



**UMCS**

UNIwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

---

Projekt „Dostępny UMCS”  
Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów, Biuro ds. Kształcenia Ustawicznego

## Savoir-vivre

# wobec osób z niepełnosprawnościami

Anna Bieganowska-Skóra



# Wstęp

Według danych pochodzących z różnych źródeł i odnoszących się do różnych kryteriów w Polsce żyje między 4,7 a 7,7 mln osób z niepełnosprawnością. Osoby te stanowią grupę bardzo zróżnicowaną, o zupełnie innych potrzebach, możliwościach i stopniu samodzielności. Mimo iż rośnie widzialność społeczna osób z niepełnosprawnością, wciąż jeszcze dość często postrzega się je jako grupę homogeniczną, wrzuca „do jednego worka”, traktując przez pryzmat biologicznego, medycznego modelu niepełnosprawności. Jego podstawą jest stwierdzenie, że niepełnosprawność równa się chorobie, tragedii osobistej; że dotyczy jedynie osoby z niepełnosprawnością i jej najbliższego otoczenia, a wszelkie podejmowane na jej rzecz (jako pacjenta) działania prowadzą – poprzez leczenie, terapię, rehabilitację – do adaptacji w społeczeństwie. Na przestrzeni ostatnich lat, wraz z ratyfikacją Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych upowszechnia się społeczny model, który umiejscawia niepełnosprawność w strukturze społecznej i dowodzi, że konstytuuje ją nie choroba czy uszkodzenie ale szereg barier. Osoba z niepełnosprawnością, traktowana jako konsument wszelkich dostępnych dóbr, przez te bariery nie może w pełni uczestniczyć w nurcie czynnego życia swojej społeczności i pełnić właściwych dla jej wieku i statusu ról. Dlatego też całe społeczeństwo powinno dołożyć starań, aby wszelkie bariery systematycznie likwidować. Najtrudniej jest z tymi, które tkwią w ludzkiej świadomości i manifestują się negatywnymi postawami wobec osób z niepełnosprawnością. Ich źródłem są brak wiedzy na temat niepełnosprawności oraz brak kontaktu z osobami z niepełnosprawnością.

Mimo iż coraz częściej można spotkać osoby z niepełnosprawnością w przestrzeni publicznej; mimo iż z roku na rok maleje odsetek osób, które nie mają żadnych kontaktów z osobami z niepełnosprawnością (według badań CBOS w 2017 roku wynosił on 11% w porównaniu do 21% z roku 2007) ciągle jeszcze towarzyszą ludziom obawy przed wejściem w ten kontakt. Spowodowane są one obawami dotyczącymi zachowania wobec osoby z niepełnosprawnością: jak skutecznie i bezpiecznie pomóc, jak się zwracać, jakich słów

używać, itp. Stąd też potrzeba opracowania poradnika savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnościami.

W pierwszej jego części zostały omówione zasady ogólne dotyczące wszystkich grup osób, poruszona została kwestia terminologii. Następnie zasady właściwego zachowania czy udzielania pomocy osobom z niepełnosprawnościami zaprezentowano szczegółowo w odniesieniu do poszczególnych grup. Nie jest celem niniejszej publikacji szerzenie wiedzy na temat niepełnosprawności, stąd też opisy omawianych grup osób są krótkie i ogólne. Biorąc pod uwagę, iż opracowanie przygotowywane jest na użytek środowiska akademickiego do zasad savoir-vivre'u włączono również podstawowe zasady uniwersalnego projektowania zajęć dydaktycznych i wskazówki dotyczące możliwego dostosowania zajęć do potrzeb określonych grup studentów. Poszczególne rozważania wplecione są kalendarz świąt nietypowych, którego istotą jest zwrócenie uwagi opinii publicznej na obecność poszczególnych grup osób w społeczeństwie. Zamieszczono również linki do materiałów źródłowych oraz ofertę wsparcia realizowanego na UMCS.

Dla podkreślenia roli i wagi prezentowanych w opracowaniu zasad, formatując tekst uwzględniono zasady Europejskich Standardów Tekstu Łatwego do Czytania (wielkość i króć czcionki, wyrównanie tekstu, itp.).



Osoby z niepełnosprawnością stanowią grupę bardzo zróżnicowaną. Najczęściej niepełnosprawność kojarzy się z tym co widoczne: wózkim inwalidzkim, kulami, białą laską czy charakterystycznym wyglądem osoby z np.: zespołem Downa. Jeśli do grupy osób z niepełnosprawnością widoczną dodamy te, których niepełnosprawności nie widać, okaże się, że 3 grudnia na całym świecie swoje święto ma 1 miliard osób czyli 15% światowej populacji. Łączy je to, co podkreślono w definicji zawartej w Art. 1 Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych, a mianowicie: że ich „długotrwała obniżona sprawność fizyczna, umysłowa, intelektualna lub sensoryczna w interakcji z różnymi barierami może ograniczać pełne i efektywne uczestnictwo w życiu społecznym na równych zasadach z innymi obywatelami”.<sup>1</sup>

Należy pamiętać, że niepełnosprawność jest tylko jedną z cech danego człowieka, a często niestety traktowaną jako jedyną. Błędem jest dokonywanie interpretacji osoby z niepełnosprawnością tylko i wyłącznie przez pryzmat niepełnosprawności, na co zwraca uwagę A. Davis: „...jestem traktowana przez ludzi jako *spina bifida*, co uznaje się raczej za część mojej osobowości niż zwyczajny opis stanu części mojego ciała. Łatwo dostrzec, że taki sposób myślenia jest błędny. Rozszczep kręgosłupa nie opisuje mnie lepiej niż ból głowy czy przeziębienie, które przecież również miewam”.<sup>2</sup>

Gdyby chcieć sformułować najkrótszą listę dobrego zachowania wobec osób z niepełnosprawnością, to mogłaby ona wyglądać następująco:

---

<sup>1</sup> Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych, Dz.U. pozycja 1169, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20120001169/O/D20121169.pdf>

<sup>2</sup> Davis A., Prawo do życia-prawem do edukacji w: Fairbairn G., Fairbairn S. (red.). (2000), *Integracja dzieci o specjalnych potrzebach. Wybrane zagadnienia etyczne*, CMPPP MEN, Warszawa, s. 101

1. Każda osoba z niepełnosprawnością doskonale wie, jakiej pomocy i w jakim zakresie potrzebuje. Przed jakąkolwiek próbą udzielenia pomocy należy zapytać i upewnić się, czy nasza pomoc jest potrzebna i pożądana. Jeżeli tak, należy doprecyzować, na czym ma ona polegać.
2. Jeśli osoba odmówi - należy to uszanować - gdyby nie była w stanie samodzielnie poradzić sobie w przestrzeni publicznej, nie wychodziłaby sama z domu.
3. Ważne jest także to, że jeśli nie chcemy albo z jakichś przyczyn nie możemy pomóc, nie musimy wcale tego robić.
4. W sytuacjach, gdy osobie z niepełnosprawnością towarzyszy przewodnik czy opiekun, należy pamiętać, aby zwracać się bezpośrednio do osoby, nie komunikować się poprzez przewodnika.
5. Niepełnosprawność, choć czasem widoczna, jest osobistym doświadczeniem osoby z niepełnosprawnością. Nie należy dopytywać o przyczyny, objawy, itp.
6. Niedopuszczalne jest infantylizowanie dorosłych osób z niepełnosprawnością. Nie chodzi tylko o zwracanie się do nich po imieniu czy używanie zdrobnień typu „rączki”, „nóżki”. Mimo że wydaje się to nieprawdopodobne, wciąż jeszcze zdarzają się sytuacje np.: głaskania dorosłej osoby jak dziecka po głowie czy... podnoszenia osoby niskorosłej w sklepie, aby sięgnęła po wyżej ustawiony towar.
7. Mówiąc o niepełnosprawności, trzeba zdawać sobie sprawę ze sprawczości języka: unikamy używania słów nacechowanych negatywnie, aby nie utrwałać stereotypów, nie zniekształcać obrazu choroby czy niepełnosprawności. Należy pamiętać, że posługiwanie się odpowiednim słownictwem stanowi jeden z elementów procesu kształtowania pozytywnych postaw wobec osób z niepełnosprawnościami, definiowania ich społecznej sytuacji. Nazwa aktywizuje program społeczny, jaki mamy wobec osoby tak lub inaczej nazwanej: generuje zachowania przyjazne i opiekuńcze ale też: obawę, lęk przed kontaktem czy nawet wycofanie z niego.<sup>3</sup>
8. Nie jest taktowne posługiwanie się nazwami, które wyszły z oficjalnego użycia, takimi jak: kaleka, inwalida, upośledzony, itp.

---

<sup>3</sup> Błeszyńska K.(1996), *Semantyka niepełnosprawności- rola języka w kształtowaniu sytuacji osób niepełnosprawnych*, [w:] Chodkowska M., *Interdyscyplinarność w teorii i praktyce pedagogiki specjalnej*, UMCS, Lublin.

9. Nie używamy określeń, które w sposób opisowy próbują zastąpić pojęcie „niepełnosprawny”, np.: *sprawni inaczej, żyjący we własnym świecie*, czy też *niepełnosprytny*. Językoznawcy zwracają uwagę na sztuczność takich „tworów” językowych oraz na ich żartobliwy czy wręcz ironiczny charakter, pedagodzy - na fakt, iż nie wnoszą one nic poza chaosem i dezinformacją.
10. Pozytywnym, od kilku lat używanym określeniem jest *osoba z niepełnosprawnością* (oficjalny skrót: OzN) – pokazuje ono, że człowiek ma sprawność, tylko w jakimś stopniu ograniczoną; podkreśla, że mówimy przede wszystkim o człowieku (tego elementu brakuje w samym określeniu *niepełnosprawny*); zwraca uwagę na fakt, że niepełnosprawność jest jedną z cech tego człowieka, ale nie jedyną (w przeciwieństwie do używanego wcześniej zwrotu *osoba niepełnosprawna* – co prawda osoba, ale cała niepełnosprawna).
11. Wybierając z zasad języka równościowego te, które dotyczą osób z niepełnosprawnością, wymienić należy następujące reguły:



Zasady etycznego i równościowego języka w odniesieniu do osób z niepełnosprawnością (oprac. własne)<sup>4</sup>

Najważniejsze! jeżeli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, co do tego, jak pomóc – po prostu należy o to zapytać oraz zastanowić się, jak sami czulibyśmy się będąc adresatem konkretnego zachowania.

<sup>4</sup> na podst. <https://etykajęzyka.pl/etyka-jezykowa-i-komunikacja-niedyskryminacyjna/> oraz szkolenia w ramach programu Aktywni Obywatele

W naszej codzienności akademickiej musimy pamiętać,, iż Studenci z niepełnosprawnościami – tak jak inni Studenci – chcą zdobyć wykształcenie na poziomie wyższym, a zatem stawiamy przed nimi takie same wymagania, dostosowując jedynie proces kształcenie do ich szczególnych potrzeb.

Mamy w przestrzeni Uniwersytetu specjalistów, którzy podpowiedzą, jak to skutecznie zrobić:

**Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego** – którego misją jest:

- integracja osób z niepełnosprawnościami ze środowiskiem akademickim,
- wyrównanie szans edukacyjnych,
- likwidowanie barier oraz przeciwdziałanie wykluczeniu,
- dostosowanie procesu dydaktycznego do studentów/doktorantów o różnych potrzebach wynikających ze stanu zdrowia.

Opis form i możliwości wsparcia zarówno studentów z niepełnosprawnościami jak i Pracowników UMCS znajduje się pod adresem:

[Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego - Dla osób z niepełnosprawnościami - Student - Strona główna UMCS](#)

Powołany również został **Zespół ds. optymalizacji warunków kształcenia studenta z indywidualnymi potrzebami edukacyjnymi OPTIMUM UMCS**, w skład którego wchodzi doradcy służący pomocą w optymalizacji warunków kształcenia studentów w zakresie funkcjonowania wzrokowego, słuchowego, psychicznego oraz funkcjonowania studenta ze spektrum autyzmu:

<https://www.umcs.pl/pl/o-zespole,22929.htm>



## Osoby niewidome i słabowidzące



Osoby niewidome to osoby, które wskutek głębokiego uszkodzenia wzroku lub całkowitego jego braku funkcjonują na co dzień w oparciu o inne zmysły – dotyk, słuch, węch. Nie jest prawdą, że osoby niewidome nie widzą nic. Osoby z tzw. ślepotą czarną, które nie mają nawet poczucia światła, stanowią zaledwie kilka procent populacji osób niewidomych (według różnych źródeł: 2-5%).

