



..υποστήριξη για νέους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αναπηρίες, στην εκπαίδευση άνω των 16 ετών...

Αναπηρία και Οδηγός Δεξιοτήτων: Αυτισμός

75% funded by



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Πνευματικά Δικαιώματα και Όροι Χρήσης.....	4
Επικοινωνία.....	4
Γιατί πρέπει να μάθω περισσότερα για την αναπηρία μου;	5
Συναφή πλεονεκτήματα.....	5
Τι είναι ο Αυτισμός;	6
Δεξιότητες που μπορεί να επηρεάζονται από τον Αυτισμό	7
Ομαδική εργασία και Αυτισμός	8
Τι είναι η ομαδική εργασία;.....	8
Πώς ο Αυτισμός επηρεάζει την Ομαδική εργασία;.....	8
Αυτοβοήθεια.....	9
Υποστήριξη για Ομαδική Εργασία.....	10
Αλφαβητισμός και Αυτισμός	11
Τι είναι αλφαβητισμός;.....	11
Τι περιλαμβάνεται στην ομιλία;.....	11
Τι περιλαμβάνεται στην ακρόαση;.....	11
Τι περιλαμβάνεται στην ανάγνωση;.....	11
Τι περιλαμβάνεται στη γραφή;.....	12
Πώς ο Αυτισμός επηρεάζει τον Αλφαβητισμό;.....	12
Συμβουλές και Καθοδήγηση για τον Αλφαβητισμό και τον Αυτισμό.....	13
Υποστήριξη για τον Αλφαβητισμό.....	13
Προσωπική Οργάνωση	15
Χρήσιμες Πηγές	16
Οικονομική Υποστήριξη και Αναπηρία	17
Μιλώντας στους ανθρώπους για την αναπηρία σας	18
Μιλώντας στους ανθρώπους για την αναπηρία σας.....	20
Κατανόηση του Νόμου Περί Διακρίσεων λόγω Αναπηρίας και Γνωστοποίηση της αναπηρίας.....	20
Εμπιστευτικότητα	22
Λόγοι για να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας.....	23

Λόγοι για να μη μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας.....	25
Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας.....	26
Χρησιμοποιήστε τον έλεγχο της κατάστασης - σε μερικά βασικά σημεία κατά τη γνωστοποίηση της αναπηρίας σας	28
Ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία σας όταν είστε σε μια δουλειά ή σε πρόγραμμα σπουδών	29
Περισσότερες Πληροφορίες.....	31

Εισαγωγή

Καλώς ήλθατε στο QATRAN για μαθητές (Q4S) και στον Οδηγό Δεξιοτήτων και Αναπηρίας που δημιουργήθηκε ειδικά για τους μαθητές με δυσλεξία.

Ο παρών οδηγός έχει γραφτεί για να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο το χρόνο που σας διατίθεται για τις σπουδές σας. Περιέχει σαφείς οδηγίες για το πώς οι μαθησιακές σας δεξιότητες ενδέχεται να επηρεαστούν από την δυσλεξία.

Η βελτίωση των δεξιοτήτων μάθησης έχει μεγάλη σημασία, εάν θέλετε και αν μπορείτε να ακολουθήσετε κάποιες σπουδές, και να πάρετε τα προσόντα που χρειάζεστε. Ο οδηγός αυτός περιέχει σαφείς οδηγίες για το τι μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας, ώστε να αναπτύξετε τις ικανότητές σας. Περιγράφει, επίσης, την υποστήριξη και την καθοδήγηση που μπορείτε να περιμένετε από τους δασκάλους σας.

Συμπεριλαμβάνονται, επίσης, πληροφορίες σχετικά με το πού θα βρείτε χρήσιμες πηγές στο διαδίκτυο, το εθνικό δίκαιο καθώς και τις σχετικές κυβερνητικές παροχές.

Ο οδηγός παρέχει συμβουλές για το αν αποφασίσετε ή όχι να μιλήσετε στους άλλους σχετικά με την αναπηρία σας και πώς να πάρετε τη βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζεστε κατά τη διάρκεια των σπουδών σας.

Ευχαριστίες

Το Q4S ευχαριστεί το Skill, Εθνικό Γραφείο Φοιτητών με Αναπηρίες για το κείμενο: Μιλώντας στους ανθρώπους για την Αναπηρία σας.

Πνευματικά Δικαιώματα και Όροι Χρήσης

Μπορείτε να φωτοτυπήσετε αυτό το έγγραφο για τη δική σας προσωπική αλλά μη εμπορική χρήση. Μπορείτε να παραθέσετε ένα απόσπασμα από τον παρόντα Οδηγό κάνοντας παραπομπή στο www.q4s.eu. Έχει γίνει κάθε προσπάθεια για να εξασφαλιστεί η ακρίβεια. Ωστόσο, το Q4S δεν μπορεί να εγγυηθεί την αποτελεσματική εφαρμογή των πληροφοριών.

Επικοινωνία

Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα Q4S, παρακαλώ επικοινωνήστε :

Τηλ: (+44) 01905 855402

email: q4s@worc.ac.uk

Γιατί πρέπει να μάθω περισσότερα για την αναπηρία μου;

Οι πληροφορίες σχετικά με τις αιτίες και τα αποτελέσματα του Αυτισμού είναι το πρώτο βήμα για τον προσδιορισμό των συμπτωμάτων σας και για την κατανόηση των προκλήσεων που συνδέονται με τη διαταραχή. Μόλις κατανοήσετε τις δυσκολίες που συνδέονται με το σύνδρομο του Αυτισμού, μπορείτε να μάθετε να αντισταθμίσετε τα αδύνατά σας σημεία και να επωφελείστε από τα πλεονεκτήματα και τα ταλέντα σας.

Συναφή πλεονεκτήματα

Μερικά από τα χαρακτηριστικά που συνδέονται με το σύνδρομο του Αυτισμού μπορεί να θεωρηθούν ως θετικά χαρακτηριστικά. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- Ασυνήθιστη μνήμη ή ένα εκ φύσεως δώρο ιδιαίτερα χρήσιμο σε συγκεκριμένους τομείς όπως τα μαθηματικά ή πληροφορική ή το σχέδιο
- Δυνατότητα να μελετηθεί σε βάθος ένα θέμα
- Εξαιρετική κινητικότητα και ανεξαρτησία στη μελέτη ή στην εργασία
- Συγκροτημένη σκέψη και ιδιαίτερη εστίαση στην προσπάθεια να τεθούν οι στόχοι
- Πρωτότυπος και δημιουργικός τρόπος σκέψης
- Μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια και ακρίβεια κατά την εργασία
- Ενθουσιασμός, ακρίβεια, αποφασιστικότητα και αξιοπιστία
- Άριστη ικανότητα στην εξεύρεση ατελειών
- Καλές ερευνητικές ικανότητες
- Πλούτος γνώσεων σε ορισμένα θέματα
- Άριστες δεξιότητες πληροφορικής
- Άριστες ικανότητες στην κατηγοριοποίηση και στην ταξινόμηση
- Πολύ καλές δεξιότητες σε καθημερινές εργασίες

Τι είναι ο Αυτισμός;

Ο όρος Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος είναι ένας σχετικά νέος όρος ο οποίος περιλαμβάνει τρεις κατηγορίες : Αυτισμος, Υψηλός Λειτουργικός Αυτισμός, (HFA) ή σύνδρομο Aspergers. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα σε αυτές τις κατηγορίες, αλλά, ανεξάρτητα από την διάγνωση που σας έχει γίνει, είναι πιθανό σε κάποιο βαθμό να έχετε δυσκολίες στα εξής:

- Κοινωνική επικοινωνία - δυσκολία στην λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία
- Κοινωνική αλληλεπίδραση - δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις
- Φαντασία - δυσκολία σε αφηρημένες έννοιες / χιούμορ.

Εάν έχετε προβλήματα με την κατανόηση και τη χρήση της μη λεκτικής και λεκτικής επικοινωνίας, στις δυσκολίες αυτές μπορεί να περιλαμβάνονται ορισμένες από τις παρακάτω:

Δυσκολία στο ξεκίνημα ή ακόμη και στη συμμετοχή σε συζητήσεις

- Στην σαφή κατανόηση αυτών που λέγονται - ιδιαίτερα αν χρησιμοποιείται ειρωνεία ή σαρκασμός. Μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθούν μεταφορές ή αστεία
- Δεν γίνονται πλήρως κατανοητές οι χειρονομίες, οι εκφράσεις του προσώπου ή ο τόνος της φωνής κάποιου.
- Ασυνήθιστα σχήματα λόγου, όπως η επανάληψη λέξεων, ερωτήσεων, φράσεων, προτάσεων, ή και χρήση λανθασμένων λέξεων και φράσεων
- Σύγχυση σχετικών και άσχετων πληροφοριών
- Λέγονται πράγματα που δεν έχουν κανένα νόημα ή φαίνεται να είναι έξω από το πλαίσιο της συζήτησης. Για παράδειγμα, μέτρηση από το ένα έως το πέντε ή συνεχής επανάληψη λέξεων που έχουν ακουστεί.

