

DAŽĀDO KURPJU DIENA

#IEKĀPOTRAKURPĒS

26. SEPTEBRĪ

FUNKCIONĀLIE

TRAUCĒJUMI

un cilvēki ar tiem



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Izprotot un pieņemot mēs veidojam sabiedrību iekļaujošāku un dzīvi labāku — citiem un paši sev.

2025. gada 26. septembrī – Dažādo kurpju dienā – esat aicināti uzvilkt atšķirīgus apavus, tādējādi simboliski paužot sapratni un pieņemšanu līdzcilvēkiem ar funkcionāliem un garīga rakstura traucējumiem.

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.



SATURA RĀDĪTĀJS

<u>Stereotipi un aizspriedumi</u>	5
<u>Invaliditāte</u>	11
<u>Kas ir funkcionālie traucējumi</u>	14
<u>Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir funkcionālie traucējumi</u>	17
<u>Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir kustību traucējumi ...</u>	20
<u>Padomi komunikācijā ar cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem</u>	23
<u>Zīmju valoda</u>	27
<u>Mīti un patiesības par vājdzirdīgiem un nedzirdīgiem bērniem ...</u>	29
<u>Padomi komunikācijā ar cilvēkiem ar redzes traucējumiem</u>	36
<u>Taktilā valoda</u>	39
<u>Braila raksts</u>	40
<u>Mīti un patiesības par vājredzīgiem un neredzīgiem bērniem</u>	41



#IEKĀPOTRAKURPĒS

STEREOTIPI UN AIZSPRIEDUMI



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Stereotipi un aizspriedumi

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, darbspējas, pašaprūpi, tādējādi iekļaušanos sabiedrībā padara atšķirīgu.



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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Stereotipi un aizspriedumi

Stereotips: vides un informācijas pieklūstamība 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?



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS



INVALIDITĀTE

#IEKĀPOTRAKURPĒS

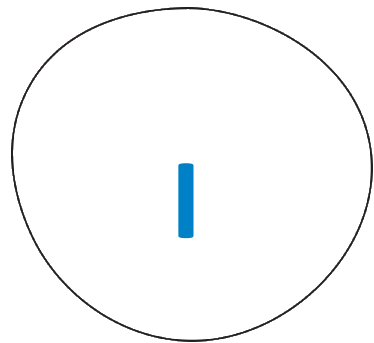
Invaliditāte

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, darbspējas, pašaprūpi, tādējādi iekļaušanos sabiedrībā padara atšķirīgu.

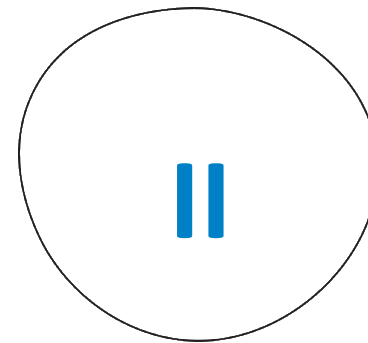


Pieaugušo invaliditāte iedalās 3 grupās



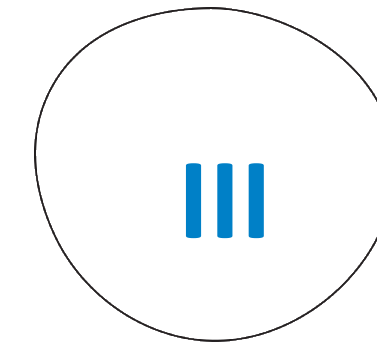
invaliditātes grupa

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



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir **funkcionālie traucējumi**

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



#IEKĀPOTRAKURPĒS



PADOMI SASKARSMĒ

AR CILVĒKIEM,

KURIEM IR KUSTĪBU TRAUCĒJUMI

#IEKĀPOTRAKURPĒS

Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir kustību traucējumi

**Atceries: tavs 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

Neaiztiek 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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir kustību traucējumi

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

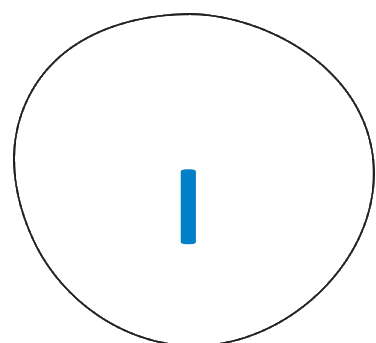
AR CILVĒKIEM

AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM

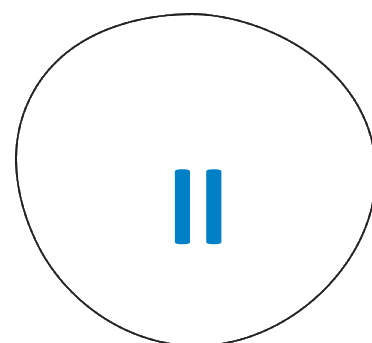


#IEKĀPOTRAKURPĒS

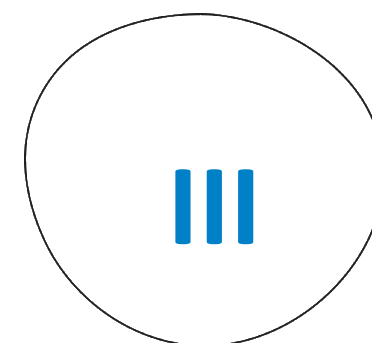
Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir dzirdes traucējumi



