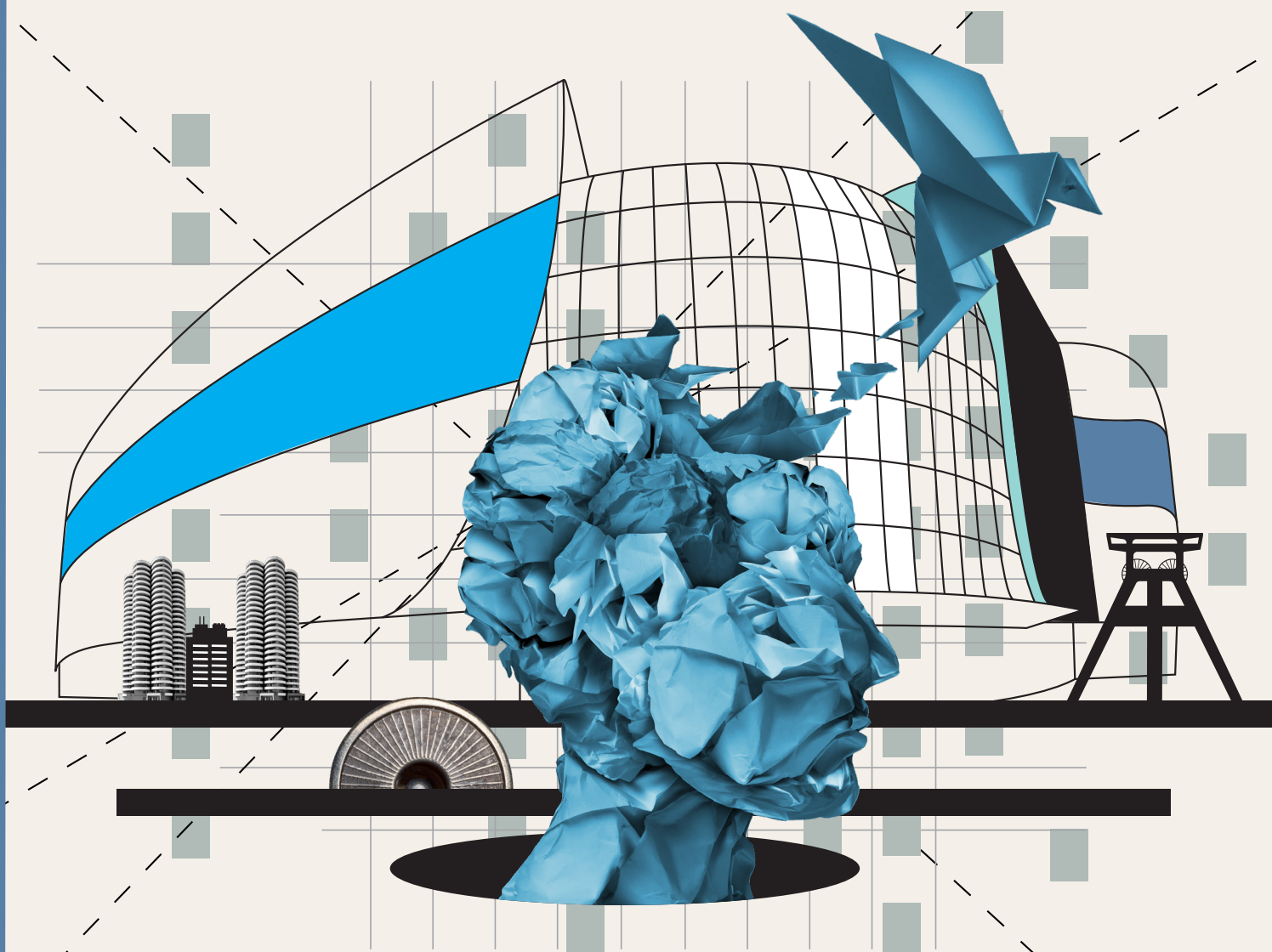




GALERIA  
KATOWICKA



# ZAKUPY Z ŁATWOŚCIĄ, CENTRUM Z WRAŻLIWOŚCIĄ

PORADNIK DLA OSÓB Z ASD I ICH OPIEKUNÓW

# GALERIA KATOWICKA

## SŁUCHA POSTULATÓW OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU

**POSTULAT:** Daj nam czas na przeanalizowanie informacji, bywają sytuacje, w których potrzebujemy go więcej.

**Stworzyliśmy aplikację KatoKarta, w której znajdziesz wszystkie informacje oraz mapę Galerii - Ty decydujesz, ile potrzebujesz czasu.**

