



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Save the Children**

**ԻՆՉՊԵՐՍ  
ՀԱՂՈՐԴԱԿՑԿԵԼ  
ՀԱՅՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ  
ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԵՏ**

**Ձեռնարկ  
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

**Ձեռնարկ**

**Երևան 2014**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Save the Children**

# Ինչպե՞ս հաղորդակցվել հաշմանդամություն ունեցող անձանց հետ

**Ձեռնարկ  
Երիտասարդների համար**

**Երևան - 2014**

Սույն տպագրությունը իրականացրել է «Ուղեկից» հասարակական կազմակերպությունը «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց կենսամակարդակի բարելավում զբաղվածության խթանման միջոցով» (LIFE) ծրագրի շրջանակներում:

Ձեռնարկում արտահայտված տեսակետները կարող են չարտացոլել ԱՄՆ կառավարության, ԱՄՆ ՄԶԳ, «Սեյվ դը չիլդրեն»-ի տեսակետները:

# Ինչպե՞ս հաղորդակցվել հաշմանդամություն ունեցող անձանց հետ

Ձեռնարկ երիտասարդների համար

---

© 2013 «Սեյվ դը չիլդրեն»-ի հայաստանյան ներկայացուցչություն  
Ազատության պող. 27, 3-րդ հարկ, Երևան, 0014, Հայաստան

Հեռ: (+37410) 201014, Ֆաքս: (+37410) 201229;  
Վեբ կայք: [www.life-disability.am](http://www.life-disability.am)

Ձեռնարկում օգտագործված լուսանկարները տրամադրել է  
«Ունիսոն» հասարակական կազմակերպությունը, հեղինակ՝  
Ռասմիլա Ալավերդյան

Սույն ձեռնարկը մշակվել է ԱՄՆ ՄՁԳ-ի կողմից ֆինանսավորվող և «Սեյվ դը չիլդրեն» կազմակերպության կողմից իրականացվող «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց կենսամակարդակի բարելավում զբաղվածության խթանման միջոցով» (LIFE) ծրագրի շրջանակներում: Այն նախատեսված է երիտասարդների համար և նպատակ ունի ծանոթացնելու հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հետ հաղորդակցվելու առանձնահատկություններին: Ձեռնարկում ներառված են հաշմանդամություն ունեցող անձանց հետ շփվելու առանձնահատկությունները և հաշմանդամությունը բնորոշող ճիշտ տերմինաբանությունը, ինչպես նաև ներկայացված են հանդուրժողականության գաղափարը և ներառական կրթության սահմանումն ու հիմնական սկզբունքները:

## Նախաբան



**Մի՛ ենթադրեք, որ հաշմանդամություն ունեցող անձին մշտապես հատուկ վերաբերմունք է պետք ցուցաբերել: Վարվե՛ք այնպես, ինչպես կվարվեիք ցանկացած այլ անձի հետ վարվելիս:**

Աշխարհում ավելի քան 1 միլիարդ մարդ է ապրում այս կամ այն տեսակի հաշմանդամությամբ, իսկ 200 միլիոն մարդ մեծ դժվարություններ է ունենում առօրյա կյանքում ու աշխատանքի ժամանակ: Ամբողջ աշխարհում հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ ավելի աղքատ են, քան մյուսները, և ավելի քիչ են ընդգրկված առողջապահական, կրթական և տնտեսական ոլորտներում, որոնք հաճախ մատչելի չեն նրանց համար: Օրինակ՝ բազմաթիվ ուսումնական հաստատություններ, աշխատատեղեր ու տրանսպորտի միջոցներ չունեն համապատասխան սարքեր որոշակի հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց մուտքն ու ելքը ապահովելու համար: Բացի այդ, շատերը ոչ միայն բացասական վերաբերմունք ունեն

հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց, երեխաների նկատմամբ, այլ նաև երբեմն սխալ պատկերացում ունեն, թե ինչ է հաշմանդամությունը: Եվ, վերջապես, շատ հաճախ կարևոր որոշումներ են կայացվում հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց մասին՝ առանց նրանց մասնակցության և ներգրավման:

Այսօր Հայաստանում հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ու երիտասարդների մեծ մասը չի կարողանում կրթություն ստանալ, աշխատանք գտնել ու մասնակցել հասարակական կյանքին: Որպես հետևանք՝ նրանք լավ չեն ճանաչում իրենց իրավունքներն ու ապրում են սահմանափակ կյանքով: Իսկ ձեր շրջապատում կա՞նք երեխաներ ու երիտասարդներ, ովքեր ունեն մեծ խնդիրներ: Եթե ուշադիր լինեք, կնկատեք, որ նրանք հազվադեպ են դուրս գալիս շրջապատ ու հիմնականում տանն են լինում: Նրանք դպրոց գրեթե չեն հաճախում, իսկ երբ գնում են, շատ քիչ են մնում այնտեղ, քանի որ դպրոցի պայմանները հարմարեցված չեն նրանց, ու այսպես նրանք հետ են մնում իրենց հասակակիցներից: Ուրեմն պետք է այնպես անել, որ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ հավասար լինեն մյուսներին և կարողանան կրթություն ստանալ դպրոցում, հետո շարունակեն այն այլ ուսումնական հաստատություններում, մասնագետ դառնան և աշխատանք գտնեն:

## Ի՞նչ է հանդուրժողականությունը

Բոլոր մարդիկ յուրահատուկ են, ունեն տարբեր նախասիրություններ, կարողություններ ու երազանքներ: Մենք բոլորս իրարից տարբեր ենք: «Հանդուրժողականություն» նշանակում է ընդունել այդ տարբերությունները, բարձր գնահատել դրանք և հասկանալ, որ միմյանց օգնելով ու հարգելով՝ բոլորս ավելի խաղաղ ու երջանիկ կապրենք մեր մոլորակի վրա: Միմյանց նկատմամբ հանդուրժող լինել նշանակում է հասկանալ ու հիշել, որ շատ հարցերում էլ մենք իրար նման ենք: Ուրեմն ստացվում է, որ բոլորս կապված ենք իրար հետ և, հարգելով միմյանց յուրահատկությունները, ավելի ենք ուժեղացնում ու ամրացնում այդ կապը: Այսպիսով, հանդուրժել նշանակում է՝

- հարգել, ընդունել և հասկանալ մարդկանց տարբերությունները,
- գիտակցել, որ բոլոր մարդիկ հավասար են,
- դիմացի մարդկանց ընդունել այնպես, ինչպես նրանք կան,
- հրաժարվել բոլոր տեսակի բռնություններից (օրինակ՝ միմյանց հրել, խփել, ծեծել, վիրավորել, անուններ դնել և այլն):

### Մխալ տարբերակ



### Ճիշտ տարբերակ



**Ավելորդ ջանքեր մի՛ գործադրեք հաշմանդամություն ունեցող անձին օգնելու համար՝ փորձելով ամեն ինչ կատարել նրա փոխարեն: Պարզապես փորձեք ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որ անձը կարողանա ինքնուրույն կատարել իրեն անհրաժեշտ գործողությունը:**

Եկեք մտածենք, թե մենք ինչպես ենք տարբերվում միմյանցից: Օրինակ՝ ոմանք կարողանում են լավ նկարել, երգել կամ ստեղծագործել, իսկ մյուսները՝ ոչ այնքան: Ոմանք սևահեր են, իսկ մյուսները՝ շիկահեր և այլն: Կան երեխաներ, ովքեր թույլ տեսողություն ունեն ու ակնոց են դնում, մինչդեռ մյուսները՝ ոչ: Սակայն կարող են լինել նաև երեխաներ, ովքեր տեսողության ավելի լուրջ խնդիրներ ունեն, այսինքն՝ հաշմանդամության որոշակի աստիճան: Տեսողության որոշակի խնդիր ունենալը կարող է լինել այն հատկանիշներից մեկը, որով մարդը տարբերվում է մյուսներից: Մեր շրջապատում կան մարդիկ, ովքեր ունեն հենաշարժական խնդիրներ (այսինքն՝ դժվարանում են կամ չեն կարողանում քայլել) ու նրանք որոշակի հարմարանքների կարիք ունեն որևէ տեղ գնալու համար, օրինակ՝ նրանց պետք է սայլակ կամ ձեռնափայտ: Կան մարդիկ, որոնք ունեն մտավոր կամ հոգեբանական խնդիրներ, և մենք պետք է ուշադիր և հարգալից լինենք նրանց նկատմամբ. պետք է հարգենք ցանկացած տեսակի հաշմանդամություն ունեցող մարդու իրավունքներն ու բարձր գնահատենք նրանց լավագույն կողմերը:

Մենք բոլորս, ներառյալ հաշմանդամություն ունեցող անձինք, ուզում ենք և իրավունք ունենք ապրել լիարժեք կյանքով՝ կրթություն ստանալ, աշխատանք ունենալ, մասնակցել մշակութային և քաղաքական կյանքին, օգտվել բոլոր տեսակի ծառայություններից, իսկ դրա համար անհրաժեշտ է հանդուրժող լինել մեկս մյուսի հանդեպ: Կարևոր է նաև, որ լինեն համապատասխան պայմաններ ու միջոցներ, որոնք կհեշտացնեն որոշակի խնդիրներ ունեցող մարդկանց կյանքը: Օրինակ՝ եթե կրթական հաստատություններն ունենան հարմարեցված աստիճաններ, վերելակներ ու հարմար դռներ, իսկ երիտասարդներն էլ՝ հարմարավետ սայլակներ, նրանք կկարողանան հեշտությամբ շենք մտնել, մասնակցել դասերին ու նույնքան հեշտությամբ էլ դուրս գալ:



