



Savanorystē visiems

IMProVE
Inclusive Methods in Professional
Volunteering in Europe



Įtraukties bičiulių mokymų koncepcija

A modulis: įvadas „Įtraukioji savanorystė“

1. Pristatymas ir lūkesčiai

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	1.1. Pasisveikinimo ir prisistatymo etapas.	Mokymo vadovų komandos pasveikinimas Trumpas mokymo vadovų komandos pristatymas Trumpas dalyvių prisistatymas	<ul style="list-style-type: none">• Vardiniai ženkliukai.
	1.2. Lūkesčiai.	Dalyviams skirti klausimai: <ul style="list-style-type: none">• Kokie jūsų lūkesčiai?• Ką norite perduoti?• Ką norite gauti atgal?• Kodėl esate čia? <p>Kai dalyvių nedaug: klausimai kabinami prisegamojoje lentoje, dalyviai ant mažų lapelių individualiai užrašo savo lūkesčius, paskui juos garsiai perskaito ir prisega prie prisegamosios lentos.</p> <p>Kai dalyvių daugiau: klausimai rašomi individualiai ant didelių popieriaus lapų, kurie išdalijami ant stalų; dalyviai eina nuo stalo prie stalo mažomis grupelėmis ir užrašo savo mintis; vėliau grupėje pasidalijama rezultatais.</p>	Jei yra nedaug dalyvių: <ul style="list-style-type: none">• nedideli popieriaus lapeliai• rašikliai• smeigtukų lenta su klausimais. Jei yra daugiau dalyvių: <ul style="list-style-type: none">• klausimai atskiruose dideliuose lapuose• popieriaus• rašikliai• stalai• smeigtukų lenta.
	1.3. Trumpi atsiliepimai.	Mokymo vadovas atkreipia dėmesį į šiuos lūkesčius ir gali užduoti klausimų, jei kyla neaiškumų. Tikslas: suteikti dalyviams aiškumo. <ul style="list-style-type: none">• Kokius lūkesčius galima įgyvendinti?• Kurie lūkesčiai dažniausiai neišsipildo?• Kurie lūkesčiai netinka mums / projektui?	

2. Kodėl ir nuo kada mano savanoriška veikla yra prasminga ir svarbi?

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	Kodėl ir nuo kada savanorystė yra prasminga ir svarbi?	<p>Dalyviai turėtų individualiai surengti smegenų šturmą ir atsakyti į šiuos klausimus.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kodėl svarbu lydėti asmenis su negalia į savanorišką veiklą? • Ar kada nors teko bendrauti ir (arba) turėti patirties su asmenimis su negalia? Jei taip, kur? • Ar kada nors dirbote savanorišką darbą? • Ar turite patirties dirbant su žmonėmis, turinčiais negalią / turinčiais psichikos sveikatos sutrikimų arba įtraukties problemų? <p>Vėliau vyks diskusija arba keitimasis nuomonėmis mažose grupėse (priklausomai nuo grupės dydžio).</p> <p>Orientaciniai klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas norėtų papasakoti apie savo patirtį? • Ar patirtys ir situacijos buvo labiau neigiamos, ar teigiamos? • Kaip manote, kodėl svarbu sudaryti sąlygas asmenims su negalia dirbti savanorišką darbą? • Jei esate savanoriavę, ar ši patirtis jus pakeitė ar paveikė? <p>Tikslas: supažindinti dalyvius su tuo, kodėl svarbu ir prasminga įtraukti asmenis su negalia į savanorišką veiklą visuomenėje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Popierius užrašams. • Klausimų surašymas ant standinio popieriaus lapų.

3. Įgalinimas

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	3.1. Idėjų rinkinys „Įgalinimo supratimas“.	<p>Ką iš tikrųjų reiškia įgalinimas? → Dalyviai turėtų drauge surengti smegenų šturmą; vedėjas surenka idėjas ant informacinės lentos.</p> <p>Pagalbiniai klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas jums labiausiai siejasi su įgalinimu? • Ką jums reiškia įgalinimas? • Kaip manote: ką įgalinimas reiškia žmonėms su negalia? 	<ul style="list-style-type: none"> • Stendas.
	3.2. Apibrėžimas: Įgalinimas.	Mokymo vadovas pristato įgalinimo apibrėžtį	<ul style="list-style-type: none"> • 3.2. priedas. PowerPoint prezentacija arba stendas su įgalinimo apibrėžimu.
	3.3. Įgalinimas: Pratimai.	<p>Mokymo vadovas rodo filmą apie asmenų su negalia įgalinimą.</p> <p>Mokymo vadovas apibūdina situacijas, kuriose pasireiškia įgalinimas arba paternalizmas.</p> <p>Dalyvių paprašoma balsuoti raudona ir žalia kortelėmis ir nuspręsti, ar tai yra įgalinimas, ar ne.</p> <p>Mokymo vadovas suteikia galimybę diskutuoti apie aptartas situacijas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kodėl taip manote? • Ar būtumėte pasielgę taip pat ar kitaip? • Ką galima padaryti kitaip? 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.1. priedas. Filmą „Dauno sindromas“. • 3.3.2. priedas. Įgalinimas-situacijos. • Raudonos ir žalios kortelės.

4. Įtraukties bičiulių lūkesčiai

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	4.1. Ko tikimės iš įtraukties bičiulių?	<p>Mokymo vadovas pristato pareigybės lūkesčius, atsakomybę ir tikslus.</p> <p>Mokymų vadovas kiekvieną svarbų klausimą užrašo atskirai ant informacinio stendo ir paaiškina, ką reiškia šie klausimai.</p> <p>Tikslas: dalyviai turėtų aiškiai suprasti, ko iš jų tikisi koordinuojanti organizacija (=mes) - užduočių, požiūrio ir reikalavimų.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stendas • 4.1.1. priedas. Pareigybės aprašymas Įtraukimo draugas • 4.1.2. priedas. Atskiri lapai su punktais. • 4.1.3. priedas. Savanorio sutartis.
	4.2 Ko iš mūsų gali tikėtis įtraukties bičiuliai?	<p>Mokymų vadovas pristato, ką koordinuojanti organizacija gali pasiūlyti bičiuliams.</p> <p>Tas pats principas kaip ir 4.1: vadovas kiekvieną svarbų klausimą užrašo ant flipchart'o ir paaiškina, ką reiškia šie klausimai</p> <p>Tikslas: dalyviams turėtų būti aišku, ko bičiuliai gali tikėtis iš koordinuojančios organizacijos (=mūsų), kalbant apie paramą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stendas • 4.2. priedas. Atskiri lapai su punktais. • Savanorių susitarimas (4.1.3. priedas).

5. Organizaciniai klausimai

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	Organizaciniai klausimai.	<p>Tikslas: dalyviai turėtų kuo geriau susipažinti su organizaciniais klausimais, kad galėtų laiku apsispręsti, ar ši pareigybė jiems tikrai tinka.</p> <ul style="list-style-type: none">• Bendrosios projekto sąlygos.• Teisiniai savanoriškos veiklos aspektai.• Draudimas ir finansai.• Susitarimas tarp koordinuojančios organizacijos ir savanorio.• Savanorio teisės.	<ul style="list-style-type: none">• Stendas.• 5 priedas. Atskiri lapai su punktais apie organizacinius klausimus.

B modulis: geresnis asmenų su negalia ir sutrikimų turinčių asmenų gyvenamosios aplinkos supratimas

6. Pagrindinės žinios apie negalios rūšis

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	6.1. Negalios rūšys	<p>Mokymų vadovai apžvelgia asmenų su negalia įvairovę.</p> <p>Pasitelkiant tris konkrečius pavyzdžius (psichikos, fizinė negalia, mokymosi negalia), turėtų tapti aiškios pagrindinės žinios apie šių rūšių negalią: kaip elgtis su šiuo žmogumi? Į ką turiu atsižvelgti?</p> <p>Svarbiausia: pasikalbėti su asmeniu su negalia apie jo negalią, jis tai žino geriausiai.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 6.1.1. priedas. Dalomoji medžiaga apie dažniausiai pasitaikančias negalios rūšis su trumpu aprašymu.• 6.1.2 priedas. Nuorodų ir literatūros, kurią galima perskaityti apie įvairias negalias, sąrašas.
	6.2. Medicininė informacija.	<p>Vadovas arba vaizdo įrašai apie negalią su konkrečiais pavyzdžiais.</p> <p>Didinti supratimą: kiekvienas žmogus yra individualus ir skirtingas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 6.2 priedas. Vaizdo įrašai ir nukentėjusių žmonių pasakojimai.
	6.3. Kaip elgtis ekstremaliose situacijose.	<p>Diskusija: Kas gali nutikti? Kaip elgtis susidarius kritinei situacijai?</p> <p>trumpa diskusija apie pagrindinę priežiūrą ir pagalbą ekstremaliose situacijose: Ką turiu žinoti, kad galėčiau tinkamai padėti asmenims su negalia? Ar yra individualūs ekstremaliųjų situacijų planai?</p> <p>→ Kalbėkite trumpai, nes galimos kritinės situacijos ne visiems budintiesiems turi vienodą poveikį ir nekyla jokių baimių.</p> <p>Tikslas: suteikti atsipalaidavimo, nuraminti ir mano kaip "Bičiulio" vaidmuo: individualiai išsiaiškinti, ar yra tam tikrų apribojimų, kokių priemonių paprastai imasi nukentėję žmonės, kam galiu paskambinti kritiniu atveju?</p> <p>Ką nors svarbaus, ką turėčiau žinoti kaip "Bičiulis" (pvz., astmos inhaliatorius, epilepsija...).</p>	<ul style="list-style-type: none">• 6.3 priedas. Individualaus informacijos apie ekstremaliąją situaciją lapo pavyzdys.

7. Tinkama formuluotė: Ka galiu pasakyti ar kaip kreiptis?

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	7.1. Paaiškinti terminologiją, tinkamas formuluotes.	<p>Trumpas įvadinis tekstas, kuriame atkreipiamas dėmesys į problemą, kad yra daug skirtingų terminų.</p> <p>Vadovas klausia žmonių, kokius terminus jie žino. Kiekvieną kartą, kai paminimas terminas, jis (ji) jį padeda ant grindų arba prisega ant stendo. Tada dalyvių paprašoma suklasifikuoti terminus: Kuris iš jų yra geras? Kuris nėra toks geras? Kuris iš viso netinka?</p> <p>Vadovas paaiškina, kad terminą „žmonės su negalia, sutrikimais ir su psichikos sveikatos sutrikimais“ vartojame išoriškai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 7.1 priedas. Terminų sąrašas ir atspausdinti A4 formato popieriaus lapai su atitinkamais terminais. Galbūt stendas.
	7.2. Kaip asmenys su negalia nori būti vadinami?	<p>Dalyviai svarsto, kaip nagrinėti šią temą su asmenimis su negalia, ir praktikuojasi naudodamiesi konkrečiomis situacijomis, kad susipažintų vieni su kitais.</p> <p>Tikslas: suteikti dalyviams pasitikėjimo savimi, kai kalbama apie skirtingus terminus, ir supažindinti, kad būtina aptarti su asmenimis su negalia, kokį terminą reikėtų vartoti kalbant apie juos arba su jais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 7.2.1. priedas. Mažojo interviu vadovas 1-ajam susitikimui. 7.2.2 priedas. Mažieji susipažinimo situacijų scenarijai su skirtingas negalias ar sutrikimus turinčiais asmenimis su negalia.

C modulis: Bendravimas ir geras bendradarbiavimas

8. Bendravimo įgūdžiai

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	8.1. Tinkamo bendravimo pagrindai.	<p>Įvedimas: bendravimo pagrindai:</p> <ul style="list-style-type: none">a) skirtumas tarp verbalinio ir neverbalinio bendravimo (gestai, mimika, balsas).b) 4 pranešimo pusėsc) tiesioginis bendravimas - netiesioginis bendravimasd) praktiniai patarimai. <p>Vaidmenų žaidimas: dalyviai vaidina įvairius kontekstus ir situacijas, kuriose tenka bendrauti skirtingiems dalyviams (savanoriams, pagalbos centrui, slaugytojams, įtraukties bičiuliui).</p> <p>Tikslas: dalyviai taip pat turėtų priimti kitas perspektyvas, išvelgti skirtingus interesus ir bandyti juos derinti tarpusavyje.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 8.1.1. priedas. Ppt arba stendas „Verbalinis-neverbalinis bendravimas“.• 8.1.2 priedas. Ppt arba stendas „4 pranešimo pusės“.• 8.1.3 priedas. Dalmoji medžiaga „Gero bendravimo patarimai“.• 8.1.4. priedas. Vaidmenų žaidimas su įvairiomis situacijomis.
	8.2. Aktyvus klausymasis.	<p>Įvedimas „Aktyvus klausymosi metodai“ pagal Carl R. Rogers</p> <p>Pratimas „Aktyvus klausymasis“: sudaromos poros ir susėdama viena priešais kitą taip, kad galėtų palaikyti akių kontaktą. Dabar vienas iš jų pradeda ką nors sakyti (prieš tai išdalijami užsakymo lapeliai). Kito asmens užduotis - tiksliai pakartoti tai, ką pasakė pirmasis. Jie neturėtų kartoti kiekvieno žodžio, bet naudoti savo žodžius, kad kuo tiksliau perteiktų prasmę. Pradėkite nuo sakinio: „Jūs sakote, kad...“ arba „Jūs norite pasakyti, kad...“.</p> <p>Dalyviai taip pat gali išbandyti kitus metodus.</p> <p>Po 10 minučių jie pasikeičia. Po pratimo grupė aptaria, kaip dalyviai jautėsi atlikdami pratimą.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 8.2.1 priedas. Dalmoji medžiaga „Aktyvus klausymosi technikos“ ir frazė „Aktyvus klausymosi nuostatos“.• 8.2.2 priedas. Užduočių lapas aktyvus klausymosi pratyboms atlikti.

	8.3. Paprasta kalba nėra lengva.	Pristatymas: paaiškinti pagrindines paprastos ir lengvos kalbos taisykles ir trumpai paaiškinti skirtumus tarp paprastos ir lengvos kalbos. Pratimas: trumpi tekstai turi būti išversti į paprastą kalbą. Bus pateikta papildomos medžiagos.	<ul style="list-style-type: none">• 8.3.1 priedas. Svarbiausių Lengvai suprantamos kalbos taisyklių atspausdinimas.• 8.3.2 priedas. Pratymos, skirtos tekstams versti.
--	----------------------------------	--	---

D modulis: Ribos ir laisvės mano savanoriškoje veikloje

9. Aš - tu - mes - savanoriškas darbas. Etatinis darbas: Kaip elgtis su ribomis?

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	9.1. Ribų pajautimas ir nustatymas.	<p>Trumpa informacija apie asmenines ribas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pratimai tema „ribų jausmas“ (nubrėškite apskritimą aplink žmogų virvele ir jį vis mažinkite, naudodami pavyzdžius, kur neįgalieji yra suvaržyti, arba konsteliacijos pratimas, kai stovite vienas priešais kitą, o kitas žmogus lėtai artėja prie jūsų: pasakykite stop, kai pasidaro nepatogu). → ribos suvokiamos skirtingai ir ribų poreikis yra skirtingas. → ribų paaiškinimas naudojant paveikslėlių. • Po to vyksta diskusija: Kokias ribas pajutau? <p>Pratimas „Vykdėti užsakymus“: dalyviams duodamos nedidelės „užduotys“, kurias jie turi įgyvendinti bendradarbiaudami su kitais dalyviais. Po to vyksta diskusija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar pasiekiau savo ar kitų ribas? • Kaip dėl to jaučiausi? • Ką turėčiau daryti, jei mano paties ribos buvo peržengtos? • Ką daryti, kai jaučiu, kad pasiekiau kitų ribas? • Kaip elgiuosi, kai ribos peržengiamos? 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.1.1. priedas. Ppt arba stendo vaizdas „Ribos“. • Virvė. • 9.1.2. priedas. pratimas riboženkliais • 9.1.3. priedas. Atspausdintas variantas, kaip pasakyti „ne“.
	9.2. Pareiga pranešti ir/ar konfidencialumo įsipareigojimas.	<p>Medžiaga, kurioje pateiktas terminas ir aiškiai nurodo, kad, pavyzdžiui, pranešimai kitiems žmonėms apie tam tikras situacijas gali būti teikiami tik tuo atveju, jei kyla pavojus arba jei asmuo su negalia sutinka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 9.2 priedas. Dalomoji medžiaga apie pareigą pranešti ir / ar konfidencialumo sąvoką.

	<p>9.3. Ribinių situacijų pateikimas.</p>	<p>Grupė yra suskirstyta į 3 darbo grupes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 grupė: asmeninių ribų apsauga • 2 grupė: apsaugoti savo bičiulio ribas • 3 grupė: savanoriškos veiklos ribos. <p>Kiekvienai grupei duodamas popieriaus lapas su galimais ribų pažeidimais. Jie pasirenka situaciją ir suvaidina ją kaip nedidelį vaidinimą. Kiti dalyviai turi „atspėti“, kur buvo peržengtos ribos. Orientaciniai klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar būtumėte reagavę taip pat? • Ar būtumėte pasielgę kitaip? • Kaip būtų galima pagerinti situaciją? • Ar galima užkirsti kelią situacijai? <p>Per antrąjį raundą grupė pristato savo sprendimo būdą, kaip išvengti ribos peržengimo. Galutinėje diskusijoje kiti dalyviai gali įvertinti, ar tai buvo realus sprendimas, ar jie gali pasiūlyti kitų sprendimų.</p> <p>Tikslas: gauti labai praktiškus sprendimus, kaip spręsti įvairias problemas, pavyzdžiui, kaip elgtis su laiku ir punktualumu, kaip elgtis su nepageidaujamu fiziniu kontaktu, kaip elgtis su kvietimais, kaip elgtis su papildomais prašymais (pavyzdžiui, daugiau asmeninio kontakto, draugystės), intymumo troškimu / seksualiniais poreikiais ir pan. Dalyviai taip pat gali dalytis savo patirtimi vieni su kitais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 9.3 priedas. Dokumentas su situacijomis, susijusiomis su ribų peržengimu.
--	---	---	---

10. Laisvės mano savanoriškoje veikloje: Kaip galiu pagražinti bendrystę ir savo savanorišką darbą?

Min.	Pavadinimas	Aprašymas	Priemonės
	10.1. Pirmasis mūsų susitikimas.	<p>Dalyviai suskirstomi į mažas grupes ir paprašomi apsvarstyti: Kaip galiu padaryti, kad pirmasis susitikimas su partneriu būtų itin malonus?</p> <p>Mažos grupės pristato savo idėjas visai grupei, vadovas gali duoti keletą papildomų patarimų (jei reikia).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rašikliai, popierius. • 7.2.1. priedas. Mažųjų diskusijų vadovas 1-ajam susitikimui
	10.2. Pamąstymai ir išvados.	<p>Trumpas pratimas pabaigai ir apmąstymams.</p> <p>1 <u>variantas</u>: Mokymų vedėjas užduoda klausimus dalyviams, o šie, priklausomai nuo to, kaip jie jaučiasi, save pažymi pliuso arba minuso ženklu:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ar norėčiau savo laiką skirti kam nors kitam? – Ar norėčiau tapti įtraukties bičiuliu? – Ar norėčiau tapti psichologinę / psichinę / fizinę negalią turinčių žmonių integracijos bičiuliu? – Kiek naudingi jums buvo šie mokymai? <p>2 <u>variantas</u>: Kambario centre pastatomas indas su brangakmeniais ir riešutais. Visi dalyviai pasiima brangakmenių už dalykus, kurie jiems pasirodė geri arba kurie jiems padėjo, ir riešutų už dalykus, kurie dar nėra iki galo aiškūs arba kuriuos dar reikia „perlaužti“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pluso ir minuso ženklai • Brangakmeniai ir riešutai

Turinys

3. Įgalinimas 4

a) 3.2 priedas. Kas yra įgalinimas? Trumpas apibrėžimas įtraukimo kontekste 4

b) 3.3.2 priedas: Įgalinimo situacijos 5 4. Įtraukimo bičiulių lūkesčiai 7

a) 4.1.1 priedas. Darbo aprašymas „Įtraukimo bičiuliai“ 7

b) 4.1.2 priedas. Individualūs žiniaraščiai 8

c) 4.1.3 priedas. Savanoriškas susitarimas 9

6. Įvadas „Teisinė bazė žmonėms su negalia“ 14

a) 6.1.1 priedas. Viktorina „Teisinė bazė 14

b) 6.1.2 priedas. Nuorodų apie teisinę bazę sąrašas 17

7. Pagrindinės žinios apie negalios rūšis 18

a) 7.1.1 priedas. Dalomoji medžiaga apie dažniausiai pasitaikančias negalios rūšis, įskaitant trumpus aprašymus 18

b) 7.1.2 priedas. Nuorodų ir literatūros apie įvairius sutrikimus sąrašas 24

c) 7.2 priedas. Istorijos, kuriose žmonės kalba apie savo apribojimus, bet taip pat apie tai, ką jie gali padaryti 25

d) 7.3 priedas. Individualios informacijos apie kritines situacijas lapo pavyzdys 29

8. Teisinga formuluotė: ką galiu pasakyti ar koku būdu kreiptis? 30

a) 8.1 priedas. Terminų sąrašas ir atspausdinti lapeliai su atitinkamais terminais 30

b) 8.2.1 priedas. Mažas interviu vadovas pirmajam susitikimui 30

c) 8.2.2 priedas. Mini scenarijai, skirti geriau susipažinti su žmonėmis, turinčiais negalią, bei su skirtingomis negaliomis 31

9. Vertybės, požiūris ir elgesys: „Nepaverskite manęs bejėgiu! 33

a) 9.1 priedas. Engiamųjų teatro metodika – dalomoji medžiaga 33

b) 9.2 priedas. Scenarijai tipinėms situacijoms, kai žmogus yra neįgalus 34

10. Bendravimo įgūdžiai 38

a) 10.1.1 priedas. Verbalinis ir neverbalinis bendravimas 38

b) 10.1.2 priedas. 4 pranešimo pusės 38

c) 10.1.3 priedas. Dalomosios medžiagos patarimai, kaip tinkamai bendrauti 38

ffffffffffffffffffff) 10.1.4 priedas. Vaidmenų žaidimas įvairiose situacijose 57

gggggggggggggggggggggg) 10.2.1 priedas. Aktyvaus klausymo būdai ir aktyvaus klausymosi nuostatos 57

hhhhhhhhhhhhhhhhhhhh) 10.2.2 priedas. Aktyvaus klausymo pratimo užduočių lapas 58

iiiiiiiiiiiiiiiiii) 10.3.1 priedas. Atspausdinti svarbiausias taisykles, lengvai suprantama kalba 60

jjjjjjjjjjjjjjjjjj) 10.3.2 priedas. Tekstų vertimo užduotis 60

12. Aš – tu – mes – savanoriavimas, palyginti su visu etatu: kaip sprendžiame atsirandančias ribas? 65

- a) 12.1.1 priedas. Vaizdo pristatymas „Ribos“ (Powerpoint yra „Trello“) 65
- b) 12.1.2 priedas. Užduotys apie kliūtis 66
- c) 12.1.3 priedas. Atspausdinti galimus atsisakymo variantus 67
- ffffffffffffffffffff) 12.2 priedas. Dalomoji medžiaga apie pareigą teikti ataskaitas ir vadovautis konfidencialumo principu 67
- gggggggggggggggggggggg) 12.3 priedas. Dokumentas apie ribų išsprendimo situacijas 68
- 13. Neprivaloma: motyvacinis laiškas
- 13.3 priedas. Klausimai išspausdinti 70

3. Įgalinimas

- a) 3.2 priedas. Kas yra įgalinimas? Trumpas apibrėžimas įtraukimo kontekste
Įgalinimo požiūris

Kai kalbame apie neįgaliųjų ar psichikos sveikatos problemų turinčių žmonių įgalinimą, svarbu suprasti gilesnę „įgalinimo“ prasmę.