Αν έχετε προβλήματα στις κοινωνικές συναναστροφές σας , στις δυσκολίες σας μπορεί να περιλαμβάνονται οι ακόλουθες:

- Δημιουργία και διατήρηση φιλίας
- Εμφάνιση αδιαφορίας απέναντι στους άλλους ανθρώπους
- Μη σωστή συμπεριφορά ως προς τους άλλους σε μια ομάδα
- Ελάχιστη κατανόηση των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων
- Δεν σας αρέσει να σας ακουμπούν ή να σας αγγίζουν
- Προτιμάτε να εργάζεσθε και να διαβάζετε μόνοι

- Κακές οργανωτικές ικανότητες
- Αποσπάται εύκολα η προσοχή σας

Αν έχετε δυσκολία με τη φαντασία σας, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε μερικά από τα ακόλουθα προβλήματα:

- Δυσκολία στην επίλυση προβλημάτων - ειδικά με αυτά που έχουν σχέση με την χρήση «αφηρημένη» εννοιών.
- Μη ανάληψη πρωτοβουλιών αν δεν υπάρχει προσωπικό ενδιαφέρον για το γνωστικό αντικείμενο
- Να κάνετε την ίδια δραστηριότητα ξανά και ξανά
- Να έχετε κάποιες περίεργες συνήθειες, όπως λίκνισμα, περιστροφή, τίναγμα των δαχτύλων, κόλπα με τα αντικείμενα, γρατσούνισμα σε επιφάνειες, τακτοποίηση των αντικειμένων σε γραμμές ή σχέδια κλπ
- Να κρατάτε επάνω σας ορισμένα αντικείμενα, για παράδειγμα, μπορεί να κρατάτε ένα λαστιχάκι όλη την ημέρα
- Μπορεί να αναστατωθείτε από αλλαγές στην καθημερινότητά σας ή στο περιβάλλον σας, για παράδειγμα, κάποιος να καθίσει στο χώρο σας, ή να γίνει μια απροσδόκητη αλλαγή του δασκάλου σας - χρειάζεστε μια τάξη στη δουλειά σας, στην καθημερινότητά σας και στη ζωή σας.

Να θυμάστε ότι όσοι παρουσιάζουν Αυτισμό δεν εμφανίζουν όλα τα συμπτώματα που αναφέρονται παραπάνω και δεν αντιμετωπίζουν όλοι τα συμπτώματα με την ίδια σοβαρότητα— είστε όλοι μοναδικοί!

Δεξιότητες που μπορεί να επηρεάζονται από τον Αυτισμό

Εάν έχει σας διαγνωστεί Αυτισμός, θα έχετε τις δυσκολίες που περιγράφονται παραπάνω, σε μεγάλο ή σε μικρότερο βαθμό. Αυτό θα επηρεάσει αναπόφευκτα όλες τις σπουδές σας σε κάποιο βαθμό, αλλά οι δεξιότητες που βρίσκονται παρακάτω, θεωρούνται ως οι πιο πιθανές για να δημιουργήσουν ορισμένες προκλήσεις για εσάς.

- **Αυτισμός και Ομαδική Εργασία**
- **Αυτισμός και Αλφαριθμητισμός**

Ομαδική εργασία και Αυτισμός

Τι είναι η ομαδική εργασία;

Είναι σχεδόν αδύνατο να ζήσεις χωρίς να είσαι μέλος μιας ομάδας μην εργαστείς ομαδικά σε κάποιο μορφή. Οι ομάδες υπάρχουν σε όλα τα μορφές και μεγέθη: οικογένεια, φίλοι, σωματεία και αθλητικές ενώσεις, όπως και η ομαδική εργασία στο σχολείο / κολέγιο. Στην αποτελεσματική ομαδική εργασία, πρέπει όλοι να έχουν βασική κατανόηση των ευθυνών τους, τη συνεργασία και την ανταλλαγή απόψεων, καθώς και μια σαφή ιδέα του τι είναι αυτό που προσπαθούμε να επιτύχουμε από κοινού.

Τι περιλαμβάνει η ομαδική εργασία;

- Στήριξη μεταξύ των μελών, δίνοντας ενθάρρυνση, συμβουλές και πρακτική βοήθεια.
- Κατανόηση των ευθυνών σας μέσα στην ομάδα και ολοκλήρωση των στόχων σας με τον καλύτερο τρόπο.
- Συνεργασία με διαφορετικούς ανθρώπους και αντιμετωπίζοντας ο ένας τον άλλον με σεβασμό.
- Προσπάθεια να δημιουργηθεί μια θετική και φιλική ατμόσφαιρα στην ομάδα και αποφυγή καυγάδων.
- Προσπαθήστε το καλύτερο για να βοηθήσει την ομάδα να πάει καλά, ακόμα και όταν δεν σας αρέσουν ιδιαίτερα οι δραστηριότητες που έχετε να κάνετε
- Αποδεχτείτε ότι θα πρέπει να ακολουθήσει εντολές μερικές φορές – αλλά και να δώσετε εντολές σε κάποια άλλη χρονική στιγμή.
- Βρείτε νέους και δημιουργικούς τρόπους για να λύσετε ένα πρόβλημα – μην φοβάστε να πείτε στον υπεύθυνο αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα.

Πώς ο Αυτισμός επηρεάζει την Ομαδική εργασία;

Ο καθένας που παρουσιάζει Αυτισμό είναι ένα μοναδικό άτομο. Να θυμάστε ότι οι δυσκολίες που έχετε δεν είναι αναγκαστικά ίδιες με αυτές που μπορεί να έχει κάποιος άλλος, και οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί κάποιος μπορεί να μην ταιριάζουν σε εσάς.

Πολλά από αυτά που απαιτούνται για να είναι αποτελεσματική η ομαδική εργασία (όπως αναφέρονται παραπάνω), εξαρτάται από την ικανότητα να μπειτε στη θέση άλλων ανθρώπων. Να «βάλετε τον εαυτό σας στη θέση τους», και να δείτε τα πράγματα από την δική τους άποψη. Τα άτομα με Αυτισμό είναι πολύ δύσκολο να κατανοήσουν ή να δείξουν συμπάθεια σε άλλους ανθρώπους.

Αν έχετε προβλήματα με την ενσυναίσθηση μπορεί να ...

- μην κατανοείτε τα σημάδια που δείχνουν την συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου, για παράδειγμα, όταν κάποιος είναι χαρούμενος, λυπημένος ή στενοχωρημένος
- να μην καταλαβαίνετε το χιούμορ
- παίρνετε στην κυριολεξία αλληγορικές εκφράσεις
- δυσκολεύεστε στην επικοινωνία με άλλους ανθρώπους
- να μιλάτε με διαφορετικό τρόπο από τους περισσότερους ανθρώπους
- μην σας αρέσει να έχετε οπτική επαφή με άλλους ανθρώπους
- προτιμάτε να δουλεύετε μόνοι σας .

Αυτοβοήθεια

Πρέπει:

- Αποφασίστε αν θα μιλήσετε ή όχι στους συμμαθητές σας για την αναπηρία σας. Ακόμη και αν επιλέξετε να μην αποκαλύψετε την αναπηρία σας, θα πρέπει να σκεφτείτε τις συνέπειες της αναπηρίας σας για τον εαυτό σας και για τους συμμαθητές σας. Αν την γνωστοποιήσετε, τότε θα είστε σε θέση να δώσετε κάποιες συμβουλές για το τι μπορεί να σας φανεί χρήσιμο. Αν πάλι επιλέξετε να μην την γνωστοποιήσετε, τότε θα πρέπει να είστε πιο διακριτικοί σε ό, τι θα ζητήσετε από την ομάδα.
- Αν γνωστοποιήσετε την αναπηρία σας, μπορείτε να διαπραγματευτείτε ρυθμίσεις που θα επιτρέψουν τη μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή και επιτυχία σας. Για παράδειγμα:
 - Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας σας, να σας προειδοποιούν με μια χειρονομία όταν λένε κάτι πολύ σημαντικό, ώστε να δώσετε περισσότερη προσοχή
 - Συμφωνήστε, ως ομάδα, να καταγράψετε τις σημαντικές πληροφορίες και τα σημεία δράσης που ο καθένας αναφέρει - τότε μπορείτε να ελέγχετε όσα έχετε να κάνετε.
- Χρησιμοποιήστε οργανωτικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να τηρείτε τις καταληκτικές προθεσμίες :
 - Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία της υπενθύμισης του κινητού σας.
 - Κάντε λίστες για όσα έχετε να κάνετε και ελέγξτε όσα ολοκληρώνονται

- Κάντε διαλείμματα, αν είναι αναγκαίο.
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο εργασίας και ιεραρχήστε τα καθήκοντά σας και εκείνα που έχουν καθορισμένες προθεσμίες.
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές για να βοηθήσετε τον έλεγχο της μελέτη σας:
 - επισημάνετε, υπογραμμίστε ή χρωματίστε (μπορείτε να το κάνετε αυτό στο MS Outlook, επίσης) σημαντικά κομμάτια των εργασιών σας και των σημειώσεων
 - Χρησιμοποιήστε σημειώματα ή το MS Outlook για να ορίσετε υπενθυμίσεις στο ημερολόγιο

Υποστήριξη για Ομαδική Εργασία

Οι εκπαιδευτικοί σας πρέπει:

- να σας επιτρέπουν να επιλέγετε τη θέση που θα καθίσετε εάν αποσπάται εύκολα η προσοχή σας από το θόρυβο, ή άλλες δραστηριότητες (ίσως χρειαστεί να καθίσετε στο πίσω μέρος της αίθουσας, ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από τους ανθρώπους που κάθονται πίσω σας)
- να γνωρίζουν ότι χρειάζεστε επιπλέον χρόνο, μεγαλύτερη προσπάθεια και συγκέντρωση για να συμμετάσχετε στις εργασίες της ομάδας
- να σας δίνουν σαφείς οδηγίες και βοήθεια για τον προγραμματισμό και την ιεράρχηση των καθηκόντων σας.

