



Itraukties MITAI

#ItrauktiesMitai
#BibliotekaVisiems

MITAS

**Prieinamumas
svarbus
tik nedidelei
visuomenės
grupei**



Taip skamba vienas iš dažniausiai pasitaikančių nepritaikyto turinio kūrėjų pasiteisinimų. Bet ar 15 proc. žmonijos galima pavadinti maža dalimi?

Žmonės, turintys negalią – didžiausia mažuma pasaulyje ir šis skaičius nuolat auga. Šiuo metu ši „mažuma“ – daugiau nei 1 milijardas įvairių negalią turinčių žmonių! Jie visi turi teisę į prieinamą turinį.

MITAS

**Vartotojai,
turintys negalią,
nesinaudoja
mano
svetaine**



Originalumas, modernumas, subtilūs spalvų pustoniai – tai tik keletas pagrindinių lūkesčių naujai kuriamam internetiniam tinklalapiui. Ar nesmalsu, kodėl šiame sąraše nėra žodžio „prieinamumas“?

Didžioji dalis verslo atstovų net nesumirksėję atsakytų, kad jų tinklalapiu žmonės, turintys negalią, tiesiog nesinaudoja. Ir iš dalies jie teisūs – nesinaudoja. Bet ne todėl, kad nenori, o todėl, kad negali perskaityti turinio!

Pritaikyti turinį nėra nei sudėtingas procesas, nei brangus malonumas. Pasistenkime neatsukti vartotojui nugaros.

MITAS

Turintiems negalią įdomios **tik neįgalumo** temos



Domiesi tik politika? Tik krepšiniu? Greičiausiai yra tema, kuria domiesi daugiau nei kitomis, bet tai toli gražu nereiškia, kad visas likusias temas nustumai į šalį. Logiška? Bet kodėl tai nebeatrodo logiška, kai kalbama apie negalią turinčius žmones?

Ar tikrai turintys negalią domisi tik neįgalumo temomis? Žinoma ne! Jie kaip ir tu nori išbandyti naują naktinį klubą, siekia mokslo, jiems smalsu pamatyti populiarių spektaklių ar atrasti įdomų serialą.

Žinoma, negalios tema taip pat yra jų interesų lauke, bet tai – ne priežastis manyti, kad visa kita jų nedomina.

MITAS

**Padaryti svetainę
prieinamą yra
brangu ir atima
daug laiko**



Štai ką gali padaryti visiškai nemokamai:

- Paprašyk, kad tinklapio prieinamumą įvertintų žmonės su regos ar kita negalia
- Pridėk paveikslėlių ir vaizdo įrašų aprašus
- Rašyk trumpais, suprantamais sakiniais
- Naudok lengvai skaitomą šriftą
- Tekstą lygiuok kairėje
- Rinkis vienspalvį foną, išlaikyk kontrastą
- Antraštėms priskirk antraštės atributą
- Išjunk iššokančius langus

Padarius vien šiuos kelis aukščiau paminėtus žingsnius, įmanoma ženkliai pakeisti negalią turinčių žmonių prieinamumo galimybes.

MITAS

Už svetainės prieinamumą atsakingas **tik kūrėjas**



Prieinamumo užtikrinimas yra komandinis darbas. Kūrėjas negali sukurti tinklalapio nežinodamas, ko iš jo tikimasi, užsakovas negali duoti nurodymų kūrėjui, neįsigilinęs į prieinamumo reikalavimus, o šios abi pusės negali būti užtikrintos, kad viską padarė teisingai, todėl į procesus įsitraukia ir negalią turintys testuotojai. Vėliau prisijungia tekstinio ir vizualinio turinio kūrėjai, tinklalapio administratoriai ir, žinoma, patys vartotojai. Nemažai? Tuomet dar galime paminėti, kad valstybinių įstaigų tinklalapių prieinamumą periodiškai tikrina Informacinės visuomenės plėtros komitetas, tokį uždavinį sau kelia ir nevyriausybinės organizacijos.

MITAS

Neregiai nežiūri filmų



Turintys regos negalią žiūri ne tik filmus, bet ir spektaklius ar sporto varžybas. Žinoma, tam, kad nematomas vaizdinis turinys suteiktų pakankamai informacijos, jis papildomas garsiniu vaizdavimu. Nežinai, kas tai?

Garsinis vaizdavimas – tai vaizdinės informacijos perteikimas balsu, atskleidžiantis vyksmą, kai jo nepaaiškina dialogai ar gerai suprantami garsai. Garsinio vaizdavimo metu žodžiais apibūdinamas rodomas vaizdas, veikėjų išvaizda ar jų veiksmai.

LRT mediatekoje rasi filmą „Riešutų duona“ su garsiniu vaizdavimu – išbandyk!

MITAS

**Turintys
intelekto
negalią
neskaito
knygų**



Mitas! Intelekto negalią turintiems žmonėms puikiai tinka tekstai, parengti lengvai suprantama kalba (Easy to Read). Ir ne tik jiems! Šis metodas tinka garbaus amžiaus senjorams, vaikams, kurtiesiems, kurių gimtoji kalba yra lietuvių gestų kalba, kitakalbiams ir visai visuomenei. Užsienio leidėjai net leidžia atskiras knygų serijas, parengtas lengvai suprantama kalba. To siekiame ir mes!

Bibliotekose ieškok Alvydo Šlepiko knygos „Mano vardas yra Marytė“, o tinklapyje www.amb.lt – rinkinio vaikams „Skaityk lengvai“. Abu leidiniai parengti lengvai suprantama kalba.

MITAS

Negalią turintys žmonės nedirba



Jie dirba! Juos sutiksi tiek radijuje, tiek televizijoje, jie rūpinasi mūsų teisėmis teismuose, jie programuoja, jie kuria mūsų ateitį Seime, jie visur!

