

Юлія Чаплінська

ХТО ТАКІ КІБОРГИ?

пам'ятка для дітей



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Юлія Чаплінська

ХТО ТАКІ КІБОРГИ?

Пам'ятка для дітей

Київ 2023

УДК 159.91/.922.74+616.7+316.473/.648:316.4.063.3+364.2
Ч 19

Рекомендовано до впровадження рішенням вченої ради
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(протокол № 11/23 від 26 вересня 2023 р.)

Чаплінська Ю.

Хто такі кіборги? Пам'ятка для дітей / Юлія Чаплінська. – Київ, 2023. – 28 с.

Цю пам'ятку створено для дітей віком від 8 років для того, щоб допомогти їм дослідити унікальний світ кіборгів – людей, які мають роботизовані частини тіла. У пам'ятці пояснюється, хто такі кіборги, як вони стають такими і чому вони мають таке важливе значення для українського суспільства, особливо в контексті російської воєнної агресії проти нашої держави. Діти мають змогу дізнатися про різні види протезів і технології, які допомагають кіборгам повноцінно жити і функціонувати в суспільстві. А ще з'ясують, з якими проблемами стикаються кіборги в житті, і зрозуміють, що толерантність та емпатичність – ключ до того, щоб бути для них добрими друзями.

УДК 159.91/.922.74+616.7+316.473/.648:316.4.063.3+364.2

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023
© Чаплінська Ю. С., 2023

ЗМІСТ

КОРОТКО ПРО КІБОРГІВ	4
Хто такі кіборги?	5
Чому кіборги важливі для українського суспільства?.....	6
Чому люди стають кіборгами?	7
Якими бувають протези для кіборгів?	8
Як людина перетворюється на кіборга?	11
ПРИЙНЯТТЯ КІБОРГІВ	13
Чому кіборгам може бути сумно?	14
З якими проблемами можуть стикатися кіборги в житті?.....	17
Які основні правила взаємодії з кіборгами?	18
Психологічний практикум	21
Вправа “Які мої почуття?”	21
Вправа “Що саме?...”	22
Вправа “Долонька дружби”	23
Вправа “Що відчуває кіборг?”	24
Вправа “Моя підтримка”	25
Вправа “Ігри разом”	26
Вправа “Малюємо суперпротез”	27

The image features a bright yellow background with a thick, black, wavy line that runs horizontally across the page, slightly above and below the central text. The line has a jagged, hand-drawn appearance.

ΚΟΡΟΤΚΟ ΠΡΟ ΚΙΒΟΡΓΙΒ

Хто такі кіборги?

Напевно, тобі цікаво, хто ж такі кіборги? Сам термін "кіборг" походить від поєднання двох слів – "кібернетичний" і "організм". Саме тому коли ми говоримо про кіборгів, то маємо на увазі людей, у яких є роботизовані частини тіла – протези або імпланти.

Саме слово "кіборг" придумали вчені Манфред Клайнс і Натан Клайн. Вони представили на конференції НАСА у 1960 році ідею про те, що людина може бути модифікована за допомогою роботизованих частин тіла. Вони думали, що такі модифікації зможуть допомогти людям жити в космосі без скафандра.

В Україні ми маємо свою історію щодо цього терміна. Слово "кіборги" українці часто використовують у значенні "захисники Донецького аеропорту". Уперше у вересні 2014 року його вжив невідомий проросійський бойовик, коли намагався пояснити, чому передові загони російських військ у всеозброєнні не можуть захопити Донецький аеропорт, який захищає кілька десятків українських військових зі стрілецькою зброєю. Оборона Донецького аеропорту тривала аж 242 дні, оскільки це був стратегічний для Збройних Сил України об'єкт. Нині таке значення слова увійшло до словників. Зокрема, до "Мислово" – онлайн-словника неологізмів та сленгу сучасної української мови. У 2022 році спільним наказом Міністра оборони України і Головнокомандувача Збройних Сил України встановлено День вшанування захисників Донецького аеропорту, який ми відзначаємо щороку **20 січня**. Прикметно, що Героїв Крут тепер стали називати "першими кіборгами".

Наразі в Україні з'явилося нове покоління кіборгів. Їх так називають не лише за силу духу і стійкість, а й через зовнішні прикмети, а саме сучасні роботизовані протези. Наразі Україна – єдина держава Європи, у якій значну частину населення становлять кіборги.

Термін "кіборги" також досить популярний у науковій фантастиці. Кіборги часто з'являються в книжках, фільмах та іграх про майбутнє.

Ось ти сам знаєш якихось кіборгів – фантастичних персонажів із фільмів, мультфільмів, книжок або ігор?

Важливо знати, що кіборгами інколи також називають людей з інвалідністю. Але інвалідність – це більш широке поняття. Саме слово "інвалідність" означає, що у деяких людей є певні проблеми з тілом або якісь розумові особливості. Тобто хтось має труднощі з рухами, декому складно чути, бачити чи розмовляти, а комусь – взаємодіяти з іншими людьми. Роботизовані частини тіла у кіборга можуть компенсувати інвалідність, але не завжди. Людям з деякими видами інвалідності, на жаль, не можуть допомогти навіть новітні технології.

Чому кіборги важливі для українського суспільства?

Наразі в Україні через поранення, ушкодження і травми, спричинені воєнною агресією Росії, багато громадян змушені жити з роботизованими протезами і частинами тіла. Ці люди, яких ми називаємо кіборгами, стали символом сили й незламності українського народу.

Кіборги показують нам, що навіть у найтяжчі часи, коли країна зазнає масштабної воєнної агресії, люди можуть зібрати всю свою силу волі і боротися за свободу й незалежність.

Вони є прикладом того, що не можна зламати дух українського народу, незалежно від того, які випробування чекають на нас. Кіборги допомагають нам усвідомити, що навіть після численних травм і втрат ми можемо знову піднятися, знайти нові шляхи до щастя і далі будувати майбутнє.

