


# Що слід робити з використаними батарейками

Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення спільно з громадською організацією «Центр розвитку громад» ініціює проект зі збору батарейок в рамках акції «Екологічна весна-2014».

Вже чимало міст України долучилося до такої корисної справи, як збір батарейок з метою їх правильної утилізації. Це вкрай важливий екологічний напрямок діяльності, адже сьогодні громадяни часто-густо навіть не здогадуються, яку шкоду може нанести всього одна батарейка, викинута у звичайний смітник. На сміттєзвалищах токсичні речовини просочуються з батарейок у ґрунтові води, а тоді в ріки і водогони. Люди, котрі споживатимуть заражену рибу чи воду, можуть важко захворіти  через накопичення в організмі важких металів.

**Батарейки – це хімічні пристрої, що містять токсичні і небезпечні елементи! Спеціальний попереджувальний знак, що розміщено на корпусі батарейки, нагадує, що її місце лише у спеціалізованому контейнері.**

Лишень уявіть собі, що одна пальчикова батарейка здатна забруднити важкими металами 20 кв.м ґрунту глибиною 5 метрів на наступні 50 років. А це територія проживання двох дерев, двох кротів, одного їжачка та декількох тисяч дощових хробачків.



**Викидайте батарейки лише у спеціальні контейнери, що розміщені у окремо відведених місцях! Потурбуйся про себе, лісних тваринок і нашу планету Земля!**

Не минуло й тижня, як була озвучена екологічна ініціатива, а боярські підприємці вже активно долучаються до збору батарейок, обіцяючи розмістити на своїх підприємствах чи у магазинах спеціальні контейнери. Вже можемо згадати Олександра Мамотька, Людмилу Яременко, Віктора Дяченка. В наших наступних публікаціях ми повідомимо, за якими адресами можна буде здавати використані батарейки.

Закликаємо громадськість міста Боярка приєднатися до акції! Розміщуйте в своїх закладах, підприємствах, під'їздах будь-які ємності для використаних батарейок! Передавайте їх на визначені місця збору! Ви вже зараз можете здати батарейки за адресами:

- вул.Хрещатик, 83; територія Київської обласної дитячої лікарні, старі корпуси, біля ЛОР-відділення, Центр реабілітації.
- ринок «Тарасівський», магазин канцтоварів і товарів для творчості «Клякса»



**Право «першої батарейки» надано натхненниці проекту директору ЦСПР Ангеліні Миколаївні Лахтадир.**

---

## Обережно – ГРИБИ!



**Гриби**– це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді

й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

### **Основні причини отруєнь:**

- Вживання отруйних грибів;
- Вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників) ;
- Неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- Вживання старих або зіпсованих їстівних грибів.

**Симптоми отруєння:** нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності. Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) – з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів. Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

### **Перша допомога при отруєнні грибами:**

1. Викличте “Швидку медичну допомогу”;
2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; нажміть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.
3. Дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновивши тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.
4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть аналогічні профілактичні заходи.

### **При отруєнні забороняється:**

Вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику. Забороняється займатися будь-якими іншими видами самолікування.

### **ЩОБ НЕ ОТРУЇТИСЯ ГРИБАМИ:**

#### **Не збирайте гриби:**

- Якщо не впевнені, що знаєте їх, – якими б апетитними вони не здавалися;
- Поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах;
- Невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення “бульба”, оточене оболонкою; з ушкодженою ніжкою, старі, в’ялі, червиві або ослизлі;
- Ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
- “Шампіньйони” та “печериці”, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

#### **Застерігаємо!**

v Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.

v Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

v Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, – вони не завжди відповідають дійсності.

v Не куштуйте сирі гриби на смак.

v Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні – викидайте! Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом, – викидайте!

v Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

v Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

v При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

v Обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, – грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

v Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

v Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

v Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд – також може статись отруєння.

v Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм.

