**Методические рекомендации**

**«Правила общения с людьми с инвалидностью»**

**г. Ханты-Мансийск-2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Введение……………………………………………………………….**

**Правила общения с людьми,**

**передвигающимися на коляске…………………………………..**

**Правила общения с людьми,**

**имеющими нарушение зрения……………………………………**

**Правила общения с людьми с нарушением слуха…………….**

**Введение.**

Цель методических рекомендаций – обратить внимание на проблемы людей с инвалидностью, знать правила общения и уметь оказывать им помощь в различных ситуациях при посещении социальных объектов, в том числе спортивных.

Данные методические рекомендации рассчитаны на обучающихся 7-11 классов образовательных учреждений, студентов среднего и высшего профессионального образования.

При подготовке методических материалов использованы отдельные положения федеральных законов «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (24.11.1995 №181-ФЗ), «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» (01.12.2014 №419 – ФЗ).

Мы встречаем людей с инвалидностью в школе, вузе, на объектах социальной инфраструктуры, в том числе спортивных, и довольно часто теряемся, задавая вопрос: «Чем помочь? Какую помощь предложить?» Зачастую мы забываем или вообще не думаем о том, что это такие же люди, как мы с вами, только с ограниченными возможностями.

Ограничения по здоровью проявляются по-разному: есть люди, передвигающиеся на колясках, глухие и слабослышащие, слепые и слабовидящие, а также люди с нарушением психического развития, интеллекта.

Когда мы говорим или пишем о людях с инвалидностью, рекомендуется употреблять следующие слова и выражения.

|  |  |
| --- | --- |
| ИСПОЛЬЗУЙТЕ | ИЗБЕГАЙТЕ |
| Человек с инвалидностью  (используемый в законах и нормативах официальный термин «инвалид» – допустим, но не рекомендуется к употреблению в речи и в текстах) | Человек с ограниченными возможностями, человек с ограниченными способностями; больной; искалеченный, покалеченный, калека; неполноценный; человек с дефектом/недостатком здоровья |
| Человек, использующий инвалидную коляску; человек, передвигающийся на коляске; человек на коляске | Прикованный к инвалидной коляске, паралитик, парализованный, «колясочник», человек на кресле-каталке |
| Человек с  инвалидностью с  детства | Врожденный дефект / увечье |
| Имеет ДЦП (детский церебральный паралич), человек с ДЦП | Страдает ДЦП, болеет ДЦП, «дэцэпэшник» |
| Человек, перенесший полиомиелит; человек, который перенес болезнь; имеет инвалидность в результате… | Страдает от полиомиелита; жертва болезни; кривоногий; стал инвалидом в результате... |
| Человек с особенностями развития / с особенностями в развитии, человек с ментальной инвалидностью / с особенностями ментального развития / с особенностями интеллектуального развития | Умственно отсталый, слабоумный, умственно неполноценный, «тормоз», имбецил, дебил, отсталый, человек с задержкой / отставанием в развитии/ нарушением развития, с интеллектуальной недостаточностью, с умственной отсталостью |
| Дети с инвалидностью | Дети-инвалиды |
| Дети с особыми образовательными потребностями | Школьники-инвалиды |
| Человек с синдромом Дауна | «Даун», «монголоид», «даунята» |
| Человек с аутизмом, ребенок (дети) с аутизмом | Больной аутизмом; аутист |
| Человек с эпилепсией | Эпилептик, припадочный, страдающий эпилептическими припадками |
| Человек с особенностями психического развития, человек с особенностями душевного или эмоционального развития | Псих, сумасшедший, люди с психиатрическими проблемами, душевнобольные люди, люди с душевным расстройством |
| Незрячий, слабовидящий человек, с инвалидностью по зрению | Слепой (как крот), совершенно слепой, человек с нарушением зрения |
| Неслышащий, слабослышащий человек, с инвалидностью по слуху, пользующийся жестовым языком | Глухонемой (ни в коем случае!), глухой (как пень), человек с нарушением слуха, человек (ребенок) с остатками слуха, использующий язык жестов |
| Говорящий на жестовом языке | Немой |
| Жестовый язык (такой же язык, как русский, английский или любой другой) | Язык жестов (это «самодельный» способ общения для иностранца, не владеющего местным языком, когда нет переводчика) |

Обычно, первое, что отображается на лицах здоровых людей, когда в комнате появляется человек с инвалидностью, – это страх и растерянность. Особенно, к примеру, если перед нами человек, страдающий ДЦП, который не может даже владеть мышцами лица – поздороваться или кивнуть головой. В такие моменты мы чаще всего стыдливо опускаем глаза. Самое худшее, что мы можем сделать для такого человека, – это лишний раз напомнить ему, что он какой-то «не такой». Лучше всего сделать вид, что все в порядке. А для этого нужно не бояться смотреть на человека с ограниченными возможностями и активно вступать с ним в контакт.

