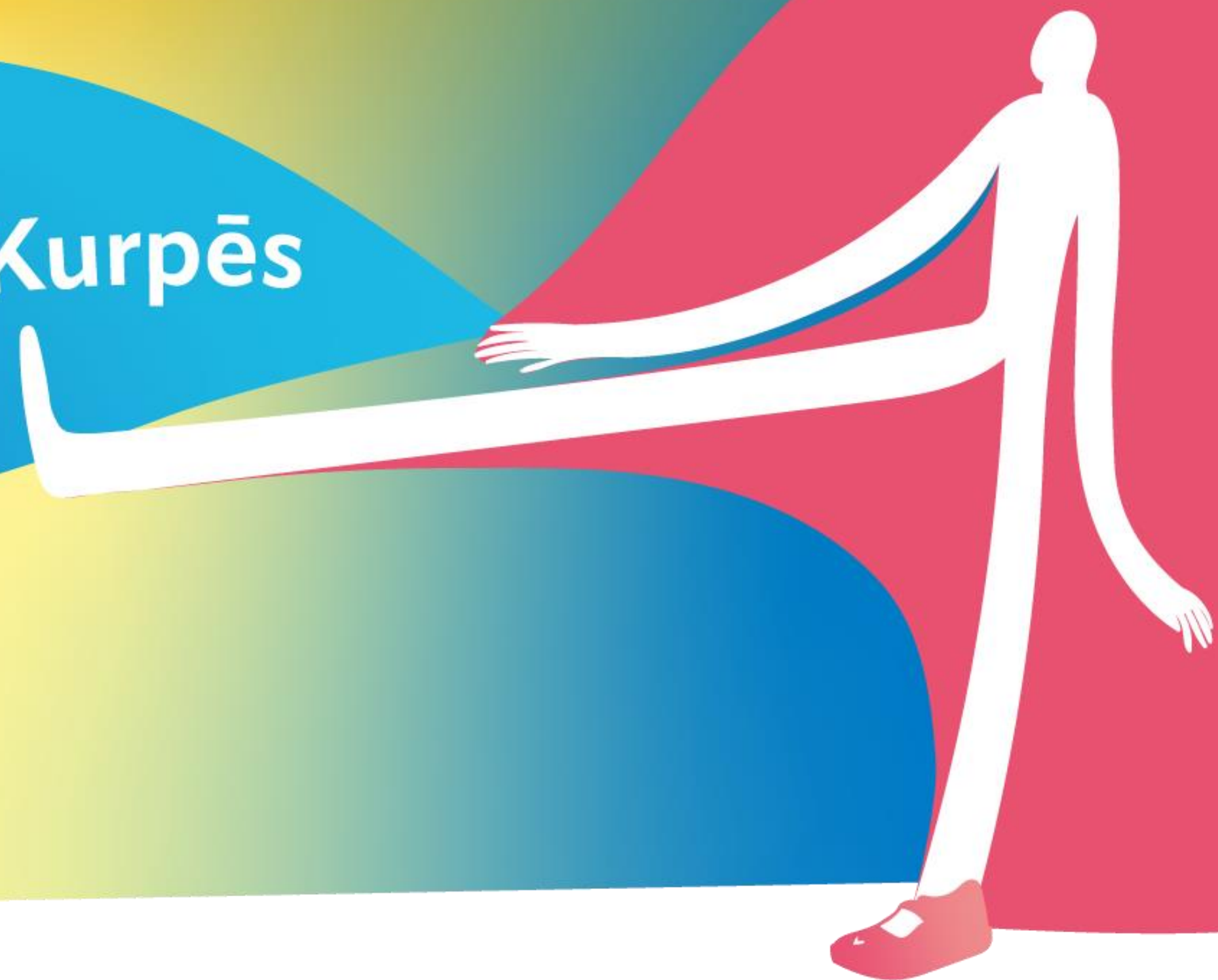


FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI un cilvēki ar tiem

#IekāpOtraKurpēs



IZPROTOT UN PIENĒMOT MĒS VEIDOJAM SABIEDRĪBU IEKĻAUJOŠĀKU UN DZĪVI LABĀKU — CITIEM UN PAŠI SEV.

