

# Наші цінності

## Щирість та емпатія

Тема безбар'єрності відповідає нашим переконанням, ми готові відкрито говорити про бар'єри, їхній негативний вплив на добробут нашого суспільства, і про те, як кожен з нас може стати підтримкою один одному.

## Людська гідність

Гідність належить усім людям з народження. Всі наші дії спрямовані на те, щоб захистити право людини усвідомлювати свою громадську вагу та цінність, незважаючи на будь-які життєві обставини.

## Права людей

Ми віримо в те, що дотримання прав людини дає кожному і кожній з нас твердий ґрунт під ногами для руху вперед. Права людини роблять нас однаково важливими, в тому числі коли нам потрібна додаткова підтримка і турбота.

## Прозорість та підзвітність

Ми прагнемо, щоб кожен житель України приєднався до нашої ініціативи. Саме тому ми будемо розповідати про всі наші дії, відкрито звітувати, залучати якомога більше людей до подолання бар'єрів.

## Повага до різноманіття

У людей з'являється більше можливостей в житті, краща освіта і робота, якщо їхні інтереси та сильні сторони підтримані всім суспільством. Ми сприятимемо поширенню цієї цінності в Україні.

## Партнерство, дружба

Всі ми у суспільстві володіємо цінними знаннями, ресурсами, значущими здобутками, власним баченням. Об'єднати цей потенціал — значить досягти кращого результату для всіх.

# Безбар'єрність

Чи задумувалися ви, з якими труднощами стикаються батьки маленьких дітей? Наскільки складно підтягнути дитячий візочок сходами одній людині без сторонньої допомоги, зайти з ним до магазину, де немає пологого входу чи пандуса, або у транспорт без спеціального пониження? Про цю проблему ми не замислюємось, поки самі не стаємо батьками чи поки в нашому близькому оточенні не з'являються діти. Усі ці сходинки, бордюри та високі пороги — це все бар'єри, які не дозволяють батькам чи опікунам вільно пересуватися з маленькими дітьми. Це також перепони, що ускладнюють пересування людям з інвалідністю, для яких більшість українських міст і сіл є архітектурно недоступними, а також людям старшого віку й іншим представникам маломобільних груп населення.

Є бар'єри ось такі — фізичні, просторові. Але є бар'єри економічні та освітні, коли у людини немає можливостей отримати гідну роботу чи доступ до якісної освіти через те, що вона якось відрізняється. Є бар'єри у ставленні до людини через певні ознаки (вік, стать, колір шкіри, мова), коли вона відчуває своє виключення із соціуму і не має можливості реалізувати свої амбіції та громадянські права.

Усі ці бар'єри шкодять не тільки певній групі людей, вони шкодять усьому суспільству. Адже ми втрачаємо величезний потенціал, відмовляючись взаємодіяти з різними людьми, у кожного з яких свій унікальний досвід. Втрачений потенціал — це втрачені можливості для всіх нас. Саме тому безбар'єрне та відкрите суспільство, де кожен відчуває, що до нього ставляться з повагою попри будь-які ознаки й статуси, і знає, що у нього є рівний доступ до можливостей, має перспективи для розвитку.

# Соціальне відторгнення

Соціальне відторгнення протиставляють соціальному залученню, тобто інклюзії, і воно є проявом порушення базових прав людини. Соціальне відторгнення — процес, за якого різні групи людей не мають можливостей брати участь у житті суспільства, не мають доступу до освіти та ресурсів, відчувають дискримінацію.

Відторгнення відбувається з різних причин: через упереджене ставлення одних людей до інших чи внаслідок систематичної дискримінації людей через їхню сексуальну орієнтацію, стать, вік, інвалідність, статус мігранта тощо. Але соціальне відторгнення не зводиться лише до окремих форм дискримінації. Воно також може відбуватися через відсутність інфраструктури. Наприклад, люди, які живуть у віддалених сільських та гірських територіях, можуть не мати доступу до ресурсів через відсутність зв'язку, доріг і транспортного сполучення. Соціальне відторгнення дуже небезпечне, адже коли величезна кількість людей є відчуженими, країна не може досягти високого рівня розвитку.