Крім того, кіборги сприяють розвитку наукових технологій і медицини. Вони є джерелом натхнення для вчених та інженерів, які працюють над створенням нових технологій роботизації і протезування. Це дає змогу підвищувати рівень життя людей, а також відкриває нові можливості для розвитку суспільства.

Українське суспільство відчуває величезну вдячність до кіборгів за їхню жертвність заради нашого спокою. Ми визнаємо їхні досягнення, мужність та витримку. Вони є невід'ємною частиною нашої історії та культури, яка показує українську солідарність і здатність до подолання найскладніших випробувань.

Знання про кіборгів і визнання їхньої важливості допоможуть розширити наше розуміння порушеної проблеми і культивувати суспільну толерантність. Ми маємо бути відкритими та підтримувати кіборгів, а також усіх людей з інвалідністю. Вони мають право на повагу, рівні можливості та участь у житті суспільства.

Чому люди стають кіборгами?

Люди можуть ставати кіборгами і використовувати протези чи імпланти з різних причин.

Основна – це медична. Через хворобу, аварію, унаслідок нещасного випадку або воєнних дій люди можуть втрачати кінцівки (руку, ногу або, наприклад, палець) або у них можуть виникати проблеми з внутрішніми органами (такими як серце, наприклад). Тоді вони звертаються по допомогу до лікарів, проходять через складні операції і тривалі програми реабілітації, щоб знову мати змогу самостійно рухатися, тримати предмети і виконувати різні дії, що без роботизованих протезів для них було б неможливо.

Іншою причиною може бути потреба поліпшити якість життя. Уяви собі, будь ласка, на хвилинку, що з тобою в одному класі навчається хлопчик Марко. Від народження Марко не може розрізняти кольори. Він дальтонік. Проте завдяки спеціальним сучасним технологіям йому вживили імплантат, який допомагає його мозку розрізняти навколишні кольори, і тепер він ніколи не переплутає червону банку від кетчупу із жовтою від гірчиці. Маркові і без імпланта жилося непогано, але тепер він може втілити свою мрію і стати дизайнером одягу. Або Скотт-Морган, якому через хворобу у 2019 році видалили голосові зв'язки. Перед операцією він записав 20 000 слів, щоб потім використовувати їх, розмовляючи за допомогою комп'ютера. Нині він використовує для спілкування рух очей подібно до методу, до якого вдавався і Стівен Гокінг.

І ще одна причина – бажання модифікувати власне тіло задля поліпшення його функціональності. Наприклад, у журналістки Тетяни неї немає ніяких проблем зі здоров'ям, але на виставці новітніх технологій у Берліні вона вживила собі в долоню чип, щоб можна було відкривати на відстані двері своєї квартири, авто або розплачуватися за продукти в супермаркеті. Так само Мун Рибас вмонтувала собі в лікоть датчик, який вібрує, коли десь на Землі відбувається землетрус. Цей датчик під'єднаний до онлайн-сейсмографів через її телефон. Він вібрує з різною інтенсивністю залежно від сили землетрусу. Мун – художниця і використовує своє сейсмічне чуття для створення танцювальних композицій. Якщо на Землі немає землетрусів або їхня сила менша за 1,0 за шкалою Ріхтера (дуже слабкі), Мун не танцює. Якщо ж вона вловлює вібрації, то виконує рухи залежно від інтенсивності вібрацій. Художниця назвала свою творчість "В очікуванні землетрусів".

Якими бувають протези для кіборгів?

Наша захоплива дослідницька мандрівка у світ кіборгів триває. У попередніх розділах ми дізналися про те, хто такі кіборги і чому вони важливі для нашого суспільства. А тепер перенесемся в унікальний світ технологій і довідаємося про різноманітні протези, якими користуються кіборги.

Найперше потрібно розуміти, що роботизовані частини тіла в кіборгів можуть складатися як із протезів, так і з імплантів. У чому різниця?

Імплант – це штучний предмет або матеріал, який лікарі поміщають усередину тіла людини під час операції. Його використовують для поліпшення якихось фізіологічних або когнітивних функцій чи для їх заміни. У деяких випадках імплант може замінити втрачену або пошкоджену частину тіла. Наприклад, зубні імпланти. Рідше використовують мозкові імпланти. Вони являють собою невеликий чип розміром з монету або сірник, який вживляють у головний мозок людини. Саме такий невеличкий пристрій повертає мільйонам людей із паралічем здатність рухатися і нормально функціонувати.

Протез – це штучний виріб, який носять зовні або ж він частково вмонтований у тіло людини для відновлення втрачених природних функцій. Він може бути використаний для заміщення втрачених кінцівок, таких як рука або нога, або інших частин тіла. Його виготовляють з різних матеріалів, таких як пластик або метал. Він може бути доповнений електронікою і сенсорами, а інколи навіть синхронізуватися з мобільним телефоном. Наприклад, кардіостимулятор.

Роботизовані частини тіла кіборгів може бути видно неозброєним оком або ж вони приховані всередині тіла:

- *протези кінцівок*: протези в разі ампутації ніг, стоп, рук, кистей і пальців;
- *протези/імпланти очей*: для відновлення зору, коли око не може коректно фокусуватися на предметах;
- *протези/імпланти вух*: для відновлення слуху в разі часткової або повної глухоти;
- *когнітивні імпланти*: для поліпшення пам'яті, уваги або інтелектуальних здібностей; для відновлення нервових зв'язків між мозком і тілом;
-
- *комунікаційні протези/імпланти*: щоб допомогти людям з розладами мовлення спілкуватися з іншими людьми;
- *кісткові протези*: для заміни частин кісток, як-от: стегно, плече, колінний суглоб тощо;

- *протези суглобів:* для заміни втрачених або пошкоджених суглобів, зокрема стегнового, колінного, ліктьового або плечового;
 - *протези внутрішніх органів:* для заміни втрачених або пошкоджених органів, як-от: нирки, печінка, легені тощо;
 - *кардіоваскулярні протези:* для заміни частин серця, наприклад клапани і шунти;
- І навіть...
- *зубні імпланти:* використовують для заміни втрачених зубів.

