



Радниця-уповноважена  
Президента України  
з питань безбар'єрності

безбар'єрність



ОДЕЩИНА  
ЗЕМЛЯ, ЩО ОБ'ЄДНУЄ

# БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...

## Довідник безбар'єрності



## **Безбар'єрність - це**

**загальний підхід до формування та імплементації державної політики для забезпечення безперешкодного доступу всіх груп населення до різних сфер життєдіяльності**

## **Зміст**

1. Правила звертання	03
2. Словник термінів	04
3. Етика взаємодії з різними людьми	09
4. У воєнний час	14
5. Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія	16
6. Безбар'єрний календар	19

## Правила звертання:

1. Ставте себе на місце людини
2. Вживайте клінічні терміни та діагнози лише в потрібному контексті
3. Уникайте маскувальних слів
4. Використовуйте фемінітиви
5. Не кажіть більше, ніж є на справді
6. Утримуйтеся від узагальнень та категоричності
7. Використовуйте нейтральну термінологію
8. Запитайте саму людину

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ – ЦЕ ...



...КОЛИ НЕ БАЙДУЖИЙ  
ДО ПРОБЛЕМ ІНШИХ

# Словник термінів

Захворювання, порушення,  
синдроми та розлади:



Даун, «Сонячні люди»

Людина з синдромом Дауна

Безногий, безрукий,  
інвалід - ампутант

Людина з ампутованими  
кінцівками

ПТСР - ник, травматик

Людина з ПТСР

Імбіцил, олігофрен, кретин

Людина з інтелектуальними  
порушеннями

Маразматик, божевільний

Людина з когнітивними  
порушеннями

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ – ЦЕ ...



...Почувати себе захищено

# Словник термінів

Раса, етнічна чи національна незалежність:



Вузькоокі, косоокі

Азійці

Жиди, жидовки

Євреї

Цигани

Роми

Хач, хачик

Народи Кавказу

Негр, чорний

Темношкіра людина

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...БАЧИТИ ЛЮДЕЙ СЕРЦЕМ

# Словник термінів

## Інвалідність:



Інвалідний візок, візочок	Крісло колісне
Мова жестів, сурдопереклад	Жестова мова
Інвалід	Людина з інвалідністю
Колясочник, візочник	Людина, яка користується кріслом колісним
Прикутий до ліжка/крісла	Людина з порушенням рухових функцій

БЕЗБАР'ЄРНОСТІ — ЦЕ ...



...КОЛИ НА КРІСЛІ КОЛІСНОМУ  
МОЖНА ДІСТАТИСЯ ВСЮДИ

# Словник термінів

Різні соціальні групи:



Бомж, безхатько

Бездомна людина

Біженець

Внутрішньо переміщена особа

Сирітка, дітдомовець

Дитина - сирота

Старі, люди у віці

Люди старшого віку

Неблагополучна сім'я

Сім'я у складній життєвій ситуації

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ – ЦЕ ...



...поважати можливості  
іншої людини

# Словник термінів

ЛГБТІК+

:



Голубий, гомосексуаліст

Гей, гомосексуал

Лесб'янка

Лесбійка, гомосексуалка

Натурал/натуралка

Гетеросексуал/  
гетеросексуалка

Транссексуал

Трансгендерна людина

Ті, що не визначились зі своєю сексуальною орієнтацією

Бісексуал/бісексуалка

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...ПРИЙМАТИ ЛЮДЕЙ ТАКИМИ, ЯКІ ВОНИ Є

# Етика взаємодії з різними людьми

Як підійти до людини з порушенням зору?

- можна запропонувати допомогу
- попереджати про перешкоди, що попереду

Як спілкуватися з людиною із порушенням слуху чи мовлення?

- звертатись до людини особисто
- артикулювати частіше
- важливо не ховати своє обличчя, не відвертатись убік

## Як пояснити дитині, що таке інвалідність?

- враховуйте її вік та запит
- будьте чесними
- використовуйте правильну лексику

- навчіть основним принципам толерантності
- не лякайте дітей людьми з інвалідністю
- у розмові з дітьми будьте максимально щирим

БЕЗБАР'ЄРНОСТІ — ЦЕ ...



...КОЛИ НА КІСЛІ КОЛІСНОМУ  
МОЖНА ДІСТАТИСЯ ВСЮДИ

## Як взаємодіяти з людиною, яка користується кріслом колісним?

- чіпати чи пересувати його без дозволу не можна
- на кріслі колісному люди не їздять, а ходять
- головне у взаємодії з людиною з інвалідністю – фокусуватись на ній самій, а не на її інвалідності

БЕЗБАР'ЄРНОСТІ – ЦЕ ...



...КОЛИ СХОДИНКИ  
НЕ СТАЮТЬ НА ЗАВАДІ

## Як спілкуватися з батьками дітей з інвалідністю, психічними порушеннями або іншими захворюваннями?

- не давати непроханих порад і не ставити під сумнів дії батьків
- уникайте фраз, сповнених як жалю та милосердя, так і героїзації
- важливо не сприймати те, що у дитини є інвалідність, як горе для родини, і тим паче не варто драматизувати й бідкатись

## Як запропонувати допомогу людині з інвалідністю?

- З якого боку вам краще йти, щоб ви могли чути один одного?
- Чи буде зручно людині, якщо ви стоятимете поруч? Чи краще знайти стілець і сісти навпроти, якщо це людина на кріслі колісному?
- Якщо це людина з порушеннями зору – чи хоче вона, щоб ви супроводжували її за руку під час прогулянки вулицею?

