

Buckingham przekazuje nam cztery wskazówki. Pierwsza to SUKCES. To, co robisz, musi ci dawać poczucie własnej skuteczności. Oczywiście nie każdy sukces musi oznaczać mocną stronę, możemy po prostu być dobrzy w tym, co robimy, mieć duże doświadczenie, dużą wprawę, ale tego nie lubić. Tymczasem druga oznaka twoich mocnych stron to INSTYNKT, wewnętrzny pęd do robienia czegoś, poczucie, iż nie możesz się doczekać, kiedy znów będziesz mógł to robić. Aby wnioskować o swej mocnej stronie, podczas wykonywania określonej czynności, musisz doświadczać WZROSTU, czuć, że twój mózg „rośnie”, „paruje”, że tracisz poczucie czasu, możesz długo się czymś zajmować i nie czuć zmęczenia.

Ostatnia odpowiedź Buckingham'a to SPEŁNIENIE, opisujące stan „dobrego zmęczenia” po wykonanej pracy, zmęczenia połączonego z zaspokojeniem, wewnętrznym spełnieniem, którego nie da się pomylić z poczuciem totalnego wyczerpania. By odkryć silne strony, badając swoje samopoczucie w różnorodnych sytuacjach, musisz odnaleźć te czynności, które łączą w sobie sukces, instynkt, wzrost i spełnienie. Zanotuj je, korzystając

ze sformułowania: „Czuję się silna, gdy...”, „Czuję się silny, gdy...”. Spróbuj sformułować je bardzo precyzyjnie, najbardziej jak się da. Jeśli czujesz „tę siłę” spotykając się z ludźmi, określ dokładnie jacy to ludzie, w jakich okolicznościach się z nimi spotykasz, w jakim celu. W ten sposób zidentyfikujesz swoje mocne strony, które nie są tym, w czym jesteś dobry, ale tym, w czym czujesz się silny.

Jeśli poznasz swoje talenty, zaplanuj tak swój tydzień, aby rozwijać przynajmniej dwa z nich.

Pamiętaj, warto poznać swoje mocne strony i je aktywnie rozwijać, bo Twoje życie stanie się wtedy większą frajdą. Stajemy się przecież szczęśliwsi wtedy, gdy robimy to, co naprawdę lubimy.

I jeszcze jedno, rozwijanie swoich mocnych stron, oznacza, że nie musisz być dobry we wszystkim. To skupianie się tylko na tym, w czym możesz być mistrzem. Teraz już wiesz, dlaczego ważniejsza jest piątka z matematyki niż dwójka z polskiego.

Maria Augustyniak

Psycholog zatrudniony w Biurze ds. ON UEK

Jak likwidować bariery architektoniczne?

Idealnym rozwiązaniem jest likwidacja istniejących barier przy okazji remontów budynków, w których się one znajdują. Niestety nie zawsze jest to planowane w należyty sposób. W wyniku czego w budynkach uczelni prowadzone są dodatkowe roboty budowlane, instalacyjne, montażowe, itp.; wiążące się z dodatkowymi kosztami, a także z utrudnieniem m.in. w postaci starania się o pozwolenia budowlane.



Krawężnik wysoki – niedostosowany

W bardzo starych budynkach dodatkowym problemem jest zezwolenie konserwatora zabytków, które trudno uzyskać, chociaż czasami udaje się osiągnąć kompromis. O ile rozwiązania te są konieczne i należy je stosować; to nie zawsze są akceptowane przez wszystkie urzędy i osoby je reprezentujące. Przykładowo: robiąc podjazd do sali wykładowej w budynku zabytkowym, gdzie problemem jest tylko jeden wysoki próg, można zastosować drewniany lekki podjazd, który wg przepisów BHP powinien mieć określoną pochyłość, wysokość rantu zabezpieczającego przed zjechaniem koła wózka, itd. kąt nachylenia wynoszący dla ramp zewnętrznych 6% (podjazd do pokonania różnic poziomu ok. 1 metra musi mieć długość ok. 18

metrów). Nie zawsze jednak warunki w budynku pozwalają na wykonanie takiego podjazdu, który spełniałby wszystkie w/w wymagania. Co zrobić w takiej sytuacji? Przepisy, które mają pomagać osobom niepełnosprawnym, czasami przeszkadzają. Taki podjazd może być niedopuszczony do użytku przez Inspektora BHP (sytuacja z życia), co wtedy? Student nie może dostać się do sali, bo podjazd jest „niebezpieczny” i nie spełnia norm. Lepiej, aby pozostał bezpieczny próg.

Przepisy i normy powinny być punktem odniesienia – nie w każdej sytuacji można sprostać normom; zwłaszcza w zabytkowych budynkach. Należy stosować rozwiązania kompromisowe, najlepiej w konsultacji z samymi zainteresowanymi, czyli osobami niepełnosprawnymi, które potrafią ocenić poziom bezpieczeństwa korzystania z takich rozwiązań.