Osoby słabowidzące natomiast – mimo tego, że ich wzrok jest mniej skuteczny i bardzo ograniczony, zachowały typową strukturę poznania zmysłowego, czyli wzrok pełni główną rolę w poznawaniu świata. Ta grupa osób stanowi ponad 90% osób z niepełnosprawnością wzrokową.

Osoby z niepełnosprawnością wzrokową są grupą bardzo zróżnicowaną – nawet przy podobnej diagnozie pomiędzy poszczególnymi osobami mogą wystąpić duże różnice pod względem: ostrości i pola widzenia, wrażliwości na światło i kontrast, widzenie barw oraz percepcję ruchu i kształtu.

Ze względu na czas i stopień utraty lub osłabienia widzenia wyróżniamy:

- osoby niewidome - urodziły się niewidome lub straciły wzrok przed ukończeniem 5. r.ż.
- osoby ociemniałe - utraciły wzrok w wyniku wypadków i schorzeń po 5. r.ż.
- osoby słabowidzące - tracą wzrok w przebiegu różnych schorzeń.





## Jak mówić?

- osoba z niepełnosprawnością wzrokową,
- osoba niewidoma/niewidomy,
- słabowidząca (pisane łącznie jako cecha stała),
- osoba ociemniała

Często pada pytanie, czy można w rozmowie z osobą niewidomą używać zwrotów „**do widzenia**”, „**popatrz**”, „**widzisz**”. Odpowiedź jest prosta: **TAK!** Po pierwsze osoby z niepełnosprawnością wzroku posługują się językiem polskim i używają słów określających barwy czy odnoszących się do pojęć związanych z widzeniem.

Po drugie: o wiele bardziej krępującą jest sytuacja, gdy urywając wątek, zatrzymując wypowiedź, na siłę szukamy zastępników słów, których zwyczajowo używamy w określonym kontekście. Jeśli mamy jakieś wątpliwości, po prostu pytajmy samych zainteresowanych- na pewno udzielą nam konstruktywnych rad i wskazówek, podpowiedzą, których słów używać, a jakie określenia najlepiej wyeliminować ze swojego słownika.

Należy też pamiętać, że brajl jest alfabetem, a nie – językiem. Używa się



## Nawiązywanie kontaktu

Jeżeli wchodzimy do pomieszczenia, w którym przebywa już osoba niewidoma, sygnalizujemy swoją obecność. Podchodzimy z przodu, nie mówimy zza pleców osoby. Dobrą praktyką jest to, aby się przedstawić – nawet jeśli znamy się już dobrze i długo. Jeśli spotkanie ma charakter oficjalny, służbowy, jeśli spotykamy się po raz pierwszy – również z pełnionej roli czy funkcji. Nie dotykamy znieczeka, nie popychamy, nie ciągniemy – szanujemy sferę przestrzeni prywatnej osoby. Podajemy normalnie rękę w geście przywitania, mówiąc „chcę uścisnąć twoją dłoń” – z reguły osoby niewidome wyciągają dłoń jako pierwsze, wystarczy na to odpowiedzieć. Jeżeli w spotkaniu uczestniczy kilka osób, należy przedstawić je osobie niewidomej – nie zawsze jest ona w stanie rozpoznać rozmówców po głosie.



## Objaśnianie trasy

W przypadku udzielania osobom niewidomym wskazówek odnośnie trasy, sposobu dotarcia do konkretnego punktu, należy pamiętać, aby były one precyzyjne, dokładne oraz niewymagające orientacji wzrokowej. Przyzwyczajeni jesteśmy do wskazywania drogi wyciągniętą ręką, gestowi temu najczęściej towarzyszy doprecyzowanie „Proszę pójść tam”. Osobie niewidomej nic to nie powie. Natomiast zrozumiałą i konkretną radą będzie, np.: „proszę skręcić w drugą ulicę w lewo”. Zamiast powiedzieć „skręć w prawo przy półce z napojami”, lepiej jest wyjaśnić: „idź prosto do końca alejki a potem skręć w prawo.” Można odnieść się również do charakterystycznych pod względem zapachów czy dźwięków punktów na trasie – pod warunkiem, że są to punkty stałe (np. stale funkcjonująca piekarnia a nie kawowy ogródek letni).



## Na przystanku

Na przystanku informujemy osobę niewidomą, jaki autobus nadjeżdża, nie pytamy, na jaki czeka. Warto upewnić się, czy będzie potrzebna nasza pomoc osobie niewidomej przy wsiadaniu do autobusu. Na przystankach czy dworcach wszystko dzieje się dość szybko – poszukiwanie wejścia do środka lokomocji przy pomocy białej laski czy próby zlokalizowania przycisku do otwierania drzwi trwają z reguły długo, może się więc zdarzyć, że autobus odjedzie, a zwyczajnie może być niebezpieczne.

Wbrew pozorom podanie liczby przystanków, które należy przejechać, aby dotrzeć do wybranego punktu, wcale nie jest najlepszym rozwiązaniem – w przypadku dłuższych tras, łatwo stracić rachubę. Zdarza się również, że przestój na trasie, korek mogą być wzięte za przystanek. Dużym ułatwieniem jest dźwiękowa sygnalizacja przystanków (pod warunkiem, że jest zsynchronizowana z trasą). Tłumacząc osobie niewidomej drogę do przejechania posługujemy się charakterystycznymi punktami na trasie, np.: opisując trasę z miasteczka akademickiego na Plac Litewski posłużymy się faktem, iż autobus (z ul. Sowińskiego) najpierw

skręci w prawo (w Al. Racławickie), a następnie w lewo (w ul. 3. Maja), należy wysiąść na przystanku tuż po skręcie w lewo.



## Jak być przewodnikiem osoby niewidomej?

Przede wszystkim należy zapytać osobę niewidomą, czy życzy sobie naszej pomocy. Jedynym wyjątkiem, kiedy możemy zrobić coś znienacka, bez informowania są sytuacje niebezpieczne – wtedy najpierw zatrzymujemy osobę (na przykład mówiąc głośno „Stój!”), a później tłumaczymy jej, co się wydarzyło.

Najważniejszą zasadą dla widzącego przewodnika jest to, że to osoba niewidoma chwyta go za rękę, a nie odwrotnie. Wciąż jeszcze niestety często spotyka się sytuacje, w których widzący przewodnik chwyta osobę niewidomą pod rękę i prowadzi przed sobą – jest to niekomfortowe, nieprawidłowe i – co najważniejsze – niebezpieczne. Warto pamiętać, że ręce służą osobom niewidomym do utrzymywania równowagi – chwytając za nie, utrudniamy jej zachowanie.

Pełniąc rolę widzącego przewodnika dotykamy wierzchem dłoni dłoni osoby niewidomej (po stronie bez laski) a następnie podajemy osobie niewidomej swoje ramię. Osoba niewidoma chwyta przewodnika powyżej łokcia, kciuk jest po zewnętrznej stronie ręki przewodnika, palce - po wewnętrznej. Idziemy krok przez osobą niewidomą – pozwoli jej to na wystarczająco wczesne odczytanie wskazówek dotyczących ukształtowania czy aranżacji terenu płynących z ruchu naszego ciała i reakcję (np.: gdy wchodzimy po schodach – nasz łokieć unosi się). Oczywiście dodajemy do sytuacji komentarz werbalny: „za chwilę będą schody w dół/w górę”, itp. W sytuacji, gdy prowadzimy niewidome dziecko lub osobę niskiego wzrostu – osoba niewidoma chwyta przewodnika za rękę na wysokości nadgarstka.

Niekiedy osoba niewidoma woli, zamiast trzymać przewodnika powyżej łokcia, położyć mu dłoń na ramieniu (prawa ręka osoby niewidomej na lewym ramieniu przewodnika lub odwrotnie: lewa na prawym) – to ustawienie również zapewnia bezpieczne pokonanie trasy. Ten wariant – lekko zmodyfikowany – ma również zastosowanie, gdy droga prowadzi wąskim korytarzem. Wówczas osoba niewidoma może stanąć za swoim przewodnikiem i poruszać się idąc „gęsiego” z ręką położoną na ramieniu przewodnika (prawa dłoń osoby niewidomej

na prawym ramieniu przewodnika lub odwrotnie: lewa na lewym). Inny bezpieczny sposób: przewodnik ustawia rękę z tyłu, w poprzek pleców – osoba niewidoma chwyta ją na wysokości łokcia lub nadgarstka.

Prowadząc niewidomego na bieżąco zwracamy uwagę na szczegóły trasy („wysoki krawężniki”, „schody w górę”, itp.). Nie wystarczy powiedzieć „uważaj!” – sama ta komenda jedynie ostrzega przed potencjalnym niebezpieczeństwem, natomiast nie niesie informacji, co należy w danym momencie zrobić: zatrzymać się, wyminąć przeszkodę czy poczekać.

Gdy dochodzimy do schodów, zatrzymujemy się – przewodnik może wysunąć swoją rękę w bok, tak aby była ona wzdłuż linii stopnia - w ten sposób „odgradza” niewidomego od schodów, sygnalizuje, gdzie się znajdują. Co ważne: przewodnik zawsze schodzi pierwszy!!!

Opisując otaczającą przestrzeń, posługujemy się pojęciami prawo-lewo („biurko znajduje się po pana prawej stronie”); można korzystać z analogii do układu wskazówek na tarczy zegara – objekty, przedmioty „na godzinie” dwunastej znajdują się najdalej, a na szóstej – najbliżej osoby niewidomej („formularz na dwunastej, a długopis na dziewiątej”). Można posłużyć się również miarą kąta geometrycznego („krzesło pod kątem 90 stopni”).

Bardzo istotne jest, aby informować osobę niewidomą na bieżąco o naszych zamiarach, wykonywanych czynnościach, gdy np.: chcemy wyjść z pokoju, odejść od biurka, przynieść coś, itp.

Jeśli zdarzy się sytuacja, gdy musimy zostawić osobę niewidomą w jakimś miejscu samą, należy opisać jej drogę do wyjścia i podprowadzić bliżej ściany lub jakiegoś innego charakterystycznego miejsca. Najgorszym rozwiązaniem jest pozostawienie kogoś na środku, np. sali.



### **Restauracje, sale koncertowe, kina, itp.**

W restauracjach, kawiarniach czy pubach, jak również salach kinowych czy koncertowych nie należy „sadzać” czy popychać osoby niewidomej. Wystarczy położyć jej dłoń na oparciu lub siedzisku krzesła czy fotela i powiedzieć „po twojej lewej stronie jest krzesło”. To w zupełności wystarczy, aby osoba zorientowała się, gdzie może usiąść.

Z uwagi na często zmieniającą się ofertę rzadko spotkamy się w lokalach gastronomicznych z menu wydrukowanym w alfabecie Braille'a. Towarzysząc osobie niewidomej lub słabo widzącej, która może mieć problem z odczytaniem czarnodruku, należy ściszym głosem odczytać menu wraz z cenami.

Warto zapytać osobę niewidomą, czy opisać jej zawartość talerza. Robimy to posługując się, podobnie jak przy opisie przestrzeni, wskazówkami na tarczy zegara. To, co leży na talerzu najdalej od osoby jest na godzinie dwunastej, to, co najbliżej – na szóstej, (np. ziemniaki na trzeciej, surówka na dziewiątej, kotlet na szóstej, herbata stoi na drugiej).

Można – jeśli nasz towarzysz tego sobie życzy - usunąć z talerza dekorację i inne elementy nie nadające się jedzenia. Zdarza się niekiedy, że pokrojenie dania ułatwi osobie niewidomej lub słabo widzącej jego konsumpcję, ale robimy to tylko na życzenie osoby.

Istotną sprawą jest również to, żeby pamiętać, iż nie przekładamy osobie niewidomej białej laski – stanowi ona element przestrzeni osobistej, przełożoną trudno będzie osobie z niepełnosprawnością wzroku samodzielnie odnaleźć. Możemy zwrócić uwagę i poprosić o zmianę lokalizacji laski, gdy leżąc w określonym miejscu, stanowi przeszkodę dla innych ludzi. Skoro mowa o białej lasce, to należy przypomnieć, iż zgodnie z obowiązującym prawem „Niewidomy podczas samodzielnego poruszania się po drodze jest obowiązany nieść białą laskę w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu” (art. 42 Prawa o ruchu drogowym).