Сложились определенные правила общения с людьми с инвалидностью для людей:

- передвигающихся на колясках;

- с нарушением слуха;

- с нарушением зрения;

Рассмотрим особенности взаимодействия с различными группами людей с инвалидностью.

**Правила общения с людьми, передвигающимися на коляске.**

Увидев человека с инвалидностью, передвигающегося на коляске, необходимо:

- выйти на улицу, открыть входную дверь, оказать помощь при входе в здание;

- уточнить, в какой помощи он нуждается;

- помочь раздеться в гардеробе;

- сопроводить до места, куда он направляется;

- при необходимости оказать помощь при посещении туалета до входной двери, открыть и закрыть дверь;

- объяснить, где находятся приборы и кнопка вызова помощи;

- сопроводить до гардероба, оказать помощь при одевании;

- оказать помощь при выходе.

При общении с людьми, испытывающими трудности при передвижении, всегда спрашивайте, нужна ли помощь, прежде чем оказать ее. Предлагайте помощь сами. Если Ваше предложение о помощи принято, спросите, что нужно делать, если нет – не настаивайте на оказании помощи.

Инвалидная коляска - неприкосновенное пространство человека. Не облокачивайтесь на нее, не толкайте.

Не подхватывайте коляску за колеса или другие выступающие части, на ваш взгляд предназначенные для её подъема. Это может быть не безопасно и может привести к складыванию коляски или ее поломке.

Нужно помнить, что коляска быстро набирает скорость и неожиданный толчок может привести к потере равновесия и неприятным последствиям для человека, сидящего в коляске. Поэтому начинайте катить коляску медленно.

О барьерах, которые могут встретиться на пути, предупреждайте заранее.

В ходе общения с человеком в коляске не нужно хлопать его по спине или по плечу.

Если возможно, расположитесь так, чтобы ваши лица были на одном уровне.

Избегайте положения, при котором вашему собеседнику нужно запрокидывать голову.

Если вы находитесь в местах питания (кафе, столовая) вы можете оказать помощь человеку – поставить на разнос тарелки с едой, положить столовые приборы, донести поднос до места, где человек будет принимать пищу.

Не думайте, что необходимость пользоваться инвалидной коляской — это трагедия. Это способ свободного (если нет архитектурных барьеров) передвижения. Есть люди, пользующиеся инвалидной коляской, которые не утратили способности ходить и могут передвигаться с помощью костылей, трости и т.п. Коляски они используют для того, чтобы экономить силы и быстрее передвигаться.

**Правила общения с людьми, имеющими нарушение зрения.**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире 45 млн. человек лишены зрения и еще 135 млн. страдают различными дефектами зрения. По имеющимся прогнозам, число незрячих людей на нашей планете к 2020 году увеличится до 75 млн. человек, а слабовидящих - до 200 млн. человек. Каждые пять секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту - ребенок. При этом в 75% случаев слепоту вызывают заболевания, которые можно вылечить на начальных стадиях или предотвратить с помощью профилактических мер. В России, по данным независимых источников, каждый второй житель имеет какое-либо нарушения зрения. Число тотально слепых россиян на сегодняшний день составляет порядка 100 тысяч человек, инвалидов по зрению - около 600 тысяч.

Нарушение зрения имеет несколько степеней: полностью (тотально) слепые люди (их не так много), люди с остаточным зрением (могут различать свет и тень, иногда цвет и очертания предмета).

Отсутствие зрения - не должно позиционироваться для человека, как недостаток или проблема. Это просто более сложный вариант жизни, который дарит взамен зрению лучшие возможности организма, чем у зрячих.

Зрячие люди получают 90% информации, благодаря своим глазам. Зрение для человека – главный орган чувств. Для человека с нарушением зрения эти 90% приходятся на слух. Поэтому большинство невидящих обладают чутким слухом, которому зрячий может только позавидовать.

Увидев человека в солнцезащитных очках и с бело-­красной тростью, необходимо:

- выйти на улицу, открыть входные двери, оказать помощь при входе в здание;

- начать разговор с прикосновения к плечу гражданина с нарушением зрения, не хватать его за руки;

- уточнить, в какой помощи он нуждается;

- отделить его от основного потока движения, взять его за руку повыше локтя для того, чтобы во время движения он был на полшага позади.

