

## Przepraszam, czy możesz mi pomóc?

Dodany przez Barbara

wtorek, 11 stycznia 2011 20:37 - Poprawiony środa, 19 stycznia 2011 21:29

---



Mówi się często, że społeczeństwo nie potrafi zachować się wobec osób niepełnosprawnych. I jest to prawda. Ja chciałabym jednak zwrócić uwagę na drugą stronę medalu ? same osoby niepełnosprawne. Tak, dobrze czytasz... Albowiem stereotypy osób niepełnosprawnych są ? niestety ? także wynikiem naszego postępowania.

Problem etykiety odnosi się do opiekunów i innych osób. Zacznijmy od osób trzecich. Często mówi się, że ?ktoś nie pomógł?. Owszem, to prawda, jednak z drugiej strony, oni po prostu nie wiedzą: jak? czy pomóc? i najważniejsze ? jak Ty na to zareagujesz. Jeżeli mam być szczerą, to dla mnie prośenie o pomoc jest jedną z gorszych stron niepełnosprawności, nawet pomimo tego, że to dla mnie chleb powszedni ? od zawsze! Jeśli już proszę o pomoc kogoś obcego, zawsze mówię konkretnie, czego potrzebuję, np. ?*Przepraszam, rozwiązał mi się but, czy może mi Pan/Pani zawiązać?* ? A potem mówię ?*dziękuję* ?.

Jeśli prosimy o czynności proste ? dajemy krótki komunikat. Inaczej jest, jeżeli pomocy potrzebujemy przy wykonywaniu przez niepełnosprawnego określonych czynności. W tym wypadku trzeba spokojnie wytłumaczyć. Ja robię to na przykład tak: ? *Proszę wziąć moje kule, podać mi rękę ? tak jak się idzie z dziewczyną ? i iść schodek wyżej niż ja.* ? W ten sposób wejście po schodach jest bezpieczniejsze i bardziej komfortowe. Oczywiście każdy jest inny i ma inne ?instrukcje? i potrzeby. Będąc osobą niepełnosprawną ? znasz je, lub właśnie poznajesz.

Odmowa pomocy ? też powinna być ładnie wyartykułowanym, grzecznym zdaniem. Nigdy warknięciem! ?*Nie, dziękuję, poradzę sobie, miło, że Pan/Pani zapytał/a?*. Pamiętaj ? kiedyś też możesz potrzebować pomocy, a kiedy ktoś raz czy kilka razy usłyszy warczące ? *nie!*

?, nie zechce już zaoferować pomocy. O takich właśnie sytuacjach często mówią moi znajomi. Odmowa ma prezentować sobą taką formę, by druga strona nie poczuła się skrzywdzona. W życiu warto stosować pozytywną asertywność ? szanować swoje prawa jak i prawa drugiej osoby.

Najczęściej jednak pomocy udzielają nam osoby najbliższe ? i jako takie, je również najłatwiej skrzywdzić. Warto pamiętać, że najważniejsze jest kulturalne prośenie (nie rozkaz!), nikt bowiem NIE MUSI nam pomagać, robi to z własnej woli i chęci. Pamiętajmy, że najbliższy potrzebują czasu na spełnienie naszych próśb, powtórzę: bądźmy mili, prośmy, a nie rozkazujemy. Szanujmy ich i to, że mogą źle się czuć, że mają prawo do odpoczynku. To nie ich wina, że oni są zdrowi i tym samym mogą nam pomagać. My również pomagajmy ? będąc na przykład wsparciem psychicznym.

Podsumowując: współżycie między ludźmi jest trudne, zależność od kogoś ? zwłaszcza w

## **Przepraszam, czy możesz mi pomóc?**

Dodany przez Barbara

wtorek, 11 stycznia 2011 20:37 - Poprawiony środa, 19 stycznia 2011 21:29

---

podstawowych czynnościach ? jest upokarzająca, jednak to od proszącego zależy, jak będzie odebrany. Proś tak, jak sam chciałbyś zostać poproszony. Jeśli dostrzeżesz życzliwą osobę, nie pesz jej, podziękuj grzecznie za pomoc lub w sposób przystępny podaj instrukcje postępowania przy pomocy. Pokażmy sprawnym ludziom, że jesteśmy otwarci...

...wtedy i oni otworzą się na nas!

Barbara Jurkowska