

ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΚΑΙ ΣΥ;
(CARHANDI)



ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΚΑΙ ΣΥ;

Το «θα μπορούσες και συ» είναι μία δραστηριότητα που έχει σαν κύριο στόχο να δώσει σε όσους συμμετέχουν τη δυνατότητα να ζήσουν για λίγο ορισμένες καταστάσεις που τα άτομα με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζουν καθημερινά. Με τον τρόπο αυτό θα συνειδητοποιήσουν τους φραγμούς, τεχνικούς και κοινωνικούς, που εμποδίζουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες να εξελιχθούν και να ζήσουν όπως εκείνα θα ήθελαν.

Σε μια προχωρημένη φάση όσοι συμμετέχουν, μελετούν και προτείνουν διάφορες μετατροπές που μπορούν να γίνουν στο περιβάλλον ώστε να διευκο-

λυνθεί η ανεξαρτητοποίηση των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Υπάρχουν δύο μορφές αυτής της δραστηριότητας μία για ενήλικες και μία για παιδιά. Η δραστηριότητα χωρίζεται σε 4 σταθμούς. Στον καθένα, όσοι συμμετέχουν, μαθαίνουν σχετικά με μία αναπηρία, είτε με πρακτικές δραστηριότητες είτε με συζήτηση και σύντομες πληροφορίες. Εκτός από τους 4 σταθμούς υπάρχει και μία έκθεση με διάφορα βοηθήματα, πόστερς για δυνατότητες απασχόλησης παιδιών και ενηλίκων με ειδικές ανάγκες. Μπορούν επίσης να προβληθούν διαφάνειες.

Οι 4 σταθμοί, απ' όπου θα περάσουν όσοι συμμετέχουν στη δραστηριότητα, είναι οι εξής:

1. Τυφλά άτομα και άτομα με ανεπαρκή όραση.
2. Άτομα με κινητικές αναπηρίες.
3. Κωφά και βαρύκοα.
4. Άτομα με νοητική καθυστέρηση.

Η δραστηριότητα ξεκινάει μ' ένα μήνυμα σε braille (αλφάβητο για τυφλούς). Όλοι κινούνται προς τους διάφορους σταθμούς με τέτοιο τρόπο που να βιώνουν την κάθε αναπηρία π.χ. πηγαίνοντας προς το σταθμό για τυφλά άτομα, έχουν δεμένα τα μάτια καθ' όλη τη διάρκεια που θα μείνουν σ' αυτό το σταθμό. Στο σταθμό για άτομα με κινητικές αναπηρίες, πηγαίνουν με πατερίτσες και αναπηρικά καρότσια κλπ.

Σε κάθε σταθμό υπάρχει αρκετό υλικό ώστε όλοι να συμμετέχουν ενεργά κατά τη διάρκεια που θα παραμείνουν στο σταθμό και να τους δοθεί η ευκαιρία να αντιμετωπίσουν ορισμένα από τα προβλήματα που ένα άτομο με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζει καθημερινά. Επίσης μοιράζεται βοηθητικό υλικό σχετικό με τις ειδικές ανάγκες και πρακτικές λύσεις σε προβλήματα (π.χ. ανέβασμα κατέβασμα σκάλας με αναπηρικό καρότσι, ειδικά αναλφάβητα κλπ.).

Όταν έχουν περάσει απ' όλους τους σταθμούς όσοι συμμετέχουν επισκέπτονται την έκθεση και βλέπουν τις διαφάνειες. Η δραστηριότητα μπορεί να διαρκέσει από τρεις ώρες και πάνω.

Το «θα μπορούσες και συ» είναι η ελληνική προσαρμογή του Carhandi. Το Carhandi είναι η μετατροπή της λέξης Handicap (αναπηρία). Η δραστηριότητα αυτή μελετήθηκε και εφαρμόστηκε από δύο οργανώσεις Οδηγών και Προσκόπων της Δανίας. Πρωτοπαρουσιάστηκε το 1970 σε ένα εθνικό Jamboree τόσο στη Δανία όσο και στο εξωτερικό σε ευρωπαϊκά σεμινάρια και συνέδρια. Σημειώνουμε ότι μόνο όσα άτομα έχουν ευαισθητοποιηθεί, συμμετάσχει ενεργά και εκπαιδεύει σε μια τέτοια δραστηριότητα, έχουν εκ των υστέρων το δικαίωμα να την διοργανώσουν και να την διευθύνουν.

