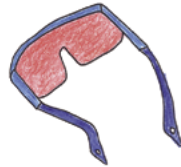


Анастасія Степула



КНИГА ПРО
РОЗМАЇТТЯ
ТА РІВНІСТЬ



СВІТ



БЕЗ



МЕЖ



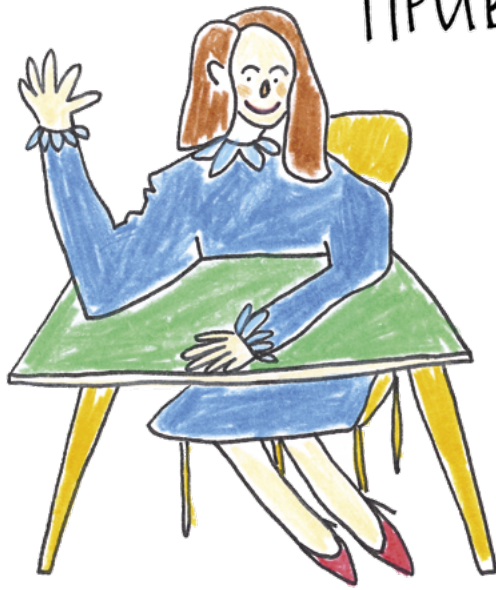
СВІТ БЕЗ МЕЖ

Анастасія Степула

СВІТ БЕЗ МЕЖ

КНИГА ПРО РОЗМАЇТТЯ ТА РІВНІСТЬ
ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ

ПРИВІТ!



Мене звати Настя, і я написала цю книжку, щоб поговорити з вами про розмаїття. Розмаїття, яке щодня наповнює наше життя.



Думаю, ви точно помічали, в якому різному світі ми живемо. Озирніться: тут є міста і села, гори і западини, пустелі і джунглі, вічні зими і вічне літо, степи і савани, а є моря, що переходять в океани!

Усі ці місця населені безліччю різних звірів, птахів, комах та риб — пухнастих і гладеньких, маленьких і великих, свійських і диких, швидких і повільних, таких, що полюють, і таких, які цілими днями сплять.





Поруч із ними живемо ми, люди. Хоч ми багато в чому схожі, але, як і все на світі, ми — різні. Спробуйте серед однокласників знайти однаковий тон шкіри? Ох, на-вряд чи вам вдасться! У всіх людей різний зріст та різна фігура. Ба більше: усе це змінюється впродовж життя! А наше волосся? Воно буває світлим, темним, рудим або й зовсім кольоровим. Може бути прямим або куче-рявим, з дрібною хвилькою або крупними локонами. Бувають довжелезні пасма, а буває й так, що волос-ся зовсім немає. А які в людей різні очі! Мигдалевидні, круглі, вузькі, розкосі, та ще й стількох кольорів!



Саме це розмаїття й робить наш світ прекрасним. Уявіть, як жилося б, якби навколо були лише однакові вулиці й будинки? Були тільки гори і не було б моря? Або якби ми всі виглядали однаково? Як складно і, врешті-решт, нудно було б? Отож!



ПРО ВРОДЖЕНІ І НАБУТІ СТАНИ



Ви вже дорослі і, напевно, знаєте, що розмаїття буває не тільки зовні, але і всередині нас. Ми любимо і захоплюємось дуже різними речами: хтось цікавиться футболом, хтось — балетом, хтось — комп'ютерними іграми, хтось — динозаврами, а хтось — комп'ютерними іграми про динозаврів. Хтось із нас захоплено грає в шахи, хтось — на гітарі, а хтось малює вигадані світи. Хтось уміє ходити задом наперед, а хтось ходить у кріслі колісному. Варіантів безліч, і всі вони чудові!

Так, ми буваємо дуже різними. Здоров'я у нас також різне. Є стани здоров'я, з якими ми народжуємося, тому звідси їхня назва — «вроджені».

Буває й так, що наше здоров'я змінюється після випадкових ситуацій — такі стани називаються «набутими».