**POSTULAT:** Nie wymagaj od nas kontaktu wzrokowego, bardzo się tego obawiamy i nie lubimy.

**Zapraszamy po aktualności i informacje na naszą stronę galeriakatowicka.eu. Zachęcamy również do korzystania z Informatorów znajdujących się na terenie Galerii.**

**POSTULAT:** Pozwól nam być sobą, nawet gdy widzisz zachowania, których nie rozumiesz.

**Obsługa naszej Galerii jest szkolona z niesienia pomocy i zapewnienia spokoju osobom z ASD.**

**POSTULAT:** Uwierz, jak mówimy, że jest za głośno czy za jasno. Masz szczęście, że nie słyszysz tego co my.

**Rozumiemy Twoje potrzeby i dlatego:**

1. Stworzyliśmy pokój wyciszenia z dala od hałasu, w którym możesz odzyskać spokój. Jest to specjalne pomieszczenie, w którym każdy klient naszej Galerii ma możliwość relaksu i odpoczynku, zarówno od przeciążeń sensorycznych, ale także aby wyciszyć się emocjonalnie, odreagować napięcie i poczuć się bezpiecznie. Z pokoju wyciszenia możesz skorzystać zawsze, gdy Galeria jest otwarta. Znajduje się on na poziomie +1 obok toalet zlokalizowanych przy sklepie Reserved. Dostęp do pokoju uzyskasz korzystając z wideodomofonu.
2. Wprowadziliśmy ciche godziny (każda sobota od 9:00 do 11:00 oraz każdy poniedziałek i środa od 19:00 do 21:00) - wyłączamy muzykę w całej Galerii, aby nasi Klienci z ASD mogli w bardziej komfortowej atmosferze cieszyć się zakupami.
3. Jeśli przeszkadzają Ci multiplikujące się dźwięki w Galerii (rozmowy innych osób, muzyka, wózki z zakupami w sklepach), a hałas z otoczenia staje się nieznośny, mamy dla Ciebie słuchawki wyciszające do odebrania bezpłatnie w InfoPunkcie (poz. 0, naprzeciwko wejścia od ul. 3 Maja). One pomogą wyeliminować nakładające się na siebie źródła hałasu.
4. Obsługa w wybranych lokalach na Twoją prośbę ściszy muzykę i/lub zmniejszy intensywność oświetlenia. Listę sklepów oferujących to ułatwienie znajdziesz na siódmej stronie niniejszego poradnika oraz rozpoznasz je w Galerii po naklejce na witrynie.



