



ERASMUS+ small scale partnerships
2022-1-HR01-KA210-YOU-000081830

GREEN IN UKLJUČIVANJE SVIH OSOBA ZA ZELENIJU BUDUĆNOST

VODIČ ZA VOLONTERE U UDRUGAMA OSOBA S INVALIDITETOM

Ines Van Hoek, dipl. defektolog

2023.

Odricanje od odgovornosti/Disclaimer: Projekt sufinancira Europska unija. Međutim, izražena stajališta i mišljenja pripadaju samo autoru (autorima) i ne podudaraju se nužno s onima Europske unije. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.





I. Uvod projekta – “GREEN-IN”

Ovaj dokument je pripremljen u okviru projekta “GREEN IN - Including all persons for a Greener Future” koji je sufinanciran iz programa Erasmus+ Europske unije u sklopu poziva na dostavu projektnih prijedloga “Mala partnerstva u području mladih”. ” (ref: 2022-1-HR01-KA210-YOU).

Nositelj projekta/prijavitelj je Udruga “Život i radost” iz Cestice, Hrvatska. Partner na projektu je Općina Cavriago/Comune di Cavriago, Italija. Projekt je započeo 03/10/2022 i trajat će do 03/03/2024 (17 mjeseci). Opći cilj projekta je poticanje uključivanja osoba s invaliditetom u zajednicu uključivanjem mladih u akcije neprofitnih organizacija. Specifični cilj projekta je jačanje kapaciteta mladih kao aktivnih građana za podršku osobama s invaliditetom u njihovim nastojanjima da budu socijalno uključeni u širu zajednicu.

Glavna aktivnost koja će se odvijati u okviru projekta je izrada i provođenje programa osposobljavanja mladih osoba (osoba od 18 do 30 godina) za podršku osobama s invaliditetom u njihovim nastojanjima socijalnog uključivanja u život u široj zajednici.

Ključne aktivnosti i rezultati uključuju sljedeće:

- Odabir 10 polaznika koji će sudjelovati u programu osposobljavanja koji im pruža vještine i znanja za pomoć osobama s invaliditetom
- 10 polaznika (sudjeluje u 30 sati online treninga i 2 in situ radionice (1 u Hrvatskoj i 1 u Italiji) kako bi stekli kapacitete za podršku osobama s invaliditetom u njihovim nastojanjima da se socijalno uključe u širu zajednicu
- Organiziraju se 2 akcije u prirodi (Zelene akcije – 1 u Hrvatskoj i 1 u Italji) kako bi mladi volonteri i ostali u zajednici stekli znanja i razumjeli kako uključiti osobe s invaliditetom u akcije zaštite okoliša u zajednici
- Provedba završne konferencije i finalizacija sporazuma o suradnji između partnerstva kako bi se osigurala dugoročna održivost projektnog modela.

Ovaj vodič je pripremljen u sklopu projekta GREEN-IN kao način promocije rezultata projekta mladim volonterima i ostalima koji nisu izravno sudjelovali u projektu. Korištenjem ovog vodiča, nadamo se da ćete vi (čitatelj) moći pomoći osobama s invaliditetom u zajednici..





II. UVOD

Volonteri u udrugama osoba s invaliditetom često se susreću s vlastitom nesigurnošću. Neznanje i nedostatak vještina za rad s osobama s invaliditetom i djecom s teškoćama uzrok je nesigurnosti volontera, što je ujedno i glavni razlog težem pronalaženju istih. Otvorenost i prihvaćanje različitosti osnova su rada sa svim ljudima, pa tako i s osobama s invaliditetom, a udruge osoba s invaliditetom često i rado pružaju edukacije volonterima i drugim osobama koje dolaze u kontakt s njima.

I u današnjem svijetu demokracije i znanosti žive ljudi koji strahuju od nečeg novog, nepoznatog. Poznata je činjenica da se diljem svijeta svakih 30 sekundi rađa jedno dijete s teškoćama u razvoju. Dijete s teškoćama u razvoju, kasnije osoba s invaliditetom je cjelovito biće sa svim svojim specifičnostima, potrebama ali i talentima. Ono prvenstveno zahtjeva ljudsku pažnju, brigu i podršku. To su osobe s „vidljivim teškoćama“: osobe s intelektualnim teškoćama, oštećenjem vida, oštećenjem sluha, osobe s tjelesnim invaliditetom, osobe s autizmom, itd. Osobama s invaliditetom i djecom s teškoćama u razvoju, treba pristupiti prije svega s ljubavlju i razumijevanjem koje će nam pomoći da uvidimo njihove potrebe ali i puno puta skrivene talente. Putevi savladavanja naših strahova protežu se od razgovora, slušanja, dodira, uključivanja u aktivnosti svakodnevnog života, pa do strogo strukturiranih planova i programa, ovisno o populaciji osoba s invaliditetom, njihovom oštećenju i sposobnostima. Kada upoznamo osobe, kada prebrodimo strahove rušeći različite barijere koje nas dijele kao zid, moći ćemo živjeti u zdravoj zajednici koja prihvaća i uvažava različitost.