## Miejsca pracy, urzędy, banki

Zasada nieprzekładania – nie tylko laski, ale i innych przedmiotów, z których osoba niewidoma na co dzień korzysta - obowiązuje również w miejscu pracy, wspólnych przestrzeniach na stacji czy w akademiku. Gdy nasz nowy współpracownik lub współlokator jest osobą z niepełnosprawnością wzrokową, należy go oprowadzić po użytkowanych pomieszczeniach. Warto zadbać, aby na drodze, korytarzach wspólnych przestrzeniach, nie było przeszkód. Informujemy o wszelkich zmianach – przestawionych meblach, nowych przedmiotach, a także o przeszkodach: otwartych drzwiach, elementach wiszących na wysokości głowy (nisko zawieszonych lampach, szafkach, gaśnicach).

Przygotowując dokumenty dla osoby niewidomej, nie musimy się martwić o to, że nie są one napisane w brajlu. Po pierwsze nie wszyscy niewidomi korzystają z takiego zapisu. Po drugie najczęściej korzysta się dziś z elektronicznej formy dokumentów – jest ona dostępna zarówno osobom niewidomym jak i słabowidzącym. Ci pierwsi, mogą sobie odtworzyć dokument korzystając z odpowiedniego oprogramowania (czytnika ekranu, listwy brajlowskiej); ci drudzy – odpowiednio do swoich potrzeb powiększyć czy zmodyfikować czcionkę, kontrast, itp. Warto pamiętać, żeby dokumenty elektroniczne nie były zapisane w formie obrazu.

Nie jest gafą przekazanie osobie niewidomej materiałów w postaci papierowej – trzeba przy tym poinformować, co zawierają dokumenty na okoliczność, gdyby osoba niewidoma chciała poprosić kogoś o odczytanie określonych treści.

W sytuacji, kiedy osoba niewidoma ma podpisać się na jakimś dokumencie, przykładamy jej dłoń z długopisem do miejsca, w którym mam być złożony podpis. Osoby niewidome korzystają również ze specjalnych ramek, które ułatwiają podpisanie dokumentu.



### **Pies przewodnik**

Pies przewodnik należy do grupy psów asystujących (obok psa **asystenta osoby niepełnosprawnej ruchowo, psa sygnalizującego osoby głuchej i niedosłyszącej oraz psa sygnalizującego atak choroby**). **Pomaga osobom niewidomym w** samodzielnym i bezpiecznym poruszaniu się bez obawy natrafienia na przeszkodę.

#### **Zgodnie z przepisami prawa pies przewodnik może towarzyszyć osobie niewidomej:**

- w obiektach użyteczności publicznej,
- w parkach narodowych i rezerwatach przyrody,
- na plażach i kąpieliskach,
- w środkach transportu kolejowego, drogowego, lotniczego i wodnego a także innych środkach komunikacji publicznej.

Pies nie musi mieć założonego kagańca. Musi natomiast być wyposażony w specjalną uprzęż z pałąkiem, zwaną szorkami z umieszczonym widocznym napisem „Pies asystujący” (mogą się

pojawić również napisy dodatkowe, np.: „nie głaskać-pracuję”, „nie zaczepiać”). Szorki pomagają osobie niewidomej „odczytać” sygnały i szybko zareagować w sytuacjach zatrzymania się, konieczności ominięcia przeszkody czy skrętu. Pies idzie przy lewej nodze osoby niewidomej, pół kroku przed nią. Do standardowego „ubioru” psa przewodnika należą również obroża oraz smycz. Osoba niewidoma powinna zawsze mieć przy sobie certyfikat potwierdzający status psa asystującego i zaświadczenia o wykonaniu wymaganych szczepień weterynaryjnych. W myśl uprawnień osoba z niepełnosprawnością ponosi odpowiedzialność z szkody wyrządzone przez psa asystującego.

Jeśli przyjdzie nam być przewodnikiem osoby niewidomej, która porusza się z psem przewodnikiem, pomagamy idąc z przeciwnej niż pies strony, najczęściej idąc przed właścicielem psa. Najlepiej uzgodnić bezpieczny i wygodny dla osoby niewidomej sposób poruszania.

Najważniejszą zasadą dla osób postronnych jest to, aby pamiętać, że pies jest w pracy – NIE WOLNO go rozpraszać, dotykać, mówić do niego ani dokarmiać. Od skupienia i czujności psa przewodnika zależy zdrowie i bezpieczeństwo, a niekiedy nawet życie osoby niewidomej. Pogłaskanie psa możliwe jest jedynie wtedy, kiedy ma już zdjęte szorki (nie pracuje) i gdy zgodę na to wyrazi właściciel zwierzęcia. Aby zapewnić psu komfort, można zaproponować podanie psu miski wody.

Podstawa prawna:

- [art. 20a i 20b ustawy z dn. 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych \(Dz.U. z 2019 poz. 1172, z późn. zm.\);](#)
- [rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 1 kwietnia 2010 r. w sprawie wydawania certyfikatów potwierdzających status psa asystującego \(Dz. U. z 2010 Nr 64, poz. 399\).](#)



## Edukacja - wskazówki

Cały proces kształcenia oparty jest w głównej mierze o materiały wizualne: podręczniki, notatki, zapisy na tablicy, prezentacje, wykresy, diagramy, ilustracje – to szkolna i uniwersytecka codzienność nie zawsze dostępna osobom z niepełnosprawnością wzroku.

Również formy sprawdzania wiedzy – sprawdziany, egzaminy często organizowane są w formie pisemnej.

Jak można ułatwić studentom z niepełnosprawnością wzroku zdobywanie i utrwalanie wiedzy?

- zadbać o korzystne warunki oświetleniowe i akustyczne zarówno w salach wykładowych jak i podczas nauczania on-line.
- przygotowane dla studentów materiały w formie elektronicznej udostępnić z wyprzedzeniem tak, aby studenci mogli się z nimi zapoznać, zaadaptować do swoich potrzeb; materiały powinny być przygotowane w formacie otwartym (pdf, docx, html)
- wyrazić zgodę na rejestrację zajęć (można poprosić studenta o oświadczenie, że z nagrania skorzysta tylko do celów związanych z nauką)
- umożliwić studentowi korzystanie w trakcie zajęć z dodatkowego sprzętu (np.: laptopa, powiększalnika czy notatnika brajlowskiego)
- prowadzący w trakcie zajęć powinien pamiętać, aby zapisując informacje jednocześnie je odczytywał; precyzyjnie i obrazowo opisywał zawartość wykresów czy diagramów pobudzając wyobraźnię słuchaczy. Ważne jest również, aby wystarczająco wcześnie przekazać drogą elektroniczną informacje o zmianie dotyczących zajęć (miejscu, terminie) – tradycyjna kartka na drzwiach z informacją w tym przypadku nie zda egzaminu.
- w sytuacjach sprawdzania wiedzy – kolokwiów, egzaminów - studenci słabowidzący mogą zechcieć skorzystać z materiałów wydrukowanych w powiększonej czcionce, a niewidomi – z wersji elektronicznej ( z możliwością wypełniania testu z użyciem komputera) albo w brajlu. Sposób dostosowania egzaminu najlepiej ustalić bezpośrednio ze studentem potrzebującym dostosowania.

**Wskazówki typograficzne dotyczące przygotowywania tekstów i materiałów do wydruku:**

Zaleca się używanie czcionek bezszeryfowych (bez ozdobników, które męczą wzrok):

Uniwersytet, Uniwersytet

Przykłady czcionek bezszeryfowych: Arial, Calibri, Tahoma czy Verdana.



Nie powinno używać się cieniowania ani *kursywy dla całych bloków tekstu* – ta ostatnia sprawdza się przy cytatach.

Tekst powinien być wyrównany do lewej/prawej krawędzi lub do środka

Unikamy justowania, ponieważ w tekście justowanym pojawiają się tzw. rynny, korytarze:

duże przerwy pomiędzy wyrazami, które utrudniają odczytywanie za pomocą czytników.

Czcionka powinna być wielkości co najmniej 12 punktów, a interlinia 1,5.

Przy przygotowywaniu prezentacji należy pamiętać, że zgodnie z zasadami typografii kolory ciepłe powinny być używane do tła, kolory zimne natomiast - do treści.

Należy unikać stosowania gradientów – z reguły są niewyraźne i trudne do czytania:

Uniwersytet

Ważnym elementem jest odpowiedni współczynnik kontrastu treści w stosunku do tła – minimalny musi wynosić 3:1. (standardy WCAG 2.0 co najmniej 4,5:1).

Wysokim i najbardziej charakterystycznym kontrastem jest połączenie czarnych liter z żółtym tłem. Żółty to ostatni kolor, który człowiek traci w przypadku problemu utraty wzroku – **jest widoczny do końca**.

Powinno się też unikać łączenia kolorów analogowo – **jasny zielony na ciemnozielonym** – osobie, która ma problem z widzeniem mogą się zlewać w jedno, ponieważ różnice między odcieniami są zbyt mało widoczne.

Jeżeli w tekście pojawia się [link do strony internetowej](#) to, aby ułatwić osobie z niepełnosprawnością wzroku orientację, powinien być on podkreślony, pogrubiony i zapisany na niebiesko – jeśli nie ma podkreślenia, nie wiadomo, która część tekstu jest linkiem. Podkreślenie i pogrubienie ma natomiast pomóc w orientacji w tekście osobom, które nie widzą kolorów, np. z monochromatyzmem. Zalecane jest, aby w linku pojawił się zamiast szeregu liter i cyfr (<https://www.umcs.pl/pl/biuro-ds-osob-z-niepelnosprawnosciami-i-wsparcia-psychologicznego,3222.htm>), „opis” zawartości, do której nas link przekierowuje: [Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego - Dla osób z niepełnosprawnościami - Student - Strona główna UMCS](#)

W trosce o takie osoby, przygotowując wykresy, należy używać różnych znaczników, wzorków, które pozwolą odróżnić i przyporządkować słupki do odpowiednich kategorii danych.

Często, chcąc poinformować o jakimś wydarzeniu, na stronach internetowych umieszcza się plakaty z informacjami – są one niedostępne dla osób niewidomych i słabowidzących. Aby taka osoba mogła skorzystać z informacji umieszczonych na plakacie można przygotować jego audiodeskrypcję albo transkrypcję (dostępną w dokumencie do pobrania), zamieścić link do strony, na której znajdują się treści z plakatu. Osoby z niepełnosprawnością wzroku bez problemu odczytają po ściągnięciu tekst zapisany w formacie pdf lub docx. Natomiast osoby korzystające z czytników tekstu chętnie korzystają z materiałów zapisanych w html – mogą takie materiały przeczytać bezpośrednio na stronie bez konieczności pobierania aplikacji.

Jeśli chodzi o przygotowanie dostępnej prezentacji multimedialnej, należy pamiętać o tym, aby:

- każdemu ze slajdów nadać tytuł,
- ograniczyć ilość tekstu na slajdzie do maksymalnie 6 linijek,
- używać krótkich równoważników zdań,
- stosować dużą czcionkę co najmniej 18-20 punktową,
- używać czcionek bezszeryfowych,
- zadbać o odpowiedni kontrast czcionki do tła,
- zwrócić uwagę na to, aby grafiki były wysokiej jakości i opisane tekstem alternatywnym.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Standardy dostępności dla polityki spójności 2014-2020:

[https://www.poir.gov.pl/media/56123/Zalacznik\\_nr\\_2\\_do\\_Wytycznych\\_w\\_zakresie\\_rownosci\\_szans\\_i\\_niedyskryminacji.pdf](https://www.poir.gov.pl/media/56123/Zalacznik_nr_2_do_Wytycznych_w_zakresie_rownosci_szans_i_niedyskryminacji.pdf)



## Osoby g/Głuche i słabosłyszące



Grupa osób, którym poświęcony jest ten fragment poradnika, jest również bardzo zróżnicowana. Wchodzi w jej skład osoby g/Głuche (które nie odbierają informacji werbalnych drogą słuchową) i słabosłyszące (mogą odbierać informacje drogą słuchową, z reguły korzystając przy tym z aparatów słuchowych). Ci, którzy nie słyszą od urodzenia albo utracili słuch na różnych etapach swojego życia. Osoby, dla których pierwszym językiem będzie język migowy; korzystające z mowy ustnej albo opierają się na dwujęzyczności. Podobnie jak w przypadku niepełnosprawności wzrokowej – bycie głuchym nie oznacza, że osoba nie słyszy nic – taka sytuacja dotyczy zaledwie 2-4% osób, które nie słyszą.