### **УВАГА! ХИБНІ ТВЕРДЖЕННЯ! НЕ ВІРТЕ ЇМ:**

*“Усі їстівні гриби мають приємний смак, а отруйні – неприємний”.*

*“Усі гриби в молодому віці їстівні”.*

*“Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів”.*

*“Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби”.*

*“Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні”.*

*“Отрута з грибів видалається після кип'ятіння протягом кількох годин”.*

*“Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах”.*

**Запам'ятайте: Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню!**

**Не збирайте та не їжте гриби зовсім! Без грибів можна прожити!**

---

## **Мама дитини-інваліда: тягар відповідальності**



Під категорію інвалідів дитинства підпадають малята з дуже широким спектром вроджених і набутих у період раннього розвитку захворювань і відхилень. Це можуть бути дефекти і вади фізичного розвитку; спадкові хвороби, які передаються на генетичному рівні; наслідки різного роду травм; специфічні аномалії, не дуже помітні збоку... Іноді хвороба дитини має переважно фізичні або фізіологічні прояви, але при цьому практично не впливає на розумовий і психічний розвиток. Буває і навпаки – у дитини спостерігається затримка психічного розвитку на тлі відносного фізичного здоров'я. Але хоч би якою була етіологія хвороби, душевні переживання батьків дітей-інвалідів практично однакові.

Фахівці Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення постійно працюють з проблемами, на які наражаються матері важкохворих дітей. Це не випадково: центр працює на базі Київської обласної дитячої лікарні (м. Боярка), де стаціонарне лікування проходять діти з найскладнішими з клінічного погляду діагнозами.

### **Що відчуває мама дитини-інваліда?**

Основний тягар з догляду за дитиною-інвалідом найчастіше лягає на його матір. Саме від її лінії поведінки, мужності, витримки, врівноваженості залежить і доля маляти, і загальна атмосфера в сім'ї. Бачачи свою маму бадьорою і веселою, багато малят можуть навчитися радіти життю навіть у тому непростому становищі, у якому їм судилося перебувати весь вік.

Усвідомлення гіркого факту, що твоя дитина тяжкохвора і що це може бути назавжди, неймовірно важке і болісне. Тому часті і деструктивні настрої, і не зовсім здорові емоції, які можуть призвести до деформації особистості матері, а в результаті – до дестабілізації обстановки в сім'ї аж до її розпаду.

При цьому можлива (особливо спочатку) справжня буря почуттів, де є найрізноманітніші настрої й емоції, однаково шкідливі і для матері дитини, і для хворого маляти, і для оточуючих. Ось

кілька найпоширеніших нездорових психологічних установок:

**Несприйняття ситуації:** «Чому це трапилось саме зі мною? За що? Я не хочу! Я не можу!» – внутрішній бунт, унаслідок якого жінка поринає у хворобливий егоїзм, де немає місця любові і жалості до хворого маляти. Таке ставлення може відштовхнути рідних, а також спричинити непродумані кроки, про які потім доведеться шкодувати все життя.

**Пошук винних:** «Це все спадковість чоловіка, у них кров «гнила», прадід був алкоголіком тощо» – спроба зняти із себе відповідальність за життя хворої дитини. Така позиція призводить до конфронтації між членами сім'ї, що ще більше ускладнює ситуацію і фактично виключає взаємодію і співробітництво.

**Перенесення провини на дитину:** «Якби він старався, був би здоровішим»; «На нього стільки грошей витрачаєш, а він усе робить на зло». Призводить до конфронтації з дитиною та її ізоляції в сім'ї, унаслідок чого погіршується фізичний і психічний стан маляти.

**Хибний сором:** «Це так соромно, що в мене «ненормальна» дитина. Не можна обтяжувати нею оточуючих». Почасти він викликаний відсутністю в нашій країні традицій повноцінної інтеграції інвалідів у соціум, що особливо небезпечно для хворого, адже він ризикує залишитися відірваним від однолітків і суспільства.

**Комплекс провини:** «Це я винна в тому, що дитина народилася, аби мучитися і страждати. Мій обов'язок – спокутувати провину». Може проявитися в гіперопіці маляти, надмірному потуранні примхам хворої дитини. У цьому разі велика ймовірність того, що дитина виросте психологічним монстром, а це неминуче підсилить її соціальну дезадаптацію і збільшить страждання.

**Самопринижувальні настрої:** «Мені завжди не щастить. У такої



нікчеми, як я, і не могла народитися нормальна дитина. У мене все не як у людей» – прояв за давнених комплексів. Така установка несумісна з конструктивною поведінкою і не веде до поліпшення ситуації.

**Синдром жертви:** «Моє життя закінчене, радості не для мене. До кінця моїх днів мені доведеться нести цей хрест» – загальна схильність до того, щоб «постраждати», демонстративність поведінки; невміння побачити в дитині істоту, яка може принести радість, гідну приязні і любові.