Αλφαβητισμός και Αυτισμός

Τι είναι αλφαβητισμός;

Αλφαβητισμός στο πιο βασικό του επίπεδο σημαίνει ότι είστε σε θέση να:

- Να διαβάζετε και κατανοείτε τις πληροφορίες που εμφανίζονται σε διάφορα σχήματα (π.χ., οι λέξεις, διαγράμματα, χάρτες και εικόνες)
- Να γράφετε και να μιλάτε, ώστε οι άλλοι να σας προσέχουν.
- Να ακούτε και να θέτετε ερωτήσεις για να καταλάβετε τις απόψεις των άλλων ανθρώπων.
- Να μοιράζετε πληροφορίες με τη χρήση των ΤΠΕ, όπως e-mail και τηλέφωνα.



Τι περιλαμβάνεται στην ομιλία;

- Οργάνωση και προγραμματισμός το τι θέλετε να πείτε.
- Να θυμάστε τη χρήση των σωστών λέξεων
- Χρήση της σωστής γραμματικής.
- Να θυμάστε το τι θέλετε να πείτε.
- Οι λέξεις να προφέρονται σωστά.

Τι περιλαμβάνεται στην ακρόαση;

- Κατανόηση ήχων και λέξεων γρήγορα.
- Να είστε σε θέση ξεχωρίζεις τη διαφορά μεταξύ ήχων της ομιλίας και λέξεων που είναι παρόμοιες.
- Να είστε σε θέση να θυμηθείτε μια ακολουθία πληροφοριών, π.χ. οδηγίες.
- Να είστε σε θέση να κατανοήσετε «τα στοιχεία του λόγου»

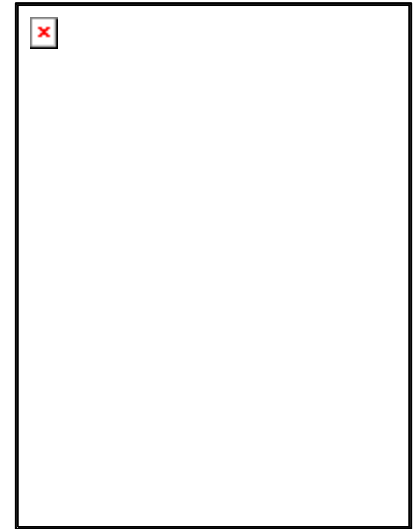
Τι περιλαμβάνεται στην ανάγνωση;

- Ικανότητα να διαβάζετε λέξεις και προτάσεις, ώστε να αποκτήσετε μια βασική κατανόηση του κειμένου, να ξεχωρίσετε τα βασικά του σημεία, τα μηνύματα και τις ιδέες.
- Ικανότητα να κατανοήσετε και να αναλύσετε το κείμενο και να σχηματίσετε γνώμη για το τι έχετε διαβάσει.

- Ικανότητα να αποδείξετε ότι μπορείτε να διαβάσετε, εντοπίζοντας τη γραμματική και τα ορθογραφικά λάθη.
- Ικανότητα να διαβάζετε μεγαλοφώνως και καθαρά σε ένα ακροατήριο.

Τι περιλαμβάνεται στη γραφή;

- Ορθογραφία – διασφαλίστε ότι οι λέξεις είναι γραμμένες σωστά.
- Γραμματική – συνδυάστε τις ακολουθίες λέξεων σε προτάσεις που να έχουν νόημα.
- Σημεία στίξης – χρησιμοποιήστε τους σωστούς χαρακτήρες, που δείχνουν πώς μια φράση πρέπει να διαβαστεί.
- Ανάπτυξη των ιδεών σε ένα χαρτί ώστε να έχει μια λογική δομή, με σαφή αρχή, μέση και τέλος.
- Παραγωγή ενός ευπαρουσίαστου χειρογράφου που να μπορεί να διαβαστεί.



Πώς ο Αυτισμός επηρεάζει τον Αλφαριθμητισμό;

Ο καθένας που παρουσιάζει Αυτισμό είναι ένα μοναδικό άτομο. Να θυμάστε ότι οι δυσκολίες που έχετε δεν είναι αναγκαστικά ίδιες με αυτές που μπορεί να έχει κάποιος άλλος, και οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί κάποιος μπορεί να μην ταιριάζουν σε εσάς.

Τα άτομα με Αυτισμό έχουν πολύ διαφορετικές ικανότητες και κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Αν και οι περισσότεροι από εσάς είστε σε θέση να μάθετε τους κανόνες της γραμματικής και του συντακτικού και να μάθετε να διαβάζετε με ευχέρεια, κάποιος από εσάς μπορεί να έχετε κάποιες δυσκολίες με την ομιλία, την ακρόαση και την γραφή. Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε δυσκολίες με:

- Την έναρξη ή και τη συμμετοχή σας σε συζητήσεις
- Την κατανόηση αυτών που λέτε - ιδιαίτερα αν χρησιμοποιείται ειρωνεία ή σαρκασμός
- Την κατανόηση των μεταφορών ή των αστείων
- Την πλήρη κατανόηση των χειρονομιών, εκφράσεων του προσώπου ή του τόνου της φωνής
- Τη κατανόηση ασυνήθιστων σχημάτων λόγου, όπως η επανάληψη λέξεων, ερωτήσεων, φράσεων ή προτάσεων

Συμβουλές και Καθοδήγηση για τον Αλφαριθμητισμό και τον Αυτισμό

Πρέπει να:

- Διαπραγματευτείτε προσαρμογές που θα επιτρέψουν τη μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή και επιτυχία σας. Για παράδειγμα:
 - Ζητήστε να σας δίνονται οι οδηγίες σε μικρά διαδοχικά βήματα. Ζητήστε τα στοιχεία αυτά να είναι γραπτά, αν σας είναι πιο εύκολο να διαβάσετε τις πληροφορίες
 - Ζητήστε υποστήριξη από το δάσκαλο, αν πρέπει να κάθεστε στην ίδια ακριβώς θέση σε κάθε συνεδρία.
- Πάρτε μαζί σας έναν από τους γονείς σας ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας ή φίλο για να σας βοηθήσει με την επιλογή των κοινωνικών κανόνων ώστε να αντιμετωπίσετε δύσκολες συνομιλίες
- Αν βρίσκετε πολύ δύσκολο να εκφράζετε λεκτικά, προσπαθήστε να τα γράψετε, είτε σε έντυπη μορφή ή μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Υποστήριξη για τον Αλφαριθμητισμό

Οι εκπαιδευτικοί σας πρέπει:

- να σας ρωτήσουν τι θα σας βοηθήσει περισσότερο, μιας και η στήριξη που πρέπει να έχετε μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από αυτή που θα χρειαστεί κάποιος άλλος με την ίδια αναπηρία
- να βοηθήσουν ώστε το σχολείο να παρέχει την ευκαιρία να συζητήσετε τα προσωπικά σας θέματα έξω από την τάξη με κάποιον που εμπιστεύεστε. Μπορείτε να απαιτήσετε οι πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία σας να αντιμετωπίζονται με απόλυτη εχεμύθεια. Κανείς δεν πρέπει να κάνει λόγο για την αναπηρία σας, μπροστά στους συμμαθητές σας χωρίς την δική σας άδεια
- Χρησιμοποιούν το κυριολεκτικό σχήμα της γλώσσα, με πολύ συγκεκριμένες έννοιες.
- Αναγνωρίζουν ότι είστε καλύτεροι σε θέματα που αφορούν πραγματικά περιστατικά και τις περιγραφές των περιστατικών
- Σας παρέχουν έγγραφο υλικό για την υποστήριξη των προφορικών παρουσιάσεων