### Jak mówić?

głuchy – oznacza osobę, która utraciła słuch

Głuchy – to osoba identyfikująca się z kulturą Głuchych; traktujących siebie jako grupę kulturową, a nie o osoby z niepełnosprawnościami. Głusi mają swój język, swoją historię, swój system znaczeń, wartości i norm, podobnie jak Łemkowie, Kaszubi czy Ślązacy<sup>6</sup>. Głusi tego, że nie słyszą nie traktują jako niepełnosprawności. Dlatego odrzucają sformułowanie „niepełnosprawność słuchowa”. Żeby być Głuchym nie trzeba nie słyszeć – kryterium

<sup>6</sup> <https://kulturawrazliwa.pl/wiedza/mity-i-fakty-o-gluchych/>

przynależności jest tu utożsamianie się ze wspomnianą kulturą Głuchych, jak ma to miejsce w przypadku CODA – czyli słyszących dzieci Głuchych rodziców.

Językowe ciekawostki – w środowisku używane są następujące akronimy:

SODA - Słyszące rodzeństwo osoby Głuchej

OCODA -jedenak mający Głuchych rodziców

OHCODA -jedyna słysząca osoba w rodzinie

GODA – wnuki Głuchych dziadków

Określenie głuchoniemy jest obraźliwe – oznacza osobę, która nie mówi, a Głusi się komunikują używając do tego procesu rąk, twarzy, ciała.



## Nawiązywanie kontaktu

Do skutecznej komunikacji z osobą g/Głuchą czy słabosłyszącą niezbędny jest kontakt wzrokowy. Zanim zaczniemy rozmowę, należy upewnić się, czy osoba na nas patrzy. Istnieje kilka możliwości zainicjowania kontaktu.

Jednym z przyjętych i akceptowanych społecznie sposobów jest machanie: wystarczy zamachać ręką w kierunku osoby g/Głuchej. Co ważne: powinno to być machanie ruchem pionowym dłoni (w odróżnieniu od ruchu poziomego, który wykonujemy na pożegnanie).

Inna forma zwrócenia uwagi, to klepanie – wykorzystywane najczęściej, gdy osoba stoi do nas odwrócona – nawiązujemy kontakt poklepując ją delikatnie w rękę lub ramię (należy pamiętać, że dotykanie innych części ciała jest niekulturalne).

Zdarzają się sytuacje, np. podczas jedzenia, w których klepanie mogłoby skutkować rozlaniem zawartości talerza czy szklanki. Wtedy rozwiązaniem praktykowanym w środowisku jest stukanie w powierzchnię stołu otwartą dłonią – drgania stołu zwrócą uwagę osoby g/Głuchej (a nawet kilku osób).

W salach wykładowych czy konferencyjnych, podczas szkoleń skuteczne będzie włączanie i wyłączanie światła – ten sygnał będzie czytelnym znakiem, że przerwa się skończyła i czas wracać do obrad czy na zajęcia.

Można umówić się również z osobą g/Głuchą, że damy jej znać telefonem, smsem.

Gdy chcemy zawołać osobę g/Głuchą, a machanie okazało się nieskuteczne – osoba go nie zauważyła, klepanie z powodu dzielącej odległości – niemożliwe, zawsze możemy poprosić kogoś, kto stoi obok osoby g/Głuchej, aby ją zawołała.



## Komunikacja

Osoby słabosłyszące korzystają z resztek słuchu, nie oznacza to jednak, że wystarczy do nich mówić głośnie, aby usłyszały. Bez względu na to, jak głośno czy wyraźnie mówimy, czy jak zaawansowanych użyjemy technologii, części dźwięków i tak nie są w stanie zarejestrować i rozpoznać.

Czytanie z ust, to umiejętność, której muszą się nauczyć. Nie jest niezawodne – niektóre wyrazy „wyglądają” do siebie podobnie (dla testu można stanąć przed lustrem i wypowiedzieć dwa podobnie brzmiące wyrazy, np. kos i sos). Ludzie też mówią w różny sposób oraz mają wady wymowy, co również wpływa na możliwość odczytania wzrokiem tego, co mówią. Spora grupa osób słabosłyszących komunikuje się za pomocą mowy i jednocześnie wspiera się na co dzień językiem migowym.

Największym problemem w kontaktach między osobami słyszącymi a głuchymi są bariery komunikacyjne. I to im poświęcona będzie w dalszej części tekstu uwaga. Należy pamiętać, że nawet jeśli ktoś mówi i wypowiada się w sposób dla nas zrozumiały, nie jest to równoznaczne z tym, że nas równie dobrze rozumie – taka osoba może mieć problem z precyzyjnym odebraniem kierowanego do niej komunikatu.

W sytuacjach codziennych należy przestrzegać następujących zasad savoir-vivre’u:

Gdy widzimy dwie migające osoby, nie przechodzimy między nimi, aby nie zakłócić kontaktu wzrokowego. Natomiast jeśli pomieszczenie jest małe, ciasne, zatłoczone i nie ma innej możliwości – przechodzimy szybko i zdecydowanie, aby ograniczyć do minimum czas zerwanego za naszą przyczyną kontaktu.

Nawet jeśli jesteśmy w trakcie nauki języka migowego i chcielibyśmy podpatrzeć rozmowę osób g/Głuchych i przekonać się, czy coś rozumiemy, nie robimy tego bez zapytania, szanując swoją prywatność.

Przy stole – jeśli osoba g/Głucha dwukrotnie stuka w stół kostkami zaciśniętej w pięść dłoni – życzy nam smacznego.

Warto też wiedzieć, w jaki sposób bić „wizualne” oklaski. Aby wyrazić aprobatę czy zachwyt po czymś występie, zabraniu głosu, itp., należy uniesionymi, otwartymi dłońmi wykonywać gest przypominający wkręcanie żarówki – to międzynarodowy i zrozumiały dla wszystkich g/Głuchych znak.

O osobach g/Głuchych często mówi się, że są dwujęzyczne. Oznacza to, że używają Polskiego Języka Migowego (w skrócie PJM) - jest to ich język naturalny oraz posługują się językiem, np. polskim.

Język migowy a migany

POLSKI JĘZYK MIGOWY (PJM) – jest to naturalny język wizualno-przestrzenny, którym posługują się osoby przynależące do społeczności osób g/Głuchych w Polsce. Charakteryzuje się własnym słownikiem i inną niż w języku polskim składnią. Jako język żywy stale się wzbogaca i rozwija. PJM to nie tylko gesty i ruchy rąk, ale również mimika twarzy oraz ruchy tułowia i głowy. Od 1. kwietnia 2021 jest w Polsce oficjalnym językiem ustawowym. Co ciekawe, język migowy nie jest językiem międzynarodowym – na całym świecie istnieje ok. 300 języków migowych. Jest zróżnicowany również regionalnie.

SYSTEM JĘZYKOWO MIGOWY (SJM) – język migany – powstał w Polsce w latach 60. XX wieku. Jest to system sztuczny, który miał umożliwić komunikację osób słyszących z niesłyszącymi. Wykorzystuje zasady gramatyki, frazeologii i słownictwo obowiązujące w polskim języku fonicznym – bezpośrednio przeniesione na gesty. Jest używany równoległe z językiem fonicznym.

Osoby Głuche używają Polskiego Języka Migowego, natomiast do niedawna osoby słyszące uczyły się głównie Systemu Językowo-Migowego.

Komunikację uzupełnia również alfabet palcowy czyli daktylografia – jest to zestaw znaków pokazywanych na wysokości twarzy odpowiadających poszczególnym literom alfabetu. Kiedy

zamiast gestu literuje się różne słowa? Gdy używamy nazw własnych; skrótowców; a także słów, które nie mają jeszcze ustalonych znaków ideograficznych lub te znaki są nam nieznane. W SJM dodatkowo „domigane” na końcu wyrazu końcówki wskazują na odpowiednią końcówkę fleksyjną.

W jaki sposób możemy komunikować się z osobą g/Głuchą lub słabosłyszącą? Przede wszystkim należy ustalić z konkretną osobą, która z dostępnych form będzie dla niej optymalna, biorąc pod uwagę jej potrzeby, a także możliwości techniczne lub organizacyjne.

Krzyczenie w celu nawiązania kontaktu niewiele pomoże, a może zniekształcić przekaz - aparaty słuchowe dostrojone są do normalnego tonu głosu.

Gdy porozumienie w ten sposób nie jest możliwe, można skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego lub usługi videotłumacza (połączenie online z tłumaczem za pośrednictwem specjalnego urządzenia, przeglądarki internetowej, aplikacji mobilnej czy komunikatora internetowego, a nawet dowolnego urządzenia z kamerą). Szczególnie wartościowe będzie korzystanie z pomocy tłumacza, gdy rozmowa ma dotyczyć kwestii skomplikowanych; gdy będzie używane skomplikowane słownictwo.

Jeśli dodamy do tego możliwości współczesnej techniki, bardzo często komunikacja na linii słyszący – g/Głuchy/słabosłyszący może przebiegać bez zakłóceń. Sprzyja temu używanie aparatów słuchowych (dzisiaj są one sprzętami wysokiej technologii, dostosowanymi do indywidualnych potrzeb konkretnej osoby), implantów czy innych urządzeń wspomagających, z których wymienić należy najczęściej używane:

- systemy FM - składają się z nadajnika (do którego mówi np. wykładowca) i odbiornika -który sparowany z aparatem słuchowym, umożliwia odbiór sygnału bezpośrednio w aparacie;
- pętle indukcyjne - sprzęt bezobsługowy, wmontowany na stałe w przestrzeń sal wykładowych, koncertowych, auli, kościołów, itp. lub przenośny. Kiedy osoba korzystająca z aparatu słuchowego znajdzie w „opętłonym” pomieszczeniu, wystarczy, że przełączy aparat słuchowy na odpowiedni kanał i od tej pory słyszy dźwięki bezpośrednio w swoim aparacie, zgodnie z ustawionymi w nim preferencjami.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie zrozumieć tego, co mówi do nas osoba g/Głucha lub słabosłysząca, możemy poprosić o powtórzenie. Jeśli to nie przyniesie rezultatu, poprośmy o napisanie na kartce – czytelnym sygnałem naszej prośby będzie wykonanie gestu pisania na dłoni. Zapisujemy na kartce najważniejsze informacje. Piszemy wyraźnie, najlepiej drukowanymi literami. Często zamiast zwykłej kartki do tego typu komunikacji wykorzystuje się telefony komórkowe czy tablety.

W sytuacji, gdy nasz rozmówca nie zrozumiał kierowanego do niego komunikatu, powtarzamy go wyraźnie, mówiąc w normalnym (lub minimalnie zwolnionym) tempie, nie zaślaniając przy tym ust. Przesadnie zwolnione tempo, przejawiona artykulacja czy głośne mówienie w żaden sposób nie wpłyną na stopień zrozumienia. Staramy się nie powtarzać dosłownie, próbujemy ująć temat nieco inaczej. Najlepiej mówić krótkimi, prostymi zdaniami. Ważne, aby na koniec konwersacji upewnić się, czy zostaliśmy właściwie zrozumiani.

Należy zadbać również o warunki oświetleniowe miejsca, w którym przebywamy – idealnym do będzie pomieszczenie ciche i dobrze oświetlone. Warto pamiętać, aby nie stać tyłem do źródła światła. Poświata zza naszych pleców spowoduje, że trudniej będzie zobaczyć naszą twarz i co za tym idzie uniemożliwi naszemu rozmówcy skuteczne czytanie z ruchu naszych warg. Z tej samej przyczyny nie należy stać w cieniu. Zasady te odnoszą się również do usytuowania tłumacza języka migowego.

Ważna jest również troska o tzw. komfort akustyczny. Trudniej jest zrozumieć komunikat, gdy wokół panuje hałas, działają głośno urządzenia (np. drukarki) czy toczy się głośna rozmowa. Warto też pamiętać, że różnego rodzaju urządzenia wzmacniają wszystkie dźwięki i nie selekcionują ich tak doskonale jak słuch naturalny.

Co ciekawe, nieprzystrzyżona broda czy bujne wąsy lub opadające na twarz włosy również mogą być czynnikami utrudniającymi komunikację. O żuciu gumy czy paleniu papierosów w trakcie rozmowy nie wspominając.

Nadmierne potakiwanie (kiwanie głową) w trakcie rozmowy może zostać odebrane jako lekceważące.