# GALERIA KATOWICKA

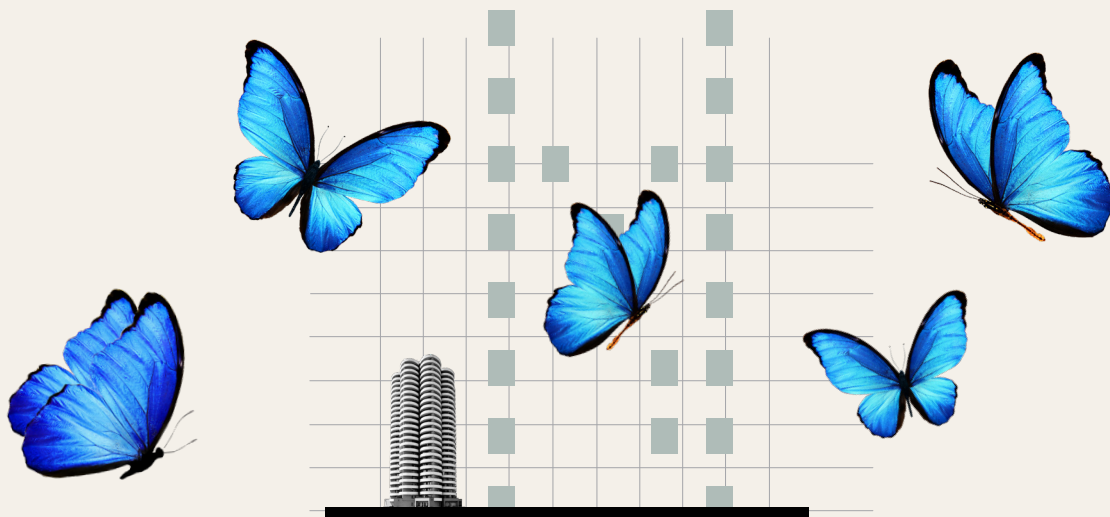
## WSPIERA OSOBY ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Zachęcamy do zainstalowania przed zakupami naszej aplikacji **KatoKarta**, gdzie znajdziesz **nawigację**, która poprowadzi Cię najkrótszą drogą, z miejsca w którym się znajdujesz, do miejsca którego szukasz. Z nią dotrzesz do wybranego sklepu lub do pokoju wyciszenia.



Pracownicy ochrony i serwisu sprzątającego są szkoleni w pomocy osobom ze spektrum autyzmu. Zawsze możesz poprosić ochroniarza lub jakiegokolwiek innego pracownika Galerii o pomoc. Szukaj osób z takimi plakietkami.



Jeśli coś jeszcze możemy dla Ciebie zrobić, prosimy o wiadomość na adres: [kontakt@galeriakatowicka.eu](mailto:kontakt@galeriakatowicka.eu)