2024. gada 27. septembrī — Dažādo kurpju dienā — esat aicināti uzvilkt atšķirīgus apavus, tādējādi simboliski paužot sapratni un pieņemšanu līdzcilvēkiem ar funkcionāliem un garīga rakstura traucējumiem.

Lūdzu, noskatieties šo īso [VIDEO](#), lai izjustu Dažādo kurpju dienas noskaņu.

Šajā materiālā apkopoti īsi fakti par dažādām tēmām, kas saistītas ar funkcionāliem jeb funkcionēšanas traucējumiem.

Pirms Dažādo kurpju dienas atlasiet un kopīgi pārrunājiēt tēmas, kuras pašlaik jūsu ikdienā ir visaktuālākās.

Materiāls ir sagatavots rediģējamā formā, lai jūs to brīvi varētu pielāgot savām vajadzībām.

#IekāpOtraKurpēs



SATURA RĀDĪTĀJS

<u>Stereotipi un aizspriedumi</u>	4
<u>Invaliditāte</u>	10
<u>Kas ir funkcionālie traucējumi</u>	13
<u>Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir funkcionālie traucējumi</u>	16
<u>Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir kustību traucējumi</u> ...	19
<u>Padomi komunikācijā ar cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem</u>	22
<u>Zīmju valoda</u>	26
<u>Mīti un patiesības par vājdzirdīgiem un nedzirdīgiem bērniem</u> ...	28
<u>Padomi komunikācijā ar cilvēkiem ar redzes traucējumiem</u>	35
<u>Taktilā valoda</u>	38
<u>Braila raksts</u>	39
<u>Mīti un patiesības par vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem</u>	40
<u>Video: ar jauniešu acīm</u>	46



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI

#IekāpOtraKorpēs



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI



Stereotipi ir vispārējs, vienkāršots priekšstats par kādu sabiedrības grupu.



Bieži vien tas ir negatīvs un saistās ar aizspriedumiem un diskrimināciju.



Stereotipi ir ļoti noturīgi, un pārmaiņas tajos notiek tikai ilgākā laika posmā.



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI

Par stereotipiem jeb stereotipiskiem priekšstatiem socioloģijā sauc noturīgus, pārspīlētus un neobjektīvus priekšstatus par kādu cilvēku tipu, grupu vai sabiedrību. To pamatā ir aizspriedumi, nevis fakti. Stereotipi nostiprinās cilvēka atmiņā un pretojas pārmaiņām vai faktiem, kuri pierāda pretējo.

Esot stereotipu varā, cilvēks liedz sev attīstības iespēju un tīši vai netīši var nodarīt pāri apkārtējiem.



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI



Svarīgi apzināties, ka, veidojot viedokli vienīgi no gūtā pirmā iespaida, dažādiem izteikumiem, apšaubāmas izcelsmes informācijas un neiedziļinoties lietu būtībā, cilvēks veido stereotipus un no tiem veidojas aizspriedumi.



Daloties ar tiem ar saviem draugiem un paziņām, mēs neviļus kultivējam maldīgu informāciju un neviļus veidojam diskriminējošu attieksmi pret citiem.



Ikviens no mums vēlas būt saprasts un pieņemts, un neviens nevēlas būt atstumts un noniecināts, tādēļ vien ir vērts paanalizēt to, ko vēlamies pieņemt par faktu.



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI

Stereotips: vides un informācijas piekļūstamība ir svarīga vienīgi cilvēkiem ar invaliditāti.

Mums visiem ir svarīga ērta un pārdomāti veidota vide un saprotama, ar dažādām maņām iespējami labāk uztverama informācija.

KĀPĒC?



STEREOTIPI un AIZSPRIEDUMI

Izlasi un aizdomājies, kas izraisa funkcionēšanas (uztveres, komunikācijas vai kustību) traucējumus. Padomā, kā labāk varētu nodot vai uztvert informāciju vai kaut ko paveikt katrā situācijā?