- Να σας δώσουν τις κατευθύνσεις, μία κάθε φορά, και να σας δώσουν, επίσης και γραπτές οδηγίες ως βοήθεια
- Να σας ενθαρρύνουν να καταγράφετε πληροφορίες σε κασέτα ή και ψηφιακά.
- Να σας επιτρέπουν να χρησιμοποιήσετε ένα μηχάνημα σύνθεσης ομιλίας για τις παρουσιάσεις αντί για μια προφορική παρουσίαση, αν έχετε σημαντικές δυσκολίες σε αυτόν τον τομέα.
- Να σας παρέχουν ένα ήσυχο χώρο για την εργασία σας με όσο το δυνατόν λιγότερους περισπασμούς
- Να προσπαθήσουν να αποφύγουν τις τάξεις που έχουν θορύβους, έντονο φωτισμό ή γίνεται χρήση του προβολέα γιατί μπορεί να σας δημιουργήσει κάποιο ερεθισμό
- Να αναγνωρίσουν ότι μπορεί να υπάρχουν φορές που νιώθετε άβολα στην τάξη και να κάνουν μια συμφωνία με σας για το πώς θα το διαχειριστείτε αυτό. Για παράδειγμα, μπορεί να σας επιτραπεί η έξοδος από την τάξη για κάποια σύντομα διαλείμματα.
- Να κατανοήσουν ότι οι οποιεσδήποτε αλλαγές στην καθημερινότητά σας ή στο περιβάλλον σας (για παράδειγμα, κάποιος να καθίσει στη θέση σας) μπορεί να είναι πραγματικά ανατρεπτικές για σας. Αν είναι δυνατόν, να σας ειδοποιούν νωρίτερα για τις αλλαγές που θα συμβούν για να προσαρμοστείτε στην ιδέα.
- Να σας γνωστοποιούν πότε το έργο που έχετε παρουσιάσει είναι αρκετά καλό. Να σας βεβαιώσουν ότι δεν πρέπει να συνεχίζετε να εργάζεστε για το ίδιο πράγμα προσπαθώντας να το κάνετε τέλειο, γιατί αυτό μπορεί να αποβεί σε βάρος άλλων εργασιών που πρέπει να γίνουν.

Προσωπική Οργάνωση

Για να μεγιστοποιηθεί η επιτυχία σας σε κάθε μία από τις δεξιότητες ή δραστηριότητες θα πρέπει να είστε καλά οργανωμένοι: Να χρησιμοποιήσετε ένα είδος αποθήκευσης, όπως δίσκους, συρτάρια, ή κουτιά για γραφική εργασία ή φακέλους. Επίσης, θήκες για στυλό και μολύβια ώστε να διατηρήσετε την περιοχή σας καλά οργανωμένη και καθαρή.



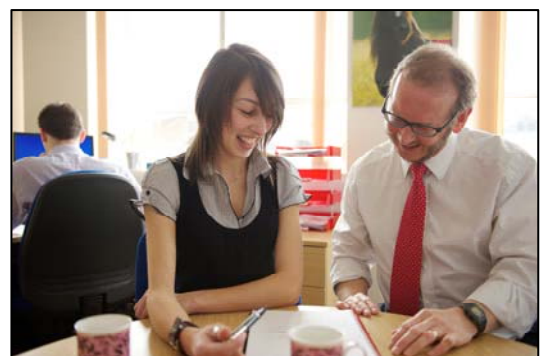
Να έχετε ένα συρτάρι μόνο για το συρραπτικό σας, τις σημειώσεις σας, τα ψαλίδια, μολύβια και στυλό, την αριθμομηχανή και τα cd σας. Όταν τελειώσετε με αυτά να τα βάζετε πίσω στο ίδιο συρτάρι

Δημιουργήστε ένα αποτελεσματικό σύστημα αρχειοθέτησης και βρείτε το χρόνο να τοποθετείτε τα έγγραφα σε αυτά κανονικά (χρησιμοποιώντας ονόματα αρχείων που μπορείτε να θυμηθείτε) Κάντε το ίδιο και με τα ηλεκτρονικά σας αρχεία και τους φακέλους σας.

Χρησιμοποιήστε ένα σύστημα σχεδιασμού, όπως το να κάνετε μία λίστα καταγράφοντας αυτά που πρέπει να κάνετε κάθε μέρα και να σβήνετε όταν κάτι έχει ολοκληρωθεί. Μπορείτε επίσης να κάνετε χρήση λειτουργιών του MS Outlook, όπως το ημερολόγιο, την αφύπνιση και την υπενθύμιση.

Πώς να βοηθηθείτε από τον παρόντα οδηγό

Εάν δεν έχετε προβεί ήδη στις πρακτικές προσαρμογές που αναφέρονται εδώ, χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό ως αφετηρία για να συζητήσετε με τους καθηγητές σας για το τι μπορεί να γίνει ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα επωφεληθείτε από τη διδασκαλία τους.



Θυμηθείτε, ότι μπορείτε να το κάνετε αυτό, αν προτιμάτε, κατ' ιδίαν.

Χρήσιμες Πηγές

Αυτισμός

Ελληνικές Ιστοσελίδες

- Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων
http://www.autismgreece.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=22&Itemid=42
- NOESI <http://www.noesi.gr/node/608>

Βρετανικές Ιστοσελίδες

- Αυτισμός: ένα πακέτο πόρων για το προσωπικό του σχολείου:
<http://www.autism.org.uk/teacherpack>
- National Autistic Society – εργασία: <http://www.autism.org.uk/living-with-autism/employment.aspx>
- National Autistic Society – προσαρμογές στο χώρο εργασίας,
<http://www.autism.org.uk/living-with-autism/employment/employment-introduction.aspx>

Οικονομική Υποστήριξη και Αναπηρία

Πληροφορίες για οικονομική υποστήριξη και χρήσιμες πηγές για περισσότερες πληροφορίες.

- [Παροχές ΑμεΑ \(1\)](#)
- [Παροχές ΑμεΑ \(2\)](#)
- [Επιδόματα ΑμεΑ](#)
- [Δικαιώματα και Παροχές](#)

Τι γίνεται στην Μεγάλη Βρετανία

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, τα άτομα με αναπηρίες ηλικίας κάτω των 65 ετών δικαιούνται επίδομα διαβίωσης αναπήρων (DLA) και Επίδομα στήριξης της απασχόλησης (ESA), τα οποία είναι πληρωτέα σε άτομα με αναπηρίες ή με προβλήματα υγείας από τα οποία η ικανότητα για εργασία μειώνεται. Μερικά άτομα με αναπηρίες, που πληρούν κάποιες προϋποθέσεις δικαιούνται και αγοράζουν με χαμηλό κόστος οχήματα (αυτοκίνητα, αναπηρικές καρέκλες, δίκυκλα). Για την οικονομική στήριξη και για να μπορούν τα άτομα με αναπηρίες να ζουν ανεξάρτητα στην κοινωνία και όχι σε οίκους ευγηρίας, υπάρχει το Ταμείο Ανεξάρτητης Διαβίωσης (ILF). Ανάλογα από το εισόδημα, τα άτομα με αναπηρίες μπορούν επίσης να έχουν και άλλες κοινωνικές παροχές (εκπτώσεις φόρου για τα παιδιά, επιδόματα στέγασης, ενίσχυση του εισοδήματος).

Επίσης υπάρχει οικονομική υποστήριξη για την ανώτερη εκπαίδευση στο Ηνωμένο Βασίλειο. Μαθητές με αναπηρίες, ηλικίας 16-19 ετών, είναι επιλέξιμες για το Επίδομα διατροφής και σπουδαστές με αναπηρίες έχουν δικαίωμα υποτροφίας στην εκπαίδευση ενηλίκων. Κολέγια ανώτερης εκπαίδευσης λαμβάνουν επίσης κυβερνητική χρηματοδότηση για να παρέχουν στήριξη σε μαθητές με αναπηρία, η οποία ρυθμίζεται από το Συμβούλιο Μάθησης και Δεξιοτήτων Learning στην Αγγλία, το Εθνικό Συμβούλιο για την Εκπαίδευση και Κατάρτιση στην Ουαλία, το Συμβούλιο Χρηματοδότησης στη Σκωτία και το Υπουργείο Απασχόλησης και Μάθησης στη Βόρειο Ιρλανδία.

Μιλώντας στους ανθρώπους για την αναπηρία σας.

Γίνετε ισχυρός συνήγορος του εαυτού σας! Σκεφτείτε τις επιπτώσεις της διαταραχής σας για τον εαυτό σας, για τους συμμαθητές και τους δασκάλους σας. Προτείνετε ευγενικά τι λειτουργεί καλύτερα για σας κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας.

Θα πρέπει να αποκαλύψετε την αναπηρία σας στο σχολείο ή στο κολέγιο και να δώσετε στον καθηγητή σας μια σαφή περιγραφή των μαθησιακών και υποστηρικτικών σας αναγκών, ώστε να μπορούν αυτοί να τις πραγματοποιήσουν κατά το σχεδιασμό της διδασκαλίας τους.

Για συμβουλές σχετικά με το να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://www.g4s.eu/GR/resources/guides/disclosure-advice.html> και κατεβάστε το σχετικό έγγραφο. Το έγγραφο έχει χρησιμοποιηθεί σε αυτόν τον οδηγό μετά από την σχετική άδεια του γραφείου.