ПРО КРІСЛА КОЛІСНІ, ПАНДУСИ І ПРОТЕЗИ



Коли ми лише народилися, то не вміли ходити: нас носили на руках або катали у візочках — у цей час ми всі однакові. З віком м'язи наших ніг кріпнуть — ми починаємо ставати на ніжки і вчитися ходити. Але так відбувається не у всіх. У деяких із нас ніжки не кріпнуть або ж кріпнуть набагато повільніше. Так стається саме через вроджений стан здоров'я. Коли такі хлопчики або дівчатка підростають, то, як і ми, вчаться ходити, але не ніжками, а на кріслах колісних.

Буває й так, що дитина ходила ніжками, а потім сильно впала чи вдарилась, і тепер також користується кріслом колісним. Так може статися і з людиною вже в дорослому віці — це відбувається непередбачувано.

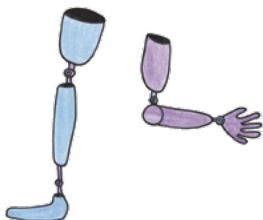


Крісла колісні бувають різні, бо й люди, які ними користуються, різні. Хтось не рухає тільки ногами, тоді він чи вона ходить на кріслі, яке керується руками. Хтось не рухає й руками, а тому користується майже космічним апаратом — кріслом колісним з купою кнопочок та електроніки. Цікаво було б мати такого друга, правда?



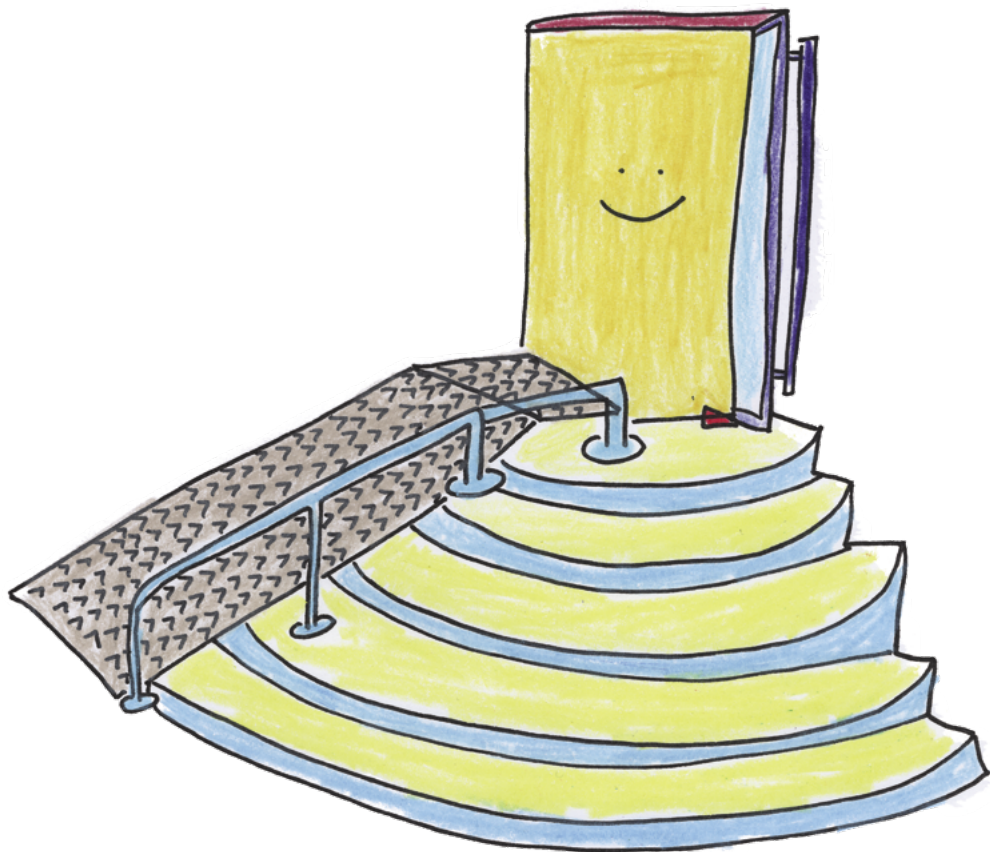
На кріслах колісних можна робити все те саме, що й ніжками: ходити, бігати, займатися спортом і навіть танцювати! Усе це ми можемо робити однаково.

