питання дитини
2. Поясніть сигнали сирени
3. Запевняйте дитину, що зараз ви в безпеці
4. Не треба соромити за страх, дозволяйте виявляти будь-які емоції
5. Візьміть із собою іграшку

Поради, щоб дитина не загубилася:

- проводьте з дитиною бесіди, як поводитися у натовпі
- увімкніть геолокацію на телефоні дитини

Як і де дістати ліки для літньої людини:

- якщо у вас є доступ до інтернету на сайті tabletki.ua
- якщо доступу до інтернету немає за номером [0-800-60-20-19](tel:0800602019)

Як заспокоїти літню людину під час обстрілів :

- важливо проговорити чіткий план
- розпитайте, щось у літньої людини
- візьміть її за руку чи обійміть за плечі
- стежте, щоб людина пила багато рідини
- спокійно проговорюйте свої дії



Більше тут:

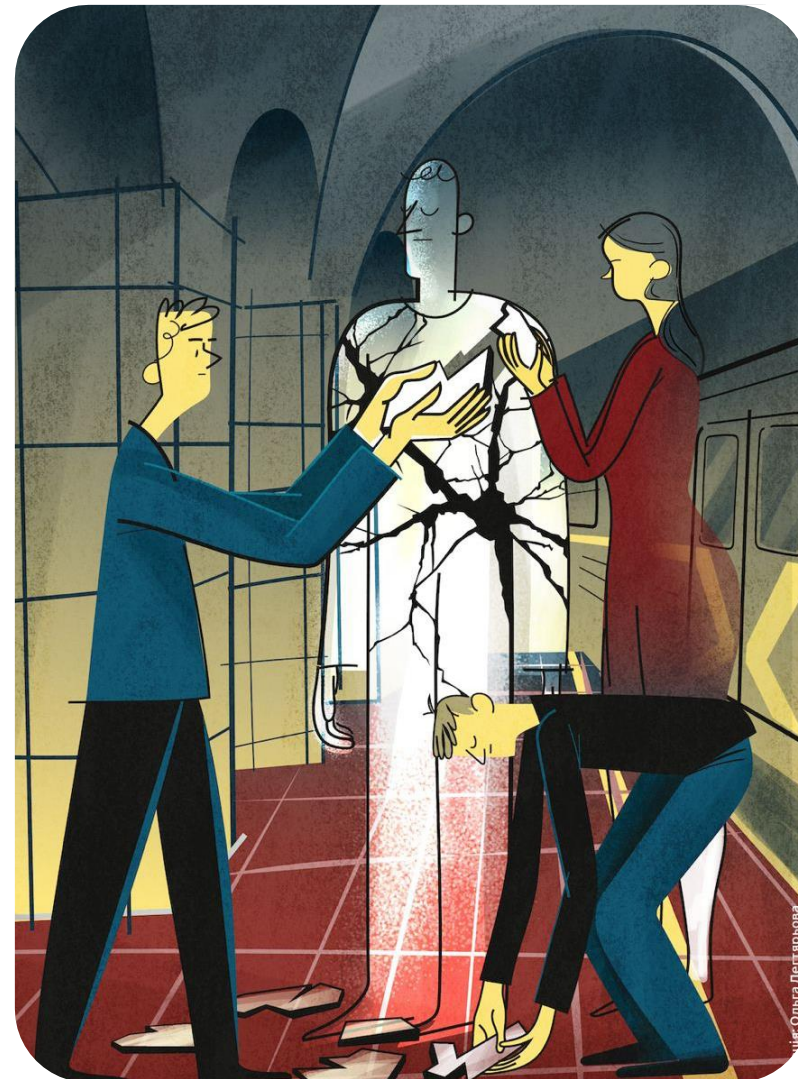
Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія

Як допомогти людині впоратись з апатією:

- встановити режим дня
- спонукати їсти корисні продукти
- організувати прогулянки на свіжому повітрі

Як спонукати звернутися до психолога:

- шукати власний шлях, вибудовувати довіру
- залучити авторитетного військового побратима



Культура взаємодії: універсальні поради

**Гостра реакція на стрес, як
правильно підтримати людину:**

- поставте людині кілька простих запитань
- візьміть за руку або покладіть свою руку їй на чоло
- зведіть до мінімуму кількість оточуючих
- пам'ятайте, що людина в такому стані може заподіяти шкоду собі та ІНШИМ



Роз'яснення щодо станів і реакцій

Тригер — пусковий механізм, що повертає людину назад до пережитих подій. небезпечними є травматичні тригери, які раптово викликають страх, паніку, апатію

Травматичні події — це ситуації, що несуть загрозу фізичній цілості самої людини, її близьких або тих, хто перебуває поруч

Травма — надзвичайно стресова життєва подія, суб'єктивна безпомічність, безпорадність, незахищеність

Більше тут:





Безбар'єрний календар

04.01 – Всесвітній день абетки Брайля

20.02 – Всесвітній день соціальної справедливості

21.03 – Всесвітній день поширення знань про синдром Дауна

02.04 – Всесвітній день обізнаності про аутизм

31.05 – Всесвітній день боротьби з соціальною нерівністю

23.09 – Міжнародний день жестових мов

24.09 – Міжнародний день нечуючих людей

01.10 – Міжнародний день людей старшого віку

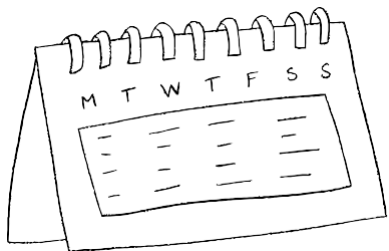
10.10 – Всесвітній день ментального здоров'я

13.11 – Міжнародний день незрячих людей

14.11 – Всесвітній день боротьби з діабетом

01.12 – Всесвітній день боротьби зі СНІДом

03.12 – Міжнародний день прав людей з інвалідністю

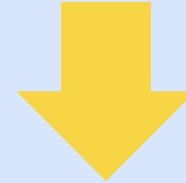


Більше тут:

**Довідник
безбар'єрності:**



**Безбар'єрність та
доступність:**



Джерело: Довідник безбар'єрності, розроблений за ініціативи Олени Зеленської "Без бар'єрів"

<https://bf.in.ua/>