Το έγγραφο των Δεξιοτήτων – Μιλώντας στους ανθρώπους για την αναπηρία σας, παρέχει έναν πλήρη οδηγό για:

Κατανόηση του Νόμου Περί Διακρίσεων λόγω Αναπηρίας και Γνωστοποίηση της αναπηρίας

- Εμπιστευτικότητα
- Λόγοι για τη γνωστοποίηση της αναπηρίας
- Λόγοι για τη μη γνωστοποίηση της αναπηρίας
- Η κατάλληλη στιγμή για τη γνωστοποίηση
- Έλεγχος της κατάστασης – Βασικά σημεία
- Απαντήσεις σχετικές με την αναπηρία σας
- Περισσότερες πληροφορίες

Η άδεια για το κείμενο των Δεξιοτήτων περιλαμβάνει τα ακόλουθα.

Παρακαλώ:

- Μπορείτε να φωτοτυπήσετε αυτό το φυλλάδιο πληροφοριών
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα απόσπασμα από αυτό το φυλλάδιο πληροφοριών, αν παραθέσετε την πηγή
- Ενημερωτικά φυλλάδια δεξιοτήτων είναι διαθέσιμα σε πρότυπη μορφή εκτύπωσης, γραφή Braille, ηχητική μορφή και σε μορφές δίσκου.

-
- Έχει γίνει κάθε προσπάθεια για να εξασφαλιστεί η ακρίβεια. Ωστόσο, οι Δεξιότητες δεν μπορούν να εγγυηθούν τα πραγματικά αποτελέσματα

Μιλώντας στους ανθρώπους για την αναπηρία σας

Πολλοί άνθρωποι ζητούν πληροφορίες από την Υπηρεσία Δεξιοτήτων για το αν πρέπει να πουν σε ένα μελλοντικό εργοδότη ή σε εκπαιδευτικό ίδρυμα ότι έχουν κάποια αναπηρία. Άλλοι άνθρωποι ρωτούν σε ποια φάση όταν υποβάλουν αίτηση για ένα μάθημα ή για μια θέση εργασίας είναι καλύτερα να πουν στους ανθρώπους ότι είναι άτομα με ειδικές ανάγκες, Ο επίσημος όρος για αυτό είναι η «γνωστοποίηση».

Μπορεί να έχετε μια ορατή αναπηρία, αλλά να μην αισθάνεστε καλά με το να αναφέρετε τα προσωπικά ή ιατρικά στοιχεία σας στο έντυπο της αίτησης. Ή, μπορεί να έχετε μια αναπηρία που δεν φαίνεται και να νιώθετε ότι δεν μπορεί αυτό να επηρεάσει την ικανότητά σας να πάρετε κάποια συγκεκριμένα μαθήματα ή κάποια δουλειά. Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να νιώθετε ότι δεν υπάρχει καμία ανάγκη να το πείτε σε κανέναν αμέσως.

Δεν υπάρχουν σαφείς απαντήσεις ως προς το αν θα πρέπει να πείτε σε ένα μελλοντικό εργοδότη ή σε έναν οργανισμό ότι είστε άτομα με ειδικές ανάγκες. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την κρίση σας, αλλά οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας βοηθήσουν να κάνετε αυτή την επιλογή. Μπορείτε επίσης να πάρετε συμβουλές από τοπικές Συμβουλευτικές Υπηρεσίες ή από το Πανεπιστήμιο σας, αν υπάρχει το αρμόδιο γραφείο.

Κατανόηση του Νόμου Περί Διακρίσεων λόγω Αναπηρίας και Γνωστοποίηση της αναπηρίας

Ο νόμος Περί διακρίσεων λόγω Αναπηρίας στην Αγγλία προβλέπει τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στην απασχόληση), στην παροχή αγαθών και υπηρεσιών και στην εκπαίδευση.

Τα δικαιώματά σας

Ο νόμος Περί διακρίσεων λόγω Αναπηρίας αναφέρει ότι οι εργοδότες ή όσοι εμπλέκονται στην εκπαίδευση δεν επιτρέπεται να κάνουν διακρίσεις εις βάρος σας επειδή είστε άτομα με αναπηρία. Αυτό σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται να σας μεταχειρίζονται κατά τρόπο λιγότερο ευνοϊκό, επειδή είστε άτομα με ειδικές ανάγκες (για παράδειγμα, να μην σας προσλαμβάνουν ή να μην σας δέχονται για σπουδές) και, επίσης, σημαίνει ότι πρέπει να προβαίνουν σε εύλογες πρακτικές προσαρμογές για να μπορείτε να παρακολουθήσετε μια σειρά μαθημάτων ή μια εργασία (για παράδειγμα, να σας παρέχουν ειδικό εξοπλισμό και λογισμικό).

Καθήκοντα των εργοδοτών και των οργανισμών

Οι εκπαιδευτικοί οργανισμοί όταν πραγματοποιούν προσαρμογές, πρέπει να έχουν «προληπτικό» καθήκον, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να προβλεφθούν οι

ανάγκες όλων των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να κάνουν πιο γενικές προσαρμογές στις υπηρεσίες τους, στην πολιτική τους, στις διαδικασίες και στις εγκαταστάσεις τους προτού ένα άτομο με αναπηρία κάνει την αίτηση του. Οι εργοδότες δεν έχουν αυτό το προληπτικό καθήκον και το μόνο που χρειάζεται είναι να κάνουν τις κατάλληλες προσαρμογές, όταν μάθουν για την αναπηρία σας.

Για αυτούς που εμπλέκονται στην εκπαίδευση ή για τους εργοδότες που κάνουν διακρίσεις σε βάρος ενός ατόμου με ειδικές ανάγκες, θα «πρέπει να είναι γνωστά ή λογικά να γνωρίζουν» σχετικά με την αναπηρία ενός ατόμου. Ωστόσο, εάν ισχυριστούν ότι δεν γνώριζαν για την αναπηρία σας, πρέπει να πάρουν τα «κατάλληλα μέτρα» και να ενημερωθούν γι 'αυτό.

Μέτρα για να ενημερωθούν για την αναπηρία σας περιλαμβάνουν ερωτήσεις σχετικά με το έντυπο της αίτησής για μια θέση εργασίας, ή για αίτηση στο κολέγιο ή για την αίτηση εγγραφής σας. Άλλα μέτρα μπορεί να είναι το ότι ο εργοδότης σας αναλαμβάνει την παρακολούθηση του προσωπικού από στιγμή σε στιγμή ή ότι προσφέρουν εμπιστευτικές συνεδρίες για να συζητήσουν κάθε ζήτημα που σχετίζεται με τις θέσεις εργασίας. Τα περισσότερα πανεπιστήμια ή κολέγια έχουν υπαλλήλους που ασχολούνται με θέματα σχετικά την αναπηρία που μπορούν να κάνουν συνεδρίες και να συζητήσουν με εμπιστευτικότητα θέματα που σχετίζονται με την αναπηρία σας, πριν ακόμη ξεκινήσετε με τις σπουδές σας.

Στην ενότητα που ακολουθεί, θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε αν θα μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας στο αρχικό στάδιο. Θα δείτε ότι υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μιλήσετε στους ανθρώπους από ότι να μην το κάνετε, αλλά εξαρτάται από εσάς τι θα αποφασίσετε.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε, ωστόσο, ότι στα πλαίσια του Νόμου Περί Διακρίσεων λόγω Αναπηρίας, εάν ο υποψήφιος εργοδότης ή το ίδρυμά σας έχει καταβάλει εύλογες προσπάθειες να ενημερωθεί για την αναπηρία σας και δεν τους έχετε μιλήσει γι 'αυτό, δεν θα μπορείτε να ισχυριστείτε ότι έγινε κάποια διάκριση.

Εμπιστευτικότητα

Έχετε το δικαίωμα οι πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία σας να είναι εμπιστευτικές. Επιπλέον, οι πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία θεωρούνται «ευαίσθητα προσωπικά» δεδομένα, όπως στο πλαίσιο του Νόμου για τα Προσωπικά Δεδομένα, ώστε να μην μπορούν να μεταδοθούν σε άλλους χωρίς την άδειά σας. Σε περίπτωση που δεν θέλετε κάποιος άλλος να ξέρει, τότε μπορείτε να ζητήσετε αυτές οι πληροφορίες να μην μεταβιβάζονται και πρέπει αυτό να καθίσταται σαφές από τη στιγμή που συμπληρώνετε την αίτηση. Πολλά εκπαιδευτικά ιδρύματα θα έχουν μια πολιτική στην οποία θα αναφέρονται τα μέλη του προσωπικού που θα μπορείτε να μιλήσετε σχετικά με την αναπηρία σας και αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον υπεύθυνο για το θέμα της αναπηρίας, τον προσωπικό σας δάσκαλο, τον εξεταστή και μεμονωμένους καθηγητές.

