



## Μερικοί τρόποι κατάλληλης συμπεριφοράς σε Άτομα με Αναπηρίες (ΑμεΑ)

Η οικογένεια και ο περίγυρος πιθανόν να σας έχουν πει να λέτε «Ευχαριστώ» και «Παρακαλώ», να σηκώνετε το χέρι σας πριν μιλήσετε σε μία τάξη ή αίθουσα και να χρησιμοποιείτε το «Με συγχωρείτε» σε αρκετές περιστάσεις. Αλλά αυτές οι φράσεις συνήθως δεν αρκούν όταν έχετε να κάνετε με άτομα που έχουν Ειδικές Ανάγκες. Εδώ θα βρείτε μερικούς τρόπους ώστε να είστε ευγενικοί και να δείχνετε σεβασμό σε άτομα με όλων των ειδών αναπηρίες.

### 1. Κατανοήστε πρώτα τον ανθρώπινο παράγοντα, παρά την αναπηρία

Έχουν τις δικές τους ανάγκες, τις επιθυμίες και πεποιθήσεις και οι άνθρωποι που τους αγαπούν σέβονται όλες τις προσωπικές πτυχές τους. Μπορεί να ζουν με έναν διαφορετικό τρόπο, να έχουν διαφορετική αντίληψη και να εστιάζουν σε διαφορετικά πράγματα συγκριτικά με έναν κοινό άνθρωπο. Αυτό δε σημαίνει όμως, ότι δεν παύουν να είναι έξυπνοι, εύστροφοι και υπέροχοι άνθρωποι. Οι ιδιαίτερες ικανότητες και ανάγκες τους τους έχουν κάνει να είναι ξεχωριστοί και μοναδικοί.

### 2. Φερθείτε τους σαν να είναι όμοιοι με εσάς

Πολλά άτομα μιλούν σε άτομο με Ειδικές Ανάγκες σαν να μιλούν σε ένα παιδί. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι με αναπηρίες μπορεί να νιώθουν ότι με αυτόν τον τρόπο τους υποτιμούν και να πληγώνονται. Η υπομονή είναι το κλειδί. Εάν ένα άτομο με αναπηρία δυσκολεύεται να κατανοήσει εσάς και τα αιτήματά σας, τότε προσπαθήστε να προσαρμοστείτε στις ανάγκες του και μην τα παρατήσετε. Ξαναπείτε αυτό που ζητάτε από αυτούς, με μεγαλύτερη ακρίβεια και σαφήνεια ή ίσως πιο αργά. Αποφύγετε τους σύνθετους όρους και μιλήστε σε απλή γλώσσα, σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι δεν καταλαβαίνει.

### 3. Παραμείνετε ήρεμοι εάν συμβεί κάτι μπροστά σας

Μην σας πιάσει πανικός εάν τύχει να πάθουν κρίση, εάν πέσουν ή νιώσουν αδύναμοι ή ακόμα και αν τραυματιστούν. Ρωτήστε ευγενικά «Πώς μπορώ να σε/σας βοηθήσω;» και αφήστε τους να σας πουν εάν χρειάζονται τη δική σας βοήθεια. Μερικές φορές, καταφέρνουν να ανταπεξέλθουν μόνοι τους σε δύσκολες καταστάσεις, εξαιτίας τόσο της συνήθειας όσο και του προσωπικού πείσματος που έχουν. Γι' αυτό το λόγο μην θέσετε τη βοήθεια σας σαν κάτι υποχρεωτικό και ποτέ μην παρεμβαίνετε, εάν δε σας το επιτρέψουν. Σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι βρίσκεται το άτομο σε κατάσταση αδυναμίας ομιλίας ή υποστήριξης του εαυτού του, τότε ελέγξτε εάν μπορεί να γράψει ή να δείξει.

### 4. Χαμογελάστε και παραμείνετε φιλικοί

Το χαμόγελο και η αίσθηση της οικειότητας σας κάνει να φαίνεστε όμορφοι και προσίτοι. Αυτό μπορεί να φτιάξει τη διάθεση των ατόμων με αναπηρία (και όχι μόνο) και να σας εμπιστευθούν ευκολότερα.

### 5. Κάντε ένα σύντομο διάλογο

Τα άτομα με Ειδικές Ανάγκες λατρεύουν να μοιράζονται τα συναισθήματα και τις απόψεις τους, όπως και οι περισσότεροι από εσάς. Ρωτήστε τους για την ημέρα τους, την εργασία ή το σχολείο τους, τα ταξίδια που μπορεί να έχουν κάνει, τους φίλους, τα χόμπι ή για τα ενδιαφέροντά τους.

### 6. Μην υπερβάλλετε με τις σκέψεις σας

Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με άτομα με αναπηρία, μην προσπαθήσετε να σκέφτεστε αυτά που θα πείτε ή να βρείτε το κατάλληλο θέμα ή γενικότερα, να δείξετε κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά είστε. Φερθείτε του όπως θα φερόσασταν σε έναν φίλο ή γνωστό σας.