Tobulėjant technologijoms, negalią turintys žmonės atranda pačių įvairiausių būdų, kaip „prisijaukinti“ darbo procesus ir atlikti juos taip pat greitai ar net greičiau, nei kolegos. Jie naudojami pagalbinėmis priemonėmis, pasitelkia programinę įrangą.

Ne visos negalios pastebimos, ne visi žmonės apie savo ypatumus pasakoja kolegoms – gal tai kuria klaidingą įspūdį, kad darbo rinkoje negalią turinčių žmonių nėra. Jų yra!

MITAS

Gimtoji Lietuvos kurčiųjų kalba – lietuvių



Va ir ne! Gimtoji nuo gimimo negirdinčių žmonių kalba – tai gestų kalba. Šnekamoji kalba jiems – tarsi antroji kalba, panašiai, kaip mums – užsienio kalba. Būtent dėl šios priežasties negirdintiems nuo gimimo sunkiau skaityti – kai kurios sąvokos, ypač įvardijančios neapčiuopiamus dalykus, jiems gali būti nesuprantamos.

Jei organizuojate renginį, kviečiate į mokymus, rengiate reportažą – atkreipkite dėmesį, kad gestų kalbos vertėjas turi būti gerai matomas, o ne nukištas į tolimiausią scenos ar ekrano kampą ir sumažintas iki skruzdėliuko dydžio. Viešindami renginį, paminėkite, kad bus vertimas į lietuvių gestų kalbą, taip pat – informuokite apie tai kurčiųjų bendruomenę!

MITAS 10

Pinigai **didžiausia** **prieinamumo** **kliūtis**



Žmonių, turinčių negalią, finansinė padėtis gali būti įvairi. Vieni turtingi, kiti uždirba vidutines ar minimalias pajamas, dalis, neturėdami galimybės įsitraukti į darbo rinką, turi išgyventi iš valstybės paramos. Tačiau aplinkos, paslaugų ar informacijos prieinamumą lemia ne asmeniniai finansai, o valstybės ar verslo indėlis pritaikant savo paslaugas visų vartotojų reikmėms. Dažnu atveju negalią turintiems žmonėms pakaktų nuožulnaus įvažiavimo vietoj laiptelių, ryškaus nesaugių vietų žymėjimo, kontrastingų ir pakankamai dideliu šriftu pateiktų būtinų užrašų bei personalo noro padėti. Jei nebus šių dalykų – bilietai į kiną, teatrą ar parodas gali būti nemokami, bet lankytojai, turintys negalią, vis tiek neužsuks.

Žmonės, turintys negalią, gyvena uždara gyvenimą



Fizinė, sensorinė, intelekto ar psichosocialinė negalia nėra kliūtis gyventi visavertį gyvenimą. Kliūtis žmonėms su negalia kuriame mes, negalvodami apie prieinamumą net ir tuomet, kai tai nieko nekainuoja, ir taip ignoruodami šios didelės bendruomenės poreikius.

Bet jie vis tiek linksminasi, lankosi kavinėse ir restoranuose, apsiperka prekybos centruose, sportuoja, dainuoja ir kitaip išnaudoja savo turimus gabumus. Ir jeigu savo aplinkoje nesutinki žmonių, turinčių negalią, tai ne dėl to, kad jų nėra ir tikrai ne dėl to, kad jie vengdami kontakto nekelia kojos iš namų. Labiausiai tikėtina, kad tavo mėgstamos vietos pritaikytos, deja, ne visiems.

MITAS¹²S

**Žmogus,
turintis negalią,
niekada
neatsisakys
pagalbos**



Dažnas, prieš ieškodamas pagalbos, išbando visus įmanomus būdus viską padaryti savarankiškai ir atsisako aplinkinių siūlomos pagalbos. Ar tau irgi tai būdinga? Tuomet tikrai gali suprasti negalią turintį žmogų, kuris, kai šiaip ne taip pasiryžęs pasiūlai pagalbą, ištaria „ne, ačiū“.

Žmogus, turintis negalią, visai taip pat, kaip ir tu, mėgaujasi visomis savarankiškumo galimybėmis. Kai jam tikrai reikės pagalbos – jis ją mielai priims, o gal ir pats paprašys.

Silpnai matantiems žmonėms **nesvarbi aplinkos estetika**



Prastai matantys žmonės kontaktą su aplinka kuria ir per regą, ir per lytėjimą. Todėl audinius ar baldus norisi paliesti, taip įvertinant jų patrauklumą. Tačiau silpna rega nereiškia, kad žmogus gali gyventi be užuolaidų, kambarinių augalų, sofos pagalvėlių ar kad jam nesvarbu, jei namai suversti. Priešingai – tvarka ypatingai rūpi! Juk daikto vietą randa ne akys, o atsimena pirštai.

Tad jei užsukęs pas prastai matantį draugą pasigesi kambarinių augalų, neskubėk darytis išvados, kad jų nėra, nes draugas negali įvertinti jų grožio. Gal pelargonijų ir fikusių nėra, nes jis tingi juos laistyti!

MITAS¹⁴S

Brailio raštas ir vedimo sistemos – puikus dizaino elementas



Pilkame miesto fone ryškiaspalvės vedimo sistemos atrodo žaismingai, bet jų paskirtis visai kitokia. Jos padeda regėjimo sutrikimų turintiems žmonėms savarankiškai judėti. Todėl nevalia ant vedimo sistemų statyti vazonų su našlaitėmis ar reklaminių skydų – privalu jas naudoti pagal paskirtį.

Pateikiant informaciją Brailio raštu, svarbu ne estetika ar ryškumas. Būtina vadovautis Brailio rašto standartu, kitaip šis raštas nereguiui bus neperskaitomas. O naudoti Brailio raštą verta tik ten, kur jis bus lengvai randamas ir paprastai perskaitomas.

Prieinamumas **kenkia** tvarumui?