Όσα άτομα ενδιαφέρονται να λάβουν μέρος σε τέτοιου είδους δραστηριότητα μπορούν να απευθύνονται στις Ειδικές Ομάδες του ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΟΔΗΓΩΝ.



Το έμβλημα της δραστηριότητας Carhandi είναι ένας ποδόδεσμος και μέσα ένα βατραχάκι και είναι σχέδιο του Baden Powell, του Ιδρυτή του Προσκοπισμού.

Όπως λέει ένας παλιός μύθος κάποτε ένα βατραχάκι έπεσε μέσα σε μία γαβάθα με κρέμα γάλακτος. Επειδή όμως δεν ήθελε να πνιγεί άρχισε να χτυπάει με δύναμη τα ποδαράκια του για να βγει από τη γαβάθα. Χτύπησε τόσο πολύ που σιγά-σιγά η κρέμα γάλακτος έγινε βούτυρο κι έτσι το βατραχάκι σκαρφάλωσε πάνω στο βούτυρο και πήδηξε έξω από τη γαβάθα.

Ο ποδόδεσμος είναι ο κόμπος με τον οποίο μπορεί κανείς να δέσει στερεά ένα χονδρό σχοινί με ένα λεπτό.

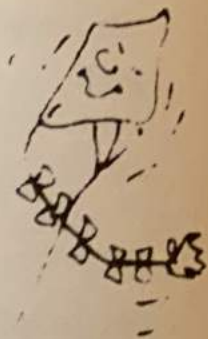
Το βατραχάκι συμβολίζει την επιμονή που χρειάζεται για να ξεπεράσει κανείς τα εμπόδια και ο ποδόδεσμος ότι άτομα με διαφορές μπορούν και πρέπει να ζουν και να εργάζονται μαζί.



Το παγκόσμιο σήμα για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Αυτό το σήμα αποφασίστηκε να χρησιμοποιείται παγκοσμίως στο παγκόσμιο συνέδριο που έγινε στο Δουβλίνο το Σεπτέμβριο του 1969 και είχε θέμα του τα προβλήματα των ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Το σήμα αυτό τοποθετείται σε κοινόχρηστους χώρους όπως: αίθουσες, τουαλέτες, ανελκυστήρες, καταστήματα, πάρκινγκ, που έχουν τροποποιηθεί ώστε να μπορούν να εξυπηρετούν άτομα με ειδικές ανάγκες.

- Θα μπορούσες να διασχίσεις ένα δρόμο με άνεση έχοντας κλειστά τα μάτια;
- Θα μπορούσες να μπεις στο ασανσέρ και ν' ανέβεις στον 5ο όροφο αν καθόσουν σε αναπηρικό καροτσάκι;
- Θα μπορούσες να γράψεις ένα γράμμα κρατώντας το μολύβι με τα δάκτυλα των ποδιών σου;
- Θα χαιρόσουν να συζητάς με τους φίλους σου αν δεν καταλάβαινες το θέμα που συζητούν;



ΑΥΤΟΙ



ΜΠΟΡΟΥΝ

ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΓΙΑ ΤΥΦΛΟΥΣ (BRAILLE)