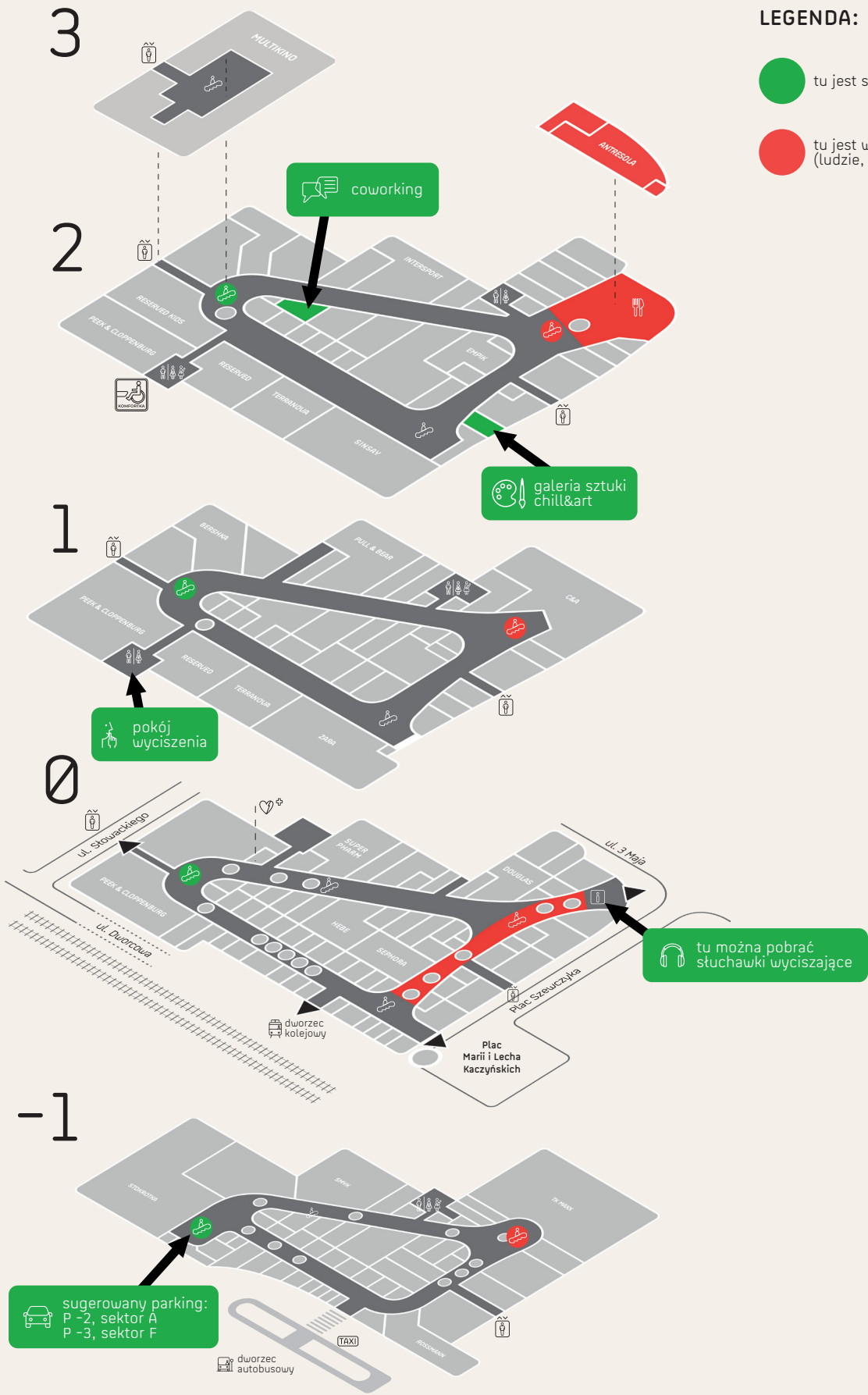


# SENSORYCZNA MAPA

## GALERII KATOWICKIEJ

### LEGENDA:

-  tu jest spokojnie
-  tu jest wiele intensywnych bodźców (ludzie, hałas, światło, zapach)



# JAK POMAGAMY

## POKONYWAĆ TRUDNOŚCI I BARIERY OSOBOM Z ASD?

Wciąż poszerzamy naszą wiedzę dotyczącą rozpoznawania źródeł trudności, z którymi mierzą się osoby ze spektrum autyzmu. Wiemy, że związane są one z komunikacją, zachowaniami społecznymi czy wrażliwością sensoryczną. W każdej z tych grup wprowadzamy potrzebne zamiany i ułatwienia, aby pomóc i prawidłowo zareagować w sytuacji, gdy dziecko lub osoba dorosła napotka na jakąś barierę.

### KOMUNIKACJA

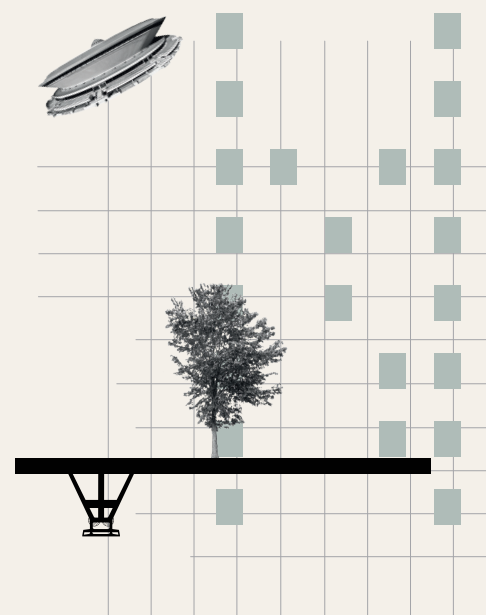
Wiemy, że w tym obszarze trudności mają zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe z ASD. Interakcje społeczne i komunikacja, pogawędki z drugą osobą, wiążą się z dużymi wyzwaniami i trudnościami. Dlatego kierujemy się w tej sferze minimalizmem, poruszając tylko kwestie niezbędne i używając prostych, czytelnych i jednoznacznych komunikatów.

- Ograniczamy długie, złożone zdania na rzecz krótkich, najprostszych.
- Jeśli coś powtarzamy, to wykorzystujemy te same sformułowania (np. zawsze wykorzystujemy tę samą nazwę np. „pokój wyciszenia”, nie stosujemy na zmianę z „cichym pomieszczeniem”, „miejscem wyciszenia”).
- Unikamy żartu, sarkazmu i ironii – wiemy, że one nie pomagają rozładowywać napięcia, wręcz przeciwnie, nasilają niepokój.