Įgalinimo koncepcija reiškia, kad asmenys gali daryti dalykus patys ir dėl savęs. Taip bandoma sustiprinti jų pasitikėjimą savo potencialu ir galimybėmis bei pasitikėjimą savimi.

Tačiau įgalinimo sąvoka apima daugiau nei asmeninį asmens apsisprendimo ir savarankiškumo aspektą. Tai taip pat apima socialinio ir politinio pagrindo pokyčius visais lygmenimis: kad asmuo galėtų įgyti valdžią, jis turi turėti prieigą prie teisių ir išteklių, su juo elgiamasi vienodai ir teisingai. Vadinasi, įgalinimas kaip procesas baigiasi, kai individai jaučiasi laisvi ir gali reikšti savo idėjas, priimti sprendimus ir apskritai gali formuoti savo gyvenimą bei socialines ir politines aplinkybes, kuriomis gyvena.

Įgalinimo procesas vadovaujasi visų dalyvaujančių žmonių gebėjimų ir išteklių atradimu ir panaudojimu.

Veiksmingas įgalinimas reiškia, kad žmonėms, turintiems negalią, suteikiamos teisės ir ištekliai visais socialiniais lygmenimis, leidžiantys jiems prisiimti atsakomybę už savo socialinės integracijos stiprinimą.

Intensyvesnis darbuotojų įsitraukimas (pvz., bendruomenėje, prisiimant politinę ir ekonominę veiklą ar asmeninę atsakomybę už geresnį išsilavinimą, darbą ir socialinę įtrauktį, taip pat individualaus gyvenimo plano perėmimas) sustiprins žmones, turinčius negalią, leisdamas jiems kontroliuoti ir pajvairinti savo gyvenimą.

Dėl to „įgalinimas“ žmones, turinčius negalią, įtakos:

- a) individualiame lygmenyje. Jie nori ir turi galimybę patys formuoti savo gyvenimą. Turėdami galimybių ir didesnę laisvę, žmonės, turintys negalią, patys vertina savo situaciją ir galimybes, bendrauja su kitais ir turi galią veikti, priimti sprendimus ir spręsti problemas. Jie taip pat teigiamai vertina save, pasitiki savimi ir gerbia save.

b) kaip grupė. Žmonės, turintys negalią, gali dirbti kartu grupėse, organizacijose ir tinkluose ir taip didinti savo įtaką.

c) socialiniu lygmeniu. Įgalinti žmonės, turintys negalią, nėra dominuojantys, engiami. Jie dalyvauja visų lygių visuomenės procesuose ir turi realią perspektyvą pakeisti esamas galiojančias struktūras. Žmonės, turintys negalią, apskritai yra matomi ir esami, dalyvauja viešajame gyvenime ir esamuose tinkluose ir yra gerbiami kitų bendruomenės narių.

ffffffffffffffff) teisiniu lygmeniu. Žmonės, turintys negalią, turi tokį patį teisinį saugumą kaip ir visi kiti ir naudojami galiojančiais įstatymais. Jie turi įtakos įstatymams ir teisėms savo šalyje.

gggggggggggggggggggg) politiniu lygmeniu. Žmonės, turintys negalią, yra aktyvūs politinių grupių, organizacijų ir partijų nariai, jų balsas išklausomas, jie gali daryti įtaką ir dalyvauti politiniuose procesuose.

hhhhhhhhhhhhhhhhhh) ekonominiu lygmeniu. Asmenys, turintys negalią, gali gauti darbą ir kurti verslą, turėti reguliarias ir geras pajamas, vienodą atlyginimą, socialinę apsaugą ir ekonominį raštingumą. Ekonominis įgalinimas pasiekiamas priimant sprendimus pinigų atžvilgiu, mažinant priklausomybę, riziką ir stresą bei įtaką ekonominei politikai.

Mūsų vizija yra tai, kad ne tik sprendimus priimantys asmenys, bet ir visi žmonės suvoktų, kad asmenys, turintys negalią, turi daug potencialo, gebėjimų, stiprybių ir išteklių ir kad jų integracija yra naudinga mums visiems, aktyviai įtraukiant juos į mūsų visuomenę visais lygmenimis.

b) 3.3.2 priedas. Įgalinimo situacijos

1 situacija:

Kaip įtraukties bičiulis, aš daugiausia naudoju „WhatsApp“ programėle, kad bendraučiau su Toni, žmogumi, turinčiu negalią. Kadangi Toni turi skaitymo ir rašymo sunkumų, lengviausia bendrauti naudojant WhatsApp balso žinutes arba kalbėtis telefonu. Aš, kaip įtraukties bičiulis, dažniau rašydavau žinutes, bet Toniui visada reikėdavo globėjų ar jo tėvų pagalbos, kad suprastų ir atsakytų. Balso žinutėmis galiu tiesiogiai bendrauti su Toniu.

- **įgalinimas**, nes rastas paprastas sprendimas, leidžiantis Toni bendrauti pačiam.

2 situacija:

Mija turi judėjimo negalią ir naudojami neįgaliojo vežimėliu. Į jos savanorišką darbo vietą važiuojame viešuoju transportu. Ji pati sugeba įlipti ir išlipti iš autobuso, tačiau tai užtrunka ilgai. Kadangi man nejauku versti ilgai laukti kitus autobuse esančius žmones, aš neprašyta padedu Mijai ir stumiu jos vežimėlį, kad greičiau važiuotų.

- **nėra įgalinimo**. Padėti galima paklausus iš anksto ir susitarus.

3 situacija:

Laura, turinti psichikos sveiktos problemų, susiduria su sunkumais pati organizuodama susitikimus ir prisiminti sutartus susitikimus. Kaip įtraukties bičiulis, visus susitikimus ir susitikimus su jos viršininkais surengiu jos darbo vietoje, neįtraukdama Lauros, nes ji vis tiek jų neprisimena. Tiesiog primenu jai susitikimo dieną.

- **mažiau įgalinimo**, nes Laura turi išmokti geriau susiorganizuoti viską pati, o ne tik gauti priminimus.

4 situacija:

Simonas, jaunuolis, turintis regos negalią, turi sunkumų savarankiškai patekti į nepažįstamas vietas. Kaip įtraukties bičiulis, aš jį lydžiu ir taip suteikiu pasitikėjimo tyrinėti kelią ir vietą. Taip pat padedu jam surasti orientavimosi būdus, kad jis greitai galėtų eiti vienas, savarankiškai.

- **įgalinimas**.

5 situacija:

Julianas serga psichine liga. Kai kuriomis dienomis jam sunku išeiti iš namų ir dirbti savanorišką darbą. Jis dažnai nori būti vienas ir nieko neveikti. Po kurio laiko aš, kaip bičiulis, radau būdų, kaip jį motyvuoti ir palaikyti, kad jis „neįkristų į duobę“ ir galėtų dirbti savo darbą, kuris jam iš tikrųjų patinka.

- **įgalinimas**, nes Julianas yra motyvuotas eiti į darbą.

6 situacija:

Jauna moteris Emilija, turinti intelekto negalią, kartą per savaitę savanoriauja dideliuose senelių globos namuose ir žaidžia stalo žaidimus su globos namų gyventojais, negalinčiais išeiti iš savo kambarių. Kadangi Emilija nemoka skaityti, jai sunku perskaityti vardines etiketes ant durų ir taip aplankyti žmones. Ypač kai Emilija eina į virtuvę atnešti gyventojams gėrimų, jai sunku sugrįžti į reikiamą kambarį. Kaip įtraukties bičiulis visada einu kartu ir palydžiu Emiliją į virtuvę, kad ji nebūtų viena ir galėtų grįžti į reikiamą kambarį.

- **mažiau įgalinimo**, nes Emilija neūgdo savarankiškumo, o tiesiog visada lydima.
- **geriau**: įtraukties bičiulis ant kiekvieno kambario durų priklijuoja po gėlę ar kažką panašaus, kad Emilija žinotų, į kurį kambarį ji turi grįžti. Įtraukties bičiulis lieka kambaryje.

4. Įtraukties bičiulių lūkesčiai

a) 4.1.1 priedas. Darbo aprašymas „Įtraukties bičiuliai“

Darbo aprašymas savanorio pareigoms „Įtraukties bičiulis“ potencialiems savanoriams: „Norite padėti žmonėms, turintiems negalią ir apribojimų, būti aktyviais mūsų bendruomenės nariais? Norite leisti jiems patiems savanoriauti? Norite sugriauti kliūtis žmonėms, turintiems negalią? Tada tapk „įtraukties bičiuliu“!

Ką daro „įtraukties bičiulis“?

„Įtraukties bičiulis“ lydi ir palaiko negalių ir apribojimų turintį savanorį jo savanoriškos veiklos metu. „Įtraukties bičiulis“ yra ne tik asmuo, turintis negalią, bet ir organizacijos kontaktinis asmuo iškilus klausimams ir problemoms. Jūsų darbas bus palaikyti abi puses. Pastebėti galimus sunkumus ir padeda juos išspręsti (pvz., transportas, ryšio priemonės, vertimas lengvai suprantama kalba, apsauga). Jūs stebėsite, ar viskas vyksta gerai, ir įsikišite tik tada, kai reikia. Svarbu, kad atliktumėte tik pagalbinį vaidmenį; jūs esate lyg užnugaris asmeniui, turinčiam negalią. Jei savanoris ir organizacija sutaria gerai ir tavęs nebeprireikia nė vienam, tu padarei puikų darbą – įgalinai žmones, turinčius negalią, savanoriauti savarankiškai!

Ko mums iš tavęs reikia?

1. Laikas – ne mažiau 3 valandos per savaitę ir įsipareigojimas ilgesniam laikui (pvz., 3 mėn. / 1 metai).
2. Dalyvauti parengiamojo mokymo kursuose
3. Problemų sprendimo gebėjimai
4. Gebėjimas suvaldyti stresą
5. Empatija
6. Įtraukiantis požiūris
7. Geri bendravimo įgūdžiai
8. Patikimumas ir atsakingumas

Ko jūs galite tikėtis iš mūsų?

1. Mokymai ir apmokymai
2. Priežiūra ir patikimas kontaktinis asmuo
3. Gera atmosfera komandoje ir įsiliejimas į komandą
4. Išlaidų kompensavimas
5. Draudimas

6. Kvietimas į tolesnes mokymosi programas, komandų susitikimus ir susibūrimus ir pan.
7. Naujos patirties įgijimas (pvz., išėjimas iš savo komforto zonos)
8. Naujų kompetencijų ir žinių įgijimas

Susidomėjote?

Tuomet susisieki su mumis!

b) 4.1.2 priedas. Individualūs dokumentai

- Reikalavimai įtraukimo bičiuliams
- Atsakomybės
- Susitaikymas su apribojimais
- Aiškūs tikslai
- Atsakomybė
- Pagarba
- Galima orientacija
- Pasitikėjimas
- Struktūros priėmimas
- Susipažinimas su GLL dalyviais
- Mūsų koncepcijos, mūsų idėjos
- 1:1
- Kol to reikia ar kol nori abi pusės
- Tik savanoriškos veiklos sektoriuje
- Individualus
- Struktūra praktikoje
- Svarbūs terminai
- Bičiulių vaidmuo ir lūkesčiai
- Organizacinis įvadas
- Sutartinė ir draudimo apsauga
- GLL organizacijos kontaktiniai asmenys
- Procedūra/atsakomybė
- Asmeninis susitikimas
- Policijos įrašas

- Sertifikatas
- Savanoriškas susitarimas
- Sąvoka „savanorystė visiems”
- Įtraukties bičiulio vaidmuo
- Mokymai

c) 4.1.3 priedas. Savanoriškas susitarimas

Deklaracija apie dalyvavimą Improve projekte

Vardas: _____ Pavardė: _____

Gimimo data: _____

Profesinis išsilavinimas: _____

Telefonas: _____ Mobilusis: _____

El. paštas: _____

Adresas: _____

Kita svarbi informacija (pvz., išankstinės žinios, kokią pagalbą galėtumėte suteikti...)

- Dirbu kaip įtraukties bičiulis, padėdamas žmonėms, turintiems negalią ar psichikos sveikatos problemų, savanoriauti.
- Sutinku dėl asmeninio preliminaraus susitikimo su projekto koordinatoriumis.
- Pateiksiu galiojantį policijos pažymėjimą.
- Dalyvausiu siūlomuose mokymuose „Inclusion Buddies” ir su projektu susijusiuose koordinaciniuose mainų susitikimuose.
- Palaikysiu ryšį su asociacija "Gemeinsam leben & lernen in Europa e.V." per savanorišką darbą kaip įtraukties bičiulis.
- Visa veikla, išskyrus mano komandos partnerio lydėjimą į jo savanoriškas užduotis, nėra mano, kaip savanorio įtraukties bičiulio, pareigų dalis, todėl už tai atsakau aš.

Siūloma vieta: _____ km nuvažiuoti per vieną kartą man tiktų.

Informacija apie galimas darbo dienas/laiką:

Vieta, data, parašas

Gemeinsam Leben & Lernen Europa e.V.

Leopoldstr. 9

94032 Passau

Savonorių įsipareigojimų deklaracija

Aš įsipareigoju,

- Prisdėti kuriant ar palaikant pažeidžiamiems asmenims saugią, palaikančią ir skatinančią aplinką, kurioje jie būtų išklausomi ir gerbiami kaip visi kiti asmenys, įgyvendinant projektą „Improve: Inclusive Methods in Professional Volunteering in Europe“.
- Niekada nepiktnaudžiauti galia ar įtaka pažeidžiamo asmens gerovei ir gyvenimui, kurią man suteikia mano pareigos.
- Niekada seksualiai, fiziškai ar emociškai nesmurtauti prieš pažeidžiamus asmenis. Tiksliau sakant, sutinku niekada neužsiimti seksualine veikla su pažeidžiamu asmeniu, ar jo akivaizdoje. Klaidingos prielaidos apie tikrąjį asmens amžių ar veiksnumą nebus laikomos pasiteisinimu.
- Niekada neprašyti paslaugos, kuri galėtų būti laikoma piktnaudžiavimu ar išnaudojimu pažeidžiamų asmenų atžvilgiu.
- Susilaikyti nuo bet kokios formos grasinimų, diskriminacijos, fizinio ar žodinio smurto, bauginimo ar nevienodo požiūrio.
- Vadovautis veiksmais, orientuotais „Living & Learning Together in Europe“, siekiant užkirsti kelią užgauliam elgesiui visose darbo srityse, taip pat vadovautis atitinkamomis skundų valdymo gairėmis.
- Reguliariai rinkti informaciją apie skundų valdymo gaires, kurios taikomos mano darbo srityje.
- Per 48 valandas reaguoti į visus pranešimus apie įtarimus ar ribų pažeidimus, kuriems buvo nusžengta pagal skundų valdymo gaires. Susisiekti su generaline direktore Perdita Wingerter (tel. 0851-2132740, wingerter@gemeinsam-in-europa.de) arba su pirmininku Uwe Gegenfurtner (uwe@gegenfurtner.eu).

- Su visais pažeidžiamais asmenimis elgtis pagarbiai ir atidžiai stebėti jų reakciją į mano toną ir elgesį.

– Aš visiškai sutinku susilaikyti nuo šių dalykų, kai bendrauju su pažeidžiamais asmenimis:

- laikyti, glamonėti, bučiuoti, spausti ar liesti pažeidžiamus asmenis netinkamu ar netaktišku būdu; taip pat susilaikyti nuo fizinio kontakto su pažeidžiamais arba rizikos grupei priklausančiais asmenimis, išskyrus tai, kas būtina savanoriškos veiklos kontekste.
- neturėti lytinių santykių su asmenimis, kuriems reikia apsaugos (susilaikymo reikalavimas).
- bendraujant su pažeidžiamais asmenimis neatlikti jokių seksualinio pobūdžio veiksmų, taip pat seksualinių užuominų ar dviprasmiškų veiksmų pažeidžiamo asmens atžvilgiu, net ir juokais.
- nediskriminuoti, nesielgti kitaip ir netaikyti pirmenybės jokiame pažeidžiamam asmeniui.
- nemušti ar kitaip fiziškai neprievartauti ar nesmurtauti prieš pažeidžiamus asmenis.
- be prašymo padėti pažeidžiamam asmeniui laikytis intymios asmens higienos, kurią jis gali susitvarkyti pats.

– Žinau, kad šiuo metu galiojantys skundų valdymo nuostatai, taikomi mano savanoriškai veiklai, yra šios įsipareigojimo deklaracijos, kurios turiu laikytis, dalis.

– Žinau, kad asociacija „Living & Learning Together in Europe” tikisi, kad aš visada laikysiuosi čia aprašytų elgesio standartų.

– Taip pat žinau, kad jei nesilaikysiu aprašytų savanoriams taikomų standartų, man bus taikomos teisinės pasekmės arba savanoriai privalo nedelsiant nutraukti darbo santykius su asociacija.

Konfidencialumo deklaracija

Kiekvienas įtraukties bičiulis turi išlaikyti visiškoje paslapyje viską, kas jai (jam) tampa žinoma, kai ji atlieka savanorišką įtraukties bičiulio darbą.

Paslapties saugojimo pareiga taikoma ir laikotarpiui po išėjimo iš organizacijos.

Perskaitė ir susipažino:

Vieta, data _____

Vardas, Pavardė (didžiosiomis raidėmis): _____

_____ Parašas

Vaizdo teisių deklaracija

Gemeinsam Leben & Lernen Europa e.V.

Leopoldstr. 9

94032 Passau

Sutikimo deklaracija

(Pildo nufotografuotas asmuo spausdintomis raidėmis) Vardas, pavardė:

adresas: _____

miesto kodas, miestas: _____

Sutinku, kad mano nuotraukas, susijusias su projektu "Improve - Inclusive Methods in Professional volunteering in Europe", kartu su informacija apie mano asmenį gali naudoti asociacija „Gemeinsam Leben und Lernen in Europa e.V.“. šiems tikslams:

Su projektu susijęs spaudos ir viešųjų ryšių darbas.

Įstaigos brošiūros

Nėra teisės publikuoti. Mokestis nebus mokamas. Ne komerciniam naudojimui.

Data, Fotografuojamo asmens parašas

_____ Įstatyminio globėjo parašas

Deklaracija "Gemeinsam leben & lernen in Europa e.V.: vaizdai, filmai ir citatos naudojami išskirtinai anksčiau minėtiems projektams. Kitos teisės suteikiamos tik gavus Jūsų sutikimą ir leidimą. Žinoma, šiuos duomenis tvarkome atsakingai ir jų neperduodame trečiosioms šalims. Šių duomenų mums reikia išskirtinai projektui ir tam, kad galėtume su jumis susisiekti. Atsižvelgiame į visas atitinkamas Vokietijos ir Europos duomenų apsaugos įstatymų nuostatas.

6. Įvadas „Teisinė bazė žmonėms, turintiems negalią“

a) 6.1.1 priedas. viktorina „Teisinė bazė“

(Pastaba: čia rasite tik klausimus. Baigta suformatuota versija pasiekama pdf formatu Trello. Jei norite redaguoti PowerPoint pristatymą, parašykite man tiesiogiai ir atsiųsiu jį el. paštu. Deja, negaliu įkelti jį į Trello.)

1 klausimas: teisingai ar neteisingai? Pagrindiniame įstatyme yra įtvirtinta, kad niekas negali būti nuskriaustas dėl savo negalios.