## Tłumacz języka migowego

Aby ułatwić pracę tłumaczowi języka migowego, należy zadbać o korzystne dla niego warunki oświetleniowe. Jeśli organizujemy wydarzenie, np.: konferencję i wiemy, że weźmie w niej udział grupa osób g/Głuchych, warto zapewnić im miejsce, z którego wszyscy chcący skorzystać z tej formy wsparcia, będą dobrze widzieli tłumacza (z reguły rezerwuje się stosowna liczba miejsc naprzeciwko miejsca, w którym znajduje się tłumacz). Warto też udostępnić tłumaczowi materiały do zajęć, zwłaszcza gdy na zajęciach będziemy omawiać jakieś specjalistyczne zagadnienia i używać specjalistycznego słownictwa – tak, aby mógł się wcześniej przygotować.

Istotne jest również, aby w trakcie zajęć dbać o regularne, krótkie przerwy – pozwoli to na odpoczynek tłumaczowi języka migowego oraz na zregenerowanie sił osobie g/Głuchej. Bardzo trudne jest jednocześnie słuchanie tego, co ktoś mówi i robienie w tym samym czasie notatek - pochłania dużo uwagi i energii, a wskutek zerwania kontaktu wzrokowego gubi się wątek i sens wypowiedzi.

Jeżeli w trakcie rozmowy czy zajęć korzystamy z pomocy tłumacza języka migowego, należy pamiętać, że jest on pośrednikiem. Rozmawiając patrzmy na osobę g/Głuchą i to z nią utrzymujemy kontakt wzrokowy. Swoją wypowiedź kierujemy bezpośrednio do niej: „Czy zrozumiała Pani?“, a nie do tłumacza: „Proszę ją spytać, czy zrozumiała?“.



## Edukacja - wskazówki

Należy pamiętać, że skuteczność wsparcia edukacyjnego będzie zależała od odpowiedniego doboru strategii edukacyjnych, które bazują na wybranym przez daną osobę sposobie komunikowania się.

Aby ułatwić studentowi z niepełnosprawnością słuchową naukę, należy dobrać odpowiednio do indywidualnych potrzeb rozwiązania jego codziennych trudności.

Do najczęściej stosowanych strategii wsparcia edukacyjnego należą:

- troska o to, aby w trakcie zajęć korzystać ze środków dydaktycznych, które umożliwiają zdobywanie wiedzy kanałem wzrokowym (prezentacji, wykresów, ilustracji, itp.). Przekaz bazujący wyłącznie na słowie (wykład nie zilustrowany prezentacją czy film bez napisów) utrudniają efektywne przyswajanie treści, a niekiedy nawet uniemożliwiają;
- umożliwienie studentowi zapoznania się z trudniejszymi treściami jeszcze przed zajęciami, a w ich trakcie zapisywanie kluczowych haseł czy słownictwa specjalistycznego na tablicy (można wcześniej je wydrukować);
- wyrażenie zgody na obecność w trakcie zajęć asystenta osoby z niepełnosprawnością (może on na przykład przygotowywać studentowi notatki z zajęć) lub tłumacza języka migowego;
- aktywne korzystanie z różnego rodzaju rozwiązań i udogodnień technologicznych – jeżeli są one oczywiście dostępne (część z nich może wchodzić w skład infrastruktury uczelni czy instytucji, niektóre mogą być własnością osoby z niepełnosprawnością słuchową);
- Dbłość o takie zaaranżowanie przestrzeni, aby uczestnicy zajęć czy spotkania nawzajem się widzieli. Ułatwi to komunikację w grupie i dostrzeżenie tego, kto w danej chwili zabiera głos. Aby dodatkowo uprościć zlokalizowanie osoby, która aktualnie mówi, należy wprowadzić zasadę, by każdy początek swojej wypowiedzi sygnalizował przez podniesienie ręki.
- Dostosowanie formy egzaminów i zaliczeń do indywidualnych możliwości i potrzeb konkretnej osoby – najczęściej polega ono na zamianie formy egzaminu na pisemną lub skorzystanie w trakcie sprawdzania wiedzy z pomocy tłumacza języka migowego.



Zdarza się, że naukę na uczelni wyższej rozpoczynają osoby głuchoniewidome – osoby z równoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu. Są najmniejszą z grup osób z niepełnosprawnościami, szacuje się, że w Polsce żyje ok.7000 takich osób. Ze względu na to sprzężenie, żyją z konsekwencjami, które nie są prostą sumą braku wzroku czy uszkodzenia słuchu. Z reguły jedna z niepełnosprawności – wzroku lub słuchu - jest wrodzona, a następnie, w toku życia, w wyniku choroby, wypadku, itp. uległ uszkodzeniu drugi zmysł. Pomoc, udzielane wsparcie są bardzo zróżnicowane i indywidualnie dostosowywane do potrzeb konkretnej osoby i bazują na zmyśle, którego sprawność została jako pierwsza. Skutki jednoczesnego uszkodzenia wzroku i słuchu najbardziej odczuwalne są w sferze komunikowania się, samodzielnego poruszania i dostępu do informacji.



## Osoby z niepełnosprawnością ruchową



Niepełnosprawność ruchowa wiąże się z obniżonymi możliwościami motorycznymi ciała, które mogą być trwałe lub czasowe; wrodzone lub nabyte w wyniku wypadku czy procesu chorobowego; dotyczyć mogą całego ciała lub tylko jego części. Niepełnosprawność ruchową powodują uszkodzenia układu nerwowego w części odpowiedzialnej za funkcjonowanie kończyn, brak kończyn (całych lub ich części), uszkodzenia stawów czy nieprawidłowe uformowanie szkieletu.



### Jak mówić?

- osoba z niepełnosprawnością ruchową
- osoba poruszająca się na wózku / o kulach
- w języku potocznym funkcjonuje słowo wózkiers
- nie należy używać określenia „przykuty do wózka” – wózek umożliwia osobie na nim się poruszającej niezależne życie,
- niskorosłość, osoba niskorosła – zamiast: karłowatość, karzeł



## Nawiązywanie kontaktu

Na powitanie bez problemu możemy uścisnąć osobie z niepełnosprawnością ruchową dłoń – jeśli osoba ma niewładną prawą dłoń lub jej w ogóle nie ma, może to być uściśnięcie lewej ręki albo dotknięcie w ramię.

Nie jest nietaktem powiedzenie do osoby poruszającej się na wózku „chodźmy” – osoby z niepełnosprawnością ruchową, podobnie jak osoby niewidome, posługują się językiem polskim i słowa określające różne czynności związane z chodzeniem są obecne i używane w ich słowniku.



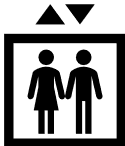
## Sytuacje codzienne

Gdy rozmawiamy, nie należy stać nad osobą poruszającą się na wózku czy za jej plecami ani przy niej kucać. Unikamy sytuacji, gdy patrzymy na osobę z góry. Idealnie byłoby, gdyby była możliwość, abyśmy usiedli na krześle obok twarzą w twarz, na jednym poziomie – to zdecydowanie ułatwia kontakt i nie powoduje konieczności przybrania nienaturalnej i niewygodnej pozycji ciała przez osobę z niepełnosprawnością. Osoba poruszająca się na wózku ma ograniczone pole widzenia, dlatego najlepiej – jeśli nie jest możliwe siedzenie na wysokości swoich oczu – stanąć w pewnej od niej odległości, aby nie powodować dyskomfortu (te same zalecenia stosuje się wobec osób niskiego wzrostu).

Warto pamiętać, że wózek, kule czy protezy są elementem przestrzeni osobistej osób z niepełnosprawnością. Dlatego nie należy ich dotykać, przekładać według własnego upodobania, bez pytania o zgodę na wykonanie takiej czynności. Wózek nie jest wieszakiem – nie wieszamy na nim swoich ubrań, torebek, ani nie dajemy ich osobie na wózku „do potrzymania”.

Nie pchamy wózka bez upewnienia się, czy osoba z niepełnosprawnością potrzebuje z naszej strony takiej akurat pomocy. Kiedy już zostanie wyrażona potrzeba skorzystania z naszego wsparcia, dopytajmy dokładnie, na czym ma ono polegać; w jaki sposób, np.: bezpiecznie sprowadzić wózek ze schodów czy asystować osobie w przejściu jakiegoś odcinka.

Nieumiejętne próby udzielania pomocy, według własnego widzimisię mogą skończyć się np.: upadkiem osoby ze schodów, przewróceniem osoby poruszającej się na wózku czy o kulach, bądź też uszkodzeniem sprzętu. Warto również uważać, aby przypadkiem nie poruszyć joysticka przy wózku elektrycznym – może się to skończyć gwałtownym i niespodziewanym uruchomieniem urządzenia, co jest niebezpieczne zarówno dla osoby z niepełnosprawnością jak i dla otoczenia.



## Przestrzeń publiczna

We wspólnej przestrzeni – na korytarzu, przy windzie czy w szatni nie przeciskamy się pomiędzy wózkiem a np.: ścianą. Nie jest problemem poprosić osobę poruszającą się na wózku o to, by się przesunęła. Należy pamiętać, że osoba na wózku albo niskorosła mogą mieć problem z dosięgnięciem do włączników czy skorzystaniem z niektórych sprzętów, które umieszczone są za wysoko. Dlatego warto zadbać o to, aby w przestrzeni wspólnej, przedmioty umieszczone były w zasięgu rąk.

Gdy umawiamy się na spotkanie z osobą poruszającą się na wózku, upewnijmy się, czy miejsce spotkania jest dostępne i czy jest w im dostosowana toaleta.

Od wielu lat prowadzone są kampanie uświadamiające kierowców o tym, jak ważne jest by miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością, tzw. „koperty” pozostały niezastawione.

Nie zdajemy sobie może z tego sprawy, ale dla osoby poruszającej się o kulach dłuższe stanie (np. w kolejce) wymaga wielkiego wysiłku.

Osoby poruszające się przy pomocy kul korzystają z ramion, aby utrzymywać równowagę, dlatego należy pamiętać, aby ich za nie nie chwytać. Warto też pamiętać, żeby nie otwierać tym osobom drzwi zza pleców albo bez uprzedzenia, dlatego że często opierają się o drzwi, aby je otworzyć. Nasza niezapowiedziana „pomoc” może w takiej sytuacji zakończyć się upadkiem.



## Edukacja - wskazówki

Jeśli chodzi o proces studiowania, to studenci z niepełnosprawnością ruchową mogą odczuwać trudności wynikające z wciąż obecnych w przestrzeniach publicznych barier architektonicznych i aranżacji uczelnianych przestrzeni (odległości między budynkami, konieczność szybkiego przemieszczania się pomiędzy nimi). Wpływ na proces zdobywania wiedzy mogą mieć, a nawet go czasowo uniemożliwić ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia osoby, np.: dolegliwości bólowe spowodowane wymuszoną jedną pozycją ciała przez wiele godzin, brak możliwości wykonywania precyzyjnych czynności, problemy z pamięcią, trudności percepcyjne czy w mówieniu.

Jak tym trudnościom zaradzić?

Przede wszystkim na tyle, na ile jest to w naszych możliwościach, zadbać o dostęp do sal wykładowych i innych pomieszczeń, np. przenieść zajęcia do sali na parterze, jeśli uwzględniona w planie zajęć sala nie jest dostępna. W zimie czy okresie deszczowym zadbać o to, aby droga nie była zaśnieżona a podłoga mokra i śliska. Wewnątrz sali należy zwrócić uwagę na to, czy przy wejściu do sali nie ma wysokiego progu, który stanowi przeszkodę zarówno dla osób na wózkach jak i poruszających się o kulach czy balkonikach? Kolejny element do sprawdzenia to drzwi: czy nie są ciężkie, czy są wystarczająco szerokie; jeśli składają się z dwóch skrzydeł, to czy oba się otwierają? Należy sprawdzić, czy wewnątrz jest wystarczająco dużo miejsca, aby osoba poruszająca się na wózku mogła bezproblemowo do pomieszczenia wjechać; czy wykładzina na podłodze nie jest pozwijana, odstająca; czy na podłodze nie stoją jakieś sprzęty utrudniające swobodne poruszanie się i wreszcie, czy ławki stoją od siebie w takich odległościach, aby możliwe było nie tylko poruszanie się między nimi, ale też zajęcie przy nich miejsca. Warto też pamiętać, że osobie z niepełnosprawnością ruchową przemieszczanie się pomiędzy budynkami, a nawet salami może zająć więcej czasu. Zadbać należy również o to, aby podjazdy nie były zastawione, a drzwi – czy to do budynków, czy dostosowanych toalet - otwarte. Ważne jest, aby osoba mająca trudności z poruszaniem się wiedziała, w jaki sposób może się dostać do budynku, z jakich udogodnień może skorzystać.

Niepełnosprawność ruchowa to również czasami problemy z mówieniem. Nie zwalniamy studenta z werbalnej aktywności tylko dlatego, że ma problemy z mową. Zachęcamy go do wykonania zadań, pomagając tylko wtedy, gdy jest konieczne, zapewniając życzliwą i wspierającą atmosferę. Jeśli osoba mówi niewyraźnie, nie jest nietaktem poproszenie jej o powtórzenie wypowiedzi, nie kończymy natomiast za studenta wypowiedzi, nie przerywamy, nie poprawiamy, nie dopowiadamy. Jeśli mimo podjęcia prób, nie jest nadal możliwe zrozumienie, zadajemy pytanie, na które odpowiedź jest krótka albo można jej udzielić skinieniem głowy.

Prezentacje, referaty studenci powinni próbować prezentować i wygłaszać na forum swojej grupy (początkowo można zaproponować prezentacje treści przed kilkoma osobami, z czasem poszerzać audytorium). Dobrą praktyką jest rada, by prezentacji towarzyszyły krótkie komentarze, a większość prezentowanych treści została zamieszczona na slajdach. Skupiamy się na prezentowanych treściach a nie na formie ich zaprezentowania. W sytuacji egzaminacyjnej, jeśli zaistnieje taka konieczność, dobrym rozwiązaniem może być zamiana formy ustnej na pisemną (wskazówki te będą miały zastosowanie również w przypadku osób jękających się lub mających zaburzenia mowy nie związane ani nie wynikające z niepełnosprawności ruchowej).

Jeśli student ma problem z szybkim i wyraźnym pisaniem, możemy wyrazić zgodę na nagrywanie zajęć (z zastrzeżeniem, że z nagrań korzysta tylko w celach dydaktycznych), a w sytuacji sprawdzania wiedzy - wydłużyć mu czas pisania egzaminu lub zezwolić na pisanie pracy zaliczeniowej na dostosowanym komputerze (z potrzebnym oprzyrządowaniem) albo przy pomocy asystenta. Tu należy pamiętać – tak jak w przypadku tłumaczy języka migowego towarzyszących osobom g/Głuchym, że asystent tylko pomaga, w żadnym wypadku NIE WYRĘCZA studenta, a pracuje pod jego kierunkiem. Czasem osobom z niepełnosprawnością ruchową towarzyszy pies asystujący – w odniesieniu do niego obowiązują te same zasady, co wspomniane wcześniej reguły pracy i traktowania psa przewodnika osoby niewidomej.



## Osoby z niepełnosprawnością intelektualną



Grupa osób z niepełnosprawnością intelektualną jest również grupą bardzo zróżnicowaną zarówno pod względem etiologii obniżonej sprawności umysłowej jak i jej zakresu czy konsekwencji dla funkcjonowania. Niektóre osoby bez problemu funkcjonują same lub z drobnym wsparciem, pracują, prowadzą aktywne życie; inne nie są zdolne do samodzielnej egzystencji i wymagają 24 godzinnej opieki. Badania wskazują, że niepełnosprawność intelektualna budzi spory lęk w społeczeństwie. Ludziom towarzyszy obawa przed spotkaniem twarzą w twarz z osobą z niepełnosprawnością intelektualną, mająca swoje źródło w upowszechnianych przez lata stereotypach.



### Jak mówić?

- osoba z niepełnosprawnością intelektualną/zespołem Downa;
- wiele kiedyś oficjalnie używanych określeń dotyczących tej grupy osób to słowa stygmatyzujące, które funkcjonują jako inwektywy, obelgi (np.: debil, imbecyl, idiota);
- termin „upośledzenie umysłowe” został zastąpiony określeniem „niepełnosprawność intelektualna”;
- nie należy zwracać się do osoby z niepełnosprawnością intelektualną na „ty”, traktować pobłaźliwie, używać dziecinnego języka pełnego zdrobnień, mówić „jak do dziecka”;



- niedopuszczalne, a niestety wciąż spotykane, są również fizyczne manifestacje takiego zachowania wobec dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, np. głaskanie po głowie, poprawianie fryzury czy ubrania, wycieranie twarzy, prowadzenie za rękę, protekcyjne poklepywanie.



## Komunikacja

Dostosowujemy oczywiście tempo wypowiedzi, złożoność zdań, słownictwo do możliwości naszego rozmówcy. Pytanie powinno być sformułowane tak, aby można było udzielić na nie odpowiedzi kilkoma słowami, czy nawet skinieniem głowy.

Używamy zdań krótkich, pojedynczych. Słowa powinny być proste i konkretne, unikamy pojęć abstrakcyjnych. Dłuższe wypowiedzi dzielimy na mniejsze części, upewniając się co jakiś czas, że zostaliśmy zrozumiani. Odwołujemy się do sytuacji znanych z życia codziennego.

Trzeba być gotowym na to, że pewne, nawet proste komunikaty trzeba będzie powtórzyć czy wyjaśnić powtarzane już wielokrotnie zagadnienie. Może się zdarzyć, że osobie, którą postrzegamy jako dobrze radzącą sobie z czynnościami życia codziennego jakaś prosta czynność sprawi ogromną trudność i odwrotnie: ktoś, kto ma problem z prostymi czynnościami, bez problemu wykona nawet bardziej skomplikowane zadanie.

Słuchamy odpowiedzi z cierpliwością i uwagą. Nie dopowiadamy, nie kończymy zdań za osobę. Niekiedy poczucie bycia niezrozumianym, mimo włożenia dużego wysiłku w próby zakomunikowania własnego zdania mogą być przez osobę z niepełnosprawnością intelektualną wyrażone zdenerwowaniem i frustracją.

Ważne, aby w razie potrzeby zapisać na kartce pewne - nawet proste - informacje lub instrukcje czy zademonstrować wykonanie określonej czynności

Należy pamiętać, że konkretne osoby mogą mieć trudności ze skoncentrowaniem się w przestrzeni, w której oddziałuje duża ilość bodźców. wskazane jest wtedy poszukanie cichego miejsca do rozmowy.



## Savoir-vivre dnia codziennego

Bardzo często dorosłe osoby traktuje się protekcjonalnie, zwraca jak do dzieci, odbierając im możliwość decydowania o sobie. Dlatego zasady społecznego savoir vivre'u wobec tej grupy osób (szczególnie dorosłych) koncentrują się w pierwszej kolejności na kwestiach godności i szacunku, a w ślad za nimi dopiero na jasnym i prostym wyrażaniu myśli.

W sytuacjach dnia codziennego należy pamiętać o tym, żeby w rozmowach, towarzyszeniu osobie z niepełnosprawnością intelektualną, szanować jej prawo do podejmowania decyzji (oczywiście na miarę jej możliwości). Gdy nie możemy zaakceptować podjętych przez nią decyzji czy odmówić, trzeba podać przyczynę; wyjaśnić, że jest to niezgodne np.: z obowiązującymi w danym miejscu przepisami i zasadami.

Ważne, aby szanować sferę prywatną osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ale jednocześnie swoją – jeśli osoba przekracza dopuszczalne przez nas granice – należy stanowczo zaznaczyć, że określone zachowania są niepożądane i nie wyrażamy na nie zgody. Należy pamiętać, że nie zawsze osoby z niepełnosprawnością intelektualną odczytują tzw. znaki i konteksty społeczne. Może się więc zdarzyć, że kogoś obrażą jakąś nieodpowiednią uwagą czy zachowaniem bez świadomości popełnienia gafy.

Kiedy uznamy, że osoba z niepełnosprawnością intelektualną potrzebuje naszej pomocy, dopytajmy, czy aby na pewno, a jeśli tak, to jak ta pomoc powinna wyglądać.

W sytuacji, gdy chcemy zadać pytanie osobie z niepełnosprawnością, a towarzyszy jej rodzic czy asystent – zwracamy się bezpośrednio do osoby szanując jej podmiotowość i uwzględniając zasadę, że asystent ma wspierać a nie wyręczać.



## Edukacja - wskazówki

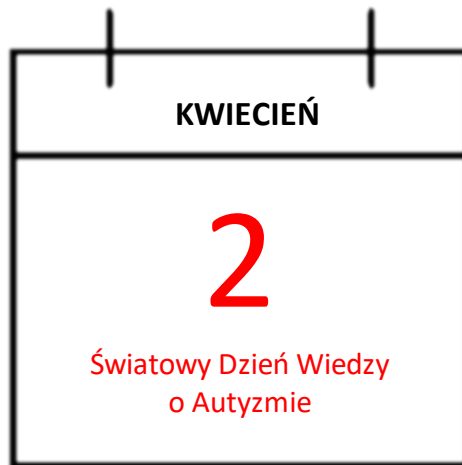
Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną ważny jest ustalony porządek, pewien wprowadzony w codzienność schemat – czy to w pracy, czy codziennym życiu. Z uwagi na

wolniejsze przyswajanie wiadomości i ewentualne trudności z wdrażaniem w praktykę zdobytej wiedzy, osoba z niepełnosprawnością intelektualną będzie potrzebowała więcej czasu na dostosowanie się, a niekiedy próby wprowadzenia zmian mogą spotkać się z oporem.

Warto pamiętać, że mimo swoich ograniczeń osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą wykonywać wiele czynności i wieść satysfakcjonujące życie, jeśli otrzymają odpowiednie wsparcie. Aby ułatwić, między innymi osobom z niepełnosprawnością intelektualną dostęp do wiedzy, udział w życiu społecznym i korzystanie ze swoich praw, opracowano Europejskie Standardy przygotowania tekstu łatwego do czytania i zrozumienia. Podręcznik można pobrać ze strony: <https://www.power.gov.pl/media/13597/informacja-dla-wszystkich.pdf> a zasady uwzględnione w podręczniku można stosować podczas przygotowywania tekstów przeznaczonych dla różnych grup odbiorców (również mających trudności z czytaniem czy uczących się języka polskiego).

Treści przygotowane w tekście łatwym do czytania i zrozumienia oznaczone są międzynarodowym logo:





## Osoby ze spektrum autyzmu



Autyzm i Zespół Aspergera nie są chorobami. Określa się je mianem całościowych zaburzeń rozwoju. Nie da się ich wyleczyć. Przejawiają się odmiennym postrzeganiem świata i sposobem przetwarzania informacji. Często używa się określenia „spektrum autyzmu”, aby zwrócić uwagę na ogromną różnorodność osób zaliczanych do tego środowiska, zarówno pod względem występujących cech, jak i ich nasilenia. Do wspomnianej grupy zaliczamy szerokie grono osób: od tych, które nie mówią, są niesamodzielne po osoby funkcjonujące niezależnie zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej. Bez względu na te różnice można wyróżnić kilka cech wspólnych charakteryzujących osoby ze spektrum:

- problemy w sferze komunikowania się i nawiązywania relacji – osobom ze spektrum trudno jest nawiązywać kontakt z innymi, rozumieć ludzkie reakcje i emocje (swoje niekiedy wyrażają w nietypowy sposób); mają problem z przestrzeganiem zasad i reguł społecznych. Nie rozumieją pojęć abstrakcyjnych, żartów, ironii. Ich wypowiedzi nie są wzajemne, rozmowy mogą bardziej przypominać monolog niż dialog.
- skłonność do zachowań, aktywności realizowanych według powtarzalnych wzorców – osoby ze spektrum nie lubią zmian. Czynności dnia codziennego wykonują w podobny, nierzadko zrytualizowany czy nietypowy sposób. Wspomniana powtarzalność i rytualizacja charakteryzują również sposób mówienia czy nawet chodzenia.



## Jak mówić?

W odniesieniu do grupy osób ze spektrum autyzmu kwestia nazewnictwa jest dość skomplikowana.

Uwzględniając kontekst medyczny autyzm, Zespół Aspergera należą do całościowych zaburzeń rozwoju. Tego pojęcia raczej nie używa się w codziennym funkcjonowaniu, sytuacjach społecznych.

Autyk, autystyk, autysta, osoba autystyczna, osoba z autyzmem, osoba w spektrum, osoba z ASD (od ang. autism spectrum disorder – spektrum zaburzeń autystycznych) – każda z tych propozycji funkcjonuje w języku i ta wielość wcale nie ułatwia, a wręcz utrudnia jednoznaczne odniesienie się do kwestii.

biorąc pod uwagę wskazówki ogólne, wyprowadzone z analiza pedagogów, językoznawców czy wspomnianej już wielokrotnie Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych poprawnym określeniem powinno być osoba z autyzmem/zespołem Aspergera, itp. – i tego używa się najczęściej.

Według wskazówek Fundacji JiM<sup>7</sup> należy uwzględnić podejście samych osób zainteresowanych, a one biegną w dwóch kierunkach:

1. Najpierw tożsamość (identity first) – zgodnie z nim najważniejsze są określenia *osoba autystyczna/autysta*, ponieważ podkreślają, że autyzm jest częścią tożsamości osoby, którą ta osoba chce wyrazić sformułowaniem „jestem osobą autystyczną/ jestem autystą/ką”.

2. Najpierw osoba (person first) – używając określeń *osoba/kobieta/mężczyzna/dziewczyna/chłopak z autyzmem* podkreśla się fakt, że autyzm jest tylko jedną z cech osoby; nie definiuje człowieka jednoznacznie, nie sprowadza do tego jednego aspektu funkcjonowania.

Przeciwnicy podejścia drugiego stoją na stanowisku, że takie określenia mogą prowadzić do zafałszowania prawdy o autyzmie: że jest on cechą zmienną osoby, że można go wyleczyć. Jak sobie z tym pojęciowym gąszczem poradzić? Językoznawcy sugerują postępowanie się najczęściej pojawiającymi się w literaturze konstrukcjami peryfrastycznymi: osoba z autyzmem czy osoba autystyczna, ale też osoba w spektrum autyzmu – dla podkreślenia

---

<sup>7</sup> <https://jim.org/wp-content/uploads/2021/06/Jak-mowic-o-osobach-w-spektrum-autyzmu.pdf>

różnorodności grupy osób.<sup>8</sup> Natomiast, kiedy wchodzimy w kontakt z osobą ze spektrum autyzmu najlepiej po prostu zapytać, jakiego określenia używa i tym w kontakcie z nią, jeśli zajdzie taka potrzeba, się posługiwać.



## Komunikacja

Rozpoczęcie rozmowy czy nawiązanie kontaktu jest dla osoby z autyzmem czy zespołem Aspergera trudne. Zdarza się, że robią to w nietypowy sposób. Często nie patrzą rozmówcy w oczy. Aby ułatwić całą sytuację należy upewnić się, czy osoba jest zwrócona w naszym kierunku, rozpocząć ze spokojem rozmowę, mówić wolno, niezbyt głośno, cierpliwie poczekać na odpowiedź. Nie kończyć czyjejś wypowiedzi, nie przerywać.

Należy być przygotowanym na to, że nasz rozmówca może przekręcać różne słowa, mówić w specyficzny sposób. Niezrozumiałe są dla niego żarty, metafory, dwuznaczność, ironia, a także mowa ciała. Mówiąc, odwołujmy się do przykładów. Bądźmy precyzyjni i dosłowni. Nasze zdania powinny być krótkie, sformułowania konkretne i jasne. Zawsze można upewnić się, czy osoba, z którą rozmawiamy, rozumiała nasz komunikat.

Warto też upewnić się, czy my sami dobrze zrozumieliśmy, to, co chciał nam przekazać rozmówca – trudności z wyrażaniem swoich myśli czy poczucie bycia niezrozumianym może wywoływać u niego złość czy frustrację.

Warto też pamiętać, że osoby ze spektrum mogą mieć trudność ze zrozumieniem zasad i reguł, nie zawsze szybko się w nich orientują, co może powodować trudności w uczestniczeniu w grach czy pracach zespołowych.

---

<sup>8</sup> <https://sjp.pwn.pl/poradnia/haslo/autysta-autystyk-czy-autyk;9397.html>



## Savoir-vivre dnia codziennego

We wszelkich sytuacjach należy zadbać o pewną przewidywalność – osoby ze spektrum autyzmu lepiej czują się i funkcjonują w otoczeniu, które jest przewidywalne, działa według określonego, znanego schematu. Jeżeli szykują się jakieś zmiany – uprzedzajmy o nich. Unikajmy sytuacji będących zaskoczeniem.

Niepokój i brak poczucie bezpieczeństwa mogą manifestować się przez tzw. manieryzmy ruchowe: trzepotanie rękami, kołysanie się, podskakiwanie, powtarzanie określonych ruchów, itp. Należy traktować je normalnie, nie zwracać na nie uwagi. Pomagają skoncentrować uwagę, zredukować stres i przeciążenie, wyrazić emocje. Ich duże nasilenie może być sygnałem tego, że sytuacja jest dla osoby ze spektrum autyzmu bardzo trudna – można w takim momencie zaproponować przejście do innego, cichego i lekko przyziemnego miejsca.

Podobnie postępujemy w przypadku tzw. przeciążenie sensorycznego, z angielska zwanego meltdown, związanego z nadwrażliwością na docierające z zewnątrz bodźce, np.: bólowe, słuchowe, dotykowe, zapachowe czy smakowe i intensywniejszy ich odbiór. Jego przejawami mogą być: płacz, napady paniki, wybuchy złości, odcięcie od otoczenia, zatykanie uszu. Wiąże się to z innym sposobem odbierania bodźców – drażniące mogą być rzeczy, które innym osobom nie przeszkadzają: osoba ze spektrum autyzmu odbiera np.: zapach czyichś perfum jako zbyt intensywny a inne zapachy za nieprzyjemne, kolory za zbyt jaskrawe, dźwięki za zbyt głośne. Drażnić czy nawet boleć może, np.: dźwięk jakiegoś urządzenia, kolor ubrania czy faktura powierzchni.

Na te potrzeby osób ze spektrum autyzmu, coraz częściej odpowiada otoczenie społeczne. Organizowane są przyjazne sensorycznie koncerty, spektakle czy seanse – podczas których światła są nie do końca wygaszone, dźwięk przyciszony z troski o osoby z nadwrażliwością słuchową; sala nie jest wypełniona po brzegi, a podczas wydarzeń nie obowiązuje nakaz zachowania ciszy. Dodatkowo wprowadza się możliwość opuszczenia Sali tą samą drogą, która się do niej weszło. W centrach handlowych wyznaczane są tzw. ciche godziny: w czasie ich trwania zmniejsza się natężenie bodźców dźwiękowych i świetlnych (wyciszana jest

muzyka oraz komunikaty w systemie nagłośnienia; bez legitymowania się osoby ze spektrum autyzmu mogą skorzystać bez kolejki z kasy.



## Edukacja - wskazówki

Warto pamiętać, że osoby ze spektrum autyzmu mogą mieć trudność ze zrozumieniem zasad i reguł, nie zawsze szybko się w nich orientują, co może powodować trudności w uczestniczeniu w grach czy pracach zespołowych.

Ogromnym stresem są sytuacje nagłe, nieprzewidziane, zaburzające stały porządek dnia, sytuacje sprawdzania wiedzy, konieczność wypowiedzania się na forum grupy bez wcześniejszego przygotowania.

W toku wypowiedzi należy podkreślać najważniejsze treści, pojęcia, zasady, itp.

Ważna jest troska o przejrzystość i klarowność poleceń i instrukcji.

Zdarzają się sytuacje, w których studenci są bardzo dociekliwi i zadają mnóstwo pytań do tematu, burząc tym samym porządek zajęć. W takiej sytuacji oczywiście słuchamy, ale jednocześnie tworzymy ramy dla wypowiedzi, prosząc o krótką syntezę i proponując rozwinięcie tematu podczas konsultacji.

Jeżeli zadanie czy polecenie jest złożone, najlepiej podzielić je na mniejsze części i dbać o to, by do kolejnego etapu przechodzić dopiero wtedy, gdy poprzedni zostanie ukończony.

W sytuacji kontaktu z osobą, która nie mówi, można skorzystać z alternatywnych metod komunikacji (np.: piktogramów), można również poprosić o zapisanie komunikatu na kartce, tablecie, komputerze, itp.

Jeśli nasz student czy studentka mają nietypowe zainteresowania i przestrzenie, w których są ekspertami, pozwólmy im (jeśli wyrażą na to zgodę) zaprezentować swoje pasje przed kolegami – aby budować pozytywny wizerunek osoby ze spektrum autyzmu.



Warto też uwzględnić fakt, że studentowi mogą być bardzo potrzebne przypomnienia w sytuacjach związanych z zarządzaniem czasem: o terminach zaliczeń, ważnych datach czy innych zobowiązaniach.

Jeśli nie jesteśmy pewni, czy student zrozumiał naszą wypowiedź, dyskretnie się upewnijmy. Mówimy o tym, czego oczekujemy: „Przychodź na zajęcia o czasie” zamiast „Nie spóźniaj się”.

W sytuacjach problemowych zawsze należy odwołać się do regulujących funkcjonowanie danej placówki czy instytucji regulaminów.



## Osoby doświadczające kryzysu zdrowia psychicznego



Zaburzenia i choroby psychiczne wbrew pozorom nie są zjawiskiem rzadkim. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia dotyczą ok. 25% społeczeństwa. Wokół zaburzeń i chorób psychicznych na przestrzeni lat narosło wiele stereotypów i krzywdzących opinii, nierzadko podsycanych sensacyjnym przekazem medialnym, który do jednego worka wrzuca wszystkie osoby, bez względu na to, z jakimi zaburzeniami się mierzą. Grupa zaburzeń jest zróżnicowana, zalicza się do niej m.in.: zaburzenia nastroju, nerwicowe, osobowości, odżywiania, adaptacyjne czy psychotyczne.

Przekazywane z pokolenia na pokolenie stereotypy, brak zrozumienia specyfiki choroby, podsycane przekazem medialnym lęki sprawiają, że choroby psychiczne wciąż stanowią społeczne tabu, a osoby w kryzysie zdrowia psychicznego należą do grona najbardziej stygmatyzowanych i najbardziej wykluczonych grup społecznych. Dużą rolę w jego przezwyciężaniu może odegrać wrażliwy język, będący podstawą zmiany nastawień społecznych.



## Jak mówić?

Stereotypowy i negatywnie nacechowany język utrudnia osobom powrót do zdrowia, utrwała negatywny wizerunek osoby z kryzysem zdrowia psychicznego jako: groźnej dla otoczenia, nieprzewidywalnej, agresywnej, niezdolnej do kierowania własnym życiem.

W ramach kampanii „Wrażliwi na słowa. Wrażliwi na ludzi” opracowano listę rekomendacji dotyczących języka niedyskryminującego osoby z zaburzeniami psychicznymi. W pierwszej kolejności eksperci (lekarze i językoznawcy) podkreślają, że język pełen jest wciąż potocznych, dyskryminujących słów, które stygmatyzują, lekceważą i upokarzają osoby w kryzysie zdrowia psychicznego. Mogą też wpływać na decyzje o podjęciu leczenia. Na tej niechlubnej liście znajdują się takie wyrażenia jak: wariat, czubek, świr, pomyłony, z żółtymi papierami, bez piątej klepki, itd.

Określenia niestygmatyzujące, których należy używać to: osoba/pacjent z zaburzeniami psychicznymi czy osoba z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego.

Unikać należy określeń, które ukazują chorobę jako charakterystykę jedyną i totalną, utwierdzających w przekonaniu, że choroba definiuje tożsamość osoby: schizofrenik, dwubiegunowy, depresyjny. W ich miejsce stosować należy nazwy opisowe (analogicznie do innych grup osób, o których mowa w niniejszej publikacji) *osoba z...* (diagnozą schizofrenii, chorobą dwubiegunową, osobą żyjącą z depresją, itp.).

Swoiste językowe tabu dotyka również szpitali psychiatrycznych – deprecjonując zarówno pacjentów jak i pracujące w nich osoby. Używanie pejoratywnych (psychiatryk, wariatkowo) może zniechęcać ludzi do poddania się hospitalizacji.

Podobnie ma się rzecz ze słownictwem dotyczącym nazw czy leków stosowanych w terapii – *psychotropy, końskie dawki, faszzerowanie lekami*. Zalecane formy: leki psychotropowe/na depresję/przeciwlękowe; podawanie leków w dużych dawkach. Eksperci zwracają również uwagę na nadużywanie pojęć z języka psychiatrii w znaczeniach potocznych, przenośnych, z

reguły negatywnych, a także na fakt, iż określenia te bardzo często występują w roli inwektyw<sup>9</sup>



## Komunikacja

Szczególne znaczenie ma komunikowanie się z osobami chorującymi na depresję. Trzeba przede wszystkim pamiętać, że depresja jest chorobą i wymaga leczenia, nie należy jej bagatelizować udzielaniem rad typu „weź się w garść”, „inni mają gorzej”, „wylbrzymiasz”, „samo przejdzie”. W zamian można użyć sformułowań dających wsparcie: „jestem z Tobą”, „czy mogę Ci jakoś pomóc?”