**Манія «відмінності»:** «Ми не такі, як усі, у нас особливе життя, особливі обставини» – егоцентризм, компенсаторна реакція від підсвідомого «ми гірші за інших» до протилежного «ми – особливі, тобто кращі за інших». Такі настрої можуть призвести до ізоляції від суспільства, виключають допомогу і підтримку з боку інших людей.

**Споживчі настрої:** «У нас лихо. Нам усі повинні співчувати, допомагати, виділяти допомогу, в усьому йти назустріч» можуть викликати звичку постійно драматизувати становище, твердячи собі, оточенню і дитині, що її стан тільки погіршується тощо. Виключають конструктивну поведінку матері і повноцінну соціалізацію хворої дитини. Підсвідомо матір може мати установку: «Чим гірше, тим краще».

**«Убивча» жалість:** «Ой, бідненьке, нещасненьке, безпомічне маля, без мене воно загине». Викликана бажанням самоутвердитися за рахунок хворої дитини, звести догляд за нею до єдиної життєвої мети. Власна значущість вимірюється ступенем потрібності інвалідові. Як і в попередньому випадку, мати підсвідомо не зацікавлена в поліпшенні стану дитини, у її соціалізації, прищепленні їй навичок самообслуговування і самостійності.

Іноді достатньо спіймати себе на помилкових установках, щоб задіяти самоконтроль і викоренити їх зі своєї душі. Буває і так, що доводиться годинами обговорювати проблему з кимось із

близьких, а часом ніяк не обійтися без допомоги психолога і невропатолога. Кожне конкретне захворювання дитини-інваліда потребує специфічного догляду, а також спеціальних знань і вмінь. Але що стосується психології і загальних правил поведінки, є можливість дати кілька універсальних рекомендацій.

### **Конструктивний шлях**

Виділимо спочатку два основні напрями, які мають підпорядкувати собі все життя і всі дії батьків дитини-інваліда в досяжному для огляду майбутньому і сприяти збереженню і зміцненню сім'ї.

- 1. 1.** Забезпечити дитину-інваліда грамотним доглядом, який містить елементи розвитку; максимально прищепити їй навички самообслуговування; сприяти соціалізації в суспільстві.
- 2. 2.** Підтримувати здорову психологічну атмосферу в сім'ї; не обділяти увагою й любов'ю одне одного, а також інших дітей і членів родини; прагнути до того, щоб у всіх членів сім'ї була можливість саморозвитку і повноцінного життя.

На перший погляд, може здаватися, це те саме, що бігти в різні боки. Проте ці напрями настільки взаємозалежні, що їхня повноцінна реалізація можлива лише в комплексі. Незавидною буде доля дитини-інваліда, якщо в сім'ї пануватиме напружена драматична обстановка, засмикані батьки, недоглянуті молодші чи старші діти, обділені увагою і теплом бабусі й дідусі. Позбавлені уваги і любові інші члени сім'ї або зовсім йдуть з неї, або починають утішатися не зовсім здоровими способами (випивка у чоловіків, наркотики у підлітків, зациклення на хворобі у людей похилого віку). Також проблематичним є здорове сімейне життя й у тому разі, якщо дитина-інвалід штучно ізольована у чотирьох стінах, а вся сім'я обмежена через неї у пересуванні і контактах із навколишніми.

На побутовому рівні об'єктом осуду завжди є чоловік, котрий залишає сім'ю, де є дитина-інвалід. Проте частка провини за розлучення зазвичай лежить і на жінці, котра вчасно не зуміла зрозуміти, що справжня турбота про хвору дитину – це збереження для неї міцної здорової сім'ї, у якій є місце радості і взаємній любові.

Прийміть ситуацію як данність, примиріться з нею, не думайте про те, як і чому це трапилось, міркуйте про те, як із цим жити далі. Пам'ятайте: всі ваші страхи і «чорні думки» дитина відчуває на інтуїтивному рівні. Тому коли не хочете, щоб ваше маля росло нервовим, засмиканим, похмурым, постарайтеся знайти в собі сили з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Боріться з депресивними настроями. Постарайтеся зміцнити нервову систему. Боріться зі спокусою полегшити собі життя палінням і алкоголем, які створюють лише ілюзію заспокоєння. Будьте обережні з антидепресантами, тому що сонливість і розслабленість, які вони можуть викликати, протипоказані під час догляду за важкохворим. Зате підійдуть різні легкі заспокійливі засоби на трав'яній основі. Допоможуть прогулянка перед соном, легка ранкова зарядка, контрастний душ, обливання холодною (або не дуже) водою. І пам'ятайте: чим жорсткіший режим дня, тим менше в ньому місця розгубленості і зневірі.