Також розрізняють:

Косметичні протези. Вони схожі на справжні кінцівки і можуть мати форму, колір і деталі, які нагадують, якою була рука або нога до втрати. Однак важливо знати, що косметичні протези не мають функціонального призначення і не допомагають людині виконувати різні дії або рухи. Їхня головна мета – допомогти людині віднайти зовнішню гармонію та почуватися більш упевнено в собі.

Функціональні протези допомагають людям здійснювати рухи і виконувати різні дії, які без протеза їм були недоступні. Це можуть бути повсякденні дії, наприклад: взяти зі столу склянку води, почистити зуби або ж самотійно, без сторонньої допомоги, пройти від ліжка до вбиральні. Але це також можуть бути і специфічні дії, наприклад їзда на велосипеді або гра на скрипці.

У функціональних протезів може бути різний зовнішній вигляд. Для створення деяких із них використовують штучну шкіру, тож вони можуть бути дуже схожими на втрачені кінцівки (досить реалістичними і деталізованими). Інші ж протези можуть видаватися дуже фантастичними і крутими, мати металевий блиск або прозорі вставки, де видно електроніку та інші роботизовані частини.

Залежно від технологій, які використовують для виготовлення протезів, розрізняють:

Тягові механічні протези – використовують систему тяг для передавання сили з уцілілих м'язів на протезні суглоби. Тобто сила, яку люди використовують для рухання протезом, передається через троси або ремені. Ці троси або ремені з'єднують уцілілі м'язи, такі як м'язи плеча або лопатки, наприклад, із суглобами на протезі. Коли людина рухає своїми уцілілими м'язами, ця сила передається через трос або ремінь на протезний суглоб, даючи змогу протезу зробити аналогічний рух.

Біонічні, або міоелектричні, протези – використовують електричний сигнал, щоб контролювати рухи протеза. Тобто електричний сигнал, який генерується м'язами або нервовими клітинами, збирають спеціальні датчики, які встановлюються на поверхні шкіри біля м'язів або нервів. Потім цей сигнал передається до

протеза, який інтерпретує його і відповідає на сигнал, виконуючи відповідний рух.

Наприклад, якщо людина хоче стиснути руку в кулак, мозок посилає у м'язи імпульс про цей намір; відтак вони генерують електричний сигнал, який протез зчитує завдяки датчикам на шкірі. Далі протез реагує на цей сигнал і виконує рух стискування, щоб пальці протезної руки замкнулися.

Протези також можуть бути *гібридні, або комбіновані*, і поєднувати в собі описані вище технології. Наприклад, може використовуватися механічна структура протеза для стабільності і міцності, а електронні компоненти – для контролю рухів.

А ще є *спеціальні протези*, призначені для виконання певних завдань. Наприклад, спеціальні протези для ходіння по піску або бігу чи плавання, які мають специфічний дизайн та виготовлені з відповідних матеріалів. Наприклад, протез для плавання не поглинає воду і не впливає на плавучість.

Чи є протези, усередині яких захована зброя, як це показано у фантастичних фільмах?

В Україні таких поки що немає.... Але, можливо, у майбутньому такий суперовий протез розробиш саме ти!

Чи можуть бути протези куленепробивними?

Можуть. Але це спеціальні протези з неймовірно міцних матеріалів. Їх можуть створити лише на замовлення, і коштують вони недешево!

Чи є протези з підсвіткою в темряві?

Так, є! Також на деякі протези (не всі!) можна нанести фосфорну фарбу, і вони будуть світитися під неоновим світлом яскраво жовтим, блакитним, зеленим чи помаранчевим кольорами.

Як людина перетворюється на кіборга?

Шлях кіборга, який має протез

Спочатку людина, яка стає кіборгом, може потребувати операції, під час якої проводиться процедура *ампутації*. Ця процедура, хоча на перший погляд і може здатися страшною, але є важливим етапом перед протезуванням. Ампутація – це хірургічна процедура, під час якої лікар видаляє частину втраченої або пошкодженої кінцівки. Це потрібно тоді, коли кінцівка стає непрацездатною або інфікується, що може призвести до поширення інфекції в організмі або до інших серйозних проблем зі здоров'ям. Ампутацію проводять, щоб підвищити якість життя людини. Хоча це і може здатися складним рішенням, ампутація допомагає в деяких випадках врятувати життя, зняти біль, запобігти поширенню небезпечних інфекцій і підготувати умови для подальшого протезування. Процедуру ампутації проводять у випадках, коли буде встановлено протез кінцівок.

Після процедури ампутації має пройти час, щоб рана загоїлася і сформувалася кукса. *Кукса*, або *кікоть*, – це частина кінцівки, що залишається після ампутації. Майбутній кіборг проходить тривалий процес фізіотерапії. Це можуть бути масажі, електростимуляція, акупунктура, лікувальна фізкультура, робота з болем (як фактичним, так і фантомним), відновлення балансу та координації тіла. Усе це потрібно для збереження тону м'язів, бо саме вони забезпечують належну роботу протеза. Цей процес може тривати від двох місяців до одного року.

Коли рана загоїться, людина звертається до досвідченого протезиста і замовляє собі протез з огляду на всі свої побажання і фінансові можливості. Адже середня ціна протеза може коливатися від 60 до 200 тисяч гривень. Після того як протез буде виготовлено, людині потрібен час, щоб навчитися ним користуватися. Наприклад, щоб заново навчитися ходити, потрібно 3-4 місяці і допомога фізіореабілітолога. Щоб бігати, потрібен спеціальний протез і один рік досвіду ходіння на звичайному протезі. А от щоб оволодіти вмінням користуватися роботизованою рукою, потрібно близько 6 місяців, а потім ще щодня тренуватись, щоб навичка стала вільною.

Шлях кіборга, який має імплант.

Так само як і у випадку з протезом, потрібна операція, під час якої лікарі роблять спеціальний розріз і вбудовують імплант туди, де він потрібен. Наприклад, у 2021 році паралізованому голландцю Герту-Яну Оскамі в головний і спинний мозок встановили електронні імплантати, які бездротовим способом передавали сигнали від мозку до його ніг. Завдяки цьому чоловік знову зміг ходити.