Atsakymas: Teisingai!

Šis įgyvendinimo ir konkretizavimo procesas yra politikos ir įstatymų leidybos uždavinys. Nuo 2000 m. šiame kontekste buvo priimti svarbūs įstatymai, būtent SGB IX (socialinės apsaugos statulų knyga) ir Neįgaliųjų lygybės įstatymas.

2 klausimas: kada žmonės laikomi turinčiais sunkią negalią pagal §2 pastraipą? 2 SGB IX? Neįgalumo procentas ne mažesnis kaip...

- 40
- 50
- 60
- 65

Atsakymas: 50

3 klausimas: įmonėje dirba 20 darbuotojų. Kiek žmonių, turinčių sunkią negalią, galėtų būti įdarbinti?

- Vienas
- Du
- Trys
- Keturi

Atsakymas: vienas

Visose įmonėse, kuriose per mėnesį vidutiniškai dirba ne mažiau kaip 20 darbuotojų, ne mažiau kaip 5 procentus darbo vietų gali įdarbinti žmonės, turinčius sunkią negalią (privaloma). Žinoma, leidžiama daugiau!

4 klausimas: žmonės, turintys sunkią negalią...

- ... dirba neterminuotai.
- ... darbo sutartis gali būti nutraukta bet kuriuo metu.
- ... po pirmųjų šešių mėnesių jiems taikoma speciali apsauga nuo atleidimo iš darbo.
- ... nuo pirmos darbo dienos naudotis specialia apsauga nuo atleidimo iš darbo.

Atsakymas: po pirmųjų šešių mėnesių jiems taikoma speciali apsauga nuo atleidimo iš darbo.

Asmenims, turintiems sunkią negalią ir lygiavertį statusą turintiems darbuotojams taikoma speciali apsauga nuo atleidimo. Ši apsauga nuo atleidimo iš darbo neįgaliesiems taikoma tik tuo atveju, jei darbo santykiai tęsiasi ilgiau nei šešis mėnesius. Jei įmonė nori atleisti darbuotoją, turintį negalią, ji turi įtraukti kompetentingą integracijos tarnybą ir kreiptis dėl atleidimo patvirtinimo. Vidutiniškai integracijos biurai savo pritarimą duoda apie 80 procentų visų atvejų.

5 klausimas: Turėdamas asmeninį biudžetą, asmuo, turintis negalią, turi galimybę...

- ... nuspręsti ir nusipirkti viską, kas jam reikalinga (darbui, laisvalaikiui ir pan.).
- ... finansuoti atostogas.
- ... įsigyti būstą be kliūčių.

Atsakymas: nuspręsti ir nusipirkti viską, kas jam reikalinga (darbui, laisvalaikiui ir pan.).

Asmeninis biudžetas buvo priimtas 2001 m. ir nuo 2008 m. žmonės, turintys negalią, turi įstatyminę teisę į jį (§29 SGB IX). Tai leidžia neįgaliesiems, turintiems teisę į šalpos išmokas, gauti piniginę išmoką. Su šia pinigine išmoka asmuo, turintis negalią, gali nusipirkti tai, ko jam reikia savarankiškam gyvenimui. Pavyzdžiui, galima gauti pagalbą arba įsigyti kasdienį gyvenimą palengvinančių priemonių.

6 klausimas: kas yra asmeninė pagalba?

- Individualių paslaugų teikimas, leidžiantis žmonėms, turintiems negalią, gyventi savarankišką gyvenimą ir priimti sprendimus patiems.
- Žmonių, turinčių fizinę negalią, priežiūra visą dieną.
- Žmonių, turinčių psichikos sveikatos problemų, priežiūra visą dieną.

Atsakymas: Individualių paslaugų teikimas, leidžiantis žmonėms, turintiems negalią, gyventi savarankišką gyvenimą ir priimti sprendimus patiems.

JT Neįgaliųjų teisių konvencijos 19 straipsnyje valstybės, šios Konvencijos Šalys, įsipareigoja sudaryti sąlygas neįgaliesiems gauti asmeninę pagalbą.

7 klausimas. Kuris iš šių terminų nepriklauso JT žmogaus teisių konvencijai?

- Apsauga
- Antidiskriminacija
- Garantija
- Pagarba

Atsakymas: Antidiskriminacija

8 klausimas. Kuris iš šių aukščiausiojo laipsnio netaikomas Neįgaliųjų teisių konvencijai?

- Niekada anksčiau nebuvo susitarta dėl konvencijos per tokį trumpą laikotarpį (penkerius metus).
- Niekada anksčiau žmonėms, turintiems negalią, nebuvo suteiktos tokios didelės teisės, lyginant su žmonėmis, neturintiems negalios.
- Dar niekada pilietinė visuomenė nebuvo taip visapusiškai įtraukta į derybų dėl konvencijos procesą.

Atsakymas: Niekada anksčiau žmonėms, turintiems negalią, nebuvo suteiktos tokios didelės teisės, lyginant su žmonėmis, neturintiems negalios.

Neįgaliųjų teisių konvencija yra apie nediskriminavimą ir lygybę, bet ne apie tai, kad neįgalieji atsidurtų geresnėje padėtyje nei žmonės, neturintys negalios. Štai kodėl Konvencijos tekste ne kartą kalbama apie lygias teises ir lygias galimybes.

9 klausimas. Kada Neįgaliųjų teisių konvencija įsigaliojo iki tol prisijungusioms valstybėms?

- 2006 m. gruodžio 13 d
- 2007 m. kovo 30 d
- 2008 m. gegužės 03 d
- 2009 m. kovo 26 d

Atsakymas: 2008 m. gegužės 03 d

10 klausimas. Koks yra neįgaliųjų teisių konvencijos teisinis pobūdis?

- Tai viršija pagrindinį įstatymą.
- Kaip informacinis dokumentas, jis turi tik rekomendacinį poveikį ir nėra teisiškai privalomas.
- Tai taikoma tik federalinėms viešosioms korporacijoms.
- Jis turi federalinio įstatymo laipsnį.

Atsakymas: jis turi federalinio įstatymo laipsnį.

11 klausimas. Ką daryti, jei konvencija pažeidžiama?

- Pateikite skundą JT komitetui, jei Vokietijos teisinis procesas išbandytas.
- Viešinkite neteisybę.
- Imkitės teisinių veiksmų.
- Viskas iš aukščiau paminėtų dalykų.

Atsakymas: viskas iš aukščiau paminėtų dalykų.

Kadangi Vokietijoje yra taikoma Neįgaliųjų teisių konvencija, pažeidimo atveju galima imtis teisinių veiksmų. Jei Vokietijos teisinis procesas buvo išnaudotas nesėkmingai, galima pateikti skundą JT Neįgaliųjų teisių komitetui. Lygiagrečiai viešųjų ryšių priemonėmis galima pasmerkti valstybės daromą tarptautinės žmogaus teisių teisės pažeidimą.

b) 6.1.2 priedas. Nuorodų apie teisinę bazę sąrašas

Kitos nuorodos apie teisinę sistemą (Vokietija ir Europa) Europa:

- <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1137&langId=de>
- <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1138&langId=de>
- <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1532&langId=en>
- <https://www.stmas.bayern.de/leben-in-europa/behinderung/index.php>
- <https://www.enableme.de/de/artikel/internationale-und-europaischerechtsgrundlagen-der-inklusion-von-menschen-mit-behinderung-2347>
- <https://www.behindertenrechtskonvention.info/die-behindertenrechtskonvention-und-die-europaeische-union-3747/>

Vokietijoje:

- <https://www.barrierefreiueralle.de/barrierefreiheit/gesetzliche-grundlagen/>
- [https://www.einfachteilhabe.de/DE/AS/Ratgeber/19 Gesetze und Urteile/ Gesetze und Urteile node.html](https://www.einfachteilhabe.de/DE/AS/Ratgeber/19_Gesetze_und_Urteile/Gesetze_und_Urteile_node.html)
- <https://behinderung.org/gesetze/gesetzliche-grundlagen.htm>
- <https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/themen/rechte-von-menschen-mitbehinderungen>
- <https://www.schwerbehindertenausweis.de/allgemein/gesetze-und-rechtsgrundlagen>
- <https://www.betanet.de/behinderung.html>

7. Pagrindinės žinios apie negalių rūšis

a) 7.1.1 priedas. Dalomoji medžiaga apie dažniausiai pasitaikančias negalios rūšis, įskaitant trumpus aprašymus

Dalomoji medžiaga „Dažniausios negalios rūšys“

Negalios apibrėžimas

iš JT neįgaliųjų teisių konvencijos

Neįgaliesiems priskiriami asmenys, turintys ilgalaikių fizinių, protinių, intelektinių ar jutimų sutrikimų, kurie, sąveikaudami su įvairiomis kliūtimis, gali trukdyti jiems visapusiškai ir veiksmingai lygiai su kitais dalyvauti visuomenės gyvenime.

Fizinė negalia

Yra daug įvairių fizinių negalių, atsirandančių dėl įgimtų, trauminių būklių ar progresuojančių nervų ir raumenų sutrikimų: nugaros smegenų pažeidimas (paraplegija arba kvadriplegija), cerebrinis paralyžius, spina bifida, amputacija, raumenų distrofija, širdies liga, cistinė fibrozė, paralyžius, poliomielitas ir insultas rezultatus.

Dėl šių sveikatos sutrikimų gali susilpnėti judėjimas, ir tai paprastai galima palengvinti naudojant neįgaliojo vežimėlį.

Naudingi patarimai

- Kalbėkite įprastu balso tonu
- Pasiūlykite padėti atidaryti sunkias duris arba pakelti daiktus, kurie galėjo nukristi ant grindų. Paklauskite, ar asmuo nori padėti pasiekti ką nors, kas yra neprieinama.
- Nelaikykite savaime suprantamu dalyku, kad žmogus negali atlikti konkretaus veiksmo, visada geriau prieš tai paprašyti padėti ir laukti atsakymo, kad vadovautumėtės nurodymais, kuriuos žmogus jums duos: neįgalus žmogus žino, kuris yra saugesnis ir efektyvesnis būdas tą veiksmą atlikti.
- Prisiminkite, kad kai kuriems judėjimo negalią turintiems žmonėms gali būti sunku naudotis tam tikrais daiktais, vartyti puslapius, rašyti rašikliu ar pieštuku.

Žmonės, turintys vaikščiojimo sunkumų

- Kai tik įmanoma, pasiūlykite sėdėti.
- Pasiūlykite pagalbą dėl paltų, krepšių ar kitų daiktų.
- Žmonėms, kurie turi vaikščiojimo priemones, sunku naudotis rankomis atsistojus.
- Dėl daugelio ligų prilaikymas ir griebimas gali būti sudėtingas arba neįmanomas. Dėl galūnių silpnumo sunku judėti ir išlaikyti pusiausvyrą.

Asmenys, besinaudojantys neįgaliojo vežimėliu

- Žiūrėkite tiesiai į asmenį, sėdintį neįgaliojo vežimėlyje. Ilgiems pokalbiams atsiklaupkite iki asmens akių lygmenio arba atsineškite kėdę, kad pokalbis būtų patogesnis.
- Nesiremkite ir nestumkite vežimėlio prieš tai neatsiklausę: vežimėlis yra tarsi žmogaus kūno dalis. Net gi kojos uždėjimas ant rato gali būti laikomas nepagarbiu elgesiu.
- Nestatykite vežimėlio taip, kad asmuo būtų atsiskūęs į sieną ar kitą kliūtį.

Jutimų negalia – kurtieji/žmonės su klausos negalia

Visiškas (kurtumas) arba dalinis klausos praradimas, didesnis nei 25 decibelai, dėl įgimtų, infekcinių, trauminių, toksinių priežasčių.

Žmonės, kurie yra kurtieji nuo gimimo ar vaikystės, dažnai vartoja gestų kalbą kaip savo gimtąją kalbą. Kartais gali būti paveikti jų raštingumo įgūdžiai – sunku išmokti rašyti ir skaityti kalba, kurios niekada negirdėjote kaip šnekamosios ir, be to, ji nėra jūsų gimtoji kalba. Gestų kalba visiškai skiriasi nuo šnekamosios kalbos ir turi savo gramatiką, leksiką ir idiomias. Todėl šnekamoji kalba daugeliui kurčiųjų yra antroji ar net trečioji kalba. Vėlesniame gyvenimo etape apkurtę žmonės bendraudami dažniau naudoja skaitymą iš lūpų, rašytines žinutes ar pagrindinius ženklus. Tokie žmonės jau būna susipažinę ir vartojo šnekamąją kalbą.

Naudingi patarimai

- Geriausias dalykas yra paklausti, kaip asmuo nori bendrauti, o ne spėlioti.
- Žmonės, turintys nedidelį klausos sutrikimą, dažnai gali išsiversti be klausos aparato, tačiau jie priklauso nuo tam tikrų bendravimo sąlygų: geros akustikos, jokio foninio triukšmo, šviesų apšvietimo ir aiškios kalbos. Jiems gali būti sunku dalyvauti grupės diskusijoje.
- Žmonėms, turintiems sunkų klausos praradimą, ir tiems, kurie prarado klausą suaugę, gali būti naudingi palaikomieji ženklai, o tokia informacija pateikiama raštu.
- Jums gali tekti atkreipti žmogaus, turinčio susilpnėjusią klausą, dėmesį lengvai paliesdami jo petį arba rodydami ranka.
- Kalbėdami nešaukite, o kalbėkite įprastu kalbėjimo tonu. Tai svarbu, nes sunkiau skaityti iš lūpų, kai žmogus šaukia, ir dėl to pranešimas netampa aiškesnis, tik garsesnis. Kalbėkite gana lėtai, žiūrėdami į žmogų ir vartokite kitus žodžius, jei žmogui sunku suprasti, ką turite omenyje. Naudokite ženklus ir kūno judesius, kad būtumėte lengviau suprasti.
- Pažiūrėkite į šviesą ir laikykite rankas toliau nuo burnos.
- Taip pat galite užsirašyti trumpesnes žinutes, jei tai palengvins pokalbį.
- Žinokite, kad sunkiai girdintys žmonės turės sunkumų, jei svarbi informacija bus perduodama tik garsinėmis priemonėmis. Lygiai taip pat negirdinčiam asmeniui bus sunku sekti svarbią vaizdo informaciją, jei nėra subtitrų ir (arba) vertimo į gestų kalbą.

Jutimų negalia – aklieji/žmonės, turintys regėjimo negalią

Visiškas (aklumas) arba dalinis regėjimo praradimas didesnis nei 3/10 dėl įgimtų, progresuojančių paveldimų, trauminių, virusinių priežasčių ir kt.

Naudingi patarimai

- Kreipdamiesi į aklą asmenį ar silpnaregį, prisistatykite paaiškindami savo poziciją ir pasikalbėkite su juo tiesiogiai. Pasakykite, jei išvykstate – kitu atveju jis ar ji gali kalbėtis su tuščia vieta.
- Visada paklauskite aklo ar silpnaregio žmogaus, ar jis nori pagalbos. Kai kuriems gali neprireikti jokios pagalbos. Niekada nieko negriebk ir nesiimk atsakomybės už kitą asmenį.
- Visada paklauskite aklo ar silpnaregio, kaip jis norėtų būti vedamas. Kai kurie žmonės gali norėti paimti jūsų ranką arba gali jaustis patogiau, jei paimsite jų.
- Įspėkite apie žemės paviršiaus pokyčius ir tarpus bei paaiškinkite garsius triukšmus, kurie gali priversti aklą arba silpnaregį sunerimti. Jei yra laiptelių, praneškite asmeniui, ar jie kyla aukštyn ar žemyn. Artėdami prie durų, pasakykite į kurią kryptį jos atsidaro ir iš kurios pusės. Taip pat pasakykite, jei tai yra besisukančios ar stumdomos durys.
- Niekada nesodinkite į sėdynę žmogaus, kuris yra aklas arba silpnaregis. Apibūdinkite jam ar jai sėdynę (pvz., valgomojo kėdę, žemą sofą) ir uždėkite jo ranką ant kėdės atlošo, rankos ar sėdynės, atsižvelgiant į tai, kas atrodo geriausia. Taip pat pasakykite asmeniui, į kurią pusę atsukta kėdė.
- Perduodami ką nors akلامam ar silpnaregiui, nurodykite, kas tai yra, ir įdėkite į ranką – tiesiog nepalikite ant prekystalio ar stalo.
- Žinokite, kad aklam ar silpnaregiui gali būti sunku savarankiškai judėti, kai pvz. iškabos nėra didelės, aiškios ir kontrastingos, nepakankamas apšvietimas arba skaidrios durys nėra aiškiai pažymėtos kontrastingų spalvų juostelėmis.
- Jei visa svarbi informacija nepateikiama prieinamais formatais (garso informacija, informacija Brailio raštu ją skaitantiems, dideliu šriftu arba akliesiems prieinamos svetainės), turėtumėte būti pasirengę perduoti šią informaciją prieinamu būdu.
- Asmenims, turintiems įgimtą aklumą, gali būti sunku suprasti abstrakčias sąvokas / idėjas arba sąvokas, naudojamas prisiminti vaizdus.

Pažinimo negalia

Jai būdingas intelektinis sutrikimas, kuris gali būti lengvas, vidutinio sunkumo arba sunkus; tai sukelia asmens negebėjimą spręsti ir išspręsti problemų, nors ir labai paprastų, arba greitai prisitaikyti prie kai kurių pokyčių.

Jie galėjo atsirasti dėl įvairių priežasčių:

1. Įgimtos priežastys, pvz. Trisomija 21 (genetinė būklė) arba autizmas.
2. Smegenų pažeidimas ir demencija, pvz. mokymosi negalia ir Alzheimerio liga.

Naudingi patarimai

- Naudokite konkrečius posakius ir nekeiskite jokių minčių kaip savaime suprantamo dalyko.
- Naudokite trumpus ir paprastus žodžius, vengdami kryptingų terminų (dešinėn / kairėn)
- Venkite pateikti daug informacijos vienu metu: frazėje neturėtų būti daugiau nei viena idėja.
- Užduokite klausimus po vieną ir skirkite asmeniui pakankamai laiko atsakyti, stengdamiesi nuraminti.
- Apsvarstykite, kad asmeniui gali būti sunku perskaityti informaciją: gali būti naudinga ją paaiškinti priinama forma arba pateikti lengva kalba.
- Apsvarstykite, kad asmuo, turintis mokymosi negalią, dažnai turi sunkumų koordinuodamas, valdydamas laiką, turi dėmesio trūkumą, sumažina apdorojimo greitį, emocinę brandą ir atmintį bei gali turėti sunkumų prisitaikydamas prie pokyčių.

Psichikos negalia

Tai reiškia tas psichikos ligas, kurios labai trikdo žmogaus funkcionavimą pagrindinėse gyvenimo veiklose, kaip mokymasis, darbas, bendravimas ir kt. Dažniausios psichikos negalios rūšys yra nerimo sutrikimai, nuotaikos sutrikimai ir psichikos protrūkiai.

Naudingi patarimai

- Instrukcijos turėtų būti suskirstytos į mažas užduotis, kad būtų lengvai suprantamos.
- Naudokite konkrečius posakius ir nekeiskite jokių minčių kaip savaime suprantamo dalyko.
- Nesistenkite įsiskverbti į jo asmeninę erdvę (kai kuriems žmonėms tai gali sukelti nerimą).
- Stenkitės neišsisukinėti ir nekviestite žmogaus kreiptis į ką nors kitą.
- Kartais gali prireikti nustatyti tam tikras ribas: pvz. „Turiu tik 5 minutes pasikalbėti su tavimi“ arba „Jei tu taip susijaudinęs, aš negaliu su tavimi pasikalbėti“.
- Stenkitės būti svetingi ir nuraminantys.

Kalbos sutrikimai

Kartais žmonės, turintys pažinimo ar psichikos negalią, taip pat gali turėti kalbos sutrikimų.

Naudingi patarimai

- Negalima laikyti savaime suprantamu dalyku, kad asmuo taip pat turi mokymosi negalią.
- Būkite kantrūs, pakartokite tai, ką supratote, o jei kažko nesupratote, pasakykite tai žmogui.
- Nebandykite užbaigti frazių, jei asmuo kalba lėtai.
- Jei žmogui sunku kalbėti, gali būti naudinga užduoti klausimus, į kuriuos reikia trumpai atsakyti.

Bendri pasiūlymai

- Žmogus nėra lygus, kol su juo nesielsi kaip su lygiu.
- Sutelkite dėmesį į ASMENĮ, o ne į jo/jos negalią.
- Venkite galesčio žmonių, turinčių negalią, atžvilgiu.
- Nepamirškite savo ugdytojo vaidmens, jei žmogus klysta, leiskite jam tai pastebėti.

b) 7.1.2 priedas. Nuorodų ir literatūros apie įvairius sutrikimus sąrašas

Kitos nuorodos apie įvairias negalias ir sutrikimus:

- <https://www.kofa.de/mitarbeiter-finden/zielgruppen/menschen-mitbehinderung/beschaeftigung-gestalten/behinderungsformen/>
- <https://leidmedien.de/begriffe/>
- https://userpages.unikoblenz.de/~luetjen/ws19/mi_14/Verschiedene%20Behinderungsformen%20und%20Krankheitsbilder.pdf
- <https://www.enableme.de/de/behinderungen>
- <https://www.futura-berlin.de/rat-und-tat/krankheitsbilder.html>
- <https://www.rehadat-gutepraxis.de/praxisbeispiele/nach-behinderungsarten/>
- <https://www.inklusion-als-menschenrecht.de/>

c) 7.2 priedas. Istorijos, kuriose žmonės patys kalba apie savo apribojimus ir sunkumus, bet taip pat apie tai, ką jie gali padaryti.

