



W KOMUNIKACJI
MIEJSKIEJ

Życzliwość na co dzień

Codziennie na swojej drodze mijamy setki ludzi - w pracy, szkole, na ulicach, w sklepach i w komunikacji miejskiej.

Czy nie byłoby nam wszystkim milej i łatwiej, gdybyśmy byli dla siebie nawzajem bardziej życzliwi i pomocni?

Badania pokazują, że oceniamy siebie jako uprzejmych, narzekamy natomiast na brak uprzejmości innych.

Główną przyczyną braku gotowości do pomocy jest pośpiech oraz tzw. efekt widza. Skupieni na sobie nie zauważamy ludzi wokół, a nawet jeśli zwrócimy uwagę na człowieka w potrzebie, idziemy dalej, przekonani, że pomoże mu ktoś inny.

Warto pamiętać, że uprzejmość i życzliwość nie jest jednostronnym darem. Życzliwość można mnożyć, jeśli się nią dzielimy. Badania pokazują, że ludzie częściej udzielający pomocy cieszą się lepszym samopoczuciem, są szczęśliwsi, częściej postrzegają świat jako miejsce przyjazne i dobre. Dzieje się tak, ponieważ pomagając wpływamy na naszą samoocenę - postrzegamy siebie jako osoby moralne, optymistyczne i dobre. Jak wynika z badań bycie życzliwym ma pozytywny wpływ również na nasze zdrowie.

Warto być życzliwym. Skorzystamy na tym. I obdarowany, i osoba pomagająca, a na dużą skalę - my wszyscy. Mamy naturalną skłonność do odpowiadania uprzejmością na uprzejmość. Gdy chcesz, żeby inni byli dla Ciebie mili i Ty bądź życzliwy!

Wiele osób powtarza, że chciałoby pomóc, ale nie stać ich lub nie mają czasu. Prawda jest taka, że nie jest trudno być uprzejmym.

Liczą się nawet małe gesty.

Wystarczy ustąpić miejsca osobie starszej lub z niepełnosprawnością, przytrzymać drzwi, pomóc komuś niosącemu ciężką torbę, wskazać zagubionemu turyście drogę, uśmiechnąć się do przechodnia na ulicy. Wystarczy otworzyć oczy na drugiego człowieka.

Bądźmy dla siebie nawzajem życzliwi!

Magdalena Jabłońska
psycholog społeczny,
Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej
w Warszawie

PROSZĘ, USTĄP MI MIEJSCA

W pojazdach komunikacji miejskiej wyznaczone są specjalne siedzenia dla osób: z niepełnosprawnością, w podeszłym wieku, z dzieckiem na ręku, kobiet w ciąży oraz miejsca dla wózków dziecięcych i inwalidzkich.

Jeśli widzisz osobę, która potrzebuje miejsca siedzącego bardziej niż Ty – ustąp jej, a jeśli to Ty potrzebujesz – poproś o ustąpienie. Podróżuj komunikacją miejską w kierunku życzliwości.



PROSZĘ,
USTĄP MI MIEJSCA

DZIĘKUJĘ, ŻE ZAPYTAŁEŚ CZY POMÓC MI WSIAŚĆ

Osoby z niepełnosprawnością są i chcą być samodzielne, niezależne, ale niekiedy liczą na naszą pomoc. Zapytaj, czy potrzebne jest wsparcie i w jaki sposób możesz go udzielić.

Ważne jest, by potrzebującym pomóc wejść lub wyjść z pojazdu oraz ustąpić miejsca.

Widząc na przystanku osobę niewidomą, możesz poinformować o numerze nadjeżdżającego pojazdu. Gdy osoba z niepełnosprawnością porusza się z psem przewodnikiem, nigdy go nie głaszcz i nie rozprasza – on pracuje.

Kiedy pomagasz, pamiętaj, że wózek, kule i laska należą do sfery osobistej osoby z niepełnosprawnością, nie można ich dotykać bez pozwolenia. W miarę możliwości nie stawaj nad osobą siedzącą na wózku.



DZIĘKUJĘ, ŻE DYSKRETNIE ROZMAWIASZ PRZEZ TELEFON

Głośne rozmowy przeszkadzają innym pasażerom, dlatego pamiętaj, by prowadzić je dyskretnie.