III. OSOBE S INVALIDITETOM

Dijete s teškoćama u razvoju, kasnije osoba s invaliditetom cjelovito je biće sa svim svojim specifičnostima, potrebama ali i potencijalima. Ono prvenstveno zahtjeva ljudsku pažnju, brigu i podršku. To su osobe s „vidljivim teškoćama“: osobe s intelektualnim teškoćama, oštećenjem vida, oštećenjem sluha, osobe s tjelesnim invaliditetom, osobe s autizmom, ADHD-om.

Osobama s invaliditetom i djecom s teškoćama u razvoju, treba pristupiti prije svega s razumijevanjem koje će nam pomoći da uvidimo njihove potrebe ali i puno puta skrivene talente. Putevi savladavanja naših strahova protežu se od razgovora, slušanja, dodira, uključivanja u aktivnosti svakodnevnog života, pa do strogo strukturiranih planova i programa, ovisno o oštećenjima i sposobnostima osoba s invaliditetom. Kada upoznamo biopsihosocijalnu strukturu osobe, kada prebrodimo strahove rušeći različite barijere koje nas dijele, moći ćemo živjeti u zdravoj zajednici koja prihvaća i uvažava različitost.

Odnos prema invaliditetu je različit ovisno o kulturi i društvu u kojoj osoba živi, njihovoj percepciji, stavovima i predrasudama prema osobama s invaliditetom. Kakav je odnos društva prema osobama s invaliditetom pokazuje koliko je jedno društvo civilizirano.

Kroz sva razdoblja povijesti čovječanstva živjele su osobe s invaliditetom koje su bile stigmatizirane, odbačene, diskriminirane i stavljene na marginu društva. Odnos društva prema osobama s invaliditetom kretao se od izolacije i segregacije, pa do uvažavanja njihovih potreba, ljudskih prava, socijalne integracije i participacije u zajednici. Puno puta im se oduzimalo njihovo dostojanstvo, nazivajući ih pogrdnim imenima i uspoređujući ih sa životinjama.



IV. OSOBE S OŠTEĆENJEM VIDA

Čovjek putem osjetila vida prima 85% informacija iz svoje okoline te predstavlja temelj razvoja čovjeka na kognitivnom, motoričkom, socijalnom i emocionalnom planu. Oštećenjem vida nastaje neravnoteža u razvoju i funkcioniranju čovjeka.

Oštećenje vida dijeli se na sljepoću i na slabovidnost što ima utjecaj na razvoj pojedinca na motoričkom, kognitivnom i senzoričkom području ali i na ponašanje same osobe. Razvoj motorike slabovidnih osoba razlikuje se od motorike slijepih osoba. Učenje radnji kao što su oblačenje, hranjenje, zakopčavanje, otežano je zbog nemogućnosti vježbanja i vizualne imitacije pokreta i radnji osoba iz okoline.

Na senzoričkom području dolazi do prestrukturiranja pri čemu osjetila mirisa, sluha i opipa imaju važnu ulogu. Velike individualne razlike postoje i na kognitivnom području, pa se poteškoće javljaju u apstraktnom mišljenju, dok se pojmovi grade na temelju drugih osjetilnih područja. Slijepa djeca za razliku ne zaostaju u govoru, zato što ovise o verbalnom načinu komunikacije zbog opisivanja stvari i svijeta koji ih okružuje. Nemogućnost vizualnog kontakta s okolinom kod nekih osoba oštećena vida može dovesti do nepoželjnih ponašanja kao što su plašljivost, uznemirenost, smanjena inicijativnost i komunikacija, agresivnost, niski prag tolerancije, povučenost, depresivnost i anksioznost, itd. Stereotipije se mogu manifestirati kao ljuljanje glave, tijela, vrtnja oko svoje osi, tiskanje rukom očnih jabučica.

Osobe s oštećenjem vida primaju informacije iz vanjskog svijeta putem senzoričko perceptivnog područja, odnosno izoštenih osjetila kao što su sluh, njuh i opip. Pomoću osjeta sluha osoba oštećena vida dobiva predodžbu o onome što je okružuje. Pomoću raznih zvukova prepoznaje i razlikuje emocije drugih ljudi ili mogu saznati što se u njihovoj okolini dešava. Osjet njuha otkriva kakva je okolina, dok mu osjet dodira pomaže u upoznavanju predmeta, ljudi, itd.

Za veliki napredak u odgoju i obrazovanju osoba oštećena vida zaslužan je Louis Braille, izumivši reljefno pismo. Brailleovo pismo. Pismo se sastoji od 6 točaka organiziranih u dva stupca po tri točke. Svakom slovu abecede, simbolu ili znaku, odgovara određena kombinacija tih reljefnih točaka (63 znaka za slova i simbole i 1 znak za razmak) koji se čitaju prelaskom jagodica preko uzdignutih točaka.

Prilikom orijentacije i kretanja, slijepi osobe koriste osjetila sluha, opipa i njuha kako bi stvorili određenu mentalnu prostornu mapu i prikupili što više informacija o okolini radi lakšeg



kretanja i orijentacije. Osobe oštećena vida kreću se uz podršku videćeg vođiča, bijelog štapa, psa vođiča, električnih pomagala i pomoću različitih tehnika.