α β γ δ ε ζ



η θ ι κ λ μ



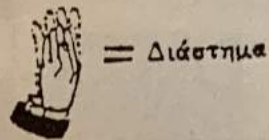
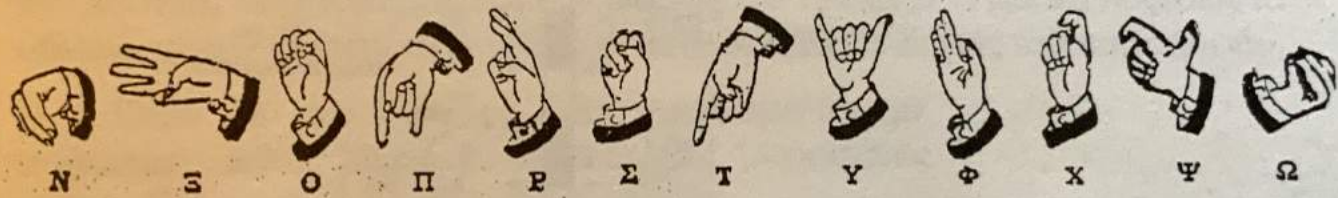
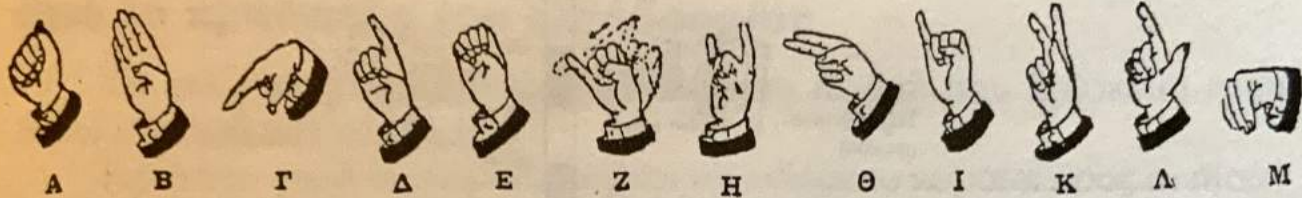
ν ξ ο π ρ σ



τ υ φ χ ψ ω



ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΓΙΑ ΚΩΦΟΥΣ



ΜΕΤΡΟ ΘΟΡΥΒΩΝ



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟΥ ΚΑΡΟΤΣΙΟΥ

Για να κατεβάσεις το καρότσι από το κράσπεδο του πεζοδρομίου

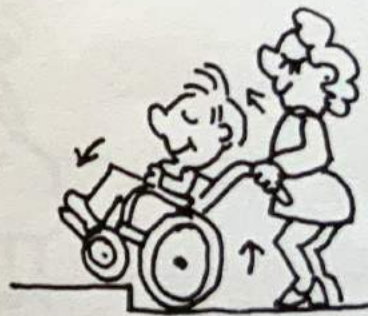
Το πόδι του βοηθού τοποθετείται στο πεντάλ που βρίσκεται στην πίσω πλευρά του καροτσιού.

Κράτησε γερά τις χειρολαβές και τότε γείρε το καρότσι προς τα πίσω. Κατέβασε το καρότσι προσεκτικά από το κράσπεδο. Καθώς κάνεις αυτή την κίνηση, θυμήσου να καμπουριάσεις την πλάτη σου και να λυγίσεις τα γόνατά σου. Αυτό θα σε βοηθήσει να σηκώσεις το βάρος του καροτσιού.

Όταν οι πίσω ρόδες έχουν ακουμπήσει με ασφάλεια κάτω, χαμήλωσε και τις μπροστινές ρόδες. Τώρα είσαι έτοιμη να ξεκινήσεις.

ή

Στρίψε το καρότσι με την πλάτη του προς το κράσπεδο και χαμήλωσε τις πίσω ρόδες προς το δρόμο.



Για να ανέβεις το κράσπεδο του πεζοδρομίου ή ένα σκαλί

Βάλε το πόδι σου στο πεντάλ που βρίσκεται στο πίσω μέρος του καροτσιού. Σήκωσε το καρότσι ώστε να στηρίζεται μόνο στις πίσω ρόδες. Αν έχεις βοηθό μπορεί να σταθεί μπροστά από το καρότσι και να βοηθήσει στο σήκωμα του καροτσιού πιάνοντας το σκελετό της καρέκλας πάνω από τις μπροστινές ρόδες. Και οι δύο άνθρωποι θα πρέπει να σηκώνουν το καρότσι μαζί.

Πρόσεξε να μη συγκρουστούν οι μπροστινές ρόδες της καρέκλας ακόμη και στην πιο μικρή ανωμαλία του εδάφους, αυτό τραντάζει το άτομο που κάθεται και υπάρχει περίπτωση να αναποδογυρίσει την καρέκλα. Χαμήλωσε τις μπροστινές ρόδες το συντομότερο δυνατόν.



Για να ανέβεις μια σειρά σκαλοπατιών.

Προσπάθησε να έχεις δύο βοηθούς. Τοποθέτησε το καρότσι οριζόντια στο πλατύσκαλο. Γείρε το καρότσι προς τα πίσω. Βάλε το ένα σου πόδι στο σκαλί πίσω σου. Τράβηξε το καρότσι προς τα πάνω στο πρώτο σκαλί.