Siekiant užtikrinti prieinamumą, neišvengiamai tenka pasitelkti papildomus išteklius, tačiau tvarumo sąvoka neapsiriboja vien gamtinių išteklių tausoju.

Būtina įvertinti prieinamos paslaugos ar produkto poreikį ne tik šiandien, bet ir ateityje. Jeigu tai nėra vienadienis produktas – jis tvarus.

Į prieinamumo kūrimo procesus turi būti įtraukiami žmonės, kuriems ši paslauga ar produktas kuriamas. Taip taupomi išteklių, nes visiems tinkamas produktas sukuriamas iškart. Beje, prieinamos informacijos kūrimas ne tik nekenkia tvarumui, bet ir yra būtina tvarumo sąlyga!

MITAS 16

Neregiai skaityti tik Brailio raštu



Neregintys žmonės gali pasirinkti – skaityti Brailio raštu ar klausyti garsinės knygos. Brailio raštas turi savo skaitmeninę versiją – BRF formatą, kuris perskaitomas naudojantis Brailio eilute (prietaisas ekrane matomą tekstą atvaizduoja iškiliais taškais). Naudotis kompiuteriais ir išmaniaisiais telefonais padeda ekrano skaitymo programinė įranga ir kalbos sintezė. Bet tam, kad ekrano skaitymo programinė įranga veiktų tinkamai, reikalinga tinkamai parengta skaitmeninė informacija su aprašytais elementais ir tvarkingomis antraštėmis. Tai galioja interneto svetainėms bei PDF, EPUB ir kitiems formatams ar skaitmeniniams dokumentams.

MITAS¹⁷

Times New Roman – pats geriausias šriftas



Žmonės su negalia atstovaujančios organizacijos rekomenduoja šio šrifto vengti kaip nepatogaus ar sunkiai perskaitomo, vietoj jo renkantis sans-serif šriftus: Arial, Tahoma, Calibri ar kitus, į juos panašius, kur tinkami tarpai tarp raidžių, simboliai aiškiai atpažįstami, o raidžių linijos – vienodo storio.

Times New Roman yra serifinis šriftas, jo raidės linija yra nevienodo storio. Dėl šių priežasčių dalis raidės „iškrenta“ iš regos lauko. Tad šis šriftas netinka prasčiau matantiems, skaitymo akinius namie pamiršusiems, disleksiją ar intelekto negalią turintiems žmonėms. Net neįtikėtina, kaip teksto matomumą pagerina toks paprastas dalykas, kaip tinkamas šriftas!

MITAS 18

S u l y g i u o t a s
pagal **abi**
k r a š t i n e s
tekstas atrodo
geriausiai



Knygoje ar ant popieriaus, jei šriftas smulkesnis, gal ir taip, bet tik ne skaitmeninėje erdvėje. Čia tekstas turi būti lygiuojamas tik pagal kairę! Juk nežinai, koks vartotojas ir koku įrenginiu šį tekstą skaitys. Kažkas tavo svetainėje naršys planšete, kažkas tavo laišką atsidarys išmaniuoju telefonu, o gal net išmaniu laikrodžiu. Dažnas telefono ar planšetės nustatymuose pasirenka didesnius šriftus. Vadinasi, yra tikimybė, kad visi dailūs lygiavimai pagal abi puses „išsitaškys“ į nenusipėjamą informacinį chaosą, kurį retas norės skaityti. Jeigu nori internetuose atrodyti oriai, skaitmeninį tekstą lygiuok tik pagal kairįjį kraštą!

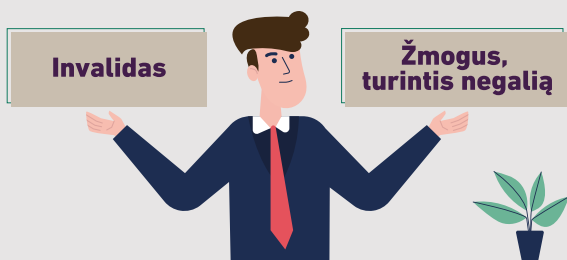
MITAS 19

**Neregiai
visiškai
nieko
nemato**



Nematančiam žmogui pasaulis ne visada yra tamsus arba juodas. Yra tik labai nedidelis procentas žmonių, kurie nemato absoliučiai. Kai kurie žmonės geba apibūdinti pilką arba rudą miglą. Kiti gali suvokti ryškią šviesą arba apšvietimo pokyčius, pavyzdžiui, pasako, kurioje kambario vietoje yra langas, pagal šviesos intensyvumą gali nuspręsti, ar lauke šviečia saulė, ar apsiniaukę, pastebi, kurioje kambario vietoje yra įjungtas televizorius. Daug kas priklauso nuo regėjimo praradimo priežasties. Žmogaus matomas vaizdas gali pasidaryti daug tamsesnis, labai neryškus arba susiaurėja jo matymo laukas.

Sąvokos nieko nekeičia



Žodžiai ne tik džiugina, bet ir žeidžia, todėl yra svarbūs ir privalo būti vartojami apgalvotai. Ypač ši tema jautri žmonėms, turintiems negalią. Ar jauti skirtumą tarp žodžių „invalidas“ ir „neįgalusis“? Pirmasis yra nevartotinas sovietmečio palikimas, o antrasis, nors ir skamba šiuolaikiškiau, taip pat nėra teisingas pasirinkimas. Jeigu nori bendrauti pagarbiai, sakyk „žmogus, turintis negalią“, pabrėžk asmenybę.

Tai ir yra svarbiausia: žmogų apibūdina jo asmenybė, o ne negalia. Pristatant puikią finansininkę, nėra svarbu, kad ji juda ratukais – svarbu, kad gerai skaičiuoja.

