

5 запитань, які ніколи не варто ставити людині з інвалідністю

Що запитати натомість для спілкування на рівних?



Більшість недоречних запитань до людей з інвалідністю виникає не через бажання образити, а через брак досвіду спілкування. Та коли знайомство починається із запитань про інвалідність, діагноз чи травму, це може створити відчуття, що вас насамперед цікавить стан людини, а не вона сама.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено добірку поширених запитань, яких краще уникати, та підказки, про що можна запитати натомість.

✗ «Що з тобою сталося?» / «Давно це в тебе?»

☞ Замість питань про травми й діагнози запитайте: «Чим ти займаєшся і що тебе найбільше захоплює?». Так ви даєте людині можливість розказати про свої справи, зацікавлення чи роботу, а не про діагнози.

✗ «Це назавжди?» / «А що лікарі кажуть?»

☞ Запитання про діагноз, лікування чи прогнози стосуються особистої інформації, якою людина не зобов'язана ділитися. Замість порушення приватних кордонів поцікавтеся: «Які у тебе плани на найближчий час?».

✗ «А як ти... [робиш побутові речі / працюєш]?»

☞ Краще поцікавтеся: *«Як ти любиш проводити вільний час?»* або *«Де твоє улюблене місце в місті?»*.

Насправді кожен із нас організовує свій побут і життя у зручний для себе спосіб. Змінивши акценти у питанні простіше знайти спільні інтереси й теми для розмови, не акцентуючи увагу на інвалідності.

✗ «Чи складно будувати стосунки через інвалідність?»

☞ Замість безтактного вторгнення в особисте запитайте: *«Що для тебе найважливіше в людях?»*

Так, розмова буде про цінності, погляди та досвід людини, а не про припущення, пов'язані з її інвалідністю.

✗ «Ти що, хворий?»

☞ Замість сприйняття людини через неміч чи страждання запитайте: *«Про що ти мрієш?»* або *«Яка ідея тебе зараз надихає?»*

Так ви показуєте інтерес до самої людини — її планів, захоплень і прагнень, а не лише до інвалідності.

Обирайте спілкування на рівних!

Як говорити про людей з інвалідністю?

Слова мають значення



Мова, якою ми послуговуємося щодня, непомітно формує наше ставлення до людей. Прагнучи висловити повагу чи підтримку, ми не завжди замислюємося, який сенс насправді несуть звичні фрази.

Як говорити коректно, етично та без стереотипів? У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено добірку поширених висловів та підказки, як говорити коректно, етично та без стереотипів.

1. Спочатку людина, потім — її риси

☐ «Інвалід»

☒ Людина з інвалідністю

Коли ми називаємо людину «інвалідом», одна характеристика ніби стає визначальною для всієї її особистості. Інвалідність може бути важливою частиною досвіду людини, але не визначає її повністю.

2. Крісло колісне звільняє, а не «приковує»

☐ «Візочник», «прикутий до візка», «інвалідний візок»

☒ Людина, яка користується кріслом колісним

Слово «прикутий» створює образ безпорадності та обмеження. Натомість крісло колісне допомагає людині пересуватися та бути мобільною.

3. Сприйняття світу без застарілих ярликів

✗ «Глухонімий», «сліпий», «з вадами зору»

☑ Людина з порушеннями слуху / зору (або нечуюча людина)

Порушення слуху не означає відсутності мовлення чи здатності висловлювати свої думки. А жестова мова — це повноцінна мова зі своєю граматиною та структурою.

4. Чому варто відмовитися від «обмежених можливостей»?

✗ «Людина з обмеженими можливостями»

☑ Людина з інвалідністю

Вислів «обмежені можливості» нечіткий і зміщує фокус на саму людину. Натомість багато обмежень виникають через фізичні, інформаційні, комунікаційні та інші бар'єри в середовищі.

5. Забудьте про «особливі потреби»

✗ «Спеціальні умови для інвалідів», «особливі потреби»

☑ Доступний простір, безбар'єрне середовище

Потреби людей не є «особливими» — вони базові. Змінювати потрібно не людину, а простір довкола, роблячи його зручним для кожного.

6. Без маскувальних евфемізмів

✗ «Сонячні діти», «люди дощу», «ангели»

☑ Людина з синдромом Дауна / з розладом аутистичного спектра (РАС)

Метафори можуть романтизувати певний стан і формувати стереотипне уявлення про людей. Коректна й пряма термінологія допомагає говорити про людину без ярликів та узагальнень.

7. Від «страждань» до життєвого досвіду

✗ «Страждає від...», «жертва травми», «каліка»

☑ Людина має інвалідність / зазнала травми / користується протезом

Слова «страждає» чи «жертва» заздалегідь визначають досвід людини через біль і безпорадність. Натомість варто говорити про людину та її досвід без припущень про те, що вона відчуває.

Більше порад про те, як говорити етично та без упереджень, шукайте в **Довіднику безбар'єрності**: <https://bf.in.ua/glossary>

Слова формують культуру. Обирайте повагу та взаємодійте на рівних!

