

Teigiama, kad, peržengti savojo „aš“ ribas ir suprasti kitą yra tam tikras iššūkis, tačiau šis iššūkis vertas šiuolaikinio mąstančio žmogaus.

Suprasti kitą – platų, spalvingą ir kartais neįtikėtiną žmogiškosios būtybės paveikslą kraštutinėse jo vystymosi formose – neįgalų žmogų – nėra lengva.

Nepaisant visų gerų iniciatyvų neįgaliųjų socialinės integracijos srityje yra nemažai psichosocialinių kliūčių, dėl kurių neįgalių asmenų įsiliejimas į visuomenę dar yra problema. Vis dar gajos tam tikros visuomenės narių nuostatos neįgaliųjų atžvilgiu – vidinė įtampa sąveikos metu; artumo atsisakymas; bendras atstūmimas; neigiamų emocijų savybių priskyrimas.

Kol kas plačioji visuomenė neįgalų asmenį įsivaizduoja kaip sėdintį neįgaliaus vežimėlyje, tačiau laisvai judantį ir atvirai komunikuojantį. Tai rodo, kad mūsų visuomenės žinios apie negalią labai ribotos.

Dažnai specialistas, dirbantis su klientais, atvirai prisipažįsta, kad sutrinka, kai į kabinetą įvažiuoja žmogus, sėdintis invalido vežimėlyje, ar gestų kalba kreipiasi kurčiasis, o proto ar psichikos negalią turintys klientai sutinkami su baime ir nepasitikėjimu, bendravimas su jais ilgam išbalansuoja normalų darbo ritmą ir darbuotojo emocijas. Tai, be abejonės, įtakoja verslą.

Ką reikia daryti, kad sumažintume socialinį uždarumą? Būtinai visuomenės atvirumas negaliai, neįgaliųjų atvirumas visuomenei, informacijos sklaida.

Šio leidinio tikslas - informacijos apie negalią, apie bendravimą su neįgaliais asmenimis skaida.

Leidinį sudaro 4 dalys.

Pirmoje dalyje pateikiama teorinė medžiaga apie negalią – apibūdinimai, negalios rūšys, integracijos privalumai bei kiti teoriniai aspektai, svarbus kontaktuojant su neįgaliauoju.

Antroje dalyje autoriai pateikia praktinius patarimus, kurie padės pažinti skirtingas negalias turinčius asmenis lengviau užmegzti kontaktą ir pasiekti norimą rezultatą.

Trečioji dalis skirta pagrindinių bendravimo dėsnių, kurie taikomi bendraujant su kiekvienu iš mūsų, pristatymui.

Ketvirtoje dalyje pristatomi pagrindiniai, bendravimo su neįgaliais asmenimis, principai ir dėsniai.

Kiekvienos temos pabaigoje yra pateikiamos praktinės užduotys, kurių atlikimas padės geriau suprasti bei įsijausti į pateiktą teorinę medžiagą.



1 tema. TEORINIAI NEGALIOS SAMPRATOS ASPEKTAI

TIKSLAI

1. Suteikti teorinių žinių apie negalią, negalios ir ligos skirtumus, negalios rūšis pagal skirtingus kriterijus.
2. Aptarti neįgalųjų asmenų integracijos į visuomenę galimybes ir integracijos privalumus.
3. Panagrinėti socialines nuostatas neįgalųjų asmenų atžvilgiu.
4. Praktinių užduočių pagalba aptarti ir suprasti visuomenės bei asmeninį požiūrį į neįgalų asmenį, panagrinėti pačių neįgalųjų visuomenei siūlomo požiūrio į neįgalų žmogų aspektus

NEGALIA

NEGALIOS APIBŪDINIMAS

Žmogus su negalia - tai asmuo, kuris dėl įgimtos ar įgytos fizinės ar protinės negalios iš dalies ar visiškai negali kontroliuoti savo asmeninio ar socialinio gyvenimo, atlikti savo pareigų ar naudotis teisėmis.

Negalia – tai bet koks sutrikimas, sindromas, liga, trauma ar pakenkimas, kuris atima, sumažina arba apriboja asmens galimybę užsiimti kasdiene veikla ir jaustis pilnaverčiu visuomenės nariu.

LIGA IR NEGALIA. LIGOS IR NEGALIOS SKIRTUMAI

Liga - tai žalingų veiksnių sukeltas organizmo veiklos sutrikimas, pasireiškiantis pablogėjusiu prisitaikymu prie aplinkos ir sustiprėjusiomis apsauginėmis reakcijomis.

Negalia - fizinis arba protinis sutrikimas, kuris apriboja ar pakenkia esmines gyvybines funkcijas, tokias kaip klausą, regą, kalbėjimą, rūpinimąsi savimi, darbą, arba joms kenkia.

Sutrikimas - tai tokia liguista būseną, išsivysčiusi sutrikus organizmo veiklai dėl biologinių, genetinių, socialinių, psichologinių, cheminių, fizinių veiksnių. Jei esant, išsivysto įvairūs sindromai, sutrinka elgesys.

Kuo skiriasi liga ir negalia? Pagrindinis skirtumas yra tas, kad

Liga gydoma, negalia priimama.

NEGALIŲ RŪŠYS PAGAL ATsirADIMO PRIEŽASTIS

Įgimta negalia - tai būklė pasireiškianti gimimo metu. Ji gali būti paveldėta, atsirasti dėl problemų nėštumo metu ar dėl vaisiaus pažeidimo gimdymo metu.

Įgyta negalia - tai būklė, išsivysčiusi po gimimo gyvenimo eigoje. Ji gali atsirasti dėl traumos, ligos ar avarijos.

Senėjimas – natūralus ir neišvengiamas žmogaus organizmo senimas, kuris gali nepriklausyti nuo biologinio amžiaus ir dažniausiai prasideda dar brandos laikotarpiu.

NEGALIŲ RŪŠYS PAGAL SUNKUMO LAIPSNĮ

Lengva - minimaliai sutrikdo kasdienę veiklą.

Vidutinė - kasdieninė veikla bei funkcijos sutrikdytos tam tikru mastu.

Sunki ir labai sunki - sunkus funkcijų pažeidimas, žmogus paprastai yra neveiksmingas.

Įgimta/įgyta – įgimta – dėl genų mutacijos ar perinatalinio (kūdikio laukimosi) periodo sutrikimų, pakenkusių sėkmingam embriono vystymuisi. Įgyta – įvairių ligų ar traumų pasekmė.

NEGALIŲ RŪŠYS PAGAL SUTRIKIMO POBŪDĮ

Fizinė negalia. Ši negalia pasitaiko gana dažnai. Fizinė negalia nėra vien tik judėjimas naudojantis vežimėliu ar kitomis pagalbinėmis priemonėmis. Yra nemažai priežasčių, kurios išoriškai nėra pastebimos, tačiau šių ligų pasekmė – fizinė negalia. Fizinė negalia skirstoma į judėjimo negalią ir somatinių sutrikimų sukeltą negalią.

Judėjimo negalia – esant šiai negaliai yra apribota asmens galimybė judėti, valdyti rankų ar kojų judesius (paraplegija, kvadraplegija, paralyžius, cerebrinis paralyžius, raumenų/kaulų ligos),

Somatinių sutrikimų sukelta – chroniškų ligų sukelta negalia gali būti išoriškai nematoma (išsėtinė sklerozė, širdies ligos, retosios ligos).

Sensorinė negalia – jutimo organų sutrikimas, trukdantis priimti informaciją jutimo organais.

Klausos negalia – visiškai negalėjimas arba ribota galimybė priimti garsinę informaciją. Klausia reikalinga norint išmokti kalbėti ir kontroliuoti kalbą, todėl klausos sutrikimas labai dažnai eina kartu su kita sensorine negalia – kalbos sutrikimu. Kurčiasis – tai žmogus, visiškai praradęs klausą, negalintis suprasti kalbos.

Asmuo, turintis klausos sutrikimą – žmogus, kurio galimybės girdėti yra ribotos, tačiau jis gali suprasti kalbą.

Regos negalia – tai visiškai ar dalinis negalėjimas priimti regimąją informaciją.

Aklumas – tai visiškai negalėjimas matyti.

Silpnaregiais arba turinčiais regėjimo sutrikimų vadinami asmenys, kurie turi tam tikrą, kad ir ribotą galimybę priimti regimąją informaciją.

Kalbos ir kalbėjimo sutrikimai.

Kalbėjimo sutrikimams priskiriami:

Kalbos tempo sutrikimai – greitakalbystė, lėtakalbystė.

Balso sutrikimai – visiškai balso netekimas, balso silpnumas, dalinis balso sutrikimas.

Kalbos sutrikimai – kalbos neišsivystymas, visos kalbos sistemos neišlavėjimas, apimantis fonetiką, leksiką ir gramatinę kalbos sandarą, sutrikusi kalbos raida, rašymo sutrikimai, įvairūs kiti komunikacijos sutrikimai – neurozinis ir organinis mikčiojimas.

Protinė negalia – tai žymus protinių sugebėjimų nukrypimas nuo normos, pasireiškiantis elgesio, emocijų ir socialinio prisitaikymo sutrikimais. Ši negalios rūšis yra įgimta. Ji pasireiškia ankstyvoje vaikystėje.

Dauno sindromas. Fiziniai sergančiojo Dauno sindromu požymiai – apkūnus kūnas, nedidelė galva; trumpos ir storos rankos, išsikišęs liežuvis, įstriži akių plyšiai bei odos raukšlės vidiniuose akių kampuose. Dauno sindromą turintys asmenys patiria sunkumų kasdieninėse gyvenimiškose situacijose, silpnos yra jų kalbinės išraiškos priemonės, savarankiško gyvenimo įgūdžiai. Žmonės, turintys Dauno sindromą, yra labai mieli ir šilti, tą šilumą jie nori skleisti kitiems, linkę liestis, apkabinti, bučiuoti ir bandyti būti arčiau kito žmogaus. Svarbu, kaip Jūs į tai reaguosite – jiems tai yra natūralus elgesys.

Autizmas – tai neurologinis raidos sutrikimas, kuriam būdingi socialinio bendravimo, komunikacijos ir elgesio sutrikimai. Pagrindiniai šį sindromą turinčių asmenų bruožai – sutrikęs asmens socialinis bendravimas, sutrikusi kalbos raida, keistas, neįprastas elgesys, pasikartojantys judesiai.

Autistai turi sunkumų bendraujant su žmonėmis, bet gali turėti išskirtinių gabumų kitose veiklos srityse, pvz. muzikai, dailei, turėti gerą atmintį.

Psichinė negalia – sudėtingas sutrikimas, paveikiantis smegenų funkcijas, sutrikdantis mąstymą, jausmus, suvokimą, bendravimą, bei kasdieninę asmens veiklą. Ši negalios rūšis nėra akivaizdžiai matoma, todėl bendraujant su žmogumi, kai nėra ryškių ligos požymių, sutrikimo galima ir nepastebėti.

Skiriami šie psichinės sveikatos sutrikimai:

Šizofrenija – tai girdėjimas, matymas ir jautimas dalykų, kurių tikrovėje nėra, t. y. kontakto su realybe praradimas.

Depresija – giliai ir stipriai išgyvenamos neigiamos emocijos, sukelia žmogui menkavertiškumo jausmą, prarandamas noras gyventi.

Bipolinis sutrikimas – vienas kitą keičiantys ciklai, turintys priešingą emocinį krūvį. Vieno ciklo metu asmuo jaučia energijos ir teigiamų emocijų antplūdį, kito metu – panyra į gilią depresiją.

Nerimo sutrikimai – panikos priepuoliai, potrauminio streso sutrikimas.

Valgymo sutrikimai – anoreksija (nevalgymas), bulimija (persivalgymas ir vėmimas).

Raidos negalia – bet kokia fizinė ar protinė būklė, išsivysčiusi iki 18 m. (kitoje literatūroje rašo, kad iki 22 m.) amžiaus, ir nulemianti lėtesnį naujų žinių ir įgūdžių įgijimą.

Vaikų cerebrinis paralyžius – negalia, pasireiškianti kūno padėties, judėjimo bei pusiausvyros sutrikimais dėl smegenų centrų, kontroliuojančių raumenų veiklą ir valingus judesius pažeidimo. Šią negalią turintys asmenys dažnai turi ir kalbos sutrikimų.

Epilepsija – tai užslėpta negalia, kurios pagrindinis požymis – pasikartojantys centrinės nervų sistemos priepuoliai „konvulsijos“. Priepuoliai žmogų ištinka tada, kai staiga sutrinka smegenų elektrinis aktyvumas.

Kompleksinė negalia – turinti visų, arba keletą kitų negalios rūšių požymių.

INTEGRACIJA. INTEGRACIJOS TIKSLAI, PRIVALUMAI

Integracija – (lot. atstatymas, atsinaujinimas, dalių sujungimas į visumą).

Pastaruoju metu dažnai šis terminas naudojamas, kai kalbama apie neįgalius žmones, neįgaliųjų asmenų integracija į visuomenę.

Kas yra integracija? Kodėl kalbame apie šį procesą neįgalaus žmogaus kontekste?

Integracija - tai neįgalaus asmens įtraukimas, įjungimas į visuomenę. Tai tikėjimas kiekvieno asmens prigimtinė teise visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime.

Integracija reiškia skirtumų pripažinimą, suteikiant vietą žmogui, kuris kitaip būtų atstumtas ar izoliuotas.

Integracijos tikslas – skatinti visuomenę priimti individų kitiškumą kaip normalų reiškinį. Integracija socialinėje sistemoje – tai iššūkiui visuomenės požiūriu.

Integracija yra naudinga visuomenei, pačiam neįgaliajam, tėvams, auginantiems vaikus su negalia, specialistams.

Galime išskirti šiuos integracijos privalumus:

visuomenei:

naikina barjerus;

padeda suprasti skirtingą gyvenimo patirtį;

padeda suprasti skirtingą gyvenimo patirtį;

griauna stereotipus, vyraujančius visuomenėje;

didina visų visuomenės narių lygias galimybes;

ji tampa atviresnė ir tolerantiškesnė;

neįgaliajam turinčio asmens šeimai:

jos kasdienybė pasidaro panašesnė į kitų šeimų kasdieninį gyvenimą;

sušvelnėja izoliacija ir vienišumo jausmas;

jos nariai gali dirbti;

sumažėja nerimas dėl ateities;

dalyvauja vaiko ugdyme kartu su specialistais;

įgauna daugiau pasitikėjimo ir jėgų ginti savo vaiko teises;

labiau pastebi vaiko laimėjimus;

neįgaliesiems suteikia galimybę:

būti bendruomenės dalimi;

įgyti tikros gyvenimo patirties;

bendrauti su kitais žmonėmis;

išbandyti naujus įgūdžius, atskleisti savo sugebėjimus;

patiems priimti sprendimus;

kitiems žmonėms:

ugdą toleranciją ir supratimą;

suteikia galimybę rasti draugų;

suteikia galimybę ugdyti globos įgūdžius;

specialistai:

tobulina savo kvalifikaciją, susipažįsta su naujais veiklos būdais ir strategijomis;

įgyja daugiau kompetencijos, kaip suteikti paramą, ugdymą;

geriau vertina individualizuoto vertinimo svarbą;

subtiliau įvertina individualius kiekvieno asmens gebėjimus ir specialiuosius poreikius.

Aptariant neįgaliųjų integracijos aspektus, būtina paliesti dar vieną sąvoką – gyvenimo kokybę.

Tai esminis neįgaliųjų integracijos į visuomenę vertinimo kriterijus, galimybė šiam žmogui bręsti, tapti socialiai atsakinga asmenybe.

Neįgaliųjų (kaip ir mūsų visų) gyvenimo kokybę lemia šie veiksniai:

- Sveikata: psichinės ir fizinės sveikatos būklė;
- Gyvenimo sąlygos ir jų pritaikymas pagal asmens poreikius,
- Asmens materialinė padėtis;
- Šeimos įtaka individui;
- Užimtumas, darbinė, profesinė veikla;
- Socialiniai santykiai instituciniame lygyje: bendravimo poreikio užtikrinimas, socialinė pagalba;
- Savęs vertinimas – požiūris į gyvenimą, pasitenkinimas savo būtimi;
- Laisvalaikio kokybė;
- Religija;
- Individualių asmens poreikių patenkinimas ir vertinimas.

Atsakykime į klausimą. Kokius iš išvardintų veiksnių neįgalus žmogus gali pilnai patenkinti dabartinėje Lietuvos ekonominėje ir socialinėse situacijoje?

Dabartinėje Lietuvoje reali neįgaliųjų integracija pasireiškia tik bendrijoje (šeima, draugai, neįgaliųjų organizacijos) ir bendruomenėje (mokykloje, religinėse bendruomenėse), įvairiomis priemonėmis informuojant visuomenę ir keičiant jos požiūrį į neįgalumą.

SOCIALINĖS NUOSTATOS IR STEREOTIPAI NEJGALIŲJŲ ATŽVILGIU

Neatsižvelgiant į tai, kad labai dažnai kalbama apie neįgalaus žmogaus supratimą, priėmimą, integraciją, pagalbą, teises, tikroji tiesa yra kitokia. Šie asmenys vis dar yra suvokiami taikant susiformavusias išankstines socialines nuostatas ir stereotipus.

Socialinė nuostata – tai žmogaus pozicija objekto (asmens, grupės, situacijos, vertybės) atžvilgiu, reiškianti tam tikrą laikyseną ar elgesį.

Apibendrinant visuomenės ir neįgaliųjų žmonių tarpusavio sąveiką galima teigti, kad visuomenėje egzistuojančios nuostatos neįgaliųjų atžvilgiu yra neigiamos.

Visuomenėje pastebimi šie neįgalaus žmogaus atžvilgiu taikomi stereotipai ir nuostatos:

Vidinė įtampa bendravimo metu. Kontakto su neįgaliuoju asmeniu metu atsiranda tam tikra vidinė įtampa, nežinomybė, netikrumas, nežinojimas ar įprasti elgesio modeliai gali būti efektyvūs bendraujant su negalią turinčiu žmogumi.