Простежте за тим, що зміцнює ваш дух (молитва, розмова з людиною, яку ви шануєте, розслаблюючі вправи, хороша книжка), а що просто підвищує настрій (солодощі, спілкування з подругою, прогулянка по магазинах). Не нехтуйте ні тим, ні іншим: нехай у вашому житті знайдеться місце і високим почуттям, і маленьким радостям. Пам'ятайте, що, дбаючи про себе, ви працюєте на зміцнення сім'ї, піклуєтеся про близьких, котрим ви потрібні мужньою і бадьорою.

Постарайтеся знизити «градус драматизму» у зв'язку з ситуацією, що створилася. Зробіть усе можливе, щоб догляд за хворою дитиною був просто частиною загальносімейного буття, а не «хрестом», «служінням» чи сенсом життя.

На сімейній нараді обговоріть плани на найближче майбутнє. Спробуйте знайти оптимальний варіант з урахуванням різних чинників. Не хапайтеся за найпростіший: тато заробляє гроші, а мама сидить удома і доглядає дитину. Жінка, виключаючи себе з активного соціального життя, може почати відчувати сильний психологічний дискомфорт, що може призвести до серйозних психічних розладів. Шукайте більш гнучкі варіанти з неповним робочим днем, бабусями, які приходять за графіком, доглядальницею на обмежений час тощо. При цьому старайтеся знайти час не лише для роботи, а й для того, аби більше бувати наодинці з чоловіком та іншими дітьми.

Обов'язково залучайте батька до догляду за хворим малям. Не ставайте незамінною, не відсувайте батька від загальносімейних турбот. «Не завантажуючи» його проблемами дитини-інваліда, ви робите ведмежу послугу і батькові, і дитині, адже їм так важливо сформувати стосунки, навчитися любити одне одного. Якщо в сім'ї є ще діти, то їх також треба залучати до допомоги з догляду за хворою дитиною. Водночас це не має перешкоджати їхньому повноцінному спілкуванню з однолітками. Не слід також постійно пояснювати, що через інваліда сім'я багато чого не може собі дозволити – у душі дітей може оселитися думка: «Краще б його не було». Адже саме з кимось із братів чи сестер згодом, можливо, доведеться жити інвалідові. Щоб між ними сформувалися теплі стосунки, учіть їх бути взаємно корисними одне одному.

Шукайте «друзів за нещастям» в Інтернеті, у лікарні, де наглядається ваше маля, санаторії, у якому вам пощастило відпочивати тощо. Обмінюйтеся адресами, засобами догляду, шукайте можливостей зустрічатися, дружити сім'ями, організувати клуб. Це важливо не тільки для вас, а й для дитини, якій ви можете зробити послугу на все життя, знайшовши для неї друзів або (що дуже часто буває!) супутника життя. Підшукуйте літературу, присвячену захворюванню вашої дитини, постарайтеся стати якщо не «фахівцем» у цій галузі, то вже принаймні грамотним партнером лікаря.

Пам'ятайте, що далеко не все залежить від наявності коштів на лікування дитини. Іноді відносно недорогі лікарські засоби, грамотний догляд, любов, турбота, організованість і наполегливість дають кращий ефект, ніж найдорожчі препарати і методи лікування.

Не забувайте, що самостійнішим буде маля, то легше йому буде жити. Стимулюйте його пристосувальну активність; допомагайте в пошуку своїх прихованих можливостей; розвивайте уміння і навички з самообслуговування.

Проаналізуйте кількість заборон, з якими зіштовхується ваша хвора дитина. Продумайте, чи всі вони обгрунтовані, чи можна скоротити обмеження, зайвий раз проконсультуйтеся з лікарем. Якщо стан хворого поліпшується, стежте, щоб це вело до зменшення заборон і збільшення навантажень. Якщо стан дитини хоч трохи дозволяє, придумайте їй простенькі домашні обов'язки, постарайтеся навчити дитину піклуватися про інших.

Пам'ятайте, майбутнє вашої дитини багато в чому залежить від того, наскільки вона соціалізована, адаптована у суспільстві. Робіть усе можливе, щоб вона звикла перебувати серед людей і при цьому не концентрувалася на собі, вміла і любила спілкуватися, могла попросити про допомогу.