«Травма змінила життя, але це лише частина мого досвіду. Зараз у ньому багато спорту, тренувань, змагань і нових цілей».



«Травма змінила частину мого життя, але це лише частина мого досвіду. Зараз у ньому багато спорту, тренувань, змагань і нових цілей».

За цими стриманими словами Владислава Климчука — міцний характер людини, яка чітко знає цінність кожного кроку вперед. Травма не зупинила його, а стала точкою відліку для нового спортивного та життєвого етапу.

Сьогодні Владислав — гравець ампфутбольної команди «Шахтар Сталеві» та чинний чемпіон України з боксу серед ветеранів. Спорт для нього — це цілеспрямована праця, дух змагання та команда, де кожен грає на максимумі.

Шлях до цього вимагав величезної сили. Наприкінці 2022 року Владислав став до лав 12-ї бригади спеціального призначення «Азов». У 2024-му під час виконання бойового завдання дістав важку мінно-вибухову травму. За цими кількома словами — тривале лікування, реабілітація та щоденна наполегливість. «Служба і травма — це досвід, який залишиться зі мною. Але сьогодні я хочу рухатися далі, тренуватися, змагатися і ставити перед собою нові цілі. У спорті для мене важливі команда, суперники й результат, а не розмови про те, що я щось “подолав”».

Історія Владислава — це не про «життя всупереч». Це історія про силу духу, різносторонність, пристрасть до спорту й людську гідність.

Інвалідність чи травма — це лише одна зі сторінок життя, яка аж ніяк не визначає людину повністю. Завжди дивіться глибше: цікавтеся тим, чим людина палає, про що мріє і до чого прагне.

Бачте передусім людину. Взаємодійте на рівних!

Чому історії про людей з інвалідністю не мають бути лише про труднощі?



«Попри жахливий біль...», «Живе всупереч діагнозу» або «Героїчна боротьба з долею» — ви точно бачили подібні формулювання в матеріалах про людей з інвалідністю.

Здається, що це про співчуття та підтримку. Але у такого підходу є зворотний бік — драматизація та героїзація.

Дослідження показують: **71 % українців відчують співчуття, а 34 % — сум чи печаль**, коли бачать людину з інвалідністю. Водночас люди з інвалідністю зазначають, що прояви жалості можуть дратувати та викликати дискомфорт.

І це зрозуміло: коли історію будують лише навколо «страждань» і «подолання», жалість може підміняти повагу та взаємодію на рівних. А за драматичним сюжетом стає непомітною сама особистість — її професіоналізм, хобі, почуття гумору, смак у літературі, плани та мрії.

Як розповідати історії про людей з інвалідністю без драматизації та героїзації?

1. Показуйте буденні ролі, а не лише «подвиги».

Професійні здобутки, улюблена кава зранку, кумедні історії, захоплення чи плани на відпустку роблять історію живою та справжньою. Інвалідність може бути частиною досвіду людини, але не обов'язково має бути центром кожної історії про неї.

2. Нормалізуйте життя, а не романтизуйте бар'єри.

Не перетворюйте звичайні щоденні дії людини на «подвиг» лише через її інвалідність. А якщо труднощі справді є частиною історії, показуйте не «героїчне подолання власного стану», а конкретні бар'єри середовища — наприклад, недоступний транспорт, будівлі чи послуги.

3. Запитайте саму людину.

Переконайтеся, що вона сама хоче бачити свою історію саме так. Дайте їй можливість визначити, про що говорити, на чому робити акцент і якими деталями ділитися, — без нав'язування образу трагедії чи надгероїзму.

Менше жалості — більше поваги. Розповідайте історії так, щоб бачити насамперед особистість, та обирайте взаємодію на рівних!

«Боюся сказати щось не так»

5 порад для впевненої
та етичної комунікації
з людьми з інвалідністю



«А якщо я скажу щось не те?», «А раптом це прозвучить образливо?», «А якщо запропоную допомогу, а людина обуриться?» — цей страх у спілкуванні з людьми з інвалідністю знайомий багатьом.

Через страх здатися нетактовними ми часом відводимо очі, уникаємо розмови чи просто не знаємо, як поводитися.

Але безбар'єрність починається зі звичайного людського контакту та взаємодії на рівних. У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено добірку простих порад, які допоможуть почуватися впевненіше 🖱

1. Звертайтеся напряму

Якщо поруч із людиною є асистент, перекладач жестової мови чи рідні, розмовляйте безпосередньо з нею. Саме людина, а не той, хто її супроводжує, є вашим співрозмовником.

2. Не бійтеся звичних слів

Сказали «побачимось» людині з порушеннями зору чи «ходімо» людині, яка користується кріслом колісним? Це звичні вислови повсякденної мови — не потрібно панікувати чи надмірно вибачатися.

3. Поважайте темп співрозмовника

Не договорюйте фрази за людину й не поспішайте заповнювати паузи. Комуś може знадобитися більше часу, щоб сформулювати думку чи відповісти. Дайте співрозмовнику стільки часу, скільки потрібно.