Wszelkiego typu likwidacja barier powinna być uzgodniona z osobami zajmującymi się tym na co dzień. W uczelniach istnieją Biura ds. Osób Niepełnosprawnych, które najczęściej potrafią udzielić fachowej, a także praktycznej pomocy. Często sami studenci niepełnosprawni uczestniczą w konsultacji i to jest właściwym rozwiązaniem.



Obniżony krawężnik

Fachowcy z branży budowlanej, często mają tylko suchą, książkową wiedzę na temat dostosowywania obiektów. Nie znają bowiem oni problemów osób niepełnosprawnych, gdyż często nie mieli okazji poznać docelowej grupy, dla której takie obiekty są dostosowywane. Dlatego tak ważne jest spotkanie architekta z pracownikami biura, ze studentami niepełnosprawnymi i wspólne uzgodnienie szczegółów projektu.

W Akademii Górniczo-Hutniczej już od wielu lat likwidowane są bariery architektoniczne. Starano się konsultować najważniejsze prace adaptacyjne dla osób niepełnosprawnych z BON, a także z samymi zainteresowanymi. Nie zawsze to dobrze funkcjonowało i nie wszystkie uwagi merytoryczne były uwzględniane. Na bazie tych doświadczeń w 2008 roku wprowadzono rozwiązanie, które gwarantuje prawidłowe dostosowanie dla osób niepełnosprawnych – wszystkie projekty remontowe, budowlane, adaptacyjne oraz inwestycyjne muszą być konsultowane oraz pozytywnie zaopiniowane przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych. BON bierze udział we wszystkich etapach planowania, projektowania, realizacji, a także odbioru prac budowlanych w AGH. Takie rozwiązanie doskonale się sprawdza i można uznać je za modelowe.

Od dnia 1 października 2008 roku osobą odpowiedzialną za likwidację barier architektonicznych z ramienia BON AGH jest Paweł Sarzała (jest on osobą niepełnosprawną poruszającą się na wózku inwalidzkim, czyli znającą te problemy z autopsji). Jest on również autorem raportów pokazujących obecny stan dostosowania Uczelni oraz propozycji jego poprawy, które można znaleźć w Internecie pod adresem www.zsn.agh.edu.pl/download.html.



Prawidłowe zagospodarowanie przestrzeni przy barierze

Uwzględniając potrzeby osób niepełnosprawnych ważne jest, aby nie ograniczać się do samego podjazdu, oraz dostosowanej toalety, ale również zadbać o ciągi komunikacyjne pomiędzy budynkami dydaktycznymi. Bardzo ważne są również miejsca parkingowe dla ON zlokalizowane na terenie uczelni w pobliżu ww. obiektów. Nie należy zapominać, że aby możliwość podjęcia studiów wyższych przez osoby niepełnosprawne z dysfunkcją narządu ruchu była pełna konieczne jest również pełne dostosowanie domu studenckiego. W akademiku powinna znajdować się winda umożliwiająca poruszanie się po kondygnacjach oraz dostosowane pokoje z toaletą, w której zamontowane są uchwyty, czy pokój z odpowiednią powierzchnią manewrową, aby można było swobodnie poruszać się na wózku inwalidzkim.

Należy uwzględnić również problemy indywidualnych studentów. Student przychodząc do BON AGH

i zgłaszając problem architektoniczny może liczyć na jego szybkie rozwiązanie oczywiście w miarę możliwości i stopnia komplikacji.

Przy likwidacji barier architektonicznych bardzo ważne jest kompleksowe podejście do zagadnienia czyli: dostępność budynku, dostosowana toaleta, ciągi komunikacyjne wewnętrzne oraz zewnętrzne bez barier urbanistycznych, winda. Istotna jest również dostępność sal zajęciowych. W salach audytoryjnych powinny być miejsca wyznaczone dla osób na wózkach inwalidzkich (usunięte kilka krzeseł w pierwszym lub ostatnim rzędzie w zależności gdzie znajduje się wejście do sali). Dopiero po spełnieniu tych wszystkich warunków obiekt można nazwać w pełni dostępnym i przyjaznym dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządu ruchu.