MITAS²¹S

Su nereginiu reikia kalbėti garsiai



Neregintys žmonės puikiai girdi, todėl rėkti nereikia – bendrauk įprastai! Yra tik keli niuansai, kuriuos svarbu žinoti: jei norėsi neregį užkalbinti būryje žmonių, kreipkis vardu. Regos negalią turintys žmonės pokalbio metu laukia tavo žodinės reakcijos – net ir pati maloniausia šypsena ar galvos linktelėjimas liks nepastebėti.

Tas pats mitas gajus ir negirdinčių žmonių atžvilgiu. „Mano klausos aparatas veikia puikiai“, dažnai replikuoja klausos negalią turintys žmonės, kai aplinkiniai ima rėkti su jais bendraudami. Tad kalbėk natūraliai, įprastu tempu ir būtinai palaikyk akių kontaktą, pokalbio metu nenusisuk nuo pašnekovo.

MITAS²²

Žmonės, turintys psichikos negalią, yra pavojingi



Skaudus mitas! Nors ne viena perskaityta knyga ar „sužiūrėtas“ filmas perša mintį, kad žudikas – psichopatas ar šizofrenija sergantis asmuo, realybė yra visai kitokia. Dėl ypatingai gilios psichikos ligų stigmos žmonės delsia kreiptis pagalbos, o tai dar labiau gilina problemą.

Žmonės, turintys psichikos (derėtų sakyti „psichosocialinę“) negalią, dažniau tampa aukomis, nei patys kam nors kelia grėsmę. Nusikaltėlių tarp jų procentiškai ne daugiau, nei tarp „sveikųjų“. Net įprastos situacijos (pvz., nusipirkti turguje agurkų ar vaistinėje – tablečių) jiems gali kelti daug įtampos ir baimės. Kuo ramiau, pagarbiau bendrausime su aplinkiniais, tuo geriau jie jausis šalia mūsų.

Disleksija – **regėjimo** sutrikimas



Disleksija – tai ne regos, o mokymosi sutrikimas, sukeliantis skaitymo ir rašymo sunkumus bei atsirandantis dėl „klaidos“ smegenų funkcinėje dalyje, kur kalbos garsai atpažįstami ir sujungiami į žodžius. Todėl žmonėms, turintiems disleksiją, sudėtinga skaityti, nes raidės painiojasi, juda, keičiasi vietomis arba visai išnyksta. Disleksiją turintiems vaikams reikalingi kitokie mokymo(si) metodai ir daugiau laiko informacijos apdorojimui.

Dabar tikriausiai aišku, kad akiniai nuo disleksijos neišgelbės. Bet gali padėti tu! Būk supratingas, nebark už klaidas ir padrąsink.

Silpnaregiai **nepatiria** sunkumų



Yra per 80 įvairių regos būklių. Kiekviena vis kitaip veikia regėjimą, tačiau kiekviena sukelia didelį diskomfortą. Kaip žmogus į tai reaguoja, dažnai priklauso nuo aplinkybių. Prastai matantiems nuo gimimo ši būklė yra įprasta. Tad dažnai jie geriau prisitaiko prie aplinkos ir socialinių situacijų.

Kur kas sudėtingiau tiems, kam rega suprastėja vyresniame amžiuje. Prie pažįstamos aplinkos, artimų žmonių ilgainiui įprantama, tačiau judėdami mažiau žinomoje aplinkoje, skaitydami, apsipirkdami ar net bendraudami su draugais silpniau matantys žmonės patiria įtampą ir daug greičiau pavargsta.

MITAS²⁵

**Dideliu šriftu
parengtas tekstas –
jau **prieinamas****

PRIEINAMAS

Didelis šriftas neabejotinai padeda pagerinti tekstinės informacijos prieinamumą, tačiau svarbus ne tik jis. Dydis, kontrastas ir pats šriftas yra trys pagrindiniai veiksniai, lemiantys, ar tekstas yra prieinamas.

- Naudok ne mažesnę nei 12–14 pt šriftą, nerašyk ilgų tekstų didžiosiomis raidėmis.
- Išlaikyk kontrastą tarp fono ir teksto, nerašyk esminės informacijos ant paveikslėlio, nuotraukos ar margo fono.
- Jei nori būti suprastas, kaligrafijai vietos nėra: rinkis Arial, Verdana, Tahoma, Calibri ar panašius šriftus.

Bendraujant su žmogumi, turinčiu negalią, reikia kalbėtis su **lydinčiu asmeniu**



Taip neturėtų būti! Nors suprasti, kodėl taip vyksta – paprasta: norime išlikti komforto zonoje, kad nereikėtų ieškoti akių kontakto su nematančiu žmogumi ar kalbėti taip, kad suprastų negirdintis. Ar tai gerai? Žinoma, ne – tai verčia žmogų, turinį negalią, jaustis nepatogiai. Pirmiausia bandyk užmegzti kontaktą su negalią turinčiu žmogumi. Lydinčio asmens pagalbos prašyk tik tada, kai dėl pašnekovo turimos negalios tiesiogiai su juo bendrauti neįmanoma arba sudėtinga. Juk nemalonu, kai aplinkiniai kalba tik su tavo draugais, tarsi tu pats nė neegzistuotum?.. Žmogui nėra nieko baisiau už atskirties jausmą – pasistenkime, kad jo būtų kiek įmanoma mažiau.

Vaikui, turinčiam negalią, geriausia mokytis namuose



Mitas! Net ir esant sudėtingoms būklėms vaikui geriau mokytis kartu su visais.

Kodėl?

- Visiems vaikams būtina plėsti socialinį ratą, susirasti draugų ir bendrauti.
- Mokymasis namuose tik didina vaikų, turinčių negalią, atskirtį.
- Tipinės raidos vaikai pažįsta žmonių įvairovę mokydami drauge su bendraamžiais, turinčiais negalią – taip kuriame atviresnę visuomenę.