Ακόμα και αν έχετε ζητήσει κανείς άλλος να μην μάθει για την αναπηρία σας, οι εργοδότες και όσοι εμπλέκονται στη εκπαίδευση εξακολουθούν να έχουν την υποχρέωση να προβαίνουν σε προσαρμογές για εσάς. Ωστόσο, μπορεί να μην γίνει η πλέον κατάλληλη προσαρμογή. Για παράδειγμα, μπορεί να προτιμάτε να καταγράφεται μια διάλεξη, αντί να υπάρχει κάποιος στη διάλεξη μαζί σας για να κρατάει σημειώσεις, γιατί δεν θέλετε οι άλλοι να σας ζητούν το λόγο που έχετε κάποιον για να κρατάει σημειώσεις.

Λόγοι για να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας

1. Η απασχόληση και η εκπαίδευση καλύπτονται από το Νόμο

Ο εργοδότης ή οι φορείς της εκπαίδευσης δεν μπορούν σύμφωνα με το νόμο να σας αρνηθούν μια θέση εργασίας ή την πρόσβασή σας σε σπουδές μόνο και μόνο επειδή είστε ανάπηρος ή επειδή δεν θέλουν να κάνουν κάποια προσαρμογή. Έτσι, αν μιλήσετε στον κόσμο για την αναπηρία σας και αισθάνεστε ότι έχετε αδικηθεί εξαιτίας της αναπηρίας σας, μπορείτε να διαμαρτυρηθείτε επίσημα, σύμφωνα με τον αντίστοιχο νόμο.

Εάν σας έχει δοθεί η ευκαιρία να μιλήσετε στους ανθρώπους σχετικά με την αναπηρία σας και εσείς δεν το κάνατε, τότε ο εργοδότης ή ο φορέας της εκπαίδευσης, θα μπορούσε να πει ότι δεν το γνώριζαν και εσείς δεν θα μπορούίτε να ισχυριστείτε ότι έγινε κάποια διάκριση.

2. Οι περισσότεροι εργοδότες και φορείς εκπαίδευσης εφαρμόζουν πολιτική ίσων ευκαιριών για τα άτομα με αναπηρίες

Οι περισσότεροι εργοδότες και φορείς εκπαίδευσης εφαρμόζουν πολιτικές ίσων ευκαιριών ή θέσεων και, συνεπώς, δεσμεύονται για την εισαγωγή, την πρόσληψη και απασχόληση χωρίς διακρίσεις. Μπορείτε να ζητήσετε να δείτε τη πολιτική ή τη δήλωση αναπηρίας ή να ζητήσετε να σας πουν τι κάνουν για την εξασφάλιση ίσων ευκαιριών. Μπορεί να νιώθετε πιο άνετα με τη γνωστοποίηση της αναπηρίας σας, αν σας διαβεβαιώσουν ότι δεν θα κάνουν διακρίσεις εις βάρος σας. Εάν υπάρχει γραπτή πολιτική, αυτό θα δώσει τη βάση για την άσκηση έφεσης, αν νομίζετε ότι έχετε πέσει θύμα διακρίσεων.

3. Ορισμένοι εργοδότες επιθυμούν να προσλάβουν άτομα με ειδικές ανάγκες

Πολλοί εργοδότες έχει προβεί σε κάποιες δεσμεύσεις για την απασχόληση ατόμων με αναπηρία. Επίσης, οφείλουν να εγγυηθούν μια συνέντευξη για δουλειά, αν τα άτομα με αναπηρία πληρούν τις ελάχιστες απαιτήσεις των προδιαγραφών. Επίσης, προσέξτε για θετικές δηλώσεις σχετικά με την αναπηρία ή τις ίσες ευκαιρίες. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μια αναπηρία μπορεί να θεωρηθεί ως επιπρόσθετο προσόν.

4. Είναι μια ευκαιρία για να περιγράψετε την αναπηρία σας θετικά

Η εμπειρία σας σχετικά με την αναπηρία μπορεί να σας έχει δώσει κάποιες δεξιότητες που μπορεί να είναι χρήσιμες στη συγκεκριμένη θέση εργασίας ή στις σπουδές σας. Για παράδειγμα, το να έχετε ένα προσωπικό βοηθό συνεπάγονται πρόσθετες δεξιότητες, όπως οργανωτικές δεξιότητες, δεξιότητες επικοινωνίας και δεξιότητες στη διαχείριση ενός προϋπολογισμού. Μπορείτε

να χρησιμοποιήσετε αυτό ως μια ευκαιρία για να μιλήσετε για την αναπηρία σας με έναν θετικό τρόπο. Αν αποφασίσετε να δώσετε στους ανθρώπους αυτές τις πληροφορίες, όταν είστε έτοιμοι να το κάνετε, θα είστε πιο σίγουροι. Αν είστε αναγκασμένοι να μιλήσετε σε μεταγενέστερο στάδιο, μπορεί να σας είναι πιο δύσκολο να εξηγήσετε τις θετικές πτυχές της αναπηρίας σας.

5. Πολλές αιτήσεις ή ιατρικά ερωτηματολόγια για τις θέσεις εργασίας και για ορισμένες σπουδές (π.χ. φάρμακα) ζητούν πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία και την υγεία
Αν δώσετε ψευδείς πληροφορίες σχετικά με αυτό, και ο εργοδότης σας ή όσοι εμπλέκονται στην εκπαίδευση ανακαλύψουν την αλήθεια αργότερα, κινδυνεύετε να χάσετε τη δουλειά σας ή τις σπουδές σας.

6. Εάν η αναπηρία σας έχει οποιεσδήποτε επιπτώσεις στην υγεία και την ασφάλειά σας ή των συναδέλφων σας, είστε υποχρεωμένοι να ενημερώσετε τους εργοδότες σας, σύμφωνα με το Νόμο για την Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία.

Αν συμβεί ένα ατύχημα εξαιτίας της αναπηρίας σας, και εσείς δεν έχετε μιλήσει στον εργοδότη σας σχετικά με την αναπηρία, μπορεί ως υπάλληλος να θεωρηθείτε νομικά υπεύθυνος (αν και οι διώξεις είναι πολύ σπάνιες). Αν δεν υπάρχει κανένας συγκεκριμένος νόμος που να σας καλύπτει κατά τη διάρκεια των σπουδών σε ένα ίδρυμα, θα πρέπει να μιλήσετε με κάποιον σχετικά με τις ενδεχόμενες συνέπειες που μπορεί να προκαλέσει η αναπηρία σας στην υγεία και την ασφάλεια σας και που μπορεί να επηρεάσουν τις σπουδές σας - για παράδειγμα, αν εργάζεστε σε εργαστήρια, ή με χημικές ουσίες, ή με μικρά παιδιά.

7. Υπάρχει διαθέσιμη χρηματοδότηση για την πραγματοποίηση των απαραίτητων προσαρμογών

Τόσο στην εκπαίδευση όσο και στην απασχόληση υπάρχουν διαθέσιμα κονδύλια για να γίνουν κάποιες προσαρμογές αλλά ο εργοδότης σας ή οι φορείς στην εκπαίδευση μπορεί να μην το γνωρίζουν αυτό. Στην περαιτέρω εκπαίδευση, στα κολέγια δίνονται χρήματα για να πληρώσουν για τυχόν προσαρμογές

- **Χρηματοδότηση περαιτέρω εκπαίδευσης για μαθητές με αναπηρία**
- **Η χρηματοδότηση της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης για τους μαθητές με αναπηρία**
- **Βοήθεια για άτομα με αναπηρία που αναζητούν εργασία**

8. Προσαρμογές που μπορούν να τεθούν σε εφαρμογή νωρίτερα

Όσο νωρίτερα μιλήσετε στον κόσμο για την αναπηρία σας, τόσο πιο εύκολο θα είναι να τεθούν σε εφαρμογή εγκαίρως οι απαραίτητες προσαρμογές που πρέπει να γίνουν για σας ώστε να ξεκινήσετε τις σπουδές σας ή τη δουλειά σας. Μιλώντας στον γραφείο που είναι υπεύθυνο για θέματα αναπηρίας για τις προσαρμογές, θα έχουν τη δυνατότητα να προβούν σε ρυθμίσεις πριν ξεκινήσετε την εργασία σας ή τις σπουδές.

9. Μπορεί να οικοδομήσετε μια καλύτερη σχέση εργασίας

Μια σχέση εργασίας είναι συχνά καλύτερη όταν τα δύο άτομα που εμπλέκονται αισθάνονται ότι μπορούν να είναι ανοικτά για ζητήματα που σχετίζονται με την εργασία ή τις σπουδές. Μπορεί να θέλετε να οικοδομηθεί μια σχέση με τον επιβλέποντα καθηγητή ή τον εκπαιδευτή σας πριν γνωστοποιήσετε την αναπηρία σας σε αυτούς.