### ZACHOWANIA SPOŁECZNE

- Wiemy, że każde zachowanie może mieć różne źródła. Pamiętamy, że powodem trudności mogą być np. zaburzenia sensoryczne lub nieumiejętność rozpoznawania emocji, trudności komunikacyjne. Dlatego też do każdej sytuacji podchodzimy indywidualnie, stosujemy jednak kilka uniwersalnych reguł.
- Gdy jesteśmy świadkami złości lub frustracji osoby z ASD w przestrzeni publicznej, obserwujemy to, co dzieje się tylko na „powierzchni” – czyli płacz dziecka, jego widoczna złość, krzyk, siadanie lub kładzenie się na ziemi, a irytację lub zdezorientowanie u osoby dorosłej. Unikamy pytań, np.: „Co się stało?”, „Dlaczego Pani krzyczy?” lub stwierdzeń: „Proszę się nie denerwować”. Jeśli potrzebujesz naszej pomocy wystarczy, że powiesz: „pomóż”.
- Wiemy, że potrzebujesz ciszy i spokoju, bo w sytuacji pobudzenia pierwszy krok to regulacja emocji – uspokojenie, wyciszenie.
- Jeśli jesteś opiekunem dziecka z ASD i borykasz się z jego frustracją lub złością, nasza obsługa chętnie pomoże. Z zachowaniem dyskrecji wskaże pokój wyciszenia lub wskaże miejsce, gdzie można otrzymać słuchawki wyciszające.
- Jeśli pojawi się sytuacja, w której dziecko bezpośrednio zwróci się do pracownika sklepu/galerii, a opiekuna lub rodzica nie będzie w pobliżu, pamiętamy o kilku ważnych zasadach:
  - Nie zadajemy mu pytań (np. „dlaczego płaczesz”).
  - Unikamy bagatelizowania sytuacji i obracania jej w żart.
  - Wszelkie nasze komentarze mają działać kojąco i wzmacniać poczucie bezpieczeństwa dziecka, powiemy np. „Jestem tu obok, nic Ci się nie stanie” lub „Jesteś bezpieczny, mama już idzie”.

Wierzymy, że słowa wsparcia zawsze dodają otuchy!





# SŁOWNIK POJEĆ

Definicja wg osób ze spektrum autyzmu: „ Autyzmu nie widać. Spektrum autyzmu nie jest chorobą, jest zaburzeniem neurorozwojowym, z którym się człowiek rodzi i żyje z nim cały czas. Ja, autystyczna osoba rozumiem spektrum, jako różnorodność. Chcę, żeby mówiono o mnie jako o człowieku różnorodnym, nie gorszym, nie innym, tylko różnorodnym”.