Намагайтеся почуватися спокійно і впевнено з дитиною-інвалідом на людях. Звикніть великодушно прощати оточуючим певну безтактність – дуже часто увага до вас продиктована щирим співчуттям, а не простою цікавістю. Доброзичливо реагуйте на вияви інтересу з боку сторонніх, не відштовхуйте їх від себе надривними скаргами, роздратуванням, проявом озлоблення. Спокійно відповівши на можливі запитання, постарайтеся перевести розмову на нейтральні теми. Якщо дитина запозичить від вас такий стиль спілкування з людьми, її шанси знайти собі друзів різко зростуть. Стежте за тим, чи не намагається ваше маля на людях грати роль «хорошої дитини», що нерідко властиве дітям-інвалідам, котрі намагаються правильною поведінкою компенсувати те, що вони «не такі». Це може спричинити

істерики і примхи вдома. Постарайтеся навчити дитину бути самою собою – і вдома, і на людях. Чим раніше маля почне спілкуватися з іншими дітьми, тим більше шансів, що воно зможе поводитися як «звичайне». Тому коли є вибір, до якої школи віддавати дитину, – спеціалізованої чи загальної, – спробуйте влаштувати її до звичайної школи.

---

## Особливості спілкування з людьми із обмеженими можливостями



### При спілкуванні з інвалідами на візку:

Не чіпайте візок без дозволу, навіть якщо він заважає пройти, – це приватна власність і особистий простір людини. Завжди спочатку пропонуйте допомогу і дійте лише, якщо ваша пропозиція прийнята. Чітко виконуйте надані вам інструкції.

Якщо вам дозволили, почніть рух візка повільно (він швидко набирає швидкість). Не ляскайте людину в інвалідному візку по спині чи по плечу. Спілкуйтесь вільно: статистика свідчить про те, що наявність зовнішніх ознак інвалідності не пов'язане з порушенням психіки. При розмові влаштуйтеся так, щоб ваші очі були на одному рівні із очима співрозмовника.

### **При спілкуванні з незрячими та слабозорими:**

Не керуйте незрячою людиною на відстані, просто підійдіть і допоможіть їй дістатися мети. Надаючи допомогу, не тягніть людину за собою, не стискайте сильно руку, натомість м'яко спрямовуйте в необхідному напрямку. При цьому не заважайте користуватися ціпком.

Коротко опишіть, де ви знаходитесь (що попереду, праворуч, ліворуч), попереджайте про перешкоди чи потенційну небезпеку: східці, калюжі, ями, скляні двері, дроти під напругою, гілки, низькі двері тощо. Уникайте жестів – пам'ятайте, що вас не бачать.

Під час прогулянки діліться побаченим та обговорюйте спільні враження – запахи, звуки.

Коли ви пропонуєте незрячій людині сісти, спрямуйте її руку на спинку стільця чи підлокітник. Точно формулюйте місцезнаходження предметів: склянка посеред стола, стілець праворуч тощо. Якщо вас попросили допомогти взяти якусь річ, дайте їй до рук та надайте можливість вільно обмацати (а не тягніть руку незрячої людини до предмету).

### **При спілкуванні з людьми із вадами слуху:**

Розмовляючи з глухою людиною, дивіться їй у вічі. Говоріть короткими простими реченнями, чітко артикулюйте слова, слідкуйте, щоб ніщо не заважало вашому мовленню: загальний шум, яскраве сонце, густа тінь, напівтемрява. Прослідкуйте, щоб було гарно видно ваш вираз обличчя, артикуляцію та жести.

Нехай вам ніщо не заважає: їжа, руки, цигарки, волосся тощо. Це особливо важливо, якщо глуха людина вміє читати по губах. Не кричіть, особливо на вухо. Якщо вас просять повторити, перефразуйте (скажіть те саме, але іншими словами).

Щоб привернути увагу людини, що погано чує, назвіть її на ім'я або легенько торкніть за плече. Можна помахати рукою. Не соромтеся перепитати, чи вас зрозуміли.

Якщо ви готуетесь до спілкування із глухою людиною, викладіть на папері базову інформацію: номери телефонів, адреси, технічні терміни, важливі моменти, котрі конче потрібно довести до відому.

Якщо спілкування виявляється занадто складним, запитайте, чи не краще буде переписуватися. Не змінюйте тему розмови без попередження, використовуйте перехідні речення: «Добре, а тепер нам потрібно обговорити...»