DZIRDE

- Liels troksnis
- Auss infekcija
- Pilnīgs vai daļējs dzirdes zudums

REDZE

- Spoža saule
- Acu operācija
- Pilnīgs vai daļējs redzes zudums

KUSTĪBAS

- Aizņemtās rokas
- Salauzta roka
- Viena roka

UZTVERE

- Viss, kas novērš uzmanību
- Miega trūkums
- Disleksija

Dažiem šie traucējumi ir īslaicīgi un dažiem tā ir ikdiena. Neviens nevar paredzēt nākotni, bet izturēties ar sapratni un cieņu, radot iekļaujošu vidi ir iespējams. Domāt iekļaujoši un būt iekļaušam atmaksājas, pat ja sākotnēji tā nešķiet.



INVALIDITĀTE

#IekāpOtraKurpēs



INVALIDITĀTE

Atšķirībā no visiem ierastām slimībām invaliditāte ir ilgstošs vai nepārejošs mērenas, smagas vai pat ļoti smagas pakāpes funkcionēšanas ierobežojums.

Invaliditāte ietekmē cilvēka garīgās vai fiziskās spējas, darbības, pašaprūpi, tādējādi iekļaušanos sabiedrībā padara atšķirīgu.

#IekāpOtraKurpēs

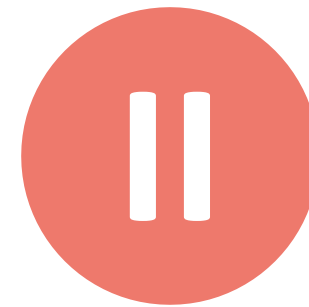


Pieaugušo invaliditāte iedalās 3 grupās



**invaliditātes
grupa**

ļoti smaga invaliditāte,
t. i., ja cilvēks zaudējis
rīcībspēju **80–100 %** apmērā



**invaliditātes
grupa**

smaga invaliditāte,
t. i., ja cilvēks zaudējis
rīcībspēju **60–79 %** apmērā



**invaliditātes
grupa**

mēreni izteikta invaliditāte,
t. i., ja cilvēks zaudējis
rīcībspēju **25–59 %** apmērā



KAS IR FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI

#IekāpOtraKurpēs



KAS IR FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI

Funkcionālie jeb funkcionēšanas traucējumi ir apgrūtināta spēja rūpēties par sevi vai veikt ikdienas darbības.



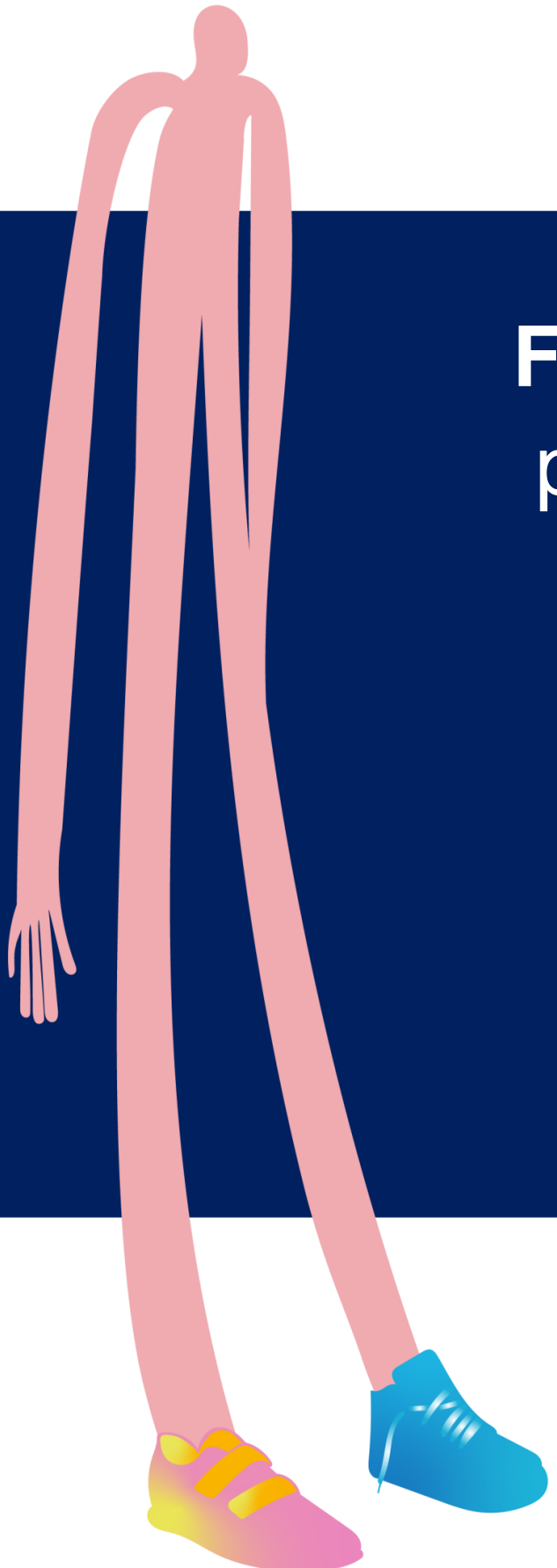
Tie var būt, piemēram, **redzes, dzirdes vai kustību traucējumi, augšanas, uzvedības, valodas attīstības vai fiziskās un garīgās attīstības traucējumi.**