Artumo atsisakymas. Atsisakymas asmeninių, šeimyninių santykių su neįgaliuoju.

Bendras atstūmimas. Laikymasis nuomonės, kad šie asmenys turi būti nuo aplinkos atstumti, socialiai apriboti.

Autoritarinis paslaugumas. Po išoriškai teigiama nuostata vis dar esantis noras taikyti neįgaliesiems specifines korekcines priemones.

Tam tikrų savybių priskirimas. Akcentas dedamas į neigiamą elgesį ir šis elgesys suvokiamas kaip negalios pasekmė.

Kančios identifikacija. Neįgalieji sukelia neigiamas asmenines reakcijas į negalią.

Funkciniai apribojimai. Negalią turinčių asmenų gebėjimo prisitaikyti aplinkoje nuvertinimas.

Kokie žingsniai tiek iš visuomenės pusės, tiek ir iš pačių neįgaliųjų pusės galėtų sumažinti neigiamų nuostatų įtaką ir sumažinti socialinį uždaramą?

Tai galėtų būti:

- Visuomenės atvirumas negaliai,
- Neįgalaus asmens atvirumas visuomenei,
- Informacijos sklaida.

KĄ PATYS NEJGALIEJI APIE SAVE NORI PASAKYTI VISUOMENEI

Dažnai sutikę neįgalų žmogų, mes sveikieji nusprendžiame, kokios pagalbos ar kokio požiūrio iš mūsų tikisi neįgalus žmogus. Manome, kad galime skaityti kito žmogaus mintis ir sutrinkame, kai į mūsų norą padėti ar padaryti darbą už negalią turintį asmenį, nesulaukiame deramo atsakymo. Vietoje padėkos išgirtame „aš pats tai galiu padaryti“, ar sulaukiame netikėtos neverbalinės reakcijos. Gal paklauskime, ko iš mūsų tikisi negalią turintys žmonės?

Nedirbk už mane – dirbkime drauge,

Negyvenk už mane – gyvenkime drauge,

Nebūk už mane – būkime drauge.

Patys neįgalieji siūlo visuomenei tokius požiūrio į neįgalų žmogų aspektus:

- Nežiūrėk į mane kaip į problemą.
- Pripažink, kad mano negalia yra neatsiejama mano dalis.
- Nelaikyk manęs kitokiu, bejėgiu ir nepilnaverčiu dėl negalios.
- Nesistenk manęs pataisyti ar sureguliuoti, nes aš nesu suglebęs ar subyrėjęs.
- Palaikyk, paremk mane, tada aš galėsiu pasitarnauti visuomenei man įmanomais būdais.
- Nežiūrėk į mane kaip į nuskriaustą. Laikyk mane savo kaimynu. Atmink, kad nei vienas iš mūsų nėra tobulas.
- Nesistenk keisti mano elgesio.
- Būk kantrus ir išklausk manęs. Kas tau atrodo nepriimtina, galbūt yra mano bandymas susikalbėti su kitais man įmanomu būdu.
- Nebandyk manęs pakeisti, nes tu neturi tam teisės.
- Padėk man išmokti tai, ko aš siekiu.
- Neslėpk savo nepilno supratimo ar abejonių po „profesionalumo“ kauke.
- Būk tas asmuo, kuris išklauso, ir nesistenk išvaduoti manęs nuo mano pastangų.
- Nesinaudok manimi kurdamas ir išbandydamas teorijas bei strategijas.
- Būk su manimi, ir mudu mesime iššūkį vienas kitam. Tai būtina, kad mes galėtume daug ką naujai suprasti.
- Nebandyk manęs kontroliuoti. Aš turiu teisę pats tvarkyti savo gyvenimą.
- Tai, ką tu vadini nepritarimu ar manipuliacija, iš esmės gali būti vienintelis būdas bent kiek kontroliuoti savo gyvenimą.
- Nemokyk manęs paklusnumo, nuolankumo, mandagumo.
- Norėdamas apginti save, aš turiu teisę pasakyti „Ne.“
- Nenaudok manęs pasigailėjimo ar gėdos jausmams demonstruoti.
- Tapk mano sąjungininku kovoje prieš tuos, kurie išnaudoja mane savo autoritetui pagerinti ar kitiems savanaudiškiems tikslams.
- Neapsimetinėk mano draugu, jei nejauti draugiškumo.
- Pasistenk pažinti mane – gal tapsime draugais.
- Nesistenk man be reikalo padėti, nors tau tai teikia malonumą.
- Paklausk manęs, ar man reikia tavo pagalbos. Leisk man nurodyti ir paaiškinti, kaip geriausiai gali man padėti.
- Nesigėrėk manimi vien todėl, kad esu neįgalus. Negarbink žmogaus, kuris tetrokšta gyventi pilnavertį gyvenimą.
- Išklausk, paremk ir stebėk.
- Gerbk mane, nes pagarba įrodo lygybę.

„Kiekviena asmenybė, atėjusi į šį pasaulį, yra nauja, prieš tai nebuvo, originali ir vienintelė. Kiekvienas žmogus yra atsakingas už tai, kad žinotų ir pamąstytų, jog jis yra unikalus šiame pasaulyje – su savo ypatingu charakteriu, ir nebuvo iki šiol nė vieno tokio žmogaus, nes kitaip jam nebūtų reikalo atsirasti. Kiekvienas žmogus yra naujas ir pašauktas įvykdyti jam skirtą ypatingą užduotį šiame pasaulyje.“ (M. Buber)

Praktinė užduotis. NEJGALUS ŽMOGAUS PORTRETAS

Tiksiai:

Pagalvoti ir aptarti, kaip mes įsivaizduojame neįgalų žmogų.
Apmąstyti, koks yra skirtingų žmonių požiūris į neįgalius žmones.
Išsiaiškinti asmenį požiūrį į žmogų su negalia.

Trukmė: 10 – 15 min.

Priemonės: užduoties aprašymas, standinis popierius, flomasteriai.

Dalyviai užduotį atlieka individualiai.

Užduoties atlikimo eiga:

Instrukcija dalyviams: „Jūs sužinote, kad rytoj pas Jus ateis žmogus su negalia. Įsivaizduokite, koks žmogus ateis. Pagalvokite 3 - 5 min. Pasistenkite pateikti kuo išsamesnį to žmogaus apibūdinimą: kaip jis atrodo, koks amžius, kokia negalia, kokios jo asmeninės savybės.“

Aptarimas grupėje. Pakvieskite dalyvius pristatyti savo neįgalaus žmogaus aprašymą.

Ant standinio popieriaus galima surašyti grupės statistiką: kiek kartų buvo įsivaizduojamas neįgalus vyras/ moteris; kokie amžiaus intervalai; kokia negalia; kokios asmeninės savybės; kokia išvaizda.

Klausimai užduočiai aptarti:

Ar neįgalų žmogų apibūdinote, remdamiesi savo patirtimi, ar tik įsivaizdavote?

Kokios teigiamos savybės ar bruožai priskiriami neįgaliam žmogui? Kiek tokių savybių?

Kokios neigiamos savybės ar bruožai priskiriami neįgaliam žmogui? Kiek tokių savybių?

Koks požiūris į žmogų su negalia atsiskleidžia?

Apibendrinimas:

Dažniausiai neįgalų žmogų mes įsivaizduojame kaip vyrą su fizine negalia, sėdintį vežimėlyje, 30 – 45 metų amžiaus, dažniausiai piktą ir nepatenkintą savo padėtimi bei gyvenimo sąlygomis. Rečiau pagalvojame apie žmones, turinčius kitokią – gal net iš pirmo žvilgsnio nematomą – negalią. Neįgaliam žmogui dažniau priskiriame neigiamas savybes, pamiršdami, kad neįgalūs žmonės yra tokie pat kaip ir kiti; jie gali būti ir piktai, ir linksmi, ir geranoriški, ir irzlūs, ir bendraujantys, ir užsidarę.

Praktinė užduotis. KAIP MES JAUČIAMĖS?

Tikslas:

Aptarti jausmus ir požiūrį į žmogų su negalia, kaip mes jaučiamės bendraudami su neįgalium žmogumi.

Trukmė: 10 – 20 min.

Priemonės: užduoties aprašymas, standinis popierius, flomasteriai.

Dalyviai užduotį atlieka individualiai ir aptariama grupėje.

Eiga:

Instrukcija dalyviams: „Pagalvokite apie savo praeitį ir atsiminkite atvejį, kai Jums pirmą kartą teko bendrauti su neįgalium žmogumi. Kaip Jūs jautėtės? Ką Jūs jautėte?“

Aptarimas grupėje: dalyvių komentarai surašomi ant standinio popieriaus ir aptariami.

Klausimai užduočiai aptarti:

Ką Jūs jautėte pirmą kartą bendraudami su neįgalium žmogumi?

Kokius jausmus dažniausiai sukelia bendravimas su neįgalium žmogumi?

Kas sunkiausia, kai tenka bendrauti su neįgalium žmogumi?

Ko norėtumėt išvengti?

Ar jautėte gailėstį? Ar norėjosi padėti šiam žmogui?

Kaip neįgalus jaučiasi bendraudamas su sveikais?

Apibendrinimas:

Bendraujant su neįgalium žmogumi dažniausiai patiriamas jausmas yra gailėstis. Atlikti tyrimai parodė: žmonės su negalia nurodo, kad sulaukti gailėsčio iš aplinkinių jie nenori. Jie pageidauja, kad su jais būtų bendraujama kaip ir su kitais žmonėmis. Jie teigia, kad nenorėtų ir įkyrios aplinkinių pagalbos.

Dažnai patiriamas baimės ir neįtakumo jausmas. Šie jausmai kyla dėl to, kad mes nežinome, kaip reikia bendrauti su negalią turinčiu žmogumi.

Sveikiems žmonėms neretai yra smalsu, kaip šis žmogus įgijo negalią. Tačiau perdėto smalsavimo ir klausinėjimo reikėtų vengti. Jei neįgalus žmogus norės, jis pasipasakos.

Suaugę žmonės kartais vengia žiūrėti į neįgalų asmenį, nes jaučiasi nepatogiai, kad jie yra kitokie. Vaikams šių klausimų nekyla. Jie iškart mato, kad neįgalus žmogus yra kitoks, ir gali atvirai tai pasakyti.

Sveiki žmonės dažnai žmonėms su negalia nuolaidžiauja: siūlosi padėti ar padaryti už juos, nepastebi neįgaliųjų daromų klaidų ar panašiai. Tokio nuolaidžiavimo reikėtų vengti, nes nuolaidžiavimas ir didelė globa neįgalina išvystyti visų neįgalaus žmogaus sugebėjimų. Būtina išsiaiškinti ką neįgalus žmogus gali padaryti pats ir ko negali. Reikalavimus neįgaliam žmogui reikia kelti atsizvelgiant į tai, ką jis sugeba ir ko ne.

Praktinė užduotis. Kokio požiūrio iš visuomenės tikisi neįgalus žmogus?

Tikslai:

Aptarti negalią turinčių asmenų visuomenei siūlomus požiūrio taškus. Išsiaiškinti, ką patys neįgalieji apie save nori pasakyti.

Trukmė: 10- 15 min.

Priemonės: užduoties aprašymas, rašiklis. Dalyviai užduotį atlieka individualiai.

Užduoties atlikimo eiga:

Instrukcija dalyviams „Perskaitykite teiginius, kurie yra pateikti neįgaliųjų ir atspindi negalią turinčių žmonių požiūrį į juos pačius. Pažymėkite tuos požiūrio taškus, kurie Jums buvo labai netikėti, teiginius, kuriems Jūs prieštaraujate, ir teiginius, kurie sulaukė didesnio Jūsų dėmesio. Pažymėkite ne daugiau 10 teiginių.“

- Nežiūrėk į mane kaip į problemą.
- Pripažink, kad mano negalia yra neatsiejama mano dalis.
- Nelaikyk manęs kitokiu, bejėgiu ir nepilnaverčiu dėl negalios.
- Nesistenk manęs pataisyti ar sureguliuoti, nes aš nesu suglebęs ar subyrėjęs.
- Palaikyk, paremk mane, tada aš galėsiu pasitarnauti visuomenei man įmanomais būdais.
- Nežiūrėk į mane kaip į nuskrūstą. Laikyk mane savo kaimynu. Atmink, kad nei vienas iš mūsų nėra tobulas.
- Nesistenk keisti mano elgesio.
- Būk kantrus ir išklausk manęs. Kas tau atrodo nepriimtina, galbūt yra mano bandymas susikalbėti su kitais man įmanomu būdu.
- Nebandyk manęs pakeisti, nes tu neturi tam teisės.
- Padėk man išmokti tai, ko aš siekiu.
- Neslėpk savo nepilno supratimo ar abejonių po „profesionalumo“ kauke.
- Būk tas asmuo, kuris išklauso, ir nesistenk išvaduoti manęs nuo mano pastangų.
- Nesinaudok manimi kurdamas ir išbandydamas teorijas bei strategijas.
- Būk su manimi, ir mudu mesime iššūkį vienas kitam. Tai būtina, kad mes galėtume daug ką naujai suprasti.
- Nebandyk manęs kontroliuoti. Aš turiu teisę pats tvarkyti savo gyvenimą.
- Tai, ką tu vadini nepritarimu ar manipuliacija, iš esmės gali būti vienintelis būdas bent kiek kontroliuoti savo gyvenimą.
- Nemokyk manęs paklusnumo, nuolankumo, mandagumo.
- Norėdamas apginti save, aš turiu teisę pasakyti „Ne.“
- Nenaudok manęs pasigailėjimo ar gėdos jausmams demonstruoti.
- Tapk mano sąjungininku kovoje prieš tuos, kurie išnaudoja mane savo autoritetui pagerinti ar kitiems savanaudiškiems tikslams.
- Neapsimetinėk mano draugu, jei nejauti draugiškumo.
- Pasistenk pažinti mane – gal tapsime draugais.
- Nesistenk man be reikalo padėti, nors tau tai teikia malonumo.
- Paklausk manęs, ar man reikia tavo pagalbos. Leisk man nurodyti ir paaiškinti, kaip geriausiai gali man padėti.
- Nesigėrėk manimi vien todėl, kad esu neįgalus. Negarbink žmogaus, kuris tetrokšta gyventi pilnavertį gyvenimą.
- Išklausk, paremk ir stebėk.
- Gerbk mane, nes pagarba įrodo lygybę.

Klausimai užduoties aptarimui:

Kokie teiginiai Jums buvo netikėti?
Kiek tokių teiginių pažymėjote?

Apibendrinimas: Dažniausiai, kaip labiausiai netikėti, yra pažymi šie teiginiai – 3,6,14,24,25. Šių teiginių išskirimo priežastys labai įvairios – egzistuojantys visuomenėje stereotipai ir nuostatos neįgaliųjų atžvilgiu, žinių stoka, jausmai, kylantys bendraujant su neįgalium asmeniu, noras taikyti kitokius bendravimo standartus bendraujant su kitokiu žmogumi.

Praktinė užduotis. SALA

Tikslai:

Aptarti požiūrį į žmones, turinčius negalią.
Suvokti, ar bendraudami remiamės nuostatomis ir stereotipais.
Suvokti, ar klaidingi stereotipai daro įtaką mūsų bendravimui su žmonėmis, turinčiais negalią.
Išsiaiškinti asmeninį požiūrį į žmones, turinčius negalią.

Priemonės: užduoties aprašymas, stendinis popierius, žymekliai.

Trukmė: 30-45 min.

Užduotis gali būti atliekama individualiai, grupėje arba derinant darbą individualiai ir grupėje.

Eiga:

Grūpei reikėtų išdalinti užduoties lapus ir apibūdinti tokią situaciją: „Įsivaizduokite, kad rytoj bus pasaulio pabaiga. Gali išlikti tik penki žmonės, kurie išplauks į neįgyvenamąją salą ir pradės kurti naują visuomenę. Kiekvienas (individualiai) iš pateikto sąrašo pasirinkite po 5 žmones, kurie į neįgyvenamąją salą plauks drauge su Jumis. Prašome nesitarti su kitais dalyviais. Šiai užduočiai atlikti skiriamos 5 min.“

- Džiazo muzikantas.
- Rusas.
- 57 metų baldžius.
- Nėščia čigonė.
- Barmenas.
- 59 metų buvęs ministras.
- Žmogus su fizine negalia, judantis neįgaliųjų vežimėliu
- Jaunas vaikinai, apsikarstęs aukso grandinėlėmis
- 24 metų moteris, kuri 2 kartus gulėjo psichiatrinėje ligoninėje, paskutinį kartą – prieš 6 mėnesius.
- Močiutė, serganti artritu.
- Feministė rašytoja.

Krepšininkas, nacionalinis herojus, kuris sukėlė eismo įvykį; įtariama, kad buvo girtas.

Kai visi dalyviai atlieka užduotį, grupė suskirstoma į pogrupius po 5-7 asmenis. „Pogrupyje pasitarę, raskite bendrą sprendimą: kurie penki žmonės vyks į neįgyvenamąją salą. Iš pogrupio išsirinkite vieną asmenį, kuris visai grupei pristatys Jūsų pogrupio sudarytą sąrašą. Prašome argumentuoti savo pasirinkimą, kodėl iš sąrašo pasirinkote vieną ar kitą žmogų.“

Ant stendinio popieriaus perrašykite užduotyje pateiktą sąrašą. Kiekvienam pogrupiui pristatant pasirinktus asmenis, bendrame sąraše juos žymėkite taip, kad galima būtų suskaičiuoti, kiek kartų yra pasirinktas vienas ar kitas sąraše esantis žmogus. Po to apibendrinkite, kurie žmonės dažniausiai pasirinkti.