# Ի՞նչ է ներառական կրթությունը

## Մխալ տարբերակ



## Ճիշտ տարբերակ



**Երբ զրուցում եք հաշմանդամություն ունեցող անձի հետ, դիմե՛ք անմիջապես նրան, այլ ոչ նրա ուղեկցին, օգնականին կամ սուրդոթարգմանչին:**

Ներառական կրթությունը միավորում է բոլոր սովորողներին՝ անկախ այն բանից, թե ինչ խնդիր ունեն կամ չունեն նրանք, և օգնում, որ նրանք կարողանան ավելի լավ ճանաչել իրար, սովորել միմյանցից և մասնակցել մշակութային կյանքին: Ինչպես արդեն նշեցինք, սովորողները մեկը մյուսից տարբեր են և ունեն բազմազան կարիքներ: Ներառական կրթությունը, հաշվի առնելով այդ տարբերությունները, փորձում է ստեղծել մի միջավայր, որտեղ բոլորը հավասար են, միասին են աշխատում, սովորում են միմյանցից ու հարգում են իրար:

Ուրեմն ի՞նչ է նշանակում ներառել երեխաներին կրթության մեջ. դա նշանակում է հնարավորություն տալ բոլոր երեխաներին դպրոց հաճախել, իսկ հետո շարունակել կրթությունը մասնագիտական հաստատությունում կամ բուհում: Բոլոր մարդիկ ունեն դրա իրավունքը: Ըստ ներառական կրթության փորձի՝ երիտասարդները, ներառյալ հաշմանդամություն կամ հատուկ կարիքներ ունեցողները, ավելի լավ ու արդյունավետ են սովորում, երբ նրանք միասին աշխատում են, օգնում են միմյանց ու սովորում իրարից: Հիշեք, որ միմյանց հարգելու և հասկանալու դեպքում նույնիսկ ամենադժվար իրավիճակներում հնարավոր է լուծում գտնել:

## **Ինչպե՞ս հաղորդակցվել հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդների հետ**

Երբեմն մենք լավ չգիտենք, թե ինչ է նշանակում հաշմանդամությունը, այդ իսկ պատճառով չգիտենք, թե ինչպես պետք է խոսենք հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հետ: Սա բնական է, սակայն երբեք ուշ չէ սովորել: Ինչպես բոլորի հետ, նախևառաջ, պետք է հարգենք միմյանց, լինենք քաղաքավարի և ուշադիր մեկս մյուսի հանդեպ: Երբ ցանկանում ենք որևէ բան ասել հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդին կամ հարց ուղղել նրան, պետք է խոսենք անմիջապես նրա, այլ ոչ թե նրան օգնողի կամ խնամողի հետ:

Նույնիսկ եթե այդ երիտասարդն ունի խոսելու կամ լսելու խնդիրներ, պետք է հնարավորություն տանք նրան որոշելու, թե ինչպես ավելի լավ կլինի խոսել կամ պատասխանել մեզ: Հնարավոր է, որ հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդը այդ պահին նախընտրի, որ իր ծնողը, քույրը, եղբայրը կամ հարազատը օգնի իրեն հասկանալու մեր ասելիքը, իսկ հետո նա կարողանա ինքնուրույն պատասխանել մեզ կամ նորից դիմի որևէ մեկի օգնությանը:

**Ամենակարևորը՝ պետք է հիշել, որ հաշմանդամություն ունեցող երիտասարդը նախևառաջ ձեզ նման ՄԱՐԴ ԷԱԿ է և նրան պետք է վերաբերվել այնպես, ինչպես կցանկանայիք, որ ձեզ վերաբերվեին:**

# Ի՞նչ բառեր կարող եք օգտագործել հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց մասին խոսելիս

## Ընդունելի բառեր ու արտահայտություններ

Հաշմանդամություն ունեցող անձ

Ոչ հաշմանդամ մարդ,  
հաշմանդամություն չունեցող  
մարդ

Անվասայլակից օգտվող մարդ,  
ողնուղեղի վնասվածք ունեցող  
մարդ, տեղաշարժման խնդիրներ  
ունեցող մարդ

Մանկական ուղեղային կաթված  
(կամ նման այլ բան) ունի

Տարել է պոլիոմիելիտ,  
պոլիոմիելիտի հետևանքով  
հաշմանդամություն ունի,  
հաշմանդամ է դարձել ինչ-որ  
բանի հետևանքով

## Անընդունելի բառեր ու արտահայտություններ

հիվանդ, կադ, անլիարժեք,  
դեֆորմացված, ոչ-նորմալ

նորմալ-առողջ (ի տարբերություն  
հաշմանդամի)

