

„... Osobę niepełnosprawną trzeba przede wszystkim dostrzec, zbliżyć się do niej i wtedy dopiero można zobaczyć w niej zwyczajnego człowieka, który tak samo jak my ma uczucia, talenty, ambicje, różne potrzeby i bardzo chce, żeby go normalnie traktować. Lęk przed chorymi osobami wynika najczęściej z niewiedzy. Nie wiemy jak się zachować. Najchętniej byśmy się odwrócili - ten odruch też trzeba zrozumieć. Wszyscy chcielibyśmy być piękni, młodzi i bogaci przez całe życie. Na widok strasznie okaleczonej osoby odwracamy się odruchowo. Niektórzy się odwracają i uciekają, ale są też tacy, którzy potrafią się zatrzymać, i pomimo tego, że również się boją, w końcu zaczynają rozumieć, że to także zwyczajny człowiek, który może nie ma nóg, ale ma za to wózek i potrafi z tym żyć...”

Anna Dymna – aktorka, prezes fundacji „Mimo wszystko”

## POROZMAWIAJ I WYSLUCHAJ

*„Potrzeba i prawo do komunikowania się jest najbardziej podstawowym z praw człowieka.” - Lawrence Siegel*

Chcemy wiele rzeczy powiedzieć, gdy ktoś nas słucha. Mamy dużo pomysłów, które chcemy udostępnić. Pragniemy być akceptowani i lubiani. Mając to na uwadze, chciałabym pomóc Wam poznać wielu nowych ludzi, którzy są wokół nas, ale których może nie widzimy. Są głusi, niewidomi, nie mówią, są przykuci do wózków inwalidzkich lub wyłączeni ze świata rzeczywistego w inny sposób.

Większość z nas jest zawsze uprzejma wobec osób niepełnosprawnych, ale mamy za mało czasu, aby ich bliżej poznać lub się ich obawiamy. Nie próbujemy z nimi rozmawiać i ich wysłuchać...

Kim są niepełnosprawni? Są ludźmi takimi samymi jak pełnosprawni. Posiadają tylko różne dysfunkcje narządów: wzroku lub ruchu, jeszcze inni są upośledzeni umysłowo. Niestety, są ludzie, dla których nie jest to takie jasne. Bardzo często osoby niepełnosprawne postrzegane są przez nich podejrzliwie, są: inni, gorsi, obcy, dziwni. Ludzie są wobec nich nieufni. Gdy już spotkają na swojej drodze osobę niepełnosprawną różnie reagują. Dlatego też osoby chore są szczególnie narażone na upokorzenia. Ból odrzucenia jest silny! Grupa pełnosprawnych odsuwa osobę niepełnosprawną na margines. Wtedy poczucie osamotnienia jest szczególnie dokuczliwe i bolesne.



Jak temu zaradzić, kiedy problemem jest to, iż osoby niepełnosprawne są często pozbawione nawet zwykłej rozmowy? A przecież za ich niepełnosprawnością jest człowiek, często z ciekawą osobowością wzbogaconą cennymi doświadczeniami, którymi mógłby się podzielić. Wiele z nich jest uwieczniona za barierą społeczną, którą często nieświadomie wznosimy wokół nich. Chcę więc zachęcić Państwa do rozbicia tych barier, do nauczenia się, jak rozmawiać i słuchać osób niepełnosprawnych. Fakt, może okazać się to trudne, niewygodne i niezręczne, ale obiecuję wam, iż jest to warte wysiłku. Oto kilka wskazówek, które pomogą Wam zacząć:

- Postępuj naturalnie, bądź sobą i przede wszystkim nie lituj się ostentacyjnie. Taka postawa nie jest zbyt dobra, ponieważ z okazywania litości nic nie wynika, poza tym, że osoba nad którą się litujemy może przypadkiem zniechęcić się do wszelkiego działania.

- W przypadku kiedy rozmawiasz z osobą niesłyszącą, a obok jest tłumacz języka migowego, jest to kuszące, aby z czasem zwracać się tylko do tłumacza, nie zachowując kontaktu z osobą niesłyszącą - nie rób tego, rozmawiaj bezpośrednio z osobą głuchą, choć ona może na ciebie nie patrzeć.

- Język migowy jest bardzo wyrafinowaną formą komunikowania się i można za jego pomocą przekazać wszystko, co chcesz powiedzieć. Odpręż się, więc i pozwól tłumaczowi przekazać wszystko.

- Jeśli nie ma tłumacza, użyj długopisu i papieru. Może się to okazać bardzo pracochłonne, ale może być także zabawne. Zrelaksuj się więc i bądź cierpliwy.

- W przypadku osób niesłyszących, ale czytających z ruchu warg, mów wyraźnie i upewnij się, że widać twoją twarz. Nie zasłaniaj dłońmi ust.

- Kiedy rozmawiasz z osobą na wózku inwalidzkim, pamiętaj że męczące jest dłuższe spoglądanie osoby niepełnosprawnej na ciebie i patrzenie długo w górę. Postaraj się usiąść na krześle lub kucnąc, nachylić się aby dialog prowadzony był na tym samym poziomie oczu. Kontakt jest ułatwiony i bardziej swobodny.

- Większość osób niewidomych doskonale słyszy, więc nie ma potrzeby mówić głośno i sylabizować lub literować słów.

- Pies przewodnik ma zadanie do wykonywania, nie jest psiakiem domowym do głaskania i tulenia przez obcych.

- Kiedy komunikujesz się z osobą jąkającą się, wydaje się, że bardzo trudno zrozumieć jej mowę. Należy uzbroić się w cierpliwość i nie rezygnować szybko z rozmowy. Ludzie ci są bardzo zadowoleni, kiedy ktoś jest zainteresowany rozmową z nimi, a do tego może to pomóc im w rozwinięciu zaufania do swoich możliwości. Da im to poczucie własnej wartości oraz pomoże w przezwyciężeniu stresu związanego z rozmową.

Pamiętajmy, osoby niepełnosprawne, chcą rozmawiać! Poznajmy je, może zmieni się ich życie, ale i nasze.

oprac. Aniela Szymańska

*„Nie sądź po ustach  
do uśmiechu skorych,*

*że się ból w czyjejs  
nie zagnieździł duszy;*

*nie wiesz, jak często  
nieraz walczyć trzeba*

*nim się jęk śmiechem  
zdławi i zagłuszy.”*

K. Przerwa-Tetmajer