Klausimai užduočiai aptarti:

Kokius žmones dažniausiai renkamasi, kodėl, kokiais kriterijais remiantis?
Ar individualiai sudarytas sąrašas skiriasi nuo grupėje sudaryto sąrašo, ir kodėl?
Ar yra kas nors, kas neįtrauktas į bendrą sąrašą, bet yra individualiame sąraše?
Ar renkantys žmones kelionei Jums pakako informacijos, pateiktos sąraše?
Jeigu informacijos nepakankamai, kuo rėmėtės priimdami vieną ar kitą sprendimą?
Kiek mūsų stereotipai ir nuostatos yra pagrįstos?
Koks santykis tarp mūsų pasirinkimo ir neįgaliųjų integracijos politikos?
Koks yra šios užduoties tikslas?

Apibendrinimas:

Dažniausiai pasirenkamas 57 metų baldžius ir barmenas. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šis sąrašas nėra informatyvus. Apie paminėtą asmenį mes beveik nieko nežinome, todėl sprendami remiamės stereotipais, asociacijomis (Pavyzdžiui, manome, kad barmenas yra linksmas, jis mokės gaminti maistą ir t.t. Bet kiek barmenų iš tiesų moka gaminti maistą?). Dažnai pasirenkama nėščia čigonė. Paprastai ją pasirenka dėl to, kad ji pratęs giminę. Pagalvokite: jei čigonė nebūtų nėščia, ar ją pasirinktumėte?

„Etiketės“ ir žmonių apibūdinimas gali lemti tai, kaip įsivaizduojame žmogų. Pavyzdžiui, „močiutė, serganti artritu“ – kokią ją įsivaizduojame? Teoriškai ji galėtų būti 36 metų amžiaus ar net jaunesnė moteris. Ji juk irgi galėtų susilaukti vaikų.

Stereotipai yra prielaidos, kurias turime susidarę apie asmenis ar asmenų grupę pagal savo ankstesnę patirtį, visuomenės informavimo priemonių sukurtą įvaizdį (pvz., televizijos, interneto, laikraščių ir žurnalų), ir/ar dėl draugų įtakos.

Bendraudami mes kartais remiamės stereotipais, darome tam tikras prielaidas apie kitus žmones. Dažnai šios prielaidos klaidingos. Šis dėsnis galioja ir bendraujant su žmonėmis su negalia. Apie tai ką šie žmonės sugeba ar ko nesugeba, kokios jų asmeninės savybės mes darome nepagrįstas prielaidas.

Pavyzdžiui, baldžius: darome prielaidą, kad šis žmogus darbingas ir naudingas. O gal jis neįgalus, neturi rankos ar kojos arba taip pat gydėsis psichiatrinėje ligoninėje? O žmogus, sėdintis vežimėlyje: gal jis išsilavinęs ir turi būtinų žinių, naudingų negyvenamoje saloje?

Praktinė užduotis. ĮŽYMŪS ŽMONĖS, TURINTYS NEGALIĄ

Tikslai:

Išsklaidyti mitus apie asmenis, turinčius negalią: įsitikinti, kad ir jie turi nemažai sugebėjimų bei galimybių įsitraukti į visuomenės gyvenimą.

Nustatyti asmenis su negalia, kurie galėtų tapti pavyzdžiais: šie pavyzdžiai skatintų šių asmenų integraciją į visuomenę.

Priemonės: užduoties aprašymas, standinis popierius, žymekliai.

Trukmė: 15-20 min.

Eiga:

Užduotis atliekama individualiai ir aptariama grupėje.

Išdalinkite dalyviams užduoties lapus ir perskaitykite instrukciją:

„Tai įžymių žmonių, turinčių (turėjusių) negalią, sąrašas. Nustatykite jų negalios pobūdį iš pateikto negalios rūšių sąrašo (vienas asmuo gali turėti daugiau nei vieną negalią).“

Užduočiai atlikti skirkite 10 minučių;

Negalios rūšys:

Epilepsija;

Paralyžius;

Klausos sutrikimai ir kurtumas;

Poliomielitas, vaikų paralyžius;

Regos sutrikimai;

Kalbos sutrikimai;

Depresija, psichinė liga.

Kvadruplegija (rankų ir kojų paralyžius);

Aklumas;

Mokymosi sutrikimai;

Klausos ir regos sutrikimai;

Parkinsono liga;

Disleksija.

Žinomas asmuo	Profesija	Negalė
Agata Kristi	Rašytoja	Epilepsija
Bethovenas	Kompozitorius	Mokymosi sutrikimas, kurtumas
Kristoferis Rivesas	Aktorius	Kvadruplegija
Hendelis	Kompozitorius	Epilepsija
Helena Keler	Mokytoja/rašytoja	Klausos ir regos sutrikimai
Harisonas Fordas	Aktorius	Depresija, psichinė negalė
Julijus Cezaris	Romos valdovas	Epilepsija
Maiklas J. Foksas	Aktorius	Parkinsono liga

Žinomas asmuo	Profesija	Negalė
Jonas Mačiukevičius	Rašytojas/poetas	Poliartritas
Luisas Brailis	Išradėjas	Aklumas
Rėjus Čarlzas	Dailininkas	Aklumas
Tomas Kruzas	Aktorius	Mokymosi sutrikimas, disleksija
Napoleonas	Karvedys	Epilepsija
Edvardas Žakaris	Seimo narys	Aklumas
Albertas Enšteinis	Atomo fizikas	Mokymosi sutrikimas, disleksija
Štyvas Vonderis	Dailininkas	Aklumas
Silvestras Stalonė	Aktorius	Kalbos sutrikimas, vienos pusės veido paralyžius
Franklinas J. Ruzveltas	JAV prezidentas	Poliomelitas, paralyžius
Bilis Džoilas	Dainininkas	Depresija
Ričardas Bransonas	Verslininkas	Disleksija
Mikalojus Konstantinas Čiurlionis	Kompozitorius, dailininkas	Psichinė liga
Andrė Bočelis	Operos daininkas	Aklumas
Goja	Ispanijos dailininkas	Kurtumas
Kventinas Tarantinas	Režisierius	Disleksija
H. K. Andersenis	Rašytojas	Mokymosi sutrikimas
Aleksandras G. Belas	Išradėjas	Mokymosi sutrikimas
Vincentas Van Gogas	Dailininkas	Depresija, psichinė negalė ir klausos sutrikimas
Abraomas Linkolnas	Buvęs Amerikos Prezidentas	Depresija

Po 10 min. pasiteiraukite dalyvių, ar jie atsakė į visus klausimus. Jei reikia, skirkite daugiau laiko; Garsiai perskaitykite kiekvieno, sąraše esančio žmogaus pavardę ir profesiją, ir paprašykite dalyvių pateikti savo atsakymus. Perskaitęs visą sąrašą, pereikite prie klausimų aptarimui.

Atsakymai:

Žinomas asmuo	Profesija	Negalė
Agata Kristi	Rašytoja	Epilepsija
Bethovenas	Kompozitorius	Mokymosi sutrikimas, kurtumas
Kristoferis Rivesas	Aktorius	Kvadraplegija
Hendelis	Kompozitorius	Epilepsija
Helena Keler	Mokytoja/rašytoja	Klausos ir regos sutikimai
Harisonas Fordas	Aktorius	Depresija, psichinė negalė
Julijus Cezaris	Romos valdovas	Epilepsija
Maiklas J. Foksas	Aktorius	Parkinsono liga
Jonas Mačiukevičius	Rašytojas/poetas	Poliartritas
Luisas Brailis	Išradėjas	Aklumas
Rėjus Čarzas	Dailininkas	Aklumas
Tomas Kruzas	Aktorius	Mokymosi sutrikimas, disleksija
Napoleonas	Karvedys	Epilepsija
Edvardas Žakaris	Seimo narys	Aklumas
Albertas Enšteinas	Atomo fizikas	Mokymosi sutrikimas, disleksija
Styvas Vonderis	Dailininkas	Aklumas
Silvestras Stalonė	Aktorius	Kalbos sutrikimas, vienos pusės veido paralyžius
Franklinas J. Ruzveltas	JAV prezidentas	Poliomelitas, paralyžius
Bilis Džoilas	Dainininkas	Depresija
Ričardas Bransonas	Verslininkas	Disleksija
Mikalojus Konstantinas Čiurlionis	Kompozitorius, dailininkas	Psichinė liga
Andrė Bočelis	Operos daininkas	Aklumas
Goja	Ispanijos dailininkas	Kurtumas
Kventinas Tarantinas	Režisierius	Disleksija
H. K. Andersen	Rašytojas	Mokymosi sutrikimas
Aleksandras G. Belas	Išradėjas	Mokymosi sutrikimas
Vincentas Van Gogas	Dailininkas	Depresija, psichinė negalė ir klausos sutrikimas
Abraomas Linkolnas	Buvęs Amerikos Prezidentas	Depresija

Klausimai užduočiai aptarti:

Kuriuos iš sąrašo esančių neįgalių asmenų jūs žinojote?

Ar sąrašo buvo žymių žmonių, turinčių negalią, kurie jus nustebino?

Ar žinojimas, kad vienas ar kitas žymus žmogus turėjo kokią nors negalią, pakeitė jūsų nuomonę apie juos?

Dauguma paminėtų žmonių šiame sąrašo yra užsieniečiai ir tik keli iš jų – lietuviai. Ar žinote daugiau žymių lietuvių, turinčių negalią, kurie galėtų būti įtraukti į šį sąrašą?

Kodėl, jūsų nuomone, yra tiek nedaug žymių lietuvių, turinčių negalią?

Apibendrinimas:

Deja, bet Lietuvoje asmenys su negalia kol kas dar neturi daug galimybių integruotis į visuomenę, studijuoti aukštosiose mokyklose, užimti aukštas pareigas ir jaustis lygiateisiais visuomenės nariais.

Dažnai žmonės, turintys negalią, kurie yra nemažai pasiekę, atpažįstami tik neįgaliųjų asmenų rate, o plačiajai visuomenei nėra žinomi. Tik tuomet, kai visuomenė tampa aktyvesnė sprendama šių asmenų integracijos klausimus, pakeis požiūrį į juos ir suteiks daugiau galimybių tapti lygiaverčiais visuomenės nariais – tuomet išgirsime daugiau įžymių lietuvių, turinčių negalią, pavardžių, ir šis sąrašas pailgės.

2. tema. BENDRAVIMO YPATUMAI SU SKIRTINGAS NEGALIAS TURINČIAIS ASMENIMIS. PRAKTINIAI PATARIMAI, KURIŲ REIKIA LAIKYTIS BENDRAUJANT SU NEĮGALIAISIAIS.

TIKSLAI

1. Suteikti žinių ir įgūdžių, reikalingų bendraujant su asmenimis, turinčiais kalbos sutrikimų, regos, klausos, raidos, protinę, fizinę bei psichinę negalią.
2. Aptarti skirtingų negalios rūšių bendravimo ypatumus.
3. Pateikti praktines elgesio su skirtingas negalias turinčiais žmonėmis rekomendacijas.

Praktiniai patarimai, bendraujant su žmogumi, turinčiu kalbos sutrikimų.

Žmogaus, patyrusio insultą, turinčio cerebrinį paralyžių arba klausos sutrikimą kalba gali būti sunkiai suprantama. Pateikti praktiniai patarimai, kaip bendrauti su žmogumi, turinčiu kalbos sutrikimų padės tiek jums, tiek ir neįgaliajam jausti saugiau, geriau ir greičiau pasiekti norimą rezultatą.

Norėdami atkreipti žmogaus dėmesį, išstarkite jo vardą, palaukite, kol žmogus į Jus pasižiūrės.

Bendraudami visą dėmesį skirkite žmogui, su kuriuo bendraujate.

Nepertraukinėkite kalbančiojo ir neužbaiginėkite jo sakinių.

Atvirai bendraukite su žmogumi, pasakykite, jeigu ko nors nesupratote, paprašykite pakartoti. Daugeliu atvejų žmonės bus patenkinti, kai paprašysite pakartoti, kad juos išgirstumėte ir suprastumėte.

Jei net žmogui pakartojus Jūs nesupratote, ką jis nori pasakyti, pasitelkite užrašų knygelę ar lapą popieriaus ir rašymo priemonę, paprašykite, kad jis tai parašytų ant popieriaus.

Suteikite žmogui pakankamai laiko, kad jis galėtų atsakyti į klausimą arba sureaguoti į tai, kas yra sakoma.

Bendraudami su žmogumi stovėkite ar sėdėkite pakankamai arti, kad jis galėtų matyti Jūsų veido išraišką bei kūno kalbą. Tai jam padės su Jumis bendrauti.

Nešaukite – tai gali tik labiau sujaudinti žmogų, su kuriuo Jūs bendraujate. Jis gali tai neteisingai suprasti ir pagalvoti, jog esate supykęs, neprižadintis (turintis klausos sutrikimą).

Stenkitės išlikti ramus. Asmeniui bus sunkiau bendrauti, jei jis jus iš Jūsų sklindančią įtampą.

Nesijuokite ir nesišaipykite iš žmogaus, turinčio kalbos sutrikimų.

Palaukite žmogaus pasitikėjimą savimi ir jo savigarbą.

Mikčiojimas. Bendravimas su mikčiojančiu asmeniu.

Mikčiojimas kasdienybėje.

Mikčiojime blogiausias dalykas yra jo baimė, o taip pat aplinkinių reakcijos į mikčiojimą baimė.

Daugelis mikčiojančiųjų ramioje aplinkoje, pvz., kai jie namuose vieni, gali pakankamai laisvai kalbėti.

Kaip jautriai mikčiojantys reaguoja į tikrus arba spėjamus jų aplinkos lūkesčius, nuomones arba bendravimo su jais būdą rodo šie išgyvenimai (paimita iš knygos "Mikčiojimo nugalėjimas"):

„Biure jausdavasi labai nejaukiai. Niekas manęs nepriėmė. Viena kolegė perėmė iš manęs kalbėjimą telefonu, nes pasiskundė vienas iš klientų. Man už nugaros būdavo šaipomasi iš mano mikčiojimo. Aš dariausi vis skrupulingesnis, vis labiau bijojau, vis dažniau mane išpildavo prakaitas. Dar daugiau - netgi man esant, buvo daromos pabrėžtinai nemalonus pastabos, net ir iš viršininko pusės. Po kalbėjimo aš dažnai jausdavau nepilnavertiškumo jausmus, nes negalėdavau „teisingai“ kalbėti, mano pašnekovai dėl mano mikčiojimo kankindavosi. Dažniausiai jie būdavo man labai dėmesingi ir delikatus, bet aš taip pat jausdavau, kad, klausydami manęs, jie būdavo įsitępę ir jausdavosi kažkiek nesmagiai.“

Jūs galite padėti mikčiojančiam žmogui įveikti baimę, atsimindami štai ką:

Pabandykite įsijausti į mikčiojančiojo situaciją; jos suvokimas yra sąlyga suprasti mikčiojantį žmogų;

Mikčiojantys žmonės nėra sąmojų reiškimo objektas; nesišaipykite iš jų, juokaukite kartu su jais;

pamirškite jums žinomus prietarus; mintyse nenuvertinkite žmogaus vien dėl to, kad jis ar ji mikčioja;

Priimkite mikčiojantįjį kaip rimtą pašnekovą ir ramiai jo klausykite;

Kalbėdami žiūrėkite pašnekovui į akis: tai yra Jūsų dėmesingumo ženklas;

Susilauykite nuo patarimų „kalbėk lėčiau“, „įkvėpk“ arba „atsipalaiduok“, nes jie ne tik nepadeda, bet ir nėra pageidaujami;

Nepertraukinėkite mikčiojančiojo, nebandykite pabaiginti už jį minčių, sakinių, žodžių: tai gali būti įvertinta kaip nedėmesingumas ir žmogaus laikymas bejėgiu;

Nereaguokite į žmogaus mikčiojimą sumišimu, nepaprastu susijaudinimu, kankinio išraiška ar familiariai plekšnodami per petį – girdi, nusiramink, mes čia visi savi...

Reaguokite normaliai: tiesiog kantriai ir natūraliai laukite, kol Jūs pašnekovas baigs kalbėti. Mikčiojimą laikykite tiesiog kitokiu kalbėjimo būdu. Tegul iš Jūsų elgesio ir mimikos pašnekovas supranta, kad Jus domina, KA Jis pasakys, o ne KAIP pasakys;

Jūs patys kalbėkite lėtai, ramiai ir atsipalaidavę: tuo padėsite mikčiojančiam, suteikdami pokalbiui ramumo; nepersistenkite, kad tai neatrodytų nenatūraliai;

Mikčiojantysis paprastai rūpestingai kontroliuoja savo kalbą telefoninio pokalbio metu. Tokioje situacijoje būkite dar kantrėni. Jei Jūs pakeliate telefono ragelį ir nieko negirdite, neskubėkite jo padėti... Antrame laido gale gali būti mikčiojantis žmogus, kuris iš visų jėgų stengiasi pradėti pokalbį su Jumis;

Mikčiojantys yra visiškai tokie pat žmonės, skiriasi tik tuo, kad mikčioja ir dėl to skaudžiai reaguoja į šią savo negalią; Visa tai, kas čia pasakyta, turėtų būti taikoma ir bendravime su mikčiojančiais vaikais: jie jaučia tą patį, ką ir suaugę; Elkitės su mikčiojančiu žmogumi taip, kaip norite, kad kiti elgtųsi su Jumis: klausykitės jo, gerbkite jį, būkite kantrūs ir dėmesingi.

Ką kiekvienas iš mūsų privalo žinoti bendraudamas su žmogumi, turinčiu regėjimo sutrikimą.

Sitikė ar aptarnaudami regėjimo negalią turintį asmenį visą savo dėmesį sutelkite į žodinę kalbą, nes ji vienintelis raktas į nuoširdų bendravimą. Toliau pateikti labai praktiški patarimai, kaip bendrauti su silpnai matančiu ar visiškai nematančiu žmogumi.