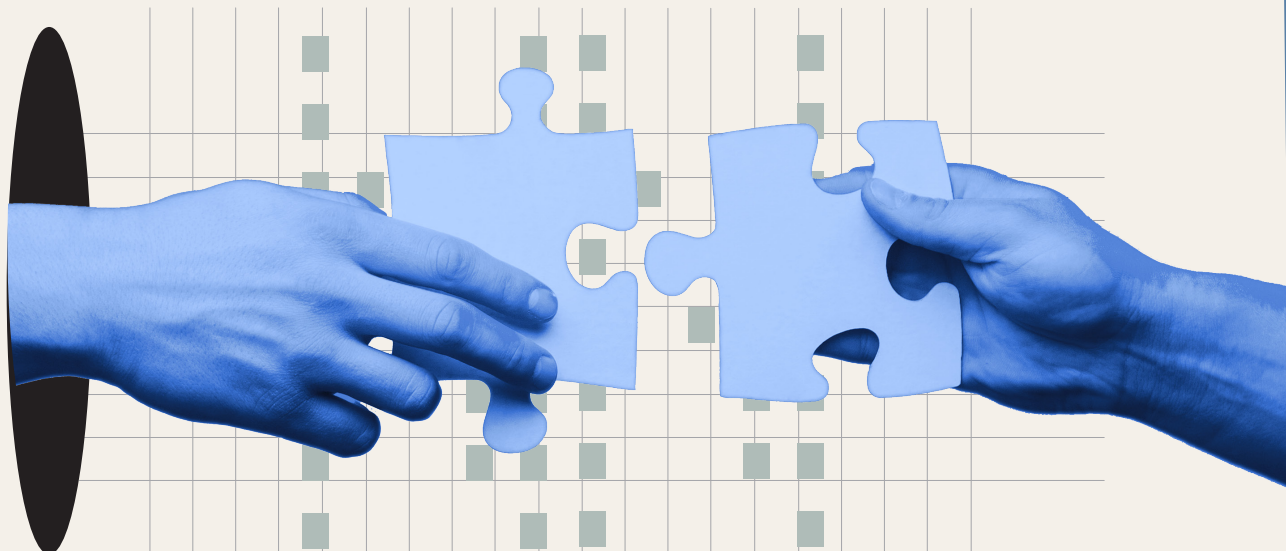
**ZABURZENIA NEUROROZWOJOWE** – to szeroki zakres różnych trudności, które obejmują m.in. komunikację, kontakty społeczne oraz schematyczne zachowania. W przypadku tego zaburzenia rozwój jest nieharmonijny, dziecko lub osoba dorosła może mieć trudności w sytuacjach, które z reguły nie sprawiają problemu (np. zapytanie o godzinę, czekanie na swoją kolej). Zaburzenia neurorozwojowe związane są z odmienną pracą układu nerwowego, czyli ich źródło znajduje się w ludzkim mózgu.

**ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU** – samo słowo spektrum oznacza pewien zakres, ale też wielorakość. Tak możemy rozumieć autyzm: jako szeroki zakres różnorodnych zachowań i trudności. Warto pamiętać o tym, że każda osoba w spektrum zachowuje się inaczej oraz w inny, specyficzny dla siebie sposób reaguje na różne trudności i bariery. Porównywanie osób z ASD może wręcz wprowadzić nas w błąd – ponieważ nie ma dwóch takich samych osób w spektrum autyzmu.

**ASD** – to skrót od angielskiego terminu autistic spectrum disorders, które oznacza autystyczne spektrum zaburzeń.

**ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ (SI)** – często występują z innymi zaburzeniami spektrum autyzmu. Oznaczają nieprawidłowy (np. nadmiernie intensywny lub zaniżony) odbiór bodźców, czyli sygnałów, które odbieramy przez zmysły. Zaburzenia SI mogą przejawiać się poprzez gwałtowną reakcję na bodźce (może to być np. zatykanie uszu, lub widoczny niepokój, irytacja), trudność w pozostaniu w jednym miejscu (np. w kolejce), ale także potrzeba dostymulowania – np. pocieranie uszu lub rąk, „trzepotanie” palcami (stimowanie). W przypadku nagłych, silnych bodźców np. hałasów – osoby z ASD mogą reagować impulsywnie, ponieważ nadmiar sygnałów z otoczenia może być dla nich przytłaczający.

**STIMY** – pochodzą od angielskiego “self-stimulatory behaviour” to powtarzanie ruchów lub dźwięków oraz manipulowanie obiektami w powtarzalny sposób, na przykład machanie rękoma, w chwili radości lub podekscytowania, kiwanie się w przód i w tył podczas odpowiadania na trudne pytanie czy stukanie o stół w stresującej sytuacji. W wielu przypadkach stymy są pomocne – są własnymi sposobami na radzenie sobie osób ze spektrum autyzmu z układem nerwowym.