Mokytis visiems kartu nėra paprasta, mokyklai ir mokytojams – tai didelis iššūkis. Supraskime, kad mokosi ne tik vaikai, bet ir jų šeimos, kinta ir prisitaiko tiek mokyklos aplinka, tiek šalies švietimo sistema – duokime sau laiko.

Žmonės su negalia turi supergalių



Iš autistiškų žmonių tikimės, kad jie demonstruos fenomenalią atmintį, galvojame, kad neregincio masažuotojo gebėjimai nepasiekiami reginčiam, bet ar tai tiesa? Žinoma, ne. Masažuotojų, modelių, programuotojų, verslininkų ir kitų sričių atstovų gabumai išaukštinami ir paverčiami stebuklingais vien dėl žmonių turimos negalios ar sutrikimo. Žinoma, negalia pareikalauja daugiau pastangų, valios ir kantrybės siekiant savo tikslo, tačiau kiekvienas žmogus gali būti gabus savo srities profesionalas. Patikėk, negalia nesuteikia išskirtinių galių! Tavo masažuotojas puikiu specialistu tapo daug mokydamasis ir kaupdamas praktinę patirtį, o ne todėl, kad neregį.

Apie negalia reikia kalbėti švelniai



Įsivaizduok: jeigu tu, būdamas suaugęs žmogus, susižaloji, ir nuo tos minutės žmonės nemato tavęs kaip asmenybės, nevertina tavo gabumų, pamiršta ir tai, kad esi puikus savo srities specialistas... Pastebi tik lūžusią koją, gaili ir užjaučia. Ir dar vadina „ligoniuku“, „vargšiuku“ ar „nejgaliuku“, klausia, „ar gerai rieda vežimukas?“... Ar galėtum jaustis oriai? Mažybiniai žodžiai ne tik rodo globėjišką užuojautą, bet ir atima iš tavęs suaugusiojo statusą, sumenkina tavo individualią patirtį ir patį tave kaip asmenybę. Žmonės, turintys negalią, „globėjiškus“ žodelius girdi labai dažnai, ir jiems dėl to skaudu.

Vaikai niekada **neturėtų klausti** žmonių apie negalias



Vaikams būdingas natūralus, nevaržomas smalsumas („Kodėl tu neturi kojos?“; „O kaip tu gali gerti kavą, juk tu nematai?“). Bet mums atrodo, kad klausinėti apie negalias, o dar blogiau – klausti paties žmogaus, turinčio negalią, yra labai nemandagu. Tačiau tiesa yra visai kitokia. Draudimas kalbėti šia tema gali suformuoti neigiamą vaikų nuomonę negalios atžvilgiu. Tai gali išprovokuoti patyčias ir didinti atskirtį – juk negalėdamas negalią turinčio bendraamžio paklausti svarbių klausimų, vargu ar galėsi su juo bendrauti... Vaikystėje formuojasi mūsų mažųjų pasaulėžiūra, todėl turime atsakinėti į jų klausimus, o tokių nesulaukę – patys imtis iniciatyvos ir papasakoti apie įvairovę.

Trumpam statyti automobilius neįgaliesiems pritaikytoje stovėjimo aikštelėje **gali visi**



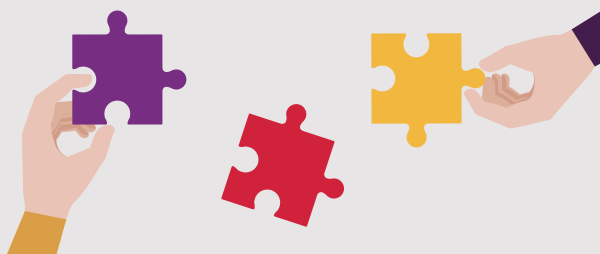
„Skubėjau“, „nemačiau ženklų“, „galvojau, kad...“ – taip skamba pasiteisinimai vairuotojų, palikusių savo automobilį žmonėms, turintiems negalią, skirtoje vietoje. Atrodytų, kas čia tokio? Tačiau tu gali sparčiu žingsniu pasiekti reikiamą vietą, net jei automobilį paliksi toliau nuo pagrindinio įėjimo. Tuo tarpu negalią turintiems žmonėms ne tik atstumas, bet ir pakeliui pasitaikančios kitos kliūtys gali tapti neįveikiamu išbandymu. Būkime supratingi, galvokime ne tik apie save, bet ir apie kitus. Juk aikštelėse tau tinkamų vietų yra daugybė, o pritaikytų žmonėms, turintiems negalią – tik viena kita.

CD – geriausia laikmena garsinėms knygoms



Mitas! Tai savo populiarumo laikus atgyvenusi laikmena, kurią garsinių knygų skaitytojai vis dar naudoja iš įpročio (o gal kažkiek baimindamiesi naujų technologijų?). Jau praktiškai negaminami prietaisai, atpažįstantys šią duomenų laikmeną, o ir pačių kompaktinių diskų išnykimas – tik laiko klausimas. Pasaulis modernėja ir vartotojams gali pasiūlyti kur kas patogesnių, talpesnių ir mažiau taršių laikmenų. Kad ir šiuo metu dalyje Lietuvos bibliotekų siūlomi grotuvėliai garsinių knygų klausymui (juos gauti gali skaitytojai, dėl sveikatos būklės negalintys skaityti įprastų knygų) – maži, talpūs, ne vienkartiniai, o ir naudotis labai paprasta.

Autizmas – tai **bendravimo** sutrikimas



Toks autizmo supratimas – labai paviršutiniškas. Net 80 proc. autistiškų žmonių turi gretutinių sutrikimų:

- Nerimas ir depresija – 44 proc.
- Socialinis nerimas – 29 proc.
- Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD) – 28 proc.
- Bipolinis sutrikimas – 28 proc.
- Miego sutrikimai – 53 proc.
- Epilepsija – 10–25 proc., ir tai tikrai ne viskas.