Prieš pradėdami bendrauti, prisistatykite, pasakykite: „Laba diena. Aš esu toks ir toks.“

Ne kiekvienas atpažįsta balsus ar juos atsimena. Jei Jūs paskutinį kartą matėtės anksčiau nei vakar arba jei neregys gali neprisiminti jūsų vardo, pridurkite: „Atsimenate, mes buvome susitikę ten ir ten.“

Sveikintis reikėtų taip, kad neregys žinotų esąs sveikinamas ir suprastų, kas su juo sveikinas. Negalima sveikintis galvos linktelėjimu ar rankos mostu, kaip tai dažnai daroma su kitais. Galvos linktelėjimą turi pakeisti keli žodžiai: „Laba diena, pone x... Esu ... darbuotoja/s.“

Neregys bendraudamas priima tik garsinę, žodinę informaciją. Neverbalinio komunikavimo priemonės neinformatyvios. Kad ir kokia būtų maloni šypsena ar galvos linktelėjimas, jie neregiumi nieko nereiškia.

Kalbėkite tiesiogiai su aklu žmogumi. Nesikreipkite į šeimos narius ar draugus, ignoruodami aklaį. Už save kalbėti jis gali.

Kalbėkite įprastu tonu ir žiūrėkite tiesiai į žmogų. Nešaukite. Aklumas su žmogaus klausu nesusijęs.

Daugelis mano, kad neregio draugijoje turi būti be perstojo kalbama („Kitaip jis nežinos, kad aš dar ten“ arba „Jis vis tiek neturi ką veikti“).

Nėra reikalo vengti tokių žodžių kaip „žiūrėkite“, „matai“ ir t.t. Akleji ir silpnaregiai neišsėis, jei šiuos žodžius Jūs vartosite, jie supranta, kad tai yra dalis įprastinio pokalbio.

Nepamirškite, kad neregiai yra nematantys, bet girdi, todėl bet kokios „pašnibždėtos“ pastabos greičiausiai bus jų išgirstos.

Prieš padėdami neregiumi, visada paklauskite jo paties, ar jam reikalinga pagalba. Taip parodysite pagarbą jo laisvei. Niekada nedvejokite pasiūlyti savo pagalbą, tik nereikia jos siūlyti primygtinai.

Jei Jūsų siūlymas nebus priimtas, neišsėiskite. Būkite atidūs individualiai reakcijai.

Jei bendraujate triukšmingoje vietoje, aklo nepalikite pokalbio viduryje ar iš karto po pokalbio, neperspėję, kad Jūs pasitraukiate. Priešingu atveju aklas kalbės ir nepastebės, kad jo niekas nesiklauso.

Aklo žmogaus niekada nepalikite atviroje vietoje ar erdvėje, kurioje nėra apčiuopiamų orientyrų. Geriausia aklaį palydėti iki kambario sienos ar kokio kito orientyro, nuo kurio jis jau galėtų pats pasirinkti savo judėjimo kryptį.

Skaitant asmeninius laiškus arba finansinius dokumentus būtinas taktas ir diskretiškumas. Voko niekada neatplėškite be aiškiai išreikšto neregio leidimo. Jei iš voko nebuvo galima suprasti, kas siuntėjas, prieš pradėdami skaityti pirmiausia perskaitykite siuntėjo pavardę, kad neregys galėtų apsispręsti, duoti jums laišką/dokumentą skaityti ar ne.

Niekada neskaitykite laiško tyliai sau po nosimi, tik po to padarydami santrauką. Skaitykite lėtai ir aiškiai. Jeigu jūs neklausia, niekada nekomentuokite korespondencijos turinio ir nesakykite savo nuomonės apie siuntėją.

Žmonėms su regėjimo sutrikimais aplinkos tvarka yra labai svarbi. Kiekvienas daiktas privalo turėti nuolatinę vietą. Jeigu ką nors paėmėte, padėkite jį tą pačią vietą.

Jei mokėdamas pinigus neregys nepasako, kokią sumą Jums duoda, pasakykite patys: „Jūs man duodate 50 litų“, primindami sumą išvengsite galimo keblaus aiškinimosi.

Geriausia būtų, kad mokėdami ar keisdami pinigus juos skaičiuotumėte paties neregio rankose – taip jam bus kur kas lengviau su jais susitvarkyti.

Kaip elgtis lydint regėjimo sutrikimą turintį žmogų?

Lydėdami neregį nepamirškite pirmiausia pasiūlyti savo parankės. Kitaip neregį lydėti sunku, ir jis pats jausis nesaugiai. Negriebkite patys neregio už rankos ar parankės ir nestumkit jį prieš save. Akli žmonės pusiausvyrai palaikyti naudoja savo rankas.

Būdami vedliu, eikite šalia, truputėlį priešakyje. Niekada nelaikykite žmogaus rankos pasivaikščiojimo metu. Leiskite jam pačiam įsikibti į jus.

Aiškiai nurodykite judėjimo kryptis, pvz., eikite iki turėklų pabaigos ir tada pasukite į dešinę. Jei aklaį reikia pasukti, nurodykite vieną iš dviejų kryptių – kairę ar dešinę.

Vaikščiodami apibūdinkite aplinką, nurodydami bet kokias kliūtis, pvz., laiptus į viršų ar žemyn, sienos kampą ir pan.

Papildomų pavojų kelia tokie dalykai kaip besisukančios durys, pusiau atidaryti stalčiai ar durys, daiktai, kurie išsikišę iš sienų, pvz., lempos, lentynos.

Perspėjant neregį, neužtenka pasakyti „saugokitės.“ Būtina tiksliai nurodyti, koks yra pavojus, ką žmogus turi daryti, pvz., nebėgti, pasilenkti, nešokti.

Einant pro duris ar siaurą vietą, palydovas visada turi būti pirmas. Jis neregį patraukia ranka, kurios šis ir laikosi eidamas ne šalia, o iš paskos.

Jei laiptais kylate ar leidžiatės kartu su neregium, jam pasakykite: „Atsargiau, dabar lipame (ar leidžiamės) laiptais.“ Ir pasiūlykite parankę ramiai lipkite.

Jei neregys eina vienas, laiptų pabaigą jis pajus baltąja lazdele. Jei jį lydite, pasakykite jam, kad jau artėjate prie paskutinės pakopos, perspėkite neregį, kai vieni laiptai baigiasi ir prasideda kiti.

Jeį jo nelydite, nusakykite, kokie laiptai ir kokioje pusėje turėklai.

Jeį galima rinktis laiptus ar eskalatorių, sprendžiamą balsą visada turi neregys.

Žengdami nuo šaligatvio ar ant jo lipdami nepamirškite apie tai perspėti neregį.

Kai padedate atsistėti, žmogaus ranką paimkite ir priglauskite prie kėdės turėklo ar atkaltės.

Nelieskite aklojo baltosios lazdelės, nejudinkite jos, palikite ją toje vietoje, kur žmogus ją padėjo.

Sutrikusio regėjimo žmogų palydėję prie lengvosios mašinos, atidarykite mašinos dureles ir jo ranką uždėkite ant durų viršutinės briaunos. Kita ranka jis pajus, koks mašinos aukštis ir kur jam sėstis.

Neregys, silpnaregis Jūsų įstaigoje:

Kviesdami neregį į savo įstaigą ar namus nepamirškite aiškiai apibūdinti vizualinius orientyrus: kokios durys, laiptai; ar yra kokių kliūčių ir t. t.

Jeį žmogus su Jumis bendrauja pirmą kartą, aprodykite savo patalpas. Geriausiai pasitikti ir einant iki Jūsų kabineto papasakoti kelią (kelintos jūsų durys nuo įėjimo ir t. t.).

Jeigu neregiumi norite ką nors paduoti ir jį pažįstate, pavadinkite vardu, o jei nepažįstate, palieskite jį. Jis supras, kad kreipiatės į jį.

Kambarių durys turi būti arba iki galo atidarytos, arba visiškai uždarytos. Spintų durys – visada uždarytos.

Žiūrėkite, kad ten, kur neregys vaikšto, nesimėtytų kibirai, šepetėliai ar šiukšlių dėžės. Užfiksuokite kilimus, paslėpkite elektros laidus. Tai padės išvengti nelaimingų atsitikimų. Prieš išeidami ar netikėtai grįždami į kambarį perspėkite žmogų, su kurio bendraujate.

Neregiumi leiskite rinktis pačiam – sėstis ar ne. Primygtinai sodinti nereikia. Pridėkite neregio ranką ant atkaltės, sakydami: „Štai kėdė, o čia – atkaltė“, arba jo ranką uždėkite ant krėslų tardami: „Krėslas Jums iš dešinės.“

Niekada nesakykite: „Kėdė ten“ arba „Ten, prie sienos, stovi kabykla.“ Tokie pasakymai neregiumi nieko nereiškia. Geriau sakykite taip: „Prieš jus stovi kėdė“ arba „Už trijų metrų, kairėje pusėje, prie sienos stovi kabykla.“

Jeigu aklasis ar silpnaregis, su kuriuo jūs bendraujate, nuolat lankosi Jūsų patalpose, perspėkite jį apie aplinkos pasikeitimus, pvz., perstatytus baldus, įrangą ir t. t.

Bendravimas su žmogumi, turinčiu klausos negalią.

Pagrindinis pagalbininkas bendraujant su silpnai girdinčiu arba visai negirdinčiu žmogumi – kūno kalba. Kūno kalbos išraiškumas padės pašnekovams greičiau užmegzti kontaktą ir geriau vienam kitą suprasti. Pradžioje labai svarbu sužinoti, koks bendravimo būdas žmogui yra patogiausias – gestų kalba, rašytinė kalba ar bendravimas vertėjo pagalba. Bendraudami laikykitės sekančių patarimų.

Pokalbio metu naudokite mimiką, kūno kalbą, kitus neverbalinės komunikacijos būdus.

Jeigu nesiseka susikalbėti, žodžius užrašykite ant lapo.

Stovėkite arba sėdėkite prieš žmogų pakankamai arti, kad jis matytų Jūsų veidą.

Palaiykite akių kontaktą. Žiūrėkite tiesiai į žmogų, su kuriuo bendraujate. Net jei bendraujate vertėjo pagalba, vis tiek šnekėkite, žiūrėdami į kurčių asmenį.

Kalbėkite trumpais sakiniais, lėtai ir aiškiai, išlaikydami natūralų toną ir tempą. Tarp sakinių darykite pauzes.

Supažindinkite pašnekovą su pokalbio tema.

Jeigu yra keli žmonės, kalbėkite tik po vieną.

Nešaukite. Jeigu žmogus naudoja klausos aparatą, jis yra pritaikytas žmogui priimtinu garsu, o Jūsų garsus balsas gali iškraipyti žodžius.

Paprašykite, kad žmogus, turintis klausos sutrikimą, priimtą informaciją pakartotų – tokiu būdu užsitikrinsite, kad informacija buvo priimta.

Jeigu žmogus nesuprato informacijos, vieną – du kartus galite pakartoti frazę, jei nesuprato ir po to – formuluokite sakinį paprastesniais žodžiais, jei dar nesuprato – užrašykite sakinį raštu (ar parodykite pirštų ženklais).

Veido ir lūpų judesiai turi būti gerai matomi.

Ko nereikėtų daryti bendraujant su asmeniu, turinčiu klausos negalią.

Kalbėdami neužsidenkite burnos, nevalgykite ir nekramtykite kramtomosios gumos.

Nestovėkite tiesioginėje šviesoje (nugara į saulę).

Perdėtai negestikuliuokite.

Kalbėdami nevaikščiokite.

Nelieskite klausos aparato.

Jeį žmogus kalba, nepertraukite jo ir neužbaikite jo pradėto sakinio.

Nevertokite klaidingų interpretavimų (galvos linktelėjimas ir kt.).

Nevertokite gestų kalbos, jeigu gerai jos nemokate.

Bendravimas grupėje, kai dalyvauja kurčias ar neprigirdintis asmuo.

Pasodinkite kurčių ar neprigirdintį žmogų jam patogioje vietoje, geriausia šalia pašnekovo, kad jis galėtų matyti pašnekovo lūpas.

Supažindinkite su tema ir nauja terminologija. Jeigu nėra galimybių iš anksto aptarti naujos terminologijos, užrašykite ant popieriaus.

Naudokite vizualines priemones, pvz., dalomąją medžiagą, paveikslus ir kt.

Padalinę medžiagą palaukite, kol klausos negalią turintys žmonės ją perskaitys, tik po to ją paaiškinkite išsamiau arba pirma paaiškinkite, po to išdalinkite medžiagą.

Užtikrinkite, kad kurčias žmogus nepraleistų svarbios informacijos.

Žmonių, turinčių fizinę negalią, bendravimo bei judėjimo galimybės.

Fizinę negalią turintys asmenys greičiausiai yra pastebimi dėl dažniausiai naudojamų, judėjimui reikalingų, papildomų priemonių. Būtent šiems asmenims reikalinga specialiai pritaikyta fizinė aplinka. Bendravimo procese jau pačioje pradžioje svarbu „nepersistenti“ siūlant paramą ar pagalbą, o padėti tik tiek kiek prašo neįgalus asmuo. Šios rekomendacijos padės bendraujant su šią negalią turinčiu žmogumi.

Išsiaiškinkite, kokios yra žmogaus, sėdinčio vežimėlyje, galimybės. Ne visi žmonės, kurie naudojami vežimėliu, negali vaikščioti. Vežimėlį jie gali naudoti energijai taupyti ir judėjimo greičiui padidinti. Žmonėms su fizine negalia nukritimai arba apsvertimai yra didelė problema. Atkreipkite jų dėmesį, jei grindys yra slidžios ar ką tik išplautos.

Jeigu prireiks pagalbos pakelti ar nuleisti vežimėlį nuo šaligatvio, paklauskite, kaip žmogus įpratęs tai daryti - veidu ar nugara į priekį

Leisdami sėdėti nuokalne, prilaikykite, kad vežimėlis neriedėtų per greitai.

Išmokite valdyti vežimėlį važiuodami šaligatvio nuožulnumais. Jeigu yra daugiau negu vienas laiptelis, laikykite vežimėlį pasvirusį atgal kiekvieną kartą, kai kylate ar leidžiatės laiptais.

Nesiremkite ant vežimėlio. Vežimėlis yra žmogaus asmeninės erdvės dalis.

Nestumkite ir nelieskite žmogaus vežimėlio, jo neatsiklausę.

Bendravimas su žmogumi, sėdinčiu vežimėlyje.

Kalbėkite tiesiogiai su žmogumi, kuris yra vežimėlyje, o ne su asmeniu, stovinčiu šalia, tarsi žmogus vežimėlyje neegzistuoja.

Nepamirškite, kad žmonės su judėjimo sutrikimais dažniausiai puikiai sugeba išreikšti savo mintis.

Jei bendravimas užtruks ilgiau nei pora minučių, atsisėskite arba pritūpkite ar atsiklaupkite, kad Jūsų veidas būtų tame pačiame lygyje kaip ir žmogaus vežimėlyje.

Jei tai nėra įmanoma, stovėkite truputį toliau nuo vežimėlio, kad žmogui vežimėlyje į pašnekovą nereikėtų žiūrėti įsitampus aukštyn.

Jeigu susitikimo metu Jūs stovite už stalo, kuris trukdo matyti žmogų vežimėlyje, iš už jo išeikite.

Norėdami pasisveikinti su kitu žmogumi, nesilenkite per žmogų, sėdintį vežimėlyje.

Bendravimas su žmogumi, vaikštančiu su ramentais.

Prieš suteikdami žmogui pagalbą, visada atsiklauskite, ar jam to reikia.

Nestverkite žmogui už rankos ar ramento, nes galite sutrikdyti jo pusiausvyrą.

Neatidarinėkite staigiai durų, nes norėdamas jas atidaryti žmogus su ramentais į jas atsiremia.

Praktiniai patarimai, kas yra svarbu bendravimas su žmogumi, turinčiu protinę negalią.

Būtent šią negalią turintys asmenys dažnam iš mūsų sukelia baimės, nežinojimo, pasimetimo kartais net pykčio jausmus. Ne visada ši negalia pastebima iš karto, reikia laiko, kad pažintum ir suprastum.

Bendraudami su žmonėmis, turinčiais protinę negalią, vartokite trumpus, aiškius sakinius, paprastus žodžius.

Jeigu informacija yra sudėtinga, pabandykite ją supaprastinti arba padalinti į atskiras mažesnes dalis.

Su vyresniais žmonėmis kalbėkite kaip su suaugusiaisiais, o ne kaip su vaikais.

Prisiminkite, kad asmuo yra suaugęs. Sprendimus leiskite priimti jam pačiam, nebent Jūs turite kitų nurodymų ar informacijos.

Žmonėms su protine negalia gali būti sunku greitai priimti sprendimus. Būkite kantrūs ir skirkite pakankamai laiko jiems gerai pagalvoti.

Žmonės su protine negalia stengiasi pateikti Jus patenkinančius atsakymus, sako tai, ką Jūs norėtumėte išgirsti. Tai gali sukelti rimtų problemų.

Klausimus formuluokite taip, kad galėtumėte gauti tikslią informaciją. Atsakymus patikrinkite užduodami tą patį klausimą, tik skirtingais būdais.

Patarimai, kaip bendrauti su Dauno sindromą turinčiu žmogumi.

Bendraukite paprastai, aiškiai formuluokite teiginius ar klausimus.

Bendravimui skirkite daugiau laiko nei įprastai, todėl, kad šį sindromą turintis žmogus galėtų suvokti perduodamą informaciją. Vartokite kalbą atitinkančią pašnekovo amžių ir situaciją.

Venkite uždarytų klausimų, nes atsakymai neparodys ko žmogus iš tikro nori.

Nesitikėkite iš žmogaus nei pernelyg daug, nei mažai, būtinai pagirkite, jeigu ką nors atliko gerai.

Bendraujant reikia nustatyti bendravimo ir elgesio taisykles, kurios būtų priimtinos abiems pusėms. Jei elgesys netinkamas, būtina tai pastebėti ir paaiškinti kaip reikia elgtis.

