

Покращення інклюзивної освіти для дітей з інвалідністю

## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Як взаємодіяти з  
людиною, яка  
користується кріслом  
колісним?



1

Коли ви спілкуєтесь з людиною, яка пересувається на кріслі колісному, спробуйте **опуститися на рівень її очей** або **трохи відійти назад**, щоб комфортніше вести розмову. Проте не нахиляйтесь і не спирайтесь на крісло колісне чи інші допоміжні засоби.

2

На заході чи зустрічі, коли **планується спільне фото**, можна **поставити поруч стілець і присісти** на нього. Якщо не впевнені, запитайте у людини, як їй буде комфортніше.

3

Пам'ятайте, що на кріслі колісному люди **не їздять, а ходять**. Тому, якщо ви запрошуєте на прогулянку, краще сказати: **«Ходімо погуляємо»** або **«Підеш зі мною гуляти?»**

4

Якщо людина з інвалідністю має **собаку-поводиря**, ця собака перебуває на службі та виконує важливе завдання. Її не можна торкатися, пестити, годувати, кликати чи відволікати.



5

Під час **переміщення** чи **відкривання дверей** важливо запитати людину, чи потрібна їй допомога. Не забувайте, що вона може виконати ці функції самостійно.

6

Коли спілкуєтесь з людиною, фокусуйтеся на ній, **а не на її інвалідності**. Розмовляйте про захоплення, професійний досвід та інші цікаві теми.

**Часто, побачивши людину на кріслі колісному, ми можемо ненавмисно порушити її особистий простір.**

- **Важливо пам'ятати, що люди з інвалідністю не завжди потребують допомоги. Не варто одразу припускати, що вони не впораються з тими чи іншими завданнями, адже у них може бути власний спосіб подолання перешкод.**
- **Крісло колісне, милиці чи інші допоміжні засоби – це частина особистого простору людини, тому торкатися або пересувати їх без дозволу не можна!**
- **Найкраще, що ви можете зробити, – це запитати в людини, чи потрібна допомога, і лише після її згоди допомогти**
- **Разом ми можемо зробити світ більш комфортним і доступним для всіх.**

Як допомогти дитині  
подолати стрес?



## **«А що сталося?»**

Це запитання зміщує фокус уваги із людини на її діагноз чи травму, та може змусити почуватися некомфортно, адже не всі готові ділитися особистою історією, особливо з незнайомцями.

## **Не ставтеся з жалем**

Люди з інвалідністю не шукають співчуття, тому сприйняття їх як жертв може бути образливим.

## **Не знецінюйте працездатність людини з інвалідністю**

Питання на кшталт «Ти ще й працюєш?» підсилює сумнів у працездатності людини з інвалідністю і можуть створювати відчуття, що людині потрібно доводити свою «корисність».





## **Не оцінюйте можливості**

Помилково вважати, що людина з інвалідністю не здатна виконувати певні завдання. Якщо ви хочете допомогти, спершу запитайте, чи потрібна допомога, а потім слідуйте її вказівкам.



## **Не чіпайте допоміжні засоби без дозволу**

Пам'ятайте, що крісло колісне є частиною особистого простору людини, тому чіпати чи переміщати його без дозволу не можна. Це ж стосується милиць та інших допоміжних засобів.



## **Не використовуйте зменшувальні форми та зверхній тон.**

Коректне спілкування повинне базуватися на повазі, рівності та дотриманні особистих кордонів кожної людини, незалежно від її стану чи можливостей.



Ми живемо у складний час, коли війна та невизначеність стали частиною нашого життя. Особливо вразливі до цього діти, адже вони відчують не лише власне хвилювання, але й реагують на емоційний стан дорослих.

Тому дуже важливо допомогти їм впоратися зі стресом, підтримати їхній емоційний баланс та відновити відчуття безпеки

Тримайте кілька порад, як це зробити (за рекомендацією МОЗ)

### **1.Спілкуйтеся та слухайте:**

Дозвольте дитині вільно висловлювати свої емоції. Розкажіть, що будь-які почуття, які вона відчуває, – це нормально. Якщо дитина не хоче говорити на складні теми, не тисніть на неї, а просто будьте поруч.

### **2.Проводьте більше спільного часу разом:**

Малюйте, гуляйте на свіжому повітрі, сходіть на улюблений фільм або влаштуйте затишний вечір вдома з настільними іграми.

### **3.Виконуйте вправи-антистрес:**

Коли дитина хвилюється, запропонуйте їй виконати прості вправи – це може бути глибоке дихання, прогулянки, фізичні вправи. Так вона зможе позбутися накопиченої тривоги.

### **4.Дбайте про власний психоемоційний стан:**

Ваш емоційний стан - це опора для вашої дитини. Знайдіть для себе заняття, які наповнять вас енергією і приємними враженнями. Налагодьте режим сну, пийте достатньо води, більше гуляйте на свіжому повітрі та відпочивайте.

Допоможіть дитині відчувати любов і підтримку, щоб навіть у найважчі моменти вона знала, що поруч завжди є люди, яким можна довіритися.

#streetchildukraine #streetchild