Pažinę autizmo kompleksiškumą, rasime tikslesnius, labiau asmens poreikius atliepiančius pagalbos būdus.

Už mito idėją dėkojame „Draugiški autizmui“.

MITAS

34

Disleksiją turintys žmonės **nemėgsta** skaityti



Tai mitas! Žinoma, įprastines knygas jiems skaityti sudėtinga – žodžiai šifruojasi sunkiai, ir kol sakinyš po sakinio susidėlioja pastraipa – teksto magija išnyksta... Todėl žmonės, turintys disleksiją, renkasi garsines knygas. Toks skaitymo būdas teikia didžiulį malonumą, o ir skaitymo tempas – kur kas didesnis.

Virtualioje bibliotekoje ELVIS (elvislab.lt) yra daugybė garsinių knygų tiek vaikams, tiek suaugusiems. Tad jei negali skaityti įprastos knygos – kreipkis į artimiausią biblioteką, pateik būklę patvirtinantį dokumentą ir tapk garsinių ELVIS knygų skaitytoju!

MITAS 35

Silpnaregiams **svarbiau liesti,** nei matyti



Tai mitas, kurio variacijas girdime nuolat, pavyzdžiui:

- taktilinės vedimo sistemos gali būti pilkos – jų gi nereikia matyti;
- mygtukas prie muziejaus eksponato, paleidžiantis garso įrašą, gali būti pilkas – palies ir suras.

Jei žmogus pastebi kažką tik palietęs – jau **PER VĖLU!** Įėjimą į pastatą ar aptarnavimo langelį senjorai ar prasčiau matantys žmonės turi pastebėti anksčiau, nei kaktą daušis į stiklą. Kad ir koks mažas būtų regėjimo likutis, gerai pritaikytoje aplinkoje jis duoda daug: judėjimo kryptį, saugumą, pasitikėjimą savimi. Pasidomėkime aplinkos prieinamumu!

Žmonės su negalia **neturėtų turėti** vaikų



Dažnai manoma, kad žmonės su negalia arba neturėtų turėti vaikų, arba negali jų turėti. Tai nebūtinai tiesa. Negalia dažniausiai neturi įtakos vaisingumui ir tikrai neatima iš žmogaus teisės į tėvystę. Šis mitas gajus ir dėl klaidingo manymo, kad „negalia gimdo negalią“ – pamirštant, kad žmonės, turintys negalią, atidžiai vertina savo pasirinkimus, esant rizikoms, konsultuojasi su specialistais ir atsakingai sprendžia, ar turėti vaikų, ar ne. Yra nuostabių šeimų, kur abu tėvai turi vienokią ar kitokią negalią ir augina laimingus vaikus.

Tėvystė – tai ne klausa, ne regėjimas, ne gebėjimas bėgioti. Tėvystė – tai gebėjimas megzti pagarbų ryšį su savo vaiku.

Disleksiją turintys žmonės **negali** skaityti



Absoliuti dauguma jų skaityti gali, nors skaitymo procesas nebūna nei sklandus, nei greitas. Disleksiją turintiems vaikams reikalingi kitokie mokymo(si) metodai ir daugiau laiko informacijos apdorojimui. Tačiau viskas įveikiama, jeigu šis sutrikimas atpažįstamas laiku! Štai kas išduoda disleksiją: lėtas skaitymo tempas; skaitydamas vaikas vietomis keičia skiemenis, spėlioja, painioja panašias raides; daro daug klaidų rašydamas, painiai jungia raides; sunku suprasti perskaitytą tekstą, atpasakoti; sunku suprasti laiko („anksčiau“ – „vėliau“) sąvokas.

Disleksiją nustatyti gali logopedas – nedelsk, padėk savo vaikui!

Brailio rašto reikia **visur**



Viešose erdvėse neregiamas prieinamos informacijos tikrai reikia, tačiau ji gali būti teikiama ne tik Brailio raštu, bet ir garsu. O jei norite rinktis Brailio raštą, svarbu, kad jis būtų ne tik perskaitomas, intuityviai randamas, bet ir nekeltų pavojaus. Tarkim, Brailio raštu užrašius „Atsargiai, karšta“, „Aukšta įtampa“ ar panašius įspėjimus, belieka tikėtis, kad neregys to užrašo neras ir nesugalvos paliesti. Jei užrašui Brailio raštu jau numatėi intuityviai randamą vietą ir teisingas medžiagas (pvz., žiemą pirštais skaityti metalinį Brailio raštą tampa neįmanoma), atmink, kad Brailio raštu pateikiama informacija turėtų būti parengta vadovaujantis Brailio rašto standartu.

Autizmo paslėpti nejmanoma



Net 94 proc. autistiškų žmonių vienu ar kitu gyvenimo etapu maskuojasi. Nors jiems tai pavyksta, tačiau pareikalauja daug pastangų, o blogiausia – turi neigiamų pasekmių asmeniniam identitetui. Prarastoms jėgoms atgauti reikia vis daugiau laiko praleisti vienumoje. Savęs „pametimas“ iššaukia depresiją ar net norą sau pakenkti. Todėl be galo svarbu apie negalią, kokia ji bebūtų, pozityviai kalbėti kuo jaunesniame amžiuje, išmokyti priimti tiek save, tiek kitą ir kitokį. Nustokime žmonėms ieškoti tariamos „normos“ ar „nenormos“ bruožų. Tik priimančioje aplinkoje nelieta kaukių ir atsiskleidžia autentiškos tapatybės.

Už mitą ir faktą dėkojame „Draugiški autizmui“.

MITAS 40

Neregiai **nesinaudoja** kompiuteriu



Priešingai – internetas ir technologijos suteikė neregiamis daugiau savarankiškumo. Kompiuteriuose, kuriais naudojasi žmonės, turintys regos negalią, integruotos ekrano skaitymo ir balso sintezės programos, kurios ekrane matomą tekstą paverčia garsu.

