

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

BENDRAVIMAS SU NEGALIAŲ TURINČIAIS ŽMONĖMIS

INFORMACINIS METODINIS LEIDINYS



Vilnius

2020

Bendravimas su negalią turinčiais žmonėmis

Informacinis metodinis leidinys

Parengė

Danguolė Andrijauskaitė

Leidinyje skiriamas asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, sveikatos edukologams ir kitiems specialistams, dirbantiems sveikatos mokymo srityje.

Kalbos redaktorė

Asta Žernienė

Viršelio piešinį parengė

Evelina Vitkauskienė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokymo skyrius, 2020

TURINYS

I. ĮŽANGA	3
II. PADĖTI, KAI REIKIA	4
III. TERAPINIS BENDRAVIMAS	4
IV. ASMENINĖS ERDVĖS NELIEČIAMUMAS.....	5
V. ĮŽVELGTI ASMENYBĘ. TERAPINIO BENDRAVIMO GAIRĖS.....	6
VI. LITERATŪRA	7

I. IŽANGA

Šiuo leidiniu Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokymo skyrius tęsia publikacijų apie aktualiausias visuomenės sveikatos problemas seriją.

Ilgalaikis sveikatos sutrikdymas ir negalia žmogų riboja, juolab jeigu aplinkiniai vengia su juo būti arba nežino, kaip ir kada padėti, nemoka bendrauti. Kiekvienas atvejis savitas, universalių taisyklių nėra. Neretai pakanka įsiklausyti, elgtis empatiškai ir gerus savo jausmus grįsti realiais veiksmais.

Leidinyi skirtas asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, sveikatos edukologams, taip pat tiems, kurių darbas susijęs su specialiųjų poreikių turinčiais žmonėmis, ir kitiems specialistams, dirbantiems visuomenės sveikatingumo ugdymo ir mokymo srityje.

II. PADĖTI, KAI REIKIA

Fizinės negalios ištikti žmonės sako, kad jie bendrauja ir su jais bendraujama taip pat, kaip ir su visais kitais: paprastai, draugiškai, tačiau neįkyriai. Siekiant suprasti kito žmogaus jausmus ir problemas, reikia empatiško požiūrio ir elgsenos. Empatijos procesą sudaro du etapai: pirmas – stengiamasi jausti ir mąstyti taip, kaip kitas žmogus. Antras etapas – po tokio susitapatinimo su kito žmogaus jausmais grįžtama į savo „aš“ ir, pasitelkus kritinį mąstymą, analizuojami patirti jausmai. Empatija labai svarbi bendraujant ir suprantant pačius svarbiausius neįgalaus žmogaus poreikius. Išmokti empatiško elgesio nėra paprasta. Reikia bendravimo su gyvenimo išbandymus patyrusiais žmonėmis patirties, jų pasitikėjimo. Kita vertus, bendraujant paprastai, mandagiai ir pagarbiai, pasitikėjimas įgyjamas greitai. Parodykite kitam žmogui pagarbą, kokios patys norėtumėte sulaukti, ir pasiūlykite pagalbą. Nedvejokite ir padėkite, kai matyti, jog pagalba reikalinga, tačiau neskubėkite, jeigu nesate įsitikinę, kad žmogui tikrai reikia padėti. Įsitikinkite, ar jis prašo jūsų padėti. Nesivaržykite paklausti, ar ši pagalba jam reikalinga ir kaip geriau tai padaryti. Jeigu žmogus vieną kartą atsisako jūsų pasiūlymo, turite tai išgirsti.

III. TERAPINIS BENDRAVIMAS

Tinkamas specialistų bendravimas su neįgaliuoju, ypač sveikatos sutrikimo pradžioje, padeda jam adaptuotis, tikėti savo galimybėmis ir siekti įmanomo savarankiškumo. Tokį bendravimą galima vadinti terapiniu. Taip žmogus gali suprasti, kad galbūt yra ne vienas būdas ir kad jis pats gali pasirinkti, kaip elgtis siekiant savo tikslų. Šis žinojimas teikia pasitikėjimo, vilties ir visavertiškumo jausmus.

Terapinis bendravimas ypač reikalingas, kai neįgaliam žmogui pagalbos ar informacijos reikia nedelsiant. Dėmesingai išklaudyti ir, kai reikia, paprašyti trumpai apibūdinti savo negalavimą, tinka ši seka:

- Prašyti, kad žmogus pasakytų problemos esmę (ką jam tai reiškia).
- Prašyti pakartoti dar kartą, bet kitais žodžiais, arba kad pateiktų pavyzdį.

IV. ASMENINĖS ERDVĖS NELIEČIAMUMAS

Esama bendrųjų rekomendacijų, kuriomis vadovaujantis bendrauti bus paprasta tiek padedant spręsti problemas, tiek pasikeičiant vienu kitu sakiniu. Keletas patarimų:

Neužstokite sėdinčiojo vežimėlyje.

Kai kalbate, žvelkite tiesiai į žmogų. Neglostykite, neplekšnokite per petį, nes tokie veiksmai gali žėisti.

Kalbėkite ne su neįgalųjį lydinčiuoju, o su žmogumi vežimėlyje. Jis yra lygiavertis pašnekėsio dalyvis, o kai kuriais atvejais – dominuojantis, svarbiausias.

Jeigu bendravimas truks ilgiau nei dvi minutes, atsisėskite arba pritūpkite, kad jūsų akys būtų tame pačiame lygyje kaip ir žmogaus vežimėlyje. Jei tai neįmanoma, stovėkite truputį atokiau nuo vežimėlio, kad į jus nereiktų žiūrėti užvertus galvą.