Žmonės, turintys Dauno sindromą nori patikti visiems, todėl kartais jie gali sutikti su viskuo – nesuprasdami, ar jie to nori, ar ne.

Jei iškyla svarbus klausimas, žmogų būtina perklausti, ar jis suprato informaciją, geriausia yra paprašyti, kad pakartotų informaciją pats. Jei jis kartoja Jūsų žodžius, paprašykite dar kartą, klausimą suformuluodami kitaip.

Bendraudami kalbėkite tiesiogiai su Dauno sindromą turinčiu asmeniu, o ne jį atlydėjusiais.

Bendravimas su žmogumi sergančiu autizmu.

Prieš pradėdami bendrauti stenkitės sudominti pašnekovą ir įsitikinkite, kad žmogus žiūri į jus. Bendravimo procese naudokite kalbą kuri atitinka pašnekovo amžių bei situaciją, naudokite ir neverbalinę kalbą. Regimąją informaciją autizmo paveiktieji supranta daug geriau ir lengviau nei žodinę. Svarbu žinoti, kad šią negalią turintis asmuo yra jautrus garsams, spalvoms, šviesai, prisilietimams. Bendraudami kalbėkite ramiau, tyliau balsu, emocingas žmogaus balso tonas gali sutrikdyti ir išblaškyti žmogų. Daugelis šią negalią turinčiųjų nekalba žodine kalba, bet stebėdami nežodinę kalbą galėsite jį suprasti. Pateikę informaciją neskubinkite žmogaus, palaukite atsakymo, būkite kantrūs. Informaciją pakartokite tik tuo atveju, jeigu jūsų paprašo. Šie žmonės sunkiai priima naujoves, svarbu, kad su jais bendraujantys žmonės kuo rečiau keistųsi. Autizmu sergantis žmogus dažnai turi „prisirišimo objektą“ (nosinaitę, virvutę, pieštuką), nesistenkite jų atimti, tai paskatins žmogų pasijusti nesaugiu. Jeigu numatote pakeitimų iš anksto praneškite žmogui ar jo globėjui. Tvarka yra labai svarbi. Visi daiktai turi būti padėti į savo vietas. Bendraujant reikia stengtis naudoti tik daiktus prie kurių žmogus yra įpratęs. Autizmo sindromą turintis žmogus savo nepasitenkinimą ar pyktį gali rodyti daužydamas daiktus, nedarykite staigių judesių norėdami jį sustabdyti. Kalbėkite ir elkitės kiek galima ramiau.

Bendravimas su raidos negalią turinčiu žmogumi.

Sufikę raidos negalią turintį žmogų, galime ir nesuprasti, kad susiduriame su neįgaliuoju ir netikėtus jo elgesys ar priepuolis ne vieną iš mūsų sutrikdo ir priverčia pasimesti. Žinodami, kaip reikia elgtis priepuolio metu, mes galėsime išlikti racionalūs ir padėti žmogui. Žemiau pateikti praktiniai patarimai yra labai svarbūs bendraujant su epilepsija sergančiu žmogumi.

Kaip reikia elgtis, jeigu serganti epilepsija žmogų ištiko priepuolis?

Jeigu žmogų ištinka epilepsijos priepuolis, jo sustabdyti negalite.

Pasistenkite išlikti ramūs, nesiblaškykite, nepulkite į paniką.

Nesuvaržykite ir nelaikykite priepuolio ištikto žmogaus.

Užtikrinkite, kad artima aplinka būtų saugi, surinkite pavojingus daiktus, kurie yra aštrūs, kieti, sunkūs ar karšti, kad asmuo išvengtų traumos.

Jeigu žmogus nukrito ant žemės, įsitikinkite, ar galva yra saugi, ir laukite, kol priepuolis praeis.

Kai priepuolis pasibaigia, žmogui po galva padėkite pagalvę ar susuktą paltą. Žmogaus galvą pasukite į šoną ir, jeigu jis kažką turėjo burnoje, viską išimkite, tuo apsaugodami žmogų nuo užspringimo ar uždusimo.

Kai priepuolis praėjo, žmogus gali nesorientuoti, gali pradėti gėdytis.

Suteikite žmogui erdvės, kad jis galėtų atsigausti.

Priepuoliui pasibaigus paklauskite, ar nereikia išgerti vaistų ar paskambinti kam nors iš artimųjų.

Dažniausiai žmogus jaučiasi pavargęs ir jam reikia ramiai pailsėti, bent trumpai.

Esant būtinybei kvieskite greitąją pagalbą.

Asmenų, turinčių psichinę negalią pažinimas ir bendravimo ypatumai.

Psichine negalia sergantys asmenys dažnam iš mūsų yra sunkiai suprantami, nepažįstami, todėl pirmoji reakcija į tokį pašnekovą – kontakto vengimas, pasitraukimas ar susikaustymas, pasimetimas, nežinojimas kaip elgtis ir ko tikėtis. Toks mūsų elgesys ar kontakto pradžia nelieka nepastebėta negalią turinčio asmens, ir bendravimas dažnai tampa neefektyviu.

PSO duomenimis visame pasaulyje 1500 milijonų žmonių turi psichikos sveikatos sutrikimus ir šis skaičius pasaulyje didėja. Žinojimas kaip elgtis ir kaip bendrauti su šią negalią turinčiais žmonėmis padės užtikrinčiau jausti įvairiose gyvenimiškose ir darbinėse situacijose.

Aptarkime, kokie ženklai rodo, kad žmogui yra sutrikusi psichika?

Sutrikusios psichikos ženklai.

- Skurdi emocinė išraiška: neišraiškingas, nejudrus veidas, nepalaiko akių kontakto, neišraiškinga kūno kalba.
- Kalba gali būti skurdi, nesklaidi, sumažėjęs bendravimas.
- Kliesdesiai ir haliucinacijos: kalbėjimas su balsais, kurių nėra; kalbėjimas apie kliesdesių ar haliucinacijų turinį; elgesys, atitinkantis kliesdesius ar haliucinacijas.
- Persekiojimo kliesdesiai, asmuo gali elgtis lyg būtų persekiojamas, sekamas.
- Sutrikęs mąstymas ir elgesys; neriši kalba, dėmesio sukauptumo sunkumai, nesugebėjimas atlikti įprastinių veiksmų, keista apranga.
- Sunkumai pradėdant ir tęsiant kryptingas veiklas: motyvacijos stoka, sėdėjimas ir nieko neveikimas, nenoras dalyvauti bet kokiaje veikloje.

Ką reikia žinoti apie asmenis, turinčius psichikos sutrikimų.

Žmogus, turintis psichikos sutrikimą, neretai elgiasi neįprastai, ir tai gali mus gąsdinti, pvz., jis kalbasi pats su savimi, nerimauja, vaikšto pirmyn ir atgal, blaškosi.

Psichikos sutrikimas gali būti susijęs su baime ir bloga nuotaika. Tai gali pasireikšti to paties klausimo kartojimu, neįprastu jaudrumu, nebendravimu su aplinkiniais, pasyvumu ir tylumu ir kt. požymiais.

Žmogus, turintis psichikos negalią, gali nesilaikyti asmens higienos, gali keistai rengtis, pvz., jo drabužiai gali būti ryškūs, nesuderinti ar neatitinkantys sezono, kartais nešvarūs.

Asmenys gali jautriai reaguoti į nenumatytas ar naujas aplinkybes, todėl į jas patekęs, jis gali pradėti elgtis agresyviai.

Asmenys, turintys psichikos sutrikimų, gali stipriai ir be priežasties bijoti kitų žmonių, daiktų ar vietų. Kitų žmonių baimė gali juos paveikti taip, kad jie pradeda elgtis agresyviai be akivaizdaus pagrindo.

Pradėti elgtis agresyviai asmuo gali, jei yra gąsdinamas.

Jei asmeniui trūksta asmeninės erdvės, aplinkiniai yra per arti jo, tai irgi gali sukelti agresiją.

Asmenys, turintys psichikos sutrikimų, ne daugiau pavojingi nei visi kiti žmonės. Pagal statistiką, psichozę išgyvenantys žmonės rečiau pažeidžia įstatymus nei bendra populiacija. Jie yra mažiau pavojingi nei asmenys, apkvaitę nuo alkoholio ar narkotikų.

Asmenys, išgyvenę psichozę, dažniau rizikuoja būti aukomis nei padaryti nusikaltimų. Jie nėra nenusipėjami, bet tiesiog suglumę nuo to, ką kiti vadina realybe.

Bendraudami su žmogumi, turinčiu psichikos sutrikimą išlikite dėmesingi, ramūs, elkitės pagarbiai neauklėkite ir nemoralizuokite. Priimkite žmogų tokį, koks jis yra, priimkite asmens kitioniškumą ir su kiekvienu elkitės kaip su individu.

Praktiniai, bendravimo su asmeniu, turinčiu psichikos sutrikimą, patarimai.

Kontaktas akimis, veido išraiška, balso tonas, kvietimas išsikalbėti žmogų, turintį psichinę negalią, paskatins pašnekovu pasitikėti;

Rūpinkitės savo saugumu, pasirinkite saugią padėtį, tinkamą atstumą;

Palikite asmeniui, turinčiam psichikos sutrikimą, erdvės, neįsprauskite jo į kampą, pats būkite arčiau durų;

Nežiūrėkite į asmenį pernelyg įdėmiai, tai gali būti suvokta, kaip grėsmė iš jūsų pusės;

Jeigu reikia prieiti, artinkitės po truputį, nedarykite staigių judesių, nekelkite balso;

Venkite temų, kurios jaudrina asmenį;

Išlaikykite atstumą tarp savęs ir asmens, turinčio psichikos sutrikimą, nelieskite jo, nes lytėjimas gali padidinti nerimą, baimę, net gali paskatinti griebtis smurto;

Jeigu yra triukšminga aplinka, pasistenkite surasti jam ramią vietą;

Patraukite daiktus, kurie trikdo asmenį; patraukite nesaugius daiktus iš asmens akiračio, stebėkite jo rankas;

Stebėkite asmens elgesį, kūno kalbą, atkreipkite dėmesį, jei išgirstate, kad asmuo kalbasi su kažkuo, ko jūs nematote, nes tai gali lemti jo elgesį;

Jeigu asmuo yra išsigandęs, piktas, pasistenkite jį nuraminti;

Kalbėkite ramiai, lėtai ir paprastai, užduokite trumpus, aiškius klausimus, prireikus juos pakartokite, paaiškinimus pateikite aiškiai ir trumpai, reikalingą informaciją užrašykite.

Jei žmogus girdi vidinius balsus, kliedi ar mano, kad yra persekiojamas, žinokite, kad asmens galimybės sutelkti dėmesį į jus yra ribotos.

Asmuo, turintis psichikos sutrikimą, gali nesuprasti pokalbio esmės ir nežinoti, ką sakyti. Tuomet jis gali atsakyti bet ką ir nepagarbiai, nes toks atsakymas užtikrina jo saugumą viešose vietose (pvz., gatvėje). Toks atsakymas iš tiesų gali rodyti sutrikimą ir nežinojimą, kaip elgtis.

Derėtų paklausti, ar galite jam kaip nors padėti, ar reikia ką nors informuoti ar pakviesti.

Galima paklausti, ar žmogus vartoja vaistus ir ar jam nereikia jų išgerti.

Gali būti, kad su sutrikusios psichikos asmeniu nepavyks racionaliai bendrauti, tačiau stenkitės, kad pokalbis būtų kuo konkretesnis ir, jei reikia, sugrąžinkite žmogų prie aptariamo klausimo.

Dažnai, net negalint suteikti realios pagalbos, padeda išklausymas.

Žmogų, turintį psichinę negalią, reikia skatinti kalbėti konkrečia tema, paprašyti išdėstyti faktus, išreikšti savo nuomonę.

Nežeminti jų ir kalbant nesizeminti patiems; kalbėti kaip su suaugusiuoju, o ne kaip su vaiku.

Jei pašnekovas užtęsia pokalbį, grįžta prie dalykų, kuriuos jau aptarėte, jam reikia apie tai mandagiai pasakyti ir pokalbį užbaigti.

3 tema. PAGRINDINIAI BENDRAVIMO PSICHOLOGIJOS DĖSNIAI

TIKSLAI

1. Suteikti žinių apie efektyvų bendravimą.
2. Lavinti kalbėjimo ir aktyvaus klausymosi įgūdžius.
3. Gilinti žinias apie neverbalinės komunikacijos svarbą bendraujant su kitokiu žmogumi.
4. Išsiaiškinti efektyviai bendraujančio asmens būdingiausius bruožus bei efektyvaus bendravimo trukdžius.
5. Praktinių užduočių pagalba lavinti bendravimo įgūdžius.

Bendravimas užima labai svarbią vietą žmogaus gyvenime. Bendravimo atsiradimas siejamas su žmonijos atsiradimu. Atsakyti į klausimą, kas yra bendravimas, galima labai paprastai – tai įprasta kiekvienam iš mūsų, būdinga kasdieninė veikla. Galima surasti daug ir įvairių bendravimo apibrėžimų. Dažniausiai sutinkamas bendravimo apibrėžimas teigia, kad bendravimas – tai dviejų ar daugiau žmonių tarpusavio suvokimas, keitimasis informacija, sąveika bei santykiai.

Kodėl žmonės bendrauja? Kad galėtų sėkmingiau tenkinti daugelį savo poreikių:

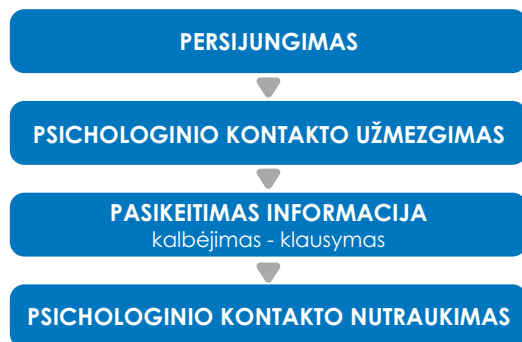
- **fizinių.** Bendravimas yra toks svarbus, kad jo sutrikimai ar visiškas nebuvimas pažeidžia žmogaus fizinę sveikatą;
- **identiško.** Tai yra būdas, kuriuo mes sužinome, kas mes esame, suteikia galimybę geriau pažinti ir suprasti save pačius. Lyginame save su kitais, darome išvadas, kas ir kokie mes esame;
- **socialinių** (bendrumo, kontrolės, pagarbos, priklausymo). Bendraudami galime dalintis savo mintimis ir jausmais, atskleisti kitiems savo individualybę, daryti aplinkiniams įtaką ir pan.
- **praktinių.** Bendraudami keičiamės informacija, kuri yra būtina kasdieninėje mūsų veikloje.

Bendravimas yra daugialypis reiškinys, turintis tam tikras sudėtinės dalis, dėsnius bei taisykles.

Norėdami su mažesnėmis laiko ir energijos sąnaudomis pasiekti norimą rezultatą, turime žinoti ir šiuos dėsnius taikyti praktikoje. Ypatingą svarbą sugebėjimas bendrauti, bendravimo dėsnių žinojimas bei praktinis taikymas įgauna bendraujant su kitokiu nei mes patys, nes dažnai tokioje situacijoje reikia empatiškumo, tolerancijos, kantrybės, didesnės pagarbos pašnekovui.

Bendravimo procesas turi keturis etapus. Kad bendravimas būtų efektyvus, svarbu žinoti kiekvieno bendravimo etapo stipriąsias ir silpnąsias puses.

BENDRAVIMO ETAPAI



• **Persijungimas:** perėjimas prie bendravimo su pašnekovu. Tai pirmas bendravimo akto etapas, trunkantis kelias sekundes, bet labai svarbus, kadangi lemia tolesnį bendravimą ir jo kokybę. Persijungimas - tai dėmesio perkėlimas nuo savęs ir veiklos, kuri mums buvo svarbi iki bendravimo su žmogumi, su kuriuo ketiname bendrauti.

• **Psichologinio kontakto užmezgimas.** Užmezgdami kontaktą aiškiai parodykite pašnekovui, kad norite su juo bendrauti. Tai galite padaryti be žodžių (neverbalinės bendravimo priemonės): prisitardami prie pašnekovo, nusišypsodami, palaikydami kontaktą akimis. Įsijungti į bendravimą skatina pasisveikinimas, paprasti klausimai. Psichologinis kontaktas yra užmezgtas tada, kai abu pašnekovai įsijungia į bendravimą ir tarp jų atsiranda emocinis ryšys.

• **Pasikeitimas informacija: kalbėjimas – klausymas.** Tai pagrindinis bendravimo etapas. Šiame etape mes keičiamės informacija, pateikiame savo nuomonę, dalijamės mintimis, jausmais, klausome, ką ir kaip sako pašnekovas. Kad bendravimas būtų efektyvus, abu pokalbio dalyviai turi leisti vienas kitam kalbėti, atidžiai klausytis, pasistengti suprasti vienas kito poziciją kalbamam klausimu.

• **Psichologinio kontakto nutraukimas.** Tai paskutinis bendravimo etapas, bet labai svarbus. Užbaikite bendravimą tinkamu laiku ir tinkamomis priemonėmis. Atsiminkite posakį: „Uždaryk duris taip, kad vėl jas galėtum atidaryti.“

ŽODINIS IR NEŽODINIS BENDRAVIMAS

Bendravimo procese kiekvienas iš pašnekovų naudojami ir žodiniai, ir nežodiniai (neverbaliniai) informacijos perdavimo priemonėmis. Abu bendravimo būdai yra vienodai svarbūs.

Žodinė kalba - tai, ką mes pasakome ar perteikiame žodžiais

Nežodinė (kūno) kalba - tai informacija, kurią mes perteikiame kitomis priemonėmis. Tai mūsų kūnų padėtis, orientacija, laikysena, gestai, veido išraiška, balso tonas ir t. t.

Žodinis ir nežodinis bendravimas yra tarpusavyje susiję elementai kiekviename bendravimo akte.