Todėl nenustebk, jeigu pamatysi neregį, besinaudojantį kompiuteriu be monitoriaus ar išmaniuoju telefonu su absoliučiai juodu ekranu. Neregiai ekranas tiesiog nereikalingas!

MITAS⁴¹

Visos negalios **matomos**



Vien Australijoje gyvena milijonai žmonių, turinčių negalią ar į negalią panašią būklę, ir net 90 proc. iš jų turi vadinamąją „nematomą“ negalią. Smalsu, kokios tos nematomos negalios? Išsėtinė sklerozė, autizmo spektro sutrikimai, ADHD, psichikos ligos, epilepsija, mokymosi sutrikimai, disleksija, lėtinis skausmas, silpnaregystė ir daug kitų būklių, kurias pastebėti sunku, o kartais – neįmanoma. Net artimiau susipažinę su žmonėmis, turinčiais šias negalias ar sutrikimus, nebūtinai juos pastebėsite arba pastebėsite ne iškart. Tad jei bendraujant nutinka kažkas neįprasto, netikėto, kas kelia tau nuostabą – neskubėk teisti, „nurašyti“ ar nuvertinti. Kartais geriausia išeitis – atvirai paklausti ir nuoširdžiai pasidomėti.

Neįgaliesiems pritaikyti tualetai skirti **tik judantiems vežimėliu**



Tikrai ne. Yra daug priežasčių, kodėl žmogui, kuris nesinaudoja neįgaliojo vežimėliu, gali tekti naudotis neįgaliesiems pritaikytu tualetu! Galbūt žmogus turi kolostomijos maišelį (vienkartinį maišelį, kur surenkamas žarnyno turinys), tad jam reikia daugiau vietos ir tekančio vandens. Gal dėl negalios ar vestibuliarinio aparato sutrikimų sunku išlaikyti pusiausvyrą, o gal dėl silpnų kojų norisi laikytis turėklų. Tiek negalių, tiek laikinų būklių, dėl kurių sudėtinga ar neįmanoma naudotis įprastu tualetu, gali būti daugybė, todėl užleisk šias intymias patalpas tiems, kam jos būtinos.

Autistiški žmonės nejaučia meilės



Tikėsi ar ne, vienas iš dažniausiai „Google“ užduodamų klausimų apie autizmą yra „Ar gali autizmo spektro sutrikimą turintis žmogus mylėti?“. Ir, žinoma, jie gali!

Žmonės, esantys spektre, jaučia visas emocijas, įskaitant ir meilę. Kartais šis jausmas netgi būna ryškesnis ir akivaizdesnis, nei esame įpratę. Tikėtina, kad šis mitas kilo dėl to, jog kai kuriems autistiškiems žmonėms sunku išreikšti meilę ir šiltus jausmus įprastomis formomis – jiems sunkiau pasidalinti tuo, ką jaučia.

Puiki proga visiems mums pasimokyti priimti meilę pačiais įvairiausiais jos pavidalais!

MITAS

Visi autistiški žmonės yra kaip „Lietaus žmogus“



Nors „Lietaus žmogaus“ personažas sukurtas pagal tikrą Kimo Peeko istoriją, tačiau tai, kad jis turi autizmo spektro sutrikimą, yra išgalvota. Filmą paskleidė ir dar vieną mitą, kad visi autistiški žmonės turi išskirtinių talentų. Žmonės, pasižymintys „erudito sindromu“ (angl. *savant syndrome*), gali akimirksniu operuoti triženkliais skaičiais ar per sekundę paskaičiuoti, kokia savaitės diena bus 3017-ųjų gegužės 5-oji. Nors „erudito sindromas“ iš tiesų būdingas ir autizmo spektro sutrikimą turintiems žmonėms, jis labai retas. Tik 10 proc. žmonių, esančių spektre, turi tam tikrą erudito gebėjimų lygį.

Koks moralas? Pasimėgauk holivudiniu filmu, o faktus – patikrink!

MITAS₄₅

Žmonės su negalia – **nepatikimi** darbuotojai



Ne dvejonės dėl gebėjimų ir kompetencijų yra pagrindinė priežastis, kodėl žmonės su negalia taip sunkiai randa darbą. Tikėsite ar ne – darbdaviai nerimauja, kad negalią turintis asmuo tiesiog neatvyks į darbą! Iš tikrųjų įrodyta, kad žmonės su negalia yra linkę 40 proc. rečiau išeiti atostogų ar pasiimti nedarbingumo pažymą! Negana to, darbuotojai, turintys negalią, įmonėje dažnai dirba ilgiau, nei „tipiniai“ darbuotojai. Tad darbuotojas, turintis negalią, gali būti naudingas ne tik kaip specialistas, bet ir pagelbėti mažinant darbuotojų kaitą ar... taupant lėšas. Juk investicijos į kvalifikacijos kėlimą atsiperka tik tada, kai darbuotojas dirba ilgai!

MITAS

Kalbant su neįgaliojo vežimėliu judančiu žmogumi **reikia pritūpti**



Tikrai ne! Nors bendrauti, kai abu pašnekovai yra akių lygyje, kur kas patogiau, vis tik tokie pertekliniai veiksmai gali įžeisti tavo pašnekovą.

Kad pokalbis būtų patogus, pabandyk žengti žingsnį atgal arba prisėsk ant kėdės, taip išlaikysi akių kontaktą patogiam lygyje ir abu jausitės komfortiškai. Išskirtiniais atvejais, tarkim kai esate itin triukšmingoje, perpildytoje aplinkoje, susikalbėti gali būti sudėtinga, o kėdžių gali ir nebūti, todėl tokiais atvejais galima priklaupiti.