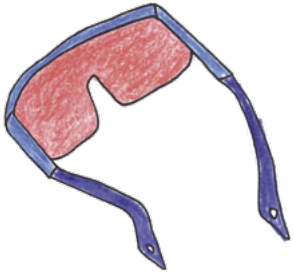
Будь ласка, запам'ятайте: на таких кріслах не їздять, а ходять — адже вони допомагають людям ходити.



Щоб усі без винятків вільно пересувалися у будинках, школах, магазинах, транспорті та взагалі будь-де, потрібні пандуси — це пологі спуски. У ваших будинках вони є? Обов'язково мають бути! Якщо ваш друг, однокласник чи сусід ходить у такому кріслі, але десь пандусів немає — ви завжди можете запропонувати йому чи їй допомогу. Тільки не хапайте крісло без дозволу і не допомагайте не спитавшись: усі ми — супергерої і, можливо, ваш друг хоче проявити свою супергеройську силу, впоравшись самостійно. Поважайте бажання інших — вони такі ж самі, як і ваші.

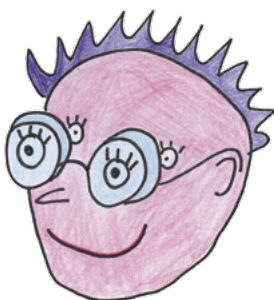
Буває й так, що люди користуються протезами — штучними руками або ногами, котрі допомагають людині, яка втратила кінцівки. Ці протези також бувають різними, адже у кожного й кожної свої особливості та потреби.





ПРО ОКУЛЯРИ, ТРОСТИНИ І ЧИТАННЯ ПАЛЬЦЯМИ

А чи є серед ваших друзів ті, хто носить окуляри для зору? Думаю, так, бо ми ж так по-різному бачимо цей світ! Насправді, коли ми народжуємося, то нічого ніколи не бачимо: наш зір, як і м'язи, дозріває з часом. У когось він стає гострим, тому виходить бачити все навколо, а хтось носить окуляри. Декому вони потрібні, щоб бачити зблизька, бо така людина добре бачить лише далекі предмети, а декому навпаки — щоб бачити все, що вдалині, адже він чи вона добре бачить лише поблизу. Бувають і люди, які бачать кольори по-іншому: не розрізняють або плутають їх — така особливість називається дальтонізмом.



Здоров'я очей може змінюватися, якщо дитина хворіє або, наприклад, сильно вдарилася і втратила зір. Буває, що дорослі люди перестають бачити через вік, хвороби або травми. Буває й так, що діти не бачать і ніколи не бачили. У таких людей часто гарний слух і вони досліджують світ через звуки, дотики, спеціальні аудіоносії і свою уяву. Можливо, ви маєте такого друга? У такому разі ви можете пограти в гру: порівняти той світ, який бачите ви, з тим, який уявляє навколо себе він або вона!

Люди, які не бачать повністю або частково, — це люди з втратою зору, незрячі або люди з порушенням зору. Будь ласка, не кажіть, що людина «сліпа», — це образливе слово, адже кожен і кожна з нас — особистість, а не носій діагнозу.







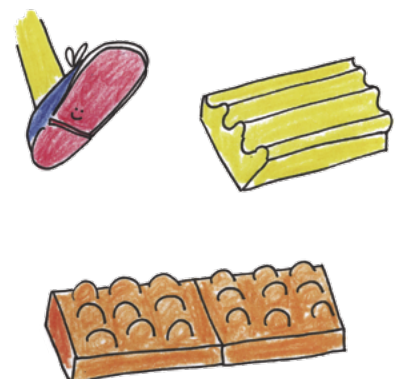
Орієнтуватися у світі довкола такі люди можуть не лише через слух — бачити їм допомагають спеціальні тростини, завдяки яким вони орієнтуються у просторі та безпечно пересуваються. Будь ласка, ніколи не забирайте в людей таких тростин — це небезпечно! Якщо ж бачите, що тростина впала, — підніміть її, обережно віддайте і допоможіть людині зорієнтуватися у просторі, описавши, що ви бачите довкола.



