



**ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**г. Красноярск**

**2018 г.-2019 г.**



## **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**г. Красноярск**

**2018 г.-2019 г.**

ББК 88.729  
УДК 159.97  
Т 64

*Рабочая тетрадь издана в рамках проекта «Точки контакта» Красноярской региональной молодежной общественной организацией Центр «Сотрудничество на местном уровне» с использованием средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества.*

*Составитель: Максименко Н.А.*

Т 64 Точки контакта. Рабочая тетрадь / [сост. Н.А.Максименко] – Красноярск: ООО «Типография КАСС», 2018. – 44 стр.

*Особые слова благодарности партнерам и коллегам: Маркевич Анне, Гох Анатолию, Жияковой Оксане, Валюшицкой Ирине, Дорофеевой Марине, Фоминой Елене за то, что нашли время отнестись к содержанию и внести свои предложения.*

*Дорогие друзья,*

*у вас в руках рабочая тетрадь «Точки контакта», которая расскажет о людях с инвалидностью и их особенностях.*

*Уверена, что вы встречали особых людей в своей школе или на улице. Как вы обычно реагируете?*

- ↗ кто-то скажет: «Никак, прохожу мимо»;*
- ↗ кто-то оборачивается и/или незаметно рассматривает человека;*
- ↗ кто-то отворачивается, смущается, быстро уходит;*
- ↗ за редким исключением, можно услышать ответ: «Подхожу, знакомлюсь, общаюсь».*

*Почему это происходит? Все просто, мы не знаем и не умеем общаться с теми, кто отличается от нас. Не знаем, поймут ли нас, как себя вести, что говорить.... И это не страшно, этому можно научиться!*

*Давайте проведем аналогию с иностранцем, он тоже другой, отличается от нас, и для качественного общения мы изучаем язык, особенности, привычки, традиции.*

*Так почему нам не узнать лучше людей, которые живут рядом с нами, ходят в ту же школу, гуляют в том же дворе? Вы готовы к знакомству? Вперед!*

*В этой тетради представлены некоторые особенности людей, которых чаще других мы можем встретить, даны советы, как правильно строить общение, и рекомендованы дополнительные источники информации, если захотите узнать больше.*

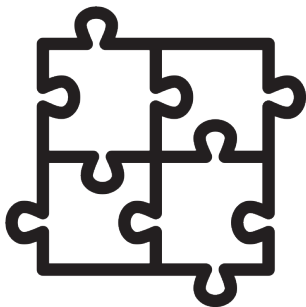
*Не бойтесь начать общение с особым ребенком, он тоже мечтает о будущем, имеет свои увлечения и хочет найти настоящих друзей. Сделаем мир добрее!*

*Надежда Максименко,  
руководитель проекта «Точки контакта»  
КРМОО Центр «Сотрудничество»*

## СОДЕРЖАНИЕ

Расстройства аутистического спектра.....	5
Нарушения опорно-двигательного аппарата.....	11
Синдром Дауна.....	17
Нарушения зрения.....	25
Нарушения слуха.....	29
10 общих правил этикета, составленных людьми с инвалидностью из разных стран.....	35
Декларация независимости инвалида.....	38
Международные даты для привлечения внимания общественности к людям с особыми потребностями.....	40
Вместо заключения.....	41
Фильмы, которые помогут понять и почувствовать.....	42
Полезные ресурсы.....	43
Источники и используемая литература.....	44

## РАССТРОЙСТВА АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА<sup>1</sup>



*Узнав о проблемах Кристофера, я была буквально раздавлена. Я чувствовала себя беспомощной, не готовой к тому, что на меня обрушилось. Меня мучило чувство вины: возможно, я каким-то образом ответственна за происшедшее? Мне казалось, что это наказание за мои беззаботные мечты о будущем Кристофера;*

*«когда он поступит в университет», «когда начнет жить самостоятельно» и так далее. Теперь я не знала, что принесет ему будущее, — не знала даже, научится ли он когда-нибудь говорить или ходить. Не понимала, что будет дальше с нами, со мной и мужем, — теперь, когда на руках у нас больной сын, требующий постоянного внимания, решимся ли мы завести других детей? Все счастливые, естественные, «нормальные» мечты рухнули в одночасье: я осталась с неизмеримой скорбью в душе, с чувством полного одиночества (хотя муж и родные неизменно были рядом и поддерживали меня) и беспомощности перед лицом темного, страшного будущего. Но, как бы там ни было, у меня оставался сын: крошечный человечек, которого я люблю и за которого отвечаю, у которого в целом мире нет никого ближе и роднее меня. Думаю, это и помогло мне выжить: любовь к сыну — такому, каким он был, — и сознание ответственности за него<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup> В подготовке раздела использована следующая литература:

- Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по проведению мероприятий «уроки доброты» по пониманию инвалидности и формированию толерантных установок, Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», Москва 2017.

- Взаимодействие с ребенком с расстройствами аутистического спектра (РАС) на приеме у врача, Гох А.Ф., Черенёва Е.А // Сибирский вестник специального образования - Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2016 <https://elibrary.ru/item.asp?id=25587137>

<sup>2</sup> «Игры и занятия с особым ребенком» руководство для родителей, Сара Ньюмен, 1999  
Пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой

Расстройства аутистического спектра (РАС) характеризуются качественным нарушением коммуникации и социального взаимодействия<sup>3</sup>. Аутистические расстройства – очень многообразная группа нарушений, и проявления данных расстройств могут быть совершенно различными. Общими являются проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей:

- Трудности при установлении и поддержании социального взаимодействия.
- Людям, страдающим аутизмом, легче поддерживать отношения с человеком на основе своих собственных интересов и любимых тем, чем слушать «чужое».
- Выраженный дискомфорт при неожиданных изменениях, отмене запланированных событий, изменении привычного графика и т.д.
- Трудности понимания тонкостей и нюансов человеческих отношений, чувств, душевной жизни как своей собственной, так и другого человека, юмора, метафорических выражений, абстрактных понятий.

Все, что мы знаем о мире, пришло к нам через наши чувства. Если теряется одно (или несколько) чувство (например, зрение или слух), другие чувства развиваются сильнее для компенсации и создания баланса. Однако сенсорно-перцептивные<sup>4</sup> миры, к примеру, слепых людей и зрячих сильно разнятся.

В случае с аутизмом ситуация очень запутанная. Дело не в том, что чувства аутистов работают или не работают, а в том, что они работают по-другому. Еще больше это усложняется тем, что эти различия (и трудности) «невидимы» другим («они же не слепы, не так ли?») и их очень сложно представить тем, кто предполагает, что существует только один возможный способ воспринимать

---

<sup>3</sup> Социальное взаимодействие — это процесс обмена социальными действиями между двумя актерами (участниками взаимодействия) и более.