Якщо людина використовує мову жестів, звертайтеся безпосередньо до співрозмовника, а не до перекладача.

### **При спілкуванні з людьми з затримкою у розвитку і проблемами у спілкуванні:**

Використовуйте просту мову, висловлюйтесь коротко і за темою, уникайте усталених виразів, мовних штампів, жаргонізмів.

Якщо потрібно сформулювати якісь завдання, викладайте їх поетапно. Дайте можливість такій людині усвідомити кожен крок.

За необхідності використовуйте малюнки чи фото. Будьте готові повторювати декілька разів. Не здавайтесь, якщо вас зразу не зрозуміли.

Запишіть необхідну інформацію на папері і запропонуйте обговорити це з кимсь із друзів чи рідних, вкажіть свій номер телефону щоб обговорити питання пізніше. Не применшуйте інтелектуальні можливості таких людей. Переважно це дієздатні люди, що мають право підписувати документи і приймати важливі



рішення.

### **При спілкуванні з людьми з психічними розладами:**

Люди з психічними захворюваннями можуть страждати на емоційні розлади або ніяковість, що ускладнює їх життя. Зазвичай люди з психічними розладами не потребують особливого ставлення до себе. У переважній більшості це звичайні люди, хоч і з особливим поглядом на навколишній світ. Спілкуйтеся з ними як з особистостями.

Не напружуйтесь, не чекайте на прояви агресивності – якщо ви поводитимете себе дружньо, то вони почуватимуться себе спокійно.

Невірно, що такі люди нижчі за рівнем інтелекту чи не здатні працювати, не можуть опанувати себе в кризовій ситуації чи відрізнити, що для них добре, а що погано. Люди з психічними захворюваннями не обов'язково мають приймати пігулки, зазвичай вони дієздатні і мають право підписувати документи.

Не говоріть різко з людиною, що має проблеми з психікою, не підвищуйте не неї голос навіть тоді, коли маєте для цього всі підстави.

### **При спілкуванні з людьми, що мають проблеми мовлення:**

Не думайте, що ускладнення з мовленням є свідченням низького інтелектуального рівня.

Не ігноруйте таку людину, не перебивайте її, не виправляйте, дайте закінчити думку і лише тоді починайте говорити. Дивіться в обличчя. Не намагайтесь прискорити розмову (якщо поспішаєте, краще домовтеся на інший час).

Якщо спілкування дуже ускладнене, запитайте, чи не хоче людина використати інші способи – написати, надрукувати тощо.

### **При спілкуванні з людьми з гіперкінезами (спастикою):**

Гіперкінези – це мимовільні рухи тіла або кінцівок, котрі зазвичай притаманні людям із дитячим церебральним паралічем (ДЦП) або з ушкодженнями спинного мозку.

При розмові не відволікайтеся на мимовільні рухи вашого співрозмовника. Допомогу надавайте ненав'язливо, не привертаючи до цього загальної уваги.

Перед тим, як сісти за стіл з людиною з гіперкінезами, поцікавтеся, який посуд може йому знадобитися: соломинка для напоїв, пласкі чи глибокі тарілки, високі чи мілкі чашки тощо.

Якщо людина з гіперкінезами просить допомогти розрахуватися у магазині, треба взяти його гаманець і спокійно зробити це (платити за нього не потрібно).

При вході до транспортного засобу спочатку запитайте, чи потрібна допомога. Поступаючись місцем, не наполягайте, якщо людина відмовляється.

Купуючи білети в кіно чи в театр, обирайте такі місця, де інвалід не заважатиме іншим.

Не бійтеся суперечити таким людям, спокійно викладайте свої аргументи навіть якщо ваш співрозмовник нервує.

\* \* \*

***І загальне.*** Не ображайтесь, якщо вашу допомогу відхилили. Розслабтеся, не нервуйте, не переймайтеся, якщо припустилися помилки. Якщо ви сумніваєтесь, як вчинити правильно, розраховуйте на свій здоровий глузд і здатність до співчуття. Будьте спокійні і доброзичливі. Якщо не знаєте, як вчинити, спитайте співрозмовника. Не бійтеся його зачепити – ви демонструєте свою щирі зацікавленість у спілкуванні. Якщо ви прагнете бути зрозумілим, – вас зрозуміють. Не бійтеся шуткувати: доброзичливий жарт завжди доречний. Поважайте людину, і вам відповідатимуть тим саме. Приємного спілкування!

*Інформацію підсумувала Марія Кириленко*