Ο βοηθός σου στέκεται μπροστά από το καρότσι και βοηθά να το σηκώσεις πάνω στο πρώτο σκαλί. Στη συνέχεια το κρατάει σταθερά ενώ ανεβαίνεις εσύ το δεύτερο σκαλί κ.ο.κ.

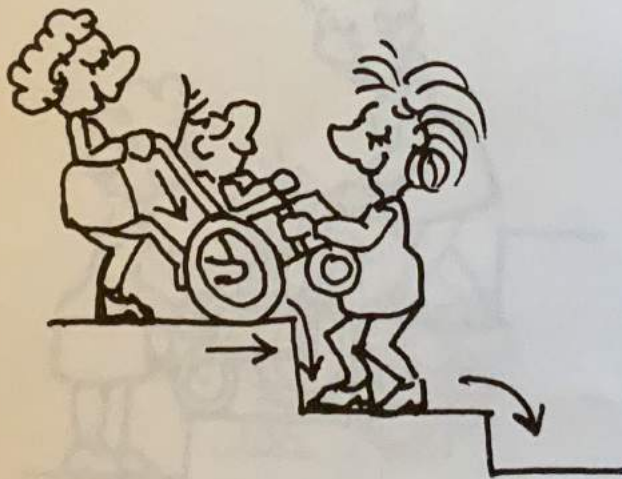
Σημείωση: Κράτησε το καρότσι από το σκελετό κάτω από τα μπράτσα της καρέκλας όταν βοηθάς.



Για να κατέβεις μια σειρά σκαλοπατιών

Πάντα πρέπει να έχεις δυο ανθρώπους γι' αυτή τη δουλειά. Αυτός που στέκεται μπροστά στο καρότσι σε χαμηλότερο σκαλί, θα βοηθάει ελέγχοντας το καρότσι. Κράτησε το καρότσι σε ισορροπία στο πάνω σκαλί και χρησιμοποίησε το σώμα σου σαν φρένο στο πάνω σκαλί – όχι όταν το καρότσι κατεβαίνει γιατί αυτό θα τραντάξει προς τα πίσω αυτόν που κάθεται και θα τον πονέσει.

Κατέβαινε ένα σκαλί μόνο κάθε φορά και ξεκουράσου ανάμεσα σε κάθε σκαλί.



ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΝΤΑΣ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙ

Όταν μπεις σ' ένα δωμάτιο, όπου βρίσκεται ένα τυφλό άτομο, πες δυο λόγια και το όνομά σου για να ξέρει ότι βρίσκεσαι εκεί. Όταν φύγεις πρέπει να του το πεις.

Όταν χαιρετάς ένα τυφλό άτομο, πιάσε εσύ το χέρι του, εκείνο δεν μπορεί να δει το δικό σου χέρι.

Μην ξεχνάς ότι ένα τυφλό άτομο ακούει. Μην του μιλάς δυνατά. Μίλα απ' ευθείας σ' αυτό και όχι στο συνοδό του.

Όταν βρίσκεστε σε μια μεγάλη παρέα, χρησιμοποίησε το όνομά του ή άγγιξέ του ελαφρά το χέρι, για να καταλάβει ότι απευθύνεσαι σ' αυτό.

Κάνε του μια περιγραφή του περιβάλλοντος όπου βρίσκεται και πες του ποιοι είναι γύρω του.

Χρησιμοποίησε τις λέξεις «βλέπω» ή «κοιτάζω», με φυσικό τρόπο, όπως τις χρησιμοποιεί και εκείνο.

Οδηγείς καλύτερα ένα άτομο που δεν βλέπει, αν σε κρατά από το μπράτσο και περπατάς μισό βήμα μπροστά. Το ίδιο ισχύει και για τις σκάλες, πρέπει να βρίσκεσαι πάντα ένα σκαλί πριν απ' αυτό. Αν υπάρχει κουπαστή, τοποθέτησε το χέρι του σ' αυτή. Πες του πότε αρχίζετε να κατεβαίνετε ή να ανεβαίνετε.