Tie var būt iedzimti vai dažādu traumu rezultātā.



KAS IR FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI



Funkcionālie traucējumi var ietekmēt pašaprūpes iespējas, pārvietošanos, iekļaušanos darba tirgū un sabiedrībā. Taču, saņemot piemērotu sabiedrības atbalstu un sociālos pakalpojumus, piemēram, pielāgotas infrastruktūras veidā, vairums cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem var dzīvot pilnvērtīgu un patstāvīgu dzīvi — mācīties, strādāt, nodarboties ar hobijiem un doties sabiedrībā.

#IekāpOtraKurpēs



**PADOMI SASKARSMĒ
AR CILVĒKIEM, KURIEM IR
FUNKCIONĀLIE
TRAUCĒJUMI**

#IekāpOtraKorpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM, KURIEM IR FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI

Pirmais un būtiskākais ieteikums — ESI TU PATS!

Cilvēks ar funkcionāliem traucējumiem tev pretī ir tāds pats kā jebkurš cits cilvēks — viņš novērtēs cieņpilnu, patiesu un līdzvērtīgu attieksmi.



PADOMI SASKARSMĒ
AR CILVĒKIEM, KURIEM IR
FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI

Esi pacietīgs un iejūtīgs — cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem var reaģēt citādi, nekā gaidīts, vai viņiem var būt nepieciešams vairāk laika, lai atvērtos sarunai.



**PADOMI SASKARSMĒ
AR CILVĒKIEM, KURIEM IR
KUSTĪBU
TRAUCĒJUMI**



#IekāpOtraKorpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR KUSTĪBU TRAUCĒJUMIEM

Atceries: tavš sarunu biedrs ir tāds pats kā tu,
vienīgā atšķirība — viņam ir kustību traucējumi.
Saskati cilvēku, nevis viņa diagnozi!



Ievēro personiskās robežas saskarsmē ar ikvienu — tās pārkāpjot, vari radīt nevajadzīgu trauksmes vai nedrošības sajūtu.



Neaiztīc ratiņkrēslu, citas palīgierīces vai sarunu biedru, ja vien neesi saņēmis tādu lūgumu vai atļauju!

Tas ir tāpat, kā kāds patvaļīgi pētītu tavas somas saturu vai bez atļaujas apsēstos uz tava velosipēda.



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR KUSTĪBU TRAUCĒJUMIEM



Uzsākot sarunu, nostājies cilvēkam tieši pretī — tā, lai esi uzreiz redzams!

Nav ērti runāt, kad sarunu biedrs atrodas aiz muguras, taču apgriezties ar skatu pret tevi var būt grūti.

Daži cilvēki nevar piecelties stāvus. Ja esi nostājies ļoti tuvu, runāt ar atgāztu galvu nav diez ko ērti.



Pirms steidzies palīdzēt, vienmēr pajautā, vai tava palīdzība ir nepieciešama!

Atceries: ne viss ir tā, kā izskatās! Saruna palīdz noskaidrot, kā tieši vari palīdzēt. Iespējams, palīdzība nemaz nav nepieciešama.