- познакомить его со всеми надписями в помещении, табличками;

- помочь раздеться в гардеробе;

- сопровождать во время движения в здании, указывать ориентиры, подводить к табличкам со специальным шрифтом Брайля и описывать препятствия на пути движения;

- сопроводить гражданина с нарушением зрения до гардероба;

- оказать помощь при одевании;

- сопроводить гражданина с нарушением зрения к выходу.

При спуске или подъеме по ступенькам необходимо предупреждать о направлении лестницы вверх или вниз. Если лестничные пролеты небольшие, можно заранее назвать количество ступенек.

Передвигаясь, не делайте рывков, резких движений. Можно предложить гражданину с нарушением зрения идти, взявшись за перила. Для этого необходимо положить его руку на перила ладонью вниз. Не забывайте предупреждать заранее о конце лестницы или пролета.

Предлагая сесть, не стоит усаживать слабовидящего человека. Направьте руку на спинку стула или подлокотник, положив его ладонь на спинку стула.

Всегда обращайтесь непосредственно к человеку, даже если он вас не видит, а не к его зрячему компаньону (сопровождающему).

Всегда называйте себя и представляйте других собеседников, а также остальных присутствующих. Если вы хотите пожать руку, скажите об этом.

Когда вы общаетесь с группой людей с нарушением зрения, не забывайте каждый раз называть того, к кому вы обращаетесь.

В шумном помещении во время громкого разговора не отходите от незрячего, не предупредив его об этом. При сильном шуме он может не заметить, что вы отошли, и продолжать говорить в пустое пространство. Предупреждайте, когда возвращаетесь, иначе незрячий будет думать, что вы еще отсутствуете.

Если вы заметили, что незрячий человек сбился с маршрута, не управляйте его движением на расстоянии, подойдите и помогите выбраться на нужный путь.

Не оставляйте на проходах предметы, которые могут помешать ориентировке и передвижению слепых.

В местах передвижения слепых не оставляйте двери полуоткрытыми.

В разговоре с незрячим избегайте выражений «пощупайте», «я отведу вас». Лучше: «посмотрите», «я схожу с вами» и т.п. Ведите себя так, чтобы слепой не чувствовал свою зависимость от ваших слов или поступков. Вполне нормально употреблять слово «смотреть». Для незрячего человека это означает «видеть руками», осязать.

Если вы собираетесь читать незрячему человеку, сначала предупредите об этом. Говорите нормальным голосом. Не пропускайте информацию, если вас об этом не попросят.

Избегайте расплывчатых определений и инструкций, которые обычно сопровождаются жестами, выражений вроде «Стакан находится где-то на столе». Старайтесь быть точными: «Стакан находится посередине стола».

Незрячие более восприимчивы к эмоциональной стороне речи, поэтому в разговоре с ними больше внимания уделяйте интонации своего голоса, отражающей настроение. Помните: они слепы, но не глухи.

**Правила общения с людьми с нарушением слуха.**

Для граждан с нарушением слуха помощь заключается в использовании русского жестового языка. Это может быть сурдопереводчик или специалист (волонтер), обученные основам жестовой речи.

Намереваясь поговорить со слабослышащим человеком, вы можете привлечь его внимание, тихонько дотронувшись до его плеча или махнув рукой.

При отсутствии сурдопереводчика можно использовать письменную форму общения, воспользовавшись блокнотом и ручкой.

Люди, которые плохо слышат, могут читать по губам, поэтому следите за артикуляцией.

Не начинайте разговор, пока не убедитесь, что собеседник видит ваше лицо и губы.

Если вы общаетесь через сурдопереводчика, не забудьте, что обращаться надо непосредственно к собеседнику, а не к сурдопереводчику.

Не пытайтесь кричать очень громко - у собеседника может пропасть желание общаться с вами.

Если вас просят повторить что-то, попробуйте перефразировать свое предложение.

Используйте общепринятые жесты.

При общении используйте доступный язык, выражайтесь точно и по делу.

Будьте готовы повторить несколько раз, если вас с первого раза не поняли.

Говоря о задачах или давая инструкцию, рассказывайте все «по шагам».

Самое главное правило в общении с людьми с ограниченными возможностями – терпимость и доброта. Людям с инвалидностью не нужна жалость, им нужна помощь. Протяни руку помощи!