

ÍGY BESZÉLJÜNK TISZTELETTEL

A szavak számítanak.

Ajánlott kifejezések
fogyatékkal élő emberekkel
kapcsolatban

Útmutató a tiszteletteljes és
elfogadó kommunikációhoz

“

A kommunikáció
nemcsak arról szól,
mit mondunk.
Arról is, hogyan
tekintünk egymásra.

”



Egy közösségben
minden ember számít.



TISZTELET



EGYENRANGÚSÁG



ELFOGADÁS

MIÉRT SZÁMÍTANAK A SZAVAK?

A szavak formálják a gondolkodásunkat.

Egy-egy kifejezés:



közelebb hozhat
egymáshoz;



tiszteletet
fejezhet ki;



vagy akaratlanul is
távolságot teremthet.

A megfelelő szóhasználat
nem pusztán nyelvi kérdés.

A tiszteletteljes kommunikáció:

“

*Nem a fogyatékossgot
kell előtérbe helyeznünk,
hanem az embert.*

”



AZ EMBERI MÉLTÓSÁG
elismerése



AZ EGYENRANGÚSÁG
kifejezése



AZ ELFOGADÁS
egyik fontos eszköze



A KAPCSOLÓDÁS
alapja



Ha odafigyelünk a szavainkra,
segítünk egy olyan társadalom
építésében, ahol **mindenki számít.**

HALLOTTÁL MÁR ERRŐL?

VÁLTOZIK A SZÓHASZNÁLAT

A korábban gyakran használt

 **fogyatékkal élő** kifejezést

egyre inkább felváltja a

 **fogyatékossgal élő**

megfogalmazás.



A kifejezés Magyarország Alaptörvényének
2025. április 14-i módosítása
során is megjelent.



FONTOS!

A helyes használat:

**fogyatékossgal élő
+ személy**

Például:

-  fogyatékossgal élő személy
-  fogyatékossgal élő gyermek
-  fogyatékossgal élő emberek



AZ EMBER AZ ELSŐ.



A fogyatékossgal egy jellemzője
az embernek,
nem az egész személy meghatározása.



MIÉRT FONTOS EZ?

A megfelelő szóhasználat kifejezi tiszteletünket,
támogatja az egyenrangúságot,
és hozzájárul egy elfogadóbb társadalomhoz.



TISZTELETTELJES KOMMUNIKÁCIÓ

ALAPELVEK MINDEN HELYZETBEN

A megfelelő szavak használata nem bonyolult, csak tudatosságot és odafigyelést igényel.

Ezek az alapelvek minden beszélgetésben segítenek.

“

*A tisztelet nem költség, hanem hozzáállás.
A szavaink pedig minden találkozásnál
üzenetet hordoznak.*

”



1. LÁSSUK MEG AZ EMBERT

Először az embert látjuk, ne a fogyatékosságot. Mindenkinnek van egyedi története, képessége és értéke.



2. KÉRDEZZÜNK, HA NEM TUDJUK

Ha bizonytalanok vagyunk egy kifejezésben vagy helyzetben, bátran kérdezzünk rá udvariasan. Ez a tisztelet jele.



3. FIGYELJÜNK AZ EGYÉNI IGÉNYEKRE

Minden ember más. Kérdezzük meg, miben tudunk segíteni, vagy mire van szüksége a kényelméhez.



4. BESZÉLJÜNK EGYENRANGÚKÉNT

Használjunk tiszteletteljes, semleges hangnemet. Ne sajnálkozzunk, ne bánjunk lekezelően senkivel.



5. KERÜLJÜK A FELTÉTELEZÉSEKET

Ne feltételezzük, hogy valaki mire képes vagy mire van szüksége.



6. FIGYELJÜNK A NYELVÜNKRE

A szavak formálják a gondolkodást. Válasszunk olyan kifejezéseket, amelyek méltóságot közvetítenek.



7. NYITOTTAK VAGYUNK A TANULÁSRA

A nyelv és a társadalom folyamatosan változik. Maradjunk kíváncsiak, fejlődünk együtt!



