

# APEL OSOBY PEŁNOSPRAWNEJ

- nie zawsze wiem, jak się wobec Ciebie zachować – pomóż mi w kontaktach z Tobą
- nie zawsze wiem czy powinienem zwracać się bezpośrednio do Ciebie - nie wiem czy życzysz sobie kontaktu ze mną
- najbardziej boję się samego siebie w kontaktach z Tobą – pomóż mi pozbyć się tego lęku
- jeżeli potrzebujesz pomocy – po prostu mnie poproś – udziel mi wskazówek jak mam Ci pomóc
- pozwól mi Tobie współczuć – nie potępiaj mnie za moje zachowanie – nie chcę Cię urazić
- zmień swoją postawę – nie bądź roszczeniowy
- nie odwracaj się od świata i od ludzi – Twoja bierna postawa powoduje moje poczucie winy i strachu przed kontaktami z Tobą
- czasem wydaje mi się, że winisz mnie za swoją niepełnosprawność
- pomóż mi zrozumieć Twoje potrzeby – chcę Cię poznać
- wybac mi moją nietolerancję – ona wynika przede wszystkim z braku kontaktu z osobami takimi jak Ty, braku wiedzy na temat Twoich potrzeb i trudności w funkcjonowaniu
- nie traktuj mojej chęci niesienia pomocy jako przejawu mojej litości

# APEL OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

- nie godzę się na Twoją litość – niepełnosprawność jest wpisana w moje życie, skoro ja mogę z tym żyć – Ty musisz to zaakceptować – ZOBACZ WE MNIE CZŁOWIEKA
- zwracaj się bezpośrednio do mnie – jeśli mnie nie rozumiesz poproś bym powtórzył – zauważ mnie – zauważ, że się staram
- najbardziej boję się braku Twojej akceptacji
- widzę świat tak samo jak Ty – chcę korzystać z życia tak samo jak Ty
- pomóż mi, jeśli poproszę Cię o pomoc, ale nie wyręczaj mnie, nie narzucaj mi swojej woli - możesz mnie wesprzeć, ale nie przeżyjesz życia za mnie – muszę żyć sam za siebie
- pomóż mi walczyć o moje prawa
- nie traktuj mnie jak szablonu, karty przetargowej – jeżeli proszę Cię o pomoc nie uznawaj tego od razu za oszustwo – spróbuj postawić się w mojej sytuacji
- traktuj mnie podmiotowo – zamiast kaleka, niepełnosprawny/ -na używaj takich zwrotów jak OSOBA z niepełnosprawnością, OSOBA niepełnosprawna
- zachowuj się naturalnie – to, że jestem niepełnosprawny nie znaczy, że potrzebuję specjalnego traktowania
- spytaj mnie o zdanie zanim postanowisz wypowiedzieć się w mojej sprawie
- szanuj moją przestrzeń osobistą
- patrz mi w oczy