4. Спочатку запитайте, чи потрібна допомога

Не варто автоматично припускати, що людина з інвалідністю потребує допомоги, — і тим більше діяти без її згоди.

Просто запитайте: *«Вам допомогти?»* А якщо так — *«Як саме це краще зробити?»* Це простий спосіб поважати особисті кордони та самостійність людини.

5. Сказали щось не те? Це не привід уникати спілкування

Усі ми можемо помилятися. Якщо сказали щось недоречне — коротко перепросіть і продовжуйте розмову. А якщо не знаєте, як буде коректніше, просто запитайте.

Не дозволяйте страху помилитися ставати бар'єром для спілкування. Повага, відкритість і готовність чути одне одного важливіші за прагнення завжди знаходити «ідеальні» слова.

Поліна не ділить своє життя на «до» і «після» аварії.

В обидва періоди
вона та сама людина, що
не уявляє себе без творчості.



Поліна не ділить своє життя на «до» і «після» аварії. В обидва періоди вона та сама людина, що не уявляє себе без творчості.

У 17 років Поліна займалася бальними танцями — і найбільше любила не самі виступи, а те, що їм передувало: продумувати сценічні образи, шукати ідеї для костюмів, брати участь у примірках. Саме тоді й зрозуміла, що хоче створювати одяг сама.

Так разом із сестрою з'явився бренд «Полівік», назва якого поєднала їхні імена. Мама долучилася з самого початку — вони разом вчилися шити, експериментували з кроєм і поступово, крок за кроком, розвивали власне виробництво. Згодом Поліна взяла розвиток бренду повністю на себе, хоча сімейною справа лишається й дотепер.

Але шлях бренду не був прямою лінією вгору. Потім була аварія і тривала реабілітація — і саме в цей складний період Поліна відкрила для себе арттерапію. Творчість, яка колись привела її в моду, тепер також допомогла. Разом з Поліною почав мінятися і сам бренд: у Києві з'явилася власна студія з майстернею та шоурумом.

Новий виклик прийшов звідти, звідки його ніхто не чекав. Повномасштабне вторгнення Поліна зустріла в Бучі, і цей досвід так само не міг не позначитися на творчості: відтоді колекції «Полівік» тісно пов'язані з українською айдентикою та сенсами, які Поліна прагне зберігати й переосмислювати через одяг.

«Бренд дає велике поле для творчості — не тільки для самореалізації, а й для соціальних проєктів», — каже вона.

Сьогодні майстерня «Полівік» продовжує працювати в Бучі. Поліна створює дизайни, мама розробляє лекала та займається кроєм, а кравчині перетворюють ідеї на готові речі. Серед наступних цілей — масштабувати виробництво і створювати ще більше можливостей для творчості.

Танці й мода, аварія та реабілітація, війна, підприємництво, родина, українська культура — увесь цей досвід є частиною історії Поліни. Але жодна окрема обставина, зокрема інвалідність, не визначає її повністю.

«Коли ти робиш те, що тебе надихає, — це і є щастя», — каже Поліна.

Бачити людину, її справу, захоплення й мрії — а не зводити її до інвалідності. Це і є взаємодія на рівних.

Виховання дитини з інвалідністю

5 порад для батьків та вихователів



Виховання кожної дитини — це щоденний процес підтримки, пізнання та розвитку. А батьки й вихователі дітей з інвалідністю можуть стикатися і з додатковими викликами — від пошуку потрібної підтримки до подолання бар'єрів і стереотипів у суспільстві.

Як підтримувати дитину, допомагати їй розкривати свій потенціал, ставати самостійнішою та водночас дбати про власний ресурс?

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради для батьків та вихователів.

1. Бачте в першу чергу дитину, а не інвалідність

Інвалідність — це лише одна з характеристик. Дитина має свій характер, вподобання, інтереси, здібності та мрії. Підтримуйте її сильні сторони й таланти та не визначаєте її можливості й майбутнє через призму обмежень.

2. Підтримуйте самостійність

Бажання допомогти дитині природне, але важливо залишати їй простір для власних рішень, дій та досвіду. З урахуванням віку, потреб і можливостей

залучайте дитину до щоденних справ, давайте змогу робити вибір і поступово розвивати навички самостійності.

3. Створюйте умови для спілкування з однолітками

Кожній дитині важливо мати друзів, спілкуватися, гратися та відчувати себе частиною спільноти. Підтримуйте можливості для взаємодії з іншими дітьми в садочку, школі, на майданчику чи в гуртках. Якщо виникають запитання щодо інвалідності, говоріть про неї просто, відкрито й без упереджень.

4. Фокусуйтеся на особистому прогресі, а не на порівняннях

Темп і шлях розвитку кожної дитини індивідуальні. Замість порівнянь з іншими помічайте її власні досягнення — навіть маленькі. Це допомагає бачити прогрес і зміцнювати впевненість у власних силах.