Rowery zapięte do poręczy uniemożliwiają wejście po schodach

Najważniejszym czynnikiem niezbędnym przy likwidacji drobnych barier architektonicznych są chęci osób odpowiedzialnych za obecny stan faktyczny oraz wyobrażenia osób pełnosprawnych. Należy zwrócić uwagę na rzeczy z pozoru błahe jak: rozlokowanie koszy na śmieci tak, aby nie utrudniały poruszania się po terenie Uczelni przez osoby niepełnosprawne z dysfunkcją narządu ruchu. Odpowiednie rozmieszczenie stojaków na rowery, aby nie ograniczały one dostępności obiektu i umożliwiały sprawne z nich korzystanie, a co za tym idzie wykluczyły możliwość przypinania rowerów do poręczy przychodowych oraz podjazdów. Jednym z trudniejszych do rozwiązania spraw jest problem miejsc parkingowych dla ON i notorycznego ich zastawiania przez innych kierowców. Tłumaczeniem takiej osoby jest przeważnie fakt, że to miejsce jest większe niż zwykłe miejsce parkingowe i nic się nie stanie jak jeszcze jeden samochód stanie z boku. Niestety ludzie nie myślą, że osoba na wózku musi otworzyć drzwi na całą szerokość, aby wyjąć sobie z samochodu wózek inwalidzki.

Niezrozumiałą, lecz ogólnie przyjętą praktyką jest zamknięcie toalet dla osób niepełnosprawnych na klucz, co w efekcie utrudnia korzystanie z nich. Karygodny jest brak informacji, gdzie znajduje się klucz na kartce umieszczonej na drzwiach zamkniętej toalety. Nie zawsze jest czas, aby jeździć w poszukiwaniu klucza do zamkniętego WC. Najlepszym rozwiązaniem jest pozostawienie tych pomieszczeń otwartych, a także dobre ich oznakowanie. Również wymiary toalety z życia wzięte powinny oscylować w okolicach 2.25 x 2.25 metra.

Częstym błędem jest budowa podjazdów ze znajdującymi się na samym końcu drzwiami, które są zamknięte na klucz. Taka sytuacja jest niedopuszczalna. Obiekt tylko wygląda na budynek dostępny dla osób poruszających się

na wózkach inwalidzkich. Jest kilka rozwiązań bardzo dobrze likwidujących problem zamkniętych drzwi np.: domofon lub dzwonek wraz z kamerą. Kolejną możliwością jest wydanie kluczy studentom niepełnosprawnym mającym zajęcia w w/w obiekcie. Rozwiązanie to jest dopuszczalne

lecz jako rozwiązanie alternatywne, gdyż występowanie tylko tego systemu czyni obiekt dostępny dla bardzo wąskiej grupy ludzi.

Andrzej Krężel
Paweł Sarzała

Zwiększanie dostępności uczelni wyższych dla osób niepełnosprawnych

Rozpoczął się kolejny cykl szkoleń z zakresu dostępności uczelni dla osób niepełnosprawnych. Organizuje je Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, zapraszając do udziału wszystkie państwowe i prywatne uczelnie, dostrzegające potrzebę zwiększenia swej otwartości na niepełnosprawnych kandydatów i studentów. Szkolenie odbywa się w siedzibie uczelni, biorą w nich udział pracownicy naukowcy, administracyjni i studenci, zainteresowani zwiększeniem swych kompetencji w zakresie organizacji i realizacji procesu kształcenia studentów niepełnosprawnych.

W programie zaplanowano poruszenie kwestii dotyczących sytuacji formalnoprawnej studentów niepełnosprawnych, metod i środków umożliwiających osobom z różnymi dysfunkcjami podjęcie i ukończenie studiów, dostępności informacji oraz część praktyczną, polegającą na rozwiązywaniu z zainteresowanymi osobami konkretnych, pojawiających się w ich codziennej pracy trudności, związanych z osobami niepełnosprawnymi.

Nakreślenie przyczyn funkcjonujących barier ma na celu zwrócenie uwagi pracowników uczelni wyższych na problemy, które ograniczają lub uniemożliwiają osobom niepełnosprawnym pełne korzystanie z usług edukacyjnych dostępnych dla osób sprawnych. Podczas szkolenia prezentowane są powszechnie dostępne środki zwiększające dostępność informacji dla osób o specyficznych potrzebach: opracowania ułatwiające dostęp do informacji, oprzyrządowanie wspomagające korzystanie z urządzeń komputerowych, różne techniki przekazu informacji oraz formy wsparcia pozatechnologicznego, których znajomość umożliwi pracownikom uczelni trafną ocenę potrzeb zgłaszającej się osoby niepełnosprawnej oraz możliwe formy udzielanego jej wsparcia.

Liczba niepełnosprawnych studentów nadal jest znacząco niższa niż studentów sprawnych. Dlatego też inicjatywa ta wciąż odpowiada na aktualne, palące potrzeby

zarówno tych osób, jak i ich otoczenia. Wszystkich, dla których poruszane kwestie są istotne, zapraszamy na stronę <http://firr.org.pl/szkolenia/aktualne-szkolenia.html>, gdzie znajdują się również szczegóły dotyczące szkoleń. Informacji udzielają także Biura ds. Osób Niepełnosprawnych krakowskich Uczelni: AGH, PAT, PK, UEK, UP i UJ.

Anna Żebrak

Nowy numer!



www.tyfloswiat.pl