# LISTA NAJEMCÓW

## U KTÓRYCH ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ŚCISZENIA MUZYKI I PRZYGASZENIA ŚWIATEŁ:

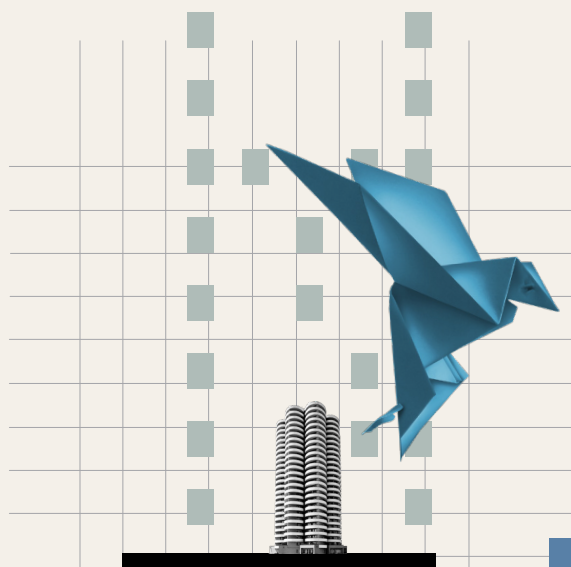
- |                             |                                 |                       |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| 1. 4F                       | 28. Jubiler W.Śliwiński         | 55. Pizza Hut         |
| 2. Ania Kruk                | 29. Kodano Optyk                | 56. Polsat Box Plus   |
| 3. Apart                    | 30. Lodomania                   | 57. Puccini           |
| 4. Aromas                   | 31. Lovisa                      | 58. Pull&Bear         |
| 5. Big Star                 | 32. Marilyn                     | 59. Puma              |
| 6. Bijou Brigitte           | 33. Medicine                    | 60. Rainbow           |
| 7. BoBoQ Fresh              | 34. Mennica złota               | 61. Reserved          |
| 8. By Dziubeka              | 35. Mohito                      | 62. SMYK              |
| 9. Bytom                    | 36. Monki                       | 63. Solar             |
| 10. C&A                     | 37. Muscat                      | 64. Stokrotka         |
| 11. Calzedonia              | 38. Mydlarnia u Franciszka      | 65. Super-Pharm       |
| 12. Casownia                | 39. Nanu-Nana                   | 66. Swiss             |
| 13. CCC                     | 40. New Balance                 | 67. Świat Książki     |
| 14. Cewe Fotojoker          | 41. Nipplex                     | 68. Tatuam            |
| 15. Coral Travel            | 42. Notino                      | 69. Tescoma           |
| 16. DJI ARS                 | 43. Ochnik                      | 70. Time Trend        |
| 17. Etam Lingerie           | 44. Octagon                     | 71. Unisono           |
| 18. Felina                  | 45. Okaidi                      | 72. Venezia           |
| 19. Five O'Clock            | 46. Olimp Store                 | 73. Verona            |
| 20. Flying Tiger Copenhagen | 47. Oysho                       | 74. Vision Express    |
| 21. Gatta                   | 48. Pandora                     | 75. Vistula/Wólczanka |
| 22. Grycan                  | 49. Parfois                     | 76. W.KRUK            |
| 23. Hebe                    | 50. Pawo                        | 77. Wittchen          |
| 24. Inglot                  | 51. Peek&Cloppenburg            | 78. Wojas             |
| 25. Intimissimi             | 52. PGNiG                       | 79. Wrangler Lee      |
| 26. Itaka                   | 53. Pijalnia Czekolady E. Wedel | 80. Ziaja             |
| 27. Jubiler Goldrun         | 54. Pitbull                     |                       |

## U KTÓRYCH ISTNIEJE TYLKO MOŻLIWOŚĆ ŚCISZENIA MUZYKI:

- |                                |                    |                         |
|--------------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1. Adidas                      | 8. Leopardus       | 15. Tchibo              |
| 2. Akademia Berendowicz&Kublin | 9. Militaria.pl    | 16. Terranova           |
| 3. C&A                         | 10. Nike           | 17. Tk Maxx             |
| 4. Cropp Town                  | 11. Oysho          | 18. Tous                |
| 5. Douglas                     | 12. Pizza Dominium | 19. Triumph             |
| 6. Home&You                    | 13. Ryłko          | 20. TUI Centrum Podróży |
| 7. Kontigo                     | 14. Sinsay         | 21. Yes                 |

## U KTÓRYCH ISTNIEJE TYLKO MOŻLIWOŚĆ PRZYGASZENIA ŚWIATEŁ:

1. Etno Cafe
2. Golden Rose
3. Jean Louis David





**GALERIA  
KATOWICKA**