### 7. Υποστηρίξτε τους

Εάν είναι περήφανοι για κάτι που έχουν κάνει, ενισχύστε τη προσπάθειά τους και επιβεβαιώστε την καλή προσπάθειά τους. Όπως και όλοι οι άνθρωποι, χρειάζονται κομπλιμέντα, υποστήριξη και ανατροφοδότηση για τις ικανότητές τους.

### 8. Αποφύγετε τις «άσχημες» λέξεις/εκφράσεις

Ποτέ μη ρωτήσετε ένα άτομο με αναπηρία «Τί πήγε λάθος με εσένα;». Όχι μόνο δείχνει υποτίμηση της προσωπικότητάς του, αλλά και η λέξη «λάθος» σε αυτές τις περιπτώσεις δε πρέπει να χρησιμοποιείται, καθώς φανερώνει ότι κάτι το άτομο δεν έκανε σωστά. Οι διακρίσεις και η ρατσιστικές συμπεριφορές μπορούν να βλάψουν την αυτοαντίληψη του ατόμου και να επηρεάσουν τα «αποθέματα» των προσωπικών του δυνάμεων. Χρειάζεται ευαισθητοποίηση και, εάν θέλετε να ρωτήσετε περισσότερες λεπτομέρειες για την κατάσταση του, ρωτήστε το ευγενικά και με τρόπο που δε θα τον προσβάλλει.

### 9. Εντάξτε αυτούς σε συζητήσεις ή δραστηριότητες

Βάλτε τους στο θέμα συζήτησης, δώστε τους ένα ρόλο σε ένα παιχνίδι ή σε μία επαγγελματική εργασία. Βεβαιωθείτε ότι μπορούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες του αιτήματός σας και ότι δεν εισέρχονται σε «επικίνδυνη» συνθήκη. Εάν έχετε να κάνετε με άτομο που χρησιμοποιεί αναπηρικό καροτσάκι, καθίστε σε καρέκλα ή σε σκαμπό δίπλα του, ούτως ώστε να μην νιώθει περίεργα στη διαφορά ύψους. Εάν αναφερόμαστε σε περίπτωση τυφλού ατόμου, μην βασίζετε τη συζήτηση σας σε εκφράσεις προσώπου ή μίμηση. Για παράδειγμα, μην πείτε «*Οοο! Δες τι ωραίο είναι αυτό το αυτοκίνητο που είναι παρκαρισμένο!*» ή μη γελάσετε με μία γκριμάτσα ενός φίλου στην παρέα. Περιγράψτε αυτό που βλέπετε με αρκετές λεπτομέρειες και δώστε στο άτομο να καταλάβει την αιτία της διασκέδασης. Σε ένα άτομο με νοητική καθυστέρηση, εξηγήστε με απλούστερα λόγια ένα ανέκδοτο ή έναν σαρκασμό.

### 10. Μην υποθέτετε αυτά που μπορούν να κάνουν και αυτά που δε μπορούν

Κάθε άτομο με αναπηρία είναι διαφορετικό ενώ δύο άτομα με την ίδια αναπηρία μπορεί να έχουν διαφορετικές ικανότητες και προοπτικές. Συνεπώς, μην προβλέπετε την αδυναμία ή την δύναμη αυτών σε συνθήκες χωρίς να γνωρίζετε τα προσωπικά τους όρια και τις δεξιότητες τους.

### 11. Μη φοβάστε να ρωτήσετε

Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι που τους αφορά, ρωτήστε τους. Ξέρουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους και πολλές φορές γνωρίζουν και πως να τις εκφράσουν. Για παράδειγμα:

*«Φαίνεται ότι νιώθεις άβολα. Θα ήθελες να κάτσουμε σε κάποια άλλη θέση;»*

*«Συνήθως ζητάς τη βοήθεια μου εάν χρειάζεσαι κάτι. Θεες να σε βοηθήσω ή να περιμένω μέχρι να μου το ζητήσεις;»*

*«Αυτό το κτίριο φαίνεται κάπως χαοτικό. Χρειάζεσαι βοήθεια στην εύρεση αυτού του γραφείου;»*

*«Εάν σου συμβεί κάτι όσο είμαστε μαζί έξω, πως θα ήθελες να αντιδράσω;»*

### 12. Κατανοήστε ότι έχουν μερικές καλές και μερικές κακές ημέρες

Οι ανάγκες και οι ικανότητες τους ίσως ποικίλουν και εξαρτώνται από τη διάθεση τους μέσα στην ημέρα. Ίσως κάποιες μέρες να κάνουν πράγματα με σχετική ευκολία ενώ κάποιες φορές να νιώθουν ανήμποροι. Δώστε τους χρόνο και σεβαστείτε τις αναδυόμενες ανάγκες τους. Όπως όλοι οι άνθρωποι, επηρεάζονται από τις συνθήκες και τα γεγονότα που τους συμβαίνουν ή απλώς δεν είναι στα κέφια τους.