**PADOMI KOMUNIKĀCIJĀ
AR CILVĒKIEM
AR DZIRDES
TRAUCĒJUMIEM**

#IekāpOtraKurpēs

PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM

1

Acu kontakta izveidošana un uzturēšana visas sarunas laikā ir īpaši svarīga.

2

Vienmēr nostājies sarunu biedra priekšā!

3

Centies neaizgriezt seju vai neaizsegt muti — lasīšana no lūpām palīdz tevi labāk saprast.

4

Sarunas laikā centies saglabāt nemainīgu attālumu — nostājies vismaz 1 metru no sarunu biedra! Tas ir svarīgi, ja tavš sarunu biedrs lasa no lūpām.

#IekāpOtraKurpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR KUSTĪBU TRAUCĒJUMIEM

5

Pārliecinies, vai apkārt nav pārāk trokšņains, vai gaisma nav pārāk spilgta, vai tava seja nav ēnā un mute ir labi saskatāma, — lai tevi saprastu, cilvēks ar apgrūtinātu dzirdes funkciju tevis teikto var arī lasīt no lūpām.

6

Runā vienmērīgi, skaidrā dikcijā, nepārspīlējot ar mīmiku un žestiem!

7

Ja nepieciešams, savu sakāmo droši atkārto vai pārfrāzē!

#IekāpOtraKurpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM

8

Tavs sarunu biedrs var runāt vai atbildēt neskaidri vai izmainītā balss tonī. **Ja nesaproti atbildi, nekautrējies pārjautāt!**

9

Ja sarunu biedrs lieto dzirdes aparātu, īpaši svarīgi nepacelt balsi, nerunāt vienlaikus vairākiem cilvēkiem un sarunas gaitā nemainīt attālumu — cilvēkam ar dzirdes traucējumiem tas var traucēt saprast sacīto.

10

Ja nu **saziņa galīgi nevedas**, ķeries pie papīra un pildspalvas — iespējams, rakstīšana būs labāks risinājums.

#IekāpOtraKurpēs



CILVĒKI AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM UN ZĪMJU VALODA

Nedzirdīgo zīmju valoda ir komunikācijas sistēma, kurai raksturīga sava, no verbālās valodas atšķirīga gramatiskā struktūra. Minimālā nedzirdīgo zīmju valodas vienība ir žests jeb manuālā zīme, kas kalpo kā patstāvīga informācijas nesēja.



CILVĒKI AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM UN ZĪMJU VALODA

Zīmju valodas struktūru veido vairāki komponenti:



rokas forma



rokas stāvoklis



zīmes veidošanas vieta



kustība

Gadsimtu gaitā attīstījusies komunikācijas prakse un mūsdienu zinātniskie pētījumi pierāda, ka ar nedzirdīgo zīmju valodas elementu palīdzību ir iespējams īstenot pilnvērtīgu informācijas apmaiņu. To iespējams izmantot ikvienā sociālās dzīves sfērā. Tāpēc mūsdienās nedzirdīgo zīmju valoda tiek uzskatīta par nozīmīgu nedzirdīgo cilvēku kopienas kultūras sastāvdaļu.

Vairāk par zīmju valodu, arī alfabēts un video vārdnīca: <https://zimjuvaloda.lv/>

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS

PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

nedzirdīgs bērns dzīvo pilnīgā klusumā, par daudz ko paliek neinformēts un tāpēc netiek sagatavots patstāvīgai dzīvei.

Patiesība:

zīmju valoda ir dabīga pilnvērtīga valoda, kas nodrošina pilnīgu komunikāciju un kurā var izteikt tās pašas nozīmes kā verbālajā valodā.

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

nedzirdīgam bērnam ir ierobežotas mācību un izglītošanās iespējas.

Patiesība:

zīmju valoda palīdz veiksmīgi apgūt arī otru — rakstu — valodu un iekļauties gan nedzirdīgo, gan dzirdīgo pasaulē, pilnvērtīgi apgūt mācību vielu.

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

ar nedzirdīgiem bērniem var komunicēt, tikai pārzinot zīmju valodu.

Patiesība:

nedzirdīgie var lietot valodas atkarībā no to funkcijām un saziņas mērķa, piemēram, zīmju valodu saziņā ar nedzirdīgajiem, bet parastās valodas rakstu formu — saziņā ar dzirdīgajiem.