8. TEGYÜNK A BEFOGADÓ TÁRSADALOMÉRT

A tiszteletteljes szavak hozzájárulnak egy elfogadóbb, igazságosabb közösség építéséhez.



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

A tiszteletteljes kommunikáció nemcsak a másik embernek jó, hanem mindannyiunknak. Kezdjük a szavainkkal, **változtassuk meg a világot!**



NE FELEDJÜK!

Egy kis odafigyelés nagy különbséget jelenthet. A jó szavak hidakat építenek emberek között.

A TISZTELETTELJES KOMMUNIKÁCIÓ

8 ALAPELVE RÉSZLETESEN

Ezek az elvek segítenek abban, hogy minden helyzetben figyelmesek, empátikusak és tiszteletteljesek legyünk.

“

Az igazi kommunikáció ott kezdődik, ahol meghallgatjuk egymást, és nem ott, ahol válaszolni kezdünk.

”



1. LÁSSUK MEG AZ EMBERT

Mindig az embert lássuk, ne a fogyatékosságot. Mindenkinnek van egyedi története, képessége és értéke.



2. KÉRDEZZÜNK, HA NEM TUDJUK

Ha bizonytalanok vagyunk egy kifejezésben vagy helyzetben, bátran kérdezzünk rá udvariasan. Ez a tisztelet jele.



3. FIGYELJÜNK AZ EGYÉNI IGÉNYEKRE

Minden ember más. Kérdezzük meg, miben tudunk segíteni, vagy mire van szüksége a kényelméhez.



4. BESZÉLJÜNK EGYENRANGÚKÉNT

Használjunk tiszteletteljes, semleges hangnemet. Ne sajnálkozzunk, ne bánjunk lekezelően senkivel.



5. KERÜLJÜNK A FELTÉTELEZÉSEKET

Ne feltételezzük, hogy valaki mire képes vagy mire van szüksége. Minden esetben kérdezzünk rá.



6. FIGYELJÜNK A NYELVÜNKRE

A szavak formálják a gondolkodást. Válasszunk olyan kifejezéseket, amelyek méltóságot közvetítenek.



7. NYITOTTAK VAGYUNK A TANULÁSRA

A nyelv és a társadalom folyamatosan változik. Maradjunk kíváncsiak, fejlődjünk együtt!



8. TEGYÜNK A BEFOGADÓ TÁRSADALOMÉRT

A tiszteletteljes szavak hozzájárulnak egy elfogadóbb, igazságosabb közösség építéséhez.



MIÉRT FONTOS?

A kommunikáció alakítja kapcsolatainkat, befolyásolja hozzáállásunkat, és hatással van arra, hogyan érzik magukat mások a társas helyzetekben. A tiszteletteljes kommunikáció mindenki számára előnyös: nyitottabbá, empátikusabbá és együttműködőbbé teszi a közösségeket.



KÖZÖS CÉLUNK

Egy olyan társadalom, ahol mindenki egyenlő méltósággal élhet, és szabadon kibontakoztathatja képességeit.



KICSI LÉPÉSEK, NAGY VÁLTOZÁS

Egy udvarias kérdés, egy figyelmes mondat vagy egy helyesen megválasztott szó mind hozzájárulhat egy befogadóbb világ felépítéséhez.

KERÜLJÜK A SÉRTŐ KIFEJEZÉSEKET!

A SZAVAK HATNAK – VÁLASSZUNK TISZTELETTEL!

A nem megfelelő kifejezések megbántók lehetnek, és előítéleteket erősítenek.

Segítsük a méltóságot, az egyenlőséget és a befogadást a szavainkkal!

“

A tiszteletteljes szó
nem kerül semmibe,
de sokat ad:
méltóságot, elfogadást
és bizalmat épít.

”



NE HASZNÁLJUK!



fogyatékos, rokkant



szerved / beteg / áldozat



különleges



normális



ápolat / gondozott



le van kötve (valaki)



kerekesszékekhez kötött



siketnéma



értelmi fogyatékos



Down-kóros



HASZNÁLJUK HELYETTE!



fogyatékossgal élő személy



állapottal élő személy



egyedi, sajátos



többségi társadalom



támogatott személy



elfoglalt (valaki)



kerekesszéket használó személy



hallássérült / siket személy



értelmi fogyatékossgal élő személy



Down-szindrómával élő személy



MIÉRT FONTOS?

A megfelelő szavak használata:

- erősíti az önállóságot és az önbecsülést,
- csökkenti az előítéleteket,
- támogatja az inklúziót,
- egyenrangú kapcsolatokat teremt.

A szavaink alakítják a közös világunkat.



GONDOLJUNK RÁ!

Mindenkinek vannak erősségei,
nehézségei és céljai.
A lényeg nem az állapot,
hanem az ember.

**Először az ember,
aztán a fogyatékossg!**



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

A tiszteletteljes nyelvhasználat mindannyiunk feladata.

Apró változásokkal nagy hatást érhetünk el – együtt.



NYELVÜNK FORMÁL, GONDOLKODÁSUNK VÁLTOZTAT

A SZAVAK VÁLTOZÁSA – A TÁRSADALOM VÁLTOZÁSA

A nyelv nemcsak leírja a valóságot, hanem alakítja is.

A kifejezések, amelyeket használunk,
befolyásolják, hogyan gondolkodunk másokról –
és önmagunkról is.

A tiszteletteljes nyelv az inkluzív társadalom alapja.

“

A megfelelő szóhasználat
nem csupán udvariasság –
hanem szemlélet,
amely méltóságot
és esélyegyenlőséget teremt.

”

A NYELV HÁROM SZINTJE



SZEMÉLYES SZINT

Ahogy magunkkal
és másokkal beszélünk.

Pl.: elismerés, méltóság,
önazonos kifejezés.



KAPCSOLATI SZINT

Ahogy egymással kommunikálunk
a mindennapokban.

Pl.: tisztelet, empátia, figyelem
és nyitottság.



TÁRSADALMI SZINT

Ahogy a közösség, a média
és az intézmények beszélnek
a fogyatékosokról.

Pl.: szemléletformálás, befogadás,
esélyegyenlőség.

MIÉRT SZÁMÍT?



Erősíti az emberi
méltóságot
és önbecsülést.



Csökkenti az előítéleteket
és a megfélemlítést.



Segíti az egyenlő
részvételt és
a befogadást.



Hozzájárul egy
igazságosabb,
nyitottabb társadalomhoz.



Példát mutat a jövő
generációinak.



GONDOLJUNK RÁ!

Minden egyes szóval döntünk.
Dönthetünk arról, hogy erősítünk vagy kizárunk,
hogyan hidat építünk vagy falat.

Válasszuk a tiszteletet. Minden nap.



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

A megfelelő szóhasználat nem egyéni feladat,
hanem közös felelősség.

Együtt alakítjuk a szavainkkal a jövőt.

EMPÁTIA ÉS MEGÉRTÉS, A KOMMUNIKÁCIÓ ALAPJA

“

Az empátia nem azt jelenti,
hogy mindent átérzünk,
hanem azt, hogy nyitott szívvel
és kíváncsi elmével fordulunk
a másik ember felé.

”

Az empátia képessége segít abban,
hogy jobban megértsük egymást,
elfogadjuk a különbségeket,
és olyan kapcsolatokat építsünk,
amelyek mindannyiunkat gazdagítanak.

A megértés hidat épít közöttünk,
az empátia pedig átkísér rajta.



AZ EMPATIKUS KOMMUNIKÁCIÓ 5 LÉPÉSE



1. FIGYELJÜNK ODA!

Adjunk teret a másinak,
ne szakítsuk félbe,
és valóban figyeljünk
arra, amit mond.



2. ÉRTSÜK MEG AZ ÉRZÉSEKET!

Próbáljuk meg felismerni,
mit élhet át a másik,
és érezzünk együtt vele
emberi módon.



3. KÉRDEZZÜNK KÍVÁNCSIAN!

Tegyük fel a kérdéseket,
amelyek segítenek jobban
megérteni a másik
nézőpontját.



4. FOGADJUK EL A KÜLÖNBΣÉGEKET!

Minden ember más.
A különbözöség nem akadály,
hanem érték, ami gazdagítja
a közösséget.