Іноді люди з порушенням зору або незрячі гуляють разом із собакою-поводирем — справжнім другом, навченим допомагати рухатися вулицями. Будь ласка, не давайте собакам-поводирям команд і не грайтеся з ними — вони на роботі і їх не варто відволікати.

Буває, орієнтуватися у просторі таким людям допомагає тактильна плитка — спеціальна бугриста плитка на підлозі чи асфальті із закодованими рельєфами. Прямі смуги на ній означають, що можна рухатися прямо, а круглі горбинки — що треба зупинитися, адже далі найімовірніше починаються сходи або автомобільна дорога.

У багатьох незрячих або людей з порушенням зору також є таємна суперсила — вони вміють читати пальцями! Для них створюють спеціальні книги з опуклими символами, рельєф яких відчують пальці, — це називається шрифтом Брайля. Виходить, такі люди знають таємну мову, — однак ви також можете її вивчити!



ПРО СЛУХОВІ АПАРАТИ ТА ЖЕСТОВУ МОВУ



Здатність людини відчувати звуки навколо — це слух. Слух також буває відсутнім або втраченим. Наприклад, є дітки, які з народження чують, але не все, а є такі, котрі не чують узагалі нічого. Буває й так, що людина чує, а потім втрачає слух, — це може статися з будь-ким з різних причин.

Можливо, ви бачили дітей із дротами у вухах, як у шпигунів чи спецагентів. Це — слухові апарати, які вдягаються зверху на вухо. Вони підсилюють звук і допомагають краще чути тим, у кого слух з якихось причин знижений. Якщо ж у людини слух відсутній від самого народження, вона може носити кохлеарний апарат, який повністю замінює роботу вуха: одна його частина вдягнена зверху на вухо, а друга розміщена під шкірою.



Часто нечуючі люди й говорять інакше — не голосом і не словами, а руками! Виходить, у них також є своя суперсила. Такі люди вчать жестову мову і вміють розповідати історії, швидко рухаючи пальцями та руками. Ви, можливо, зустрічали жестову мову по телевізору: коли слова ведучого руками й рухами обличчя відтворює інший ведучий у кутку екрана.

Мову жестів, як і будь-яку іншу, ви також можете вивчити і використовувати для таємних перемовин із друзями! Однак у людей з порушенням слуху є ще одне надзвичайне вміння — вони читають по губах! Якщо ви хочете, щоб такі люди вас почули, — не кричіть, а розмовляйте як зазвичай, адже коли ви кричите, форма губ спотворюється і зрозуміти вас неможливо.



Діти і дорослі, які не чують, називаються нечуючими, людьми з порушеннями слуху або людьми із втратою слуху. А ті, хто не говорить вербально, тобто словами, називаються жестовими людьми.

Якщо у вашого друга чи подруги знижений слух, можливо, він чи вона попросить вас говорити чіткіше та повільніше. Однак не варто одразу переходити на крик. Ви завжди можете спитати, як вам разом краще та комфортніше спілкуватися.



Будь ласка, ніколи не кажіть, що такі люди «глухі» або ж «німі» — це слова-образи, адже вони вішають на людей ярлики. Усі люди — неповторні особистості, а тому не можна нікого визначати лише за діагнозом.



ПРО МОЗОК ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ

Тепер нам усім очевидно: відмінностей серед людей буває безліч, хоч ми всі й однакові у багатьох речах. Ми з вами вже обговорили видимі відмінності та зрозуміли, що люди використовують різні засоби й навички, щоб ці відмінності зробити своїми суперсилами.