## **Як вибудувати спілкування з людьми, чиї близькі живуть з психічним порушенням?**

- уникайте фраз «я тебе розумію», якщо у вас не було подібного досвіду
- не давайте порад людині
- усе, що можна зробити в цьому випадку, – вислухати, проявити чуйність і бажання допомогти

## **Як поводитися з людьми з розладами аутистичного спектра?**

- надважливими є розклади, порядок дій, рутини і звичні маршрути
- дайте людині час на осмислення; паузи в очікуванні відповіді необхідно робити трохи довшими
- висловлюйтесь чітко і не давайте якихось обіцянок
- не варто також використовувати метафори, слова у переносному значенні, епітети

## У воєнний час

### Як допомогти дитині в умовах стресу? Поради для вчителя

1. Нагадуйте дітям, що школа дбає про їхню безпеку
2. Дотримуйтеся плану роботи в класі
3. Зосереджуйте увагу дитини на її сильних сторонах
4. Якщо ознаки стресу проявляються систематично, поговоріть про це з батьками дитини
5. Бережіть себе та не забувайте звертатися за психологічною підтримкою, якщо відчуватимете у цьому потребу

### Як подбати про дитину ?

1. Чесно і дуже короткими фразами відповідайте на питання дитини
2. Поясніть сигнали сирени
3. Запевняйте дитину, що зараз ви в безпеці
4. Не треба соромити за страх, дозволяйте виявляти будь-які емоції
5. Візьміть із собою іграшку

### **Поради, щоб дитина не загубилася:**

- проводьте з дитиною бесіди, як поводитися у натовпі
- увімкніть геолокацію на телефоні дитини

### **Як і де дістати ліки для літньої людини:**

- якщо у вас є доступ до інтернету на сайті [tabletki.ua](http://tabletki.ua)
- якщо доступу до інтернету немає за номером [0-800-60-20-19](tel:0800602019)

### **Як заспокоїти літню людину під час обстрілів :**

- важливо проговорити чіткий план
- розпитайте, щось у літньої людини
- візьміть її за руку чи обійміть за плечі
- стежте, щоб людина пила багато рідини
- спокійно проговорюйте свої дії



Більше тут:

# Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія

## Як допомогти людині впоратись з апатією:

- встановити режим дня
- спонукати їсти корисні продукти
- організувати прогулянки на свіжому повітрі

## Як спонукати звернутися до психолога:

- шукати власний шлях, вибудовувати довіру
- залучити авторитетного військового побратима



## Культура взаємодії: універсальні поради

### Гостра реакція на стрес, як правильно підтримати людину:

- поставте людині кілька простих запитань
- візьміть за руку або покладіть свою руку їй на чоло
- зведіть до мінімуму кількість оточуючих
- пам'ятайте, що людина в такому стані може заподіяти шкоду собі та ІНШИМ



## Роз'яснення щодо станів і реакцій


**Тригер** — пусковий механізм, що повертає людину назад до пережитих подій. Небезпечними є травматичні тригери, які раптово викликають страх, паніку, апатію

**Травматичні події** — це ситуації, що несуть загрозу фізичній цілості самої людини, її близьких або тих, хто перебуває поруч

**Травма** — надзвичайно стресова життєва подія, суб'єктивна безпомічність, а незахищеність безпорадність,

Більше тут:





# Безбар'єрний календар

**04.01** – Всесвітній день абетки Брайля

**20.02** – Всесвітній день соціальної справедливості

**21.03** – Всесвітній день поширення знань про синдром Дауна

**02.04** – Всесвітній день обізнаності про аутизм

**31.05** – Всесвітній день боротьби з соціальною нерівністю

**23.09** – Міжнародний день жестових мов

**24.09** – Міжнародний день нечуючих людей

**01.10** – Міжнародний день людей старшого віку

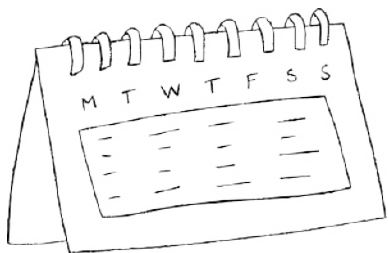
**10.10** – Всесвітній день ментального здоров'я

**13.11** – Міжнародний день незрячих людей

**14.11** – Всесвітній день боротьби з діабетом

**01.12** – Всесвітній день боротьби зі СНІДом

**03.12** – Міжнародний день прав людей з інвалідністю

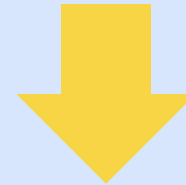


# Більше тут:

**Довідник  
безбар'єрності:**



**Безбар'єрність та  
доступність:**



**Джерело: Довідник безбар'єрності, розроблений за ініціативи Олени Зеленської "Без бар'єрів"**

<https://bf.in.ua/>