<sup>4</sup> процессы, обеспечивающие отражение и восприятие воздействий окружающей действительности (ощущение, восприятие, представление и воображение).

мир («ты либо видишь, либо нет, ничего среднего между этим нет»).

Сенсорные различия в аутизме часто упускают из виду. Поскольку люди с РАС буквально живут в параллельном (по-другому воспринимаемом) мире и их часто не понимают (а значит, неправильно к ним относятся), то они склонны проявлять поведенческие проблемы, такие как причинение себе повреждений, агрессия, избегание социальных контактов, негибкость в поведении, сильная тревога, панические атаки и др.

Подобно тому как мы не находим странным или необычным, если слепой прикасается к вещам, чтобы распознать их, также мы не должны требовать от людей, чьи проблемы невидимы явно, чтобы они «вели себя подобающе» или «прекратили облизывать и обнюхивать предметы» (когда они пытаются что-либо распознать). Мы принимаем то, что мы не можем излечить слепоту, и не тратим время, пытаясь научить незрячих детей распознавать цвета. Мы принимаем и уважительно относимся к их проблемам, которые при правильном подходе не нарушают качество их жизни. Так давайте же сделаем то же самое для аутичных людей и представим, как это – видеть их глазами и слышать их ушами.

Неспособность ребенка с РАС отфильтровывать незначимую или излишнюю информацию, гиперчувствительность, задержка в обработке информации, искаженное или фрагментарное восприятие могут привести к сенсорной перегрузке<sup>5</sup>, что может проявиться через внезапные вспышки самоистязания, гнева, проблемного поведения, ухода в себя, быстрой усталости.

Для предотвращения сенсорной перегрузки людям с аутизмом могут понадобиться любимые, успокаивающие предметы и тихое место для ожидания.

---

<sup>5</sup> состояние, которое наступает, когда мозг и нервная система «засыпаны» таким большим количеством сенсорных воздействий от одной или более сенсорных систем, что невозможно обработать и отсортировать поступающую сенсорную информацию. Наиболее известными сенсорными системами являются зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. С помощью сенсорной системы можно почувствовать такие физические свойства, как температура, вкус, звук или давление.



Аутичные люди, как правило, очень благодарны за любое доброжелательное внимание к себе, открыты, искренни, бесхитростны.

При общении и взаимодействии с человеком с расстройствами аутистического спектра необходимо учитывать, что их поведение может характеризоваться:

- ❧ Несоблюдением психологических границ (задавание невольно бестактных вопросов, бурное и не соответствующее общепринятым правилам выражение симпатии и т.д.).
- ❧ Стереотипиями в коммуникации и поведении (постоянные многочисленные вопросы об одном и том же, выполнение одних и тех же действий в ходе взаимодействия).
- ❧ Замедленностью реагирования (ответ на вопрос может поступить даже через час и более, так же как и реакция на ваш призыв к действию).
- ❧ Особенности речевого общения (нечеткость артикулирования, затихающая речь или же излишне быстрая, торопливая, «захлёбывающаяся» речь).
- ❧ Лёгкостью возникновения паник и страхов, а также импульсивностью, агрессивностью при быстром изменении условий взаимодействия, при неожиданностях, предъявлении настойчивых требований.
- ❧ Нетерпимостью и, возможно, даже агрессивным отношением к некоторым поведенческим проявлениям или манерам у других людей, например, к физическому контакту (прикосновению), или при просьбе повторить фразу, слово и др. Агрессия может быть направлена не только на других

людей, но даже чаще на себя (самоагрессия) или на внешнюю среду – предметы обстановки (генерализованная агрессия).

**ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ С АУТИЗМОМ** следует заранее сообщать им о каких-либо изменениях. Полезно при взаимодействии с аутичным человеком сопровождать происходящие события и действия комментарием.

👉 При предъявлении просьб, требований, ограничений или запретов необходимо соблюдать нейтральный доброжелательный тон, обязательно обосновывать просьбу, а если необходимо что-то запретить – то по возможности предложить альтернативное действие, которое приемлемо и может послужить заменой недопустимому.

👉 При общении с людьми с аутизмом не заставляйте их посмотреть на вас, у многих из них развито периферическое зрение, и они гораздо лучше видят то, что происходит перед ними, смотря в сторону. Некоторым прямой взгляд человеку в глаза может доставляет боль.

👉 При взаимодействии с аутичным человеком ориентируйтесь на свой психологический комфорт. Так, если вы не хотите отвечать на тот или иной вопрос, больше не хотите обсуждать одну и ту же тему, или для вас не приемлема предлагаемая форма физического контакта – скажите об этом собеседнику, проявляя при необходимости настойчивость, но сохраняя доброжелательность и уверенность.

👉 При общении с человеком с аутизмом следует быть терпеливым, внимательно слушать. Не поправлять и не договаривать за него фразу.

👉 Аутичные люди могут очень сильно привязываться к людям, проявляющим к ним доброжелательное отношение. Поэтому следует регулировать психологическую дистанцию в

отношениях, выстраивать приемлемые психологические границы.

👉 При организации общения детей с аутизмом со сверстниками следует помнить о дозировке общения, создании положительного образа детей друг о друге, объяснении реакции, поступков, сглаживании и предотвращении возможных обид и конфликтов.

👉 Следует помнить, что для людей с расстройствами аутистического спектра важно общаться с теми, кто хорошо ориентируется в социальных правилах и легко их выполняет.

**О чем вы подумали, познакомившись с информацией о людях с расстройствами аутистического спектра? Запишите, как нужно общаться с людьми, имеющими расстройства аутистического спектра?**

---

---

---

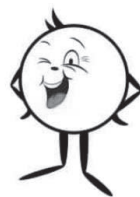
---

---

---

---

---



## НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА<sup>6</sup>



*С диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич) я живу с рождения. Точнее — с годовалого возраста (примерно тогда врачи наконец-то определили, как называется то, что со мной происходит). Я окончила спецшколу для детей с ДЦП, а через 11 лет пришла туда работать. С тех пор прошло уже 20 лет... (Екатерина Зотова, г.Москва)*

Опорно-двигательный аппарат человека называют также опорно-двигательной системой. Его составляет мышечная и скелетная системы организма человека.

Позвоночник это центральная ось тела; основной стержень опорно-двигательного аппарата; защитный «футляр» для спинного мозга; многосуставное сочленение с большим количеством степеней свободы, что обеспечивает поддержание вертикального положения и скоординированных движений за счёт управляемого состояния сухожильно-мышечного аппарата.

Функции опорно-двигательного аппарата заключаются в том, чтобы придавать человеческому телу определенную форму, защищать его внутренние органы, обеспечивать его опору, позволять движение и принятие любых возможных поз, а также:

- опорная функция (фиксация мышц и внутренних органов);
- защитная (защита жизненно важных органов);
- двигательная (обеспечение двигательных действий);

<sup>6</sup> В подготовке раздела использована следующая литература:

- Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по проведению мероприятий «уроки доброты» по пониманию инвалидности и формированию толерантных установок, Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», Москва 2017.
- Психологические особенности лиц с нарушениями двигательного развития (нарушениями функций опорно-двигательного аппарата), Солнцева В.А., Белова Т.В. // Справочник по организации и проведению профориентационной работы — М.: ООО «Центр новых технологий», 2012
- Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», <https://perspektiva-inva.ru/>
- Портал о здоровье, <http://ru.likar.info>

- рессорная (смягчение толчков и сотрясений);
- участие в обеспечении жизненно важных процессов (минеральный обмен, кровообращение, кроветворение).

Понятие «нарушение функций опорно-двигательного аппарата» носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, различные по происхождению и степени тяжести. Выделяются следующие группы:

**Тяжелые нарушения** - люди с тяжелой степенью нарушения опорно-двигательного аппарата характеризуются отсутствием навыков самообслуживания или частичным владением ими, нарушениями или несформированностью прямохождения и ходьбы, невозможностью захвата и удержания предметов. Такие лица передвигаются только с помощью ортопедических приспособлений. Успешность овладения профессиональными навыками у лиц с тяжелыми формами нарушения функций опорно-двигательного аппарата не представляется возможной;

**Средняя степень нарушений** — наиболее многочисленная группа. Лица со средней степенью тяжести нарушений могут самостоятельно передвигаться на небольшое расстояние, владеют навыками самообслуживания, однако эти навыки, как правило, недостаточно автоматизированы. Успешность овладения профессиональными навыками у таких лиц строго индивидуальна и зависит от многих факторов — характера дефекта, степени выраженности дефекта, сформированности волевой сферы;

**Легкая степень нарушения** - люди с легкими двигательными нарушениями передвигаются самостоятельно, уверенно чувствуют себя как в помещении, так и на улице, у них в достаточной степени сформированы навыки самообслуживания. Однако у них могут наблюдаться патологические позы, нарушения походки, насильственные движения и другие проявления нарушения двигательных функций.

**Виды двигательных ограничений при нарушениях опорно-двигательного аппарата:**

**Параличи и парезы.** Паралич — полное отсутствие возможности совершать произвольные движения. Парез — слабая форма паралича, выражающаяся в ограничении возможности совершать произвольные движения (ограничение объема движений, снижение мышечной силы и т.п.).

**Нарушение мышечного тонуса.** Как правило, нарушения двигательных функций сопровождаются повышением мышечного тонуса или изменчивостью мышечного тонуса. Эта особенность лиц с нарушениями двигательной сферы не позволяет им выполнять те виды деятельности, для которых необходимы скоординированность или ритмичность движений.

**Синекизии** — это произвольные движения, которые сопутствуют произвольным (например, движение рук при ходьбе). Наличие патологических синекизий затрудняет выработку автоматизированных моторных навыков.

**Нарушения ощущения движений.** Эти нарушения ведут к затруднениям в определении положения собственного тела в пространстве, в сохранении и удержании позы, к нарушениям координации движений.

**Несформированность реакций равновесия.**

**Насильственные движения.** К насильственным движениям относят произвольные неконтролируемые двигательные реакции (например, тремор рук). Такие движения затрудняют выполнение произвольных движений и овладение двигательными навыками.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Выделяются следующие виды:



1. Заболевания нервной системы: детский церебральный паралич; полиомиелит.

2. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра; кривошея; косолапость и другие деформации стоп; аномалии развития позвоночника; недоразвитие и дефекты конечностей; аномалии развития пальцев кисти.
3. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата: травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей; полиартрит; заболевания скелета; системные заболевания скелета, хондродистрофия, рахит.

Справка:

*Есть мнение, что Леонардо да Винчи с детства страдал правосторонним спастическим гемипарезом, одной из разновидностей ДЦП, нетяжелая форма. Он хромал на правую ногу и не мог полноценно пользоваться правой рукой, потому и писал, и рисовал левой.*

**ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**, следует учитывать:

-  При общении с человеком на коляске необходимо сделать так, чтобы глаза собеседника находились с его глазами на одном уровне. Это связано с тем, что человек на коляске по расположению относительно окружающих его людей всегда ниже, то есть он часто ощущает на себе «поверхностное», «снихождительное» отношение. При общении обращайтесь не к сопровождающему человека на коляске, а к нему самому.
-  В ходе общения необходимо помнить, что инвалидная коляска – неприкосновенное пространство человека и не следует на нее облакачиваться, передвигать без спроса, толкать, касаться, держаться за коляску, ставить на нее ногу, раскачивать, пытаться куда-либо его подвезти. Не следует

также хлопнуть человека, находящегося в инвалидной коляске по спине и плечу.

- ☞ При организации сопровождения следует уточнить, какая помощь требуется и не навязывать ее. Также следует уточнить, как необходимо двигать коляску. Передвигайте коляску медленно. Если человек на коляске упал, то не следует поднимать его самостоятельно, необходимо позвать на помощь.
  
- ☞ При назначении встречи человеку на коляске выбирайте места, имеющие доступ для людей с инвалидностью.
  
- ☞ При взаимодействии с человеком с произвольными движениями тела и конечностей, которые свойственны людям с детским церебральным параличом, не следует обращать внимание на произвольные движения и не отвлекаться на них в ходе общения. При необходимости окажите помощь человеку с ДЦП при приеме пищи (подобрать сервировку, необходимую посуду, приспособления), в магазине (достать кошелек, открыть сумку) и т.д. При оказании помощи не следует проявлять навязчивость и привлекать всеобщее внимание, поскольку это может вызвать неловкость. При проведении мероприятий следует продумать места, где будет сидеть человек, имеющий произвольные движения, чтобы его движения не мешали другим людям.
  
- ☞ При наличии трудностей речевого общения у людей с ДЦП следует проявить во взаимодействии с ними терпение и не перебивать, не поправлять их. Не следует пытаться ускорить разговор и договорить слово за собеседника. В ходе общения поддерживайте визуальный контакт и не отводите взгляд от собеседника. При возникновении трудностей восприятия речи собеседника с ДЦП не следует бояться переспросить или



уточнить информацию. В случае необходимости можно предложить использовать другой способ коммуникации. Не следует трогать чужие голосовые приспособления, поскольку это личная собственность человека.