## Дитина з особливими освітніми потребами

### Правильно

Дитина з особливими освітніми потребами (ООП)

### Неправильно

Особлива дитина, Інклюзивна дитина, Дитина з інклюзією, Інклюзятко

Кожна дитина і доросла людина унікальні та особливі по-своєму, а тому в кожного з нас є власні індивідуальні потреби: комусь потрібно приймати вітаміни, комусь ховатись від сонця через алергію або не їсти полуниці, комусь потрібна тиша для концентрації, а комусь — класична музика. Якщо ми маємо на увазі саме інклюзивну освіту, то правильно говорити саме «діти з особливими освітніми потребами». І це, до речі, єдиний випадок, коли коректно говорити «особливий». Маємо акцентувати, що дитина з особливими освітніми потребами — це людина до 18 років, що потребує додаткової підтримки в освітньому процесі. Хто це може бути:

- діти з інвалідністю;
- діти з родин, що опинились у складних життєвих обставинах;
- безпритульні діти;
- діти, які живуть із ВІЛ/СНІД;
- діти-сироти;
- діти з дислексією (порушення, за якого людині важко читати), дисграфією (порушення, за якого людині складно писати) чи дискалькулією (порушення, виражене в нездатності людини до рахунку, розв'язання математичних задач);
- діти, позбавлені батьківського піклування та інші.

Дитина, яка на деякий час випала з освітнього процесу через хворобу чи інші причини, теж стає дитиною з особливими освітніми потребами, бо може потребувати додаткового часу, аби наздогнати однолітків.

# Безбар'єрний календар

## Лютий 2023

**06.02**

Міжнародний день нетерпимого ставлення до операцій, які калічать жіночі статеві органи

**11.02**

Міжнародний день жінок і дівчат у науці

**20.02**

Всесвітній день соціальної справедливості

**21.02**

Міжнародний день рідної мови

**26.02**

День спротиву окупації АР Крим та міста Севастополя

**27.02**

Всесвітній день неурядових організацій

## Березень 2023

**01.03**

День «Нуль дискримінації»

**08.03**

Міжнародний день боротьби за права жінок і міжнародний мир

**20.03**

Міжнародний день щастя

**21.03**

Всесвітній день поширення знань про синдром Дауна Міжнародний день боротьби за ліквідацію расової дискримінації

**24.03**

Всесвітній день боротьби проти туберкульозу Міжнародний день права на встановлення істини щодо грубих порушень прав людини і гідності жертв Політика конфіденційності

## Квітень 2023

**02.04**

Всесвітній День обізнаності про аутизм Міжнародний день дитячої книги

**06.04**

Міжнародний день спорту задля миру та розвитку

**07.04**

Всесвітній день здоров'я

**17.04**

Всесвітній день гемофілії

**26.04**

Міжнародний день пам'яті про чорнобильську катастрофу

Політика конфіденційності

© 2021 Всі права захищені

## Травень 2023

**01.05**

Перше травня (День міжнародної солідарності трудящих)

**05.05**

Міжнародний день боротьби за права осіб з інвалідністю

**08.05**

День пам'яті та примирення, присвячений пам'яті жертв Другої світової війни

**09.05**

День перемоги над нацизмом у Другій світовій війні

**15.05**

Міжнародний день сім'ї

**16.05**

Міжнародний день мирного співіснування

**17.05**

Міжнародний день боротьби з гомофобією, біфобією та трансфобією

**18.05**

Міжнародний день музеїв

**21.05р**

Всесвітній день культурного різноманіття для діалогу та розвитку

**29.05**

Всесвітній день здорового травлення

**31.05**

Всесвітній день боротьби із соціальною нерівністю Політика конфіденційності

## Як розпізнати стрес – у себе та тих, хто поруч

Стрес є природною реакцією на подразники, яку може переживати кожен. **Серед його ознак:**

- емоції – сум, страх, агресія;
- поведінкові реакції – відсутність мотивації, уникнення будь-якої діяльності, прояви жорстокості, зловживання алкоголем або наркотиками;
- фізичні реакції – головний біль, біль у м'язах або спині, проблеми зі сном, відсутність апетиту або проблеми із травленням.