Aš esu paprastas paauglys

13 metų Franziska Heiß gyvena su labai reta liga FOP

Mano vardas Franziska Heiß, aš gimiau 1997 m. Lince, Austrijoje. Aš sergu liga, vadinama FOP. Tai reiškia Fibrodysplasia Ossificans Progressiva. Dėl šios ligos mano raumenys palaipsniui kaulėja. Dėl traumų ar per didelio krūvio tai įvyksta dar greičiau, vadinasi, mokykloje man neleidžiama sportuoti ar dalyvauti sporto užsiėmimuose. Lankau Linco Akademijos gimnaziją.

Mano judėjimas yra gana ribotas. Todėl negaliu dalyvauti daugelyje veiklų, nesvarbu, ar jos būtų mokykloje, ar su draugais. Iš pradžių man buvo sunku tai suvokti. Bet prie to pripranti, nes neturi kitos išeities. Pirmuosius vienuolika vaikystės metų praleidau kaip ir dauguma kitų vaikų. Likau labai patenkinta, tuo labai džiaugiuosi. Lankiau darželį Linco centre, o paskui lankiau Römerberg pradinę mokyklą. Dabar man trylika metų, o maždaug prieš dvejus metus gydytojai man diagnozavo FOP.

Anksčiau, kai man dar buvo leista tai daryti, man labai nepatiko sportuoti. Tačiau kaip dažnai būna, uždrausti dalykai dažniausiai tampa įdomūs. Taigi pradžioje buvo laikotarpis, kai susierzindavau dėl visko, ko negalėjau daryti. Nepaisant to, manau, kad visi mane supranta. Visada stengiuosi pasirodyti neišsiskirianti iš kitų, nes negaliu pakęsti pagalbos ar gailėsčio. Mano šeima ir draugai iki šiol elgiasi su manimi taip, kaip anksčiau, o tai, manau, yra neapsakomai puiku iš jų pusės.

Be fizinio ribotumo, esu įprastas paauglys, turintis stipriųjų ir silpnųjų pusių, išgyvenantis pakilimų ir nuosmukių. Savo ligą vertinu kaip iššūkį, o ne negalią. Man nepatinka šis žodis ir nemanau, kad jis man tinka.

„Būtų puiku, jei būtų šiek tiek pagalbos“

16 metų Pascalis Felixas lanko devintą bendrojo lavinimo vidurinės mokyklos klasę

Mano vardas Paskalis Feliksas, man 16 metų. Aš gimiau su fizine negalia. Mano rankų ir kojų judėjimas yra ribotas. Bet tai nėra paralyžius, kuris paveikia visą kūną. Taigi tai vis dar pakenčiama, ypač dėl to, kad nuo pat pradžių niekada nepažinojau normalaus ėjimo. Jei anksčiau galėjai vaikščioti, o staiga negali to daryti dėl nelaimingo atsitikimo, aš įsivaizduoju, kad tai labai blogai.

Aš esu vienintelis vaikas. Daug laiko praleidžiu su šeima. Pavyzdžiui, kartu einame apsipirkti, maudytis ar užsiimame daugybe kitų dalykų. Nepaisant fizinių apribojimų, lankau bendrojo lavinimo mokyklą, šiuo metu devintą klasę. Mokyklos metu bendruomenės tarnybos darbuotojas mane visur palydi ir palaiko, kai pereinu šį kitas klases ir kitose situacijose, kurių negaliu susitvarkyti pats.

Kai mokaisi bendrojo lavinimo mokykloje, visi daro nuolaidų. Pavyzdžiui, mokytojai man skiria daugiau laiko klasės darbui. Man ilgiau prireikia nešiojamojo kompiuterio, kad galėčiau rašyti. Būtų gerai, jei klasėje būtų šiek tiek paslaugų žmonių ir mano klasės draugai priimtų kartais man daromas išimtis. Būčiau laimingas, jei man padėtų, kai neturiu padėjėjo, pavyzdžiui, ryte nuvežtų į mokyklą mano neįgaliojo vežimėliu. Deja, mano klasėje tai sunki situacija ir man dėlto labai gaila.

Pradinėje mokykloje, kurią lankiau, tai nebuvo problema. Mano klasės draugai visada padėjo. Mano dabartinėje klasėje kai kurie mokiniai viską mato kitaip. Sako, kad aš tiesiog nieko nenoriu ir kad esu tinginys. Ačiū Dievui, man pavyksta ignoruoti šiuos kaltinimus. Bet man dėlto liūdna. Mankštos ir sportas, kuriuos darau kiekvieną antradienį, man padeda po truputį atsistoti. Visi manimi labai patenkinti.

Kadangi nemoku vaikščioti kaip kiti jaunuoliai, turiu ir kitų pomėgių. Daugelis berniukų mėgsta žaisti futbolą. Negaliu neatsilikti nuo to sporto. Bet man tai nėra blogai. Kiekvienas turi eiti savo gyvenimo keliu, nes kiekvienas geriausiai žino savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Mano pomėgiai yra darbas kompiuteriu, plaukimas, važinėjimas dviračiu ir mėgstu sportuoti salėje su pagalba. Šiais pomėgiais galiu užsiimti savo pasitenkinimui. Esu patenkintas tuo, kaip gyvenu.

Kai baigsiu mokslus, tikiuosi gauti savo svajonių darbą: rinkodaros verslininko darbą. Su šia profesija galiu suderinti savo mėgstamus pomėgius.

Su stipriu draugu viskas pavyksta

Simono Schmidto mintys ir išgyvenimai keliaujant viešuoju transportu.

Kadangi naudojuosi neįgaliojo vežimėliu ir turiu problemų dėl savo akių, aš negaliu gauti vairuotojo pažymėjimo. Maždaug prieš dvejus metus turėjau galvoti, kaip galėčiau nuvažiuoti iš vienos vietos į kitą be automobilio. Viešasis transportas man suteikia labai svarbų laisvės jausmą. Vieną nuobodžią antradienio popietę mano sesuo pasiūlė man važiuoti autobusu iš Nehren į Mössingeną. Aš sutikau ir buvau entuziastingai nusiteikęs. Nereikėjo ieškoti vairuotojo, per kelias minutes buvome mieste. Įlipimas ir išlipimas nebuvo problema, nes dauguma transporto priemonių turi rampas arba bent jau autobusus galima nuleisti, kad būtų patogu įlipti ir išlipti, nors ir su pagalba. Tai, kad man, kaip besinaudojančiam neįgaliojo vežimėliu, visa tai yra nemokama, kelionė tapo dar patrauklesnė. Deja, netrukus supratau, kad ne viskas veikia sklandžiai. Pavyzdžiui, jei nori iš Gomaringeno į Reutlingeną nuvažiuoti autobusu, tai autobusas dažniausiai būna su aukštais laipteliais ir siauru praėjimu viduje, kuriame man nepakanka vietos.

Tokį tekstą perskaičiau geležinkelio svetainėje, kai pirmą kartą norėjau su seserimi keliauti į Ansbachą. „Vokietijoje beveik visose tolimojo susisiekimo stotyse yra liftai arba rampos kaip mobiliosios įlipimo priemonės, o vietiniame keleiviniame transporte yra pagalbines įlipimo priemonės, tokios kaip keltuvai, automatinės rampos ir rankiniai tilteliai, kurie jau yra integruoti į daugelį traukinių, taigi galima naudotis tiek mažesnėmis, tiek vidutinėmis stotimis“. Kai tai atradau, pagalvojau: nuostabu! Aš tuoj jiems paskambinsiu! Turėjau žinoti, kad ne viskas taip paprasta. Kai pradėjau aiškintis, kuris traukinys tikėtų, pasidarė sunkiau. „Negalite šio rinktis, vietų vežimėliams jau nebėra“. „Taip pat yra traukinys, kuris išvyksta septintą rytą“. „Šioje vietoje Ansbacho darbuotojai turi pietų pertrauką“. Bet vėliau tai vis dar tęsėsi. Serviso punkte Štutgarte turėjau būti likus ketvirčiui valandos iki išvykimo. Bilietus galėjome nusipirkti bilietų automatuose. Laimingi ir patenkinti – įlipę į keltuvą ir konduktoriai priėmus mano neįgaliojo leidimą – atvykome. Kelionėje atgal viskas pasidarė keista. Tada irgi nesėdome į vieną iš „normalių“ vagonų, o šalia dviračių. Tualetu ten irgi nebuvo. Nepaisant to, man buvo puiku, kad galėjau nukeliauti didelius atstumus be savo tėvų ar apskritai be suaugusiųjų aplankyti mūsų artimųjų netoli Ansbacho. Mano išvada: „oficialiu maršrutu“ judėjimo negalią turintiems keleiviams keliauti labai sudėtinga. Geriausias dalykas yra pasikliauti savo draugais, kurie padės jums išlipti iš traukinio ir grįžti atgal. Su stipriu draugu viskas paprasčiau.

Kas sako, kad esu neįgalus, tas mane daro bejėgiu

39 metų Ina Rebenschütz mėgsta savo gyvenamą vietą, būgnus ir nepriklausomybę

Aš, Ina Rebenschütz, gimiau trečiuoju Eslingeno rajono šeimos vaiku 1971 m. Eslingeno rajone. Taigi man dabar 39 metai. Po darželio metus praleidau specialioje Eslingeno Rohracker mokykloje, nes nebuvau pasiruošusi pradėti lankyti mokyklą. Po tų metų įstojau į pradinę mokyklą, paskui į vidurinę. Po mokyklos visus metus atlikau savanorišką veiklą (FSJ), ir tuomet pastebėjau pirmuosius nerimo požymius. Po to sekė mano pirmoji viešnagė psichiatrijos klinikoje. Po FSJ aš turėjau įsikurti neįgaliųjų namuose Švabijos Alb. Man nepavyko. Mane taip paveikdavo psichotropiniai vaistai, kad ten būti nebuvo įmanoma. Vietoj to, šiuose namuose ketverius su puse metų išgyvenau pragarą, nes vienas bendražygis prie manęs priekabiavo diena iš dienos. Aš vis dar jaučiu pasekmes.

Mėgstu vienatvę, o tai gerai, nes turiu daug laiko pabūti su savimi. Mano pomėgiai yra tapyba, rašymas, grojimas būgnais, lankimasis bažnyčioje ir važinėjimas dviračiu. Aš gyvenu viena mažame nuomojamame bute ir myliu savo nepriklausomybę. Juk aš neturėsiu savo tėvų amžinai. Didesnis sunkumas mano negalios yra tai, kad kartais aš užtrunku šiek tiek ilgiau nei kiti žmonės. Tai ne visada lengva. Dažnai manoma, kad tu turi būti toks, kokį tave nori matysi kiti – tu turi būti sveikas.

Kiekvienas, kuris sako, kad esu neįgalus, trukdo man būti savarankišku. Ateityje linkiu daugiau supratimo visiems žmonėms, nesvarbu, kokią negalią jie turi. Daugeliui sveikų žmonių sunku kreiptis į sergančius ar neįgaliuosius. Bet jei išdrįs žengti šį žingsnį, pamatys ir pajus, kad šie žmonės iš esmės yra „normalūs“. Kaip ir visi.

Vežimėlis, tai mano kojos

35 metų Erdincas Kocas šešis mėnesius turėjo išsiversti be tinkamo elektrinio vežimėlio– daugiausia laiko praleisdavo savo bute.

Balandžio 16–23 d.: „Be vežimėlio – sergu“: tai mano istorijos pradžia. Mano elektrinis vežimėlis sugedo, elektronika nebeveikia. Vežimėlis – tai mano kojos, leidžiančios man gyventi savarankišką gyvenimą. Be jo negaliu eiti į darbą ar net išeiti iš savo buto Albštate. Aš turiu skambinti meistrams. Vežimėlis bus greitai suremontuotas, man pasakė medicinos prekių parduotuvėje. Daugiausiai kelias dienas. Neturiu atsarginio vežimėlio.

Balandžio 26-gegužės 7 d.: Be vežimėlio – atostogos: Vežimėlis neatvažiuoja. Išlieku optimistas ir informuoju darbdavį, pasiimu atostogų. Aš susitariu su draugais, kad jie apipirkty mane ir sutvarkytų reikalus. Juk negaliu išeiti iš savo buto. Esu įpratęs pats tvarkytis savo reikalus. Mano vežimėlis juk remontuojamas ir atvažiuos birželio 8 d.

Birželio 9 d.: Pagaliau galiu grįžti į darbą. Tą pačią dieną darbe sugenda vežimėlis. Tada mano asmeninis vadovas paskambina į užimtumo tarnybą mano akivaizdoje, kad pabrėžtų, kad reikia antro vežimėlio. Jie sako: taip, tikrai, mes rasime sprendimą.

Birželio 10 d.-rugpjūčio 6 d.: Vėl sergu – be vežimėlio: Technikas iš tikrųjų atvyksta birželio viduryje ir nusprendžia vėl taisyti vežimėlį. O taip, buvo ir susitikimas su užimtumo tarnyba. Per šį susitikimą man buvo pasakyta, kad įdarbinimo agentūra nepadengs antro vežimėlio išlaidų. Nes vežimėliu naudojuosi privačiai. Žinoma, mano negalia trunka tik nuo 6 iki 18 val. Pagal įdarbinimo agentūrą sveikatos draudimo bendrovė yra atsakinga už mano prašymą. Tai yra taškas, kai aš turiu kreiptis į savo advokatą. Tam laikui gaunu laikiną vežimėlį, kuris man per didelis. Buvo dienų, kai aš kelis kartus iškritau iš vežimėlio į gatvę, bandydamas pasiekti įmonę už maždaug keturių kilometrų. Vežimėlis nepritaikytas mano ūgiui ir negaliai. Iš ligonių kasos sužinau, kad mano senas vežimėlis buvo išmestas – per brangu jį remontuoti. Dabar turiu palaukti iki spalio pradžios, kad galėčiau naują pritaikytą vežimėlį.

Spalio vidurys: pagaliau pristatytas naujasis vežimėlis. Galiu vėl grįžti į darbą! Pagaliau! Niekada daugiau nenoriu patirti to, ką išgyvenau, kai sulūžo mano vežimėlis ir kai buvau visiškai atitrūkęs nuo savarankiško gyvenimo ir darbo.

Ar galėčiau norėti daugiau?

Berta Šveikert, gimusi 1923 m., ir turinti negalią, pasakoja apie savo vaikystę ir jaunystę.

Tai turėjo būti 1927 ar 1928 metai. Aš sėdžiu tarp senelio ir močiutės ant mažo suoliuko kieme, šiek tiek daugiau nei ketverių metų. Vaikai gatvėje žaidė, šaukė ir juokėsi. Aš tiesiog turėjau būti su jais! Bet aš nukritau prie kito namo kampo. Močiutė sutvarstė man kraujuojančią kaktą, o mama barė: "Ko tu taip darai? Žinai, kad taip šokinėti negalima!" Tada sušukau: „Mama, kodėl aš negaliu to padaryti? Kodėl?" Mama man neatsakė. Maždaug po metų gavau atsakymą į savo klausimus. Visuomenės sveikatos apsaugos pareigūnas apžiūrėjo mokyklinio amžiaus vaikus ir išsiaiškino, kad man kažkas negerai su klubų sąnariais. Per rudens atostogas mama nuvežė mane į kliniką, kur ištisas savaites buvau sutvarstyta tvarsčiu, kol

buvo bandoma paimti tyrimus iš sąnarių taikant bendrą anesteziją. Po to kelioms savaitėms leido grįžti namo su gipsu. Kenčiau didelius skausmus, nors ir dabar jie nedingo, bet dabar galiu su tuo susitvarkyti. Pradžioje labai šlubavau, bet bėgant metams mano situacija gerėjo. Žinoma, negalėjau bėgioti ir šokinėti kaip kiti vaikai, ir daugelyje veiklų negalėjau dalyvauti. Per šiuos metus kartais girdėdavau kaip kiti iš manęs juokdavosi ir tyčiodavosi.

Mama norėjo, kad vėliau pati užsidirbčiau pragyvenimui. Mano vaikščiojimo negalia sukėlė daug rūpesčių nuo pat pradžių. Kiekvieną dieną turėjau eiti į biurą vieną kilometrą, po keturis kartus. Tai man kainavo daug jėgų.

Su mamą vaikystėje buvau atėjęs į Evangelikų bendriją ir prisijungiau prie jaunimo būrelio. Taigi turėjau gerų draugų ir patyriau daug nuostabių dalykų stovyklose namuose ir užsienyje. Tvirtas tikėjimas Dievu suteikė jėgų net ir sunkiose situacijose. Per tuos metus dažnai sulaukdavau draugų pagalbos, ypač karo metais, kai dėl savo negalios negalėdavau susitvarkyti pati. Mamos noras išsipildė. 45 metus galėjau užsiimti savo profesija ir netgi padėti jai senatvėje. Kol kas mano pensijos ir santaupų užtenka mažam butui. Jau vienuolika metų gyvenu viena savo namuose. Daugeliu atvejų aš galiu būti nepriklausoma, galiu apsipirkti su savo mažu elektriniu vežimėliu ir būnu mandagiai aptarnaujama prekybos centruose ir kitose parduotuvėse. Taigi net sulaukęs 87 metų diskomfortą jaučiu vis rečiau. Ar galėčiau norėti daugiau?

d) 7.3 priedas. Individualios informacijos apie kritines situacijas lapo pavyzdys

The image shows a collection of documents for epilepsy management. On the left is an orange 'Epilepsie-N Notfall-Ausweis' (epilepsy emergency ID card) with fields for name, date of birth, doctor, and hospital. In the center is a 'Behandlungskalender Epilepsie' (epilepsy treatment calendar) with a 'Mit Notfall-Ausweis!' (with emergency ID!) sticker and the 'ratiopharm' logo. On the right are informational pages: 'Erste Hilfe' (first aid) and 'Erste Hilfe Maßnahmen' (first aid measures) for epilepsy, and 'Typs und Hilfenmaßnahmen' (types and aid measures).

8. Teisinga formuluotė: ką galiu pasakyti ar koku būdu kreiptis?

a) 8.1 priedas. Terminų sąrašas ir atspausdinti lapeliai su atitinkamais terminais.

- Šiuo metu labiausiai paplitęs ir politiškai korektiškas: asmuo, turintis negalią.
- Populiarus naudojamas, bet ne visiškai aiškus: neįgalus asmuo.
 - Tikslesni diagnozės terminai:
 - Autizmo spektro sutrikimas
 - Spastiniai judesiai
 - Dauno sindromas
 - Šizofrenija sergantis asmuo

 - Terminai, vartojami kaip keiksmažodžiai:
 - Daunas
 - Spazinis
 - Suluošintas
 - Psichas
 - ir kt.

b) 8.2.1 priedas. Mažas interviu vadovas pirmajam susitikimui

1. Klausimai asmenims, turintiems negalią:

- Su kokiais konkrečiais apribojimais susiduriate?
- Kaip ir kada šie apribojimai atsirado?
- Kokiose situacijose jums reikia pagalbos? Kaip galėčiau geriausiai jus palaikyti, neglobojant?
- Kaip susidariusią situaciją sprendžia šeima/draugai? Kaip jie tave palaiko?
- Kokią neigiamą patirtį patyrėte dėl kitų žmonių, susidūrusių su jūsų negalia? Ar yra koks nors elgesys, kuris jums visiškai nepatinka?
- Kaip jūs kalbate apie savo situaciją? Kokius žodžius vartojate? (negalia, apribojimas, sutrikimas)
- Kaip norite, kad apie tai kalbėčiau?
- Ar yra svarbios informacijos, kurią turiu žinoti kaip jūsų įtraukties bičiulis?

2. Klausimai Įtraukties bičiuliui:

- Kokios patirties turite bendraudami su žmonėmis, turinčiais negalią?
- Ar jums kyla neaiškumų, susijusių su negalia?

3. Klausimai apie savanorišką darbą (abiems):

- Kodėl norite savanoriauti? Ko tikėtės iš savo savanoriško darbo?
- Kokias užduotis norite ir galite atlikti savanoriškoje veikloje? Kurių ne?

c) 8.2.2 priedas. Mini scenarijai, skirti geriau susipažinti su žmonėmis, turinčiais negalią, bei su skirtingomis negaliomis

1-as variantas: sukurkite vienas kito profilį

Apibūdinimas:

Kiekvienas dalyvis gauna profilį su skirtingais klausimais, į kuriuos reikia atsakyti diskusijos metu:

Vardas:

Akių spalva/plaukų spalva: (kad dalyviai žiūrėtų vienas į kito veidą)

Gimimo/gyvenamoji vieta:

Pomėgiai:

Mėgstamiausia daina:

Mėgstamiausia TV laida:

Kaip vadinasi mano negalia ir kaip norėčiau, kad ją vadintų:

Ar vaikystėje turėjai slapyvardį ir jei taip, koks jis buvo? Ar tau vis dar patinka tavo slapyvardis?

2 variantas: interviu

Apibūdinimas:

Dalyviai patenka į 2 žmonių komandą. Dalyvis-A yra pašnekovas ir gauna penkias minutes, kad kuo geriau susipažintų su dalyviu-B.

Interviu veda Dalyvis-A, tačiau jo pašnekovas gali suteikti daugiau informacijos. Po penkių minučių įvyksta pasikeitimas. Po to kiekvienas asmuo vieną minutę pristato savo pašnekovą. Galite naudoti panašius klausimus, kaip ir 1 variante, ir pridėti daugiau.