Neįgaliojo vežimėlis yra žmogaus asmeninės erdvės dalis. Nelieskite vežimėlio, nesiremkite į jį.

Jokiomis aplinkybėmis neprašykite žmogaus vežimėlyje palaikyti jūsų paltą ar rankinę.

Prieš teikdami pagalbą, išsiaiškinkite, kokios žmogaus fizinės galimybės. Vežimėliu gali naudotis šiuo metu sergantys bei sveikstantys žmonės, tad ne visi, kurie naudojami vežimėliu, yra neįgalūs.

Jeigu jums patikėta vežimėlį stumti, paklauskite, ar to nedarote pernelyg greitai. Net ir lėtai – jūsų nuomone – stumdami vežimėlį galite sudaryti stresinę situaciją.

Jei žmogus vežimėlyje paprašė konkrečios pagalbos, pavyzdžiui, įveikti kelis laiptelius, paklauskite, kaip tai padaryti. Jis pasakys, kaip vežimėlį valdyti, už kurios konstrukcijos dalies paimti, kaip kelti.

Kai leidžiamasi nuokalne žemyn, vežimėlį turite prilaikyti.

Žmogui persikėlus iš vežimėlio į kėdę ar lovą, nepatraukite vežimėlio; jis turi likti lengvai pasiekiamas.

V. IŽVELGTI ASMENYBĘ. TERAPINIO BENDRAVIMO GAIRĖS

Kiekvieno žmogaus bendravimo patirtis, juolab bendravimo su negalia patyrusiais žmonėmis, gali būti skirtinga. Žemiau pateikiami sunkios negalios paliesto žmogaus pastebėjimai yra tarsi apibendrinta patirtis ir terapinio bendravimo gairės.

1. Dėl mano negalios nelaikyk manęs bejėgiu ar nevisaverčiu. Mano asmenybė nepakito.
2. Nežiūrėk į mane kaip į „likimo nuskriaustąjį“. Pripažink, kad mano negalia yra neatsiejama mano dalis.
3. Mano negalios nelaikyk vien tik problema.
4. Nesistenk manęs „pataisyti“ ar „pagerinti“, nes aš nesugedau.
5. Neturėk tikslo pakeisti mane, nes tu tokios teisės neturi. Nė vienas žmogus nėra tobulas.
6. Nesistenk keisti mano elgsenos.
7. Laikyk mane vienu iš savo artimųjų.
8. Būk kantrus ir išklausk mane. Tai, kas tau atrodo nepriimtina, galbūt yra mano bandymas susikalbėti su kitais man įmanomu būdu.
9. Jei gali, palaikyk ir įkvėpk mane. Tada ir aš galėsiu pasitarnauti kitiems taip, kaip mano jėgos leidžia.
10. Nesistenk atlikti darbus, kuriuos privalau atlikti aš, ir nedalyk tuščių pažadų.
11. Neslėpk savo abejonių, neužglaistyk savo patirties spragų.
12. Padėk man išmokti to, ko aš noriu, kas man įdomu.
13. Nesinaudok manimi kurdamas ir išbandydamas savo teorijas bei metodus. Bet iš manęs gali sužinoti tai, ko pats vienas nesuprastum ir nesukurtum.
14. Būk su manimi ir mes įgysime visiškai naujos patirties. Tai būtina, kad galėtume į daug ką pažvelgti kitaip ir suprasti.
15. Nekontraliuok manęs. Aš turiu teisę pats tvarkyti savo gyvenimą.
16. Mano bruožai, kuriuos tu pavadini nepritarimu ar manipuliacija, iš tiesų man gali būti vienintelis būdas neprarasti atsakomybės už savo gyvenimą.
17. Nekalbėk man apie paklusnumo, nuolankumo ir mandagumo taisykles.
18. Siekdamas apginti save, aš turiu teisę pasakyti „Ne“.
19. Jokiu būdu nedemonstruok man savo gailesčio.

20. Būk mano sąjungininkas, kai man teks atsiriboti nuo žmonių, kurie per tariamą pagalbą norės padidinti savo autoritetą ar sieks kitų savanaudiškų tikslų.
21. Neapsimetinėk mano draugu, jeigu nejauti draugiškumo. Aš esu vertas daugiau.
22. Nepadėk man, jeigu aš pats galiu.
23. Klausk manęs, ar man reikia tavo pagalbos. Priimk mano paaiškinimus, kaip geriausiai galėtum man padėti.
24. Nekalbėk kitiems apie mano „didvyriškumą“ ar pažangą. Dėl negalios viskam turiu skirti daugiau laiko ir pastangų, bet tai nėra ypatingi pasiekimai.
25. Vadovaukis pagarbumu. Abipusė pagarba atskleidžia mus kaip lygiaverčius.
26. Pasistenk pažinti mane ir galbūt tapsime draugais.
27. Išklausk, palaikyk, būk atidus.

VI. LITERATŪRA

1. Neįgalumas ir socialinis dalyvavimas: kritinė patirties ir galimybių Lietuvoje refleksija. – Šiaulių universiteto leidykla, 2007.
2. www.socmin.lt
3. Emocinis intelektas: veiksmingos, moksliniais tyrimais pagrįstos strategijos emociniam intelektui lavinti. – Liūtai ne avys, 2019.
4. <https://www.psichologijatau.lt/6-budai-tapti-labiau-empatiskam/>