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

ģimenei ir grūtības
sazināties ar
nedzirdīgu bērnu un
paust savas emocijas.

Patiesība:

zīmju valoda ir savstarpējās saziņas palīgs gan vecākiem, gan bērnam. Jau kopš dzimšanas brīža, sākotnēji ar īsākiem teikumiem, mīmiku un žestiem, vēlāk jau apgūstot zīmju valodu un komunicējot gariem teikumiem, vecāki pilnvērtīgi sazinās ar savu bērnu tāpat kā ar jebkuru dzirdīgo. Kā ikvienā ģimenē, arī ģimenēs, kurās ir nedzirdīgi bērni, visspēcīgākās saiknes ir mīlestība, cieņa un izpratne.

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

nedzirdīgie bērni
nav spējīgi
iemācīties runāt.

Patiesība:

nedzirdīgo bērnu runātspējas pakāpe ir atkarīga no dažādiem faktoriem, to vidū vecuma, kurā identificēta problēma, un dzirdes zuduma pakāpes. Dzirdes aparāti un citas palīgierīces var nodrošināt augstu runas skaņu uztveri. Apvienojumā ar runas terapiju daļa nedzirdīgo bērnu spēj attīstīt labu runas līmeni, pat tekošu runu.

#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

nedzirdīgie bērni
jūtas drošāk
nedzirdīgo
viensaudžu kopienā.

Patiesība:

skaidra un atvērta komunikācija
neatkarīgi no tā, vai viensaudži ir
nedzirdīgi vai dzirdīgi, palīdz
nodibināt veselīgas attiecības.
Nedzirdīgās personas augstu vērtē
viensaudžu un sabiedrības centienus
sazināties ar viņiem.

#IekāpOtraKurpēs



**PADOMI SASKARSMĒ
AR CILVĒKIEM
AR REDZES
TRAUCĒJUMIEM**



#IekāpOtraKurpēs



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR REDZES TRAUCĒJUMIEM

1

Izvairies izmantot apzīmējumu „akls” — atceries, redzes traucējumi ir dažādi. Sekojoši, ir atšķirība starp «neredzīgs» un „«vājredzīgs». Tu neviļus vari kādu aizvainot.

2

Sākot sarunu, vispirms pārlicinies, vai apkārt nav pārāk spilgta gaisma, vai tava seja nav ēnā, pēc tam nosauc savu vārdu un iepazīstini ar sevi.

3

Sarunu centies sākt tieši, nevis ar trešās personas starpniecību!



PADOMI SASKARSMĒ AR CILVĒKIEM AR REDZES TRAUCĒJUMIEM

4

Vienmēr nostājies
sarunu biedra
priekšā!

5

Droši vari izmantot ikdienas valodu,
tomēr izvērtē situāciju un centies
piemeklēt iespējami precīzākus un
aprakstošākus vārdus, piemēram,
durvis kreisajā pusē, meitene
dzeltenajā kleitā u. tml.

6

Runā lēni, skaidri un vienmērīgi,
nepārspīlējot ar žestiem!
Ja sarunu biedrs atļauj, vari izmantot arī
pieskārienus. Noslēdzot sarunu vai aizejot,
respektē sarunas biedru ar apgrūtinātu redzi
un par savu nodomu pasaki laikus.



CILVĒKI AR REDZES TRAUCĒJUMIEM UN TAKTILĀ VALODA — PIESKĀRIENU VALODA

Taktils no latīņu valodas *tactilis* 'taustes'. **Tādējādi taktila informācija ir informācija, ko saņem ar roku pieskārienu palīdzību (piemēram, aptaustot veikalā preci, mēs iegūstam informāciju par tekstūru, temperatūru, svaru u. c.), ar rokasspiedienu, apkampieniem, arī skūpstiem.**

Taktils komunikācijas kanāls tiek izmantots arī mākslīgu valodu, rakstības metožu, piemēram, Braila raksts, izveidei.