3 variantas: popieriaus lapelis-žaidimas

Apibūdinimas:

Ant mažų popieriaus lapelių užrašykite po vieną klausimą ir sulenkite. Įdėkite popieriaus lapelius į krepšelį, dėžutę ar pan. Pašnekovai paeiliui ima popieriaus lapelį ir atsako į klausimą. Tokiu būdu pašnekovai vienas apie kitą sužino daug dalykų ir užmezga pokalbį.

Galimi klausimai:

Koks yra tavo mėgstamiausias maistas?

Ar tu turi slapyvardį? Koks jis?

Kas yra tavo mėgstamiausias muzikantas?

Kokiose vietose esate gyvenę?

Kur tu gimei?

Kaip norėtumėte kalbėti apie savo negalią? (Net įtraukimo bičiulis negali atlikti tam tikrų dalykų)

Kokia tavo mėgstamiausia spalva?

Koks tavo mėgstamiausias vaikystės prisiminimas?

Kalnai ar jūra? Kodėl?

Kokie tavo pomėgiai?

Ar turi augintinių? Jei taip, kokie jų vardai?

Ar turite gyvenimo šūkį? Jei taip, koks jis?

Vasara ar žiema? Kodėl?

Koks buvo tavo didžiausias nuotykis?

9. Vertybės, požiūris ir elgesys: „Nepaverskite manęs bejėgiu!

a) 9.1 priedas. *Engiamųjų teatro metodika – dalomoji medžiaga*

Trumpas aprašymas

Engiamųjų teatro yra interaktyvios dramos forma, dar vadinama Forumo teatru, tai problemų sprendimo technika, kurioje pristatoma neišspręsta situacija. Tada ji atkuriamą, žiūrovai kviečiami sustabdyti veiksmą, pakeisti personažą, kuris, jų manymu, yra engiamas, sunkiai besiverčiantis ar neturintis galios, ir improvizuoti alternatyvius sprendimus. Tam nereikia aktorinio išsilavinimo. Tai suteiks jauniems žmonėms galimybę repetuoti ir pakeisti scenarijaus rezultatą į gerąją pusę.

Metodika ir vaidmenys

Pagrindinis veikėjas: asmuo, kuris yra engiamas.

Priešininkas: tas, kuris engia pagrindinį veikėją.

Pašaliniai, kurie yra šios priespaudos liudininkai, gali padėti tam užkirsti kelią.

Juokdarys: užtikrina sąžiningą procesą. Jis yra pagalbininkas ir veda aktorius per žaidimus ir pratimus, kad visi suprastų engimo ir priespaudos situaciją.

Žiūrovai – dalyviai, pakviesti scenoje pakeisti pagrindinį veikėją ar pašalinį asmenį, kad įsikištų įvykus neteisybei ir pasiūlytų sprendimus, kaip išspręsti konfliktą ir suteikti spektakliui optimistišką pabaigą. **Žingsniai:**

1) 1 etapas: pjesė pristatoma.

2) Juokdario vedama diskusija: ką matėte? Kaip engiamieji ar pašaliniai gali užkirsti kelią priespaudai ir pakeisti rezultatą?

3) 2 turas: pjesė pristatoma dar kartą. Žiūrovai dabar gali įsikišti bet kurią sekundę, jei turi idėją kaip sustabdyti priespaudą. Jie gali perimti Priespaustojo ar Pašalinio vaidmenį ir įgyvendinti savo idėjas scenoje.

4) Diskusija: kas pasikeitė 2 etape? Ar naujų aktorių idėja buvo veiksminga? Ką buvo galima padaryti geriau? Padarykite išvadas.

Apklausa

1. Ką viduje sužadino ši veikla?

2. Ar buvo lengva tai padaryti? Kodėl? Kodėl ne?

3. Ką pastebėjote apie save tai darydami?

4. Kada pasidarė sunku? Kada buvo lengva?
5. Kas jums pasiteisino? O kas nepasiteisino?
6. Ką galite padaryti kitaip? Kokius variantus galite sugalvoti?

Laikas ir trukmė

Iš viso daugiausiai 6 valandos Reikalingos medžiagos ir įranga

- Flipchart, moderavimo kortelės ir vizualizacijos kortelės metodo pristatymui -

Rašiklis ir popierius smegenų šturmo veiklai su dalyviais

- Galbūt teatro rekvizitas; priklauso nuo pateikiamos temos (pvz.: islamo tema – praverstų skara ar kiti religiniai simboliai)

Papildoma informacija skaitymui:

<https://www.rs21.org.uk/2019/07/05/revolutionary-reflections-theatre-of-the-oppressed-as-a-political-method/>

<https://mronline.org/2019/07/11/theatre-of-the-oppressed-as-a-political-method/>

https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=cie_capstones

<https://youtu.be/ANtkDBd9UNl>

b) 9.2 priedas. Scenarijai tipinėms situacijoms, kai žmogus yra neįgalus

Situacija 1

Žmonės:

- IB: įtraukimo bičiulis.
- V: savanoris su negalia.
- PC: asmuo, atsakingas už vasaros vakarėlių organizacijoje.

Situacija:

Įmonė, kurioje žmogus su negalia savanoriauja, organizuoja vasaros vakarėlį. Organizacijos vadovybė prašo savanorio iškirpti daugiau kuponų, kurių prireikia per pusvalandį.

Scenarijus:

PC: *rankose laiko žirkles ir popierių*, *kalba su V* Puiku, kad tu čia. Mums reikia tavo pagalbos. Ar galėsiu atsiimti šiuos kuponus iki 16 val.?

V: *labai patenkintas* Žinoma, norėčiau! Šiaip nesu užsiėmęs šiuo metu.

PC: Puiku, tai mums labai padės. *paduoda į rankas V viską, ko jai/jam reikia* Čia yra žirklys ir šablonai. Tiesiog iškirpkite apskritimus ir įdėkite juos į šį stiklainį. Labai ačiū. *nueina*

V: *pradedą iškirpti pirmąjį ratą ir akivaizdžiai turi problemų, užtrunka ilgai tik vienam apskritimui; koncentruotas veidas*.

IB: *jau tampa šiek tiek nekantrus ir atsisėda šalia V*.

V: *baigia pirmąjį apskritimą ir išdidžiai parodo* Pirmasis jau padarytas! Tai smagu.

IB: Puiku! Bet dabar jūs turite tęsti, mes neturime tiek daug laiko. V: *iškerpa daugiau, bet vis tiek lėtai*. IB: *tampa vis nekantrėsnis ir neramesnis, žiūri į laikrodį*

V: *ramiai kerpa ir lėtai baigia antrą apskritimą*

IB: *šiek tiek susierzinęs* Mums liko tik 20 minučių, kad galėtume atlikti visas užduotis. Turite šiek tiek paskubėti, kitaip nespėsite.

V: *šiek tiek neramus* Gerai, aš padarysiu viską, ką galiu. Aš atsiprašau.

V: *atrodo dar labiau susikaupęs ir vėl pradeda kirpti, bet taip pat lėtai, kaip ir anksčiau, nes negali to padaryti greičiau*

PC: *ateina dar kartą* Ar čia viskas aišku? Ar padarėte kokią nors pažangą?

PC: *mato, kad iškirpti tik du apskritimai; pasikeičia prasmingais žvilgsniais su IB*

V: *šiek tiek nedrąsiai nusišypso* Taip, viskas aišku....

PC: Puiku, tada tęskite. *vėl išeina*

V: *toliau kerpa*

IB: *šiuo metu tikrai nekantrus ir susierzinęs* atima iš V žirkles ir popierių* Dabar duok man, nes taip negerai. Aš pratėsiu, nes kitu atveju niekada nespėsite laiku. *pradedą kirpti*

V: *išsigandęs ir šiek tiek liūdnas* Gerai...

Situacija 2

Žmonės:

- IB: įtraukimo bičiulis.
- V: savanorė, turinti negalią.
- W: padavėjas/padavėja.

Situacija:

Įtraukimo bičiulis ir asmuo, turintis (matomą) negalią sėdi kavinėje ir nori užsisakyti gėrimų.

Scenarijus:

IB ir V sėdi prie stalo

W prieina prie jų su dviem meniu

*W: Sveiki! Čia yra mūsų gėrimų meniu. Neužilgo grįšiu prie jūsų. *W padeda abi korteles šalia IB ir nueina*

Abu žiūri į meniu

IB: Taigi, ar jau žinai, ką rinksis?

V: Manau, išgersiu šaltos kavos. O kaip tu?

IB: Aš išgersiu latte.

V ir IB toliau kalba

W grįžta su lapeliu užsakymams

W: Ar jau nusprendėte, ko norite atsigerti? *žiūri į IB* IB: Latte man, prašau.

W užsirašo

W vis dar žiūri į IB O dėl jos? *pakreipia galvą link V* IB: Manau, kad ji išgers šaltos kavos.

V: Gerai, tuoj atnešiu. *W nueina*

V atrodo nustebęs ir nusivylęs

Situacija 3

Žmonės:

- IB: įtraukimo bičiulis.
- V: savanoris, turintis regėjimo negalią.
- W: padavėjas/ padavėja.

Situacija:

Įtraukimo bičiulis ir savanoris sėdi kavinėje, baigė savo gėrimus ir nori susimokėti.

Scenarijus:

IB ir V kalbasi ir baigia paskutinį gurkšnį

IB žiūri į laikrodį Taigi, jūsų pertrauka beveik baigėsi ir mes turime grįžti. Ar tu pasiruošęs?

V: Taip, viskas gerai, man daugiau nieko nereikia. Ar galite pasakyti padavėjui, kad norėtume sumokėti, kai jį pamatysite?

IB: Žinoma, aš jam tuoj pasakysiu, kai prieis.

Ateina W ir paima tuščias taures W: Ar galiu dar ką nors pasiūlyti?

IB: Ne, ačiū, norėtume susimokėti.

W: Gerai, tuoj atnešiu jums sąskaitą. *nueina*

V išsitraukia piniginę ir pradeda ieškoti pinigų

Grįžta W ir padeda sąskaitą ant stalo Mokėsite kartu ar atskirai?

V: Prašau atskirai. Kiek kainuoja gėrimas ir pyragas?

P: 7 eurus.

V ieško piniginėje pinigų, bet jam sunku rasti tinkamą kupiūrą IB: Aš galiu sumokėti pirmas. Kiek kainuoja mano užsakymas?

W: Jūsų 8 eurai.

IB: Štai 10.

W: Labai ačiū.

W ir IB žiūri į V, kuris vis dar bando rūšiuoti ir surasti savo pinigus *IB paima piniginę iš V rankos* Duok man, aš tau padėsiu.

IB–W 7 eurai, taip?

W: Taip.

IB: Štai 10 eurų.

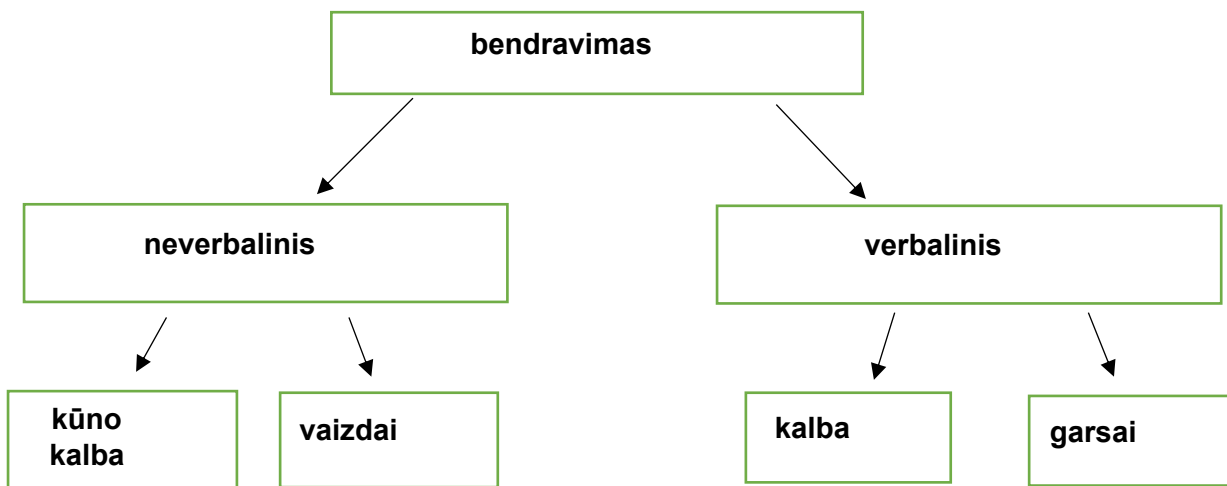
V: Bet...

W: Labai ačiū. Geros dienos. *W nueina*

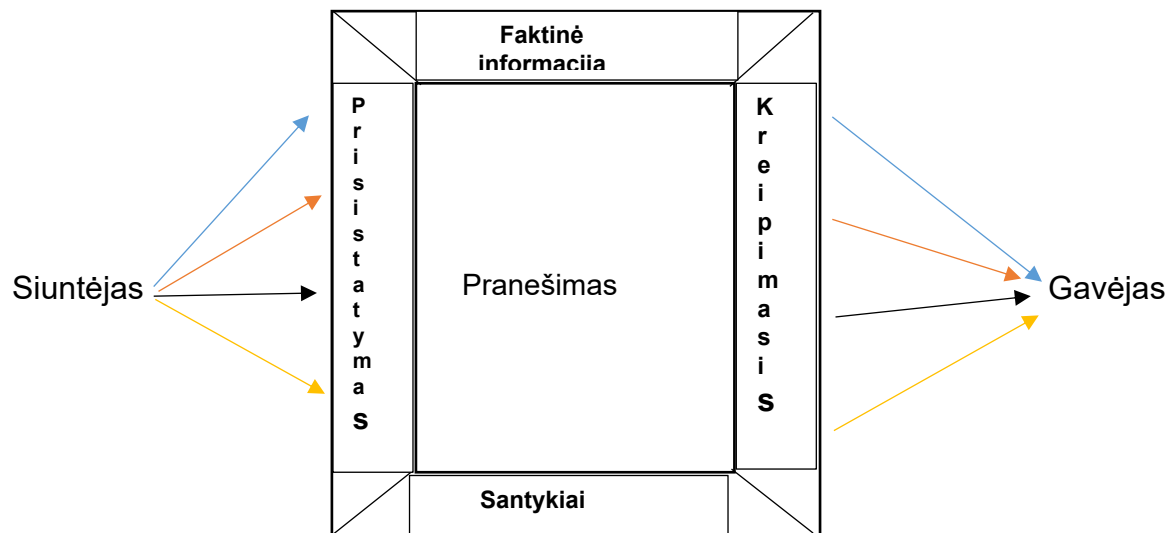
IB grąžina piniginę Gerai, štai. Dabar tikrai turime eiti.

10. Bendravimo įgūdžiai

a) 10.1.1 priedas. Verbalinis ir neverbalinis bendravimas



b) 10.1.2 priedas. 4 pranešimo pusės



c) 10.1.3 priedas. Dalijamos medžiagos patarimai geram bendravimui

Bendravimo pagrindai

Be bendravimo negalėtume įsivaizduoti savo kasdienio gyvenimo. Žodinis bendravimas yra svarbi mūsų socialinių santykių dalis. Bendraudami perduodame informaciją ir žinias bei bendraujame su kitais. Tai, kaip mes kalbame ar kokioje situacijoje bendraujame, gali turėti įtakos tam, kaip mus mato ir pastebi kiti, bet ir tai, kaip mūsų pasakytus dalykus supranta ir pastebi mūsų klausytojai. Ir tai, kaip mes bendraujame, turi įtakos pokalbio rezultatui.

Bendravimas yra sudėtingas procesas:

Sunku rasti tinkamus žodžius, kad išreikštumėte tai, ką turite omenyje.

Ką nors pasakyti nereiškia, kad sakai, ką turi omenyje ar tikiesi, kad išreiški.

Ką nors pasakyti nereiškia, kad kitas žmogus supranta.

Jūsų pasakyta žodžių supratimas nereiškia, kad kitas asmuo supranta jų reikšmę ar jūsų mintį.

Suprasti to, ką pasakėte, prasmę, nereiškia priimti tai, kas buvo pasakyta.

Priimti nereiškia daryti/įgyvendinti/veikti...

Paprastai mes nežinome apie šiuos sunkumus; mes tai pastebime tik tam tikrose situacijose, pavyzdžiui, jei:

- nesugebame išreikšti to, ką norime pasakyti
- nesuprantame, ką sako kitas asmuo (pvz., jis kalba kita kalba ar akcentu arba neaiškiai kalba, neteisingai interpretuojame kai kuriuos žodžius ar neverbalinę kalbą).

Apšilimas – 1 pratimas: „Suvokime sunkumus norint gerai bendrauti“

Seminaras pradedamas suskirstant žmones į poras, sėdinčius arba stovinčius, nusuktomis nugaromis vienas į kitą. Poros turi kalbėti ta pačia kalba, kad suprastų duotas instrukcijas. Vienam asmeniui duodamas paveikslėlis (žr. 1 priedą), o kitam – popieriaus lapas, rašiklis/pieštukas ir iškarpos.

- Pratimas pradedamas nuo to, kai paveikslą laikantis asmuo aprašo paveikslėlį. Tada asmuo, turintis popierių ir rašiklį / pieštuką, nupiešia paveikslėlį pagal aprašymą. Piešiančiam asmeniui neleidžiama matyti paveikslo ar būti paveiktam nieko (pvz., kūno kalbos), išskyrus paveikslą laikančio asmens žodinius nurodymus.
- Kai poros baigs piešti ir apibūdinti paveikslėlį, joms bus leista palyginti 2 paveikslėlius. Kiekviena pora turės keletą minučių aptarti paveikslėlius ir procesą, nustatant, kas jai buvo sunku, o kas lengva.
- Tada nuotraukos bus dedamos ant sienos, kad lėtai susidarytų bendravimo koliažas.
- Po to vyksta palengvinta grupinė diskusija, skirta plačiau apmąstyti veiklą ir bendravimą. Tada tai bus susieta su komunikacijos svarba vadovaujant ar vykdant veiklą kartu su savanoriais.

2 pratimas: „Kas apsunkina bendravimą“

Dalyvių atsiliepimai apie temą „komunikacija“

Visiems dalyviams išduodama kortelė su tipine bendravimo „problema“. Visos problemos yra skirtingos ir gali apimti, pavyzdžiui, murmėjimą, akių kontaktą ir sudėtingos kalbos vartojimą.

Tada kiekvienas asmuo vaidins trumpą kalbą, užtikrindamas, kad kalboje būtų panaudota kortelėje nurodyta komunikacijos problema.

Kai asmuo pasako savo kalbą, kitų dalyvių prašoma nustatyti problemą.

Atsiliepimo turo rezultatai galėtų būti tokie:

- balsas: murmėjimas, neaiškus, kalba per greitai arba per tyliai.

- kūno kalba: per mažas akių kontaktas, kūno kalba nedera prie šnekos turinio.
- retorika: nepasitiki savimi ar įtikina, per daug prisiriša prie užrašų, nėra aiškios ar nelogiškos struktūros, per daug nežinomų žodžių, per ilgi sakiniai, skamba kaip „ahh“, „em“

Įvadas į bendravimą

Kalbėdami apie bendravimą, dauguma galvojame apie šnekamosios kalbos turinį. Tačiau kūno kalba (gestai, mimika, judesys) ir balsas (neverbalinis bendravimas) turi didelę įtaką situacijoms ir tam, kaip kiti „supranta“ ar „nesupranta“, ką mes norime pasakyti.

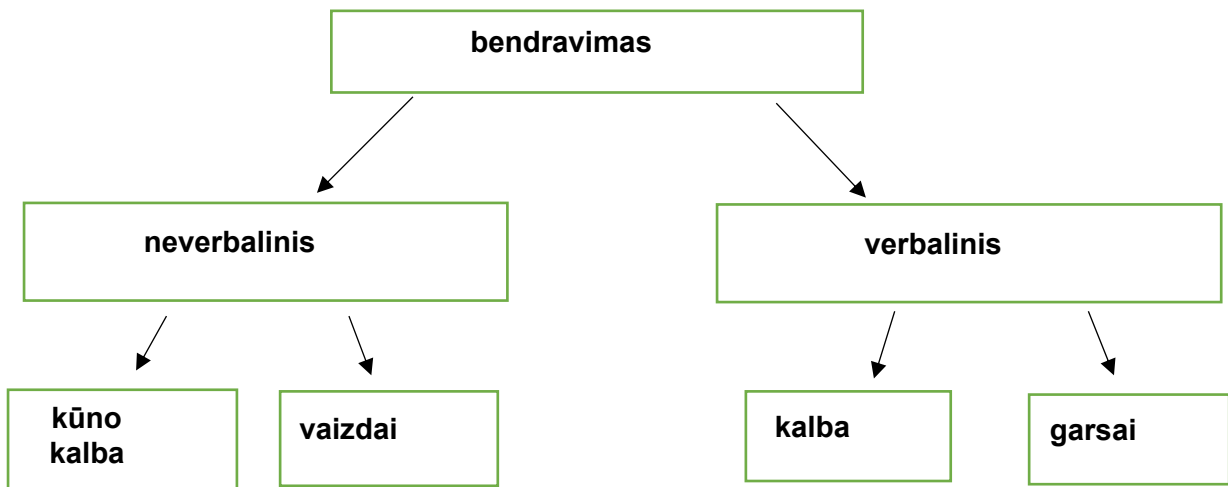
Kūno signalai padeda labiau įtikinti, nors kalbėtojas dažnai nesuvokia, kad kalba ir jo kūnas. Bendras principas yra toks: „Jūsų kūnas niekada nemeluoja“.