DZIĘKUJĘ, ŻE DYSKRETNIE
ROZMAWIASZ PRZEZ TELEFON

PROSZĘ, ZDEJMIJ PLECAK

Trzymaj plecak, torbę, bagaż podręczny w rękę, najlepiej przed sobą, co ogranicza ryzyko kradzieży i umożliwi innym pasażerom swobodne poruszanie się w pojazdach komunikacji miejskiej. Pamiętaj, że zabronione jest umieszczanie bagażu na siedzeniach i miejscach dla wózków.



PROSZĘ,
ZDEJMIJ PLECAK



DZIĘKUJĘ, ŻE PRZY MNIE NIE PALISZ NAWETE-PAPIEROSA

W środkach komunikacji miejskiej w Warszawie zakazane jest używanie e- papierosów, gdyż zawierają nikotynę, a ulatniająca się z nich para wodna działa szkodliwie na otoczenie.

Pamiętaj o tym podczas podróży oraz na przystankach i stacjach komunikacji miejskiej.



DZIĘKUJĘ, ŻE PRZY MNIE NIE PALISZ...
NAWET E-PAPIEROSA

KORZYSTAM, JADĘ WIĘC SZANUJĘ

Przestrzeń w komunikacji miejskiej powinna być szanowana i pozostawiana czystą.

Nie zaśmiecaj pojazdów, przystanków, stacji i nie niszcz naszego wspólnego mienia.



KORZYSTAM, JADĘ
WIĘC SZANUJĘ

PROSZĘ, DAJ MI WYSIĄĆ, ZANIM WSIĄDZIESZ

Pierwszeństwo zawsze mają osoby wysiadające z pojazdów. Należy poczekać, aż pasażerowie wysiądą z pojazdu. Dopiero wtedy można swobodnie wejść.

Przy wchodzeniu pamiętaj, aby przepuścić osoby o specjalnych potrzebach (osoby z niepełnosprawnością, starsze, kobiety w ciąży). Po wejściu staraj się przejść w głąb pojazdu, umożliwiając wejście do pojazdu innym pasażerom. Nie stój przy drzwiach.

Jeśli zauważysz, że ktoś ma problem z wsiadaniem lub wysiadaniem z pojazdu - pomóż, a jeśli potrzebujesz pomocy – poproś o nią.

Bądź uprzejmy wobec innych pasażerów.



PROSZĘ, DAJ MI WYSIĄĆ,
ZANIM WSIĄDZIESZ

PODSTAWOWE ZASADY SAVOIR-VIVRE WOBEC OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Osoby z niepełnosprawnością mają swoje rodziny, pracę, zainteresowania, sympatie i antypatie, a także problemy i radości. Dysfunkcja stanowi jedną z wielu cech osoby, więc nie zmieniaj jej w bohatera lub ofiarę niepełnosprawności, odnoś się do nich jako do indywidualnych jednostek.

1. Zanim pomożesz zapytaj.

Sam fakt bycia osobą z niepełnosprawnością nie oznacza, że potrzebuje się pomocy. Jeśli osoba z niepełnosprawnością znajduje się w przyjaznym otoczeniu, zwykle sama da sobie świetnie radę. Jeśli chcesz i możesz pomóc najpierw zapytaj, czy osoba z niepełnosprawnością potrzebuje Twojej pomocy i zapytaj, jak możesz pomóc.

2. Bądź taktowany.

Osoby niepełnosprawne uważają wózek, laskę, kule za część ich przestrzeni osobistej. Nie dotykaj ich bez pozwolenia.

Jeśli kiedykolwiek będziesz mieć wątpliwości, co do tego, jak się zachować, czy też co powiedzieć osobie z niepełnosprawnością – po prostu ją o to zapytaj.

3. Zwracaj się bezpośrednio do rozmówcy.

Podczas rozmowy zwracaj się bezpośrednio do osoby niepełnosprawnej, a nie do jej towarzysza, pomocnika lub tłumacza języka migowego.

Jeśli przeczytałeś, przekaz folder dalej.

Organizatorzy



Koleje
Mazowieckie



Partnerzy



Klub Miłośników
Komunikacji Miejskiej
w Warszawie