Ponašanje prema osobama oštećena vida uvijek mora dostojanstveno i bez sažaljenja. Želimo li pomoći osobi oštećena vida, moramo je pitati želi li našu podršku.

KAKO KOMUNICIRATI I KAKO SE PONAŠATI PREMA OSOBAMA OŠTEĆENA VIDA

- komunikaciju započeti obraćanjem slijepoj osobi ili laganim dodirrom ruke
- predstaviti se
- prilikom pristupanja slijepoj osobi obratite joj se smirenim glasom nudeći joj svoju pomoć. Ukoliko ona to odbije, nemojte se uvrijediti, jer za to postoje opravdani razlozi, ali to ne znači da će netko drugi vašu dobronamjernu pomoć odbiti
- nikada ne govoriti iza leđa ili sa strane
- nikada ne uzimati ruku za pozdrav bez pitanja, ako je sama ne pruži
- nikada ne tražiti da osoba oštećena vida pogodi vaše ime
- osobu oštećena vida potrebno je gledati u oči tijekom razgovora
- ni na koji način ometati psa vođiča dok pomaže u kretanju slijepo osobe
- kod grupne diskusije naglasiti kome se obraća osoba koja govori
- izbjegavati klimanje glave
- u razgovoru opisati emocije ukoliko se nešto pokazuje neverbalno
- obavijestiti osobu kada se napušta prostorija
- uvijek pitati da li osobi treba podrška
- u razgovoru je poželjno koristiti riječi poput „vidimo se“
- nije poželjno mijenjati raspored predmeta u domu ili na radnome mjestu ako se prostor dijeli s osobom oštećena vida
- kod kretanja važno je slijediti pravila pristupa slijepoj osobi
- izbjegavati opise poput „tu je“, „idi tamo“, „stolica je ovdje“. Svaku riječ koja govori o položaju stvari obvezno popratiti i dodirrom ruke slijepo osobe (govorite riječima i pokretima). Kada pojašnjavate i dajete informacije koje pomažu orijentaciji (govorite o smjeru kretanja), koristite riječi: ispred, iza, lijevo, desno,....
- imenovanje položaja stvari, treba biti određeno i popraćeno sa što više detalja, npr. vaza se nalazi na polici s vaše lijeve strane
- eventualne gestikulacije rukama i neverbalno pokazivanje uvijek popratiti i riječima koje opisuju ono što se pokazuje
- kada želite da slijepa osoba nešto pogleda, dajte joj taj predmet u ruku; neka ga taktilno pogleda, ako je moguće pomiriše...



- ako je nemoguće da se određeni predmet taktilno pogleda jer je zapakiran i nije ga moguće otvoriti, tada ga opišite sa što više konkretnih podataka
- pročitate napisane informacije, upute i sl.
- ako predmet koji pokazujete ima taktilne oznake, skrenite pozornost slijepu osobu na to (npr. na telefonima je tipka broj 5 označena točkicom, neki daljinski upravljači imaju točkice na određenim tipkama...)
- ako imate proizvode označene Brailleovim pismom za slijepu, usmjerite pažnju na napisano

KAKO VODITI SLIJEPU OSOBU

Za usporedno hodanje u zatvorenim ili otvorenim prostorima stanite pored slijepu osobu spuštenih ruku. Partner neka Vašu ruku uhvati odmah iznad lakta s prstima na unutarnjoj, a palcem na vanjskoj strani ruke. Pri tome lakat Vašeg partnera treba biti savijen. U tome će položaju slijepa osoba biti pola koraka iza Vas, što će joj omogućiti da lakše prati ritam vašeg kretanja.

Ni u kojem slučaju ne smijete Vi uhvatiti slijepu osobu za ruku i gurati je ispred sebe. To ne samo da izaziva nelagodu, već je i opasno po život.

Da bi slijepa osoba znala da se treba povući iza vas, pomaknite svoju ruku vodilju iza leđa. Partner Vas slijedi ispružene ruke hodajući iza, umjesto pored Vas.

Prilikom prelaska rubnika, kao i dolaskom do stepeništa, malo zastanite prije nego zakoračite gore ili dolje, I Vaš će partner osjetiti promjenu u položaju ruke.

Da bi slijepa osoba sjela, nikada je ne gurajte okrenutu leđima u stolcu. Bez obzira na to s koje strane prilazite stolici, ruku vodilju uvijek postavite na naslon stolice. Taj će pokret pokazati partneru položaj stolice, i tada je na vašem partneru da se primakne i sjedne.

Prilikom prolaska kroz vrata obavezno ih otvorite rukom vodiljom, jer će tako Vaš partner znati u kojem se smjeru otvaraju. Pri tome treba paziti da Vaš partner bude na strani gdje i kvaka, kako bi vrata nakon prolaska svojom slobodnom rukom mogao zatvoriti.

PRAVILA PONAŠANJA U RESTORANU ILI KAFIĆU

- prilikom naručivanja jela ili pića, pomažemo čitajući nazive i opise
- slijepa osoba se samostalno koristi priborom za jelo, a zatražit će vašu pomoć samo kada procijeni da je ona potrebna
- ako slijepa osoba sudjeluje u plaćanju računa, dopustite joj da to samostalno učini: sama će pozvati konobara, zatražiti račun i sama će podmiriti račun
- kod posluživanja jela na tanjuru način na koji se hrana servira može se pojasniti po principu kazaljke na satu npr. na 3 je meso, a na 9 riža



PRAVILA PONAŠANJA U KORIŠTENJU JAVNIH PROSTORA

- kada se koristi javni prostori/toaleti, važno je dati povratnu informaciju o čistoći prostora u kojima se obavlja osobna higijena ili vrši nužda
- ne ostavljati vrata poluotvorena u prostoru kojim se kreće slijepa osoba jer su poluotvorena vrata najopasnija, budući da se teško detektiraju i štapom koji može proći kraj vrata, pa slijepa osoba onda udari u poluotvorena vrata
- svakoj promjeni u organizaciji prostora, o razmještanju predmeta i namještaja, obavezno upozorite slijepu osobu

V. OSOBE OŠTEĆENA SLUHA

Sluh je uz oko najvažniji telereceptor. Preko sluha osoba dobiva informacije, stječe sposobnost govornog komuniciranja i razvoja apstraktnog mišljenja. Osobe oštećena sluha osjetljive su na vibracije, što im daje mogućnost sudjelovanja u svim životnim situacijama.

Slušni aparat pomaže im u orijentaciji u prostoru, određivanju izvora zvuka i percepciji različitih zvukova. Upravo zbog orijentacije u prostoru, detekcije izvora zvučnog podražaja nagluhe i gluhe osobe često koriste slušne aparate na oba uha. Međutim, oni im ne pomažu u auditivnoj percepciji govornoga jezika i njegovom razumijevanju.

KOMUNIKACIJA OSOBA OŠTEĆENA SLUHA

Osobe oštećena sluha komuniciraju putem jednoručne i dvoručne abecede, čitanjem govora s usana sugovornika, pisanjem po dlanu i služeći se znakovnim jezikom.

- čitanje sa usana čujućeg sugovornika za osobu oštećena sluha je pogađanje. Važno je poznavati jezične kompetencije osobe oštećena sluha. Potrebno je da lice bude osvjetljeno, izgovor usporeniji, gestikulacija usporenija i jasnija
- izgovorene rečenice moraju biti jednostavnije s posebnim naglaskom na određene riječi koje su slične u izgovoru (npr. naselje- nasilje)
- važno je znati kojim rječnikom osoba oštećena sluha raspolaže
- dopustiti osobi oštećena sluha odabir načina konverzacije
- ukoliko se ne razumije sugovornika zamoliti da ponovi ili napiše
- provjeriti je li sugovornik razumio rečeno
- kod nagluhih osoba sugerira se da prostor komunikacije bude na najvećoj udaljenosti od 1,5 metra
- osoba s oštećenjem sluha mora cijelo vrijeme vidjeti lice sugovornika
- komunikacija započinje mahanjem ruke ili tapšanjem po ramenu sugovornika



- potrebno je eliminirati audio i vizualne prepreke prije započinjanja komunikacije
- održavati kontakt očima tijekom cijele konverzacije
- izbjegavati glasno govorenje i razgovor voditi opušteno
- prijeći na pismenu komunikaciju ukoliko se osobe ne razumiju
- gestikulirati i koristiti facijalnu ekspresiju prilikom objašnjavanja i opisivanja

Pravila osoba oštećena sluha u komunikaciji čujućim sugovornikom:

- nemoj vikati, jer te ne mogu čuti
- priđi i dodirni me po ramenu - tako ću znati da si tu
- nemoj mi prilaziti s leđa ili sa strane jer te tako ne mogu vidjeti
- priđi mi sprijeda - tako te mogu lakše uočiti
- nemoj samo odjednom nestati, jer ću biti izgubljen
- obavijesti me kada odlaziš - tako ću znati da više nisi tu
- nemoj samo stajati i šutjeti kada smo zajedno
- budi moje „uho“ prenoseći mi informacije koje čuješ - tako ću znati što se događa
- nemoj se truditi nametnuti mi komunikaciju koju ne poznajem
- ako slabije čujem možda mogu i očitavati s tvojih usana
- gledaj u mene dok mi govoriš - pritom nemoj saginjati glavu i pokrivati usta
- ako slabije čujem, još mogu razumjeti glasan govor u tihim i mirnim prostorijama
- govori mi na uho na koje bolje čujem- govori polako, jasno i razgovijetno
- ako ništa ne čujem možda znam znakovni jezik
- ako i ti znaš znakovni jezik razgovaraj sa mnom - ako ne znaš nauči ga

VI. OSOBE S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Intelektualne teškoće nisu psihička bolest već predstavljaju cjeloživotno stanje pojedinca koje se javlja oko rođenja i prepoznaje se do školske dobi. Mogu biti tretirana edukacijskim tehnikama i terapijom, ali nisu izlječive.

Odstupanja u intelektualnom funkcioniranju najčešće se prepoznaju kao teškoće u izvođenju različitih misaonih operacija (rasuđivanje, mišljenje, zaključivanje, planiranje, rješavanje problema, apstraktno mišljenje, razumijevanje kompleksnih ideja, brzo učenje i učenje kroz iskustvo) što znatno otežava usvajanje apstraktnih sadržaja učenja.

Vrlo često su prisutne i teškoće na području:



- percepcije (teškoće vidne percepcije-oslabljeno razlikovanje boja, poteškoće u razlikovanju figure od pozadine; teškoće slušne percepcije-smanjenje koncentriranog slušanja, razlikovanja i pamćenja glasova, riječi i govornih cjelina; teškoće vidne integracije i vidno motorne koordinacije)
- pažnje (ne odabiru valjano ono što treba upamtiti, ne mogu odijeliti bitne od nebitnih karakteristika podražaja, treba ih usmjeravati i poticati)
- govora (značajan zaostatak, specifični deficit u učenju jezika, ekspresivni govor zaostaje za razumijevanjem govora, rječnik kvantitativno i kvalitativno skromniji, riječi koje ne znaju ne koriste dovoljno)
- pamćenja (smanjen kapacitet kratkoročnog i radnog pamćenja, smanjen broj informacija koje se mogu pohraniti u dugoročnom pamćenju, znatno manja mogućnost analize i sinteze informacija, ne koriste spontano strategije upamćivanja)
- motivacije
- razvoju ličnosti
- emocionalnom, moralnom, socijalnom razvoju i ponašanju

KAKO KOMUNICIRATI S OSOBOM S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA:

- nikada ne infantilizirati osobu
- ukoliko je osoba starija od 18 god potrebno joj se obraćati sa Vi
- izbjegavati kompleksne i stroge forme pitanja
- koristiti poznate izraze u društvu tijekom razgovora
- izbjegavati otvorena pitanja
- koristiti što jasnije jezične strukture
- objasniti na početku razgovora koncepte i terminologiju koji su složeniji
- koristiti tijekom razgovora razumljive riječi
- izbjegavati pitanja koja uključuju vremensku dimenziju
- koristiti direktna pitanja
- opušteno razgovarati
- ukoliko je potrebno dobiti informaciju od člana obitelji ili skrbnika, uvijek je potrebno da osoba s intelektualnim teškoćama ostane u fokusu sugovornika kroz kontakt očima i govor tijela

VII. OSOBE S TJELESNOM INVALIDNOŠĆU

Tjelesnom invalidnošću smatraju se oštećenja, deformacije, funkcionalne ili motoričke smetnje, zbog kojih je potrebno osposobljavanje za život i rad pod primjerenim uvjetima.

Osobama s tjelesnim invaliditetom smatraju se osobe s



1. oštećenjem lokomotornog aparata
2. oštećenjem središnjeg živčanog sustava
3. oštećenjem perifernog i mišićnog živčanog sustava
4. oštećenjima nastalim kao posljedica kroničnih bolesti drugih sustava

Kod osoba s tjelesnom invalidnošću prisutna teškoća u izvođenju određenih aktivnosti.

PRAVILA PONAŠANJA PREMA OSOBAMA U INVALIDSKIM KOLICIMA

- usredotočiti se na osobu, a ne na njen invaliditet
- pristojno se rukovati s osobom s invaliditetom, pa čak i kad ima ograničene mogućnosti micanja ruke ili koristi protezu
- prije pružanja pomoći, uvijek pitati osobu u kolicima želi li pomoć
- ne smije se vješati ili naslanjati na kolica jer su dijelom nečijeg osobnog prostora
- prilikom premještanja osobe iz kolica, kolica ostaviti unutar dohvata.
- obraćati se izravno osobi u kolicima
- Kod dužeg razgovora, sjesti na istu visinu očiju s osobom u invalidskim kolicima
- nemojte ponižavati ili ponašati se zaštitnički prema osobi u kolicima time što je tapšate po glavi
- kada nekome objašnjavate put, mislite na stvari kao što su udaljenost, gdje su udubljeni nogostupi ili postavljene rampe, vremenski uvjeti i fizičke prepreke koje mogu ometati kretanje
- u redu je koristiti izraze poput: „hodati pokraj” ili „idemo se prošetati” kad se razgovara s osobom u kolicima. Ona to shvaća kao izražavanje zamisli o kretanju u istom smjeru
- paziti na predrasude! Invalidska kolica znače slobodu korisniku i mogućnost slobodnog kretanja i punog angažmana u životu
- ne maziti pse vodiče ili druge životinje koje pomažu... One rade.
- poticati djecu u postavljanju pitanja osobi u kolicima o njezinim kolicima. Razgovarati s njima o invaliditetu ili ohrabriti ih da pristupe osobe s invaliditetom i sami ih upitaju o njenom stanju i njezinom pomaganju. Otvorena komunikacija pomaže u premošćivanju predrasuda koje vode strahovi ili zablude.

- ne izbjegavati rukovanje s osobom s amputacijom gornjih ekstremiteta. .
- voditi računa o pauzama za odmor kada je netko na sastanku osoba u invalidskim kolicima.
- ne dodirivati invalidska kolica jer su ona osobni prostor osobe.



VIII. OSOBE S POREMEĆAJIMA AUTISTIČNOG SPEKTRA

Autizam se definira kao stanje u kojem je došlo do poremećaja emocionalne stabilnosti, inteligencije, psihomotornih sposobnosti, verbalne i socijalne komunikacije. Osnovna znakovitost autizma je povlačenje u sebe, poremećaji glasogovorne komunikacije i nesvrhovita aktivnost i perseveracija.

Osobe iz PAS-a imaju poteškoća i na području:

- senzoričke gdje preosjetljivost ili premala osjetljivost na senzorne podražaje te senzorna preplavljenost mogu otežati sudjelovanje u socijalnim interakcijama, sudjelovanje na nastavi i usvajanje gradiva
- mišljenja, pamćenja i pažnje. Mišljenje osoba iz PAS-a s može biti nefleksibilno s prisutnim problemima u primjeni i generalizaciji naučenog na druge kontekste. Također imaju problema s razumijevanjem apstraktnih ideja i koncepata, konkretno razmišljaju i doslovno shvaćaju. Teško im je zauzeti perspektivu drugih što je povezano sa slabijim socijalnim razumijevanjem.
- motoričkog planiranja (što može dovesti do teškoća u izvođenju sekvenci pokreta), vještinama rješavanja problema i metakognitivnim vještinama (razmišljanje o onom što su naučili i o tome što mogu napraviti)

KARAKTERISTIKE DJECE I OSOBA S PAS-A:

- smanjena sposobnost izražavanja ugone zbog radosti drugih (pomanjkanje empatije)
- izgledom se ne razlikuju od ostale djece
- nedostatak zanimanja za drugu djecu i za ono što djeca rade
- neuspješan odnos s vršnjacima
- izostanak ili smanjena mogućnost imitacije
- smanjena sposobnost izražavanja ugone
- oštećenje neverbalnog oblika komunikacije (pogled oči u oči, izraz lica, držanje tijela)
- izostanak prvog smiješka
- razvoj govora kasni
- zaokupljenost jednim ili više interesa
- priklanjanje rutinama
- jak otpor prema promjenama
- povučenost u sebe
- poremećaj spavanja i hranjenja
- opsesivno-kompulzivno ponašanje (slaganje stvari)



- autoagresija i agresija
- nemaju gestu pokazivanja prstom, nego svoje potrebe zadovoljavaju vođenjem odrasle osobe za ruku

ŠTO ŽELI OSOBA S PAS-a DA ZNATE O NJOJ?

- Ja sam osoba s autizmom. Ja nisam "autističan". Moj autizam me ne definira kao osobu.
- Moja percepcija je drugačija. To znači da uobičajeni prizori, zvukovi, mirisi i okusi mogu biti vrlo bolno iskustvo za mene.
- Molim vas upamtite razlikovati između neću (ne želim) i ne mogu (nisam u mogućnosti to napraviti). Nije da ja ne slušam upute - ja ih jednostavno ne razumijem. Obraćajte mi se direktno jednostavnim riječima.
- Ja razmišljam vrlo konkretno i doslovce interpretiram jezik. Ne razumijem igre riječima i sarkazam i molim vas nemojte ih upotrebljavati u razgovoru.
- Budite strpljivi sa mojim ograničenim rječnikom. Teško mi je izreći što želim kada ne znam izraziti riječima ono što osjećam.
- Zato što mi izražavanje i jezik ne ide baš sjajno, bolje mi ide vizualno učenje. Radije mi pokažite kako treba nešto učiniti nego mi pokušate isto objasniti riječima.
- Fokusirajte se i usmjerite energiju na ono što mogu i znam učiniti, radije nego na ono što ne mogu ili ne znam učiniti.
- Pomozite mi u socijalnoj interakciji. Možda izgleda kao da se ne želim igrati sa ostalom djecom u parku, no najčešće samo ne znam kako započeti razgovor ili druženje
- Pokušajte utvrditi koji su okidači mojih emocionalnih ispada, odnosno što im je prethodilo i uzrokovalo ih. Događaju se kada je jedan od podražaja preopterećen. Ako nađete okidač – mogu se spriječiti.

KAKO KOMUNICIRATI S OSOBOM S POREMEĆAJEM IZ AUTISTIČNOG SPEKTRA:

- prije obraćanja, osobu zazvati imenom
- govoriti manje informacije i sporije
- koristiti pauze kako bi osoba mogla procesuirati informacije
- koristiti kratka pitanja zatvorenog tipa
- više vremena za komunikaciju
- ako je osoba neverbalna u komunikaciji koristiti vizualne kartice



IX. ADHD

ADHD ili poremećaj pažnje s hiperaktivnošću i impulzivnosti, jedan je od najčešćih neuro razvojnih poremećaja dječje i adolescentne dobi. Taj kognitivni i bihevioralni poremećaj karakteriziraju hiperaktivnost, impulzivnost i nedostatak pozornosti. Simptomi se mogu razlikovati po intenzitetu, tako da osoba može biti dominantno hiperaktivna i impulzivna ili dominantno nepažljiva, ali također imati i kombinirani tip s oba simptoma koja se podjednako pojavljuju. Poremećaj je prisutan kod djece, adolescenata i odraslih osoba.

ADHD nije bolest nego razvojni poremećaj nedostatka inhibicije ponašanja i javlja se do 7. godine života. Očituje se kao razvojno neodgovarajući stupanj nepažnje, pretjerane aktivnosti i impulzivnosti, a otežava samoregulaciju i organizaciju ponašanja u odnosu na budućnost.

Kod osoba s ADHD-om javljaju se teškoće u području motorike (nemir, nespretnost, potreba za aktivnošću), emocionalnim i socijalnim odnosima (nizak prag na toleranciju, bijes, destrukcija, neprihvatanje od strane vršnjaka, agresija), kognitivnim funkcijama (loše apstraktno mišljenje, dezorganiziranost u mišljenju, teškoće u stvaranju koncepata, teškoće pamćenja, poremećaj čitanja, pisanja, računanja) i pažnji koja je neselektivna i kratkotrajna.

Osobe su često impulzivne. "Istrčavaju" s odgovorima prije nego što je pitanje postavljeno, teško čekaju red, prekidaju i ometaju druge za vrijeme razgovora ili igre.

Deficit pažnje dovodi do pogrešaka, nedostatka pozornosti na detalje, teškoća u održavanju fokusa za vrijeme provođenja nekih aktivnosti. Osoba djeluje kao da ne sluša sugovornika, ne prati upute i ne dovršava obaveze, ima poteškoće s organiziranjem, izbjegava i ne voli sve što zahtijeva trajniji mentalni napor, često gubi stvari i nerijetko zaboravlja svakodnevne aktivnosti. Nakon svake reakcije razgovarati o prihvatljivom i neprihvatljivom ponašanju.

X. OSOBE S POREMEĆAJEM U PONAŠANJU

Poremećaj u ponašanju predstavlja skupni naziv za različite forme neadekvatnog, društveno neprihvatljivog, štetnog i inkriminiranog ponašanja djece i mladeži. To su ponašanja koja rezultiraju određene teškoće, štete bilo samima sebi, bilo drugoj osobi, skupini ili zajednici. Takvo negativno ponašanje ima negativne posljedice na obrazovno i radno postignuće djeteta, te njegovo socijalno, kao i ukupno ponašanje i funkcioniranje.



KAKO POMOĆI DJETETU S PUP

- prepoznajte djetetov poziv u pomoć
- zajedno s djetetom dogovorite jasna PRAVILA ponašanja
- dogovorite unaprijed posljedice u slučaju nepoštivanja pravila ponašanja
- objasnite djetetu zašto kršenje dogovorenih pravila za sobom povlači posljedice
- pravila i posljedice prilagodite djetetovim potrebama, dobi i sposobnostima (npr. nerealno je hiperaktivnom djetetu zabraniti izlaske mjesec dana), ali i vlastitim mogućnostima kako bi mogli biti USTRAJNI (neka posljedica traje onoliko koliko možete izdržati)
- posljedice NE SMIJU uključivati fizičko kažnjavanje, ponižavanje, psihičko maltretiranje, uskraćivanje zadovoljavanja osnovnih životnih potreba (hrana, voda, odjeća, ..., prijetnje

XI. OBITELJ OSOBA S INVALIDITETOM / DJECE S TEŠKOĆAMA

Pripremanje za roditeljstvo i veselo iščekivanje djeteta predstavlja s jedne strane veliko zadovoljstvo i izazov u življenju dviju osoba, roditelja, ali s druge strane veliku strepnju i strah da li će biti sve dobro s njihovim djetetom koje će ući u njihove živote. Mnogi roditelji priželjkuju savršeno dijete, „lutku iz trgovine“, ali ponekad dožive šok koji ih prisiljava za prihvaćanje ili neprihvaćanje djeteta s teškoćama koje ulazi u njihove već strukturirane i posložene živote s jasnim pravilima ponašanja van i unutar zajednice.

Dolazak člana s teškoćama u obitelj izazov je i nalet različitih emocija, žalovanja, ljutnje, otuđenosti, okrivljavanja sebe i drugog partnera.

Roditelji djece s teškoćama u razvoju nalaze se više vremena u stresnoj situaciji nego roditelji tipične djece. Razlozi toj visokoj razini stresa su izazovi koje donosi dijete s teškoćom i osoba s invaliditetom, poteškoća u financijama i braku, manjak slobodnog vremena, briga za budućnost. Obitelji djece s teškoćama u razvoju uspješnije će se nositi sa stresom ako članovi imaju pozitivnu sliku o sebi, izgrađeno samopoštovanje, konstruktivan pristup rješavanju problema, emocionalnu regulaciju, ako se unutar obiteljske zajednice njeguje zajedništvo, privrženost među članovima, empatija, zajedničke aktivnosti te uzajamna podrška.

Supružnici se na različite načine nose sa stresom.

Kako ne bi dolazilo do razdora i nesuglasica treba poticati obiteljsku komunikaciju. To će ostvariti tako da

- odvoje slobodno vrijeme za sebe kao supružnici, a ne roditelji



- budu iskreni prema svojim osjećajima
- komuniciraju s drugim obiteljima koje imaju djecu s teškoćama
- zatraže pomoć, savjetovanje

Dolazak novog člana obitelji s teškoćama u razvoju ne utječe samo na supružnike, partnere nego i na braću i sestre. Kakvi su odnosi unutar obitelji ovisit će atmosfera i život djeteta s teškoćama i osoba s invaliditetom te svih članova obitelji.

Odnos braće i sestara prema članu s teškoćom ovisi će i njihovim sposobnostima i vlastitom percepcijom, odnosima između roditelja, njihovim stavovima.

Braća i sestre obično brzo sazrijevaju i odrastaju, preuzimaju ulogu majke ili oca u obavljanju različitih kućanskih poslova. Izloženi su prevelikim zadaćama i očekivanjima, oslanjajući s puno puta na vlastite snage i postignuća, očekujući jer su „jača“ da budu samostalnija.

Odnos među braćom i sestrama i članom obitelji je važan zbog samog rasta i razvoja člana s teškoćom.

U odnosu na brata ili sestru s teškoćom je, od roditelja se očekuje:

- da budu iskreni u davanju informacija o teškoći koju brat ili sestra imaju
- da im omoguće prostora i vremena u postavljanju pitanja i dati što više odgovora
- objasniti po čemu se oni razlikuju a po čemu su slični
- objasnite da njihov brat ili sestra raditi iste stvari kao i oni ali im možda treba duže vremena ili neka vrsta pomoć
- pokazati razumijevanje za njihove emocije
- pokazati svoje osjećaje jer tako pokazuju dobar primjer prihvatanja teškoće
- pronaći zajedničko vrijeme u provođenju aktivnosti. Dijete tipičnog razvoja cijenit će vrijeme koje roditelj posveti samo njima.
- zajedničko rješavanje problema
- proširiti krug prijatelja djeteta tipičnog razvoja jer ono ima pravo biti samo sa svojim vršnjacima
- razgovarati s djetetom o njegovom životu
- pokazati da su im jednako važni kao i dijete s teškoćama u razvoju
- uključiti člana obitelji u grupu podrške



XII. VOLONTERSTVO I CIVILNO DRUŠTVO

Nemojte nikad sumnjati u sposobnost male ali odlučne skupine ljudi da promijeni svijet. To je jedina stvar koja se u povijesti ljudskog roda pokazala uspješnom.

Margaret Mead,

antropologinja

Nezadovoljstvo i nemirenje s postojećom stvarnošću razlog su bilo koje civilne inicijative. Kada želimo riješiti situaciju što je brže moguće, reagiramo spontano i bez plana. Kada rezultat ne odgovara uloženom trudu i vremenu zaključujemo: "Ovo nema smisla, ništa se ne može promijeniti". Imenovanje određenog problema nije dovoljno da se uključi lokalna zajednica. Civilno društvo omogućuje efikasno djelovanje i pozitivan utjecaj na život mnogih ljudi.

Vrijednosti su najpozitivniji dio organizacija civilnog društva. Njihov cjelokupni rad počiva na borbi za vrijednosti koje su im važne, a najčešće se odnose na pozitivne promjene u društvu.

Kohezivni čimbenik - organizacije civilnog društva imaju aktivnu ulogu u promicanje harmoničnih odnosa među različitim političkim, kulturnim, vjerskim i etničkim skupinama u društvu.

Promicanje ljudskih prava - to je važan dio misije većine organizacija civilnog društva

Kulturna različitost, jednakost - sve organizacije civilnog društva u svojim statutima imaju navedenu otvorenost i uključivost, što je propisano i zakonom.

Promocija održive uporabe prirodnih resursa - područje u kojem su organizacije civilnog društva postigle najveći uspjeh

Demokratsko odlučivanje - u organizacijama civilnog društva se u odnosu na javni i privatni sektor češće primjenjuje uključivanje članova i dionika u donošenje odluka.

Volonteri su jedan od najvažnijih odlika civilnog društva. To su idealistički motivirane osobe koje žele dio svog života posvetiti pomaganju bližnjima. Oni uočavaju društvene potrebe, te bez dobroti plaćenog zaposlenja preuzimaju odgovornosti i posvećuju svoje vrijeme radom u neprofitnom programu u vjeri da tima radom pomažu drugima i sebi samima.

PRAVA I ODGOVORNOSTI VOLONTERA



Prava

- Da se smatraju suradnicima, ne besplatnom pomoći
- Da imaju njima prilagođen i koristan zadatak
- Da upoznaju organizaciju - misiju, ljude i programe
- Da sudjeluju u aktivnostima
- Da im se osigura kvalitetna obuka
- Da ih se savjetuje i usmjerava kada je to potrebno
- Da imaju odgovarajuće uvjete rada
- Da su izloženi raznim iskustvima
- Da su saslušani i da sudjeluju u planiranju
- Da im se oda priznanje kroz napredovanja i nagrade
- Da im se zahvali za njihov angažman
- Da je volontersko vrijeme mudro iskorišteno
- Da prime brz odgovor i povrat informacija
- Da im se brzo uzvrate telefonski pozivi
- Da su im rizici objašnjeni

Odgovornosti

- prihvatiti zadatke koje mogu obaviti
- poštovati ukazano im povjerenje
- poštovati stručne stavove, metode itd.
- držati se pravila organizacije
- obavljati zadatke odgovorno i u dogovorenim rokovima
- izraziti vlastite granice