5. Дбайте про власний ресурс і шукайте підтримку

Турбота про себе — це не егоїзм, а важлива частина турботи про дитину. Дозволяйте собі просити про допомогу, відпочивати й відновлюватися. Звертайтеся до близьких, фахівців і батьківських спільнот, де можна отримати підтримку, поділитися досвідом та знайти потрібну інформацію.

Підтримка потрібна не лише дітям — вона потрібна й дорослим, які поруч із ними.

Як запропонувати допомогу правильно та етично?

Допомагати — нормально.
Запитувати перед цим — важливо.



Побачивши на вулиці людину з інвалідністю, ми часто хочемо одразу кинутися на допомогу: піднести важкі речі, підштовхнути крісло колісне через високий бордюр або підхопити під руку людину з протезом.

Намір у нас найкращий. Але за ним нерідко ховається стереотип, ніби людина з інвалідністю за замовчуванням потребує допомоги.

Насправді потреби в усіх різні. А допомога без згоди може порушити особисті кордони, викликати дискомфорт або навіть бути небезпечною.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як запропонувати допомогу правильно та етично.

1. **Спочатку запитайте.** Простого «Вам допомогти?» або «Чи потрібна вам допомога?» цілком достатньо.
2. **Дочекайтеся відповіді.** Не починайте діяти, доки не отримаєте згоди.
3. **Уточніть, як саме допомогти.** Якщо відповідь «так» — запитайте, що саме потрібно зробити. Людина найкраще знає, яка допомога їй потрібна.
4. **Спокійно прийміть «ні».** Якщо допомога не потрібна — не наполягайте й не сприймайте відмову особисто. Просто поважайте вибір людини.

Маша могла б бути однією з тисяч 15-річних дівчат, які знімають танці під кей-поп, підбирають макіяж за відео блогерів і обирають майбутню професію. Бо вона й справді така.



Маша могла б бути однією з тисяч 15-річних дівчат, які знімають танці під кей-поп, підбирають макіяж за відео блогерів і обирають майбутню професію. Бо вона й справді така.

Танцювати Маша любить, скільки себе пам'ятає. Ще в дитинстві могла побачити хореографію по телевізору й одразу почати повторювати рухи, а свій перший шкільний номер підготувала повністю самостійно — просто вивчила всю хореографію з кліпу. Зараз серед її фаворитів — кей-поп, хоча самими танцями інтереси Маші не обмежуються: вона захоплюється макіяжем, дивиться б'юті-блогерів, вчиться фарбуватися сама й уже зібрала власну колекцію косметики, а в майбутньому думає і про курси візажу.

При цьому Маша легко знайомиться з людьми, першою йде на контакт і, схоже, вміє не надто перейматися, коли щось іде не за планом. Це вміння якось стало в пригоді просто на сцені: під час одного зі шкільних виступів виникли проблеми з музикою, але Маша не розгубилася — продовжила виступ і ще й почала підбадьорювати діджея. Мама Маші, Євгенія, опублікувала відео з цим моментом у соцмережах, і воно несподівано стало вірусним, набравши понад 1,3 мільйона переглядів.

Євгенія зізнається, що й сама багато чого вчиться у доньки — зокрема сміливості бути собою й займатися тим, що любиш. Інколи, каже вона, їй хочеться возити Машу з лекціями по різних школах і показувати її одноліткам: що в Маші ті самі інтереси, що й у них, і що вона нічим від них не відрізняється.

А планів у Маші вже вистачає. Після 9 класу вона хоче вступити до коледжу, опанувати кулінарію й у майбутньому працювати за професією — і ще є візаж, який цілком може перерости з хобі в щось більше.

Машина історія не про те, що вона робить щось «попри». Вона про звичайну 15-річну дівчину, яка танцює під кей-поп, цікавиться косметикою, думає про майбутню професію, будує плани.

Інвалідність — лише одна з характеристик людини, і вона не повинна бути єдиним, що ми бачимо, коли дивимось на когось. Бачте особистість. Взаємодійте на рівних.

5 фраз, які допомагають спілкуватися без незручності



Іноді ми не знаємо, як «правильно» розпочати розмову з людиною з інвалідністю. Через страх сказати щось не те можемо ніяковіти або навіть уникати контакту.

Насправді таке спілкування не потребує спеціальної підготовки чи особливих слів. Головне — не робити припущень за людину, поважати її особисті кордони та не боятися запитувати.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено добірку простих фраз, які можуть стати у пригоді 🖱

1. «Чи потрібна вам допомога?»

Не поспішайте діяти замість людини. Спочатку запитайте, а якщо допомога потрібна — уточніть, як саме її краще надати.

2. «Як вам зручніше спілкуватися?»

Усно, письмово чи в інший спосіб — дайте людині можливість самій обрати зручний формат комунікації.

3. «Чи можу я взяти ваше крісло / підтримати вас?»

Не торкайтеся людини чи її допоміжних засобів без дозволу. Якщо потрібна фізична взаємодія — спочатку запитайте.

4. «Чи буде вам зручно, якщо...?»

Не вирішуйте за людину, що вона може чи не може робити. Краще запитайте про її потреби та комфорт.

5. «Перепрошую, я сказав(-ла) це некоректно».

Помилитися може кожен. Якщо сказали щось недоречне, достатньо коротко перепросити, врахувати зауваження та продовжити розмову.

Не потрібно завжди знаходити «ідеальні» слова. Запитуйте, слухайте відповідь і поважайте вибір людини.

Спілкуйтеся з повагою. Взаємодійте на рівних.

Говори з людиною, а не про неї

Комунікація за наявності
супровідників



Уявіть ситуацію: ви приходите на зустріч із колегою, і співрозмовник починає розпитувати про ваші плани чи проєкти не вас, а вашого колегу. Відчуття ніякове й трохи зневажливе, правда?

Приблизно це відчувають люди з інвалідністю, коли в лікарні, кафе чи на робочій зустрічі звертаються не до них, а до того, хто поруч — асистента чи рідних. Але супровід не робить людину «невидимою». Вашим співрозмовником залишається саме вона.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як будувати спілкування, коли поруч із людиною є особа, яка її супроводжує:

- **Формулюйте запитання особисто.** Замість «А що йому підказати?» чи «Запитайте в неї, чи потрібна допомога» запитуйте напряду: «Що вам підказати?» або «Чи потрібна вам допомога?». Людина сама відповість або за потреби звернеться до асистента.
- **Звертайтеся безпосередньо до людини.** Навіть якщо вона користується жестовою мовою чи асистент допомагає їй озвучувати думки,

продовжуйте говорити саме зі своїм співрозмовником, а не з людиною, яка його супроводжує.

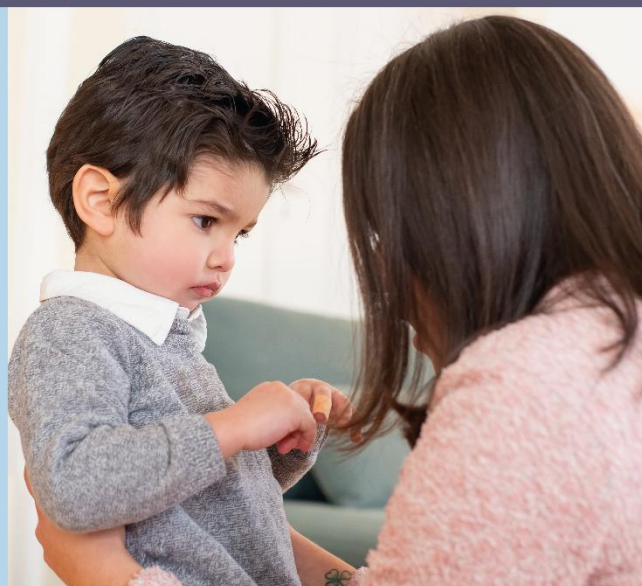
- **Поважайте темп і дайте час на відповідь.** Якщо людині потрібно трохи більше часу, щоб сформулювати думку чи відповісти, не поспішайте перемикатися на асистента з надією прискорити розмову.
- **Не робіть припущень про спроможність.** Те, що людина має супровід, не означає, що вона не приймає рішень. Завжди цікавтеся її думкою, вибором та комфортом безпосередньо в неї.

Говорити з людиною, а не про неї — це найпростіший спосіб виявити повагу.

Взаємодійте на рівних!

«Мамо, а чому він так виглядає?»

5 порад батькам, як реагувати на дитячу цікавість і говорити про інвалідність



Дорослим може бути ніяково, але для дитини це просто цікавість: вона бачить щось нове й намагається зрозуміти світ. А наша реакція багато в чому визначає, як вона сприйматиме інвалідність надалі.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як говорити про це спокійно й без упереджень 🐾

1. Сприймайте цікавість спокійно. Не сваріть і не присоромлюйте дитину за запитання. Краще коротко поясніть те, що вона бачить: *«Це протез. Він допомагає людині рухатися»*.

2. Використовуйте ситуації навколо. Побачили пандус чи шрифт Брайля — поясніть, для чого вони потрібні. Так розмови про інвалідність стають природною частиною пізнання світу.

3. Зважайте на вік, але відповідайте чесно. Маленьким дітям достатньо простих пояснень, старшим — можна давати більше деталей. Головне — говорити про факти без жалості, страху чи припущень.

4. Вчіть поважати особисті кордони. Цікавитися — нормально, але торкатися людини, її протеза чи крісла колісного без дозволу не варто. Навчіть дитину спочатку запитувати: *«Чи можна?»* або *«Вам допомогти?»*

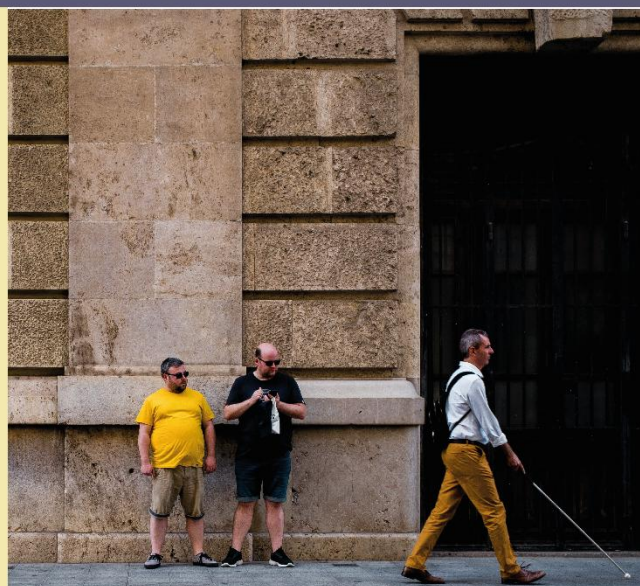
5. Не знаєте відповіді — скажіть про це. Фраза *«Я зараз не знаю, але давай дізнаємося разом»* значно краща за вигадану відповідь або уникнення теми.

Діти вчаться ставлення до інших і через реакції дорослих. Спокійні пояснення та повага до відмінностей допомагають їм сприймати різноманітність людей як природну частину життя.

Збережіть допис і поділіться ним з іншими батьками. Вчимо дітей взаємодіяти на рівних.

5 ситуацій, коли краще запитати, а не діяти самостійно

Прості правила допомоги
людям з інвалідністю



Іноді ми так хочемо допомогти, що починаємо діяти раніше, ніж встигаємо запитати. І хоча наміри можуть бути найкращими, непрохана допомога здатна викликати дискомфорт, порушити особисті кордони або навіть бути небезпечною.

Тому просте правило — не припускайте, а запитайте. У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено добірку ситуацій, коли це особливо важливо 🐾

1. Не відволікайте собаку-поводиря.

Коли собака працює, вона допомагає людині безпечно орієнтуватися та пересуватися. Хочете погладити чи пригостити їй — спочатку запитайте дозволу в людини.

2. Не допомагайте без згоди.

Не беріться за крісло колісне й не підтримуйте людину під руку без попередження. Спочатку запитайте: «Вам допомогти?» Якщо так — уточніть, як саме.

3. Не торкайтеся людини з порушенням зору зненацька.

Якщо хочете допомогти, привітайтеся, представтеся та запропонуйте підтримку. Якщо вона потрібна — дайте людині самій пояснити, як їй буде зручно.

4. Не поспішайте піднімати людину, якщо вона впала.

Різкий рух може завдати болю або погіршити ситуацію. Якщо немає очевидної невідкладної загрози, запитайте: *«Ви в порядку? Вам допомогти? Як саме?»*

5. Не вирішуйте самостійно, яка локація чи маршрут будуть зручними.

Доступність — це не лише наявність пандуса. Плануєте зустріч, маршрут чи захід? Запитайте про потреби людини та врахуйте їх під час організації.

Навіть із найкращими намірами ми не завжди можемо знати, яка підтримка потрібна іншій людині.

Не припускайте — запитайте. Саме так починається взаємодія на рівних.

Як підтримувати, не позбавляючи самостійності?

Уникайте токсичного позитиву

Відмовтеся від героїзації щоденного життя

Слідкуйте за інтонацією та емоціями

Запитуйте, а не дійте за замовчуванням

Не позбавляйте права на самостійність

Зберігайте звичні функції

Справжня підтримка — це здатність чути, бачити особистість і взаємодіяти на рівних.

Межа між справжньою підтримкою та надмірною опікою буває дуже тонкою. Іноді, намагаючись проявити турботу, ми випадково ставимо людину в позицію слабшої або позбавляємо її права на самостійність.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як підтримувати, не позбавляючи самостійності.

- **Запитуйте, а не дійте за замовчуванням.** Хочете піднести речі, відчинити двері чи допомогти з кріслом колісним? Спочатку запитайте: «Вам потрібна допомога?»
- **Не позбавляйте права на самостійність.** Навіть якщо виконання певної дії займає більше часу або вимагає значних зусиль, можливість зробити це самостійно повертає відчуття власної спроможності. Дозвольте людині спробувати, мати власний досвід і навіть припуститися помилки.
- **Уникайте токсичного позитиву.** Фрази на кшталт «Все буде добре!», «Головне — посміхатися!» або «Не сумуй, ти ж сильн-ий/а!» знецінюють реальний досвід. Іноді важливіше просто вислухати й визнати почуття людини, не намагаючись одразу їх «виправити».

- **Відмовтеся від героїзації щоденного життя.** Фрази «Ти для мене герой»!), «Я б так не зміг/ла!» створюють штучний п'єдестал. Захоплюйтеся конкретними досягненнями, а не самим фактом життя з інвалідністю.
- **Слідкуйте за інтонацією та емоціями.** Не переходьте на надмірно співчутливу чи «дитячу» інтонацію. Інвалідність не означає, що з людиною потрібно говорити інакше. Говоріть у звичній для вас манері, без фальшивої м'якості та співчутливих поглядів.
- **Зберігайте звичні функції.** Інвалідність не скасовує роль людини в родині, стосунках, роботі чи спільноті. Не вирішуйте за неї, що вона тепер може або не може робити — дайте їй самій визначати свою участь.

Справжня підтримка — це здатність чути, бачити особистість і взаємодіяти на рівних.

Орієнтуйтеся на бажання людини,
а не на власні побоювання

Поважайте відмову
від допомоги

Не вирішуйте за людину,
що їй потрібно

Підтримка чи контроль?

Як відрізнити допомогу від надмірної опіки

Поважайте особисті кордони
та приватність

Залишайте право
на власні рішення

Підтримуйте автономію,
а не закріплюйте залежність

Турбота не повинна ставати обмеженням самостійності. Взаємодійте на рівних!

Прагнення захистити від труднощів іноді призводить до протилежного ефекту: ми обмежуємо самостійність людини й вирішуємо все за неї.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як розпізнати цю межу у щоденному спілкуванні та навчитися підтримувати, не перебираючи контроль.

- **Орієнтуйтеся на бажання людини, а не на власні побоювання.** Замість *«Я зроблю це сам(-а), бо тобі буде складно»* запитайте: *«Як ти хочеш це зробити і чи потрібна моя допомога?»*
- **Залишайте право на власні рішення.** Бажання захистити людину від будь-яких труднощів зрозуміле. Але інвалідність не позбавляє права обирати, пробувати, змінювати рішення та здобувати власний досвід.
- **Поважайте особисті кордони та приватність.** Не контролюйте листування, особисті справи чи рішення людини без її згоди. Допомога не дає права втручатися в усі сфери життя людини з інвалідністю.

- **Поважайте відмову від допомоги.** Якщо у відповідь на пропозицію ви чуєте «*Hi, дякую*» — прийміть цю відповідь. Не наполягайте лише тому, що вам здається, ніби так буде «краще».
- **Не вирішуйте за людину, що їй потрібно.** Навіть найближчі люди не завжди можуть знати, що буде комфортним для іншого. Краще запитати, ніж діяти на основі власних припущень.
- **Підтримуйте автономію, а не закріплюйте залежність.** Автономія — це не обов'язково робити все без сторонньої допомоги. Це передусім можливість самій визначати, яка підтримка потрібна, коли і в який спосіб.

Турбота не повинна ставати обмеженням самостійності. Взаємодійте на рівних!

Що робити, якщо людина з інвалідністю відмовилася від вашої допомоги?



Пропонувати допомогу — природний прояв уваги та чуйності. Але не менш важливо вміти спокійно прийняти відповідь «ні».

Якщо людина з інвалідністю відмовляється від допомоги, це не означає, що ваша пропозиція була недоречною. Це означає лише те, що зараз ця допомога їй не потрібна.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як правильно реагувати на відмову 🐾

1. **Сприйміть «ні» спокійно.** Кожна людина має право сама вирішувати, коли і яка допомога їй потрібна. Не потрібно з'ясовувати причину відмови чи переконувати змінити рішення.
2. **Не наполягайте й не допомагайте без згоди.** *«Та мені ж не важко!», «Давайте я все-таки допоможу»* — навіть із найкращими намірами такі фрази можуть перетворити пропозицію на тиск. Почули «ні» — поважайте відповідь.
3. **Не створюйте ніяковості.** Не потрібно надмірно вибачатися, ображатися чи змінювати тон. Простого *«Добре»* або *«Зрозуміло»* цілком достатньо.

4. **Залиште можливість звернутися пізніше.** Якщо ви залишаєтеся поруч, можна сказати: *«Добре. Якщо щось знадобиться — звертайтеся»*. Так, ви пропонуєте підтримку без тиску.

Запропонувати допомогу — це прояв уваги. Прийняти «ні» — прояв поваги.

Поважайте вибір та особисті кордони.

Взаємодійте на рівних!

Колега, сусід, клієнт чи друг

Як будувати рівноправну
взаємодію з людьми
з інвалідністю в різних
сферах життя?



Ми часто звикли сприймати людей з інвалідністю через узагальнені категорії або як окрему групу, якій потрібна опіка. Але в реальному житті це перш за все люди поруч із нами у своїх щоденних соціальних ролях.

Коли ми переносимо фокус із діагнозу на конкретну соціальну роль, штучна напруга у спілкуванні зникає. З'являється зрозуміла етика взаємодії: професійна повага на роботі, якісний сервіс у бізнесі, безбар'єрність у громаді та щирість у дружбі.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як проявляти це у щоденному житті 

У громаді — створюємо доступний простір.

З'їзди з тротуарів, справні ліфти, доступний транспорт та установи — це умови, за яких кожен може вільно пересуватися, навчатися, працювати, користуватися послугами та брати участь у житті громади.

