

## APEL OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ:

**POZNAJ** mnie i moją niepełnosprawność, wtedy będzie Ci łatwiej mnie zrozumieć i zaakceptować.

**ZROZUM** moje ograniczenia, wtedy będzie Ci łatwiej mnie poznać i mi pomóc.

**ZAAKCEPTUJ** moją inność, wtedy znikną wszystkie bariery między nami, Twój strach, mój wstyd.

Nie bój się **POZNAĆ** niepełnosprawności, dzięki temu **ZROZUMIESZ** ją i **ZAAKCEPTUJESZ**.

Nie patrz na mnie poprzez stereotypy, bądź otwarty i tolerancyjny.

## APEL OSOBY PEŁNOSPRAWNEJ:

**POZNAJ** moje obawy i postaraj się je rozwiązać.

**ZROZUM** moje zachowanie wobec Ciebie, które wynika po prostu ze strachu i niewiedzy.

**ZAAKCEPTUJ** moją chęć pomocy.

Nie traktuj jej jak przejawu litości.

Przełam tabu. Pozwól się **POZNAĆ, ZROZUMIEĆ I ZAAKCEPTOWAĆ**.

Niech nie zniechęcają Cię moje obawy. Nie powielaj stereotypów, pokonaj swój wstyd i nieśmiałość.

## PAMIĘTAJ!!!!

Osoby niepełnosprawne to osoby posiadające swoje **rodziny, pracę, zainteresowania, sympatie i antypatie, a także problemy i radości**. Choć niepełnosprawność stanowi integralną część tego, kim są, sama w sobie nie określa tych osób.

Nie zamieniaj ich w **bohaterów lub ofiary niepełnosprawności**. Traktuj te osoby jako **indywidualne jednostki**.

Człowiek niepełnosprawny **nie jest bardziej kruchy niż inni ludzie**

... dlatego nie bój się popełniania błędów.

Nawet najgorsza seria gaf i największa niezgrabność podczas pomagania jest niczym **wobec ignorancji czy obojętności**.

**Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo „Tęcza”**

ul. Ks. P. Wawrzyniaka 7a  
70-392 Szczecin  
tel. (091) 307 06 46, 500 009 637  
KRS 0000098680

[www.tecza.org.pl](http://www.tecza.org.pl)  
[www.poznaj.tecza.org.pl](http://www.poznaj.tecza.org.pl)  
e-mail: [teczka@teczka.org.pl](mailto:teczka@teczka.org.pl)



**Patronat Medialny**



# POZNAJ ZROZUM ZAAKCEPTUJ!



## SAVOIR-VIVRE DLA I WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ!

Kampania informacyjna na rzecz integracji osób niepełnosprawnych i przeciwdziałaniu ich dyskryminacji.





# APEL OSOBY PEŁNOSPRAWNEJ

- nie zawsze wiem, jak się wobec Ciebie zachować – pomóż mi w kontaktach z **Tobą**
- nie zawsze wiem czy powinienem zwracać się bezpośrednio do **Ciebie** - nie wiem czy życzyś sobie kontaktu ze mną
- najbardziej boję się samego siebie w kontaktach z **Tobą** – pomóż mi pozbyć się tego lęku
- jeżeli potrzebujesz pomocy – po prostu mnie poproś – udziel mi wskazówek jak mam **Ci** pomóc
- pozwól mi **Tobie** współczuć – nie potępiaj mnie za moje zachowanie – nie chcę Cię urazić
- zmień swoją postawę – nie bądź roszczeniowy
- nie odwracaj się od świata i od ludzi – **Twoja** bierna postawa powoduje moje poczucie winy i strachu przed kontaktami z **Tobą**
- czasem wydaje mi się, że winisz mnie za swoją niepełnosprawność
- pomóż mi zrozumieć **Twoje** potrzeby – chcę Cię poznać
- wybacz mi moją nietolerancję – ona wynika przede wszystkim z braku kontaktu z osobami takimi jak **Ty**, braku wiedzy na temat **Twoich** potrzeb i trudności w funkcjonowaniu
- nie traktuj mojej chęci niesienia pomocy jako przejawu mojej litości



Przebywając w towarzystwie osoby niepełnosprawnej nie musimy czuć skrępowania i niezręczności. Podstawowa wiedza oraz przyjęte zasady postępowania pomogą nam w obopólnych kontaktach.

To, co pomija ta broszura – niechaj zostanie uzupełnione przez takt i rozsądek!

## PODSTAWOWE ZASADY:

1. Bądź uprzejmy
2. Uśmiechaj się
3. Interesuj się szczerze
4. Poświęć uwagę - słuchaj i dostrzegaj, nie trać cierpliwości (gdzie Ci się spieszy?!)
5. Nie szufladkuj – każdy człowiek jest inny i wymaga indywidualnego traktowania
6. Bądź otwarty w rozmowie
7. Nie faworyzuj nikogo ze względu na niepełnosprawność (nie musisz być bardziej miły – przyjaźnij się z tymi, których polubisz i wyrażaj swoje niezadowolenie wobec tych, którzy potraktowali Cię niewłaściwie)
8. Pozbądź się obojętności! – Twoje ewentualne nietaktowne zachowanie czy niezgrabność pomagania są niczym wobec ignorancji.
9. Nie wiesz jak się zachować? – Zapytaj!
10. Nie udawaj, że nie dostrzegasz niepełnosprawności - bądź na tyle otwarty w rozmowie – na ile otwarta jest osoba niepełnosprawna.



# APEL OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

- nie godzę się na Twoją litość – niepełnosprawność jest wpisana w moje życie, **skoro ja mogę z tym żyć** – Ty musisz to zaakceptować – **ZOBACZ WE MNIE CZŁOWIEKA**
- zwracaj się **bezpośrednio do mnie** – jeśli mnie nie rozumiesz poproś bym powtórzył – zauważ mnie – zauważ, że się staram
- najbardziej boję się **braku Twojej akceptacji**
- widzę świat tak samo jak Ty – **chcę korzystać z życia tak samo** jak Ty
- pomóż mi, jeśli poproszę Cię o pomoc, ale nie wyręczaj mnie, nie narzucaj mi swojej woli - możesz mnie wesprzeć, ale **nie przeżyjesz życia za mnie** – muszę żyć sam za siebie
- pomóż mi walczyć o **moje prawa**
- nie traktuj mnie jak szablonu, karty przetargowej – jeżeli proszę Cię o pomoc nie uznawaj tego od razu za **oszustwo** – spróbuj postawić się w mojej sytuacji
- traktuj mnie podmiotowo – zamiast kaleka, niepełnosprawny/-na używaj takich zwrotów jak **OSOBA** z niepełnosprawnością, **OSOBA** niepełnosprawna
- **zachowuj się naturalnie** – to, że jestem niepełnosprawny nie znaczy, że potrzebuję specjalnego traktowania
- **spytaj mnie o zdanie** zanim postanowisz wypowiedzieć się w mojej sprawie
- **szanuj moją przestrzeń osobistą**
- **patrz mi w oczy**

Zadanie jest finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przekazanych za pośrednictwem Województwa Zachodniopomorskiego.