MITAS⁴⁷

Valstybinėse bibliotekose esančios knygos **skirtos visiems**



Tada kodėl, užėjus į virtualią biblioteką ELVIS, tave pasitinka reikalavimas pateikti dokumentus, įrodančius, kad negali skaityti įprastai? Juk esi Lietuvos pilietis ir sąžiningai moki mokesčius!

ELVIS griežtai vadovaujasi Autorių ir gretutinių teisių įstatymu. Pastarasis sako, kad garsindama knygą atsakinga institucija gali neatsiklausti nei autoriaus, nei leidėjo sutikimo, bet privalo užtikrinti, kad garsinė kopija bus prieinama TIK tiems, kurie negali skaityti įprastai (ir kurie sau tinkamos knygos neras nei knygyne, nei močiutės kolekcijoje). Gali skaityti įprastai? Sveikiname! Tavęs laukia 1200 bibliotekų, gausybė knygynų – turi kur kas didesnę pasirinkimą, nei gali pasiūlyti ELVIS.

Žmonės, turintys cerebrinį paralyžių, **negali bendrauti**



Cerebrinis paralyžius – tai smegenų pažeidimas, paveikiantis raumenis, apsunkinantis judėjimą ir laikyseną. Apie 50 proc. žmonių šalia paralyžiaus turi intelekto negalią, kuri gali kisti nuo lengvos iki sunkios formos. Bet net ir tai nereiškia, kad žmogus negeba bendrauti. Net jei cerebrinis paralyžius pažeidžia raumenis aplink burną ir liežuvį, dėl ko kalbėti gali būti sunkiau arba net nejmanoma – ir tai nereiškia, kad bendrauti nejmanoma!

Yra daug kitų bendravimo būdų: gestų kalba, komunikacijos lentos ir pagalbinės technologijos. Logopedas taip pat gali padėti. Bendrauti visada įmanoma – svarbu atrasti tinkamas formas.

Šunys vedliai – tik neregiamams



Šunys vedliai (arba šunys asistentai) gali pagelbėti ne tik neregiamams ar silpnaregiams, bet ir turintiems fizinę ar psichosocialinę negalią, prastai girdintiems, sergantiems diabetu, lėtine depresija ar turintiems potrauminio streso sutrikimą. Šunys asistentai labai pagelbėja ir žmonėms, patiriantiems judėjimo sunkumų. Nors šie keturkojai pagalbininkai itin naudingi, jų parengimas užtrunka kelis metus ir kainuoja didelius pinigus. Lietuvoje tokie šunys kol kas – retenybė, o jų rengimu užsiima tik pavieniai entuziastai. Pasigirsta ir balsai, sakantys, kad toks šuns „įdarbinimas“ pažeidžia gyvūnų teises.

Disleksija – medicininė **diagnozė**



Disleksija nėra apibūdinama kaip medicininė problema arba paprasčiau – liga. Nėra tablečių ar vaistų, galinčių išgydyti disleksiją. Šis sutrikimas, atsirandantis dėl kitaip konstruojamos garso ir raidės sąsajos, išlieka visam gyvenimui. Disleksijos keliamus sunkumus galima palengvinti mokant kitokių mokymosi būdų ar renkantis kitokius informacijos gavimo kanalus (pvz., klausantis garsinių knygų ar žiūrint dokumentinius filmus). Beje, termino „disleksija“ Lietuvoje dar nėra! Ši diagnozė oficialiai įvardijama kaip skaitymo ir / ar rašymo sutrikimas.

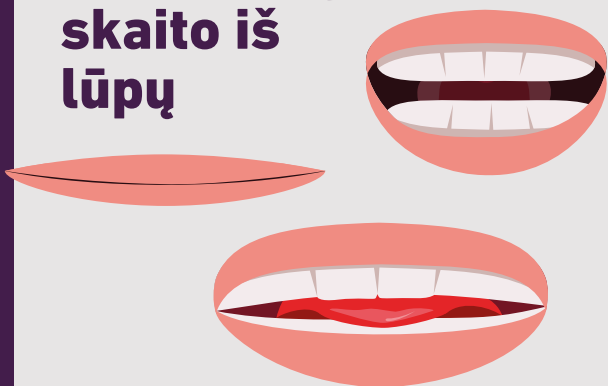
Psichosocialinė negalia – **tas pats**, kas intelekto negalia



Ne, tai – visiškai skirtingos būklės! Intelektų negalia – tai sulėtėjusios arba neužbaigtos protinės raidos būseną, paveikianti kalbinius, socialinius ir motorinius gebėjimus (pvz., žmonės su Dauno sindromu). Dažniausiai būna įgimta arba atsiranda ankstyvoje vaikystėje.

Tuo tarpu psichosocialinė negalia reiškia, kad žmogus serga psichikos liga (pvz., depresija ar šizofrenija), kuri paveikia jo mąstymą ir bendravimą. Susirgti galima bet kuriame gyvenimo tarpsnyje. Galima ir pasveikti. Beje, ar žinotai, kad bent sykį gyvenime psichikos sutrikimą yra patyręs kas ketvirtas žmogus?

Visi kurtieji skaity iš lūpų



Kai kurie kurtieji geba sklandžiai skaityti iš lūpų, tačiau tikrai ne visi. Nejmanoma suprasti visko, ką žmogus sako, tik stebint jo lūpas.

Skaitymas iš lūpų reikalauja pakankamai gero regėjimo. Iš lūpų skaityti sunku tamsoje arba kai pašnekovas kalba greitakalbe ar dengiasi veidą. Skaitymą iš lūpų apsunkina panaši raidžių artikuliacija, pvz., tariant „b“ ir „p“, „f“ ir v“ lūpų forma atrodo visiškai vienodai, todėl kai kuriuos žodžius galima neteisingai suprasti.

Už mitą dėkojame Lietuvos kurčiųjų draugijai (www.lkd.lt).



bibliotekavisiems.lt



[Biblioteka visiems](#)