Справка:

*Патология опорно-двигательного аппарата отмечается у 5-7% детей. Основную массу среди них (89%) составляют дети с детским церебральным параличом.*

**О чем вы подумали, познакомившись с информацией о людях с нарушения опорно-двигательного аппарата? Запишите, как правильно общаться с людьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата?**

---

---

---

---

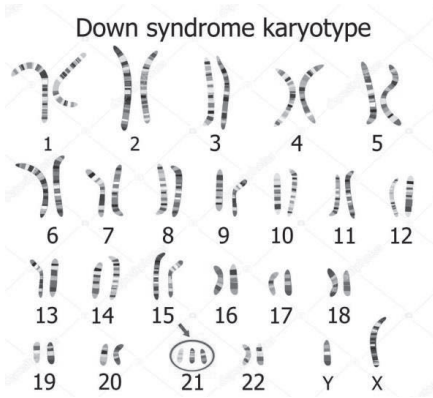
---

---

---



## СИНДРОМ ДАУНА<sup>7</sup>



21 марта во всем мире отмечается день людей с синдромом Дауна. Говорят, что дети с этим синдромом - особенные, солнечные, у них своя миссия на земле. Варя – одна из них. Она, как обычный ребенок, мечтает о приключениях и телескопе, чтобы смотреть на звезды. Ее мама Марина Чаплыгина признается, что дочка изменила не только ее жизнь, но и всего их

окружения. Ниже фрагмент интервью с Варей (9 лет):

**Вопрос: Что такое дружба?**

*Ответ: Дружба, когда улыбаются, делают доброе друг другу, вместе играют.*

**В: Что такое любовь?**

*О: Это ласковое слово, когда любимым хочется нежности и добра.*

**В: Кто в семье главный? Почему?**

*О: Папа. Был. Теперь мама. Потому что она родила детей. И всегда командует.*

**В: Что бы вы сделали, если бы были президентом?**

*О: Я бы подумала... Как сделать, чтобы люди не умирали?*

**В: Какие мультики любите?**

*О: «Ведьмина служба доставки», про Кики. Еще «Фиксики» и «Почемучка».*

**В: Во что любите играть?**

*О: В «Лего». И в куклы.*

<sup>7</sup> В подготовке раздела использована следующая литература:

- материалы сайта НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», <https://downsideup.org>
- материалы Портала о здоровье, <http://ru.likar.info>
- Комсомольская правда (Барнаул), <https://www.alt.kp.ru/daily/26809.4/3844088/>, автор: Ведерникова Ольга

***В: У вас есть жених?***

*О: Я еще не выбрала.*

***В: Если бы вы были птицей, куда бы полетели?***

*О: Это невозможно. Люди не летают.*

***В: Сколько звезд на небе?***

*О: Очень много. Невозможно посчитать. В телескоп можно еще больше увидеть.*

Синдром Дауна - самая распространённая генетическая аномалия. По статистике, каждый 700й-800й ребенок на планете появляется на свет с синдромом Дауна. Это соотношение одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, их здоровья, вредных привычек, цвета кожи, национальности. В нашей стране ежегодно рождается около 2200 детей с синдромом Дауна. Мальчики и девочки с синдромом Дауна рождаются с одинаковой частотой, их родители имеют нормальный набор хромосом. Ничей вины в появлении лишней хромосомы нет и быть не может.

Подавляющее большинство детей с синдромом Дауна может научиться ходить, есть, одеваться, говорить, играть, заниматься спортом. В настоящее время нет никаких сомнений в том, что дети с синдромом Дауна обучаемы. Как у любого из нас, у человека с синдромом Дауна есть свои сильные и слабые стороны, привычки и предпочтения, увлечения и интересы.

Несомненно и то, что дети с синдромом Дауна гораздо лучше реализуют свой потенциал, если живут дома, в атмосфере любви. Если у них есть возможность заниматься по программам ранней помощи и получать качественное медицинское сопровождение, ходить в детский сад и в школу, дружить со сверстниками и комфортно чувствовать себя в обществе.

Слово «синдром» подразумевает наличие определенных признаков или характерных черт. Синдром Дауна впервые описал в 1866 году британский врач Джон Лэнгдон Даун. Почти сто лет спустя, в 1959 году, французский ученый Жером Лежен обосновал генетическое происхождение этого синдрома, которое

определяется наличием в клетках человека дополнительной хромосомы.

После слияния мужской и женской половых клеток образуется одна клетка, причем количество хромосом новой оплодотворенной яйцеклетки удваивается и достигает 46. Из них 23 хромосомы принадлежат материнской клетке и 23 - отцовской. Но иногда при зарождении новой жизни происходят отклонения. У людей с синдромом Дауна в 21-й паре присутствует дополнительная хромосома. Она появляется в результате генетической случайности и вследствие этого в клетках оказывается по 47 хромосом.

Наличие этой генетической аномалии обуславливает появление ряда особенностей, вследствие которых ребенок будет медленнее развиваться и позже своих ровесников проходить общие для всех детей этапы развития. Таким малышам труднее учиться. И все же большинство детей с синдромом Дауна может делать то, что умеют делать другие дети.

Люди с синдромом Дауна не являются больными. Они не «страдают», не «поражены» этим синдромом и не «являются его жертвами». Правильно говорить: «У человека синдром Дауна». Но чаще всего особенных малышей называют «солнечными детьми».

Разрушим существующие мифы о синдроме Дауна.

**Миф №1: Синдром Дауна – очень редкое заболевание**

На самом деле, синдром Дауна – часто встречающаяся генетическая аномалия. По статистике, в нашей стране с синдромом рождается каждый 700-й ребенок.

**Миф №2: Синдром Дауна – наследственное заболевание**

Примерно 1% от всех случаев аномалии зависит от наследственности.

**Миф №3: Большинство детей с синдромом Дауна рождается у людей в возрасте после 40**

Порядка 80% детей с синдромом Дауна рождается у матерей младше 35 лет в силу того, что женщины этого возраста чаще

рожают. Тем не менее, риск заболевания действительно увеличивается с возрастом матери.

Миф №4: Все люди с синдромом Дауна имеют тяжелые когнитивные нарушения<sup>8</sup>

Большинство людей с синдромом имеет легкие или средние когнитивные нарушения. Таким людям нужно больше времени, чтобы понять, что от них требуется или, что им говорят.

Миф №5: Присутствие ребенка с синдромом Дауна негативно влияет на других детей в семье

На самом деле, проведенные исследования показали, что братья и сестры людей с синдромом Дауна более толерантны и сердобольны по сравнению со своими сверстниками.

Миф №6: Люди с синдромом Дауна всегда счастливы

У людей с синдромом есть такие же чувства, как и у остальных людей. Они испытывают полный спектр эмоций. Им приятно, если к ним проявляют дружелюбие, и больно, если их обижают.

Миф №7: Люди с синдромом Дауна живут недолгую жизнь

Средняя продолжительность жизни людей с синдромом – 60 лет. Известны случаи, когда люди с синдромом Дауна доживали до 80 лет.

Миф №8: Взрослые с синдромом Дауна такие же, как и дети с синдромом Дауна

Не стоит относиться к взрослым людям с синдромом, как к детям. Они не являются детьми и имеют такие же потребности и чувства, как и их типичные сверстники.

Миф №9: Люди с синдромом Дауна не могут научиться читать и писать

---

<sup>8</sup> Когнитивные нарушения - это снижение памяти, умственной работоспособности и других функций по сравнению с исходным уровнем (индивидуальной нормой). Когнитивными (познавательными) функциями называются наиболее сложные функции головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним: восприятие информации; обработка и анализ информации; запоминание и хранение; обмен информацией и построение и осуществление программы действий.

Для того, чтобы обучить такого человека чтению и письму, несомненно понадобится помощь профессионалов. Однако это не значит, что это невозможно.

**Миф №10: Люди с синдромом Дауна не могут иметь детей**

Женщины с синдромом Дауна способны к деторождению и не имеют отклонений в этой области. Также были задокументированы случаи, когда мужчины с синдромом смогли стать отцами.

**Миф №11: У людей с синдромом Дауна плохая память**

На самом деле, состояние памяти у таких людей зависит от индивидуальных особенностей организма, так же, как у обычных людей.

**Миф №12: Взрослые с синдромом Дауна нетрудоспособны**

Люди с синдромом Дауна могут занимать различные должности, работать в гостиницах, больницах, офисах или ресторанах. Они могут достичь успехов в музыке, искусстве, спорте или помогать ухаживать за детьми и пожилыми людьми.

## **КАК ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА<sup>9</sup>**

**👉 Используйте окружение.** Люди с синдромом Дауна, особенно дети, воспринимают информацию гораздо лучше через взаимодействие с тем, что их окружает. Поскольку у людей с синдромом Дауна слабо развито абстрактное мышление, им бывает нелегко понимать сложные концепции, если их объяснять исключительно вербально. Помогите себе и своему собеседнику, изъясняясь просто и сопровождая свои слова чем-то, что можно увидеть, услышать, пощупать. Конкретика и наглядные примеры сделают ваше общение гораздо эффективнее.

**👉 Пользуйтесь жестами и мимикой.** Подкрепляйте свои слова жестами и активно используйте мимику, особенно, если вы

<sup>9</sup> [https://update.com.ua/likbez\\_tag/7-sovetov-o-tom-kak-obshchatsia-s-liudmi-s-sindromom-dauna\\_n3383](https://update.com.ua/likbez_tag/7-sovetov-o-tom-kak-obshchatsia-s-liudmi-s-sindromom-dauna_n3383)

хотите донести свои эмоции. Люди с синдромом Дауна очень восприимчивы к невербальным формам коммуникации и хорошо улавливают настроение окружающих. Зачастую понимают они гораздо больше информации, чем могут сами выразить. Поэтому использование жестов и мимики поможет вам эффективнее передать смысл того, что вы хотите сказать. И будьте внимательны к ответным реакциям, чтобы быть уверенными в том, что вас правильно поняли.

**➤ Будьте терпеливы.** Если вы привыкли изъясняться очень быстро, порой не договаривая предложения или пропуская слова, рассчитывая на то, что вас поймут и так, то перед общением с человеком с синдромом Дауна вам стоит запастись терпением. Не злитесь и не отчаивайтесь, если вас не понимают с первого раза. Попробуйте объяснить по-другому. Если вы хотите не просто высказаться, чтобы облегчить душу, а донести до человека какой-то месседж, будьте готовы к тому, что вам придется потратить на это какое-то время, потому что получиться это может не сразу. В свою очередь, не стесняйтесь просить повторить что-то, чего вы не поняли, ведь изъясняться для людей с синдромом Дауна обычно намного сложнее, чем воспринимать информацию.

**➤ Не стоит жалеть людей с синдромом Дауна.** Не надо воспринимать таких людей, как неполноценных и неспособных к обычной жизни, которой живут все остальные люди. Жалость - это не то, чего они хотят. А хотят они все тех же вещей, что и вы - иметь друзей, любимых и любящих людей рядом, интересное занятие в жизни. И они вполне способны всего этого достичь. И если бы мы чаще обращали внимание на возможности, а не на ограничения, то знали бы,

что люди с синдромом Дауна умеют многое, порой опережая в некоторых видах деятельности тех, кто родился со стандартным набором хромосом.

**Помните о чувствах вашего собеседника.** Не думайте, что люди с синдромом Дауна всегда счастливы. Это миф, который сформировался из-за того, что дети с синдромом Дауна часто улыбаются, когда общаются с другими людьми. Но они так же, как и все остальные, могут грустить, бояться чего-то, испытывать боль и обиду. Весь спектр человеческих эмоций доступен и им. Об этом стоит помнить при общении с такими людьми, ведь они легко ранимы. Берегите их чувства, но будьте честны, потому что неискренность люди с синдромом Дауна улавливают также хорошо, как и скрытую агрессию.

**Не стесняйтесь говорить со взрослыми на взрослые темы.** Если у человека синдром Дауна, это еще не значит, что он мыслит и воспринимает мир, как ребенок. Все радости и горести взрослой жизни доступны и им. Так что не поддавайтесь стереотипам и говорите с людьми с синдромом Дауна на равных. Нет таких тем, которые для них недоступны.

**Уважайте своего собеседника.** Будьте внимательны к тому, что вам говорят, не перебивайте и не подгоняйте человека, если он испытывает трудности с выражением своей мысли. Мало того, что это попросту невежливо, так еще и создает для вашего собеседника дополнительные трудности. Когда вы разговариваете с человеком с синдромом Дауна, постарайтесь также не отвлекаться на другие дела, а посвятите себя общению полностью. Это пойдет вам обоим только на пользу.



**Какую новую информацию вы получили о людях с синдромом Дауна? Запишите, как правильно общаться с людьми с синдромом Дауна?**

---

---

---

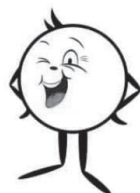
---

---

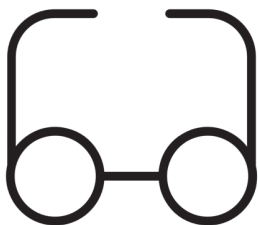
---

---

---



## НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ<sup>10</sup>



Категория людей с нарушениями зрения весьма неоднородна. В зависимости от остроты зрения одни из инвалидов по зрению совсем ничего не видят, другие могут видеть только свет, третьи – свет и цвета окружающих предметов, четвертые – только движения руки перед лицом, пятые

– могут видеть на очень близком расстоянии предметы.

Многие из слепых людей страдают либо светобоязнью (их глаза просто закрываются при ярком свете, очень белом снеге, ярком солнце), либо куриной слепотой (нарушением темновой адаптации, то есть при хорошем освещении плохо, но видят, а в сумерках ничего не видят, кроме огоньков). Это приводит к ухудшению зрительного восприятия и трудностям передвижения в темное время суток, при плохом освещении, в пасмурную погоду.

Нарушения зрения затрудняют получение информации, самостоятельного перемещения, общение и взаимодействие. Часто у людей с инвалидностью по зрению отмечается недостаточность невербальной коммуникации. Это связано с тем, что мимика и пантомимика формируются в раннем детстве по подражанию взрослым. Поскольку дети с нарушением зрения не видят лиц и жестов других людей, то они соответственно не могут переносить увиденные образцы в процесс своей коммуникации.

Еще одним следствием отсутствия опоры на зрение в ходе коммуникации является отсутствие поворота головы в сторону собеседника.

---

<sup>10</sup> В подготовке раздела использована следующая литература:

- Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по проведению мероприятий «уроки доброты» по пониманию инвалидности и формированию толерантных установок, Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», Москва 2017
- Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», <https://perspektiva-inva.ru/>

Безусловно, специальное обучение помогает людям с нарушением зрения правильно выражать свои эмоции с помощью мимики и жестов и использовать их в процессе коммуникации. Люди с нарушениями зрения могут вести самостоятельную жизнь, участвовать в культурной и общественной жизни, учиться и работать. Это становится возможным благодаря использованию современных компьютерных технологий и средств передвижения (программ незрительного доступа, тактильных приставок к компьютеру, трости и т.д.).

**ПРИ ОБЩЕНИИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИИ** с инвалидом по зрению необходимо придерживаться следующих этических норм:

- ☞ Всегда называть себя и представлять своих собеседников, а также остальных присутствующих.
- ☞ При желании пожать руку инвалиду по зрению, необходимо сообщить ему об этом.
- ☞ При обсуждении какого-либо предмета, картины, которые недоступны для зрительного восприятия, опишите их.
- ☞ При общении обращаться непосредственно к самому человеку с инвалидностью по зрению, а не к его сопровождающему.
- ☞ Не следует навязывать свою помощь, покровительствовать, сострадать и выказывать чувство жалости. Необходимо помнить, что жизнь многих инвалидов полна впечатлений, насыщена радостями и заботами.
- ☞ Наличие очков у инвалида по зрению облегчает восприятие, но не решает проблем, вызванных низким зрением, поэтому на все просьбы, связанные с использованием зрения, следует отвечать так же, как и тотально слепому человеку.
- ☞ При подписании каких-либо бумаг не следует заменять их чтение пересказом. Следует обязательно проинформировать

человека о правовых последствиях его действий, связанных с подписанием любых бумаг. Инвалидность не освобождает человека от ответственности, обусловленной документом.

- ❧ Во время приема пищи не следует ничего класть в тарелку, не предупредив о своем намерении, и при этом следует помнить, что инвалид по зрению, как и любой другой человек, может быть избирательным в еде и не любить каких-либо блюд. За столом надо обеспечить безопасное место, чтобы незрячий (ребенок, подросток) не облился кипятком, то есть надо предусмотреть, чтобы инвалид по зрению при тесноте не опрокинул чайник, посуду, блюдо с угощением.
- ❧ В малознакомом месте не следует оставлять незрячего человека без предупреждения, отойдя даже на небольшое расстояние. Если требуется отлучиться, то необходимо оставить слепого человека возле какого-нибудь ориентира (столб, стена, дерево, мебель и т.д.). Это место должно быть безопасным.
- ❧ При передвижении необходимо четко сообщить о месте и цели перемещения. Категорически нельзя «хватать» слепого и тащить его за собой.
- ❧ При сопровождении слепого человека необходимо уточнить, с какой стороны от сопровождающего ему комфортнее идти. Как правило, человек, не пользующийся тростью, наверняка предпочтет держаться за сопровождающего ведущей рукой (если он правша, то, скорее всего, предпочтет находиться с левой стороны, а если левша, то справа). Если же человек использует трость, то он держит ее в ведущей руке, а за сопровождающего будет держаться свободной.
- ❧ При сопровождении не следует стискивать руку человека с нарушением зрения. При совершении резких остановок, резких разворотов необходимо объяснить ему их причину.

Повороты предпочтительнее совершать под прямым углом и избегать по возможности плавных, закругленных поворотов.

**И** В процессе передвижения следует сообщать человеку с нарушением зрения только действительно важные, интересные или опасные объекты, обращать внимание на те участки маршрута, которые помогут ему в самостоятельном передвижении. Кроме того важно информировать его о рельефе поверхности, поворотах, постоянных шумах (звук трансформаторной будки, вывески магазина и т. д.), которые в дальнейшем помогут ему при самостоятельном передвижении. Нет необходимости сообщать человеку о незначительных объектах и отвлекать от самого маршрута. При выборе скорости передвижения необходимо ориентироваться на человека с нарушением зрения.

**О чем вы подумали, познакоившись с информацией о людях с нарушением зрения? Запишите, как правильно общаться с людьми, имеющими нарушения зрения?**

---

---

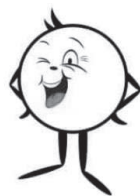
---

---

---

---

---



## НАРУШЕНИЯ СЛУХА<sup>11</sup>



Среди людей с нарушением слуха различают глухих, слабослышащих, оглохших и имплантированных. О глухоте говорят, когда обнаруживается стойкое двустороннее (на оба уха) значительное поражение слуха, при котором невозможно разборчивое восприятие речи.