5. VÁLASZOLJUNK TISZTELETTEL!

Szavainkkal és tetteinkkel
mutassuk ki, hogy
megbecsüljük a másikat,
olyannak, amilyen.



Gyakorlati tippek

- ✓ Tegyük fel megnyitó kérdéseket!
- ✓ Ne ítélgessünk, hanem próbáljunk megérteni.
- ✓ Használjunk bátorító testbeszédet (mosoly, bólogatás, nyitott testtartás).

- ✓ Fogalmazzunk világosan, egyszerűen.
- ✓ Adjunk visszajelzést: „Jól értem, hogy...?”
- ✓ Kérjünk visszajelzést: „Így könnyebb volt számodra?”



EMPÁTIA A GYAKORLATBAN

Az apró gesztusok – egy kedves szó,
egy figyelmes kérdés, egy türelmes meghallgatás –
hatalmas változást hozhatnak.

Kezdjük ma, egyetlen beszélgetéssel!



NE FELEDJÜNK!

Az empátia nem gyengeség,
hanem erő.
Együttérzésünkkel erősebb,
elfogadóbb és befogadóbb
közösségeket építünk.

AKADÁLYMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

MERT MINDENKI SZÁMÁRA FONTOS A HOZZÁFÉRHETŐSÉG!

A kommunikáció akkor igazán jó,
ha mindenki számára érthető és hozzáférhető.
Néhány egyszerű lépéssel sokat tehetünk
az akadályok lebontásáért.

“

*Az akadálymentesség
nem extra figyelem,
hanem a tisztelet
és az egyenlőség
alapfeltétele.*

”

TIPPEK AZ AKADÁLYMENTES KOMMUNIKÁCIÓHOZ



1. EGYSZERŰEN ÉS ÉRTHETŐEN

Használjunk világos,
közérthető szavakat
és rövid mondatokat.
Kerüljük a bonyolult
szakzsargont.



2. LÁTHATÓAN ÉS OLVASHATÓAN

Gondoskodjunk a megfelelő
betűméretről, kontrasztról
és tagolt szerkezetről.
Használjunk közérthető
ábrákat, ikonokat.



3. HALLHATÓAN ÉS ÉRTHETŐEN

Biztosítsunk csendes
környezetet.
Beszéljünk érthetően,
normál tempóban.
Ha szükséges, ismételjünk.



4. NYITOTTAK A SEGÍTSÉGRE

Kérdezzük meg, miben
segíthetünk. Fogadjuk el,
ha valaki máshogyan
kommunikál vagy több időt
igényel.



5. ALTERNATÍV FORMÁK

Használjunk feliratot,
jelnyelvi tolmácsolást,
írott összefoglalót vagy
képi elemeket, ahol
lehetőség van rá.



6. DIGITÁLIS HOZZÁFÉRHETŐSÉG

Weboldalaink, dokumentumaink
legyenek akadálymentesek:
kompatibilisek képernyőolvasóval,
jól navigálhatók, és mobilon is
könnyen elérhetők.



7. MINDENKIT BEVONUNK

Vonjuk be a különböző
tapasztalatokkal élő
embereket a kommunikáció
tervezésébe és értékelésébe.



8. TISZTELETTEL ÉS TÜRELEMMEL

Legyünk türelmesek és
elfogadóak. A tisztelet
a leghatékonyabb
kommunikáció alapja.



MIÉRT ÉRI MEG?

- ✓ Több emberhez jut el az üzenetünk.
- ✓ Erősödik a bizalom és a kapcsolódás.
- ✓ Közösségünk nyitottabbá és befogadóbbá válik.
- ✓ Mindenki tehetsége érvényesülhet.

Együtt építjük a hozzáférhető jövőt!



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

Az akadálymentes kommunikáció mindannyiunk feladata és lehetősége.
Tegyük együtt elérhetővé a világot mindenki számára!

A KIFEJEZÉSEK HATALMA

A NYELVÜNK FORMÁLJA A VILÁGOT.
VÁLASSZUK A TISZTELETET!

A szavak többet jelentenek, mint gondolnánk.
Befolyásolják, hogyan gondolkodunk másokról,
és hogyan bánunk egymással.

