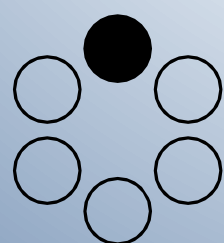


# «Академія безбар'єрів: психологічні аспекти, інклюзія, комунікація та культура взаємоповаги»

Проект Міністерства цифрової  
трансформації України



Міністерство  
цифрової трансформації  
України



цифрова  
безбар'єрність



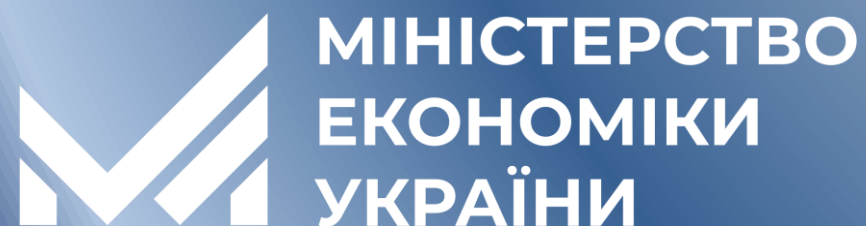
Сучасний освітній заклад повинен бути не лише місцем навчання, а простором психологічної безпеки, інклюзії та поваги до різноманітності.

Безбар'єрність – це не лише про пандуси та ліфти. Це про те, щоб кожна людина могла вчитися, працювати, розвиватися і почуватися прийнятою.

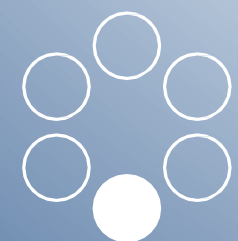
Основні ідеї:

- Освітнє середовище впливає на психологічний стан.
- Неприйняття, стрес, тривожність і дискримінація стають бар'єрами до успішності.
- Завдання Академії – створити умови, де бар'єри зникають, а розвиток стає доступним кожному.

Проєкт Міністерства  
економіки України



МІНІСТЕРСТВО  
ЕКОНОМІКИ  
УКРАЇНИ



економічна  
безбар'єрність

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ – ЦЕ...



...ПОВУВАТИ СЕБЕ ЗАХИЩЕНО

Дізнайтесь більше  
у Довіднику безбар'єрності  
на сайті [bf.in.ua](http://bf.in.ua)



## Поняття “Академія без бар’єрів”

Це система, яка включає:

- ✓ фізичну доступність
- ✓ інформаційну доступність
- ✓ психологічну підтримку
- ✓ культуру толерантності й взаємоповаги
- ✓ інклюзивні підходи до навчання
- ✓ комунікаційну безбар’єрність
- ✓ соціальну підтримку студентів та науково-педагогічних працівників

БЕЗБАР’ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



# Напрямки просування безбар'єрності:

## Фізична безбар'єрність

Забезпечення доступного середовища для всіх, особливо для людей з інвалідністю або тимчасовими обмеженнями.

### Приклади:

- пандуси, ліфти, занижені бордюри;
- доступний громадський транспорт;
- адаптовані туалети та входи в будівлі;
- навігація для людей з порушеннями зору чи слуху.

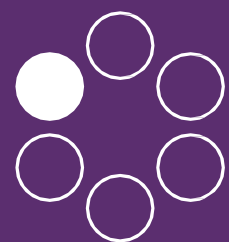


## Інформаційна безбар'єрність

Рівний доступ до інформації у зручному та зрозумілому форматі.

Приклади:

- прості тексти (легка мова);
- шрифт Брайля;
- сурдопереклад, озвучка відео;
- доступність вебсайтів для людей з порушеннями зору;
- наявність навігації та знаків у публічному просторі.

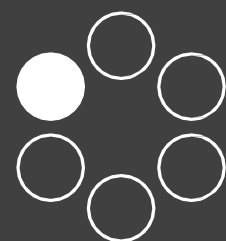


**Цифрова безбар'єрність – доступність цифрових технологій та онлайн – сервісів для всіх людей, незалежно від і їхніх фізичних можливостей:**

- адаптація сайтів
- зрозуміла навігація на сайтах, кнопках і застосунках
- доступна інформація
- доступні електронні сервери



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА  
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ



**інформаційна  
безбар'єрність**

## Суспільно – громадська безбар'єрність

Можливість кожної людини брати повноцінну участь у житті суспільства.

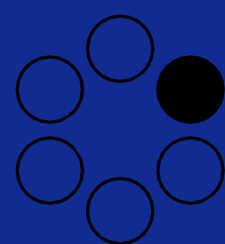
Приклади:

- рівний доступ до освіти, медицини, працевлаштування;
- відсутність дискримінації за віком, статтю, станом здоров'я, етнічним походженням тощо;
- інклюзивне навчання та робочі місця;
- участь у культурних та громадських заходах.

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ – ЦЕ ...



...НИЗЬКІ ПОРОГИ ТА ШИРОКІ ДВЕРІ





## Психологічна безбар'єрність:

### Для студентів:

- можливість звернутися по допомогу без стигми;
- підтримка у перехідних періодах (адаптація, сесія, зміни формату навчання);
- розвиток навичок комунікації та емоційної регуляції;
- безпечне середовище, де помилка – це частина навчання, а не привід для сорому.

### Для викладачів:

- підтримка у роботі з різними студентськими групами;
- поради щодо зниження конфліктності;
- допомога в розвитку емпатійного стилю взаємодії;
- профілактика професійного вигорання.

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ = ТОЛЕРАНТНІСТЬ



ПРИЙМАТИ  
ЛЮДЕЙ ТАКИМИ,  
ЯКІ ВОНИ Є

Ілюстрація: Ольга Дегтярєва

## Як створити безбар'єрну Академію разом?

### Для студентів:

- Дотримуйтеся правил поваги й доброзичливого спілкування
- Звертайтеся по допомогу, коли важко
- Підтримуйте одногрупників
- Використовуйте можливості психологічної служби
- Повідомляйте про випадки дискримінації та булінгу

### Для науково-педагогічних працівників:

- Викладайте матеріал доступно та різними способами
- Створюйте атмосферу відкритості
- Ставте реалістичні вимоги
- Заохочуйте запитання і дискусії
- Дотримуйтеся ненасильницької комунікації

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ = ТОЛЕРАНТНІСТЬ

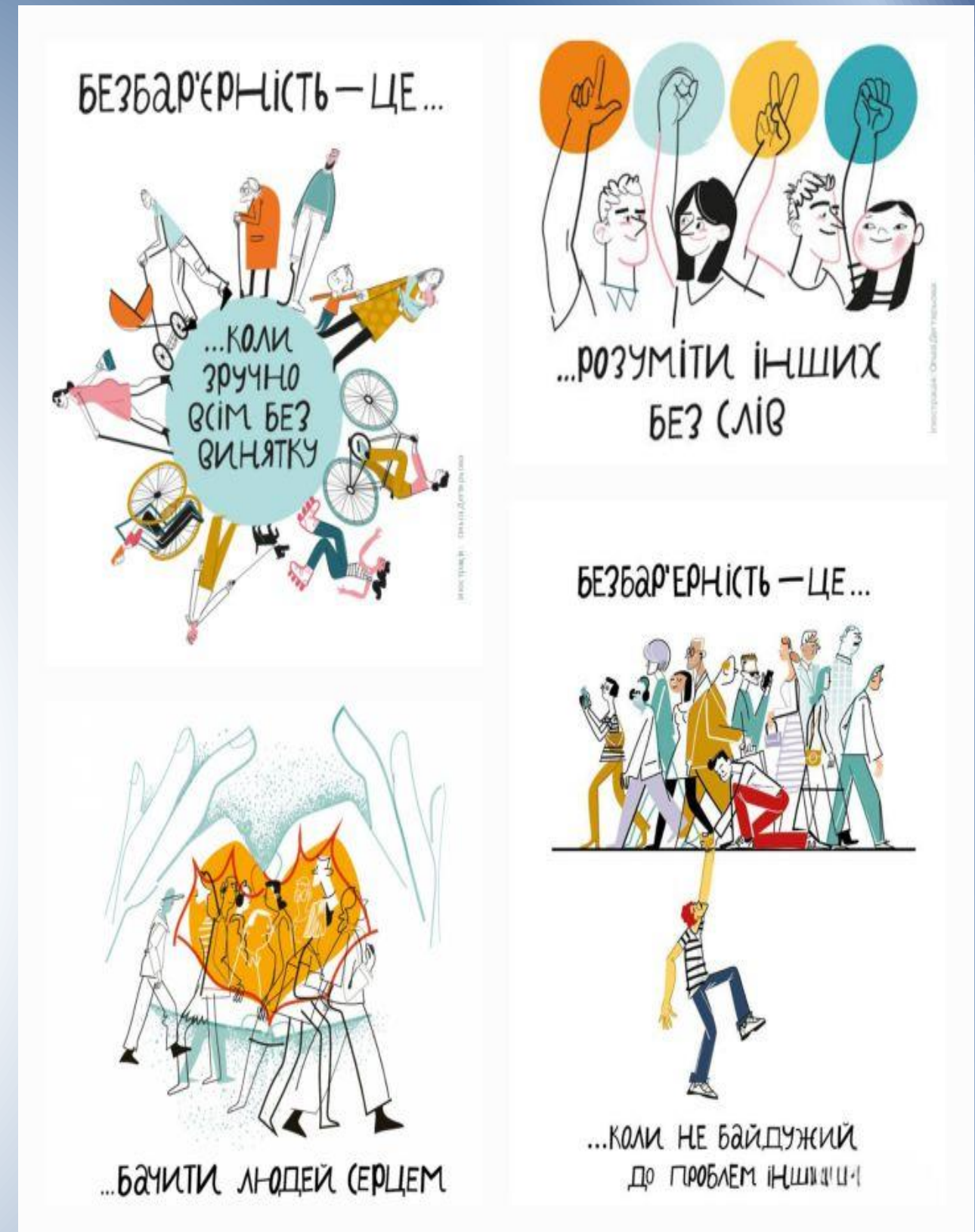


ПРИЙМАТИ  
ЛЮДЕЙ ТАКИМИ,  
ЯКІ ВОНИ Є

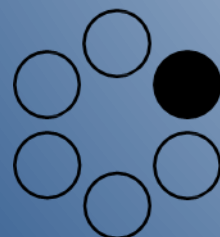
Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

## Психологічні техніки, що допомагають знизити бар'єрність

- техніки дихання для зниження тривожності;
- техніка STOP для саморегуляції;
- метод "ментального фільтру" при негативних думках;
- техніка емоційної перерви;
- 5-хвилинна техніка відкладання тривожності під час сесії;
- правила екологічної комунікації (я повідомлення, активне слухання).



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



суспільна  
та громадянська  
безбар'єрність

## **Принципи безбар'єрного освітнього середовища**

### **1. Принцип толерантності**

**Повага до особистості, різних поглядів, досвідів і можливостей.**

### **2. Принцип відкритого діалогу**

**Студент може звернутись із запитанням без страху осуду.**

### **3. Принцип рівності**

**Усі студенти мають однакові права в освітньому процесі.**

### **4. Принцип доступної інформації**

**Важливі матеріали подаються чітко, стисло та зрозуміло.**

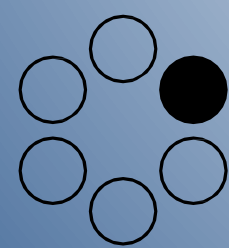
### **5. Принцип психологічної підтримки**

**Збереження ментального здоров'я – пріоритет Академії.**

**“ Академія без бар’єрів” – це система, що поєднує інклюзію, психологічну безпеку, доступність та взаємоповагу. Безбар’єрність починається з кожного студента, кожного викладача і кожного кроку до відкритості. Психологічна служба Академії – ваш простір підтримки, допомоги та розвитку.**

Проєкт Міністерства охорони  
здоров'я України

 **МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ**



**суспільна  
та громадянська  
безбар’єрність**