Remiantis JAV psichologo Alberto Mehrabiano (1967) moksliniais tyrimais, sėkmingos kalbos veiksmingumas 35% priklauso nuo balso skambesio, 58% - iš kūno kalbos ir tik 7% - iš tikrojo kalbėjimo turinio. Šie rezultatai rodo, kad veiksmingą kalbą lemia ne tik tai, „kas“ sakoma, bet ir „kaip“ kažkas perteikiama/suprantama/interpretuojama.

Taigi bendravimas yra daugiau nei tik žodžiai, rezultatai ir poveikis priklauso nuo daugelio faktorių:

- kaip sakai – ypač svarbus balso tonas.
- kodėl tu tai sakai – koks tavo tikrasis ketinimas?
- kada tu tai pasakai? pvz. kuriuo dienos metu, ginčo metu, draugiškoje atmosferoje, dalykiniame pokalbyje,..
- kokioje aplinkoje ir kokiame vaidmenyje esate (pvz., privačioje situacijoje, darbo vietoje, pas gydytojus...).
- ko tu nepasakai – tai taip pat rodo, ką tu nori (ar žmonės galvoja, kad nori) pasakyti.
- jūsų kūno kalbos, įskaitant veido išraiškas, gestų ir laikysenos.
- jūsų balso ir intonacijos.

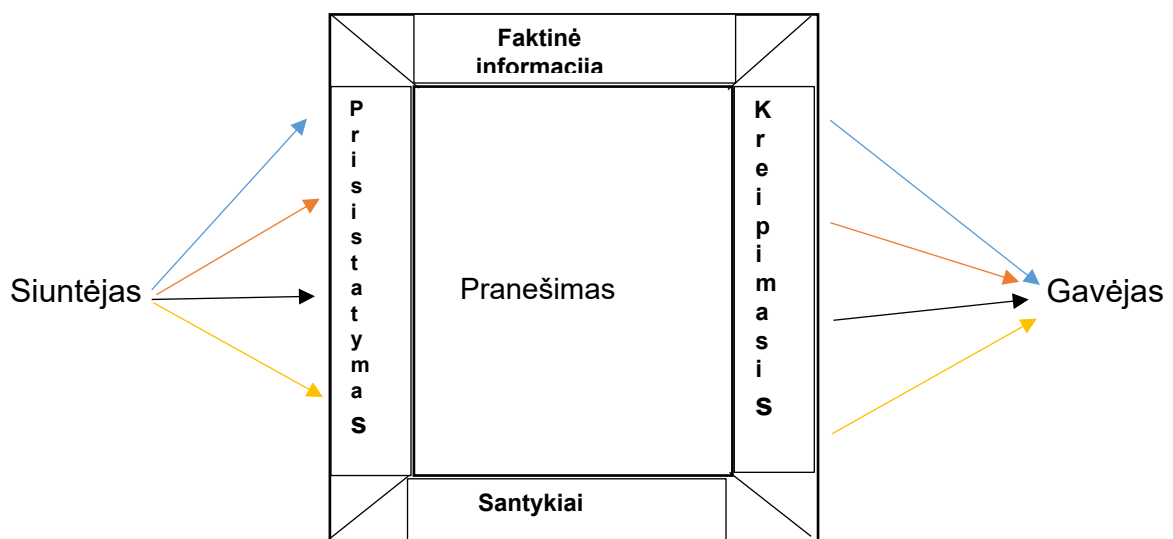
Bendravimas susideda iš žodinio ir neverbalinio bendravimo:



Keturių pusių bendravimo modelis – Schulz von Thun

Keturių pusių modelis yra Friedemanno Schulzo von Thuno komunikacijos modelis. Pagal šį modelį kiekvienas pranešimas turi keturis aspektus, nors kiekvienas gali būti ne vienodai akcentuojamas. Keturios pranešimo pusės yra faktas, savęs atskleidimas, santykiai ir patrauklumas.

Taip pat kiti mokslininkai turi teoriją apie skirtingus komunikacijos sluoksnius: Paulo Watzlawicko teigimu, kiekvienas bendravimas turi turinį ir santykių aspektą. Karlas Böhleris teigė, kad kiekvienoje informacijoje yra kažkas apie dalyką, siuntėją ir gavėją.



Keturios pranešimo pusės:

a) Materijos sluoksnis (Faktinė informacija): Apie ką informuoju.

Materialiame lygmenyje naujienų siuntėjas pateikia duomenis, faktus ir pareiškimus. Siuntėjo užduotis yra siųsti šią informaciją aiškiai ir suprantamai.

Gavėjas įvertina, ar žinutė atitinka tiesą (tiesa/netiesa), taip pat vertina aktualumo (aktualu/nesvarbu) ir išsamumo (tenkina/reikia ką nors pridėti) kriterijus.

Ilgalaikėje komandoje reikalas yra aiškus ir tereikia kelių žodžių.

b) Save atskleidžiantis sluoksnis: Ką aš atskleidžiu apie save.

Visose naujienose yra informacijos apie siuntėją. Šiame etape siuntėjas atskleidžia save. Taigi visas pranešimas tampa lyg savotiškas informacijos perdavimas apie siuntėjo asmenybę. Gavėjas vertina, kokia informacija apie siuntėją yra paslėpta pranešime.

c) Santykių sluoksnis: Ką aš manau apie tave ir kaip mes sutariame.

Santykių sluoksnis išreiškia, kaip siuntėjas sutaria su gavėju ir ką apie jį galvoja. Priklausomai nuo to, kaip su juo kalbasi (formulavimo būdas, kūno kalba, intonacija...), jis išreiškia pagarbą, draugiškumą, nesidomėjimą, panieką ar dar ką nors. Priklausomai nuo to, kokią žinią gavėjas išgirsta, jis gali jaustis prislėgtas, priimtas arba globojamas.

d) Kreipimasis: Ką aš noriu, kad jūs darytumėte su informacija.

„Kas ką nors teigia, tas kažką paveikia“. Šis kreipimosi pranešimas turėtų priversti gavėją ką nors padaryti arba ko nors neatlikti. Bandytas ką nors paveikti gali būti mažiau atviras (patarimas) arba paslėptas (manipuliacija).

Norėdami parodyti 4 pranešimo puses, pateikiame pavyzdį, kaip komunikacija gali būti suprantama skirtingai:

Pavyzdys:

Du žmonės kartu valgo naminį maistą.

Tas, kuris nevirė, sako: „Sriuboje yra kažkas žalio“.

Siuntėjas:

Faktinė informacija: yra kažkas žalio.

Save atskleidžiantis etapas: aš nežinau, kas tai yra.

Santykių etapas : tu turėtum žinoti, kas tai yra.

Kreipimosi etapas : pasakykite man, kas tai yra!

Gavėjas:

Faktinė informacija: yra kažkas žalio.

Save atskleidžiantis etapas: Jūs nežinote, kas yra žalias daiktas, ir dėl to jaučiatės nepatogiai.

Santykių etapas: manote, kad mano gaminimas kelia abejonių.

Kreipimosi etapas: ateityje turėčiau gaminti tik tai, ką žinote!

Kitas atsako: „Jei jums nepatinka skonis, galite gamintis patys“.

Taigi kodėl bendravimas gali nepavykti?

Čia rasite dažniausiai pasitaikančias blogo bendravimo priežastis:

- Nesiklausote ir nekreipiate dėmesio į žmogų, su kuriuo kalbate, ir per daug mylite savo balso skambesį.
- Nesprendžiant kito asmens rūpesčių, pvz. neatsižvelgti į jų jausmus ar rūpesčius; nepripažinti, kad jie gali būti teisūs, vartodami žodį „bet“ ...
- Vartodami kalbos pobūdį, kurio kitas asmuo nepažįsta (pvz., akademinė kalba, techninė kalba, akronimų ar „profesinės“ kalbos vartojimas arba jūsų kalba). burbulas, C+ lygis) arba vartodami sudėtingą kalbą.
- Nepageidaujamų sprendimų ar patarimų dalijimas.
- Vertinant kitą asmenį arba turint išankstinių nusistatymų (stereotipinis mąstymas).

Taigi, kaip gerai bendrauti? Kaip pagerinti savo bendravimo įgūdžius?

- Klausymas: norint tapti geru pokalbio dalyviu, svarbu būti geru klausytoju. O norint būti geru klausytoju, reikia praktikuoti „Aktyvų klausymąsi“ (žr. kitą skyrių)
- Būkite empatiški: stenkitės suprasti kitą žmogų, jo jausmus ir atsidurkite jo vietoje. Pakeiskite perspektyvą.
- Nežodinis bendravimas/kūno kalba: Bendraujant su kitais svarbu praktikuoti gerą kūno kalbą, naudoti akių kontaktą, naudoti rankų gestus, veido išraiškas ir stebėti balso toną.
- Parodykite susidomėjimą kitu: užduokite klausimus ir būkite pasirengę išklausti atsakymus. Yra atvirų klausimų (Kas? Kaip?), uždarų (Kada? Kur? Kas? Kuris? Kiek/daug? Kaip dažnai?) arba klausimais apie ateitį (Kokios jūsų svajonės? Ką norėtumėte pasiekti?)
- Trumpai ir aiškiai: daug kartų po mažai yra daugiau. Būkite aiškūs, aiškiai tarkite žodžius ir kalbėkite apie esmę. Naudokite paprastą kalbą.
- Glaustai: perteikite savo pranešimą naudodami kuo mažiau žodžių. Nenaudokite sudėtingų žodžių ir kalbėkite apie esmę.
- Paaiškinimas ir apibendrinimas: norėdami įsitikinti, kad teisingai supratote kitą asmenį, apmąstykite ir apibendrinkite tai, ką jis pasakė savo žodžiais, ir patikrinkite, ar teisingai supratote.
- Pasitikėjimas: Būkite tikri tuo, ką sakote, ir bendraudami su kitais.
- Atviras mąstymas. Tais atvejais, kai nesutinkate su tuo, ką kažkas turi pasakyti, nesvarbu, ar tai būtų su darbdaviu, bendradarbiu ar draugu, svarbu bendrauti akių lygyje, stengtis rasti bendrą kalbą ir nesitytioti iš kitų.
- Ugdykite pasitikėjimą ir būkite patikimi: nesakyk nieko, kas galėtų pakenkti kitam asmeniui. Kitas asmuo turėtų turėti galimybę pasikliauti jumis.
- Pateikite gerą atsiliepimą! (žr. mūsų „Atsiliepimų teikimo taisyklės“)

Kas yra aktyvus klausymas?

Jei klausotės aktyviai, reiškia, kad klausotės ne tik tariamų žodžių. Tai daug daugiau: jums patinka suprasti „prasmę“, ką kitas žmogus bando pasakyti. Norėdami tai padaryti, demonstruojate savo dėmesį kitam, skatinate kitus kalbėti toliau ir galite sukurti ryšį bei supratimą tarp savęs ir kalbėtojo.

Kaip tapti aktyviu klausytoju?

1. Būkite labai dėmesingi

Norint suprasti tai, ką žmogus sako, reikia skirti kalbėtoji visą savo dėmesį. Leiskite jam suprasti, kad klausotės ir stenkitės įrodyti, kad tikrai domitės.

- Nutraukite pašalinius plepėjimus.
- Nesikiškite su išankstiniais atsakymais ar kritika, kol kitas asmuo kalba.
- Įsitikinkite, kad aplinka jūsų neblaško.
- Atkreipkite dėmesį į kalbėtojo kūno kalbą ir balso toną – ką jums sako neverbaliniai pranešimai?
- Jei esate grupėje, venkite šalutinių pokalbių.

2. Fiziškai parodykite, kad klausotės

Dėmesinga kūno kalba signalizuoja, kad klausotės kalbėtojo.

- Žiūrėkite kalbėtoji į akis.
- Šiek tiek pasilenkite į priekį, kad parodytumėte susidomėjimą.
- Kartkartėmis linktelėkite galvą.
- Suderinkite savo veido išraiškas su jums teikiama informacija.
- Likite atviri ir atsipalaidavę, o ne užsidarę ir įsitempę.

3. Patikrinkite, ar teisingai suprantate

Mūsų asmeninė patirtis, suvokimas ir jausmai daro įtaką tam, kaip girdime ką mums sako. Tai reiškia, kad informacija gali būti neteisingai išversta arba neteisingai interpretuota, todėl išgirsime pranešimą kitaip, nei jis buvo planuotas perteikti. Kad išvengtumėte painiavos, prieš atsakydami pasitikrinkite, ar supratote, naudodamiesi šiais patarimais:

- Apmąstykite ir perfrazuokite, kad įsitikintumėte, jog teisingai supratote kalbėtojo pranešimą. Pabandykite naudoti tokias frazes kaip: „Jei gerai jus girdžiu, jūs sakote...“
- Užduokite tolesnius klausimus, kad paaiškintumėte kalbėtojo prasmę. Pabandykite: „Ar galite papasakoti daugiau apie...? arba: "Ką turėjote galvoje, kai pasakėte...?"
- Retkarčiais apibendrinkite tai, ką girdėjote.

4. Atsakykite tinkamai

Aktyviai klausydamiesi parodote savo pagarbą kalbėtojui, taip pat gaunate informacijos, kurios jums reikia norint suformuoti atsakymą, kai kalbėtojas baigia savo pranešimą. Gavus ir paaiškinus pranešimą, dabar laikas suformuoti savo atsakymą.

Išsakydami savo mintis:

- Būkite sąžiningi ir atviri – kalbant apie bendravimą, sąžiningumas tikrai yra geriausia savybė.
- Būkite pagarbūs – svarbu būti sąžiningu ir profesionaliu dalinantis savo nuomone.
- Būkite nuodugnūs – grįžkite prie konkrečių kalbėtojo pateiktų dalykų.

5. Nepertraukinėk!

Vadovaujantis šiais patarimais, kartais reikia įsiterpti į pokalbį, kad kalbėtojas žinotų, jog klausotės ir suprantate jo pranešimą, o ne pertraukinėti norėdamas kalbėti pats. Kalbėtojo pertraukimas apriboja jūsų galimybę suprasti, nes jis nusivilia ir galbūt pamiršta svarbią informaciją.

Konstruktīvūs atsiliepimai

Atsiliepimai yra:

- mokymosi, o ne kritikos būdas
- naudingi kalbėtoji
- mažiau apie "Ką?" nei apie "Kaip?"

Jei grįžtamasis ryšys pateikiamas tinkamai, tai yra galimybė geriau įvertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir pagerinti darbo aplinką ar santykius.

Tačiau pateikiant gerą atsiliepimą, reikia laikytis kai kurių taisyklių:

- apibūdinkite, nevertinkite
- sutelkti dėmesį į savo elgesį
- suformuluoti konkrečius pastebėjimus
- elkitės operatyviai (ir neteikite atsiliepimų apie seniai praleistas akimirkas)
- pasikalbėti su dalyviu asmeniškai
- suformuluoti „aš“ pranešimus
- konstruktyviai kritikuoti
- formuluoti mandagiai ir dėkingai
- nepamirškite teigiamų aspektų
- subalansuoti plusus ir minusus

Tačiau yra ir grįžtamojo ryšio taisyklės

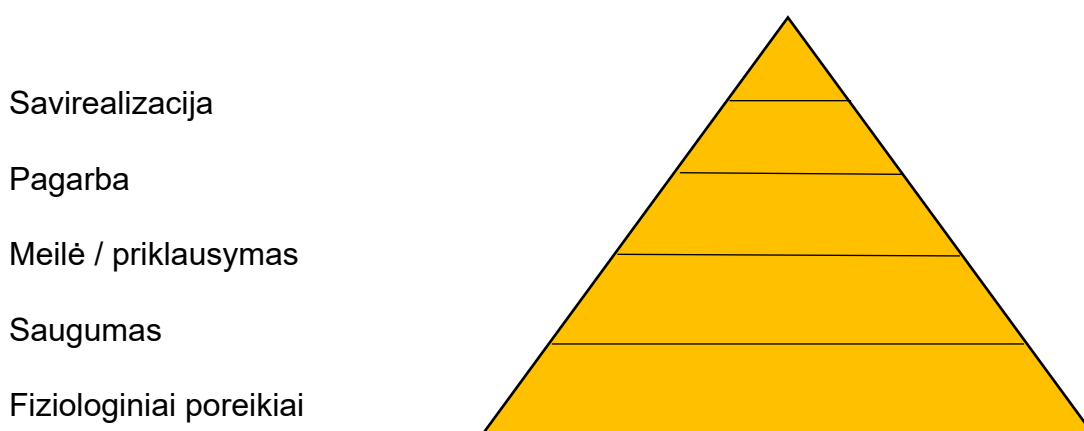
- nepertraukite kalbančiojo
- pagrįskite viską, ką pasakėte ar padarėte
- kritiškai permąstykite savo kalbą

- būkite dėkingi už kitokį požiūrį ir kito žmogaus sąžiningumą, tik taip suprasite, kodėl viskas klostėsi ne taip ir turėsite galimybę tobulėti.

Suprasti kitų poreikius

Jei kuriate santykius, patikrinkite, kurie poreikiai yra būtini ir kokiame lygyje kiekvienas esate.

Maslow „poreikių hierarchijos“ supratimas gali būti labai naudingas:



Pagrindiniai ir esminiai keturi piramidės sluoksniai apima tai, ką Maslow pavadino „trūkumo poreikiais“ arba „d-poreikiais“: pagarba, draugystė ir meilė, saugumas ir fiziniai poreikiai. Jei šie „trūkumo poreikiai“ nepatenkinami – išskyrus patį esminį (fiziologinį) poreikį – gali nebūti fizinių požymių, tačiau žmogus jausis nerimas ir įsitempęs. Maslow teorija teigia, kad pats elementariausias poreikių lygis turi būti patenkintas, kad žmogus norėtų aukštesnių poreikių.

➤ Fiziologiniai poreikiai

Fiziologiniai poreikiai yra fiziniai žmogaus išgyvenimo poreikiai. Jei šių reikalavimų nesilaikoma, žmogaus organizmas negali tinkamai funkcionuoti ir galiausiai nusilps. Manoma, kad fiziologiniai poreikiai yra svarbiausi; jie turi būti patenkinti pirmiausia. Oras, vanduo ir maistas yra medžiagų apykaitos poreikiai, kad išgyventų visi žmonės ir kiti gyvi organizmai. Drabužiai ir pastogė užtikrina reikiamą apsaugą nuo stichijų.

➤ Saugos poreikiai

Kai fiziologiniai poreikiai būna patenkinti, asmens saugumo poreikiai tampa svarbūs ir pasistebi elgesyje. Nesant fizinio saugumo – dėl karo, stichinių nelaimių, smurto šeimoje, prievartos vaikystėje ir pan. – žmonės gali (iš naujo) patirti potrauminį streso sutrikimą. Nesant ekonominio saugumo – dėl ekonominės krizės ir darbo galimybių stokos – šie poreikiai pasireiškia tokiais požymiais kaip pirmenybė darbo saugumui, skundai apie kitus, siekiant apsaugoti save, sąskaitų taupymas, draudimo polisai. Šis lygis labiau būdingas vaikams, nes jie paprastai turi didesnę poreikį jaustis saugūs.

Saugos ir saugumo poreikiai apima: -

Asmeninė apsauga

- Finansinis saugumas
- Sveikata ir gera savijauta
- Apsauginis tinklas nuo nelaimingų atsitikimų / ligų ir neigiamo jų poveikio.

➤ Meilė ir priklausymas

Patenkinius fiziologinius ir saugumo poreikius, trečiasis žmogaus poreikių lygis yra tarpasmeninis ir apima priklausymo jausmą. Šis poreikis ypač stiprus vaikystėje ir gali būti svarbesnis už saugumo poreikį. Šio Maslow hierarchijos lygio trūkumai – dėl hospitalizavimo, nepriežiūros, vengimo, išstūmimo ir kt. – asmuo gali turėti sunkumų užmezgant ir palaikant emociškai reikšmingus santykius apskritai, pavyzdžiui, draugystę, intymumą ar šeimą.

Anot Maslow, žmonės nori jausti priklausymą ir pripažinimą tarp savo socialinių grupių, nepaisant to, ar šios grupės yra didelės, ar mažos. Pavyzdžiui, kai kurios didelės socialinės grupės gali apimti klubus, bendradarbius, religines grupes, profesines organizacijas, sporto komandas ir gaujas. Kai kurie mažų socialinių ryšių pavyzdžiai yra šeimos nariai, intymūs partneriai, mentoriai, kolegos ir pavaldiniai. Žmonės turi mylėti ir būti kitų mylimi – tiek seksualiai, tiek neseksualiai. Daugelis žmonių tampa jautrūs ir vieniši, kankinami nerimo ir depresijos, jei nėra patenkinti meilės ir priklausymo poreikiai.

Šis priklausymo poreikis gali įveikti fiziologinius ir saugumo poreikius, priklausomai nuo bendraamžių spaudimo stiprumo.

➤ **Pagarba**

Visi žmonės turi jaustis gerbiama; tai apima poreikį turėti savigarbą. Pagarba yra tipiškas žmogaus noras būti priimtam ir vertinamam kitų. Žmonės dažnai užsiima tam tikrais darbais ar hobiais, norėdami įgyti pripažinimą. Ši veikla suteikia žmogui vertės jausmą. Žema savigarba arba nepilnavertiškumo kompleksas gali atsirasti dėl disbalanso šiame hierarchijos lygyje. Žmonėms, kurių savigarba žema, dažnai reikia kitų pagarbos; jie gali jausti poreikį siekti šlovės ir pripažinimo bet kokia kaina. Tačiau šlovė ar pripažinimas nepadės žmogui kelti savigarbos, kol jis nepriims savęs tokio, koks yra viduje. Psichologinis disbalansas, pavyzdžiui, depresija, gali trukdyti asmeniui išsiugdyti aukštesnį savigarbos lygį.