10. Μπορεί να χρειαστεί να εξηγήσετε τις πτυχές του βιογραφικού σας σημειώματος ή του έντυπου αίτησης

Το θέμα της αναπηρία σας μπορεί να εξηγεί κάποια σημεία που αναφέρονται στο βιογραφικό σας ή στην αίτησή σας που μπορεί διαφορετικά να είναι εναντίον σας. Μπορεί, για παράδειγμα, να έχετε ένα κενό στην εκπαιδευτική σας πορεία ή σταδιοδρομία, το οποίο μπορεί να οφείλεται στην περίοδο αποκατάστασης ή μπορεί να χρειαστεί να ξανακάνετε τις εξετάσεις.

11. Οι πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία σας είναι εμπιστευτικές

Οι πληροφορίες σχετικά με κάποια αναπηρία προστατεύονται από το Νόμο Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, καθώς θεωρείται ότι αυτές οι πληροφορίες είναι προσωπικές, ευαίσθητες πληροφορίες. Επομένως, αυτές δεν μπορούν να μεταφερθούν σε άλλους χωρίς την άδεια σας και πρέπει να επεξεργάζονται με εμπιστευτικότητα.

Λόγοι για να μη μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας

1. Μπορεί να έχετε ανησυχίες για τυχόν διακρίσεις ή την απόρριψή σας από ανθρώπους με προκατειλημμένες ιδέες σχετικά με τις επιπτώσεις της αναπηρίας.

Μπορεί να νιώθετε ότι ο ανταγωνισμός για τις θέσεις εργασίας και τις σπουδές μπορεί να σημαίνει ότι οι εργοδότες και οι φορείς εκπαίδευσης δεν θα εξετάσουν πέρα από την αναπηρία σας και δε θα δουν τις ικανότητές σας.

Μπορεί να νιώθετε ότι ένας εργοδότη ή κάποιος από την εκπαίδευση, θα σας δει αυτόματα ως ένα «πρόβλημα» και, ενδεχομένως, ως μια πιθανή δαπάνη.

2. Μπορεί να έχετε ανησυχία ότι ο εργοδότης ή όσοι εμπλέκονται στην εκπαίδευση θα σας ετικετοποιήσουν με βάση την αναπηρία σας

Μπορεί να νιώθετε ότι ένας εργοδότης ή κάποιος από την εκπαίδευση θα δει την αναπηρία σας ως το μόνο ή το πιο σημαντικό πράγμα σχετικά με εσάς και ίσως μπορεί να κάνει υποθέσεις για το τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να κάνετε με βάση την αναπηρία σας.

3. Μπορεί να μην θέλετε να συζητήσετε την αναπηρία σας με έναν ξένο.

Μπορεί να αισθάνεστε ότι ο χρόνος και ο χώρος κατά τη διαδικασία υποβολής των αιτήσεων δεν επιτρέπει σε κάποιον να κατανοήσει ακριβώς το θέμα της αναπηρίας σας, ή ότι σας είναι δύσκολο να το εξηγήσετε σε λίγες γραμμές στο έντυπο της αίτησης

4. Μπορεί να αισθάνεστε ότι η αναπηρία σας δεν επηρεάζει την ικανότητά σας για την δουλειά ή τις σπουδές σας.

Μπορεί να αισθάνεστε ότι η αναπηρία σας δεν έχει σχέση με την εργασία ή τις σπουδές σας, και έτσι δεν υπάρχει κανένας λόγος να μιλήσετε στους ανθρώπους για αυτό. Ωστόσο, θα πρέπει να έχετε κατά νου ότι μπορεί να χρειαστεί να γίνουν προσαρμογές, καθώς οι σπουδές σας ή η εργασία σας αναπτύσσονται.

Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας.

Μετά τη στάθμιση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων της γνωστοποίησης, μπορείτε να αποφασίσετε εσείς αν θέλετε να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας. Η επόμενη σημαντική απόφαση είναι σε ποιο στάδιο κατά τη διαδικασία υποβολής της αίτησης θα πρέπει να κάνετε αυτό. Οι πληροφορίες παρακάτω παραθέτουν τις επιλογές που έχετε στη διάθεσή σας.

Με το έντυπο της αίτησης

Μερικά έντυπα αίτησης ζητούν άμεσες ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία, έτσι ώστε να μπορείτε να δώσετε όλες τις λεπτομέρειες που αισθάνεστε ότι είναι σημαντικές σε αυτό το σημείο. Μπορεί να αισθανθείτε ότι η αναπηρία σας, και οι εμπειρίες τη ζωή σας που οφείλονται στην αναπηρία σας, αυξάνουν την ικανότητά σας να κάνετε μια δουλειά ή κάποιες σπουδές. Μπορεί επίσης να θέλετε στο τμήμα του εντύπου της αίτησης να συμπεριλάβετε πληροφορίες σχετικές με το γιατί νομίζετε ότι είστε κατάλληλοι για αυτή τη δουλειά

Στα ιατρικά ερωτηματολόγια

Μπορεί να σας ζητηθεί να απαντήσετε σε ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία και την υγεία σας σε ένα ιατρικό ερωτηματολόγιο. Θα πρέπει να συμπληρώσετε ένα από αυτό , και σε ποιο στάδιο θα το κάνετε αυτό, εξαρτάται από το είδος της εργασίας ή των σπουδών. Θα πρέπει να απαντήσετε με ειλικρίνεια. Εάν η αναπηρία σας έχει οποιοσδήποτε συνέπειες για την υγεία σας, θα πρέπει να το αναφέρετε σε αυτό το έντυπο.

Έντυπα για την παρακολούθηση παροχή ίσων ευκαιριών

Ο εργοδότης μπορεί να έχει ένα ξεχωριστό έντυπο παρακολούθησης ίσων ευκαιριών, τα οποία ζητούν από όλους τους υποψηφίους να τα συμπληρώσουν. Το έντυπο αυτό το χρησιμοποιούν για να δουν αν το μίγμα των ανθρώπων που υποβάλλουν αίτηση για τις θέσεις εργασίας ταιριάζει με το μίγμα των ανθρώπων της κοινωνίας. Αν δεν το κάνει, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει όταν δημοσιεύονται οι κενές θέσεις εργασίας.

Τα έντυπα ίσων ευκαιριών δεν χρησιμοποιούνται για να κρίνουν την αίτησή σας. Έχουν χωριστεί από την κύρια αίτηση από το πρώτο στάδιο. Αυτό σημαίνει ότι οι άνθρωποι που αποφασίζουν ποιοι υποψήφιοι είναι για συνέντευξη δεν βλέπουν αυτά τα έντυπα. Θα πρέπει να κρίνουν τους αιτούντες με βάση τις δεξιότητές τους και την εργασιακή τους εμπειρία μόνο.

Σε συνοδευτική επιστολή ή προσωπική δήλωση

Εάν πρέπει να δώσετε μια συνοδευτική επιστολή με το βιογραφικό σας σημείωμα ή μια προσωπική δήλωση στο έντυπο της αίτησής σας, θα μπορούσατε να αναφέρετε την αναπηρία σας σε αυτό. Θα μπορούσατε επίσης να αναφέρεται στο βιογραφικό σας σημείωμα, π.χ, αν έχετε φοιτήσει σε ένα ειδικό σχολείο ή κολλέγιο για άτομα με ειδικές ανάγκες.

Πριν πάτε για τη συνέντευξη

Εάν κληθείτε για να περάσετε από συνέντευξη και χρειαστείτε πρακτική υποστήριξη, όπως ένα διερμηνέα της νοηματικής γλώσσας ή κάποια βοήθεια με τη συνέντευξη, θα μπορούσατε να επικοινωνήσετε με τον εργοδότη σας ή όσους εμπλέκονται στην εκπαίδευση για να το κανονίσουν. Είναι πολύ πιο εύκολο για τους εργοδότες να ανταποκριθούν στις ανάγκες σας, εάν προετοιμαστούν εγκαίρως. Επίσης, θα δείξει ότι μπορείτε να διαχειριστείτε τα θέματα που σχετίζονται με την αναπηρία σας, και μπορεί επίσης να δείξει πόσο καλά τα πήγατε με την συνέντευξη. Θα αισθανθείτε πολύ πιο ήρεμα αν ξέρετε ότι παρέχεται η σωστή υποστήριξη.

Κατά τη συνέντευξη

Μπορεί να έχετε μια αναπηρία που είναι ορατή και μπορεί να τους εκπλήξει, αν έχετε ολοκληρώσει σωστά τη διαδικασία της αίτησης χωρίς να έχετε μιλήσει για την αναπηρία (έστω και αν δεν έχει καμία επίδραση στην ικανότητα σας για δουλειά). Μπορούν να καταλήξουν ζητώντας άσχετες ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία σας που θα μπορούσαν να έχουν αναφερθεί στο έντυπο της αίτησης. Σε αυτή τη φάση, όμως, θα πρέπει να εξηγήσετε πώς είστε κατάλληλος για τη δουλειά και όχι να εστιάζετε στην αναπηρία.

Μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε για την αναπηρία σας σε μια συνέντευξη. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα αν δεν βρίσκετε εύκολο να συζητήσετε τα προσωπικά σας θέματα σε ένα τέτοιο περιβάλλον. Μπορεί να είναι πιο εύκολο να γράψετε όλες τις σχετικές πληροφορίες στο χαρτί, όταν κάνετε αίτηση για πρώτη φορά, αντί να ασχοληθείτε με αυτό το θέμα σε μια πρόσωπο με πρόσωπο κατάσταση, που μπορεί να είστε νευρικοί. Θα έχετε επίσης το χρόνο να προετοιμάσετε τι έχετε να πείτε, αντί να καταλήξετε στο τι θα πείτε στη συνέντευξη. Αλλά μπορεί να αισθάνεστε ευτυχείς να αντιμετωπίσετε τέτοιου είδους ερωτήσεις σε μια συνέντευξη. Ίσως να είναι καλύτερα να εξηγήσετε την αναπηρία σας μιλώντας για αυτήν, παρά να την εξηγήσετε εγγράφως.

Χρησιμοποιήστε τον έλεγχο της κατάστασης - σε μερικά βασικά σημεία κατά τη γνωστοποίηση της αναπηρίας σας

- **Μην υποθέσετε ότι ένας εργοδότης ή όσοι εμπλέκονται στην εκπαίδευση, θα βλέπουν την αναπηρία σας με έναν αρνητικό τρόπο.**

Υπάρχουν σήμερα πολλοί οργανισμοί που δεσμεύονται για τη βελτίωση των προοπτικών απασχόλησης των ατόμων με αναπηρία καθώς και για να προωθήσουν ευκαιρίες για άτομα με ειδικές ανάγκες. Κάθε οργανισμός έχει το δικό του σύμβολο που δείχνει τι δεσμεύσεις έχει αναλάβει. Βρείτε, λοιπόν, περισσότερες πληροφορίες για τους οργανισμούς ή τις εταιρείες στις οποίες θα θέλατε να δουλέψετε.

Τα περισσότερα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα διαθέτουν υπάλληλο υπεύθυνο για θέματα αναπηρίας, ο οποίος θα είναι σε θέση να σας δώσει συμβουλές σχετικά με την αναπηρία σας και τις σπουδές σας.

- **Πάντα να σκέφτεστε τι θέλετε να κάνετε αρχικά και στη συνέχεια να αρχίσετε να σκέφτεστε τι είδους ενίσχυση μπορεί να χρειαστείτε.**

- **Αν αποφασίσετε πότε πρέπει να μιλήσετε στους ανθρώπους για την αναπηρία σας, θα ελέγξετε περισσότερο τον τρόπο που θα παρουσιαστεί η αναπηρία σας.**

Μπορείτε να περιγράψετε την αναπηρία σας με έναν θετικό τρόπο, καθώς και τις τυχόν θετικές συνέπειες που είχατε στην ζωή σας. Για παράδειγμα, αν έχετε πρόβλημα ακοής, άλλες δεξιότητες επικοινωνίας μπορεί να είναι ισχυρές, όπως η προσοχή και η χρήση της επαφής με τα μάτια ή τη γλώσσα του σώματος. Αν θέλετε να εργαστείτε με κοινό, τότε η ευαισθητοποίηση εξαιτίας της αναπηρίας σας, μπορεί να έχει βελτιώσει την επαφή σας με άτομα με αναπηρία.

- **Εάν κληθείτε για συνέντευξη, μην τους επιτρέψετε να σταθούν στην αναπηρία σας**

Μερικές φορές μπορεί να είναι δελεαστικό να χρησιμοποιήσετε τη συνέντευξη ως μια ευκαιρία για να κάνετε παράπονα για το παρελθόν. Ωστόσο, δεν θα τους επιτρέψετε να σταθούν σε τυχόν αρνητικές πτυχές, γιατί οι εργοδότες και οι εκπαιδευτές σας θα θέλουν να είστε θετικοί και ενθουσιώδεις.

- **Σκεφτείτε τι σας έχει διδάξει η αναπηρία σας.**

- Ποιες δεξιότητες μπορούν να μεταφερθούν στο χώρο εργασίας σας ή στις σπουδές σας; Μερικά έντυπα αιτήσεων θέτουν ερωτήσεις σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες σας αλλά και τα σημαντικότερα επιτεύγματα σας. Αυτά μπορούν να αποτελέσουν τη βάση της δήλωσης, για παράδειγμα:
- Λόγω της απώλειας της ακοής μου, έχω αναπτύξει ένα καλό επίπεδο συγκέντρωσης. Αυτό αποδεικνύεται από την ικανότητά μου να αναλύω υπολογιστικά φύλλα και από άλλες παρόμοιες δραστηριότητες.
- Έχοντας περιορισμένη κινητικότητα ανέπτυξα σε νεαρή ηλικία ένα μεγάλο ενδιαφέρον για την Πληροφορική και έχω δουλέψει μια σειρά από διάφορα λογισμικά.

Επίσης, παραδεχόμενοι τις δυσκολίες που είχατε και τονίζοντας τους τρόπους που έχετε βρει για την αντιμετώπισή τους, δείχνει σε έναν εργοδότη την ωριμότητα και αποφασιστικότητά σας.

Ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία σας όταν είστε σε μια δουλειά ή σε πρόγραμμα σπουδών

Αφού έχετε ξεκινήσει την εργασία σας ή τις σπουδές σας, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι οι συνάδελφοί σας ή οι συμφοιτητές σας μπορεί να παρουσιάζουν κάποιες

προκαταλήψεις, ειδικά εάν έχουν περιορισμένη επαφή με άτομα με αναπηρία ή δεν γνωρίζουν για τις αναπηρίες. Αυτό θα μπορούσε να συμβαίνει ακόμη και αν οι άνθρωποι γνωρίζουν για την ισότητα των ευκαιριών και την απασχόληση των ατόμων με ειδικές ανάγκες, ακόμη και αν υπάρχει προσωπικό σε όλα τα σχετικά μαθήματα!

Οι άνθρωποι μπορεί να κάνουν πολλές ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία σας. Οι ερωτήσεις μπορεί να γίνονται από ενδιαφέρον για το πώς μπορούν καλύτερα να σας βοηθήσουν. Για παράδειγμα:

- Είναι αρκετά μεγάλα τα γράμματα για την εκτύπωση;
- Είναι εντάξει ο φωτισμός;
- Είναι τα ράφια στο σωστό ύψος;

Ωστόσο, ίσως χρειαστεί να δεχθείτε κάποιες προσωπικές ερωτήσεις σχετικά με την αναπηρία σας, όπως:

- Πόσο μπορείτε να δείτε;
- Ποιο είναι το πρόβλημα με τα πόδια σας;
- Πόσο μπορείτε να ακούσετε;
- Πότε συνέβη;

Επίσης, οι άνθρωποι δεν μπορεί να γνωρίζουν λεπτομέρειες που ίσως χρειαστεί να τους εξηγήσετε, για παράδειγμα:

- αν η κατάστασή σας ποικίλει
- αν είστε σε θέση να διαβάσετε μικρά γράμματα
- αν είστε σε θέση να ακούσετε έναν τύπο ήχου καλύτερα από κάποιον άλλο (όπως τις φωνές των ανδρών, σε αντίθεση με αυτές των γυναικών και αντίστροφα)
- η ομιλία σας μπορεί να είναι πιο σαφής την πρώτη ημέρα και όχι τόσο σαφής την επόμενη.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να σας εμποδίζουν να έχετε καλές σχέσεις με τους συναδέλφους ή τους συμφοιτητές σας. Μπορεί να έχουν αρνητικές προσδοκίες για το τι μπορείτε να κάνετε, και μπορεί να βλέπουν σε σας μόνο την αναπηρία και όχι άλλα πράγματα. Αν έχετε χιούμορ και βοηθήσετε τους ανθρώπους να είναι χαλαροί απέναντι στην αναπηρία σας μπορεί να εξαλειφθούν όλα τα εμπόδια. Φυσικά, δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για όποιο κάνει προσβλητικά σχόλια, είτε λόγω άγνοιας

ή λόγω προκαταλήψεων, και η παρενόχληση των ατόμων με αναπηρία καλύπτεται ρητά από το νόμο. Αν συμβεί κάτι τέτοιο θα πρέπει να μιλήσετε με τον ανώτερό σας στη δουλειά ή με τον υπάλληλο του ιδρύματός σας που είναι υπεύθυνος για θέματα αναπηρίας για να δείτε πώς μπορείτε να κάνετε χρήση των κατάλληλων νόμων.

Περισσότερες Πληροφορίες

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να μιλήσετε σε κάποιον για τις ανησυχίες που έχετε σχετικά με τη γνωστοποίηση της αναπηρίας σας. Μπορείτε να μιλήσετε με τον υπεύθυνο σε θέματα αναπηρίας του ιδρύματός σας ή με ένα σύμβουλο σταδιοδρομίας. Μπορεί να θέλετε να μιλήσετε σε άλλα άτομα με αναπηρία για να σας μεταφέρουν τις δικές τους εμπειρίες για το πώς αισθάνθηκαν κατά την γνωστοποίηση της αναπηρίας τους. Μια ομάδα ατόμων με αναπηρία μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει.