Wskazówki dotyczące dostępności

(wersja dla pracowników administracyjnych)

Spis treści

Wstęp 9
O niepełnosprawności słów kilka 9
Niepełnosprawność – czy naprawdę jest taka rzadka? 9
Niepełnosprawność – czym dokładnie jest? 10
Trudności osób z różnymi niepełnosprawnościami 11
Osoby studiujące – niesłyszące, niedosłyszące, niewidzące i niedowidzące 13
Osoby studiujące z niepełnosprawnością ruchową 14
Osoby ze spektrum autyzmu 15
Mity na temat niepełnosprawności 15
Dostępność, czyli Uniwersytet dla każdego 16
Czym jest dostępność? 16
Dostępność architektoniczna
Dostępność cyfrowa 16
Dostępność informacyjno-komunikacyjna 16
Koordynatorzy ds. dostępności Uniwersytetu Śląskiego 16
Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością 16
Komunikacja z osobami doświadczającymi niepełnosprawności 16
Inkluzywnie – czyli jak? 16
Jakich słów używać, rozmawiając z osobami z niepełnosprawnością? 16
Powiedz to w Polskim Języku Migowym (PJM)! 16
Wsparcie dla osób studiujących 16
Studia na miarę studiującego – o Indywidualnym Dostosowaniu Studiów (IDS) 16
Psycholodzy w Centrum Obsługi Studentów (COS) 16
Grupa wsparcia dla osób studiujących ze spektrum autyzmu 16
Dowiedz się więcej – nasze polecenia 16
Publikacje Uniwersytetu Śląskiego 16
Wykłady, wywiady i trochę więcej… 16
Filmy 16
Książki 16
Bibliografia 16

Wstęp

Szanowni Państwo,

oddajemy w Wasze ręce *Wskazówki dotyczące dostępności dla pracowników administracyjnych*. Mamy nadzieję, że dzięki tej publikacji **poczujecie się bardziej komfortowo i swobodniej w kontaktach z osobami studiującymi doświadczającymi różnych niepełnosprawności.**

Jednymi z przyczyn nierównego traktowania osób z niepełnosprawnością są **strach i niepewność,** które odczuwamy, gdy dostrzegamy różnice pomiędzy nami a drugą osobą. Zadbaliśmy zatem o to, żebyście dowiedzieli się tutaj, czym dokładnie jest niepełnosprawność i z jakimi trudnościami się wiąże, a także jak zachowywać się wobec osób z niepełnosprawnością.

Powodzenia!



O niepełnosprawności słów kilka

Niepełnosprawność – czy naprawdę jest taka rzadka?

W 2022 roku 27% ludności Unii Europejskiej w wieku powyżej 16 lat miało jakąś formę niepełnosprawności. Oznacza to, że niepełnosprawność dotyka **jedną na cztery osoby,** czyli średnio **101 mln osób.**



Uniwersytet jest środowiskiem bardzo różnorodnym, co nas wyjątkowo cieszy – oznacza to przecież, że dostęp do edukacji wyższej jest dostępny dla coraz większej liczby ludzi. Pracując tutaj, spotkasz zatem wiele osób studiujących, które zmagają się z różnymi niepełnosprawnościami.

Według danych GUS w roku akademickim 2022/2023 aż **20,9 tys.** osób z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności kształciło się w szkołach wyższych. Daje to aż **1,7%** ogólnej liczby osób studiujących.

Niepełnosprawność – czym dokładnie jest?

Gdy mówimy o niepełnosprawności, mamy zwykle na myśli utratę sprawności lub pewną nieprawidłowość w budowie czy funkcjonowaniu organizmu pod względem psychologicznym, psychofizycznym lub anatomicznym. To także ograniczenie bądź niemożność (wynikające z niesprawności) prowadzenia aktywnego życia w zakresie uznawanym za typowy dla człowieka. **Niepełnosprawność nie zawsze jest widoczna na pierwszy rzut oka. Nie musimy się jej jednak obawiać.**

Niektórzy z naszego społeczeństwa doznają niepełnosprawności **przewlekle,** podczas gdy dla innych to jedynie **stan przejściowy,** do którego zaliczymy na przykład złamanie ręki czy skręconą kostkę. Niepełnosprawność jest częścią życia każdego z nas, mimo że na co dzień możemy nie zdawać sobie z tego sprawy.

Trudności osób z różnymi niepełnosprawnościami

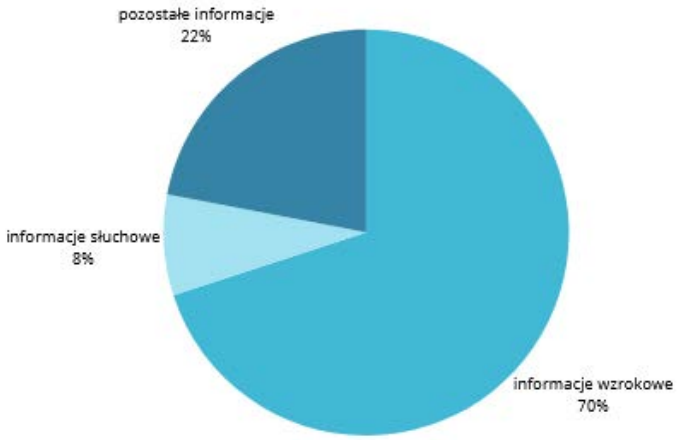
Osoby z niepełnosprawnością mogą się od siebie znacznie różnić – przecież zmagają się z innymi trudnościami, a także mają inne zasoby, które dają im siłę. Nasze zachowanie powinno więc być dostosowane do ich bieżących potrzeb. Im więcej wiemy o trudnościach, z jakimi osoby z niepełnosprawnością się zmagają, tym lepszą relację jesteśmy w stanie z nimi nawiązać.

Jakie główne rodzaje niepełnosprawności wyróżniamy?

- **Obniżona sprawność sensoryczna** – zaburzenia wzroku lub słuchu.
- **Obniżona sprawność intelektualna** – deficyt umiejętności.
- **Obniżona sprawność komunikacyjna** – utrudniony kontakt słowny.
- **Obniżona sprawność ruchowa** – dysfunkcje układu ruchu.
- **Obniżona sprawność funkcjonowania społecznego** – zaburzenia równowagi emocjonalnej oraz zdrowia psychicznego.

Osoby studiujące – niesłyszące, niedosłyszące, niewidzące i niedowidzące

Wzrok i słuch to podstawowe zmysły, dzięki którym się komunikujemy. Około 70% informacji uzyskujemy poprzez wzrok, podczas gdy około 8% za pomocą słuchu. Nawet częściowe uszkodzenie któregoś z tych zmysłów wpływa więc znacząco na jakość komunikacji.



Do grupy osób z niepełnosprawnościami wzroku i słuchu należą nie tylko osoby, które urodziły się z uszkodzonym narządem, ale także osoby, które utraciły te zmysły częściowo lub całkowicie w trakcie swojego życia, na przykład na skutek wypadku czy choroby.

Czy wiesz, że...? Utrata wzroku i słuchu nie musi być całkowita – jest to pewne spektrum, a utrata funkcjonalności zmysłu u jednej osoby nie równa się utracie funkcjonalności zmysłu u drugiej osoby.

Osoby studiujące z niepełnosprawnością ruchową

Niepełnosprawność ruchowa jest związana z **obniżeniem możliwości poruszania się** poprzez ograniczoną sprawność kończyn górnych, dolnych lub kręgosłupa. Podobnie jak w przypadku osób z niepełnosprawnościami wzroku i słuchu, niepełnosprawność ruchowa może być wrodzona lub nabyta.

Musimy pamiętać, że...

•...**otoczenie ma ogromny wpływ na doświadczanie niepełnosprawności.** Mowa tutaj nie tylko o barierach fizycznych, takich jak schody, wąskie korytarze czy ciasne windy, ale także **o naszym podejściu i niewykluczaniu z życia społecznego osób z niepełnosprawnością.**
•...osoba z niepełnosprawnością nie jest wyłącznie swoją niepełnosprawnością. **Niepełnosprawność to jedynie pewna cecha, którą ma dana osoba.**

Osoby ze spektrum autyzmu

Spektrum autyzmu (ASD) to forma neuroróżnorodności naszych mózgów. W niektórych krajach prawnie uznawane jest jako niepełnosprawność, ponieważ wiąże się z utrudnionym funkcjonowaniem społecznym. Dzięki temu osoby w spektrum mogą uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności, a co za tym idzie, łatwiejszy dostęp do dofinansowań czy terapii. W Polsce spektrum autyzmu jest identyfikowane jako zespół zaburzeń rozwojowych. Jako że na uczelni możesz spotkać wiele osób studiujących ze spektrum autyzmu, postanowiliśmy poświęcić im rozdział w tej publikacji.

Mózgi osób neuroatypowych, czyli osób w spektrum autyzmu, przetwarzają więcej danych niż mózgi osób neurotypowych. Powoduje to większą wrażliwość i pewne trudności w funkcjonowaniu, jednak wiąże się również z wieloma możliwościami, zasobami czy wyjątkowymi talentami. **Ważne jest, abyśmy pamiętali, że każda osoba w spektrum autyzmu zmaga się z innym wachlarzem doświadczeń.** Dlatego też nie należy porównywać do siebie osób w spektrum ani mierzyć ich jedną miarą. Na przykład niektóre osoby unikają dotyku, podczas gdy inne będą go cenić – chociażby jako pomoc w wyciszeniu się.

Czy wiesz, że...? Społeczność osób neuroatypowych ma własny symbol – kolorowy znak nieskończoności. Symbolizuje on różnorodność, spektrum możliwości i różne natężenie cech.



Z jakimi trudnościami zmaga się osoba w spektrum?

• Osoby w spektrum **szybciej czują się przebodźcowane i przemęczone,** ponieważ przetwarzają znacznie więcej informacji niż osoby neurotypowe.
• Osoby w spektrum mają wysoką wrażliwość na bodźce zewnętrzne (pochodzące z otoczenia) oraz na bodźce wewnętrzne (przemyślenia, emocje), co w połączeniu z trudnością w regulacji emocji może skutkować **gwałtownymi reakcjami.**
• Osoby w spektrum miewają różny stopień **trudności w rozumieniu interakcji społecznych, norm oraz komunikatów** – ich zachowanie może wydawać ci się czasem nieodpowiednie do kontekstu sytuacji.
• Osoby w spektrum mają pewną **potrzebę powtarzalności i rutyny,** a **także trudności w adaptacji do zmian** – pamiętaj, że przewidywalność sytuacji daje poczucie bezpieczeństwa.
• **Kontakt wzrokowy może być trudny i stresujący** dla osób w spektrum autyzmu – nie zmuszaj nikogo do patrzenia ci w oczy ani nie uważaj braku kontaktu wzrokowego za coś nieuprzejmego.

Pamiętaj, że:
• relacje i kontakty społeczne **dla osób w spektrum są umiejętnością, której muszą się nauczyć** – a nauka zawsze wymaga czasu. W trakcie kontaktu z osobą w spektrum wykaż się zrozumieniem i cierpliwością.
• **spektrum autyzmu nie podlega leczeniu.** Powinniśmy starać się zrozumieć indywidualność każdej osoby z ASD i dostosować środowisko do jej potrzeb i trudności.

Mity na temat niepełnosprawności

Mity oraz idące za nimi stereotypy pomagają naszym mózgom porządkować świat – dzięki nim jest on bardziej spójny oraz przewidywalny, a my w danych sytuacjach reagujemy szybko i bez zastanowienia. **Czasem jednak takie uproszczone przekonania mogą być szkodliwe dla innych.**

Jak to jest w przypadku osób z niepełnosprawnością?

MIT	FAKT
Osoby z niepełnosprawnością są niesamodzielne – trzeba za nie wszystko robić i je wyręczać.	Osoby z niepełnosprawnością czasem potrzebują naszej pomocy, ale z reguły chcą być jak najbardziej niezależne. Wiele osób z niepełnosprawnością podejmuje naukę i pracę, ma pod opieką rodzinę.
Osoba studiująca z niepełnosprawnością nie poradzi sobie na uczelni.	Osoby z niepełnosprawnością są nierzadko bardzo inteligentne, mają świetną pamięć i naukowe zainteresowania.
Osoby studiujące z niepełnosprawnością wykorzystują swoją sytuację, aby zdobyć taryfę ulgową.	Wymagania uczelni są takie same wobec każdej osoby studiującej. Naszym zadaniem jest zapewnienie warunków, aby każdy miał takie same szanse kształcić się i nabywać wiedzę.
„Niepełnosprawny" oznacza tyle samo co „wybrakowany" i „niepełny".	Niepełnosprawność jest trudnością, z jaką mierzą się niektóre osoby. Nie sprawia ona jednak, że tracą one przez to na wartości – to tacy sami ludzie jak ty.
Osoby z niepełnosprawnością żyją tylko swoją niepełnosprawnością.	Osoby z niepełnosprawnością prowadzą w dużej mierze takie samo życie jak osoby bez niepełnosprawności – edukują się, podejmują pracę zarobkową, nawiązują przyjaźnie, uprawiają hobby i zakładają rodziny.
Niepełnosprawność jest powodem do wstydu.	To, czy osoby z niepełnosprawnością będą się wstydzić swojej niepełnosprawności, w dużej mierze zależy od tego, jak reaguje na nie otoczenie.
Niepełnosprawność zawsze jest widoczna na pierwszy rzut oka.	Czasem możemy się dowiedzieć o czyjejś niepełnosprawności dopiero wtedy, gdy ta osoba nas o tym poinformuje.

Niepełnosprawność to sprawa indywidualna.	Sytuacją niepełnosprawności dotknięci są również członkowie rodziny osoby z niepełnosprawnością. Wsparcia wymaga więc nie tylko jednostka z niepełnosprawnością, ale także jej najbliższe otoczenie.
Osoby ze spektrum autyzmu są upośledzone umysłowo.	Upośledzenie umysłowe może współwystępować ze spektrum autyzmu, jednak w większości przypadków osoby te nie mają stwierdzonego obniżonego funkcjonowania intelektualnego.



Dostępność, czyli Uniwersytet dla każdego

Czym jest dostępność?

Dostępność to cecha, dzięki której z produktów, usług i przestrzeni – a więc także z Uniwersytetu – może korzystać na równi jak najwięcej osób. Jej celem jest poprawa funkcjonowania osób, które m.in. ze względu na niepełnosprawność lub obniżony poziom sprawności z powodu towarzyszących im chorób są narażone na marginalizację lub dyskryminację.

Dostępność architektoniczna

Według podejścia opartego na prawach osób z niepełnosprawnością problemem staje się nie osoba, która zmaga się z niepełnosprawnością, lecz środowisko, które jest zaprojektowane w nieodpowiedni sposób. Przemyślane dostosowanie otoczenia fizycznego oznacza więc równe szanse dla wszystkich.

Jakie proste rozwiązania w naszym otoczeniu znacznie ułatwiają funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnością? Rozejrzyj się – z łatwością je odnajdziesz!

- Szerokie korytarze, przestronne windy, podjazdy, podnośniki i platformy schodowe ułatwiają przemieszczanie się osobom na wózkach.
- Dobra akustyka pomieszczeń, pętle indukcyjne, a także ograniczenie hałasu przez przymknięcie okien poprawiają słyszalność dźwięku.
- Dobre oświetlenie pomieszczenia ułatwia czytanie z ruchu warg, a także obserwację mimiki twarzy i używanych w komunikacji gestów.
- Mniejsze grupy zajęciowe ograniczają zbędny hałas, a także zmniejszają poziom stresu, który towarzy szy osobom z niepełnosprawnością narządu słuchu podczas komunikacji.
- Wypukłe cyfry na drzwiach pomagają osobom mającym problem ze wzrokiem odnaleźć odpowiednią salę.
- Komunikaty głosowe w komunikacji miejskiej umożliwiają osobom niewidzącym i niedowidzącym korzystanie ze środków publicznego transportu.
- Poziome nawierzchnie dotykowe są dla osób mających problem ze wzrokiem informacją o tym, że zbliżają się one do miejsc, w których muszą zachować szczególną ostrożność (takich jak przejścia dla pieszych czy schody).

Dostępność cyfrowa

Dostępność cyfrowa obejmuje aplikacje, strony internetowe i zamieszczane na nich dokumenty (w formie na przykład plików Word czy PDF), prezentacje, e-booki, kursy online oraz wszelkie inne multimedia.

Jest ona wyjątkowo istotna w przypadku uczelni, która dba o zapewnienie treści oraz narzędzi edukacyjnych osobom studiującym. W szczególności skorzystają z niej osoby z niepełnosprawnościami wzroku i słuchu, jednak ułatwia ona dostęp do informacji każdemu z nas, bez względu na nasze możliwości fizyczne, poznawcze czy ekonomiczne.

Czy wiesz, że...? Osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą korzystać z treści cyfrowych za pomocą czytników ekranowych. Istnieją programy komputerowe, które rozpoznają informacje pojawiające się na ekranie sprzętu elektronicznego, aby następnie przetworzyć je na postać głosową lub przesłać do brajlowskiego urządzenia wyjściowego. Aby program bez przeszkód przetworzył treść, musi być ona uprzednio przygotowana zgodnie z zasadami dostępności cyfrowej.

Czy wiesz, że...? Dostępność cyfrowa to obowiązek prawny i mówi o tym **Ustawa z 4 kwietnia 2019 roku o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.**

Podstawowe wskazówki dotyczące tworzenia dostępnych treści znajdziesz w poniższej tabeli.

DOSTĘPNE DOKUMENTY
• dokument powinien być napisany **jedną czcionką;** • w dokumencie należy użyć **czcionki bezszeryfowej** (np. Arial, Calibri, Helvetica, Tahoma), która ułatwia czytanie tekstu; • należy zapewnić **odpowiedni kontrast** między tekstem i elementami graficznymi a tłem. Współczynnik ten powinien wynosić 4,5:1 dla tekstu oraz 3:1 dla elementów graficznych; • dokumenty powinny mieć **odpowiednią strukturę** (tj. nagłówki, listy, akapity); • dokumenty **nie powinny** zawierać skanów, odręcznych notatek czy infografik bez opisów alternatywnych, które umożliwiają osobom niewidomym i niedowidzącym korzystanie z materiałów poprzez czytniki ekranów.

DOSTĘPNE STRONY INTERNETOWE
• strony internetowe powinny być od samego początku **projektowane** z uwzględnieniem zasad dostępności; • wszystkie elementy strony internetowej powinny być poddane **testom,** aby upewnić się, że spełniają wymagania WCAG (*Web Content Accessibility Guidelines*).

DOSTĘPNE MULTIMEDIA I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE
• nagrania audio i wideo powinny mieć **napisy,** które umożliwią korzystanie z plików osobom niesłyszącym i niedosłyszącym; • grafiki powinny mieć **opisy alternatywne,** które umożliwią osobom niewidomym i niedowidzącym korzystanie z materiałów poprzez czytniki ekranów; • tekst powinien być **przejrzysty i pozbawiony błędów,** dzięki czemu czytniki ekranów przetworzą go na dźwięk, a osoby niewidome i niedowidzące będą mogły z niego korzystać.

Dowiedz się więcej:

Jeśli zeskanujesz ten kod QR aparatem swojego telefonu, zapoznasz się ze szczegółowymi wytycznymi dostępności, przydatnymi podczas tworzenia treści cyfrowych.

Jeśli zeskanujesz ten kod QR aparatem swojego telefonu, znajdziesz internetowy przewodnik po dostępności cyfrowej.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna

Dostępność informacyjno-komunikacyjna to dostosowanie komunikacji w taki sposób, aby wszyscy w równym stopniu mogli skutecznie uzyskać potrzebne informacje. W przypadku osób niewidomych i niedowidzących jest to możliwe na przykład dzięki udźwiękowieniu tekstu czy usłudze online tłumaczenia migowego dla osób niesłyszących i niedosłyszących.

Chcąc zadbać o równy dostęp do informacji dla wszystkich osób, musimy wziąć pod uwagę fakt, że posługujemy się różnymi kanałami – m.in. za pomocą dźwięku, obrazów czy tekstu pisanego. **Tworząc zatem informacje istotne dla osób studiujących oraz ogłoszenia o wydarzeniach organizowanych przez Uniwersytet, zadbaj o różnorodność formy przekazu** – możesz użyć do tego takich narzędzi, jak wpisy w mediach społecznościowych, ulotki i plakaty, krótkie filmy (na przykład rolki) czy ogłoszenia w uczelnianym radiu.

Czy wiesz, że...? **Pętla indukcyjna** lub pętla induktofoniczna to system wspomagania słuchu, który poprawia zrozumiałość słyszanych słów przez osobę korzystającą z aparatu słuchowego lub implantu ślimakowego. **Pętla indukcyjna przesyła dźwięk z nagłośnienia sali, mikrofonu czy odtwarzacza dźwięku bezpośrednio do aparatu słuchowego,** dzięki czemu negatywny wpływ akustyki sali oraz hałasu jest zminimalizowany.



Koordynatorzy ds. dostępności Uniwersytetu Śląskiego

Na każdym z wydziałów naszego Uniwersytetu zostali powołani koordynatorzy ds. dostępności (merytoryczni oraz administracyjni). Czym się zajmują?

- **Wspierają studiujących bezpośrednio na wydziałach.**
- **Pośredniczą w kontakcie między studiującymi i pracownikami wydziału.**
- **Pośredniczą w kontakcie między studiującymi i pracownikami Centrum Obsługi Studentów (COS),** odpowiedzialnymi za organizację wsparcia dla osób studiujących z niepełnosprawnością.

Jeśli potrzebujesz znaleźć wydziałowych koordynatorów ds. dostępności, zeskanuj aparatem telefonu kod QR.



Savoir-vivre wobec osób z niepełno-sprawnością

Czy kiedykolwiek naszły cię wątpliwości odnośnie do tego, **w jaki sposób zachować się wobec osoby studiującej z niepełnosprawnością – co powiedzieć, a o czym nie wspominać,** aby odpowiednio się zachować? Jeśli tak, to nie jesteś sam(a)!

Gdy będziesz wiedział(a), jak się zachować w danych sytuacjach, nie będziesz się bał(a) wchodzić w interakcje z osobami z niepełnosprawnością. W końcu wiedza to potęga!

Mamy dla ciebie kilka wskazówek. Wyobraź sobie, że przychodzi do ciebie osoba studiująca z niepełnosprawnością, aby uzyskać potrzebne jej informacje, złożyć wniosek czy odebrać decyzję.

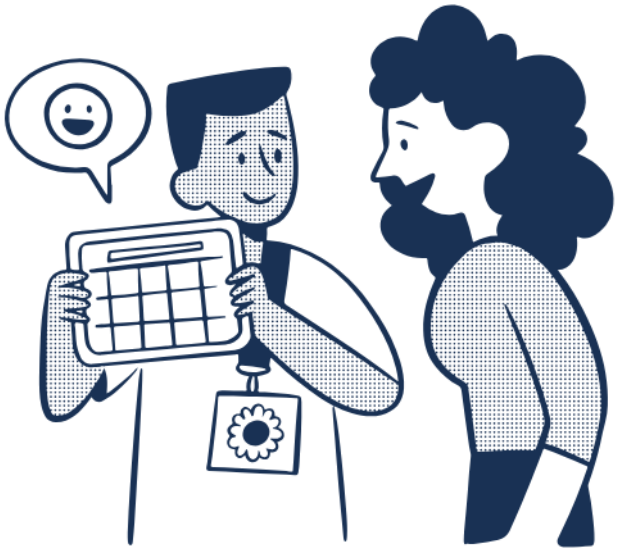
- **Zapytaj, w jaki sposób możesz pomóc** – osoby z niepełnosprawnością mogą doświadczać różnorodnych trudności komunikacyjnych. Uprzejme zaproszenie do rozmowy pomoże im się oswoić z sytuacją i zmniejszyć stres, który może się pojawić w związku z interakcjami społecznymi.
- **Zawsze zwracaj się bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością** – pomijanie osoby z niepełnosprawnością i zwracanie się do jej towarzysza, pomocnika bądź tłumacza języka migowego prowadzi do umniejszenia wartości osoby z niepełnosprawnością.
- **Jeśli rozmawiasz z kimś, kto korzysta z wózka inwalidzkiego, zrób krok do tyłu lub usiądź** – dzięki temu nie będziesz patrzeć na swojego rozmówcę z góry.
- **Bądź cierpliwy(-a) i wyrozumiały(-a)** – osoba z niepełnosprawnością potrzebuje czasem więcej czasu, aby coś zrobić, niż ty.
- **Upewnij się, czy przekazane przez ciebie informacje zostały zapamiętane przez twojego rozmówcę** – jeśli jest taka potrzeba, wytłumacz jeszcze raz. Możesz także zapisać istotne informacje na kartce i dać ją rozmówcy.

A jeśli…

- …**witasz się z kimś, kto przeszedł amputację ręki, śmiało uściśnij mu drugą** – jest to znak traktowania rozmówcy na równi z innymi osobami.
- …**rozmawiasz z osobą korzystającą z wózka inwalidzkiego, to bez wyraźnej konieczności nie dotykaj wózka** – jest to przestrzeń osobista drugiej osoby, której nie powinniśmy naruszać.
- …**rozmawiasz z kimś, kto ma zaburzenia wzroku, nie bój się powiedzieć „do widzenia" lub „do zobaczenia"** – używaj słów i zwrotów, które funkcjonują w codziennym kontakcie.
- …**widzisz osobę z niepełnosprawnością z psem przewodnikiem, nie głaszcz go ani nie zaczepiaj** – gdy pies przewodnik jest w trakcie wykonywania pracy, musi być czujny i wyjątkowo skupiony.

Jak możesz pomóc osobie w spektrum?

• **Akceptuj** różnorodność i indywidualność każdej osoby w spektrum.
• **Nie podążaj za stereotypami** o osobach w spektrum autyzmu – bardzo często są one nietrafne i mijają się z rzeczywistością, co obniża poczucie własnej wartości i jakości życia osób autystycznych.
• **Unikaj szufladkowania** – każda osoba w spektrum autyzmu jest unikalna. Rolą diagnozy **nie jest** przypisanie osób w spektrum do jednej kategorii, lecz pomoc w zrozumieniu siebie.
• W komunikacji z osobą w spektrum **używaj dosłownych i krótkich komunikatów, konkretnych pytań i wskazówek.**
• W kontaktach z osobą w spektrum autyzmu **dbaj o konsekwencję i przewidywalność.**
• W przypadku trudności skontaktuj się ze specjalistą, aby zasięgnąć dodatkowych informacji (patrz: Psycholodzy w Centrum Obsługi Studentów).



Komunikacja z osobami doświadczającymi niepełnosprawności

Do zachowań dyskryminujących zaliczamy m.in. odmowę edukacji czy pracy, szkodliwe żarty, ale także **określenia typu: kaleka, inwalida, upośledzony, przykuty do wózka. Język tworzy naszą rzeczywistość** – dlatego tak ważne jest, jakich słów i sformułowań używamy, mówiąc do siebie, o sobie, ale także do innych i o innych.

Inkluzywnie – czyli jak?

Język inkluzywny to taki sposób komunikacji, który uwzględnia wszystkie grupy społeczne. Dzięki temu eliminuje potencjalne uprzedzenia czy wykluczenia. Jeśli myślimy o języku inkluzywnym w kontekście niepełnosprawności, to musimy zwrócić szczególną uwagę na **używanie słów, które traktują osoby z niepełnosprawnością jako pełnoprawne jednostki,** a nie jako obiekt lub potencjalny problem. Co istotne, inkluzywność wspiera budowanie szacunku, a także poczucie akceptacji i godności u osób z niepełnosprawnością.

Ważne jest, że...

•...sformułowanie ,,niepełnosprawny" sprawia, że widzimy daną osobę tylko przez pryzmat jej niepełnosprawności. W ten sposób zamykamy się w pewien sposób na drugą osobę i szufladkujemy ją. **Określenie ,,osoba z niepełnosprawnością" podkreśla natomiast, że niepełnosprawność to jedynie jedna z wielu cech tej osoby.**

•...osoby z niepełnosprawnością narządu słuchu komunikują się w Polskim Języku Migowym (PJM). Jest to powód, dla którego **nie powinniśmy ich nazywać osobami głuchoniemymi.** Nie są one przecież nieme – mówią przy pomocy rąk.

•...Głuchy, pisany wielką literą, to osoba utożsamiająca się z mniejszością kulturowo-językową Głuchych. Jeśli piszemy **,,głuchy"** małą literą, to wspominamy także osoby, które nie identyfikują się z kulturą Głuchych. Według Polskiego Związku Głuchych słowo „(G-)głuchy" nie ma negatywnych konotacji.

Pamiętaj! Nie komentuj stanu zdrowia czy niepełnosprawności drugiej osoby w jej obecności. Niepełnosprawność nie jest powodem do wytykania palcem. Co więcej, jest ona powszechniejsza, niż nam się wydaje.



Jakich słów używać, rozmawiając z osobami z niepełnosprawnością?

TAK NIE MÓW	MÓW ŚMIAŁO
niepełnosprawny osoba cierpiąca na...	niepełnosprawny osoba cierpiąca na...
upośledzony	osoba z niepełnosprawnością intelektualną
kaleka inwalida chory sprawny inaczej przykuty do wózka osoba jeżdżąca na wózku upośledzony ruchowo	osoba z niepełnosprawnością ruchową osoba korzystająca z wózka inwalidzkiego
ślepy ślepiec	osoba niedowidząca osoba niewidoma
normalny zdrowy	osoba bez niepełnosprawności
specjalny (np. tryb studiów)	specjalny (np. tryb studiów)

Jakich zasad możesz przestrzegać, aby poprawić swoją komunikację z osobą niedosłyszącą?

• **Nie podnoś zbytnio głosu, nie krzycz** – jeśli osoba niedosłysząca nosi aparat słuchowy, będzie on chronił ją przed zbyt głośnymi dźwiękami, przez co głośniejsze mówienie może utrudnić wam komunikację. Głośne i nagłe dźwięki mogą także powodować ból i dyskomfort u osoby niedosłyszącej.

• **Mów wyraźnie i nie za szybko, a gdy chcesz coś powiedzieć, podnieś rękę lub pomachaj, żeby zwrócić na siebie uwagę** – osoby niedosłyszące często czytają z ruchu warg, co pomaga im w zrozumieniu nas. Wyraźne wypowiadanie słów oraz wcześniejsze zakomunikowanie, że chcemy coś powiedzieć, umożliwia więc łatwiejszy odbiór informacji.

• **Jeśli prowadzicie dyskusję w grupie, zabierajcie głos pojedynczo** – zapobiegnie to nadmiernemu hałasowi, który utrudnia komunikację.

Pamiętaj! Na terenie uczelni masz do czynienia z osobami pełnoletnimi – oznacza to, że każdy decyduje o sobie samodzielnie. Jeśli zwraca się do ciebie osoba studiująca z niepełnosprawnością i jest w towarzystwie innej osoby (na przykład pomocnika czy tłumacza języka migo-

wego), **zawsze zwracaj się bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością – to ona jest twoim rozmówcą. Użyj również odpowiedniej formy grzecznościowej – Pan lub Pani.**

Powiedz to w Polskim Języku Migowym (PJM)!

CZEŚĆ



DZIEŃ DOBRY



DO WIDZENIA



Grafiki pochodzą z projektu migaMY.

Wsparcie
dla osób studiujących

W twojej pracy może zdarzyć się, że zostaniesz zapytana(-y) o pozostałe dostosowania, jakie oferuje uczelnia osobom studiującym z niepełnosprawnością. Jeśli zauważysz taką potrzebę, możesz również samodzielnie poinformować osoby studiujące, że na Uniwersytecie istnieją programy takie jak Indywidualne Dostosowanie Studiów (IDS), darmowa pomoc psychologiczna czy grupa wsparcia dla osób ze spektrum autyzmu.

Studia na miarę studiującego – o Indywidualnym Dostosowaniu Studiów (IDS)

Uniwersytet tworzą ludzie niezwykle różnorodni. Aby każda osoba studiująca miała takie same szanse nabywać wiedzę i kształcić się, uczelnia zapewnia możliwość **Indywidualnego Dostosowania Studiów (IDS).**

IDS – co to takiego? Jest to:

- **wyrównanie szans osób studiujących ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w pełnym dostępie do oferty edukacyjnej Uniwersytetu:** szczególne potrzeby mogą być niewidoczne na pierwszy rzut oka – mowa tutaj zarówno o niepełnosprawności, jak i o stanie zdrowia fizycznego lub psychicznego;
- **prawo, a nie przywilej:** IDS przyznaje się na mocy aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, innego równoważnego dokumentu lub zaświadczenia od psychologa Centrum Obsługi Studentów (COS).

Czym natomiast nie jest Indywidualne Dostosowanie Studiów?

Indywidualne Dostosowanie Studiów to nie taryfa ulgowa, obniżenie wymagań ani zmniejszenie zakresu nauki. Każda osoba, która kończy studia, ma posiadać taką samą wiedzę.

Co może obejmować Indywidualne Dostosowanie Studiów? Między innymi:

- wsparcie osobistego asystenta,
- obecność tłumacza języka migowego,
- dostosowanie materiałów edukacyjnych,
- wsparcie podczas zaliczeń i egzaminów,
- zmianę formy egzaminu z ustnej na pisemną lub odwrotnie,
- powiększone czcionki testów lub egzaminów.



Jeśli potrzebujesz dowiedzieć się, jak przebiega proces przyznania Indywidualnego Dostosowania Studiów, zeskanuj aparatem telefonu kod QR.

Poznaj nas!
Możesz także porozmawiać z osobami w Centrum Obsługi Studentów, które zajmują się Indywidualnym Dostosowaniem Studiów.

Magdalena Lier zajmuje się dostępnością na Uniwersytecie Śląskim. Możesz zgłosić się do niej, jeżeli masz pytania dotyczące dostępności oraz Indywidualnego Dostosowania Studiów.
e-mail: magdalena.lier@us.edu.pl

Beata Pełczyńska zajmuje się Indywidualnym Dostosowaniem Studiów oraz dostępnością. Współpracuje z koordynatorami ds. dostępności zajmującymi się wspieraniem osób ze specjalnymi potrzebami. Przyjmuje wnioski dotyczące IDS osób studiujących oraz organizuje spotkania, w ramach których ustalane są formy dostosowania procesu kształcenia.
e-mail: beata.pelczynska@us.edu.pl

Psycholodzy w Centrum Obsługi Studentów (COS)

Studia to spore wyzwanie – nie tylko pod względem ilości przyswajanej wiedzy, ale także w aspekcie konieczności odnalezienia się w nowej sytuacji i samodzielnego załatwiania formalności. Psycholodzy w Centrum Obsługi Studentów świadczą poradnictwo i wsparcie psychologiczne przy zachowaniu tajemnicy zawodowej, a także opiniowanie na potrzeby IDS. **Są to także osoby, z którymi możesz porozmawiać o wsparciu osób studiujących z niepełnosprawnością. Jeśli widzisz potrzebę przeprowadzenia szkolenia edukacyjnego, napisz na adres: psycholog@us.edu.pl**

Pamiętaj, że...
...istnieją również telefony zaufania. Jeśli któraś z osób studiujących, z którymi masz kontakt, sygnalizuje potrzebę wsparcia, możesz polecić jej darmowe całodobowe infolinie, obsługiwane przez psychologów i terapeutów. Co więcej, jeśli jesteś w potrzebie, możesz skorzystać z nich również ty.

- **116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania – wsparcie psychologiczne (czynny codziennie przez 24 godziny)**
- **22 484 88 04 – Telefon Zaufania Młodych do 25. roku życia (czynny w dniach poniedziałek–sobota, godz. 11.00–21.00)**
- **514 202 619 – Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie) (czynny codziennie przez 24 godziny)**

• 511 200 200 – Telefon dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym (czynny codziennie przez 24 godziny)
• 800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (czynny codziennie przez 24 godziny)

Grupa wsparcia dla osób studiujących ze spektrum autyzmu

Na Uniwersytecie Śląskim działa grupa wsparcia dla osób ze spektrum autyzmu. Grupa ta zrzesza osoby ze spektrum, które są zainteresowane z jednej strony poszerzaniem kompetencji społecznych oraz otrzymywaniem wsparcia rówieśniczego i psychologicznego, a z drugiej – współpracą na rzecz tworzenia przestrzeni przyjaznej osobom ze spektrum na Uniwersytecie Śląskim.

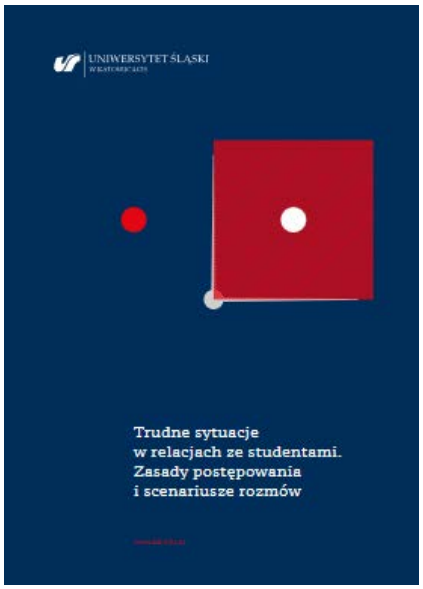
Dowiedz się więcej – nasze polecenia

Publikacje Uniwersytetu Śląskiego

Pracownicy Centrum Obsługi Studentów Uniwersytetu Śląskiego opracowali broszurę *Kontakt z osobami z zaburzeniami psychicznymi – Poradnik dla pracowników Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach,* w której znajdziesz m.in. opisy wybranych zaburzeń psychicznych oraz informacje o wsparciu, jakie mogą otrzymać osoby studiujące.

Powstała również broszura *Trudne sytuacje w relacjach ze studentami. Zasady postępowania i scenariusze rozmów,* z której dowiesz się m.in., jak reagować w wymagających sytuacjach z udziałem osób studiujących.





Obie publikacje możesz znaleźć w COS lub na stronie: www.us.edu.pl/pracownik/poradniki

Zebraliśmy dla was kilka pomocnych źródeł, które – mamy nadzieję – poprzez dostarczenie wiedzy otworzą was na kontakt z osobami z niepełnosprawnością.

wystąpienie TEDx Talks Katarzyny Bierzanowskiej *Niepełnosprawność jest ludzka*

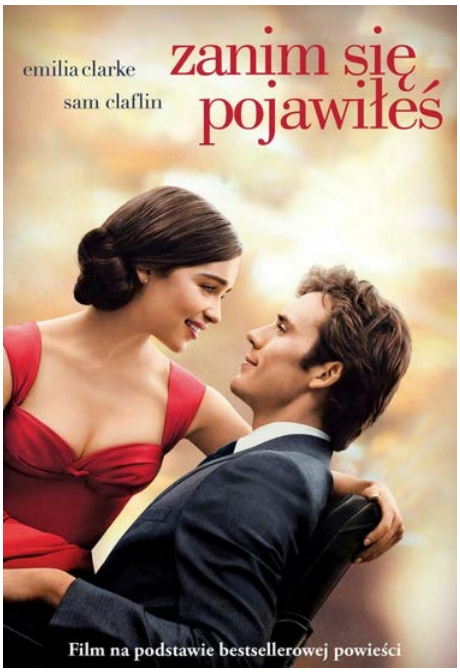
film Fundacji Vis Maior *Nazywam się pies, pies przewodnik*

film Life On Wheelz *Rozmowy bez cięć: Związek z osobą z niepełnosprawnością*

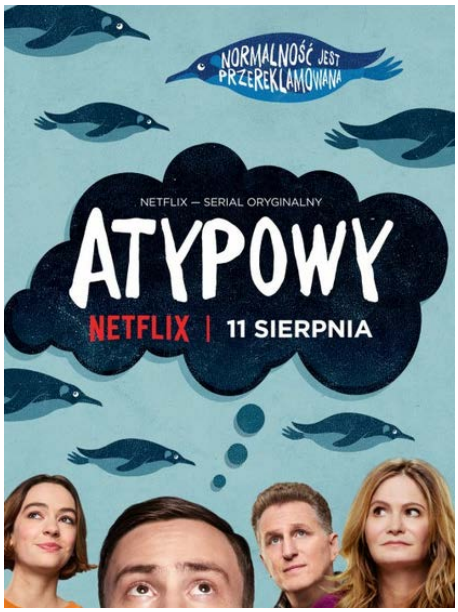
film 7 metrów pod ziemią *Skąd głusi wiedzą, że ktoś puka do drzwi?*

Filmy

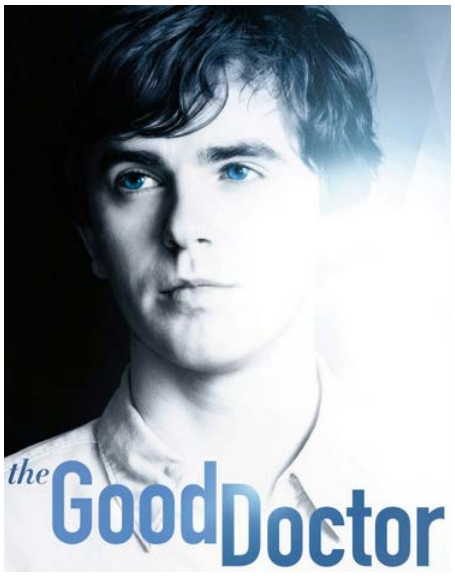




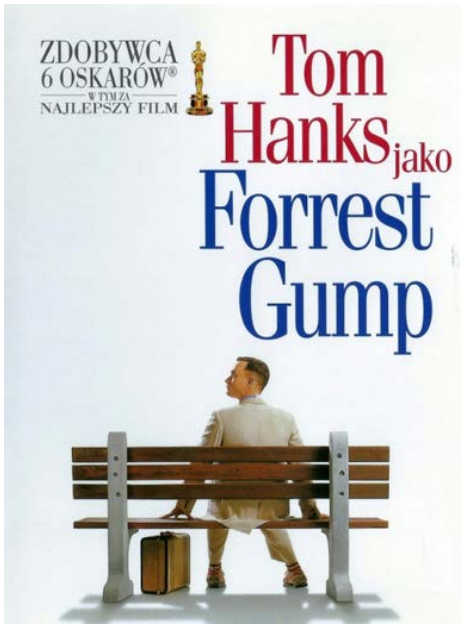





A NETFLIX SERIES
Love on the Spectrum
U.S.
18 MAY | NETFLIX

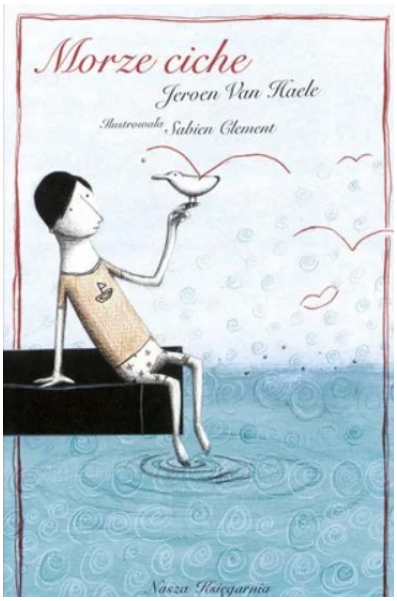

the Good Doctor

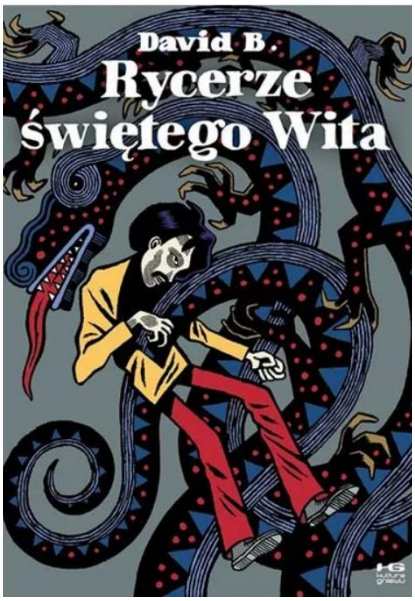

4 NOMINACJE DO ZŁOTYCH GLOBÓW
NAJLEPSZY FILM
NAJLEPSZY AKTOR • NAJLEPSZA AKTORKA • NAJLEPSZA MUZYKA
EDDIE REDMAYNE FELICITY JONES
TEORIA WSZYSTKIEGO
JANE I STEPHEN HAWKING - NIEZWYKŁA HISTORIA


ZDOBYWCA 6 OSKARÓW®
W TYM ZA NAJLEPSZY FILM
Tom Hanks jako Forrest Gump

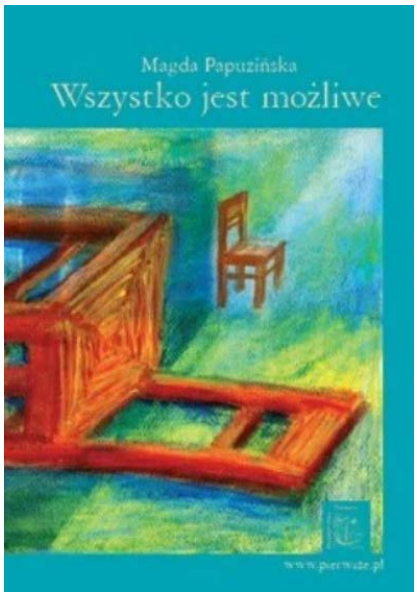

CEZAR 2015
DLA NAJBARDZIEJ OBIECUJĄCEJ AKTORKI
7 MILIONÓW WIDZÓW W SAMEJ FRANCJI!
ROZUMIEMY SIĘ BEZ SŁÓW
LA FAMILLE BÉLIER
KARIN VIARD
FRANÇOIS DAMIENS
ÉRIC ELMOSNINO
LOUANE EMERA
REŻYSERIA
ÉRIC LARTIGAU
DVD

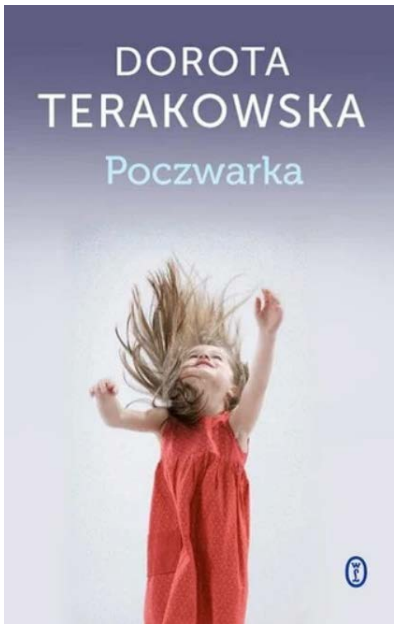
Książki


Morze ciche
Jeroen Van Kaele
Ilustrowała Sabien Clement
Nasza Księgarnia


David B.
Rycerze świętego Wita


Plany na przyszłość
Màrius Serra
Stephen Hawking


Magda Papuzińska
Wszystko jest możliwe


DOROTA TERAKOWSKA
Poczwarka


Każda scena poruszy Cię do granic. -„The Boston Globe"
Lisa
GENOVA
Nowa, mistrzowska powieść autorki MOTYLA.
KTO CHORUJE NA ALS? Z TEGO, CZEGO BYŁ ŚWIADKIEM
W KLINICE, ODPOWIEDŹ BRZMI: KAŻDY. (...)
ALS NIE MA ŻADNYCH UPRZEDZEŃ, ALERGII ANI FETYSZÓW.
TO ZABÓJCA, KTÓRY NIE DYSKRYMINUJE.
ŻYCIE ZA WSZELKĄ CENĘ