Tudatos nyelvhasználatunkkal építsünk inkluzív társadalmat!

“

A megfelelő kifejezések
nem csupán udvariassági
formák, hanem az elfogadás,
az egyenlőség és az emberi
méltóság kifejezői.

”

PÉLDÁK A TUDATOS NYELVHASZNÁLATRA



NE HASZNÁLJUK

fogyatékos, nyomorék,
szerencsétlen



HASZNÁLJUK HELYETTE

fogyatékossgal élő személy,
érintett személy



NE HASZNÁLJUK

kerekesszékekhez kötött
(valaki)



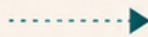
HASZNÁLJUK HELYETTE

kerekesszéket használó
személy



NE HASZNÁLJUK

szellemi fogyatékos,
elmebeteg



HASZNÁLJUK HELYETTE

értelmi fogyatékossgal
élő személy



NE HASZNÁLJUK

példaként állítjuk,
megérdemli a segítséget



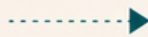
HASZNÁLJUK HELYETTE

együttműködésben vagyunk,
egymást támogatjuk



NE HASZNÁLJUK

terhezt, ápolandó,
ellátott



HASZNÁLJUK HELYETTE

közösségünk tagja,
önálló személy



MIÉRT SZÁMÍT?

- ✓ Erősíti az öntbecsülést és az önállóságot.
- ✓ Csökkenti az előítéleteket és a megbélyegzést.
- ✓ Támogatja az egyenlő bánásmódot.
- ✓ Segít valódi kapcsolatokat építeni.
- ✓ Hozzájárul egy igazságosabb társadalomhoz.

Egy kis figyelem – nagy változás!



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

A tudatos nyelvhasználat nem korlátoz, hanem összekapcsol.
Változtassunk együtt – szavainkkal is!
Mert minden szóval közelebb kerülhetünk egymáshoz.

A TISZTELETTELJES NYELV TÁRSADALMAT ÉPÍT.

A SZAVAK EREJE A KÖZÖSSÉGÜNK EREJE.

Amikor tisztelettel beszélünk, mindenki számára barátságosabb, nyitottabb világot teremtünk. A nyelvhasználatunkkal hatással vagyunk másokra, és formáljuk a közös jövőnket.

Válasszuk a tiszteletteljes szavakat – a befogadó, inkluzív társadalomért!

“

A megfelelő szavak hidat építenek emberek között, lebontják a korlátokat és erősítik a közösségeket.

”



MIT ÉPÍTÜNK A TISZTELETTELJES NYELVEL?



BIZALMAT

A tiszteletteljes szavak bizalmat ébresztenek, és erősítik a kapcsolatokat.



ELFOGADÁST

Az elfogadó nyelv mindenki számára helyet teremt a közösségben.



EGYENLŐSÉGET

A megfelelő kifejezések támogatják az egyenlő bánásmódot.



TUDATOSSÁGOT

A tudatos nyelvhasználat nevel, formál és hosszú távon változást hoz.



EGYÜTTMŰKÖDÉST

A tiszta, tiszteletteljes kommunikáció elősegíti a közös célok elérését.



GYAKORLATI ELLENŐRZŐ LISTA

Néhány kérdés, amit érdemes feltennünk magunknak:

- ✓ A használt kifejezések tiszteletteljesek és méltóságteljesek?
- ✓ A másik embert helyezzük a középpontba, ne a fogyatékoságát?
- ✓ Kerüljük a sztereotípiákat és általánosításokat?
- ✓ Nyitottak vagyunk a visszajelzésekre és tanulunk belőlük?
- ✓ Példát mutatunk másoknak a mindennapokban?



NE FELEDJÜK!

A nyelvhasználat nem csupán szóhasználat, hanem szemlélet. Minden nap tehetünk azért, hogy befogadóbb, emberibb és igazságosabb világban éljünk együtt.



ÉPÍTÜNK EGYÜTT A JÖVŐT!

A megfelelő szavak ma formálják a holnap világát. Válasszuk a tiszteletet. Válasszuk az emberi méltóságot.

Együtt képesek vagyunk jobbat tenni a világot.