На роботі — оцінюємо професійні навички.

Орієнтуйтеся на компетенції та досвід колеги, а не на припущення про те, що людина може чи не може через інвалідність. Якщо потрібні певні умови для роботи — запитайте про них.

У сервісах — бачимо передусім клієнта.

Доступний вхід, зрозуміла навігація, адаптований сайт чи меню в доступному форматі — невід’ємна частина якісного сервісу. Звертайтеся безпосередньо до людини, слухайте її запит і не вирішуйте за неї, що буде зручніше.

У сусідстві — поважаємо спільний простір.

Не паркувати автівку перед пандусом, не захарашувати прохід, дбати про доступність спільних зон — прості речі, від яких залежить комфорт інших мешканців. А якщо хочете допомогти — спочатку запитайте.

У дружбі — залишаємося друзями.

Діліться новинами, жартуйте, радьтеся та будуйте плани разом. Інвалідність не означає, що дружба має перетворитися на постійну опіку. Не вирішуйте за друга чи подругу, що їм під силу.

Рівність проявляється у звичайних щоденних взаємодіях — на роботі, у громаді, сервісах, сусідстві та дружбі.

Взаємодіймо на рівних щодня!

Фокусуйтеся на внеску,
а не на травмі

Обирайте стримані та гідні
форми подяки

Вдячність замість жалості

Спілкування з ветеранами, які мають інвалідність

Запитання про поранення —
це не вияв уваги

Не знецінюйте досвід
жалісливими фразами

Коли ветерани та ветеранки з інвалідністю повертаються до цивільного життя, суспільство часто стикається з власним внутрішнім конфліктом: ми хочемо висловити вдячність, боїмося сказати щось не так, ніяковіємо через травму та впадаємо у жалість або, навпаки, скочуємося в надмірну героїзацію.

Варто пам'ятати, що вдячність проявляється через тактовність, відмову від стереотипів та взаємодію на рівних.

У рамках кампанії «Взаємодій на рівних», спрямованої на зменшення стигми, стереотипів та упереджень щодо людей з інвалідністю, підготовлено поради, як це має виглядати у щоденному спілкуванні 

Фокусуйтеся на внеску, а не на травмі. Жалість бачить передусім те, що людина втратила. Вдячність бачить те, що людина зробила для захисту інших, і поважає її ціну. Говоріть і думайте з позиції поваги до сили, а не співчуття до стану.

Обирайте стримані та гідні форми подяки. Жалісливі промови, надмірна емоційність змушують ветерана обробляти ще й ваші емоції. Простий, спокійний жест (наприклад, прикладена до серця долоня чи лаконічне «Дякую за захист») передає повагу без порушення чужих кордонів.

Не знецінюйте досвід жалісливими фразами. Висловами на кшталт *«Такий молодий, а вже без ноги»* чи *«За що ж тобі таке»* немає місця в етичній комунікації. Вони позбавляють ветерана суб'єктності й заганяють у роль «постраждалого», якою він чи вона не обмежуються.

Запитання про поранення — це не вияв уваги. Намагання розпитати деталі бойових дій чи обставини отримання травми найчастіше живляться чужою цікавістю або тією ж жалістю. Якщо ветеран захоче поділитися цим досвідом — він зробить це сам. У спілкуванні орієнтуйтеся на цивільні теми, спільні інтереси та буденні справи.

Що змінюється, коли ми взаємодіємо на рівних з людьми з інвалідністю?



Коли ми перестаємо дивитися на інвалідність крізь призму жалості чи надмірної опіки, змінюється сама взаємодія між людьми.

Взаємодія на рівних — це не складний набір спеціальних правил, а повага до вибору, автономії та особистих кордонів іншої людини.

Що змінюється, коли такий підхід стає нормою? 🗣️

1. Зникає зайва напруга. Менше страху сказати «щось не те», особливого тону та ніяковості — більше природного спілкування без штучної дистанції.

2. Залишається простір для власних рішень. Замість надмірної опіки та рішень за людину — повага до її вибору й права самій визначати, коли і яка підтримка їй потрібна.

3. Зникають бар'єри у щоденному житті. Безбар'єрність — це не лише пандуси, ліфти чи доступні входи. Це також можливість навчатися, працювати, користуватися послугами, дружити та брати участь у житті громади без упереджень і зайвих перешкод.

4. Спілкування стає рівноправним. Зникає поділ на «того, хто завжди допомагає» і «того, кому завжди потрібна допомога». Натомість з'являється взаємний обмін думками, досвідом і підтримкою.

Взаємодія на рівних змінює не лише наше спілкування. Вона допомагає створювати суспільство, у якому кожен може брати участь у житті громади, робити власний вибір і бути почутим.

Взаємодіймо на рівних!

Цей інформаційний продукт став можливим завдяки щедрій підтримці, наданій Урядом Сполучених Штатів Америки. Зміст є відповідальністю Моментум Вілз фор Хьюменіті та не обов'язково відображає погляди Уряду Сполучених Штатів Америки.