Після операції починається процес реабілітації, коли людина звикає до нових можливостей тіла, які дарує імплант. Так, Герту-Яну

знадобилося кілька тижнів фізіотерапії і тренувань, щоб він зміг стояти й ходити за допомогою ходунків. Звісно, за такий короткий період часу його рухи були ще повільними, але плавними і впевненими. Процес реабілітації може тривати довго і вимагає багато зусиль. Це як спорт: чим більше людина тренується, тим вправніше у неї виходить користуватися роботизованою частиною тіла.



ПРИЙНЯТТЯ КІБОРГІВ



Чому кіборгам може бути сумно?

Олені 32 роки. На службу до ЗСУ вона пішла невдовзі після початку повномасштабного вторгнення Росії, служила зв'язківцем. Одного дня на бойовому завданні вона втратила ногу.

Після своєї травми Олена помітила, що люди навколо не знають, як поводитися з нею. Людина без протеза спочатку завжди дивиться на її ноги і тільки потім підіймає очі на обличчя. У цей момент їхні погляди зустрічаються, і Олена розуміє, що людині ніяково і незручно в її товаристві.

Коли Олена вперше зайшла в кафе, її поява моментально привернула увагу всіх присутніх. Люди розглядали її і її протез. Олені хотілося б, щоб на її травму звертали менше уваги. Бо вона така ж людина як і всі, просто зі своїми особливостями. У когось руде волосся, у когось – блакитні очі, хтось – високий, хтось – кремезний, а у неї штучна нога.

Тому коли ти бачиш людину з протезом, будь ласка, не розглядай її. Сталева частина тіла не відмінняє того факту, що перед тобою насамперед людина. Яка має свій характер, звички, хобі та почуття гумору. У вас можуть бути спільні інтереси. Наприклад, любов до динозаврів, ванільного морозива або аніме.

Олена намагається усміхатися людям, які на неї дивляться. Тому, коли бачиш людину з роботизованим протезом і якщо зустрівся з нею очима, просто усміхнись, ніби бажаєш їй гарного дня.

Марку 13 років. Від народження він не може ходити, тому пересувається на колісному кріслі. М'язи на його ногах працюють не так, як в інших дітей, через це йому важко пересуватися самотійно.

Так, він не може грати у футбол з іншими хлопцями, але великий фанат настільних ігор та комп'ютерних стратегій. Він дуже любить вчитися і мріє, що, коли виросте, буде будувати космічні кораблі.

Завдяки колісному кріслу Марко досить автономний, він може самотійно долати шлях від дому до школи. Теоретично. А на практиці, коли ти в колісному кріслі, то не можеш користуватися сходами, бо це небезпечно. Потрібен спеціальний пандус, щоб підніматися або спускатися. Ти також можеш користуватися громадським транспортом, але спеціальні підйомники в тролейбусах й автобусах, покликані допомагати людям на колісних кріслах заходити і виходити, часто не працюють. У державних установах на вході має бути спеціальна кнопка, щоб покликати спеціаліста до людини з інвалідністю, але часто таких кнопок виклику просто немає.

Люди, які користуються колісними кріслами, щодня долають багато перешкод у вигляді незручної інфраструктури міста. Вони докладають для цього багато зусиль. Ці зусилля потрібно поважати. Якщо ти бачиш людину на колісному кріслі, прояви терпіння. Вони все можуть зробити самотійно, але їм на це просто треба більше часу, ніж тобі. Якщо ти хочеш допомогти, наприклад потримати для них двері в

приміщення, то обов'язково запитай людину, чи потрібна їй твоя допомога, і не забудь уточнити яка саме.

Пам'ятай, що кожен кіборг – це внутрішня суперстійкість, незламна сила волі і невичерпне джерело надії на краще.

Софійці 9 років. Вона дивом вижила під обстрілами, але втратила праву руку. Тепер у неї роботизований протез, але їй усе ще складно до нього звикнути. Коли вона їсть суп, то може розлити страву на стіл. Її штучні пальчики ще погано слухаються. Софійці треба більше тренуватися в їх використанні.

Через упроваджену в школах дистанційну форму навчання Софійка не завела собі багато друзів і тому часто відчувається самотньою. І тепер, коли вона виходить на майданчик біля свого дому, діти тримаються від неї подалі через роботизований протез. Вона думає, що Софійка дивна, а протез їх лякає. Вони не приймають її у свої ігри, часто ігнорують і навіть відмовляються говорити з нею.

Це неймовірно ображає і засмучує Софійку, адже вона також дитина, як і вони, так само любить шоколад, морозиво і мультфільми. Вона б з радістю погралася з ними в наздогонялки або вибивного, ходила б у кіно та грала б у мережеві ігри на комп'ютері.

Роботизований протез не має ставити хрест на її долі або можливості мати друзів.

Ти можеш підтримати Софійку своє дружбою або невеличкою розмовою, запитанням про її інтереси, допомогою у виконанні домашнього завдання (шкільного) або запрошенням на день народження.

Не потрібно жаліти Софійку. Вона потребує не жалощів, а поваги. Стався до людей з роботизованими протезами як до інших своїх друзів. Як до рівних серед рівних.

Леву 20 років. У запеклих боях з російськими загарбниками він втратив руку. Так само, як лев, боровся на полі бою з ворогом. Лікарі самовіддано рятували його життя. Після довгого процесу лікування і реабілітації Лев повернувся додому, до батьків. З протезом руки і проблемами із зором (через контузію він став гірше бачити).

До війни Лев навчався на ювеліра, але зараз він уже не може працювати за фахом. Йому потрібно думати, що робити зі своїм життям, обирати нову професію, шукати інші способи заробляти гроші.

Повернувшись із фронту, Лев зіткнувся з багатьма труднощами. Не всі професії для нього тепер доступні. По-перше, він більше не може працювати з тонкими і дрібними деталями. Йому складно читати і довго концентруватися на екрані телефона чи комп'ютера (починають боліти очі). По-друге, багато роботодавців мають упередження щодо людей з протезами і не хочуть брати Лева на роботу. Вони думають, що він буде погано працювати або багато хворіти. Інколи вони не дають йому навіть шансу проявити себе.

