



РЕСУРСЕН ЦЕНТАР  
на родители на деца  
со посебни потреби



Што треба да знаеме и  
како да се однесуваме  
**КОН ЛИЦАТА  
СО ТЕЛЕСНИ  
ПРЕЧКИ**

# КАКВИ ВИДОВИ ТЕЛЕСНИ ПРЕЧКИ ПОСТОЈАТ?

Околу 600 милиони луѓе, односно приближно 10 % од светската популација, се лица со некаква телесна попреченост.

Причините за телесната попреченост можат да бидат вродени, како последица на некоја наследна болест, или стекнати (сообраќајни незгоди, војни, болест, старост, неисхранетост).

Лицата со телесна попреченост, според причината за појава на попреченоста, можат да бидат: лица со параплегија или квадриплегија, лица со мускулна дистрофија, церебрална парализа, мултиплекс склероза, артритис, како и последица на некои други состојби или болести.

Секоја од овие видови има свои особености и карактеристики, најмногу во поглед на тоа дали лицето може самостојно да функционира или му е потребна асистенција од друго лице.



# Што сè можам да правам...



Можам да зборувам, да мислам,  
да учам, да чувствувам.

Можам да се дружам и да играм  
со моите врсници.



Можам да одам во градинка.  
Можам да одам на училиште.



**Можам да завршам основно училиште, средно училиште и факултет.**

**Можам да учествувам на приредби и театарски претстави.**



**Можам и сакам да учествувам во сите активности.**

**Потребно ми е само доволно простор за да можам и јас да се вклучам активно.**

**Ако сме во круг, проширете го кругот за да има место и за мене.**



**Можам да научам да свирам на музички инструмент.**



**Можам да бидам манекен/ка.**



**Можам да спортувам и да се натпреварувам.**



**Можам да работам.**



**Можам да се заљубам и да формирам семејство.**

Можам да научам да возам  
автомобил.



Можам да бидам среќен.



**Сешо ова ќе можам да го навравам  
со поддршка од моешо пошесно  
и пошироко СЕМЕЈСТВО, моише  
ПРИЈАТЕЛИ и ЗАЕДНИЦАТА што ќе ми  
обезбеди соодвешни услови**

# Совети за однесување кон лицата со телесна попреченост



## Не претпоставувајте

Не правете претпоставки за способностите на другите. Да се биде во инвалидска количка, не значи дека лицето е парализирано и не е во можност самостојно да се снаоѓа во околината, дури и да направи неколку чекори. Некои луѓе користат колички поради проблеми со одење на подолги растојанија, поради долговремено стоење или срцеви проблеми. Не претпоставувајте – прашајте! Внимателно поставете го прашањето почнувајќи со „ако не пречи што прашувам, од која причина користите количка?“

Ова прашање е пристojно само кога веќе сте се запознале со лицето.



## Однесувајте се со почит

Зборувајте директно со лицето во инвалидска количка. Доколку лицето е придружувано од друго лице, вклучете ја и таа личност во разговорот, но не на место на лицето во количка. Никогаш не упатувајте прашања за лицето со телесни пречки, кон некој друг освен кон самото лице.





## Бидете пристојни

Секогаш побарајте дозвола од лицето што ја користи количката пред да ја допрете. Допирање без причина и потпирање на количката изгледа некултурно и без почит.

Гледајте на количката како на дел од телото на лицето што ја користи. Доколку не би го допреле лицето за рамо, без потреба, немојте да ја допирате и количката, исто така.



## Бидете љубезни

Кога првпат го сретнувате лицето во инвалидска количка, ракувајте се, исто како што би направиле со кој било друг. Ракувањето воспоставува физичка конекција и ги намалува психолошките бариери за емоционална врска. Дури и кога се работи за ампутиран екстремитет или протеза, ракувањето генерално е прифатливо.



## Комуницирајте опуштено

Зборувајте опуштено, како што би зборувале со кој било друг. Не избирајте ги зборовите за да избегнете употреба на „трчање“ или „одење“. Тоа само ќе направи разговорот да стане чуден, а повеќето лица во инвалидска количка не ги препознаваат како навредливи.

Не правете шеги и коментари во врска со инвалидската количка. Доколку лицето направи шега, не треба да го игнорирате и придружете се. Но никогаш не смеете вие да бидете иницијаторот.

## Имајте разбирање за потребите на лицата со телесна попреченост

Разберете ја посебната вештина на управување со инвалидска количка во јавност кога го придружувате лицето. Лоцирајте ги рампите. Обично се наоѓаат од страна на вратите од ресторани, тоалети, маркети, или покрај скали, лифтови и сл. Доколку имате долга патека за поминување, прашајте го лицето „кој е најлесниот начин да го направиме ова?“ Потоа внимателно следете ги неговите инструкции.



Доколку организирате настан, обрнете внимание на пристапноста. Означете ги местата каде што може да се пристапи со инвалидска количка. Проверете го просторот за маневар во ходниците, коридорите, тоалетите. Доколу настанот е надвор, проверете дали површините со песок и камчиња можат да претставуваат тешкотија за движењето на лицата во инвалидска количка.



## Понудете помош

Имајте обсир кога користите јавни простории. Некои јавни места, како што се паркинзи, маси во ресторан, места во училишни клупи, се предвидени само за лица во инвалидска количка. Не користете ги овие означени места, освен ако не придружувате лице во количка. Вие имате можност да изберете од многу други места на паркингот, во ресторанот, училницата, а лицата во количка имаат пристап само до означените места.

Понудете помош, но не претпоставувајте дека лицето во количка секогаш има потреба од помош. Секогаш прво прашајте. Не чувствувајте се навредено ако помошта ви биде одбиена, најверојатно се работи за многу независна личност. Прашајте дали може да помогнете со тоа што ќе ја задржите вратата на влезот или да се подигне стрмната рампа.

Никогаш не преместувајте нечија инвалидска количка без дозвола. Можеби лицето ја наместило за лесно да се префрли во неа од местото на седење.

## Важни пораки од лицата со телесни пречки

- ✓ Не гледај го мојот недостаток како проблем
- ✓ Разбери дека мојот недостаток е моја особина
- ✓ Јас можам да придонесам за заедницата на свој начин
- ✓ Помогни ми да го научам она што го сакам
- ✓ Биди личност што слуша и не одземај ми ја мојата борба трудејќи се да исправиш
- ✓ Не користи теории и стратегии за мене, биди со мене
- ✓ Запознај ме, почитувај ме, затоа што почитувањето значи еднаквост
- ✓ Слушај, поддржувај и следи!



***Придружете ни се заедно да изградиме свет во кој ќе има место за секого.***

***Оваа планета е доволно голема и на нив може да ни овозможи учество, функционирање и рамноправност во иднината.***



**РЕСУРСЕН ЦЕНТАР**  
на родители на деца  
со посебни потреби

**РЕСУРСЕН ЦЕНТАР**

ул. Васко Карангелески 33

1000 Скопје

++389 78 449 851

++389 78 449 852

[www.resursencentar.mk](http://www.resursencentar.mk)

Изработката на брошурата е овозможена со финансиска поддршка на УНИЦЕФ, во рамките на проектот: „Зголемување на можностите за инклузија и подобрување на квалитетот на животот на децата со попреченост преку оснажување на нивните родители и семејства“.



Ставовите изнесени во оваа брошура се на авторите и не мора да се совпаѓаат со ставовите и политиките на УНИЦЕФ.