CILVĒKI AR REDZES TRAUCĒJUMIEM UN BRAILA RAKSTS

Braila raksts ir rakstības metode, kuru izmanto, lai neredzīgi cilvēki vai cilvēki ar vāju redzi varētu lasīt un rakstīt. To ieviesis francūzis Luijs Brails 1821. gadā. **Cilvēki lasa tekstu, taustot izciļņus.**

Braila raksta latviešu alfabēts:

https://lv.wikipedia.org/wiki/Braila_raksta_latviešu_alfabēts



MĪTI UN PATIESĪBAS

PAR VĀJREDZĪGIEM UN
NEREDZĪGIEM BĒRNIEM



#IekāpOtraKurpēs



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJREDZĪGIEM UN NEREDZĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

neredzīgajiem bērniem nav iespējas apjaust apkārtējo pasauli.

Patiesība:

vājredzīgajiem bērniem lasīšana un rakstīšana sagādā grūtības, bet ir iespējama, viņi spēj saskatīt gaismu, arī objektus, to kontūras.

Savukārt neredzīgie bērni koncentrējas uz citu maņu izkopšanu, tādējādi attīstot maņas, kas nav saistītas ar redzi, — tausti (pieskārienus), dzirdi, ožu, parasti viņiem ir labāk attīstīta telpas izjūta.



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJREDZĪGIEM UN NEREDZĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

lai sarunātos ar neredzīgu bērnu, nepieciešamas īpašas iemaņas vai sagatavošanās.

Patiesība:

sarunāšanās ar neredzīgu vai vājredzīgu bērnu ir tāda pati kā ar jebkuru bērnu. Tomēr vājredzīga vai neredzīga bērna iepazīstināšanai ar sevi vai apkārtējo pasauli jānotiek mērķtiecīgi.



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJREDZĪGIEM UN NEREDZĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

neredzīgie var
sazināties tikai
ar valodu,
skaņu.

Patiesība:

neredzīgajiem un vājredzīgajiem
cilvēkiem ir daudz dažādu saziņas
veidu. Braila raksts, taktilā jeb
zīmju valoda, perifērās vai tuneļa
redzes izmantošana un citi veidi —
izmantotās metodes atšķiras
atkarībā no cilvēku redzes zuduma
pakāpes.



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJREDZĪGIEM UN NEREDZĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

neredzīgajiem bērniem visu dzīvi nepieciešams palīgs vai pavadonis, viņi nevar būt patstāvīgi, un viņu piensums sabiedrībai ir ierobežots.

Patiesība:

neredzīgi cilvēki, izmantojot dažādus saziņas veidus, var ne tikai patstāvīgi aprūpēt sevi, bet arī iegūt izglītību, realizēt sevi dažādās profesionālajās jomās un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

Protams, tā sasniegšanai ir nepieciešams ne tikai profesionālais, bet arī sabiedrības atbalsts.



MĪTI UN PATIESĪBAS PAR VĀJREDZĪGIEM UN NEREDZĪGIEM BĒRNIEM

Mīts:

neredzīgiem bērniem ir ierobežotas izglītības iespējas.

Patiesība:

mūsdienu tehnoloģiju laikmetā izglītības iespējas ir paplašinājušās. Papildus informācijai, kas iegūstama Braila rakstā, pastāv dažādi tehnoloģiju risinājumi, kas palīdz uztvert un apstrādāt informāciju.



VIDEO: AR JAUNIEŠU ACĪM

#IekāpOtraKorpēs



VIDEO: AR JAUNIEŠU ACĪM

- ▶ [Vai jaunietis ar kustību traucējumiem var sasniegt savus sapņus?](#)
- ▶ [Piepildīt sapņus, spītējot šķēršļiem!](#)
- ▶ [Es arī varu! Sapņi, kas piepildās ar alternatīviem veidiem](#)
- ▶ [Raivis: dzīve nedzirdīgā pasaulē](#)
- ▶ [Donāts: dzīve ar radošumu, sportu un sapņiem](#)
- ▶ [Annijas Kļaviņas stāsts par dzīvi ratiņkrēslā](#)

#IekāpOtraKurpēs



Esam atvērti dažādībai un esam kopā
Dažādo kurpju dienā
2024. gada 27. septembrī!

#IekāpOtraKurpēs