Άφηνε πάντα τις πόρτες τελείως ανοιχτές ή τελείως κλειστές. Έτσι το άτομο που δεν βλέπει θα αποφύγει πολλά χτυπήματα. Για τον ίδιο λόγο μην αφήνεις ποτέ ντουλάπια ανοιχτά.

Όταν μπαίνεις σε αυτοκίνητο, βάλε το χέρι του στο χερούλι της πόρτας και πες του πού θα καθήσει.

ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΝΤΑΣ ΕΝΑ ΚΩΦΟ Ή ΒΑΡΥΚΟΟ ΑΤΟΜΟ



Όταν συναντάς ένα κωφό ή βαρήκοο άτομο:

Μίλα αργά, καθαρά, χωρίς να ξεφωνίζεις. Είναι ανώφελο.

Βεβαιώσου ότι βλέπει καλά το στόμα σου και ότι υπάρχει ο κατάλληλος φωτισμός, ώστε όλες οι κινήσεις των χειλιών σου να γίνονται αντιληπτές.

Ενοχλεί πολύ να έχεις στο στόμα σου τσιγάρο, φαγητό, τσίχλα κλπ.

Δείξε τα συναισθήματά σου με την έκφραση του προσώπου σου και κινήσεις. Π.χ. δεν μπορεί να καταλάβει από τον τόνο της φωνής σου ότι αστειεύεσαι ή ότι είσαι λυπημένη.

Χρησιμοποίησε καρτί και μολύβι για να γράψεις μικρές απλές φράσεις, όταν δεν γίνεσαι κατανοητή.

Πολλοί κωφοί μαθαίνουν να μιλούν, όμως δεν προφέρουν τέλεια και ο τόνος της φωνής τους μπορεί να είναι πολύ ψιλός και δυνατός. Μη σου φανεί αυτό αστείο και μη γελάς με τα λάθη τους. Το να μάθει ένα κωφό άτομο να μιλά απαιτεί πολύ μεγάλη προσπάθεια. Σεβάσου την.

Όταν θέλεις να μάθεις σε ένα κωφό άτομο να κάνει κάτι, δείξε του τον τρόπο πρακτικά. Π.χ. μη λες μόνο τους κανόνες ενός παιχνιδιού, παίξε μια φορά το παιχνίδι.

Αν χρησιμοποιείς νοηματική, λέγε συγχρόνως και την κάθε λέξη. Πολλοί κωφοί χρησιμοποιούν και τις δυο μεθόδους.

Και μην ξεχνάς ότι ένα άτομο που δεν ακούει μπορεί να έχει τα ίδια ενδιαφέροντα με σένα.

ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΝΤΑΣ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ



Να θυμάσαι πάντα ότι ένα άτομο που έχει κάποιο πρόβλημα μπορεί να κάνει περισσότερα πράγματα απ' ό,τι εσύ νομίζεις.

Πρόσφερε τη βοήθειά σου, όταν τη χρειάζεται πραγματικά.

Μη σπρώχνεις το αναπηρικό καρότσι, αν δεν ρωτήσεις πρώτα αυτόν που το χρησιμοποιεί αν θέλει να μετακινηθεί.

Ένα σπαστικό άτομο μπορεί να έχει πρόσθετες δυσκολίες στην ομιλία. Έχε υπομονή, άκουσε με προσοχή τι έχει να σου πει, μην το διακόψεις αν μάντεψες τι θέλει να πει, άφησέ το να ολοκληρώσει.

Μίλα πάντα απευθείας στο άτομο που έχει κάποιο πρόβλημα και όχι στο συνοδό του.

Όταν μιλάς σε κάποιον που κάθεται σε αναπηρικό καρότσι μη στέκεσαι όρθια, κάθισε στο ίδιο ύψος με κείνο.

Μην απομακρύνεις ποτέ από ένα άτομο με κινητικό πρόβλημα τα πράγματα που το βοηθούν στην κίνησή του: όπως πατερίτσες, περπατητήρα κλπ.

Τα άτομα με κινητικές δυσκολίες ακούνε, μιλάνε, αντιλαμβάνονται όπως και συ. Οι αντιδράσεις τους ποικίλλουν όπως και οι δικές σου και εξαρτώνται από το πώς αισθάνονται στη συγκεκριμένη στιγμή.

ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΝΤΑΣ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ



Δώσε ευκαιρίες στα νοητικώς καθυστερημένα άτομα να εκφράσουν τη γνώμη τους. Έχουν και εκείνα τις προτιμήσεις τους.

Ένα καθυστερημένο άτομο έχει τα ίδια δικαιώματα με τους άλλους, δεν μπορεί όμως πάντα να τα διεκδικήσει. Σεβάσου αυτά τα δικαιώματά του.

Τα καθυστερημένα άτομα είναι συνήθως πολύ πρόθυμα να βοηθήνε τους άλλους. Μην εκμεταλλεύεσαι αυτή την προθυμία.

Πολλά καθυστερημένα άτομα έχουν δυσκολίες στην ομιλία. Ποτέ μην τα κοροϊδεύεις. Περίμενε με υπομονή να ολοκληρώσουν ό,τι έχουν να σου πουν.

Όποτε είναι εφικτό, δείχνε συγχρόνως με τις εξηγήσεις πώς γίνεται π.χ. μια χειροτεχνία ή πώς παίζεται ένα παιχνίδι. Οι οδηγίες που θα δώσεις πρέπει να είναι απλές και ξεκάθαρες.

Έχε υπομονή. Αυτό που εσύ κάνεις σε 5' ένα καθυστερημένο άτομο θα το κάνει σε 15' ή 20'.

Δείξε του εμπιστοσύνη και παραδοχή, για ν' ανταποκριθεί θετικά.

Λίγα καθυστερημένα άτομα είναι σε θέση να καταλάβουν υπονοούμενα ή το χιούμορ σου. Μίλα απλά, φυσικά, ξεκάθαρα. Μην τους μιλάς σαν να μιλάς σε μωρά.

Αν εκνευριστεί, θα πει ότι κάτι το ενοχλεί. Βρες τι φταίει.

Να θυμάσαι πάντα ότι τα καθυστερημένα άτομα έχουν φοβερή διαίσθηση. Αισθάνονται πότε ο άλλος είναι λυπημένος, χαρούμενος κλπ. παρόλο που δεν μπορούν, ίσως, να καταλάβουν το γιατί.

Μην περιμένεις ότι όλα τα καθυστερημένα άτομα θα αντιδράσουν ή θα αισθανθούν με τον ίδιο τρόπο. Κάθε άτομο είναι μοναδικό.

Το πιο σημαντικό: χαμογέλα τους και γίνε φίλος τους.

ΣΚΕΨΟΥ...

Χωράει ένα αναπηρικό καρότσι σε ένα τηλεφωνικό θάλαμο και αν μπορεί να μπει, φθάνει το άτομο το ύψος του τηλεφώνου;

Ένα άτομο σε αναπηρικό καρότσι μπορεί να ταχυδρομήσει ένα γράμμα; φθάνει το ύψος του κουπιού;

Ένα άτομο σε αναπηρικό καρότσι μπορεί να μπει σε ασανσέρ και να πατήσει το κουμπί π.χ. του βου ορόφου;

Πού υπάρχουν πάρκινγκ για άτομα που έχουν αυτοκίνητο και χρησιμοποιούν αναπηρικό καρότσι;

Μπορεί να άτομο, που δεν βλέπει, να διασχίσει μόνο του ένα δρόμο με τα σημερινά φανάρια;

ΣΚΕΨΟΥ... ΣΚΕΨΟΥ...

Βρες και συ πόσα άλλα πράγματα θα μπορούσαν να βελτιωθούν ώστε να διευκολύνουν την καθημερινή ζωή του ατόμου με ειδικές ανάγκες.



Τη σύνταξη της ύλης επιμελήθηκαν οι:

Η Έφορος των Ειδικών Ομάδων Δέσποινα Γιαμώδη

Τα Στελέχη: Δήμητρα Ασιδέρη

Εύη Βουρεξάκη

Ελένη Κατσούλη

Ο ψυχολόγος Παναγιώτης Χηνάς

Την Επιμέλεια της έκδοσης είχε από το Τμήμα Εκδόσεων του ΣΕΟ η Νέλλη Κουσκολέκα
Επιμέλεια σκίτσων: Μαίρη Γιαννουλάτου.

© Copyright Σώμα Ελληνίδων Οδηγών.



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ
ΟΔΗΓΩΝ