NEVERBALINIO BENDRAVIMO PRIEMONĖS (KŪNO KALBA)

Nežodinis bendravimas (kūno kalba) – tai paprasčiausias būdas perduoti savo jausmus, emocijas, pojūčius, nuostatas kitam žmogui. Neverbalinis bendravimas – kūno komunikacijos forma, išreikšta nesąmoningais gestais, pozomis, veido išraiškomis, balso tonu ir kitomis priemonėmis. Kūno kalba kartais išreiškiama daugiau, nei pasakoma žodžiais, todėl ji labai svarbi tarpasmeniniame bendravime. Kūnas yra tarsi sielos vertėjas.

Tik 7 proc. informacijos bendraudami perteikiame žodžiais, o 93 proc. – kūno kalbos pagalba. Kūno kalba labai informatyvi, ji beveik nepasiduoda sąmoningai mūsų kontrolei ir mokėdami „skaityti“ šią kalbą, galime daug geriau suprasti bendravimo partnerį.

Yra skiriamos keturios neverbalinio bendravimo elementų grupės.

NEVERBALINIŲ BENDRAVIMO PRIEMONIŲ GRUPĖS

- **Vizualinės neverbalinio bendravimo priemonės** – rankų, kojų, galvos, liemens judesiai, vizualinis kontaktas, akių, veido išraiška, poza, odos reakcijos, personalinė erdvė, pagalbinės bendravimo priemonės (lytis, amžius, drabužiai, šukuosena, akiniai ir kt.).
- **Akustinės neverbalinio bendravimo priemonės** – susijusios su kalba, tai kalbos intonacijos bei pauzės ir jų lokalizacija tekste; nesusijusios su kalba – juokas, verksmas, kosulys, dūsavimas, plojimas ir kt.
- **Taktilinės (susijusios su lytėjimu) neverbalinio bendravimo priemonės** – aklojo vedimas už rankos, šokiai, rankos paspaudimas, apkabinimas, palietimas, pabučiavimas.
- **Olfaktorinės (susijusios su kvapu)** – individualus žmogaus kvapas, dirbtiniai žmogaus kvapai, supančios aplinkos kvapas.

PAGRINDINIAI NEVERBALINIO BENDRAVIMO ELEMENTAI

Plačiau panagrinėsime svarbiausius kūno kalbos elementus.

Veido išraiška.

Tai pats svarbiausias nežodinio bendravimo elementas, pagrindinis emocijų rodiklis. Veide už mimiką yra atsakingi 17 raumenų. Bendravimo procese veido išraiška greitai kinta, nes ji kūno kalboje atspindi emocijas, kurias žmogus jaučia konkrečios situacijos metu. Veido išraiška perduoda emocijas ir nuostatas kitų atžvilgiu.

Jei gerai pažinsime veido išraišką, tai jos kitimas leis mums suprasti kaip keičiasi pašnekovo nuotaika bendravimo procese.

Lengviau suvokiame teigiamas emocijas, džiaugsmą, meilę, susidomėjimą, nei neigiamas, todėl, kad gyvenime mes žymiai mažiau laiko esame linkę žiūrėti į rūškanus veidus.

Akių kontaktas.

Tai ypatingai svarbus veiksnys bendravimo metu. Jis padeda užmegzti psichologinį kontaktą su pašnekovu. Žiūrėjimas į pašnekovą - tai ne tik susidomėjimas, bet ir pagarba bei parama kalbančiam. Dažniausiai partneriai žiūri vienas į kito akis ne ilgiau 10 sekundžių.

Svarbu žinoti, kad bendraudant su psichiniais ligoniais akių kontaktas gali išprovokuoti jų agresiją ir pykčio proveržį. Šiuo atveju reikėtų vengti ilgo žiūrėjimo į akis.

Proksemika.

Kiekvienas iš mūsų tarsi nešiojamės nematomą asmeninės erdvės ratą. Mes ją suvokiame kaip asmeninę, privačią erdvę. Ji tarsi mūsų kūno dalis. Kai kitas žmogus prieina labai arti, jis tarsi įsiveržia į mūsų teritoriją. Pasijaučiame nejaukiai, jei tai nėra artimas žmogus. Bendravimo procese tarpasmeninė erdvė parodo pašnekovų santykį vienas kito atžvilgiu.

Skiriamos keturios erdvinės bendravimo zonos.



- Intymiausia zona (0 – 15 cm.)
- Intymumo atstumas (15 – 46 cm.) – tai svarbiausia zona, kurią žmogus suvokia kaip savo fizinio kūno tęsinį ir ją saugo. Šį atstumą pažeisti gali tik tie asmenys, su kuriais palaikomas glaudus emocinis kontaktas. Bendravimo procese peržengti šią ribą nesaugu, kol nėra aiškūs santykiai tarp pašnekovų.
- Asmeninė zona (46 cm. – 1,2 m.) žymi draugiškų pokalbių erdvę.
- Socialinis atstumas (1,2 – 3,6 m.) skirtas socialiniams ir formaliems dalykiniams santykiams.
- Viešumo atstumas (3,6 m. ir daugiau). Šio atstumo ribose galima pasikeisti viena kita fraze ar sakiniu ir tai nebus vertinamas kaip netaktiškumas.

Svarbu žinoti, kad bendraujant reikia vengti įsibrovimo į kito asmens asmeninę erdvę. Bendraujant su fizine negalia turinčiu žmogumi ir judančiu vežimėliu, asmeninė erdvė yra daug didesnė, į ją įeina ir vežimėlis.

Kūno judesiai, gestai, pozos.

Bendraudami mes naudojames pačiais įvairiausiais kūno judesiais ir gestais. Žymiai maloniau bendrauti, kai pašnekovas palinksta į partnerio pusę, o atsilošusio kėdėje poza kelia susierzinimą ir pasipriešinimą. Kai kurie gestai turi beveik fiksuotą prasmę: sukryžiuotos rankos ar kojos parodo gynybišką žmogaus nuostatą; ranka smakrą parėmęs sėdi susimąstęs žmogus; atsakydami ko nors, mes paprasčiausiai papurtome galvą; kviesdami žmogų ateiti ir prisijungti prie mūsų pamojame jam ranka. Energingi judesiai dažniau atspindi teigiamas emocijas, ir suvokiami kaip draugiškumo ženklas.

Svarbu žinoti, kad kurčiam žmogui gestai yra ypač svarbūs.

Kūnų kontaktas.

Tai gali būti rankos paspaudimas, apkabinimas, prisilietimas. Šios neverbalinio bendravimo priemonės naudojamos sveikinantis ir atsisveikinant, rodant draugystę ir artimumą. Kūno kontakto (prisilietimo) metu svarbu atkreipti dėmesį į veiksmus, lemiančius prisilietimo prasmę: kuria kūno dalimi liečiama, kurią kūno dalį liečiame; kaip ilgai palietimas tęsiasi; kaip stipriai spaudžiama; ar yra koks judesys po kontakto; kokiaje situacijoje prisiliečiama; kokie santykiai tarp žmonių.

Svarbu žinoti, kad yra atvejų, kai būtina vengti kūno kontakto. Jeigu mes paliesime agresyviai nusiteikusį žmogų norėdami jį nuraminti, tai parodysim, kad ir jis gali mus paliesi, tik kontaktas tikėtina turės kitą spalvą. Šią kūno kalbos priemonę atsargiai reikėtų naudoti bendraujant su psichinėmis ligomis sergančiais asmenimis.

Balso ypatumai.

Balso tembras padeda suprasti emocinę kalbančiojo būseną. Balso jėga ir aukštumas padeda pajusti kalbančiojo entuziazmą, nepasitikėjimą, baimę, pyktį. Liūdesys, skausmas ir nuovargis persiduoda tylesniu, duslesniu balsu, einančiu žemyn frazės pabaigoje.

Kalbos greitis yra didesnis, kai žmogus susijaudinęs ar neramus. Jei žodžiai parenkami neužtikrintai ar abejojant, tai paprastai žmogus pats nėra užtikrintas savimi.

Naudodami neverbalines bendravimo priemones Jūs galite bendravimą padaryti malonesniu ir efektyvesniu. Žiūrėdami pašnekovui į akis, kūno judesiais galite išreikšti dėmesingumą, pasiruošimą klausyti. Kartu tai padės jums sutelkti dėmesį į partnerį, jo išsakytus žodžius, geriau suprasti jo motyvus.

Pasirinkdami optimalų ir pašnekovui priimtina tarpasmeninį atstumą, galite įtakoti pokalbio pobūdį. Jei norite kalbėti formaliau – pasirinkite didesnį atstumą, jei asmeniškiau – mažesnį.

Atvira poza ir ramiais gestais jūs parodysite pašnekovui, kad jį priimate esate atviras jo jausmams ir mintims. Tai gali paskatinti partnerį kalbėti atviriau.

Pasirinkę tinkamą balso tembrą, stiprumą, kalbos tempą, panaudodami pauzes, jūs galite pabrėžti reikšmingus žodžius, sustiprinti argumentaciją ir taip labiau įtikinti kitą savo išsakomų minčių svarba.

KOMUNIKACIJOS FENOMENAS – ŽODIS

Žodinė kalba – tai ką mes pasakome ar perteikiame žodžiais. Žodžiai – tai kodai, kuriais išreiškiame mintis. Žodinė kalba yra pagrindinė mūsų bendravimo priemonė – mes kalbame ir klausomės. Tai yra pagrindinio bendravimo akto etapo, keitimosi informacija, esmė.

Kas yra svarbu žodinėje kalboje? Keletas pamąstymų.

Sudėtinga kalba – dažniausia komunikacijos kliūtis; supaprastinkite kalbą.

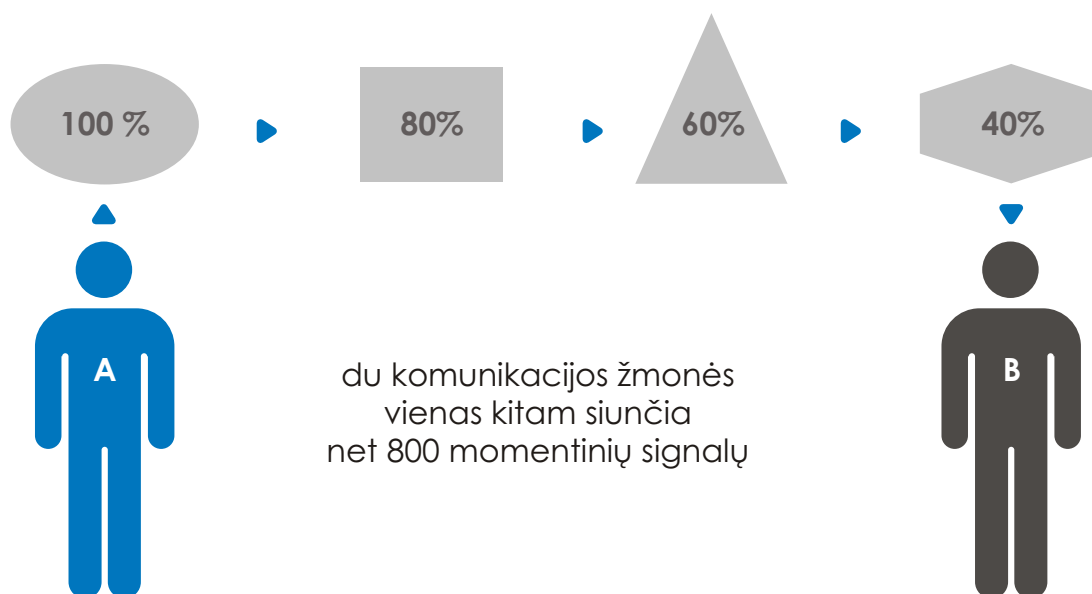
Paprastas – tai ne prastas; aiški kalba sujungia, paini, sudėtinga – išskiria; aiškumas – paprastumo vaikas.

Kai esi nuoširdus, viskas tampa aišku ir suprantama visiems.

Keitimasis informacija prasideda atsiradus ryšiui tarp dviejų ar daugiau žmonių.

Komunikacija - tai keitimasis informacija, naudojant kokią nors ženklų sistemą, tarp dviejų ir daugiau žmonių, siekiant bendro supratimo. Tai siuntėjo (kalbančiojo) ir gavėjo (klausančiojo) pasikeitimas informacija įvairiomis komunikacijos priemonėmis, veikiant objektyviam ir subjektyviam triukšmui. Tai nenutrūkstantis, nesibaigiantis ir integralus procesas.

KOMUNIKACIJOS SCHEMA



A - kalbantis žmogus.

B – klausantis žmogus.

100 proc. – informacija kurią kalbantis žmogus norėjo perduoti, pasakyti t. y. „turėjo omenyje“.

80 proc. - informacija kurią kalbantysis įgarsino, pasakė.

60 proc. – tai informacijos kuri pasiekė klausytoją procentas (šią informaciją klausytojas išgirdo).

40 proc. – tai procentas informacijos, likusios klausančiojo atmintyje.

KOMUNIKACIJOS PROCESĄ ĮTAKOJANTYS SUBJEKTYVŪS IR OBJEKTYVŪS VEKSNIAI

Bendravimo procesą įtakojantys veiksniai yra skirstomi į keturias grupes.

- **Situaciniai** – aplinkos, kurioje vyksta bendravimas apšvietimas, temperatūra, erdvė, spalvinė gama, aplinkoje esantis fizinis bei emocinis triukšmas, laiko trūkumas.

- **Informaciniai** – geriau įsimename aktualią, įdomiai pateiktą, struktūruotą, praktikoje pritaikomą, nevienam informacijos priėmimo kanalui pateiktą informaciją. Tyrimai rodo, kad žmonės skirtingais būdais geriau įsimena informaciją: 10 proc. skaitydami, 20 proc. išgirdę, 30 proc. matydami, 50 proc. kai skaito, mato, girdi ir paaiškina kitam, 90 proc. kai skaito, mato, girdi, paaiškina kitam ir patiria patys.

- **Kalbantis asmuo** – kuo aiškiau, suprantamiau, įtaigiau, konkrečiau, taisyklingiau kalbantis sugeba išreikšti savo mintis, tuo daugiau informacijos gali priimti klausantis žmogus. Esant kalbančiojo vaidmenyje svarbu atkreipti dėmesį ir į kalbą kaip ženklų sistemą, ir į kalbėjimo t. y. įgarsinimo procesą.

- **Klausantis asmuo** – komunikacijos procese esant klausančiojo vaidmenyje labai svarbu būti aktyviu klausytoju, taikyti aktyvaus klausymo įgūdžius.

AKTYVUS KLAUSYMAS

Dievas suteikė mums dvi ausis ir vieną burną, tai mes turėtume jomis naudotis tokiu pačiu santykiu. (airių patarlė)

Nemokėjimas klausyti – viena pagrindinių neefektyvaus bendravimo priežasčių. Bendravimo procese 35 proc. laiko skiriami kalbėjimui, 16 proc. – skaitymui, 9 proc. – rašymui ir net 40 proc. klausymui.

KODĖL MES NESIKLAUSOME?

Vidinės nesiklausymo priežastys: neįdomu; trukdo nuovargis; esame per daug susijaudinę, įsitempę; mąstome apie savo svarbesnes problemas; laikome save aptariamą temą specialistu ir turime parengę atsakymus į visus klausimus; neįgijama nuostata kalbančiojo atžvilgiu, kuri trukdo susikauti ir kelia norą replikuoti; nemokame priimti kritikos; tiesiog nemokame klausytis.

Išorinės nesiklausymo priežastys: trukdo situaciniai veiksniai (triukšmas, patalpų temperatūra, spalvos, bloga akustika); susikaupi trukdo kalbantis asmuo (tyli, monotoniška kalba, išvaizda, gestai, mimika, kalbėjimo maniera); klausymąsi apsunkina neatitikimas tarp kalbėjimo greičio ir klausančiojo profinės veiklos.

Skiriami du klausytojų tipai – geras klausytojas ir blogas klausytojas.

Geras klausytojas – neverbaliai rodantis dėmesį; užduodantis klausimus; empatiškas; perfrazuojantis; susiejantis išklaustą pasakojimą su savo išgyvenimais.

Blogas klausytojas – vertinantis; kritikuojantis; analizuojantis; nutraukiantis pasakotoją ir pradedantis pats kalbėti.

Žmonės skiriasi savo klausymosi stiliumi. Klausymosi stilius atspindi žmogaus asmenybę, charakterį, interesus, amžių, lytį. Klausymosi stiliaus pasirinkimui įtaką daro ir situacija, ar mes klausome darbe, ar namuose.

Yra skiriami keturi klausymosi lygiai.

Nesiklausymas.

Daugiau kalbama nei klausomasi.

Dažnai pertraukinėja.

Elgiasi taip, kad jo žodis būtų paskutinis.

Kraštutinis klausymasis.

Girdi žodžius, bet nesistengia suprasti.

Klauso detalių, bet negirdi visumos.

Repetuoja atsakymą.

Klausosi dirbtinai.

Vertinantis klausymas.

Daugiau dėmesio skiria žodžiams, o ne tikslui.

Akcentas dedamas į turinį ir pamirštami jausmai.

Aktyvus klausymas.

Stengiasi suprasti, ką nori pasakyti kalbantis.

Gilinasi ir į verbalinę, ir į neverbalinę kalbą.

Nenusprendžia neišgirdęs visos informacijos.

Geras klausytojas visada klausosi aktyviai, naudodamas aktyvaus klausymo įgūdžius.

AKTYVAUS KLAUSYMOSI ĮGŪDŽIAI

Perfrazavimas - tai pašnekovo minčių esmės pakartojimas savais žodžiais. Perfrazavimo taikymas padeda atidžiai klausyti, parodo, ar teisingai suprantame kalbančiojo mintis ir jausmus, patvirtina mūsų domėjimąsi pašnekovu.

Jausmų atspindėjimas - tai klausančiojo suvokimas ir pasakymas, ką jaučia kalbantysis. Tai empatiją parodantis įgūdis.