Maslow teigia, kad iš pradžių jis manė, kad žmonių poreikiai turi griežtas gaires, bet pasirodo visos hierarchijos yra tarpusavyje susijusios, o ne atskirtos. Tai reiškia, kad pagarba ir aukštesni lygiai nėra griežtai atskirti, yra net labai susiję.

➤ **Savirealizacija**

„Koks žmogus yra, toks ir turi būti“. Ši citata sudaro suvokto savirealizacijos poreikio pagrindą. Šis poreikio lygis reiškia, koks yra žmogaus potencialas ir šio potencialo įgyvendinimas. Maslow apibūdina šį lygmenį kaip norą padaryti viską, ką gali, ir tapti tuo, kuo nori būti. Asmenys gali labai konkrečiai suvokti arba sutelkti dėmesį į šį poreikį. Pavyzdžiui, vienas asmuo gali labai trokšti tapti idealiu tėvu. Kitais atvejais poreikis gali būti patenkintas aktyviais užsiėmimais, piešimu ar išradimais.

5. Pagrindiniai geros kalbos reikalavimai

5.1 Pasitikėjimas savimi

- Pasakykite sau „TAIP“.

Pradėkite pokalbį ar kalbą su teigiamu požiūriu. Raktinis žodis yra: „savime išsipildanti pranašystė“ – jei manote, kad neįtikinsite savo auditorijos, greičiausiai ir neįtikinsite.

- Ugdykite savo mąstymą ir sutelkite dėmesį į savo stipriausias puses.

Įsivaizduokite situacijas, kurios lengvai pavyko. Pabandykite prisiminti priežastis, dėl ko šios situacijos buvo sėkmingos. Pagalvokite apie dalykus, kuriuos mokate gerai (t. y. gerai ginčytis, vaizdingai pasakoti istorijas, ir panašiai), ir tai pabrėžkite.

- Atsipalaiduokite ir pradėkite kalbą ar pristatymą su gera nuotaika.

Gerai praleiskite laiką vakare prieš savo kalbą, šypsokitės ir giliai įkvėpkite.

- Priimkite savo nerimą ir jaudulį.

Bet saugokitės! Niekada neišsiduokite, kad esate susijaudinęs, publika vis tiek pastebės. Priešingu atveju jūs parodote auditorijai, kad nesate pasiruošęs, ir jie jūsų neklausys.

- Visiems, taip pat ir tau, leidžiama klysti.

Tačiau klystant svarbu išlikti šaltam: „Klysti – žmogiška“

- Suvokti tikrąją bendravimo svarbą.

"Mokymasis kalbėti žmonių akivaizdoje – kaip išmokti plaukti. Geriausias mokytojas – praktika, didžiausia kliūtis – baimė."

5.2 Žmogaus įtikinėjimo galia

- Įvertinimas

Daugiau informacijos rasite „geras pasiruošimas“. Ne kartą buvo pabrėžta, kad turinys vaidina labai svarbų vaidmenį.

- Entuziazmas dalykui

"Tai, ką norėtumėte uždegti kituose, turi degti tavyje!" (Augustinas)

- Stilizuotas pateikimas – suprantamumas

Kalbos paprastumas, trumpi sakiniai, empatija (pasistenkite įsijausti į klausytojo padėtį), darbas su paveikslėliais / pavyzdžiais, kurie tinka klausytojų gyvenimui.

- Natūralumas, patikimumas ir autentiškumas.

5.3 Atstovavimas sau

- Išvaizda

Išvaizda turėtų būti atinkama situacijai ir sau, tačiau rinkitės stilių, su kuriuo jaučiatės patogiai (t. y. venkite naujų batų, kurie nėra patogūs).

- Gera bendra būklė ir saugus stovėjimas

Būkite laisvas ir matomas auditorijai. Nenukreipkite žvilgsnio į konkretų objektą, asmenį ar baldą. Kalbėdami su žmogumi stovėkite tiesiai, pilnai į jį atsisukę.

- Akių kontaktas

„Akių kontaktas ratu“ – jei jums sunku dairytis po kambarį, pabandykite užmegzti akių kontaktą su pažįstamu žmogumi – bent jau pradžioje.

- Geras formos ir turinio atitikimas.

Trumpumas ir glaustumas, struktūra ir gebėjimas pritaikyti turinį klausytojams.

5.4 Geras pasiruošimas

- Apibrėžkite savo interesus ir tikslus.

- Išanalizuoti esamą ir norimą situaciją.

- Pagalvokite apie įvairius temos aspektus.

- Pasiruoškite – į kurią tikslinę grupę kreipiuosi? Kaip geriausiai juos pasiekti? Kokių interesų jie turi? Sukurkite gerus argumentus, suprojektuokite ir pasverkite turinį taip, kad jis atitiktų tikslinę grupę.

- Paprastai: mažiau yra daugiau! Turėkite mažiau argumentų, bet gerų ir iliustruojančių pavyzdžių, kurie pabrėžia jūsų mintis.

- Iš anksto pagalvokite apie galimus prieštaravimus ir kliūtis ir apsvarstykite strategijas, kaip juos spręsti.

- Nustatykite savo veiksmų kryptį (organizacinis planas).

Aiškiai struktūrizuokite savo kalbą ir logiškai sudėliokite mintis.

Jūsų kalboje turi vyrauti ryšys ir logika. Pradžioje paminėkite dalykus, kuriuos norėtumėte aptarti savo kalboje (t. y. 1.. 2..3..4..). Taip jūs pateiksite apytikslį savo kalbos scenarijų. Taip pat galite struktūrizuoti savo kalbą nustatydami laiko apribojimus (pvz., „Dabar aš kalbėsiu penkias minutes“) Bet jei taip sakote, griežtai laikykitės savo nustatytų ribų!

Pasidarykite lapus kaip priminimus, net ir trumpoms kalboms!

Tokiu būdu galėsite dar kartą peržvelgti savo kalbą, pertvarkyti savo mintis ir persvarstyti argumentus. Tai savotiškai suteikia daugiau pasitikėjimo, kad viskas pavyks. Reikia atsiminti du principus: užsirašykite tik raktinius žodžius, o ne pilnus sakinius! Tik paskutinis sakinytis turėtų būti užrašytas iki galo. Neslėpkite savo paruošto lapo (dėl to dažnai sunku jį rasti ir perskaityti!). Nenaudokite labai mažų lapelių ir rašykite didesnėmis raidėmis, kad būtų įmanoma įskaityti.

Nesistenkite paslėpti ar uždengti neaiškumų/abejonių

Tai yra „energijos švaistymas“! Nežinomi dalykai dažnai sukelia abejones. Priimkite savo baimes ir pabandykite taikyti strategijas, kaip šiuos neaiškumus įveikti. Susikoncentruokite į savo stipriąsias puses!

7. Klausimai būna dviejų rūšių:

„Atviras klausimas“

Klausiamasis žodis paprastai nustatomas atviro klausimo pradžioje. Atsakymas negali būti „taip“ arba „ne“. Į jį dažniausiai reikėtų atsakyti pilnu sakiniu.

Pavyzdžiai: „Kur šiandien ryte pusryčiausime?“ "Kaip jums patiko filmas?"

„Uždaras klausimas“

Uždarame klausime veiksmažodis (pagalbinis veiksmažodis) nustatomas sakinio pradžioje. Atsakymas gali būti tik „taip“, „ne“ arba „galbūt“.

Pavyzdžiai: „Ar norėtumėte ledų?“ "Ar jums patiko filmas?"

Norint gauti konkretų atsakymą, labai naudinga užduoti atvirą klausimą. Uždarus klausimus vertėtų užduoti pokalbio pabaigoje, kaip užtvirtinimą gautos informacijos.

Klausimų tipai

Dabar matote skirtumus tarp atviro ir uždaro klausimo. Be to, yra dešimt skirtingų klausimų tipų, kurie skiriasi vienas nuo kito ir gali padėti valdyti bendravimą įvairiose situacijose.

1. „Informacijos klausimas“

Toks klausimas paprastai prasideda žodžiais „Kaip“, „Kada“, „Kur“, „Kas“ arba „Kiek“.

Pavyzdys: „Kada jūsų namas bus baigtas?“

2. „Alternatyvus klausimas“

Naudodami alternatyvų klausimą, pokalbio partneriui suteikiate dvi galimybes.

Pavyzdžiai: „Ar turėčiau jus pasiimti 06.00 ar 19.00 val.?“

„Norėtum puodelio kavos su pienu ar su grietinėle?“

3. „Įtaigus klausimas“

Naudodami įtaigų klausimą, jūs, kaip klausiantis, bandote paveikti savo pokalbio partnerį savo interesais. Paprastai tokio tipo klausimo pagrindiniai žodžiai yra tokie kaip „bet“, „na“, „taip pat“, „tikrai“ arba „tikrai“.

Pavyzdys: "Ar nesutinkate...?" „Bet ar jums neatrodo...?“

4. „Viena kryptis- TAIP“

Šią klausimo techniką galite naudoti bet kada, kai norite gauti atsakymą „Taip“. Kad tai pasiektumėte, turite užduoti keletą „taip“ klausimų, kol galiausiai gausite įtaigų įvertinimą. Šią techniką ypač rekomenduojama naudoti pokalbio pabaigoje.

Pavyzdžiai: „Ar jums patinka žiūrėti filmus? „Ar dažniausiai mėgsti eiti į kiną?“

„Ar jums labiau patinka išeiti su kitu žmogumi, nei vienam?“

Tai užmezga pokalbį ir neišvengiamą klausimą dėl šio vakaro ėjimo kartu į kiną.

5. „Retorinis klausimas“

„Retorinių klausimų srityje privalai pats užduoti klausimą ir atsakyti į šį klausimą iš karto. Toks klausimas dažnai naudojamas pristatymuose, nes galite netiesiogiai priversti klausytojus sekti jus. Jūsų klausytojai tampa lyg pririšti prie jūsų pristatymo.

6. „Atsakomasis klausimas“

Norėdami atsakyti į savo pokalbio partnerių klausimus, naudojate atsakomuosius klausimus. Šios technikos pranašumas yra sutaupyti laiko naudojant atsakomąjį klausimą. Tai patartina, ypač kai spontaniškai nežinai atsakymo arba mainais nori užduoti provokuojantį klausimą. Užduodami tokį klausimą galite bent jau laikinai nustumti problemą savo pokalbio partneriui, o ne užsidėti ant savo pečių.

Pavyzdys: „Ką turi omenyje? "Kaip turėčiau suprasti jūsų klausimą?"

7. „Motyvacinis klausimas“

Motyvaciniu klausimu galite įtikinti savo pašnekovą išeiti iš kiauto ir pradėti dalyvauti pokalbyje.

Pavyzdys: „Kaip jums pavyko pasiekti tokius puikius egzamino rezultatus?“

8. „Provokuojantis klausimas“

Atsargiai, provokuojančiu klausimu galite supykdyti savo pašnekovą. Turėtumėte naudoti tokį klausimą konkrečiomis aplinkybėmis. Turėkite omenyje esminį dalyką: naudodami tokią klausimų techniką naujų draugų nesusirasite!

Pavyzdys: „Kodėl jūsų draugas egzaminuose daug geriau pasirodė nei jūs?“

9. „Kontrolės klausimas“

Galite patikrinti susitarimą tarp jūsų ir jūsų pokalbio partnerio užduodami kontrolinį klausimą. Ši klausimo technika yra labai svarbi: kuo anksčiau paaiškėja kas nėra galutinai aišku, tuo geriau galite sutvarkyti situaciją. Priešingu atveju rezultatai bus nepatenkinami.

Pavyzdys: „Ar liko neatsakytas klausimas?“ „Ar jums viskas aišku?“

10. „Apgaulingas klausimas“

Galite sužinoti daugiau, ko negalite paklausti tiesiogiai naudodami apgaulingą klausimą, nes užduodami tiesiogiai atsakymo galite negauti.

Pavyzdys: „Kada baigė studijas? (Taigi galite paskaičiuoti, kiek kam metų).

8. Atsiliepimai

„Nežinojau, ką sakiau, kol išgirdau kito asmens atsakymą.“

(Paul Watzlawick)

8.1 Atsiliepimai- tai:

- mokymosi, o ne kritikos būdas;
- naudingi kalbėtoji;
- mažiau apie "Ką?" nei apie "Kaip?";

(==> Bendravimas be konfliktų)

8.2 Tikslai

- galimybė geriau įvertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses;
- geresnei darbo aplinkai sukurti;

8.3 Grįžtamojo ryšio teikimo taisyklės

- Apibendrinti, bet ne vertinti;
- Dėmesys elgesiui;
- Konkrečių pastebėjimų formulavimas;
- Reikia veikti operatyviai;
- Pasikalbėti su dalyviu asmeniškai;
- Aš-pranešimų formulavimas;
- Konstruktiviai kritikuoti;
- Atsiliepimą formuluoti mandagiai ir dėkingai;
- Nepamirškite paminėti teigiamų aspektų;
- Subalansuoti plusus ir minusus.

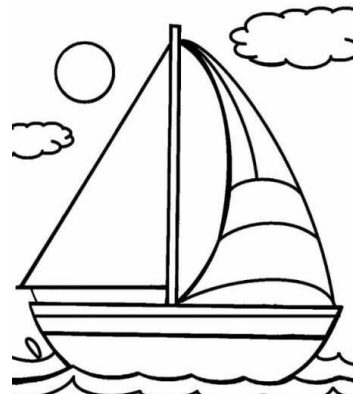
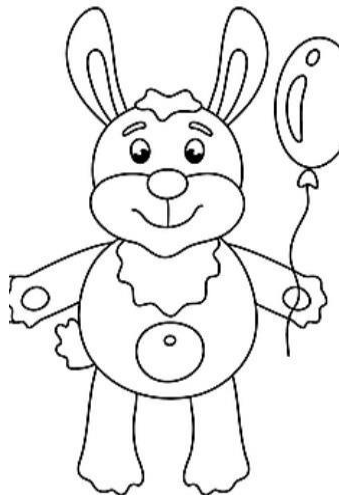
8.4 Atsiliepimų gavimo taisyklės

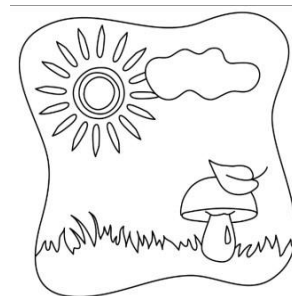
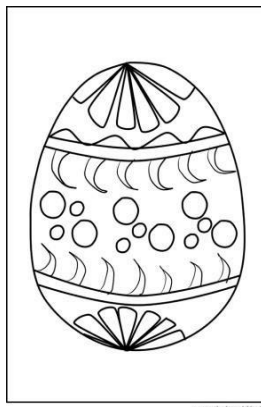
- Nepertraukite kalbančiojo;
- Nenuvertinkite savo kalbos;
- Kitiškai permąstykite savo kalbą;
- Būkite dėkingi.

2 pratimas:

Sukurkite tandemus (grupes po du) ir leiskite jiems lavinti grįžtamojo ryšio taisykles, teikdami vienas kitam atsiliepimus.

1 PRIEDAS „Sunkumų, susijusių su gera komunikacija, supratimas“





d) 10.1.4 priedas. Vaidmenų žaidimas įvairiose situacijose

Sėdėkite vienas priešais kitą, kad galėtumėte palaikyti vienas kito akių kontaktą.

Dabar vienas iš jūsų pradeda kažką sakyti. Ne taip svarbu, ką tu sakai. Šiam pratimui nesirinkite „jautrių“ temų. Todėl nesakykite visko, ką visada norėjote pasakyti savo partneriui šiame pratime, taip pat venkite priekaištų, puolimų ar kritikos. Tai iš tikrųjų tik apie aktyvų klausymąsi – nieko daugiau.

Dabar svarbiausia ką nors pasakyti. Kalbėkite apie orą, naują paltą ar šunį. Pradžioje apsiribokite vienu ilgu sakiniu arba dviem/trimis trumpais.

Kito žmogaus užduotis – pakartoti tai, ką pirmasis pasakė anksčiau. Nekartokite kiekvieno žodžio, o naudokite savo žodžius, kad kuo tiksliau atkartotumėte prasmę.

Pradėkite nuo sakinio: „Tu sakai, kad...“ arba „Tu turi omenyje, kad...“. Po maždaug 10 minučių apsikeiskite vietomis.

Bet koku atveju po pratimo turėtumėte trumpai pakalbėti apie tai, kaip kiekvienas jautėtės atlikdamas šį pratimą. Stenkitės į viską žiūrėti kaip į paprastą užduotį.

e) 10.2.1 priedas. Aktyvaus klausymo technikos ir aktyvaus klausymo nuostatos

Aktyvus klausymasis yra komunikacijos technika, pagal kurią pranešimo gavėjas bando suprasti pranešimą taip, kaip įmanoma buvo jį suprasti. Gavėjas atsiduria siuntėjo pozicijoje ir bando išsiaiškinti, apie ką siuntėjas iš tikrųjų kalba.

Siuntėjas rūpinasi, kad viskas pavyktų. Esant neaiškumams, aktyvus klausytojas užduoda klausimus ir kartoja suvoktą informaciją, kad patikrintų jos tikslumą.

Pagrindinė šios technikos idėja kilo iš Carlo R. Rogerso.

Aktyvaus klausymo technikos pagal Carl R. Rogers

Perfrazavimas	Teiginys kartojamas paties klausytojo žodžiais.
Verbalizavimas	Kai atsispindi kito žmogaus jausmai, pvz. – Ją tai suerzino.
Perklausimas	pvz. – Po to, kai tai pasakei, ji nesureagavo?
Apibendrinimas	Keliais žodžiais (trumpai) apibendrinkite tai, ką išgirdote.
Paaiškinti, kas neaišku	pvz. – Sakėte „iš karto“ – ar tai buvo tą pačią dieną?
Tęstinumas	pvz. "Ir tada?"
Palyginimas	pvz. „Ar priekabiavimas buvo blogiau nei pabėgimas?"

Aktyvaus klausymosi nuostatos:

- Įsijauskite į kito žmogaus vietą;
- fiziškai įsijauskite į kitą asmenį (laikysena, gestai, veido išraiškos);
- visiškai susikoncentruokite į kitą asmenį;
- domėkitės kitu žmogumi;
- pasistenkite atpažinti kito žmogaus motyvus ir jausmus;
- rodykite teigiamą požiūrį į kitą žmogų.

Pavyzdys:

A.: "Tu niekada neateini laiku. Aš tau visiškai nerūpiu."

B.: "Juk tikėjotės gražaus vakaro su manimi?"

A.: "Taip. Taip, tikėjausi."

B.: "Labai atsiprašau, kad vėlavau. Kaip galėčiau viską sutaisyti? Ar norėtumėte pasivaikščioti? Ar išgerti taurę vyno?" (tai tik pavyzdys).

f) 10.2.2 priedas. Aktyvaus klausymo užduotys:

Atidžiai perskaitykite. Tada aktyviai klausykite savo partnerio ir pasistenkite pritaikyti bent 3 iš šių patarimų.

1. Būkite labai dėmesingi

Norint suprasti tai, ką žmogus sako, reikia skirti kalbėtojui visą savo dėmesį. Leiskite jam suprasti, kad klausotės ir stenkitės įrodyti, kad tikrai domitės.

- Nutraukite pašalinius pasikalbėjimus.
- Nesikiškite su išankstiniais atsakymais ar kritika, kol kitas asmuo kalba.
- Įsitikinkite, kad aplinka jūsų neblaško.
- Atkreipkite dėmesį į kalbėtojo kūno kalbą ir balso toną – ką jums sako neverbaliniai pranešimai?
- Jei esate grupėje, venkite šalutinių pokalbių.

2. Fiziškai parodykite, kad klausotės

Dėmesinga kūno kalba signalizuoja, kad klausotės kalbėtojo.

- Žiūrėkite kalbėtojui į akis.
- Šiek tiek pasilenkite į priekį, kad parodytumėte susidomėjimą.
- Kartkartėmis linktelėkite galvą.
- Suderinkite savo veido išraiškas su jums teikiama informacija.
- Likite atviri ir atsipalaidavę, o ne užsidarę ir įsitempę.

3. Patikrinkite, ar teisingai suprantate

Mūsų asmeninė patirtis, suvokimas ir jausmai daro įtaką tam, kaip girdime ką mums sako. Tai reiškia, kad informacija gali būti neteisingai išversta arba neteisingai interpretuota, todėl išgirsime pranešimą kitaip, nei jis buvo planuotas perteikti. Kad išvengtumėte painiavos, prieš atsakydami pasitikrinkite, ar supratote, naudodamiesi šiais patarimais:

- Apmąstykite ir perfrazuokite, kad įsitikintumėte, jog teisingai supratote kalbėtojo pranešimą. Pabandykite naudoti tokias frazes kaip: „Jei gerai jus girdžiu, jūs sakote...“
- Užduokite tolesnius klausimus, kad paaiškintumėte kalbėtojo prasmę. Pabandykite: „Ar galite papasakoti daugiau apie...? arba: "Ką turėjote galvoje, kai pasakėte...?"
- Retkarčiais apibendrinkite tai, ką girdėjote.

4. Atsakykite tinkamai

Aktyviai klausydamiesi parodote savo pagarbą kalbėtojui, taip pat gaunate informacijos, kurios jums reikia norint suformuoti atsakymą, kai kalbėtojas baigia savo pranešimą. Gavus ir paaiškinus pranešimą, dabar laikas suformuoti savo atsakymą.