На ваш стан **може впливати** те, що ви:

- працюєте довше, часто не маєте сил на роботу;
- зіштовхуєтеся з дискримінацією чи стигматизацією;
- занепокоєні власною безпекою, добробутом та життям ваших близьких;
- розумієте, що не можете залишити роботу на роботі – думаєте про неї навіть вдома;
- взаємодієте з травматичним досвідом: хворобами, стражданнями та смертю;
- змушені піклуватися про інших.

Якщо стрес не дає вам робити повсякденні справи (наприклад, ходити на роботу), варто **звернутися за професійною допомогою**.

*Як авто потребує пального, так і ваше психічне здоров'я потребує повного «баку» – піклування та постійної підтримки. Життя разом з його викликами – марафон, а не спринт. Аби мати сили на довгу дистанцію, варто дбати про своє здоров'я та добробут.*

Деякі люди через бар'єри, стигму й упередженість опиняються в ситуаціях стресу частіше або мають справу з більш серйозними наслідками.

**До них належать:**

- люди, які перебувають під загрозою, або вже зазнали насильства чи дискримінації;
- люди старшого віку, особливо ті, хто має порушення пам'яті;
- вагітні жінки;
- люди з хронічними захворюваннями, які потребують постійного доступу до медичних послуг;
- люди з інвалідністю, зокрема з психічними порушеннями;
- діти, підлітки та люди, які ними опікуються;
- люди, які мають проблеми з доступом до послуг.

Вразливість не завжди є очевидною, тому **важливо проявляти емпатію та допомагати кожному, хто про це просить**

## Як слухати, щоб підтримати людину

Слухання – чи не найважливіша **підтримка під час комунікації**.

*Перш ніж давати поради, дайте людині сказати те, що вона вважає за потрібне, та уважно вислухайте. Так ви дійсно зможете зрозуміти ситуацію та потреби, допомогти заспокоїтися та запропонувати необхідну допомогу.*

Нижче кілька важливих порад.

### **Слухайте уважно**

- Щиро намагайтесь зрозуміти точку зору та почуття людини.
- Дозвольте говорити. Не починайте говорити, поки людина не закінчить.
- Не відволікайтесь від розмови. Спробуйте пошукати інше місце для спілкування, якщо надто галасливо.
- Концентруйтеся на людині та тому, що вона говорить.

### **Повторюйте**

- Повторюйте основні ідеї та ключові слова, які людина сказала: «Ви говорите, що...».
- Попросіть уточнити, якщо щось не зрозуміли. Наприклад, «Ви мали на увазі, що...», «Не могли б ви пояснити ще раз, будь ласка?»

### **Підсумуйте, що зрозуміли**

- Визначте та повторіть ключові моменти, які почули. Це допоможе людині зрозуміти, що її почули, а ви переконаєтесь, що все зрозуміли правильно.

*Наприклад, «З того, що ви щойно сказали, я зрозумів/-ла, що ви найбільше переживаєте стосовно (підсумуйте основні проблеми, які зазначила людина). Правильно?»*

- Опишіть почуту інформацію, а не інтерпретуйте почуття людини. Не робіть оціночних суджень стосовно людини чи ситуації, в якій вона опинилася.

*Наприклад, не можна казати: «Мабуть, Ви почуваетесь жахливо».*

Під час розмови звертайте увагу не лише на свої слова, а й на мову тіла (вираз обличчя, зоровий контакт, жести, позу).

Промовляйте слова підтримки, щоб показати співпереживання: «Я розумію, про що ви говорите», «Я чую вас». А також визнавайте всі втрати чи важкі почуття, якими людина ділиться: «Мені дуже шкода чути це», «Так, це дійсно важка ситуація».

Переконайтесь, що ви говорите з повагою, відповідно до культури, віку, статі та релігійних вірувань людини. Не тисніть на неї й не змушуйте її допомагати почуватися спокійніше під час стресу. *Ця техніка передбачає спільне повільне дихання. Хочете спробувати зробити це разом?» Продовжуйте, якщо людина погоджується.*