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

A tiszteletteljes nyelvhasználat közös ügyünk és közös felelősségünk. Tegyük érte ma – önmagunkért, egymásért, a jövő generációiért!

ZÁRÓ GONDOLATOK

A szavak ma formálják a holnap világát.

A megfelelő kifejezések használata nem csupán udvariaság kérdése, hanem elismerés, tisztelet és közös felelősség.

Minden szó számít.
Minden nap tehetünk a változásért.

“A nyelv nemcsak kifejez, hanem hidat is épít emberek és emberek között. Építsük együtt a tisztelet, az elfogadás és az esélyegyenlőség hídjait – szavainkkal is!”



AMIRE EMLÉKEZZÜNK



SEMÉLYKÖZPONTÚSÁG

Mindig az embert nevezzük meg először, ne a fogyatékossgát.



TISZTELET

Használjunk olyan nyelvet, amely méltóságot és tiszteletet közvetít.



BEFOGADÁS

A nyelvhasználatunkkal hozzájárulunk egy inkluzív, egymást elfogadó társadalomhoz.



TUDATOSSÁG

Legyünk nyitottak a tanulásra, kérdezzünk, tájékozódjunk, fejlődjünk.



EGYÜTTMŰKÖDÉS

Együtt könnyebb jó példát mutatni és valódi változást elérni.

MIT TEHETÜNK HOLNAPTÓL?

- ✓ Figyelünk szavainkra és mások szavaira.
- ✓ Használjuk a helyes kifejezéseket a mindennapokban.
- ✓ Szólunk, ha bántó vagy helytelen kifejezést hallunk.
- ✓ Jó példával járunk elől.
- ✓ Közösén teremtünk befogadó közeget – otthon, iskolában, munkahelyen és közösségeinkben.



HALLGASSUNK RÁ EGYMÁSRA!

A legfontosabb tanácsokat maguktól a fogyatékossggal élő személyektől kaphatjuk.

Kérdezzünk, hallgassunk meg, és tanuljunk tőlük!



A TISZTELET HÍDJAI – SZAVAKKAL ÉPÍTVE

A nyelv hidat épít közöttünk. Építsük együtt ezt a hidat minden szóval, minden gesztussal, minden döntésünkkel!

Válasszuk a tiszteletet.
Válasszuk az emberi méltóságot.



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

A helyes nyelvhasználat nem egyéni feladat, hanem közös ügyünk és közös értékünk. Tegyük együtt jobbá, igazságosabbá és befogadóbbá a világot!

Köszönjük, hogy velünk tartottál ebben az utazásban! Osszuk meg tudásunkat, és legyünk a változás nagykövetei!



KÖSZÖNJÜK, HOGY VELÜNK TARTOTTÁL!

Reméljük, hogy ez az útmutató inspirációt és gyakorlati segítséget adott a befogadó és tiszteletteljes kommunikációhoz.

A változás mindannyiunkkal kezdődik.

Együtt képesek vagyunk jobbra tenni a világot!



“

A szavak formálják a kapcsolatokat.

A tisztelet építi a közösséget.

Az empátia pedig hidat teremt az emberek között.

Válasszuk a tiszteletet. Válasszuk az emberi méltóságot.

Jó szavak. Tiszta üzenet. Valódi hatás.

”



AMIRE EMLÉKEZZÜNK



TISZTELET

Minden ember egyenlő méltósággal rendelkezik.



EMPÁTIA

Tegyük fel magunkat a másik ember helyébe.



BEFOGADÁS

Teremtünk meg a közösséghez tartozás lehetőségét.



TUDATOSSÁG

Folyamatosan tanulunk és legyünk nyitottak a változásra.



EGYÜTTMŰKÖDÉS

Dolgozunk közösen a befogadó társadalom megteremtéséért.



A jövő a kezünkben van.

Építjük együtt – szavakkal is – azt a világot, ahol mindenki otthon érezheti magát!



KÖZÖS FELELŐSSÉGÜNK

Együtt építjük a befogadó, tiszteletteljes és méltányos társadalmat.

JÓ SZAVAK. TISZTA ÜZENET. VALÓDI HATÁS. ♥