Ти можеш подумати, яка професія могла б бути підхожою для Лева?

А якщо бачиш десь в офісі або ресторані чи в магазині працівника з протезом, посміхнись йому і подумки побажай удачі і щастя, адже, найімовірніше, ця людина пройшла складний шлях, щоб мати цю роботу.

Зорянці 10 років. Він народження вона погано чує. І довгий час дівчинка носила слуховий апарат. Але через те, що Зорянка погано чує, вона також має проблеми з дикцією і вимовою слів. Інколи їй буває складно зрозуміти. Тому вона намагається говорити повільно. Нещодавно батьки зібрали необхідну суму грошей і накопичили Зорі на операцію. Дівчинці встановили спеціальний чип, і тепер вона добре чує. А ще відвідує додатково заняття з логопедом, щоб поліпшити вимову. Бо тепер вона набагато краще чує і розуміє людей, які її оточують.

Але деякі діти в школі сміються з неї і говорять недобрі слова. Мавпують її манеру говорити, ображають. Зоряна через це часто плаче, їй дуже неприємно. Вона не обирала собі таку долю і докладає багато зусиль, щоб бути "як усі". Навіть чип у неї в голові – це складна техніка і ризикований крок, на який наважилися її батьки, щоб полегшити життя своєї дитини.

Якщо ти бачиш ситуацію, коли хтось ображає людину-кіборга через те, що в нього або в неї сталева частина тіла чи вбудований імплант (чип), то таку поведінку потрібно засуджувати вголос, а не підтримувати. Потрібно чітко говорити, що така поведінка підла й ница і що над іншими знущаються тільки невпевнені в собі люди, які за рахунок чужих страждань намагаються підняти власну самооцінку.

Спробуй поставити себе на місце Зорянки. Які почуття викликала б у тебе така поведінка однокласників?

З якими проблемами можуть стикатися кіборги в житті?

Різність: Деякі люди можуть не розуміти, що кіборги – це такі ж самі люди, які і всі інші. Просто вони мають деякі додаткові пристрої, що допомагають їм жити. Це може викликати відчуття відчуженості чи незручності. А інколи й агресії.

Недостатня підтримка: Часом кіборги відчують нестачу підтримки від оточення та доступу до потрібних технологій або послуг. Це може проявлятися в елементарному доступі до приміщень або міського транспорту.

Стереотипи і страх: Дехто може відчувати страх перед кіборгами через їхні роботизовані частини тіла. Це відбувається через неосвіченість, незнання, упереджене ставлення або надумані стереотипи. Унаслідок цього до кіборгів можуть ставитися гірше, ніж вони того заслуговують. Це несправедливо.

Адаптація: Кіборги мають навчитися користуватися своїми протезами або роботизованими частинами тіла. Це може бути справжнім викликом і потребувати значних зусиль та часу. Їм на цьому шляху часто потрібна підтримка родини і друзів. Управління в користуванні роботизованим протезом потребує часу: чим більше тренувань, тим кращий результат.

Питання безпеки: Кіборги мають дбати про те, щоб їхні протези були правильно налаштовані і безпечно використовувалися. Деякі види протезів потрібно регулярно заряджати, тому кіборг має пам'ятати про те, скільки заряду батареї в нього залишилось. Якщо протези мають високотехнологічну або хрупку начинку, потрібно дбати про те, щоб вона не зламалася від удару чи негоди.

Які основні правила взаємодії з кіборгами?

1. Основне правило – бачити людину, а не травму. Кіборги такі ж самі люди як і всі інші. Роботизовані пристрої потрібні їм для того, щоб повернути собі здатність жити нормальним, повноцінним життям. Щоб компенсувати втрати. Стався до кіборгів так само, як і до інших людей. Як рівний до рівних.

2. Не роздивляйся протези або інше адаптивне обладнання (слухові апарати, спеціальні окуляри або скляні очі тощо). Це нормально, коли ти чимось цікавишся, але пам'ятай про повагу до особистих меж іншої людини. Якщо зустрінеш кіборга десь на вулиці, просто посміхнись йому і прямуй собі далі так, як би це була людина без протеза.

3. Не потрібно казати кіборгу "Одужуй!". Якщо ти зустрів людину з протезом у публічному місці, то, імовірно, вона вже одужала. А втрачена кінцівка, на жаль, уже не відросте, навіть якщо ти цього будеш бажати від щирого серця.

4. Під час невимушеної розмови можна запитати про те, як протез функціонує, чи зручний він, що думає кіборг про його удосконалення тощо. Проте тримай у пам'яті, що деякі особисті запитання є більш доречними, якщо/коли ми пізнаємо когось ближче, і можуть сприйматися як образа, якщо людина незнайома. Інколи люди, щоб виказати свою підтримку, запитують кіборгів про історію поранення чи травмування або про деталі реабілітації. Не всім приємно згадувати цей досвід. Тому можна запитати про сам протез і про те, як він функціонує, але не змушувати до спогадів, які можуть бути болісними.

5. Якщо ти хочеш допомогти, спочатку потрібно запитати, чи потрібна кіборгу твоя допомога і яка саме. Поважай зданість людини з івалідністю самостійно справлятися з труднощами. Так, їй може знадобитися більше часу і зусиль, ніж тобі, для того щоб зробити якісь дії, але кіборг буде собою пишатися, що зміг, що зробив. Не заважай йому досягати своїх цілей. Але якщо треба – підтримай.

6. Якщо тобі доведеться спілкуватися з кіборгом, намагайся знайти спільні інтереси або теми для розмови. Не потрібно увесь час говорити лише про його протез або інші адаптивні пристрої, навіть якщо тобі дуже цікаво (пам'ятай про особисті межі). Поговори з ним про якісь свої захоплення і запитай, що цікавить його.