Однак відмінності бувають і внутрішніми — вони називаються ментальними. Слово «ментальне» охоплює все, що пов'язано з мисленням людини, тобто ментальні відмінності — це про інакше мислення та інакшу роботу мозку.

Такі внутрішні відмінності також бувають як вродженими, так і набутими. Наприклад, у всіх нас є пари хромосом — такі собі частинки від тата і мами, які роблять нас схожими на них. Зазвичай у людей по 46 хромосом, але буває так, що людина має одну додаткову — це змінює її зовнішній вигляд і мислення. А буває, що маленька дитина не могла дихати якийсь час, тому це також вплинуло на роботу її мозку. Або, можливо, ви бачили дитину, яка має більшу за розміром голову, ніби у людей майбутнього з фантастичних фільмів, — мозок такої дитини також працює трохи по-іншому. Іноколи людина починає мислити інакше внаслідок травми або пережитої хвороби, які сильно вплинули на її розвиток, — тоді такі ментальні відмінності називаються набутими.





Дітям з ментальними відмінностями може знадобитися більше сил і часу для того, щоб навчитися робити і розуміти те, що вже вмієте і розумієте ви. Вчителі можуть спілкуватися з такими дітками картками з картинками чи написами та готувати для них інші книжки і завдання на уроки. Все це для того, щоб допомогти цим дітям у своєму темпі засвоювати уроки. Втім, щось, навпаки, їм може даватися набагато швидше й легше. Ви ж також щось вчите легко і швидко, а над чимось доводиться багато працювати, щоб розібратися? У мене самої завжди були труднощі з математикою, хоча іноземні мови я вчила швидко і просто! Це прекрасна нагода поділитися одне з одним знаннями і вміннями, щоб допомогти у чомусь розібратися швидше.

Кожен і кожна з нас по-своєму особливі, тому не засуджуйте та не стороніться людей з ментальними особливостями, не називайте їх «хворими» чи «психами»: такі слова ображають інших та показують невихованість людини, яка їх говорить. Діагнози не мають значення, коли ми всі готові підтримати одне одного та стати командою.

Деякі дітки з ментальними відмінностями виростають і можуть жити та працювати без сторонньої допомоги, а інші в дорослому житті потребують постійної підтримки.

Ми всі, незалежно від діагнозу, любимо дивитися мультики чи кіно, грати в ігри або читати книжки. У кожній і кожного є свої захоплення та унікальне сприйняття життя. Дружити, не звертаючи уваги на відмінності, — певний шлях до того, щоб усім нам було добре.

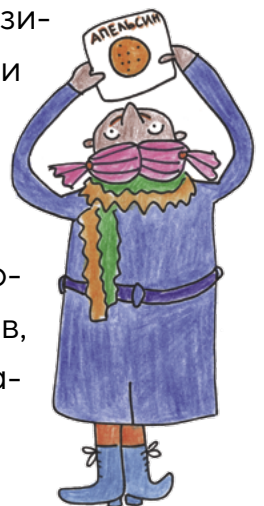


ПРО СПІЛКУВАННЯ КАРТИНКАМИ ТА БУКВИ, ЩО СТРИБАЮТЬ



Раніше вважалося, що всі люди думають і спілкуються однаково, а ті, які мають інше мислення, — хворі. Сьогодні ж науковці провели достатньо досліджень, щоб стверджувати: усі ми дуже по-різному мислимо і кожен тип мислення є важливим. Не існує нормальних і ненормальних людей — ми всі різні і всі класні! У сучасному світі ці відмінності називають нейророзмаїттям.

Людей, які розвиваються, спілкуються і вчаться приблизно однаково, називають нейротиповими. А людей, які думають зовсім інакше, називають нейровідмінними. Наприклад, діти з аутизмом можуть не говорити звичними словами, а спілкуватися картками з картинками — це не означає, що з ними неможливо поговорити. Просто їхній мозок будує речення з образів, а не слів — для нас усіх це прекрасна нагода спробувати «говорити» інакше.