**Глухота** может быть врожденной или приобретенной, что встречается значительно чаще. По времени возникновения различают раннюю (в возрасте до трех лет) и позднюю глухоту (появившуюся после того, как сформировалась речь). Глухота, врожденная или приобретенная, лишает ребенка возможности без специального обучения овладеть речью. Если же речь уже начала формироваться, то ранняя глухота приводит к ее распаду. Однако нужно знать, что для таких или других случаев нарушения слуха использовать термин «глухонемой» не этично.

**Оглохшие (позднооглохшие)** – люди, потерявшие слух, но сохранившие речь. Степень сохранности их речи зависит от времени наступления глухоты и условий ее развития. Дети, оглохшие в возрасте от трех до пяти лет и не получившие специальной помощи, ко времени поступления в школу чаще всего сохраняют небольшой запас слов, которые обычно произносят искаженно. При более позднем возникновении глухоты дети почти полностью сохраняют речевой запас (особенно дети, уже овладевшие письмом и чтением). При специальном педагогическом воздействии речь может сохраниться полностью и при более ранней потере слуха.

**Имплантированные дети и взрослые** – это люди, перенесшие операцию по кохлеарной имплантации (от лат. cochlea – улитка),

<sup>11</sup> В подготовке раздела использована следующая литература:

- Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по проведению мероприятий «уроки доброты» по пониманию инвалидности и формированию толерантных установок, Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», Москва 2017  
- Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», <https://perspektiva-inva.ru/>  
- Портал Милосердие.ru - <https://www.miloserdie.ru/article/kak-obshhatsya-so-slaboslyshashimi-pravila-i-etika/>

т.е. операцию по вживлению электродных систем во внутреннее ухо, в улитку, с последующей электрической стимуляцией слухового нерва, что позволяет посылать в мозг сигналы, вызывающие слуховые ощущения.

подавляющее большинство людей с нарушенным слухом пользуется индивидуальным слуховым аппаратом – заушной (располагается за ушной раковиной) или внутриушным аппаратом (специально изготовленный индивидуальный вкладыш).

Основным языком общения глухих людей в России является русский жестовый язык (РЖЯ). РЖЯ — это язык символов и образов, выражаемых жестами.

Глухие люди знают не только РЖЯ, но и русский язык. Поэтому для общения с неслышащими людьми можно использовать и устную речь — ваш собеседник сможет прочесть слова по вашим губам. Для этого слова должны произноситься медленно, разборчиво и хорошо артикулироваться. Можно использовать и письменную речь (при дистанционном общении – смс-сообщения, интернет).

В специальных коррекционных школах глухих детей учат дактилологии – пальцевой азбуке (от греч. δάκτυλος – палец). По сути, это письмо пальцами на национальном словесном языке. Просто все, что мы обычно пишем ручкой, в данном случае мы «пишем» пальцами в воздухе. Дактилирование обязательно сопровождается устной речью (артикулированием).

### **Особенности устной речи глухих и слабослышащих**

Людам с нарушенным слухом свойственны изменения голоса. Он может быть слишком высоким (вплоть до фальцета) или низким, гнусавым, приглушенным, слабо изменяющимся по высоте, силе, тембру. Причем, наблюдается закономерность: чем сильнее нарушен слух, тем в большей степени, как правило, нарушен голос. Могут неправильно произноситься отдельные звуки – чаще всего, согласные С, З, Ш, Ж, Щ, Ч и Ц, потому что именно их труднее воспринимать при нарушенном слухе. Из-за всех этих

нарушений глухие, как правило, стесняются говорить вслух, видя негативную реакцию на свою речь.

Также у людей с ранней или врожденной глухотой встречаются ошибки в употреблении слов, нарушается привычный порядок слов в предложении (например, «завод трудно, слабый, деньги мало, нет» можно интерпретировать как «сильно устаю после работы, за которую, к тому же, почти ничего не платят»).

### **Особенности восприятия звуков и речи**

Полная глухота встречается редко. Чаще всего, сохраняются остатки слуха, позволяющие воспринимать отдельные звуки речи и некоторые хорошо знакомые слова, которые произносятся ушной раковиной. Низкочастотные звуки, такие как гудок паровоза, барабан, стук, большинство глухих людей слышат гораздо лучше. У слабослышащих и имплантированных людей возможности восприятия бытовых и природных шумов шире и разнообразнее. Но даже если человек с нарушенным слухом слышит, как тикают часы на стене, он при этом может испытывать большие трудности в различении чужой речи.

Лучше воспринимаются звуки нормальной громкости. Чересчур громкие звуки, крик могут вызывать у глухого человека болезненные ощущения. В таком случае он закрывает уши руками, морщится. Это связано именно с дискомфортом в ухе, а не с нежеланием общаться и слушать собеседника.

### **Особенности поведения**

Поведение человека с нарушенным слухом может быть разным: от беспокойного, несколько суетливого, надоедливого; до отрешенного, рассеянного, избегающего общения с окружающими. Второй вариант связан с негативным опытом общения со слышащими людьми, со страхом быть непонятым, осмеянным. При этом потребность в общении, дружеской поддержке у неслышащего ребенка или взрослого, конечно же, не меньшая, чем у слышащего. Поэтому люди с нарушенным слухом нередко предпочитают посещать массовые мероприятия или отправляться в путешествия в обществе людей с таким же нарушением.



У глухих людей иногда возникают трудности в координации движений, что может выражаться в шаркающей походке, некоторой неуклюжести. Причина – нарушения в работе вестибулярного аппарата (органы слуха и равновесия расположены рядом). Из-за проблем со слухом человеку трудно контролировать собственные голосовые реакции. Поэтому глухие люди могут непроизвольно издавать необычные шумы при физическом усилии, дыхании, приеме пищи, волнении.

## **ПРАВИЛА И ЭТИКА ОБЩЕНИЯ С ГЛУХИМИ И СЛАБОСЛЫШАЩИМИ**

- Человеку с нарушенным слухом мешает воспринимать и понимать устную речь шум, одновременный разговор двух и более людей. Поэтому с людьми, которые плохо слышат, будет трудно общаться в больших или многолюдных помещениях. Яркое солнце или тень тоже могут быть помехами.
- Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, назовите его (ее) по имени. Если ответа нет, можно слегка тронуть человека за руку или плечо или же помахать рукой.
- Существует несколько типов и степеней глухоты. Некоторые не слышат или не воспринимают устную речь и могут разговаривать только на жестовом языке. Другие могут слышать, но воспринимают отдельные звуки неправильно. С ними нужно говорить немного громче и четче обычного, подбирая подходящий уровень громкости. Некоторые утратили способность воспринимать высокие частоты – разговаривая с ними, нужно лишь снизить высоту голоса. С кем-то оптимален метод записок. Если вы не знаете, какой способ предпочесть, постарайтесь узнать это у самого глухого. Если возникают проблемы в устном общении, предложите собеседнику использовать другой способ – написать, напечатать. Не говорите: «Ладно, это неважно...».
- Чтобы глухой или слабослышащий собеседник вас лучше понял, разговаривая с ним, смотрите прямо на него, чтобы он одновременно видел ваше лицо (губы) и «слышал» речь. Говорите ясно и медленно. Не нужно кричать что-то, особенно

в ухо. Используйте выражение лица, жесты, телодвижения, если хотите подчеркнуть или прояснить смысл сказанного. Помните, что не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам, а те, кто это умеет, хорошо прочитывают только три из десяти сказанных вами слов.