Išsakydami savo mintis:

- Būkite sąžiningi ir atviri – kalbant apie bendravimą, sąžiningumas tikrai yra geriausia savybė.
- Būkite pagarbūs – svarbu būti sąžiningu ir profesionaliu dalinantis savo nuomone.
- Būkite nuodugnūs – grįžkite prie konkrečių kalbėtojo pateiktų dalykų.

5. Nepertraukinėk!

Vadovaujantis šiais patarimais, kartais reikia įsiterpti į pokalbį, kad kalbėtojas žinotų, jog klausotės ir suprantate jo pranešimą, o ne pertraukinėti norėdamas kalbėti pats. Kalbėtojo pertraukimas apriboja jūsų galimybę suprasti, nes jis nusivilia ir galbūt pamiršta svarbią informaciją.

g) 10.3.1 priedas. Svarbiausių Lengvo skaitymo taisyklių šaltiniai:

- Anglų k.: IO1_Priedas 10.3.1._rules_easy language_englisch.pdf
- Italų kalba: IO1_Priedas 10.3.1._Regeln_leichte Sprache_italienisch.pdf
- Čekų k.: IO1_Priedas 10.3.1._Regeln_leichte Sprache_tschechisch.pdf

h) 10.3.2 priedas. Tekstų vertimo pratimas

Pratimas: sudėtinga kalba – lengva kalba.

Toliau pateikiamas pratimas, skirtas išbandyti, ką reiškia rašyti ar sakyti dalykus paprasta kalba naudojant lengvai suprantamos kalbos vadovus.

1. Perskaitykite originalų tekstą „Teisė į sveikatą“ ir pažiūrėkite, kaip pavyzdyje jis buvo išverstas į lengvai suprantamą kalbą.
2. Dabar perskaitykite tekstą „Teisė į mokslą“ ir pagalvokite, kaip teisę į mokslą būtų galima išreikšti lengvai suprantama kalba.
 - Turite užpildyti lentelę. Kairėje pusėje galite parašyti paprastesnį tekstą. ➤ Dešinėje pusėje galite priklijuoti atitinkamas nuotraukas, kurias galite iškirpti žemiau.
 - Jei paveikslėlių neužtenka, galite piešti savo paveikslėlius.
3. Baigę apsikeiskite diagramomis.

Nuotraukos, iliustruojančios jūsų vertimą „Teisė į išsilavinimą“



Teisė į sveikatą

Valstybės pripažįsta neįgaliųjų teisę į aukščiausią įmanomą sveikatos apsaugą ir aprūpinimą, be diskriminacijos dėl negalios. Valstybės imasi visų reikiamų priemonių, siekdamas užtikrinti, kad neįgalieji turėtų galimybę naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis, atsižvelgiant į lyčių aspektą, bei įskaitant reabilitaciją. Ypatingai:

- a) Šalys neįgaliesiems suteikia nemokamą arba lengvai finansiškai prieinamą sveikatos priežiūrą, kurios kokybė ir standartai yra tokie pat kaip ir kitiems asmenims, įskaitant lytinės sveikatos ir apvaisinimo paslaugas bei visuomenės sveikatos programas, prieinamas plačiajai visuomenei;
- b) valstybės teikia sveikatos paslaugas, kurių reikia neįgaliesiems, įskaitant ankstyvą nustatymą ir ankstyvą intervenciją, taip pat paslaugas, skirtas tolimesniam gyvenimui, įskaitant paauglius ir vyresnio amžiaus žmones.
- c) valstybės, teikia šias sveikatos paslaugas plačioms bendruomenės, įskaitant kaimo vietas;

ffffffffffffffff) valstybės, įpareigoja sveikatos priežiūros specialistus teikti neįgaliesiems tokios pat kokybės priežiūrą, kaip ir kitiems asmenims, įskaitant:

- informavimą, stiprinant supratimą apie žmogaus teises, orumą, savarankiškumą ir neįgaliųjų poreikius.
- mokymą ir sveikatos priežiūros etikos standartų pritaikymą.

gggggggggggggggggggggg) valstybės draudžia neįgaliųjų diskriminaciją sveikatos draudimo ir gyvybės draudimo srityse.

hhhhhhhhhhhhhhhhhhhh) užkirsti kelią diskriminacijai dėl sveikatos priežiūros ar paslaugų, maisto ir skysčių turėjimo dėl negalios.

Teisė į sveikatą išversta į lengvai suprantamą kalbą:

Sveikata Gydytojai turi būti geri ir žmonėms, turintiems negalią.
Sveikata Gydytojai ir ligoninės taip pat turi būti tinkami ir prieinami neįgaliesiems.
Tai reiškia: Turi būti liftas ir tualetas pritaikytas žmonėms, turintiems judėjimo negalią.
Žmonės, turintys regėjimo negalią, turi galėti orientuotis ligoninėje.
Gydytojai turi paaiškinti viską, kas svarbu lengvai suprantama kalba.

Teisė į išsilavinimą

(1) Valstybės, pripažįsta žmonių, turinčių negalią, teisę į mokslą. Siekdamas įgyvendinti šią teisę be diskriminacijos ir lygių galimybių pagrindu, valstybės užtikrina įtraukiojo švietimo sistemą visais lygiais ir mokymąsi visą gyvenimą, siekdamas:

- a) išnaudoti visas žmogaus galimybes, didinti žmogaus orumą bei savivertę, stiprinti pagarbą žmogaus teisėms, pagrindinėms laisvėms ir žmonių įvairovei;
- b) sudaryti sąlygas žmonėms, turintiems negalią, visapusiškai ugdyti savo asmenybę, gabumus ir kūrybiškumą, taip pat intelektualius ir fizinius gebėjimus;

c) sudaryti sąlygas žmonėms, turintiems negalią, aktyviai ir laisvai dalyvauti visuomenės gyvenime.

(2) Įgyvendindamos šią teisę, valstybės užtikrina, kad:

a) neįgalieji nebūtų atskirti nuo bendrojo ugdymo sistemos dėl savo negalios, o vaikai, turintys negalią, nebūtų atskirti nuo nemokamo ir privalomo pradinio ugdymo arba vidurinių mokyklų;

b) neįgalieji turėtų galimybę gauti įtraukų, kokybišką ir nemokamą pradinį ir vidurinį išsilavinimą vienodomis sąlygomis kaip ir kiti bendruomenės, kurioje jie gyvena, nariai;

c) būtų pritaikytos patalpos, kad asmenų poreikiai būtų patenkinti;

ffffffffffffffffffff) neįgaliesiems būtų teikiama reikiama parama bendrojo lavinimo sistemoje, siekiant palengvinti jų sėkmingą ugdymą.

gggggggggggggggggggggg) laikantis įtraukimo principo, parama būtų efektyviai teikiama aplinkoje, kuri sudaro sąlygas kuo geresnei švietimo ir socialinei raidai.

(3) valstybės sudarytų sąlygas žmonėms, turintiems negalią, įgyti gyvenimiškų įgūdžių ir socialinių kompetencijų, kad jie galėtų visapusiškai ir lygiateisiškai dalyvauti švietime ir būti bendruomenės nariais. Dėl šio tikslo valstybės imasi atitinkamų priemonių:

a) sudaro palankesnes sąlygas mokytis Brailio rašto, alternatyvaus rašymo, papildančių ir alternatyvių komunikacijos formų, priemonių ir formatų, įgyti orientavimosi ir mobilumo įgūdžių, taip pat kitų neįgaliųjų paramą ir koordinavimą;

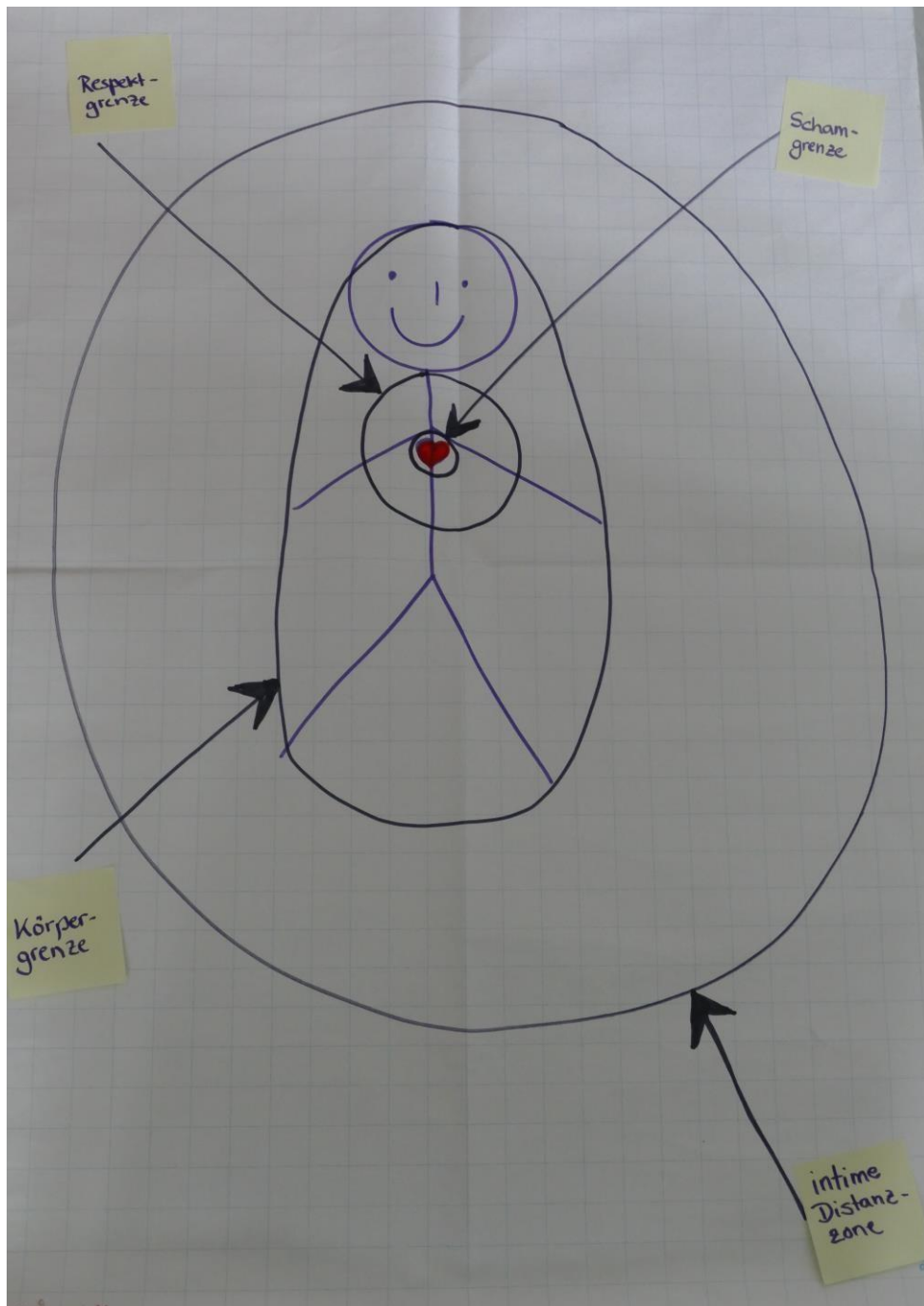
b) palengvinti gestų kalbos mokymąsi ir kurčiųjų kalbinės tapatybės skatinimą;

c) užtikrinti, kad aklieji ir silpnai regintys, ypač vaikai, būtų mokomi tinkamomis kalbomis ir bendravimo formomis bei jiems tinkamiausiomis komunikacijos priemonėmis aplinkoje, kuri leistų kuo geriau mokytis ir gerintų socialinį vystymąsi.

(4) Siekdamas prisidėti prie šios teisės įgyvendinimo, valstybės imasi atitinkamų priemonių, kad įdarbintų mokytojus, įskaitant asmenis, turinčius negalią, apmokytus gestų kalba arba Brailio raštu, kad jie apmokytų visų švietimo lygių specialistus ir personalą. Toks mokymas apima supratimo apie negalią didinimą ir tinkamų

12. Aš – tu – mes savanoriavimas, palyginti su visu etatu: kaip sprendžiame atsirandančias ribas?

a) 12.1.1 priedas. Vaizdas „kliūtys“ (Powerpoint formato pristatymas yra „trello“)



b) 12.1.2 priedas. Pratimai apie ribas

Pratimas nr.1

Ar galiu palaikyti tavo ranką?	Ar tu turi vaikų?	Koks tavo telefono numeris?	Ar galiu pasiskolinti šiek tiek pinigų vakarienei?
Man skauda galvą - Ar galiu gerti skausmą malšinančius vaistus?	Ar tu laukiesi?	Ar galime pažiūrėti filmą, skirtą žiūrovams nuo 18 metų?	Ar gali pažiūrėti į sumušimą ant mano kojos?
Ar galiu pasiskolinti jūsų kompaktinį diską?	Ar galime nueiti į futbolą?	Ar galiu tau kai ką pasakyti?	Ar aš tau patinku?
Ar galiu pasikviesti savo draugą sekantį kartą?	Ar galiu tave pridėti į draugų sąrašą Facebook?	Kiek tau metų?	Ar galėčiau tave pamatyti du kartus per savaitę?
Kur tu gyveni?	Kokie tavo vaikų vardai?	Ar galiu gauti dar vieną Kolos gėrimą?	Tu juk man nepasakysi, ar ne?
Ar galiu gauti tavo el. pašto adresą?	Ar norėtum sudalyvauti mano gimtadienio vakarėlyje?	Ar ateisi į mano kambarį?	Ar tu gėjus?

Aprašymas:

Suskirstykite dalyvius į mažas grupes. Klausimus reikia iškirpti mažomis kortelėmis ir sumaišyti. Kiekviena grupė turi gauti visų kortelių kopijas, o užduočių metu jų prašoma suskirstyti klausimus į kategorijas: profesinės ribos, asmeninės ribos arba ribų nėra (kai kurios gali sutapti, bet profesinės ribos visada yra pirmiau prieš asmenines ribas). Dėl kiekvieno pateikto klausimo dalyviai sprendžia, ar įtraukimo partnerio paklausus tai gali lemti asmeninių, profesinių ribų pažeidimą, ribą ar ne. Po užsiėmimo dalyviai diskutuoja ir lygina, o vėliau jie supažindinami su projekto taisyklėmis ir ribų svarbą.

c) 12.1.3 priedas. Atspausdinkite parinktį, norint pasakyti „ne“



d) 12.2 priedas. . Dalomoji medžiaga apie pareigą teikti ataskaitas ir vadovautis konfidencialumo principu

1. Dalomoji medžiaga „Pareiga pranešti prieš konfidencialumo principą“. Ką tai reiškia?

- Pareiga pranešti: pareiga reguliariai teikti slaugomo/prižiūrimo asmens (-ų) veiklos ataskaitas (raštu ir (arba) žodžiu) ir pareiga pranešti apie tam tikrus faktus atsakingoms institucijoms.
- Konfidencialumo principas:
 - Draudimas atskleisti privačias paslaptis.
 - Teisinė tam tikrų profesijų atstovų pareiga neatskleisti tam tikros informacijos trečiosioms šalims.
 - Įpareigojimas nutylėti jiems patikėtus dalykus.

2. Kur yra riba?

- Nelengva nuspėti ribą. Reiktų nuo pat pradžių susitarti, apie kurias situacijas reikia pranešti, o apie kurias ne (pvz., kiekvienas įtarimas turi būti aptartas su koordinatoriumi, o tolesni veiksmai bus aptarti kartu).
- Santykiai tarp įtraukties bičiulio ir savanorio yra neformalūs. Šie santykiai priklauso nuo abiejų pusių, ką jie laiko konfidencialumu ir apie ką praneša kitiems.
- Riba taip pat susijusi su tuo, kokios paramos reikia žmonėms, turintiems negalią.

Pavyzdžiui: įtraukimo bičiulis atsakingiems asmenims reguliuose susitikimuose praneša tik apie svarbius dalykus ar situacijas, kurių negalėjo išspręsti, bet nesidalina asmenine informacija.

3. Kaip elgtis situacijose, kai nesu užtikrintas?

- Netylėkite, o pasikalbėkite su kuo nors apie tai (pvz., kontaktiniu asmeniu asociacijoje ar koordinuojančioje organizacijoje).
- Įtraukite kitus įtraukimo bičiulius ar savanorius ir paklauskite jų nuomonės (ką darytumėte mano vietoje?). Kartu raskite sprendimą ir keiskitės idėjomis.
- Pasikonsultuokite su darbuotojais ir (arba) socialinių paslaugų teikėjais, kurie gerai išmano šią sritį ir gali duoti patarimų bei padėti konkrečiose situacijose.

Trumpai tariant: pasikliaukite savo jausmais! (Ar aš norėčiau, kad kiti žmonės sužinotų apie situaciją? Ar asmuo, turintis negalią, sutinka, kad papasakočiau jo istoriją?). Pareiga pranešti galioja visada, kai žmonėms gresia pavojus!

e) 12.3 priedas. Dokumentas apie ribų išsprendimo situacijas

1. Įtraukimo bičiulių ribų peržengimas:

1 situacija:

Žmogus, turintis negalią, žaidžia stalo žaidimą su senelių namų gyventojais. Įtraukimo bičiulis sėdi šalia ir tiesiog žiūri. Slaugytoja ateina į kambarį ir atrodo labai įtempta. Pamačiusi įtraukimo bičiulį ji iš karto klausia, ar šiuo metu jis neužsiėmęs, nes jai skubiai reikia pagalbos kitame kambaryje, kur reikia pamaitinti pagyvenusią moterį. Įtraukimo bičiulis akimirką dvejoja, tada atsistoja ir seka slaugę į kitą kambarį.

2 situacija:

Žmogus, turintis negalią, prašo naujojo įtraukimo bičiulio mobiliojo telefono numerio. IB iš pradžių atsisako, nes jam buvo patarta to nedaryti. Po kurio laiko žmogus, turintis negalią, vėl prašo numerio ir, kadangi IB mano, kad neįgalusis yra labai draugiškas ir malonus, jis/ji duoda savo numerį. Per kelias ateinančias dienas jis/ji gauna labai daug pranešimų iš PWD, kurie yra ne tik apie savanorystę. Kitame PWD ir IB susitikime kyla ginčas, nes IB buvo labai įsitempęs dėl daugybės pranešimų ir negalėjo ignoruoti žinučių arba skaityti ir atsakyti tik tada, kai jis norėjo.

2. Žmonių, turinčių negalią, ribų peržengimas:

1 situacija:

PWD baigė savo savanorišką darbą, o IB ir PWD tik ruošiasi palikti darbo vietą. Koridoriuje jie sutinka įstaigos vadovą, kuris klausia, ar viskas sekėsi gerai. PWD kaip tik ruošiasi atsakyti, kai IB jį pertraukia ir atsako į klausimą. Tada įstaigos vadovas nori susitarti su PWD pokalbiui. Dar prieš PWD pradėdant kalbėti, IB jau pasiūlo datą susitikimui, nepaklausęs jo.

2 situacija:

PWD atlieka jam/jai paskirtą užduotį. Kadangi jis/ji šią užduotį atlieka pirmą kartą, iš pradžių jis/ji turi problemų ir tai užtrunka ilgiau. Įstaigos vadovas ateina reguliariai ir pastebi, kad PWD sunkiai daro pažangą. Vadovas tampa suirzęs ir akivaizdžiai rodo nepasitenkinimą. Iš pradžių ji (ji) stengiasi nusiraminti, bet paskui labai irzliai ir paniekinančiu tonu kalba su PWD ir liepia jam (jai) imtis kitos užduoties.

3. Savanoriško darbo ribų peržengimas:

1 situacija:

IB po savanoriško darbo parveža savanorius, turinčius negalią, namo. Vieno jų mama juos priima prie lauko durų ir pradeda pokalbį su IB. IB akivaizdžiai skuba ir bando užbaigti pokalbį. Mama skundžiasi dėl įtemptos savaitės ir daugybės susitikimų, kuriuose jai tenka lankytis dėl vaiko, turinčio negalią. Po trumpos pertraukos ji klausia IB, ar jis galėtų kitą savaitę išimties tvarka nueiti pas gydytoją su PWD, nes ji pati tą dieną nespės. IB dvejoja, tada pažvelgia į savo kalendorių. Truputį pagalvojęs, jis sutinka. Mamai pastebimai palengvėjo ir užduoda dar vieną klausimą, ar IB galėtų nuvežti PWD ten savo automobiliu.

2 situacija:





PWD ilgą laiką dirbo senelių namuose ir iki šiol viskas vyko sklandžiai. Tačiau pastaruoju metu pasikeitė vadovybė ir pakeitė užduotis, skirtos PWD. Nuo šiol jis/ji turėtų atlikti tik tokias užduotis, kurios jam nepatinka, pavyzdžiui, valyti patalpas ir išnešti šiukšles. PWD pasigenda kontaktinio darbo su gyventojais ir kalbasi su IB, kaip jis jaučiasi nebenaudingas.

13. Neprivaloma: motyvacinis laiškas:

13.3 priedas. Klausimai

- Kodėl šis darbas man svarbus?
- Kas mane skatina dirbti toliau?
- Kokie dalykai padeda mane motyvuoti?
- Kokie mano tikslai? Kokius įgūdžius norėčiau išmokti ar sustiprinti?
- Kokių teigiamų lūkesčių, bet ir baimių turiu?



Projekto pavadinimas	IMProVE 2:0 – Inclusive Method in Professional Volunteering in Europe
Vadovaujanti partnerių organizacija	Dobrovolnické centrum, z.s. Czech Republic  dobrovolnické centrum
Partneriai	Jaunuolių dienos centras (JDC) Lithuania  JAUNUOLIŲ DIENOS CENTRAS ASSOCIAZIONE UNIAMOCI ONLUS Italy  Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V. Germany  Gemeinsam leben & lernen in Europa e.V.