Іноді може здатися, що такі діти не хочуть дружити, адже не відповідають вам і не грають в ігри. Насправді ж вони також хочуть гратися, просто не знають як — можливо, якщо ви намалюєте правила гри, у вас одразу вийде налагодити цю дружбу.

Думаю, ви також переживаєте, коли у вас щось не виходить? Кожен і кожна з нас не вміє чогось, що вміють інші, і навпаки — вміє щось, чого інші не вміють. І такі дітки — також не виняток. Кожна й кожен мають свій унікальний потенціал, але іноді, щоб людина змогла його розкрити, необхідно просто зачекати — спілкуватися, підтримувати та сприймати нашу різність.



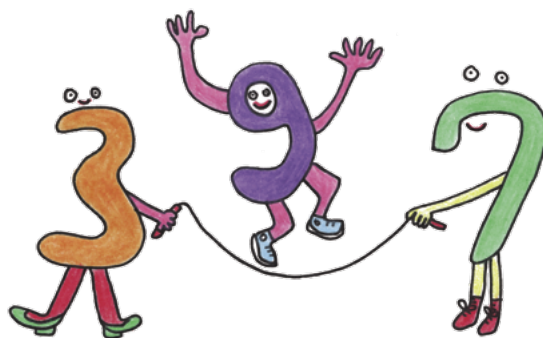


Буває так, що нейровідмінні діти голосно кричать від гучної музики або починають розмахувати руками й навіть б'ють себе, — це не тому, що вони неслухняні, а тому що переживають дуже сильний стрес через свою чутливість. Вони по-іншому реагують на щось нове, тому їм страшно, коли довкола багато людей чи звуків або якщо відбувається щось неочікуване. Для того щоб почуватися у безпеці, їм дуже важливо, аби все було так, як вони звикли. Якщо у вас у класі є такі діти, будь ласка, не змінюйте їхню парту та не чіпайте їхніх речей.

**А якщо ви бачите, що їм страшно, по-
будьте супергероями — спитайте, як
допомогти, і приберіть усе те, що ля-
кає ваших друга чи подругу.**

**Будь ласка, не вживайте сло-
ва «аутист» щодо таких ді-
ток — ми вже говорили з вами
про те, що жоден стан чи діа-
гноз не визначає людину.**

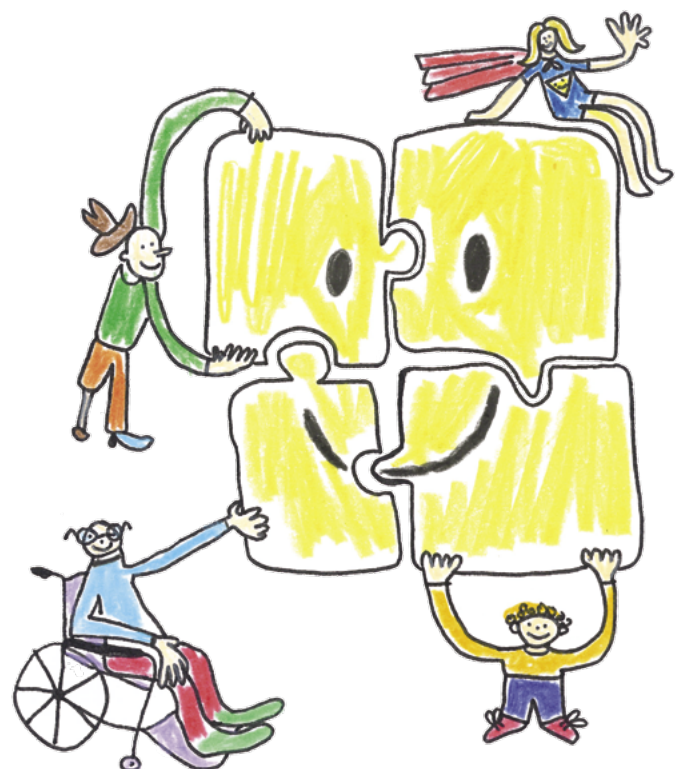




Серед нейровідмінних дітей бувають також діти з гіперактивністю. Для того щоб вчитися, їм потрібно багато рухатися, робити часті перерви або займатися декількома справами одночасно. Таким дітям вчителі можуть дозволити виходити під час уроку, вчитися лежачи або стоячи або ж робити додаткові вправи. Це не тому, що ці діти невиховані або до них проявляють особливе ставлення. Варто розуміти, що це допомагає створити умови, яких вимагає їхній мозок для того, щоб урок був таким же корисним для них, як і для вас.