Nie należy porównywać dwóch osób z tą samą diagnozą i ich możliwości – każdy jest inny, może przeżywać chorobą na inny sposób i wymagać innego wsparcia.

Nie staramy się pomagać w sposób natarczywy, ale nie rezygnujemy z kontaktu nawet w sytuacji, gdy osoba sprawia wrażenie, że jest on jej niemiły.

Nie można bagatelizować żadnych komunikatów dotyczących sugerujących chęć popełnienia samobójstwa czy samookaleczenia.<sup>10</sup>



## Savoir-vivre dnia codziennego

Wszystkim osobom przykleja się jednoznaczną, wykluczającą etykietkę, co sprawia, że osoby doświadczające tego typu kryzysu, budzą w społeczeństwie lęk, są nierozumiane i często traktowane jedynie przez pryzmat choroby. Jak dowodzą badania i analizy, grupa osób z chorobami i zaburzeniami psychicznymi doświadcza stygmatyzacji w dużo większym stopniu niż przedstawiciele innych, omawianych w niniejszej publikacji grup. Nic więc dziwnego, że osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego nie chcą się do niego przyznawać. Dodatkowo

---

<sup>9</sup>[https://rjp.pan.pl/images/Wra%C5%Bcliwi\\_na\\_s%C5%82owa.\\_Wra%C5%Bcliwi\\_na\\_ludzi\\_przyk%C5%82ady.pdf](https://rjp.pan.pl/images/Wra%C5%Bcliwi_na_s%C5%82owa._Wra%C5%Bcliwi_na_ludzi_przyk%C5%82ady.pdf)

<sup>10</sup> [https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje/?gclid=Cj0KCQjw8eOLBhC1ARIsAOzx5cFBx9eGW0Z-yQgczLTmqvH\\_xJKE8-YwTFUH0xWbe8yL4PyMT0JllpsaAlgQEALw\\_wcB](https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje/?gclid=Cj0KCQjw8eOLBhC1ARIsAOzx5cFBx9eGW0Z-yQgczLTmqvH_xJKE8-YwTFUH0xWbe8yL4PyMT0JllpsaAlgQEALw_wcB)

należy pamiętać, że mają prawo nieujawniania swojej diagnozy psychiatrycznej – odnosząc to do środowiska akademickiego należy podkreślić, że brak wiedzy na ten temat może utrudnić udzielenie adekwatnego wsparcia edukacyjnego studentom w kryzysie. Tym bardziej, że zaburzenia te w większości mają charakter ukryty, co sprawia, że niektóre z objawów czy konsekwencji stanu, w jakim dana osoba się znajduje mogą być interpretowane nie jako choroba, zaburzenie, ale jako, np.: brak zaangażowania w proces studiowania, niewywiązywanie się z obowiązków studenta, czasem nadmierna ekstrawagancja, itp. Warto pamiętać, że nawet, gdy diagnoza jest nam znana, wsparcie musi być każdorazowo indywidualnie dostosowane do potrzeb konkretnej osoby, gdyż nawet ta sama jednostka chorobowa może wymagać podjęcia innego rodzaju działań, ze względu na stopień zaawansowania choroby/zaburzeń czy ich nasilenia.



## **Edukacja - wskazówki**

Należy pamiętać, że osobom w kryzysie zdrowia psychicznego wywiązywanie się z roli studenta mogą utrudniać nieobecności na zajęciach w czasie, kiedy choroba się nasila lub pojawia się konieczność hospitalizacji. Z reguły są one długotrwałe, a co za tym idzie generują dużą ilość zaległości do nadrobienia niekiedy pod presją czasu, co stanowi dodatkowy czynnik utrudniający.

Na proces studiowania wpływ mogą mieć również skutki uboczne przyjmowanych leków – mogą wpływać na tempo pracy, utrudniać koncentrację czy proces zapamiętywania, powodować senność, apatię, opóźnić czas reakcji, itp.

U niektórych osób głównym problemem może być nawiązywanie i utrzymanie relacji społecznych, lęk przed zabieraniem głosu na forum grupy czy praca w grupie i inne sytuacje wymagające ekspozycji społecznej. Zdarzyć się może, iż wsparcia będzie wymagał sam proces zorganizowania nauki i pracy własnej.

W odniesieniu do pracy w ciągu semestru jak również do sytuacji egzaminacyjnych każdorazowo należy dostosować organizację pracy do bieżącego samopoczucia osoby. Uwzględnić jej męczliwość i potencjalną potrzebę korzystania z częstszych przerw w zajęciach.

Ważne mogą okazać się również: umożliwienie wcześniejszego zapoznania się z materiałami do zajęć, wydłużenie czasu przewidzianego na egzamin czy sprawdzian jak również na przygotowanie prac zaliczeniowych (dobrym rozwiązaniem jest dzielenie większej pracy na mniejsze części składowe); wyrażenie zgody na nagrywanie zajęć; ustalenie formy, w jakiej będą nadrabiane zaległości.

Co ważne: zdaniem ekspertów należy zadbać jednocześnie o elastyczne podejście do zaliczania materiału, jak również o konsekwencję w egzekwowaniu powyższego (oczywiście z uwzględnieniem stanu zdrowia).

Na tyle, na ile jest to możliwe należy ograniczyć napięcie i stres towarzyszące sytuacji zdobywania czy sprawdzania wiedzy, ale bez uszczerbku dla jakości procesu kształcenia. Jeśli problemem jest lęk przed ekspozycją społeczną rozwiązaniem mogą okazać się: praca w mniejszych zespołach, zamiana formy egzaminu ustnego na pisemny, przeprowadzenie egzaminu w mniejszej lub osobnej sali.

Zawsze warto zapytać o to, jakiej pomocy dana osoba w konkretnej sytuacji oczekuje, jakie działania z naszej strony sprawią, że będzie czuła się komfortowo.

Należy pamiętać, że w sytuacjach nagłych, kiedy mamy uzasadnione podejrzenie, że osoba może zagrażać życiu (zdrowiu) swojemu lub innym, powinniśmy skontaktować się z Pogotowiem ratunkowym i Policją. We wzmiankowanej sytuacji wykładowca zwolniony jest również z zachowania w tajemnicy przekazanych mu informacji o charakterze poufnym.

Według zapisów Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego (Art. 36) jeżeli istnieje zagrożenie zdrowia lub życia, osoba stwarzająca to zagrożenie może zostać poddana badaniu psychiatrycznemu bez wyrażenia na to zgody.

Materiały źródłowe:

Wskazówki dla osób prowadzących zajęcia dydaktyczne ze studentami niewidomymi i słabowidzącym:

[https://firr.org.pl/wp-content/uploads/2018/04/Wskazowki\\_dla\\_wykladowcow\\_wzrok.pdf](https://firr.org.pl/wp-content/uploads/2018/04/Wskazowki_dla_wykladowcow_wzrok.pdf)

Jak zachowywać się wobec osoby niewidomej i niedowidzącej? - czyli krótka lekcja savoir-vivre

<https://bon.uek.krakow.pl/savoir-vivre-wobec-niewidomych-i-niedowidzacych,m,mg,28,107>

O niestyszeniu słów kilka <https://bon.uek.krakow.pl/index.php?p=m&idg=mg,28,95>

Polski Związek Niewidomych, N jak Niewidomy - film animowany

<https://www.youtube.com/watch?v=8d3erZtP6nA>

Integracja: (Nie)bezpieczeństwo. Poradnik (nie tylko) dla osób z niepełnosprawnością

<https://www.youtube.com/watch?v=1trCaT2iArA>

Wskazówki dla osób prowadzących zajęcia dydaktyczne ze studentami niesłyszącymi i słabosłyszącymi

[https://firr.org.pl/wp-content/uploads/2018/04/Wskazowki\\_dla\\_wykladowcow\\_sluch.pdf](https://firr.org.pl/wp-content/uploads/2018/04/Wskazowki_dla_wykladowcow_sluch.pdf)

Integracja – filmik edukacyjny o osobach głuchych i słabosłyszących:

<https://www.youtube.com/watch?v=jeORXUKQ7HA&t=12s>

Integracja – filmik edukacyjny o osobach z niepełnosprawnością ruchu:

<https://www.youtube.com/watch?v=nH-piFW5tWc&t=273s>

Podnoszenie świadomości niepełnosprawności wśród nauczycieli akademickich poprzez zdalne nauczanie

<http://www.dareproject.eu/>

Twoja droga do dostępności: <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/dobre-praktyki/>

Pomoc i porady. Język migowy: [https://kssn.pl/kssn\\_czasopismo\\_archiwum/003\\_KSSN\\_pdf/37\\_kssn.pdf](https://kssn.pl/kssn_czasopismo_archiwum/003_KSSN_pdf/37_kssn.pdf)

Lekcje języka migowego: [https://migam.org/pl/nauka-jezyka-migowego/lekcje#polski\\_j\\_zyk\\_migowy-block-28](https://migam.org/pl/nauka-jezyka-migowego/lekcje#polski_j_zyk_migowy-block-28)

Judy Cohen. Praktyczny poradnik savoir – vivre wobec osób niepełnosprawnych:

<http://niepelnosprawni.gov.pl/container/publikacje/edukacja/Praktyczny%20poradnik%20savoir-vivre.pdf>

Link do wielu publikacji stworzonych przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego

<https://firr.org.pl/publikacje/> (na stronie można też znaleźć filmiki obrazujące wady wzroku oraz nagrania obrazujące ubytki słuchu)

Wskazówki dla osób prowadzących zajęcia dydaktyczne ze studentami z niepełnosprawnością mowy

[https://firr.org.pl/wp-content/uploads/2018/04/Wskazowki\\_dla\\_wykladowcow\\_mowa.pdf](https://firr.org.pl/wp-content/uploads/2018/04/Wskazowki_dla_wykladowcow_mowa.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=nH-piFW5tWc&t=273s>

Prokopiak A.: Student z autyzmem w społeczności akademickiej:

<https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2017/0125/124335-student-z-autyzmem-w-spolesznosci-akademickiej.pdf>

<https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2020/1127/135044-przewodnik-dla-asystentow.pdf>

Dubiel M., Sopalska-Rybak I., Szorc A., Sztajerwald A., Więckowski R.: Przewodnik po dostępności, Fundacja

kultury bez barier: <https://kulturabezbarier.org/wp-content/uploads/2019/12/Otwarcie-dla-wszystkich-publicacja-www.pdf>

Jak rozmawiać z chorym na depresję: [https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje/?gclid=Cj0KCQjw8eOLBhC1ARIsAOzx5cFBx9eGW0Z-yQgzLTmqvH\\_xJKE8-YwTFUH0xWbe8yL4PyMT0JllpsaAlgQEALw\\_wcB](https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje/?gclid=Cj0KCQjw8eOLBhC1ARIsAOzx5cFBx9eGW0Z-yQgzLTmqvH_xJKE8-YwTFUH0xWbe8yL4PyMT0JllpsaAlgQEALw_wcB)

[https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje/?gclid=Cj0KCQjw8eOLBhC1ARIsAOzx5cFBx9eGW0Z-yQgzLTmqvH\\_xJKE8-YwTFUH0xWbe8yL4PyMT0JllpsaAlgQEALw\\_wcB](https://thepresja.pl/2021/01/07/jak-rozmawiac-z-osoba-chora-na-depresje/?gclid=Cj0KCQjw8eOLBhC1ARIsAOzx5cFBx9eGW0Z-yQgzLTmqvH_xJKE8-YwTFUH0xWbe8yL4PyMT0JllpsaAlgQEALw_wcB)

Broszura informacyjna Spektrum Autyzmu: <https://synapsis.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Broszura-informacyjna-SPEKTRUM-AUTYZMU.-Podobni-rozni.pdf>

Rekomendacje dotyczące języka niedyskryminującego osób z zaburzeniami psychicznymi:  
[https://rjp.pan.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1904:kampania-wrazliwi-na-slowa-wrazliwi-na-ludzi&catid=122&Itemid=59](https://rjp.pan.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1904:kampania-wrazliwi-na-slowa-wrazliwi-na-ludzi&catid=122&Itemid=59)