7. Не демонструй жалість. Не уникай кіборгів! Часто люди ніяковіють чи почуваються незручно, коли зустрічають когось із вадами обличчя чи з протезом. Люди не знають як поводитися, не знають про що говорити. Травмовані чи протезовані люди є повноцінними членами нашого суспільства. Їх не можна уникати. І недоречно їх жаліти, говорити "бідолашні". Люди з протезами – часто еталони мужності і сили. Поважай їх, а не жалій.

8. Пам'ятай, що інвалідність – це не добре і не погане. Ця ознака має нейтральне значення. Головне – сама людина. Не стався

до інвалідності як до чогось негативного, чого варто боятися, через що треба жаліти чи почуватися ніяково. Люди, у яких є роботизовані частини тіла, не страшні, вони просто мають свої особливості.

9. Не бійся запитати батьків про людей з інвалідністю. Інколи дорослі не будуть мати чіткої відповіді на твої запитання – і це нормально. Вони не можуть знати все. Але ви можете спробувати знайти відповіді разом.

10. Якщо хтось має фізичні вади, то це не означає, що в нього/неї є когнітивні порушення, що він/вона нерозумні або з ним/нею важко спілкуватися. Зовсім ні, просто у кіборгів немає стільки ж можливостей, як у тебе, завести друзів. По-перше, вони можуть багато часу проводити в лікарні або на фізичній реабілітації. По-друге, не всі хобі їм підходять. По-третє, їм буває складно їздити на якісь додаткові заняття міським транспортом. Тому ти можеш простягнути їм руку дружби.

11. Якщо твоїм другом став кіборг, то мотивуй і підтримуй його. Зосереджуйся на тому, що в нього виходить робити добре, хвали його за це. Якщо твій друг не може брати участь в активних іграх через певні обмеження, придумай для нього іншу роль, але обов'язково залучай його до гри. Не ізолюй і не ігноруй його.

12. Намагайся протидіяти булінгу і цькуванню кіборгів. Уникай образливих слів і мови ворожнечі. Розвивай у собі доброту та емпатію. Став себе на місце кіборга і запитуй: "А чи було б це мені приємно?", "А що б я відчув у цій ситуації?", "А чи сподобалося б мені таке ставлення чи такі слова?"

13. Потрібно звертати увагу на слова, коли ти говориш про людей з інвалідністю. І вживати їх коректно.

Як НЕПРАВИЛЬНО: інвалід; людина з обмеженими можливостями; людина з обмеженими фізичними можливостями; людина з особливостями; людина з особливими потребами; людина з нюансами; особлива людина; недієздатний; страждає на інвалідність; інклюзивні люди.

Як ПРАВИЛЬНО: **людина (особа) з інвалідністю**

Коли хтось говорить "інвалід", то він ніби навішує на людину тавро. Але інвалідність – це тільки одна з ознак людини, адже кіборг може бути чиїмось сином чи братом, донькою або дружиною, спортсменом або митцем, мати темне чи руде волосся. Тому коректно в такому випадку пам'ятати, що на першому місці завжди людина, а вже потім її ознака.

Як НЕПРАВИЛЬНО: "інвалідний візок", "коляска", "візочник", "інвалідне крісло".

Як ПРАВИЛЬНО: **"крісло колісне"**

Візок люди використовують у супермаркеті, коли купують товари і продукти. А форму "інвалідне крісло" краще не вживати в мовленні, оскільки вона, як і слово "інвалід", також зводить людину лише до однієї ознаки – інвалідності.

14. Говори про людей з інвалідністю так само, як і про людей, які її не мають. Ніяк не наголошуй у розмові на їхній інвалідності.

15. Пам'ятай, що деякі вади видимі, а деякі невидимі. Ти не завжди можеш побачити імпланти людини, наприклад серцевий або когнітивний. Але вони є, і якщо ти про це дізнаєшся випадковим чином, будь ласка, не реагуй бурхливо. Це просто особливість людини. Вона не робить її якоюсь інакшою. Вона не є хорошою чи поганою. Вона просто є. Як факт. У когось є родимка на шкірі, а у когось – імплант.

Психологічний практикум

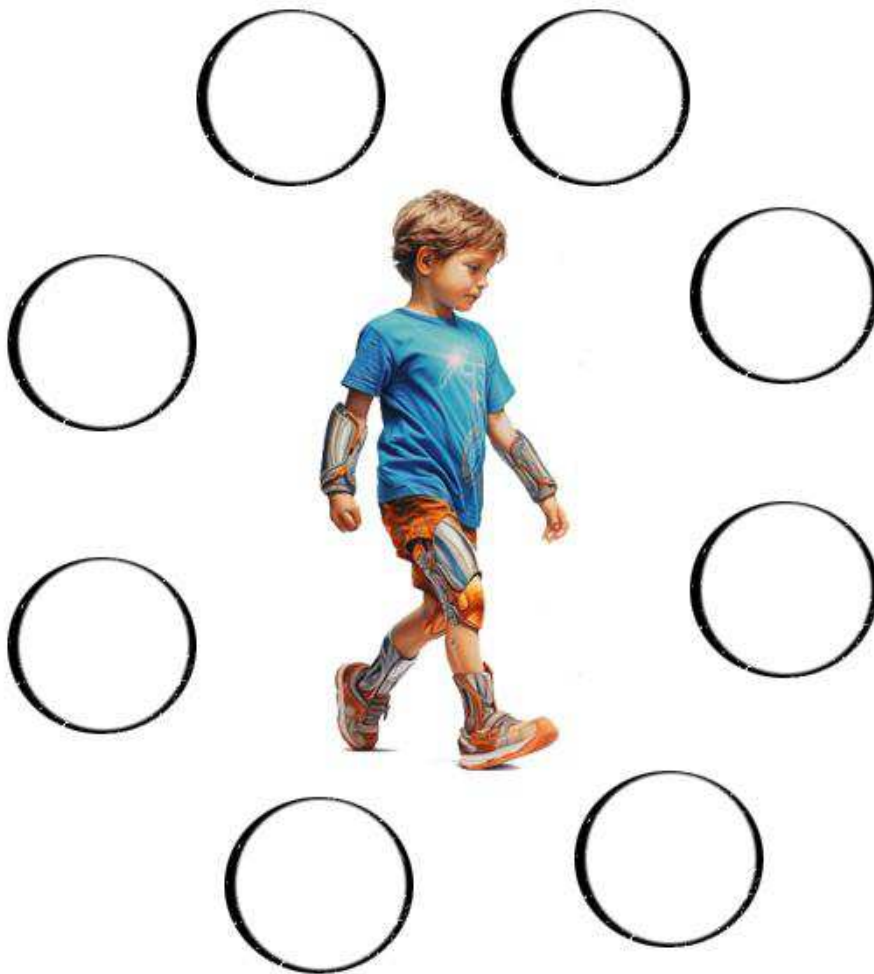
Вправа "Які мої почуття?"

Кіборги у різних людей можуть викликати різні почуття. А що відчуваєш ти, коли думаєш про кіборга? Дай назви своїм почуття і запиши їх у кружечках.

Приклади почуттів: Страх, Злість, Відраза, Зневага, Сором, Вина, Смуток, Нудьга, Щастя, Здивування, Цікавість, Збентеженість, Ніжність, Гордість, Спокій, Довіра, Ворожість, Симпатія, Захват, Розгубленість, Заздрість, Тривога, Жах, Каяття, Лють тощо

Якщо кружечків виявиться замало, можеш домалювати їх самостійно.

Обери якийсь один колір і замалюй позитивні, на твою думку, почуття. Далі обери інший і замалюй ті почуття, які ти вважаєш негативними. І, якщо потрібно, обери третій – для почуттів, які можна назвати нейтральними.



Подивися уважно, яких почуттів до кіборгів у тебе зараз більше?

Вправа "Що саме?..."

Як ми зрозуміли з попередньої вправи, кіборги справді викликають у нас різні почуття. Спробуймо розібратися із цим детальніше.

Отже, дай відповідь на два прості запитання:

**Що тебе у кіборгах
лякає?**

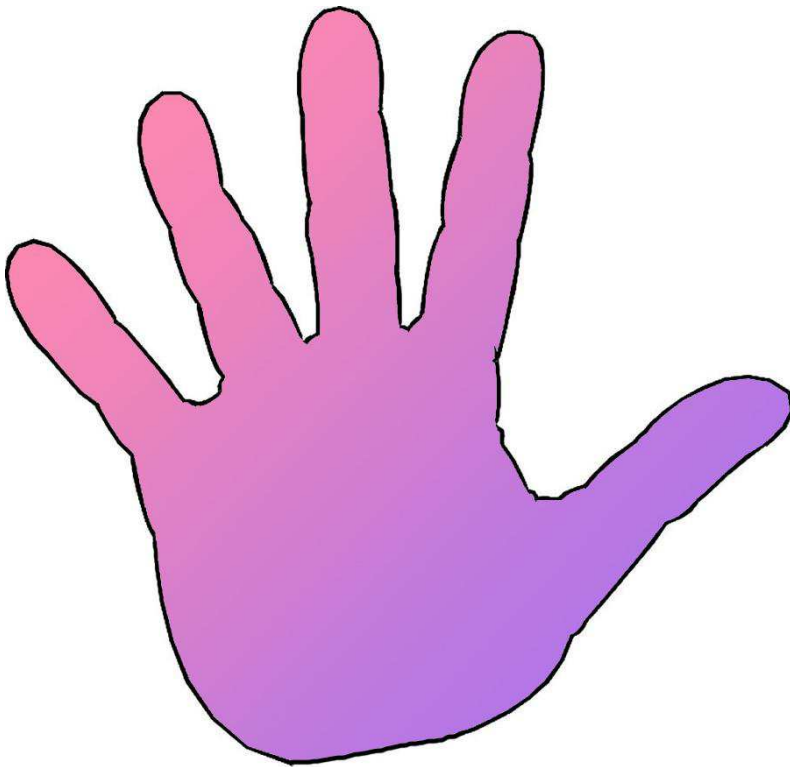
**Що тебе в кіборгах
захоплює?**



Вправа "Долонька дружби"

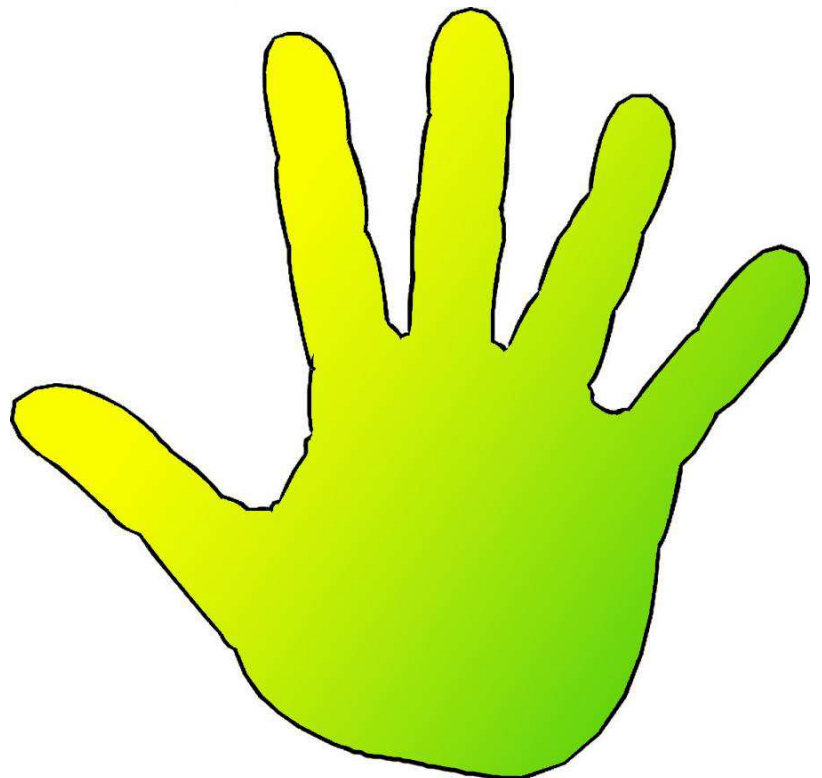
Як ти, напевно, уже знаєш, друзі, коли зустрічаються, зазвичай потискають одне одному руку або вдаряють долонями, тобто дають одне одному "п'ять". А якщо друзі миряться чи дають одне одному обіцянки, то потискають мізинчики. Як бачимо, наші руки беруть активну участь у процесі дружби.