անվասայլակին գամված,  
«կալյասկայով»

տառապում է մանկական  
ցնցակաթվածով

տառապում է պոլիոմիելիտով,  
պոլիոմիելիտի հետևանքներից,  
պոլիոմիելիտի զոհ

Մտավոր խնդիր ունեցող մարդ (միայն չափահաս մարդկանց համար)

~~թերիաս, մտավոր-թերի~~

Ջարգացման հապաղում ունեցող երեխա, դանդաղ ընկալող երեխա, մտավոր խնդիրներ ունեցող, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող մարդ

~~«արգելակված», քերամիտ, դեբիլ~~

Դաունի համախտանիշով մարդ (երեխա)

~~Դաուն, մոնդոլոիդ, «դաունիկ»~~

Էպիլեպսիա ունեցող մարդ

~~Էպիլեպտիկ, ցնցումավոր, ընկճավոր, լուսնոտ~~

Մանկուց հաշմանդամություն ունի

~~ի-ճնե-արատ, դժբախտություն, ոչ նորմալ~~

Հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող մարդ

~~գիժ, հոգեկան~~

Կույր, չտեսնող, թույլ տեսողություն ունեցող մարդ, տեսողության խնդիր ունեցող մարդ

~~լրիվ կույր, քռռ~~

Լսողության խնդիր ունեցող մարդ, թույլ կամ վատ լսող մարդ

~~խուլ-համր, քյառ~~

## Սխալ տարբերակ



## ճիշտ տարբերակ

Տեսողության խնդիրներ ունեցող անձին ուղեկցելիս նրա ձեռքը բռնելու փոխարեն առաջարկեք ձերը, այլապես ձեռքերից քաշելով կարող եք խախտել նրա հավասարակշռությունը: Գտնվեք նրանից մեկ քայլ առաջ, որպեսզի ստիպված չլինեք իրելով ուղեկցել նրան՝ վտանգի ենթարկելով չտեսնող անձին:

## Տեսողության խնդիրներ ունեցող մարդիկ

Տեսողության խանգարումն ունի տարբեր աստիճաններ: Մարդը կարող է ընդհանրապես չտեսնել կամ վատ տեսնել: Բացարձակապես ոչինչ չտեսնող մարդիկ մոտավորապես 10% են, իսկ մնացածներն ունեն մնացորդային տեսողություն, այսինքն՝ կարողանում են տարբերել լույսն ու մութը, երբեմն էլ՝ գույներն ու առարկաների ուրվագծերը: Այս ամենը պետք է պարզաբանել շփման ընթացքում (պետք չէ ենթադրել, որ եթե խնդիր ունեն, ուրեմն ոչինչ չեն տեսնում):

### Խորհուրդներ տեսողության խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ ճիշտ շփվելու համար

- Խոսե՛ք հենց տեսողության խնդիր ունեցող մարդու հետ, այլ ոչ թե նրան ուղեկցողի:

- Խմբում խոսելիս յուրաքանչյուրին դիմե՛ք իր անունով, որպեսզի տեսողության խնդիրն ունեցողն իմանա, թե ում մասին է խոսքը:
- Ավելի ուշադիր եղեք տեսողության խնդիր ունեցող մարդուն ուղղություն ցույց տալիս: Խուսափե՛ք «այստեղ», «այս կողմ» և այս կարգի արտահայտություններից: Փոխարենն օգտագործե՛ք «աջ», «ձախ» կամ «ուղիղ» բառերը, այնպես, որ դրանք վերաբերեն հենց նրան՝ տեսողության խնդիրներ ունեցող անձին:
- Տեսողության խնդիր ունեցողին ուղեկցելիս քայլե՛ք նրա կողքով՝ նրանից մի փոքր ավելի առաջ: Պետք չէ բռնել նրա ձեռքը, այլ պետք է թույլ տալ, որ նա բռնի ձեր ձեռքը, եթե նրան օգնություն է պետք:
- Դռները բացե՛ք և փակե՛ք ամբողջությամբ, որովհետև եթե կիսաբաց թողնեք, տեսողության խնդիր ունեցող մարդը կարող է դա չիմանալ ու դռնով մտնելիս կամ դուրս գալիս վնասել իրեն:
- Երբ տեսողության խնդիր ունեցող մարդուն օգնում եք նստելու, օգնե՛ք, որ նա շոշափի աթոռի թիկնակը, որովհետև այդպես նա կկարողանա ինքնուրույն նստել:
- Հանգիստ կարող եք օգտագործել «տե՛ս», «նայի՛ր» և նման այլ արտահայտություններ տեսողության խնդիր ունեցող մարդկանց հետ խոսելիս, քանի որ նրանք նույնպես օգտագործում են այդ բառերը իրենց ամենօրյա կյանքում, երբ խոսում են տեսողության խնդիր ունեցող մարդկանց հետ:



**Բրայլյան տառատեսակով առկա տեղեկատվությունը չտեսնող անձանց հնարավորություն է տալիս ինքնուրույն օգտվել զանազան ծառայություններից և կողմնորոշվել անժամոթ միջավայրում:**

## Մխալ տարբերակ



## Ճիշտ տարբերակ



Լսողության խնդիրներ ունեցող անձի հետ զրուցելիս այնպես նստեք, որ լույսը ձեզ վրա ընկնի: Նայեք ուղիղ նրա աչքերի մեջ և խոսե՛ք հստակ, որպեսզի բացահայտեք՝ կարողանո՞ւմ է արդյոք ձեր զրուցակիցը շրթունքներով կարդալ: Մի՛ փակեք ձեր բերանը ձեռքերով կամ որևէ այլ առարկայով և մի՛ ծամեք:

## Լսողության խնդիրներ ունեցող մարդիկ

Կան լսողության խնդիրների մի քանի տեսակներ և աստիճաններ, հետևաբար, վատ լսող մարդկանց հետ հնարավոր է խոսել տարբեր կերպ: Եթե չգիտեք՝ ինչպե՛ս խոսել նրանց հետ, ավելի ճիշտ է ու լավ, եթե հարցնեք նրանց:

### Խորհուրդներ լսողության խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ ճիշտ շփվելու համար

- Լսողության խնդիր ունեցող մարդու հետ խոսելիս այնպես նստե՛ք, որ երկուսդ էլ կարողանաք լավ տեսնել իրար:
- Եթե մարդը չի հասկանում ձեր ասածը, որովհետև լավ չի լսում այս կամ այն բառը, ապա փորձե՛ք այլ կերպ ձևակերպել ձեր ասելիքը: Եթե հարկավոր է, կարելի է նաև թղթի վրա գրել այն, ինչ ցանկանում եք ասել:
- Պարտադիր չէ շատ բարձր խոսել: Անպայման հարցրեք, թե արդյոք ձեր զրուցակիցը լսո՞ւմ է ձեզ, ու ըստ այդմ խոսե՛ք ավելի ցածր կամ բարձր:

- Երբ մարդն ունի լսողության խնդիր, դա չի նշանակում, թե ունի խոսելու խնդիրներ, թեև դա հնարավոր է: Ավելի լավ է հենց սկզբից պարզեք դա:
- Եթե փոխում եք խոսակցության թեման, զգուշացրե՛ք նրան այդ մասին: Կարելի է օգտագործել այսպիսի արտահայտություններ՝ «Լավ, հիմա մենք պետք է քննարկենք...» կամ՝ «Արի՛ հիմա խոսենք...» և այլն:
- Խոսե՛ք պարզ, կարճ նախադասություններով ու դանդաղ, հատկապես, եթե նա ցանկանում է շրթունքներով կարդալ: Խոսելիս չպետք է խիստ ընդգծել շրթունքների շարժումները ու նաև պետք չէ ձեռքը բերանին մոտ պահել: Խոսելիս մաստակ մի՛ ծամեք, որովհետև դա նույնպես դժվարացնում է շուրթերով կարդալը: **Սակայն նաև հիշե՛ք, որ լսողության խնդիրներ ունեցող ոչ բոլոր մարդիկ կարող են շուրթերով կարդալ:** Այնուամենայնիվ, եթե տվյալ մարդը կարող է շրթունքներով կարդալ, հիշե՛ք, որ տասից միայն երեք բառն է նա լավ կարդում ու հասկանում: Ձեր ժեստերն ու դեմքի արտահայտությունը նույնպես կօգնեն ասվածը լավ հասկանալուն:



# Խոսքի խնդիրներ ունեցող մարդիկ

Սխալ տարբերակ



Ծիշտ տարբերակ



Երբ նախատեսում եք երկար զրույց վարել անվասայլակից օգտվող անձի հետ, նստեք աթոռին կամ ծնկի իջեք, որպեսզի ձեր և նրա աչքերը գտնվեն նույն հարթության վրա:

**Հարգե՛ք անձնական տարածությունը: Խուսափե՛ք անվասայլակին, քայլակին կամ ձեռնափայտին հենվելուց:**

Խոսքի խնդիրներ ունեցող մարդկանց մի մասը կարող է նաև ուրիշի խոսքը հասկանալու դժվարություն ունենալ: Սակայն հիշե՛ք, որ ոչ բոլորն են այդպես, ու ենթադրություններ մի՛ արեք:

## Խորհուրդներ խոսքի խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ ճիշտ շփվելու համար

- Համբերատար եղեք:
- Խոսե՛ք լուռ միջավայրում, եթե հնարավոր է:
- Մի՛ շտապեցրեք խոսողին, հնարավորություն և ժամանակ տվեք, որ նա կարողանա ձևակերպել իր խոսքը և արտահայտվել: Նաև պատրաստ եղեք այն բանին, որ դժվար խոսող մարդու հետ զրույցը կարող է երկար տևել:

- Մի՛ մտածեք, որ այն մարդը, ով դժվարություններ է ունենում խոսելիս, չի կարող ձեզ լսել ու հասկանալ:
- Մի՛ ընդհատեք և մի՛ ուղղեք մարդուն, ով խոսելիս դժվարանում է: Սկսե՛ք խոսել միայն այն ժամանակ, երբ համոզվեք, որ նա վերջացրել է իր միտքը:
- Մի՛ խուսափեք խնդրել նրան ևս մեկ անգամ կրկնել իր ասելիքը, քանի որ նա գիտի, որ իր խոսքը հասկանալը դժվար է:
- Եթե մարդը խոսելու համար օգտագործում է էլեկտրոնային օգնող սարք, կանգնե՛ք նրա դիմաց և ապա նոր խոսեք նրա հետ: Հիշե՛ք, որ նրա համար շատ կարևոր է ձեզ հետ խոսելիս ձեզ տեսնելը:
- Մի՛ ձևացրեք՝ իբր հասկացել եք, եթե իրականում այդպես չէ:
- Եթե ոչ մի կերպ չեք կարողանում նրան հասկանալ, ապա ընդունե՛ք դա և հարցրեք՝ արդյոք այն, ինչ ուզում էր ասել, խիստ կարևոր է այդ պահի համար, թե՞ ոչ:



Մայթեզրից կամ աստիճաններով սայլակ օգտագործող անձին իջեցնելու/բարձրացնելու համար վարվեք հետևյալ կերպ. ամուր բռնեք սայլակի հետևի բռնակներից, ոտքը դրեք սայլակի ներքևի մասում գտնվող երկաթե ձողերից մեկի վրա, սեղմե՛ք ձողը և սայլակը բարձրացրեք ետևի անիվների վրա (հավասարակշռեք), զգուշորեն առաջացեք այս դիրքով՝ պահպանելով հավասարակշռությունը և սայլակը դանդաղորեն իջեցրեք գետնին, այնուհետև իջեցրեք առջևի անիվները՝ սայլակը բերելով հորիզոնական դիրքի:

## Յենաշարժական խնդիրներ ունեցող մարդիկ

**Խորհուրդներ հենաշարժական խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ ճիշտ շփվելու համար**

- Երբ խոսում եք սայլակ օգտագործող մարդու հետ, ապա լավ կլինի, որ դուք էլ նստած լինեք, որպեսզի նա ստիպված չլինի ձեզ հետ խոսելիս վերև նայել:
- Խոսե՛ք անմիջապես այդ մարդու, այլ ոչ թե նրան ուղեկցողի կամ օգնողի հետ:
- **Երբեք չի կարելի** սայլակի օգնությամբ շարժվող մարդու ուսին կամ գլխին ընկերական դիպչել:
- Սայլակը հրեք միայն այն դեպքում, երբ հաշմանդամություն ունեցող անձն ինքն է ձեզ խնդրում դա անել:
- Երբ օգնում եք սայլակի օգնությամբ տեղաշարժվող մարդուն որևէ տեղից բարձրանալ կամ իջնել, ապա ուշադիր լսեք, թե նա ինչ հրահանգներ է տալիս ձեզ: Երբեք մի՛ հենվեք կամ կախվեք որևէ մեկի սայլակից, քանի որ դա կարող է շատ վիրավորական լինել:

## Ճանաչողական խնդիրներ ունեցող մարդիկ

Ճանաչողական խնդիրը հաշմանդամության տեսակ է, որն ազդում է, թե մարդը ինչպես է հասկանում իր լսածն ու տեսածը: Այս հաշմանդամությունը կարող է լինել մանկուց (ծնված օրվանից) կամ կարող է առաջանալ հետագայում, օրինակ՝ դժբախտ պատահարի կամ ուղեղի կաթվածի պատճառով: Ճանաչողական խնդիրներ ունեցող մարդկանց կարողությունները խիստ տարբեր են լինում, այդ պատճառով պետք չէ ենթադրություններ անել նրանց կարողությունների կամ կարիքների մասին՝ առանց դրանք ստույգ իմանալու:

## Խորհուրդներ ճանաչողական խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ ճիշտ շփվելու համար

- Համբերատար եղեք:
- Խոսե՛ք ուղղակիորեն հաշմանդամություն ունեցող մարդու, այլ ոչ թե նրան ուղեկցողի կամ օգնողի հետ:
- Պետք չէ ավելորդ խղճահարություն դրսևորել: Բոլոր մարդիկ արժանի են հարգանքի: Մի՛ նյարդայնացեք, եթե ստիպված եք կրկնել ձեր խոսքը:
- Մի՛ խուսափեք խնդրել նրան կրկնել, եթե չեք հասկացել:
- Ուշադիր եղեք հատկապես այն դեպքերում, երբ մարդն ունի նաև խոսքի խնդիր: Պետք չէ նախադասությունն ավարտել նրա փոխարեն: Թո՛ւյլ տվեք, որ նա վերջացնի ասելիքը:
- Երբեմն օգտակար է ասելիքը գրել կամ օգտագործել նկարներ այն մարդկանց համար, ովքեր հիշողության խնդիրներ ունեն: Հարցրե՛ք նրանց՝ արդյոք կցանկանա՞ն գրել ձեր ասածը, եթե հետո պետք է հիշեն դա, օրինակ՝ պայմանավորվածության վայրն ու ժամը:
- Ջարգացման խնդիրներ ունեցող մարդկանց վերաբերվե՛ք այնպես, ինչպես կվերաբերվեիք ցանկացած ուրիշի հետ, ով չունի նման խնդիր: Խոսակցության ընթացքում քննարկե՛ք այն նույն թեմաները, որոնք քննարկում եք մյուս մարդկանց հետ, օրինակ՝ արձակուրդը, եղանակը, վերջին նորությունները և այլն:

## Հոգեկան առողջություն

Յուրաքանչյուր հինգերորդ չափահաս մարդ իր կյանքի որոշակի փուլում հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիր է ունենում: Հոգեկան առողջության խնդիրները կարող են փոխել մարդու մտածելակերպը, հասկանալու աստիճանը, զգացողությունները և հուզական վիճակը:

Հոգեկան խնդիրներ ունեցող մարդիկ սովորաբար ավելի լավ են կարողանում իրենց տիրապետել, եթե, օրինակ՝ օգտագործում են բժշկի նշանակած դեղամիջոցները:

## **Խորհուրդներ հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ ծիշտ շփվելու համար**

- Հանգիստ եղեք հոգեկան առողջության խնդիրներ ունեցող մարդու հետ խոսելիս:
- Հետևե՛ք նրա ժեստերին, որ ավելի լավ հասկանաք, թե ի՞նչ է կատարվում: Խուսափե՛ք ուղիղ նրա աչքերի մեջ նայելուց:
- Կարևորե՛ք նրա զգացողությունները, բայց պարտադիր չէ, որ անպայման համաձայնեք նրա ասածներին:
- Հիշե՛ք, որ նա կարող է չգիտակցել իր վարքը և դրա ազդեցությունը շրջապատող մարդկանց վրա:
- Խոսե՛ք հանգիստ, ցածրաձայն և անշտապ:
- Մի՛ կարծեք, թե հոգեկան խնդիրներ ունեցող մարդիկ մյուսներից ավելի շատ են հակված բռնության: Եթե դուք բարեհամբույր լինեք, նրանք իրենց հանգիստ կզգան:
- Սխալ է մտածել, թե հոգեկան խնդիրներ ունեցող մարդիկ հասկանալու դժվարություն ունեն կամ բանականությամբ ավելի ցածր են, քան մյուսները:
- Հոգեկան խնդիրներ ունեցող մարդու հետ կտրուկ ու կոշտ մի՛ խոսեք, եթե նույնիսկ դրա համար պատճառ ունենաք:

## **Հիպերկինեզ ունեցող մարդիկ**

Հիպերկինեզները մարմնի կամ վերջույթների ականա (այսինքն՝ մարդու կամքից անկախ) շարժումներ են, որոնք սովորաբար բնորոշ են մանկական ողնուղեղային լուծանք (ցերեբրալ պարալիչ) ունեցող մարդկանց: Ակամա շարժումներ կարող են առաջանալ նաև ողնուղեղի վնասվածքով մարդկանց մոտ:

## **Խորհուրդներ հիպերկինեզ ունեցող մարդկանց հետ ծիշտ շփվելու համար**

- Երբ հիպերկինեզով մարդ էք տեսնում, պետք չէ անթաքույց ուշադր

րություն դարձնել նրա վրա:

- Խոսակցության ընթացքում ուշադրություն մի՛ դարձրեք ձեր խոսակցի ականա շարժումներին:
- Օգնություն առաջարկեք՝ առանց նրան նյարդայնացնելու և առանց գրավելու մյուս մարդկանց ուշադրությունը:
- Մի՛ վախեցեք հակաճառել հիպերկինեզ ունեցող մարդուն՝ վախենալով նրան հուզմունք պատճառելուց, իսկ «միայն մի՛ հուզվեք» կամ՝ «լավ» արտահայտությունները կարող են ժամանակի կորուստ լինել ու նրա նյարդերի վրա ազդել: Հանգիստ ասեք ձեր խոսքը, եթե նույնիսկ տեսնում եք, որ ձեր զրուցակիցը նյարդայնանում է:
- Հիպերկինեզի դեպքում լինում են նաև խոսքի հետ կապված դժվարություններ: Տվյալ դեպքում խորհուրդ ենք տալիս կիրառել «խոսքի խնդիրներ ունեցող մարդիկ» բաժնի խորհուրդները:

Այս խորհուրդները կօգնեն ձեզ ավելի արդյունավետ հաղորդակցվելու հաշմանդամություն կամ տարբեր խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ: Կարևոր է հիշել, որ մարդիկ գնահատում են անկեղծությունը, և եթե որևէ բան ձեզ անհանգստացնում կամ հուզում է, պետք է պարզապես այդ մասին հարցնել հենց իրեն՝ հաշմանդամություն ունեցող մարդուն: Եվ նկատի ունեցեք, որ մարդիկ տարբեր են, անկախ իրենց տարիքից, սեռից, ազգությունից, ինչպես նաև հաշմանդամության տեսակից: Այն, որ մարդն ավելի բարի կամ չար է, ավելի շփվող կամ ինքնամփոփ, ամենևին չի նշանակում, թե դա նրա հաշմանդամության հետևանքն է:

Շատ ավելի կարևոր է, թե որքանո՞վ եք պատրաստ ընդունելու մարդուն այնպիսին, ինչպիսին նա կա, և որքանո՞վ եք պատրաստակամ հաղորդակցվելու ինչպես հավասարը հավասարի հետ:

Դուք շատ բան կարող եք անել անմիջական մթնոլորտ և մատչելի միջավայր ստեղծելու համար, ինչը հաճախ մեծ ջանքեր չի պահանջում: Չէ՞ որ որևէ մեկը ապահովագրված չէ հաշմանդամությունից և հաշմանդամություն ունեցող երեխայի ծնող դառնալուց: Ստեղծելով մատչելի միջավայր՝ մենք ստեղծում ենք հավասար հնարավորություններ բոլորի համար, որովհետև այն միջավայրը, որը հարմար է հաշմանդամություն ունեցող մարդուն, հարմար է բոլորին:

Ի վերջո, մեր հարգանքը և վերաբերմունքը մարդկանց տարբեր խմբերի նկատմամբ խոսում է մեր անձի և արժեհամակարգի, մեր ներքին մշակույթի մասին:



**Համապատասխան պայմանների և արժանապատիվ վերաբերմունքի պարագայում հաշմանդամություն ունեցող անձինք կարող են մեծ բարձունքների հասնել ցանկացած ոլորտում՝ հաջողությամբ իրագործելով իրենց աշխատանքային և ստեղծագործական ներուժը:  
Լուսանկարում՝ միջազգային մրցույթների դափնեկիր «Փարոս» կամերային երգչախումբը, որի կազմում ընդգրկված են տարբեր տեսակի հաշմանդամություն ունեցող և չունեցող երգիչներ:**



## Օգտագործված գրականության ցուցակ և օգտակար հղումներ

«Ամենքն էլ կարող են», ՅՈՒՆԻՍԵՖ, 2008, ապրիլ:

«Հաշմանդամներ. Վարվեցողություն և էթիկա», «Փարոս» ՀԿ, 2011:

«Ներառական կրթության սկզբունքների վերաբերյալ թրեմինգի մոդելային ծրագիր և գործիքներ», Երևան, 2009 (World Vision):

[http://www.unesco.org/education/pdf/34\\_57.pdf](http://www.unesco.org/education/pdf/34_57.pdf)

<http://www.dmc-employ.org/docs/Etiquette.pdf>

[http://www.cbm.org/article/downloads/82788/Guidance\\_note\\_Working\\_with\\_persons\\_with\\_disabilities\\_in\\_forced\\_displacement\\_UNHCR.pdf](http://www.cbm.org/article/downloads/82788/Guidance_note_Working_with_persons_with_disabilities_in_forced_displacement_UNHCR.pdf)

[http://www.goodwill.org/wp-](http://www.goodwill.org/wp-content/uploads/2011/01/Working_with_People_with_Disabilities_Guide.pdf)

[content/uploads/2011/01/Working\\_with\\_People\\_with\\_Disabilities\\_Guide.pdf](http://www.goodwill.org/wp-content/uploads/2011/01/Working_with_People_with_Disabilities_Guide.pdf)

[http://www.health.qld.gov.au/pahospital/mentalhealth/docs/damh\\_guidelines.pdf](http://www.health.qld.gov.au/pahospital/mentalhealth/docs/damh_guidelines.pdf)

[http://www.ncse.ie/uploads/1/NCSE\\_Inclusion.pdf](http://www.ncse.ie/uploads/1/NCSE_Inclusion.pdf)

<http://www.bridgeofhope.am/am/ourpublications/55/>

<http://www.disabilityarmenia.am/am/14/free.html>

<http://www.life-disability.am/>