Бувають діти, яким складно читати або рахувати: букви та цифри в книжках для таких дітей ніби рухаються і постійно змінюються. Іноді їм складно вчитися писати: це також не від лінощів, а через особливості роботи мозку такої дитини.

Відрізнитися — це нормально. Наш світ повниться розмаїттям і всі ми ростемо та розвиваємося завдяки цьому. Ви постійно зустрічатимете когось не такого чи не таку, як ви. Пам'ятайте: інший — не означає гірший! Замість засудження проявіть зацікавленість. Ви дізнаєтеся багато нового, впустивши розмаїття у своє життя. Кожного разу, коли помічаєте, що й ви відрізняєтеся від інших, — пам'ятайте: з вами все гаразд і це нормально. Саме у різності цінність кожного й кожної з нас.



ПРО ІНКЛЮЗИЮ

Пропоную нам усім зіграти в гру! Пошукаймо в собі п'ять унікальних відмінностей. Наприклад, я люблю дощ, гойдатися в гамаку, рахувати плитку на підлозі, гризти олівці та їсти картоплю фрі з морозивом. Спробуйте! Деякі ваші відмінності можуть збігатися з чийсь — це те спільне, що вас об'єднує. Інші відмінності можуть не збігатися взагалі ні з ким — це те відмінне, що робить вас унікальними та може доповнити чийсь інші неповторні риси.



Усе, що нас відрізняє від інших, а інших відрізняє від нас, — це не погано, а просто інакше. Кожна і кожен з нас — особливі, і варто завжди поважати як свою, так і чужу унікальність. Коли йдеться про дружбу, любов і взаємодопомогу, немає значення — говорить людина словами чи показує картинки, ходить ногами чи на кріслі колісному, читає буквар очима чи пальцями, чує музику чи тільки здогадується про неї. Ми не зобов'язані любити одне одного, але зобов'язані поважати себе та інших. Повага ж будується на розумінні, що ми всі — люди, а кожен і кожна з нас — надзвичайно важливі. Усі ми — одна потужна команда таких різних і водночас однакових людей. Не обмежуйте себе хибними уявленнями та впустіть розмаїття в своє життя — тільки тоді наш світ буде справді без меж і наші можливості в ньому також будуть безмежними.



УДК 159.923.2(02.062)

C79

Степула, Анастасія.

C79 Світ без меж. Книга про розмаїття та рівність. —
Київ: Основи, 2021. — 32 с.

Авторка **Анастасія Степула**

Ілюстраторка **Катерина Покладова**

Літературне редагування і коректура **Олена Подорожня**

Артдиректорка **Ганна Копилова**

Дизайн та верстка **Валерія Ганічева, Катерина Смолярова**

Відповідальні за випуск **Ірина Пікалова, Софія Юхимова**

Головна редакторка **Надія Червінська**

Надруковано в типографії «Від А до Я»

Видання здійснено за підтримки Міністерства культури України,
Українського інституту книги та ініціативи Олени Зеленської
«Без бар'єрів».

Усі права застережено. Відтворювати будь-яку частину цього ви-
дання у будь-якій формі і в будь-який спосіб без письмової згоди
правовласників заборонено.

Видавництво «Основи»

Ilovebooks@osnovypublishing.com

www.osnovypublishing.com



ISBN 978-966-500-678-7

© Видавництво «Основи», 2021

© Анастасія Степула, 2021





ВИДАВНИЦТВО
ОСНОВИ

Видання призначене для безоплатного розповсюдження



9 789665 006787