Apibendrinimas - tai esminių minčių, kurias supratote apie pašnekovo elgesį, jausmus, mintis išsakymas savais žodžiais.

Klausinėjimas, pasitikslinimas - informacijos pasitikslinimas, užduodant klausimus, užtikrinantis, kad teisingai supratome informaciją.

Klausymosi yra būdingi empatiškomis asmenybėms. Įsijautę į kitą žmogų, mes ne tik suvokiame, ką kitas galvoja, bet ir ką jaučia ar nori. Aktyviai ir atidžiai klausantis galime išgirsti ir tai, ko žmogus nenorėjo ar negalėjo pasakyti. Siekiant būti aktyvu klausytoju reikia žinoti ir praktikoje taikyti aktyvaus klausymo taisykles.

AKTYVAUS KLAUSYMO TAISYKLĖS

- Nepertraukinėkite pašnekovo.
- Nekeiskite pokalbio temos.
- Nesiblaškykite.
- Netardykite pašnekovo (neužduokite nereikalingų klausimų).
- Neprimeskite savo pastabų.
- Savo elgesiu, gestais ar žodžiais atspindėkite kalbančiojo jausmus.
- Klausykite empatiškai, pasistenkite suprasti kas yra paslėpta ... tarp eilučių.

EFEKTYVAUS IR SĖKMINGO BENDRAVIMO SAMPRATA

Kokį bendravimą laikysime sėkmingu ir efektyviu? Nuo ko priklauso bendravimo sėkmė?

Sėkmingu ir efektyviu bendravimu laikomas toks bendravimas, kuris visiems jame dalyvaujantiems asmenims leidžia pasiekti tam tikrus tikslus ir kiek įmanoma geriau patenkinti savo poreikius.

Ar žmogus sėkmingai bendraus su aplinkiniais priklauso nuo asmenybės savybių. Tokie asmenybės bruožai kaip atvirumas, sąžiningumas, geranoriškumas, emocinis pastovumas, empatija, tolerancija, savikontrolė, teigiama gyvenimiška nuostata į kitą užtikrina efektyvų ir sėkmingą bendravimą.

Efektyviam bendravimui didelę įtaką daro ir objektyvūs faktoriai, t. y. įvairūs efektyvaus bendravimo trukdžiai, kuriuos būtina pašalinti, siekiant kokybiško bendravimo. Skiriamos šios bendravimo kliūčių grupės:

- **Dėmesio kliūtys** - triukšmas, aplinka, pertraukimai, laiko limitai;
- **Emocinės kliūtys** - nusistatymas, statusas, patirtis, prielaidos, vertybės ir įsitikinimai;
- **Žodinės kliūtys** - įsakinėjimas, grasinimas, pamokslavimas, sprendimo pateikimas, vertinimas, menkinimas, diagnozavimas, smalsavimas, „prasivardžiavimas“.

Stereotipas - visuomenės sąmonėje funkcionuojantis supaprastintas, schematizuotas, emociškai nuspalvintas kokio nors daikto, asmens, institucijos vaizdinys, dažnai paremtas netikromis žiniomis, bei palaikomas tradicijų ir nekeičiamas.

Stereotipizavimas - natūralus procesas, kuris būdingas žmogaus prigimčiai. Viena iš dažniausiai pasitaikančių bendravimo kliūčių kontaktuojant su neigaliu asmeniu yra rėmimasis visuomenėje egzistuojančiais stereotipais.

Praktinė užduotis. AŠ IR TU/KITI

Tikslas: Išsiaiškinti gyvenimiškas nuostatas savęs ir kitų žmonių atžvilgiu.

Trukmė: 15 - 20 min.

Priemonės: Popieriaus lapai, rašymo priemonės, padalomoji medžiaga.

Forma: Individualus darbas. Aptarimas grupėje.

Užduoties atlikimo eiga:

Instrukcija dalyviams „Popieriaus lape į du stulpelius parašykite po 10 teiginių, apibūdinančių požiūrį į save ir kitus žmones (teiginiai apie „AŠ“ ir teiginiai apie „TU/KITI“). Kiekvieną surašytą teiginį įvertinkite „+“ arba „-“, priklausomai nuo to, kokią reikšmę Jūs tam teiginiui suteikiate. Suskaičiuokite, kiek „+“ ir kiek „-“ yra kiekviename stulpelyje (stulpelyje „AŠ“ bei stulpelyje „Tu/Kiti“). Gautas rezultatas rodo asmens nuostatas savęs ir kitų žmonių atžvilgiu“

Galimi 4 variantai:

AŠ + Tu +

AŠ + Tu -

AŠ - Tu +

AŠ - Tu -

Klausimai užduočiai aptarti:

Kaip jaučiatės atlikę pratimą?

Kokių naujų minčių sukėlė ši užduotis?

Ar Jūsų psichologinės nuostatos stiprios?

Kaip nuostatos veikia bendravimą, elgesį?

Kaip jos veikia savijautą?

Kokia psichologinė nuostata yra geriausia bendraujant?

Apibendrinimas. Pagrindinės gyvenimo nuostatos (egzistencinės pozicijos).

Tai visuma žmogaus įsivaizdavimų apie save, reikšmingus kitus žmones ir supantį pasaulį. Šie įsivaizdavimai pateisina pagrindinius mūsų gyvenimo pasirinkimus ir sprendimus.

Nuostatos pasirinkimas prasideda nuo gimimo 1-2 metų laikotarpyje suintensyvėja ir baigiasi apie 7 metus, t. y. žymiai anksčiau, negu žmogus gali aiškiai mąstyti ir suprasti, kokį svarbų sprendimą jis priima.

Egzistencinė pozicija

AŠ +, JŪS +

Aš geras ir sėkmingas, Jūs geri ir sėkmingi

Tai optimistinė nuostata, sveikos asmenybės nuostata. Žmonės su šia nuostata gali mylėti, priimti save ir kitus žmones.

Tokio požiūrio žmogui būdinga:

Pasitikėjimas savimi
Geranoriškumas
Gerai santykiai su aplinkiniais
Atvirumas, kūrybiškumas, emocinis stabilumas

AŠ +, JŪS -

Aš geras ir sėkmingas, Jūs negerai ir nesėkmingi

Tai tariama, pabrėžtina pranašumo nuostata. Tokie žmonės linkę susiburti į grupes ir užsiima tuo, kad ieško dėmių ant kitų.

Per didelis pasitikėjimas savimi
Sunkus bendravimas
Pranašumo prieš kitus demonstravimas
Savo vaidmens darbe sureikšminimas

AŠ -, JŪS +

Aš negeras ir nesėkmingas, Jūs geri ir sėkmingi.

Tai nepilnavertiškumo nuostata.

Nepakankamai pasitiki savimi
Linkę atsitraukti
Nėra pakankamai įsitikinę
Nepakankamai iniciatyvūs
Nepakankamai vertina savo vaidmenį darbe
Linkę į stresus

AŠ -, JŪS -

Aš negeras ir nesėkmingas, Jūs negerai ir nesėkmingi.

Tai beviltiškumo nuostata, būdinga žmonėms, kurie vaikystėje negavo dėmesio ir šilumos. Jie mano, kad gyvenimas beprasmiškas ir kupinas nusivylimų. Toks žmogus jaučiasi bejėgiu, o kitus jaučia negalinčiais padėti. Jis atstumia kitus žmones, o kiti atstumia jį.

Nepakankamai energingi
Linkę į pesimizmą
Neryžtingi
Nepakankamai kūrybingi
Sukelia neigiamus tarpusavio santykius

Nuostata AŠ +, JŪS + išreiškia bendradarbiavimo poziciją.
Nuostata AŠ +, JŪS – išreiškia pasitraukimo poziciją.
Nuostata AŠ –, JŪS + išreiškia atsikratymo poziciją.
Nuostata AŠ –, JŪS – išreiškia laukimo poziciją.
Žmonės su nuostata AŠ +, JŪS + linkę galvoti: „Mano ir jūsų gyvenimas vertas to, kad gyventi.“
Žmonės su nuostata AŠ +, JŪS – linkę galvoti: „Jūsų gyvenimas nedaug ko vertas.“
Žmonės su nuostata AŠ –, JŪS + linkę galvoti: „Mano gyvenimas nedaug ko vertas.“
Žmonės su nuostata AŠ –, JŪS – linkę galvoti: „Gyvenimas apleičiamas nieko vertas.“
Gyvenimiškų nuostatų pažinimas ir nuostatos AŠ +, JŪS + laikymasis yra labai svarbus veiksnys siekiant efektyvaus bendravimo.

Praktinė užduotis. ATSPĖK, KĄ PASIRINKAU

Tikslas: lavinti empatijos sugebėjimą.

Trukmė: 15 – 20 min.

Priemonės: popierius, rašiklis.

Forma: pirmiaame etape užduotis atliekama individualiai, vėliau užduotis atliekama porose.

Užduoties atlikimo eiga:

Instrukcija dalyviams: „Jums bus skaitomi žodžių, reiškinių dvejetainiai, sudaryti antonimų pagrindu. Pasirinkite tą žodį ar reiškinį, kuris jums priimtinesnis ir popieriaus lape parašykite savo pasirinkimą.“

Teiginiai:

1. Miškas/pieva
2. Ežeras/upė
3. Kalnai/lyguma
4. Diena/naktis
5. Originalumas/jprastumas
6. Puošnumas/paprastumas
7. Pasitikėjimas/abejonės
8. Atvirumas/uždarumas
9. Knyga/ žurnalas
10. Vaikas/ suaugęs
11. Žiema/ vasara
12. Tiesa/ paslaptis
13. Augalai/gyvūnai
14. Saulė/ mėnulis
15. Namas/butas
16. Kelionės/ poilsis namuose

Atlikus pirmą šios užduoties etapą dalyviai suskirstomi poromis. Patartina, kad porose dirbantys asmenys mažiau pažinotų vienas kitą.

Instrukcija darbui poroje: „Paklauskite savo kolegos vardo ir užsirašykite jį popieriaus lape. Nuo šios akimirkos Jūs tapote kitu žmogumi, tai yra savo kolega, ir kai aš grįšiu į pradžią ir skaitysiu žodžių ar reiškinį dvejetainius, jums reikės įsijausti į draugą ir parašyti jo pasirinkimą.“

Atlikus antrą užduoties etapą dvejetuose dirbę asmenys pasitikrina kiek draugo pasirinkimų pavyko atspėti ir suskaičiuoja empatijos balus, už kiekvieną sutapusį atsakymą yra skiriamas vienas balas.

Klausimai užduočiai aptarti:

Ar greitai ir lengvai pavyko įsijausti į kito žmogus vaidmenį?

Ar lengva atsiriboti nuo savo pasirinkimo kai esate įsikūniję į kitą asmenį?

Jeigu būtumėte pažįstami ar daugiau artimesni su porose dirbusiu asmeniu, Jūsų rezultatai būtų geresni?

Apibendrinimas.

Empatija – tai sugebėjimas pamatyti situaciją kito žmogaus akimis, gebėjimas atkurti kito žmogaus perspektyvą, pasaulio matymą, tai, kaip jis suvokia įvykius.

Empatija pasižymi dviem aspektais:

Kognityvinis aspektas – empatija, kaip kito žmogaus matymo supratimas, stengimasis žiūrėti iš to žmogaus pozicijų. Tam reikia atidėti kuriam laikui į šalį savo vertinimus, sprendimus ir atsidurti kito žmogaus vietoje.

Emocinis aspektas – empatija, kaip pajautimas to, ką kitas žmogus jaučia.

Maksimalus empatijos balų skaičius, kurį galima surinkti atlikus užduotį yra 16. Už kiekvieną sutapusį pasirinkimą yra duodamas 1 balas. Jei pavyko teisingai nurodyti bent aštuonis draugo pasirinkimus, galima teigti, kad bendravimo procese asmuo sugeba empatiškai įsijausti į kitą žmogų ir suprasti kas vyksta jo viduje. Bendraujant su neįgaliu asmeniu empatiškumas yra labai svarbi savybė.

Praktinė užduotis. AR JŪS ESATE TOLERANTIŠKA ASMENYBĖ?

Tikslas: Išsiaiškinti kiek esate tolerantiški kitokiems asmenims nei esate patys.

Trukmė: 10 -15 min.

Priemonės: rašiklis, dalomoji medžiaga.

Užduoties atlikimo eiga: Instrukcija dalyviams „Ar Jūs tolerantiški? Ar kėlėte kada nors šį klausimą? Kviečiame įvertinti pateiktus teiginius 5 balų sistemoje, kur 1 reiškia „visiškai ne“, 5 – „visiškai taip“:

Ar norėtumėte, kad homoseksualus žmogus:	
Gyventų toje pačioje gatvėje kaip jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų namo kaimynas?	1 2 3 4 5
Būtų jūsų kaimynas, gyvenantis tame pačiame aukšte?	1 2 3 4 5
Dirbtų tame pačiame pastate, kaip ir jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis, su kuriuo dirbate viename kabinete?	1 2 3 4 5

Ar norėtumėte, kad narkomanas:	
Gyventų toje pačioje gatvėje kaip jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų namo kaimynas?	1 2 3 4 5
Būtų jūsų kaimynas, gyvenantis tame pačiame aukšte?	1 2 3 4 5
Dirbtų tame pačiame pastate, kaip ir jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis, su kuriuo dirbate viename kabinete?	1 2 3 4 5

Ar norėtumėte, kad čigonas:	
Gyventų toje pačioje gatvėje kaip jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų namo kaimynas?	1 2 3 4 5
Būtų jūsų kaimynas, gyvenantis tame pačiame aukšte?	1 2 3 4 5
Dirbtų tame pačiame pastate, kaip ir jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis, su kuriuo dirbate viename kabinete?	1 2 3 4 5

Ar norėtumėte, kad žmogus, turintis sunkią negalią:	
Gyventų toje pačioje gatvėje kaip jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų namo kaimynas?	1 2 3 4 5
Būtų jūsų kaimynas, gyvenantis tame pačiame aukšte?	1 2 3 4 5
Dirbtų tame pačiame pastate, kaip ir jūs?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis?	1 2 3 4 5
Būtų Jūsų bendradarbis, su kuriuo dirbate viename kabinete?	1 2 3 4 5

Klausimai užduoties aptarimui:

Kokią iš užduotyje išvardintų socialinės atskirties grupę priištumėte „arčiausiai savęs“ ir kodėl ?

Kas yra tolerancija?

Ar yra tolerancijos ribos?

Kokios yra nuostatų ir stereotipų reikšmė vertinant kitus?

Apibendrinimas. Sąvoka „tolerancija“ kilusi iš senovės graikų kalbos žodžio talao, reiškiančio „išveriu“, „pakeliu“, „pakenčiu“.

Tolerancija – universalus bendravimo kultūros dorovinis principas. Tolerancija gina žmogaus teisę gyventi pagal savo paties pažiūras ir įsitikinimus. Kartu ji reikalauja tas pačias teises pripažinti ir kitiems. Tolerancija suponuoja žmonių tarpusavio santykių lygiateisiškumą, abipusę pagarbą ir tarpusavio supratimą.

Dažniausiai tolerantiškiausiai yra priimamas homoseksualus žmogus, mažiausia tolerancijos sulaukia narkomanas. Vertinant žmogų, turintį sunkią negalią, jis tolerantiškai priimamas kaip kaimynas, bet bendradarbiu negalią turintį žmogų matyti norėtų labai nedaugelis iš mūsų.

Praktinė užduotis. SKAITYMAS IŠ LŪPŲ

Tikslas:

Tobulinti neverbalinio bendravimo priemonių pažinimą bendravimo procese. Išmėginti praktiškai bei suprasti žmonių, turinčių klausos negalią, bendravimo galimybes.

Priemonės: standinis popierius, žymekliai, užduoties aprašymai: asmeniui A ir asmeniui B.

Trukmė: 20-30 min.

Eiga:

Užduotis atliekama porose (patartina, kad porose būtų žmonės, mažai pažįstantys vienas kitą ar mažai bendravę seminaro metu).

Suskirstykite dalyvius poromis ir paprašykite, kad jie pasiimtų po popieriaus lapą ir rašymo priemonę.

Poros turėtų atsisėsti toliau viena nuo kitos, kad netrukdytų dirbti.

Išdalinkite užduoties aprašymus: kiekvienoje poroje turi būti asmuo A ir asmuo B. Paaiškinkite, kad užduotis suskirstyta į 3 atskiras užduotis, o kiekviena iš jų turi po 2 dalis. Pirmąją užduotį atliks asmuo A.

Vėliau tą pačią užduotį atliks asmuo B (užduotis bus tokia pat, tik skirsis turinys).

PIRMOJI UŽDUOTIS: perskaitykite instrukciją:

„**Asmuo A:** atsisėskite priešais partnerį. Be balso ar šnabždesio perskaitykite partneriui žodžius iš sąrašo.

Perskaitęs vieną žodį, duokite partneriui laiko jį užrašyti. Kiekvieną žodį perskaitykite ne daugiau kaip 3 kartus.

Kai pereinate prie kito žodžio ar sakinio, duokite kokį nors ženklą.“

„**Asmuo B:** užsikimškite ausis (pirštais) ir bandykite iš lūpų perskaityti žodžius, kuriuos pasakys jūsų partneris.

Užrašykite tai, ką supratote. Nesijaudinkite, jei bus sudėtinga tai atlikti. Atlikęs užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis“.

Baigę užduotį, dalyviai gali pasitikrinti, ar teisingai suprato žodžius.

ANTROJI UŽDUOTIS: perskaitykite instrukciją:

„**Asmuo A:** be garso perskaitykite partneriui trumpus sakinius. Neteikite jokių paaiškinimų, kiekvieną sakinį perskaitykite ne daugiau kaip 3 kartus. Perskaitęs sakinį, duokite partneriui laiko jį užrašyti. Kai pereinate prie kito žodžio ar sakinio, duokite kokį nors ženklą.“

„**Asmuo B:** dabar vėl užsikimškite ausis ir bandykite iš lūpų perskaityti trumpus sakinius, kuriuos pasakys jūsų partneris.