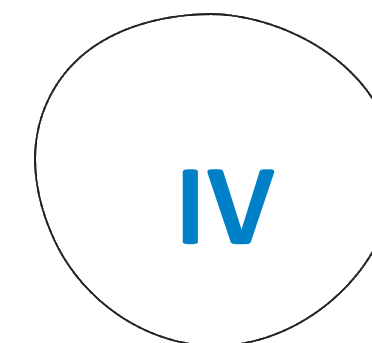
Acu kontakta izveidošana un uzturēšana visas sarunas laikā ir īpaši svarīga.



Vienmēr nostājies sarunu biedra priekšā!



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



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



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir dzirdes traucējumi

V

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.

VI

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

VII

**Ja nepieciešams, savu sakāmo
droši atkārto vai pārfrāzē!**

#IEKĀPOTRAKURPĒS



Padomi saskarsmē ar cilvēkiem, kuriem ir dzirdes traucējumi

VIII

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

IX

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.

X

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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.

#IEKĀPOTRAKURPĒS

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

A stylized illustration featuring a blue high-heeled shoe on the left and a blue sneaker on the right. The high-heeled shoe is shown in profile, facing right, with a thin black line representing the leg and foot. The sneaker is also in profile, facing right, with a thick black line representing the leg and foot. The background is white.

MĪTI UN PATIESĪBAS

PAR VĀJDZIRDĪGIEM UN
NEDZIRDĪGIEM BĒRNIEM

#IEKĀPOTRAKURPĒS

Mīti un patiesības par vārdzirdīgiem un neredzīgiem 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 vārdzirdīgiem un neredzīgiem 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 vārdzirdīgiem un neredzīgiem 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 vārdzirdīgiem un neredzīgiem 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 neredzīgiem 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 neredzīgiem bērniem

Mīts:

nedzirdīgie bērni jūtas drošāk nedzirdīgo vienaudžu kopienā.

Patiesība:

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



#IEKĀPOTRAKURPĒS

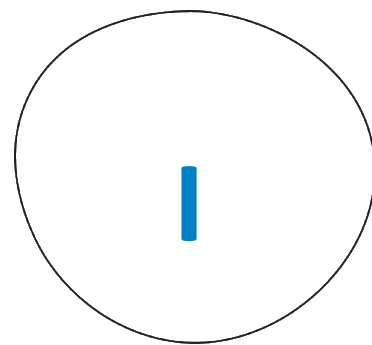


**PADOMI
SASKARSMĒ
AR CILVĒKIEM**

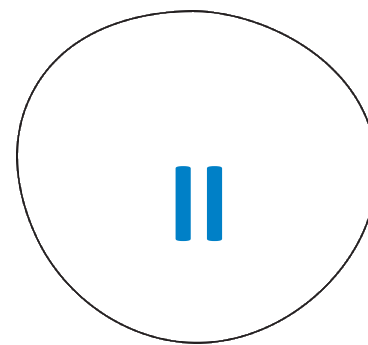
AR REDZES TRAUCĒJUMIEM

#IEKĀPOTRAKURPĒS

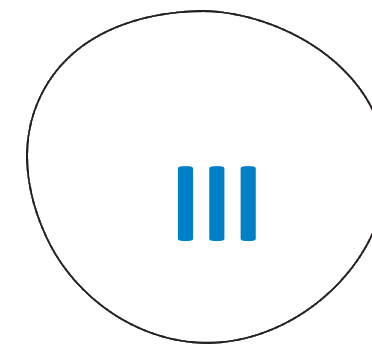
Padomi saskarsmē ar cilvēkiem ar redzes traucējumiem



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



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



Sarunu centies sākt tieši, nevis ar trešās Personas starpniecību!



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Padomi saskarsmē ar cilvēkiem ar redzes traucējumiem

IV

Vienmēr nostājies sarunu biedra priekšā!

V

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

VI

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

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



#IEKĀPOTRAKURPĒS

MĪTI UN PATIESĪBAS

PAR VĀJREDZĪGIEM UN NEREDZĪGIEM BĒRNIEM



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Mīti un patiesības par vājdzirdīgiem un neredzīgiem bērniem

Mīts:

neredzīgajiem bērniem nav iespējas apjaukt 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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Mīti un patiesības par vājdzirdīgiem un neredzīgiem bērniem

Mīts:

Iai 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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Mīti un patiesības par vājdzirdīgiem 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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Mīti un patiesības par vārdzirdīgiem un neredzīgiem bērniem

Mīts:

neredzīgajiem bērniem visu dzīvi nepieciešams palīgs vai pavadonis, viņi nevar būt patstāvīgi, un viņu pienesums 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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

Mīti un patiesības par vārdzirdīgiem 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.



#IEKĀPOTRAKURPĒS

DAŽĀDO KURPJU DIENA

#IEKĀPOTRAKURPĒS

26. SEPTEBRĪ