І зараз за допомогою долоньок ми подивимося який ти друг.



Напиши на пальцях цієї долоньки 5 причин, чому кіборг може стати для тебе другом

Напиши на пальцях цієї долоньки 5 причин, чому ти можеш стати хорошим другом для кіборга



Вправа "Що відчуває кіборг?"

Чи задумувався ти коли-небудь, як це – бути кіборгом? Коли звичні дії або можливості тіла стають недоступними? Адже коли ти погано бачиш, чуєш чи обмежений у рухах, то легко можеш ускочити в халепу, упасти, забитися, щось зламати або розбити.

Тому для наступної вправи нам потрібен відповідальний дорослий, який простежить, щоб під час її виконання з тобою нічого погано не трапалося.

Спочатку зав'яжи свої очі шаликом, щоб зовсім-зовсім нічого не бачити. І попроси дорослого поводити тебе квартирою. Тобі потрібно буде пересуватися, орієнтуючись виключно на голосові команди: вправо чи вліво, вперед чи назад.

Після цього тим же шаликом прив'яжи свою праву руку, якщо ти правша, і ліву, якщо лівша, до тіла так, щоб вона не могла рухатися. Тобі не можна нею рухати щонайменше годину. А тепер спробуй поїсти суп, сходити в туалет, почистити зуби, відкрити банку з лимонадом або зробити домашнє завдання. Без своєї провідної руки. Так ти відчуєш те, що відчуває кіборг без протеза.

А тепер новий виклик. Загинаємо одну ногу назад, щоб пальці торкалися сідниць, і підв'язуємо ногу. Спробуй пересуватися квартирою таким чином щонайменше 30 хвилин. Винеси сміття, прийми душ, спробуй переодягтися або пограти з хлопцями у футбол на вулиці.

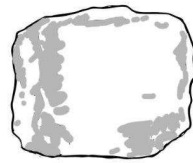
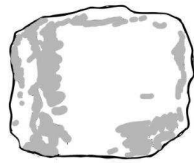
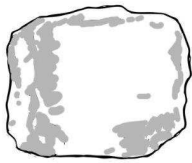
Складно?

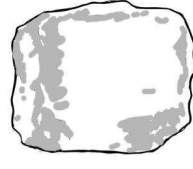
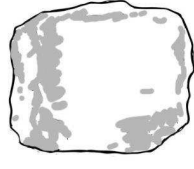
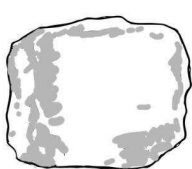
Поки ти сам не стикаєшся з обмеженнями тіла, дуже складно зрозуміти, як живе інша людина. Ти був обмежений часом, а кіборги обмежені життям. Тому щоразу, коли ти на вулиці бачиш людину з інвалідністю, пам'ятай, що їй доводиться докладати багато зусиль для того, щоб виконати дію, яка тобі вдається легко і невимушено.

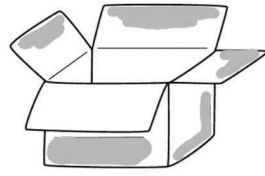
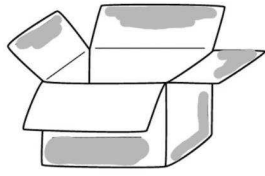
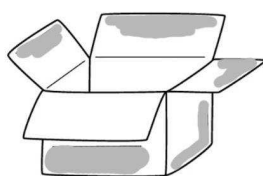
Вправа "Моя підтримка"

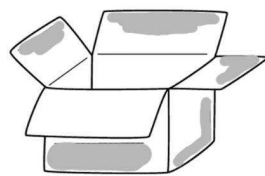
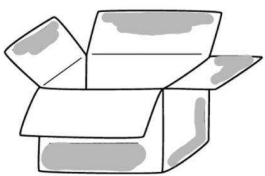
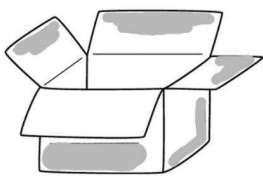
Кіборгом бути складно. Поміркуймо разом, з якими випробуваннями може стикатися твій друг-кіборг у повсякденному житті. І яким чином ти можеш йому допомогти і виявити свою підтримку.

Камені на малюнку нижче символізують випробування, з якими кіборг стикається, а коробки – це твоя допомога, яку ти можеш йому надати. Придумай для кожного з них назву.









Камені і коробки можна сполучити (наприклад, лініями). Можна знайти природні альтернативи і запропонувати дитині пограти в таку гру з реальними аналогами.

Вправа "Ігри разом"

А зараз нам знадобиться вся твоя кмітливість. Можливо, навіть допомога твоїх друзів. Придумай щонайменше 15 різноманітних ігор, у які ти можеш пограти з кіборгом. І запиши їх:

Наші ігри:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

...

Так, кіборги бувають різними, і не може бути якихось універсальних ігор. Тому ти можеш фантазувати як завгодно й уявити, що товаришуєш з різними видами кіборгів. Отож ігри мають бути на будь-який смак.

Вправа "Малюємо суперпротез"

Ти вже дуже багато знаєш про кіборгів і їхні протези. Але спробуймо з тобою пофантазувати, яким міг би бути найкращий протез для твого друга-кіборга. Яким він має бути?

Придумай його зовнішній вигляд і ті функції, які можуть допомогти кіборгу поліпшити його життя. Намалюй його за допомогою кольорових олівців!

Виробничо-практичне видання

Юлія Чаплінська

ХТО ТАКІ КІБОРГИ?

Пам'ятка для дітей

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

E-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 28.09.2023 р. Гарнітура Verdana. Авт. арк. 1.0