Užrašykite tai, ką supratote. Atlikęs užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis“.

Baigus užduotį, negalima pasitikrinti, ar teisingai suprato žodžius.

TREČIOJI UŽDUOTIS: perskaitykite instrukciją:

„**Asmuo A:** dabar užsiminkite partneriui apie sakinių temą. Perskaitykite sakinius dar kartą, kalbėkite tyliai. Pasitelkite gestus. Duokite laiko užrašyti tai, ką partneris išgirdo. Kai pereinate prie kito žodžio ar sakinio, duokite kokį nors ženklą.“

„**Asmuo B:** dabar, prieš pradėdamas skaityti sakinius, partneris užsimins apie jų temą. Vėl užsikimškite ausis ir bandykite iš lūpų perskaityti bei užrašyti sakinius. Atlikęs užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis“.

Baigę užduotį, dalyviai gali pasitikrinti, ar teisingai suprato žodžius.

INSTRUKCIJA ASMENIUI A:

1 užduotis:

Atsisėskite priešais partnerį. Be balso ar šnabždesio perskaitykite partneriui šį žodžių sąrašą. Perskaitęs vieną žodį, duokite partneriui laiko jį užrašyti. Kiekvieną žodį perskaitykite ne daugiau kaip 3 kartus.

Žodžių sąrašas:

laivas,	purvas,	strėlė,
Džimas,	bandelė,	šukė.
šimpanzė,	pašaipta,	
pankas,	nuotaika,	

Atlikę užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis.

Dabar užsikiškite ausis (pirštais) ir pabandykite iš lūpų perskaityti žodžius, kuriuos pasakys jūsų partneris. Užrašykite tai, ką supratote. Nesijaudinkite, jei tai atlikti bus sudėtinga.

2 užduotis:

Tuomet be garso perskaitykite partneriui trumpus sakinius. Neteikite jokių paaiškinimų, kiekvieną sakinį perskaitykite ne daugiau kaip 3 kartus. Perskaitęs sakinį, duokite partneriui laiko jį užrašyti.

Gal norėtumėte arbatos arba kavos?	Gal dar norėtumėte skrebučių?
Gal norėsite cukraus?	Ką labiau mėgstate: džemą ar uogienę?
Štai pienas dribsniams.	Gal norėtumėte kiaušinių?

Atlikę užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis. Dabar vėl užsikiškite ausis ir bandykite iš lūpų perskaityti trumpus sakinius, kuriuos pasakys partneris. Užrašykite tai, ką supratote. Baigus užduotį, negalima pasitikrinti, ar teisingai supratote žodžius.

3 užduotis:

Dabar užsiminkite partneriui, kad sakiniai yra apie pusryčius. Perskaitykite sakinius dar kartą, kalbėkite tyliai. Pasitarkite gestus. Duokite laiko užrašyti tai, ką partneris išgirdo. Atlikę užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis. Prieš skaitydamas sakinius partneris užsimins apie jų temą. Vėl užsikiškite ausis ir bandykite iš lūpų perskaityti ir užrašyti tai, ką supratote. Parodykite vienas kitam žodžius ir sakinius, kuriuos skaitėte. Patikrinkite, kiek teisingų atsakymų turėjote kiekvieną kartą, ir trumpai su partneriu aptarkite, ką tai pasako apie skaitymą iš lūpų. Tuomet grįžkite į bendrą grupę. Užduotis. „SKAITYMAS IŠ LŪPŲ“ (B)

INSTRUKCIJA ASMENIUI B:

Atsisėskite priešais partnerį.

1 užduotis:

Užsikiškite ausis (pirštais) ir bandykite iš lūpų perskaityti žodžius, kuriuos pasakys jūsų partneris. Užrašykite tai, ką supratote. Nesijaudinkite, jei bus sudėtinga tai atlikti. Be balso ar šnabždesio perskaitykite šį žodžių sąrašą. Atlikę užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis. Perskaitęs kiekvieną žodį, duokite partneriui laiko užrašyti tai, ką jis suprato. Kiekvieną žodį perskaitykite ne daugiau kaip 3 kartus.

Žodžių sąrašas:

katė,	sūris,	arbata,	bėgti,
avis,	sėdėti,	ji,	pupa.

Pasibaigus užduočiai, galite pasitikrinti, kiek žodžių teisingai surašėte.

2 užduotis:

Dabar vėl užsikiškite ausis ir bandykite iš lūpų perskaityti trumpus sakinius, kuriuos pasakys jūsų partneris. Užrašykite tai, ką supratote. Atlikę užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis. Tuomet be balso perskaitykite partneriui trumpus sakinius. Nieko neaiškinkite, kiekvieną sakinį perskaitykite ne daugiau kaip 3 kartus. Perskaitęs kiekvieną sakinį, duokite partneriui laiko jį užrašyti.

Atrodo, kad šiek tiek debesuota.	Atrodo, kad vėjas stiprėja.
Gali būti gana karšta.	Atrodo, kad bus gera diena.
Manau, kad galime pakliūti į audrą.	

Baigus užduotį, negalima pasitikrinti, ar teisingai supratote žodžius.

3 užduotis:

Dabar, prieš pradėdamas skaityti sakinius, partneris užsimins apie jų temą. Vėl užsikiškite ausis ir bandykite iš lūpų perskaityti bei užrašyti sakinius. Atlikę užduotį palaukite, kol vadovas praneš, kad galite pasikeiskite vaidmenimis. Dabar užsiminkite partneriui, kad sakiniai yra apie orą. Dar kartą tyliai perskaitykite sakinius. Pasitarkite gestus. Duokite partneriui laiko užrašyti sakinius. Kai baigsite užduotį, parodykite vienas kitam žodžius ir sakinius. Patikrinkite, kiek teisingų atsakymų turite ir trumpai aptarkite, ką tai pasako apie skaitymą iš lūpų. Tuomet grįžkite į bendrą grupę.

Klausimai užduočiai aptarti:

Kuri užduotis buvo lengviausia? Kuri sunkiausia?

Kas trukdė suprasti perduodamą informaciją?

Ar buvo porų, kurių dalyviai vienas kitą pažįsta ar anksčiau teko bendrauti? Kaip tai padėjo arba trukdė atlikti užduotį?

Ką sužinojote apie skaitymą iš lūpų? Kas padeda? Kas trukdo?

Kas pasikeitė, kai sužinojote pokalbio temą?

Kokią įtaką daro gestai norint perduoti informaciją kuo tiksliau?

Apibendrinimas:

Asmenų, turinčių klausos sutrikimų, bendravimas apsiriboja skaitymu iš lūpų, susirašinėjimu arba bendravimu pasitelkiant gestų vertėją.

Jei bendrausite su žmogumi, turinčiu klausos negalią, norėdami, kad jis galėtų skaityti iš lūpų, žiūrėkite tiesiai į jį, išlaikykite akių kontaktą ir kalbėkite aiškiai, normaliu tempu.

Nesistenkite perdėtai judinti lūpų, negestikuliuokite, nes galite nukreipti klausos negalią turinčio žmogaus dėmesį.

Kalbėkite išraiškingai, nes asmuo pasikliaus jūsų veido išraiška, gestais ir akių kontaktu. Nerėkite, kalbėkite normaliu garsu, kad lūpų judesiai būtų kuo natūralesni.

Kalbėkite trumpais ir tiksliais sakiniais, lėtai ir aiškiai, išlaikykite natūralų toną.

Kalbėdamas neužsidenkite burnos, nevalgykite. Kalbėdamas stenkitės nevaikščioti: kai kalbantysis juda, sudėtinga skaityti iš lūpų, o kai atsuka nugarą – visai neįmanoma.

Praktinė užduotis. KLAUSYMASIS - PAVEIKSLAI

Tikslas:

Lavinti bendravimo (aktyvaus klausymosi) įgūdžius.

Priemonės: 2 paruošti paveikslai, popierius, pieštukai, flomasteriai, stendinis popierius.

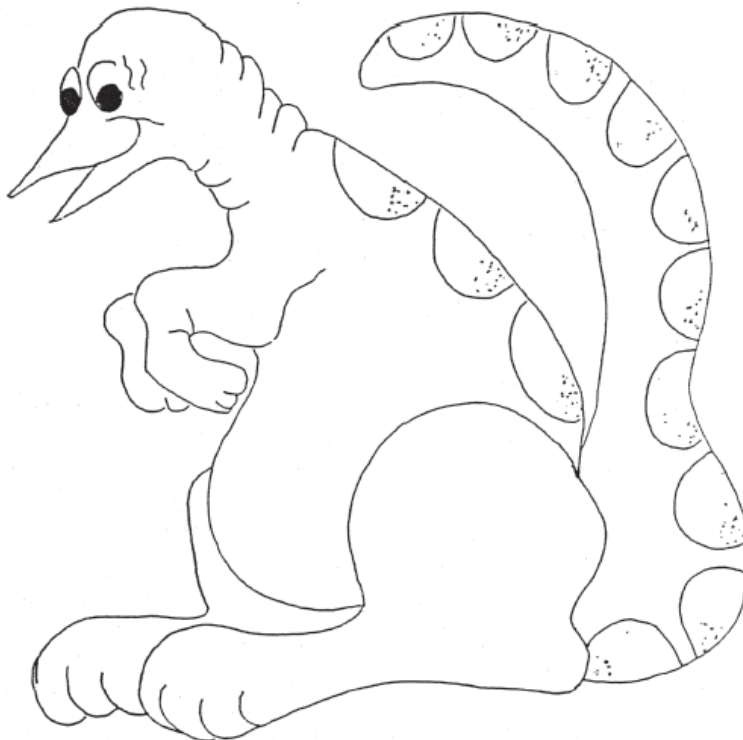
Trukmė: 45 min.

Eiga:

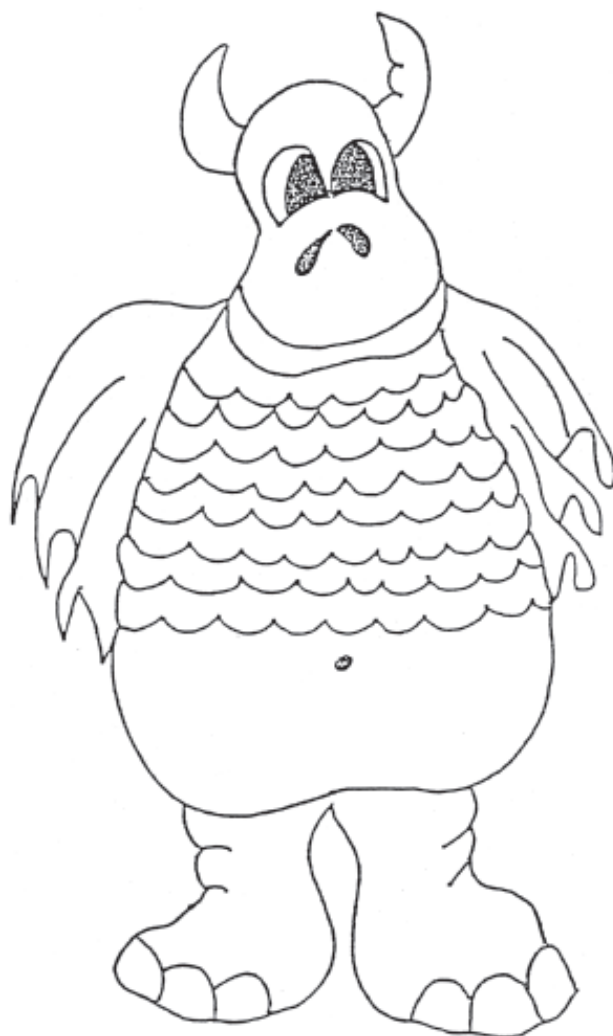
Užduotis atliekama porose. Suskirstykite dalyvius poromis ir paprašykite atsisėsti nugarą į nugarą;

Vienam poros dalyviui duokite popierių ir pieštukus, kitam - paveikslą. Dalyvis, turintis paveikslą, turi papasakoti paveikslo atvaizdą savo draugui, kuris turi nupiešti piešinį pagal pateiktą informaciją. Piešiantis asmuo negali kalbėti, bendrauti, užduoti klausimų arba atsisukti;

Patikrinkite, ar visi teisingai suprato užduotį;

paveikslas A

Paveiklas B:



Po 10 min. poros dalyviai pasikeičia vaidmenimis. Kitas asmuo, esantis poroje, turi nupiešti piešinį pagal draugo pateiktą informaciją - tik pagal kitą paveikslą (B). Sąlygos yra tos pačios, tik šį kartą galima bendrauti ir užduoti klausimus; Piešimui skirkite 10 min.

Klausimai užduočiai aptarti:

Kodėl tiek daug žmonių negalėjo teisingai atsakyti į klausimą?

Kokias išvadas galime padaryti, ir kaip galėtume tai pritaikyti savo darbe, asmeniniame gyvenime ar problemų sprendimui?

Aptarimas:

Aktyvaus klausymosi įgūdžiai – klausinėjimas, apibendrinimas, perfravimas, pasitiklinimas - padeda efektyviai bendrauti, išgirsti kitą žmogų. Todėl juos būtina vartoti bendraujant, ypač svarbią reikšmę aktyvaus klausimo įgūdžiai įgauna bendraujant su negalią turinčiais asmenimis.

4 tema. BENDRAVIMO SU NEJGALIU ŽMOGUMI PRICIPAI IR BENDRI PATARIMAI

TIKSLAS

apibendrinant pateiktą medžiagą, išgryninti pagrindinius bendravimo su negalią turinčiu asmeniu, principus.

Kiekviena visuomenė, nesvarbu kokia ji yra, apibrėžiama pagal tai, kokie tarpusavio santykiai susiklosto tarp jos narių. Šiandien Lietuvoje dar egzistuoja riba tarp „mes“ – sveikieji ir „jie“ – neįgalūs. Kad ta riba išnyktų reikalingos abiejų grupių pastangos ir noras vieniems kitus pažinti ir priimti. Žinojimas ko iš manęs tikisi neįgalūs asmuo, ką aš galiu jam duoti ir ko galiu pasimokyti iš kitokio nei aš - pirmas žingsnis šios ribos išnykimo link.

Bendraudami su „kitokiu“ laikymės tam tikrų bendravimo principų ir patarimų, siekime, kad taisyklė „elkis su kitu taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi“ turėtų tapti mūsų bendravimo su kitais, nepriklausomai kokiai visuomenės grupei jie priklauso, norma.

BENDRIEJI PATARIMAI, KAIP BENDRAUTI SU ŽMONĖMIS, TURINČIAIS NEGALIĄ

Prieš padėdami, pasiteiraukite, ar pagalba reikalinga. Tai, kad žmogus turi negalią, dar nereiškia, kad pagalba jam būtina. Jeigu aplinka yra pritaikyta žmogus dažniausiai susitvarko pats. Nesivaržydami paklauskite ar pagalba žmogui reikalinga ir kaip ją suteikti. Neteikite pagalbos automatiškai. Neįsižeiskite, jei žmogus pagalbos atsisako ir nesistenkite vėl jos siūlyti.

Kontakto atveju būkite atsargus. Kai kuriems negalią turintiems žmonėms rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą ir bandydami paimti už rankos galite ne tik nepagelbėti, bet pakenkti. Bendraudami išlaikykite atstumą ir nelieskite neįgaliųjų naudojamų pagalbinių jų judėjimui reikalingų priemonių, nes tai yra suprantama kaip žmogaus erdvės dalis.

Bendravkite Jums įprastu būdu. Neįgalūs asmenys nori, kad su jais būtų bendraujama kaip ir su kitais visuomenės nariais. Kalbėdami tiesiogiai kreipkitės į žmogų su negalia, o ne į jį lydinčius asmenis.

Nedarykite prielaidų. Nespręskite už neįgaliuosius. Žmonės su negalia patys nori ir gali nuspręsti, ką jie gali ir ko negali daryti.

Būkite pagarbus. Parodykite žmogui tokią pagarbą, kokios norėtumėt sulaukti iš kitų.

Būkite atidus. Būkite kantrus, stenkitės suprasti žmogaus su negalia problemas ir poreikius.

Šie patarimai tinka bendraujant su žmogumi turinčiu bet kokią negalią. Bendraujant su neįgaliu žmogumi reikėtų nepamiršti, kad skirtingos negalios rūšys turi tam tikrus veiksnius, įtakojančius bendravimo specifiškumą.

PAGRINDINIAI BENDRAVIMO SU NEGALIĄ TURINČIU ŽMOGUMI PRINCIPAI

- Pagarba, o ne atstūmimas.
- Išijautimas (empatija), o ne patarinėjimas, kaip jam gyventi.
- Nuoširdumas, o ne apsimetinėjimas.
- Atvirumas, o ne mėginimas slėptis už „profesionalumo“.
- Konkretumas bendraujant, o ne abstraktus idealizavimas.

Literatūra

G. Muceniekas (2003). s etiketas: bendravimas su žmonėmis, turinčiais negalią. Vilnius.

A. Germanavičius (2007). Pagalbos žmonėms, turintiems psichikos negalę, teikimo rekomendacijos policininkams ir greitosios pagalbos darbuotojams. Mokymų medžiaga. Vilnius.

Specialiojo ugdymo pagrindai (2003). (Red. kolegija J. Ambrukaitis, A. Ališauskas, R Labinienė, J. Ruškus) Vadovėlis edukologijos specialybės studentams. Šiauliai, ŠUL.

A. Garšvienė, R. Ivoškuvienė. (1993). Logopedija. Vadovėlis aukštosioms mokykloms.

Metodų derinimas šalinant mikčiojimą. Mikčiojančiųjų konsultavimas. Amerikos mikčiojimo fondo leidiniai. Šiauliai, ŠUL.

J. Ruškus (2002). Negalės fenomenas. Monografija. Šiauliai, ŠUL.

Bendravimo psichologija (vadovėlis), Kauno technologijos universitetas, 2003, Kaunas.