2 Вы затрудните вашему собеседнику понимание разговора, если будете переключаться с одной темы на другую и обратно. Если вы хотите поменять тему, не делайте этого без предупреждения. Используйте переходные фразы вроде: «Хорошо, теперь нам нужно обсудить...»

2 Говорите простыми короткими фразами и избегайте несущественных слов. Выбирайте обиходные слова (т.е. наиболее часто употребляемые в речи). По возможности, избегайте фразеологизмов, крылатых слов и выражений, пословиц и поговорок. Их смысл, как правило, не известен, а значит и не понятен глухим и слабослышащим людям.

2 При построении фразы лучше использовать прямой порядок слов. Не злоупотребляйте в речи обособлениями, оборотами, обращениями – они осложняют понимание сказанного. Например, лучше сказать «Когда вы придете?» вместо «И когда, родной мой, вас ждать?» или «Придете-то вы когда теперь?».

2 Помните, что понимание смысла, передаваемого в речи с помощью интонационных нюансов, оттенков почти не доступно глухим людям и людям с тяжелой тугоухостью. Поэтому не стоит удивляться, если фраза с саркастической, насмешливой, ироничной интонацией будет пониматься как нейтральная. Например, «И что это мы тут делаем?» (смысл – запрет, указание на неправильное поведение) будет понято как необходимость ответить на вопрос «Что делаем?». Частично смысловые оттенки можно передать с помощью мимики.

2 Если вы сообщаете информацию, которая включает в себя номер, сложный термин, адрес, напишите ее, сообщите по смс или электронной почте или любым другим способом, но так, чтобы она была точно понята.

- 👉 Если вас просят повторить что-то, попробуйте не просто повторить, но сказать по-другому перефразировать предложение.
- 👉 Убедитесь, что вас поняли. Не стесняйтесь спросить, понял ли вас собеседник.
- 👉 Если вы общаетесь через переводчика, не забудьте, что обращаться надо непосредственно к собеседнику, а не к переводчику.

*Справка: По данным Всемирной федерации глухих, число не слышащих людей в мире около 70 миллионов (или 0,1 процент от населения), однако лиц со сниженным слухом, например, по возрасту, значительно больше – до 10%.*

**О чем вы подумали, познакомившись с информацией о людях с нарушением слуха? Запишите, как правильно общаться с людьми, имеющими нарушение слуха?**

---

---

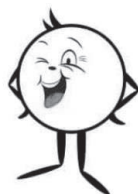
---

---

---

---

---



## 10 ОБЩИХ ПРАВИЛ ЭТИКЕТА, СОСТАВЛЕННЫХ ЛЮДЬМИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН<sup>12</sup>

1. В разговоре с человеком с инвалидностью обращайтесь непосредственно к нему, а не к его сопровождающему или переводчику жестового языка, которые присутствуют при разговоре. (Прим.: рекомендуем использовать понятие «переводчик жестового языка» вместо официального термина «сурдопереводчик» – по аналогии с переводчиком английского/французского/др. языка). Не говорите о присутствующем человеке с инвалидностью в третьем лице, обращаясь к его сопровождающим, все ваши вопросы и предложения адресуйте непосредственно к этому человеку.

2. Разговаривая с человеком, испытывающим трудности в общении, слушайте его внимательно. Будьте терпеливы, ждите, пока он сам закончит фразу. Не поправляйте и не договаривайте за него. Не стесняйтесь переспрашивать, если вы не поняли собеседника.

3. При общении с человеком, который плохо или совсем не видит, обязательно называйте себя и тех людей, которые пришли с вами. Если у вас общая беседа в группе, то не забывайте называть себя и пояснять, к кому в данный момент вы обращаетесь. Обязательно предупреждайте вслух, когда отходите в сторону (даже если отходите ненадолго).

4. Не кидайтесь на помощь человеку с инвалидностью, если вас не попросили помочь. Если хотите помочь, вначале спросите, необходима ли ваша помощь. Если нужна – спросите, что и как делать, после этого действуйте. Если вы не поняли, не стесняйтесь – переспросите.

Например: если необходимо сопроводить незрячего человека, то не хватайте и не тащите его за руку, а спросите, каким образом вы

---

<sup>12</sup> <https://perspektiva-inva.ru/language-etiquette#n4>

Основой для предлагаемых «Общих правил этикета» послужили Правила, составленные К.Мейер (Национальный Центр Доступности США) и используемые работниками общественных служб США.

можете помочь ему сориентироваться в незнакомом месте. Незрячий человек сам объяснит вам, как лучше это сделать (кто-то просит разрешения положить свою руку на плечо сопровождающего, кто-то предпочитает взять сопровождающего под локоть, кто-то попросит взять под локоть его самого, кому-то достаточно устных подсказок, и т.д., и т.п.)

5. При знакомстве с человеком с инвалидностью, вполне естественно пожать ему руку(при необходимости левую, а не правую) – даже тому, кому трудно двигать рукой или кто пользуется протезом.

6. Инвалидная коляска, костыли, белая трость, собака-проводник – это часть неприкосновенного пространства людей с инвалидностью. Не дотрагивайтесь до них! Опирайтесь или повиснуть на чьей-то инвалидной коляске – это то же самое, что опираться или повиснуть на ее обладателе. А собака-поводырь работает, а не просто украшает человека с инвалидностью – не надо ее гладить, кормить и т.д., если этого не разрешил хозяин.

7. Разговаривая с человеком на инвалидной коляске или человеком маленького роста, расположитесь так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне. Вам будет легче разговаривать, а вашему собеседнику не понадобится запрокидывать голову.

8. Не смущайтесь, если случайно сказали: «Увидимся» или: «Вы слышали об этом...?» тому, кто на самом деле не может видеть или слышать. Люди с инвалидностью по слуху или по зрению пользуются теми же привычными словами, потому что они тоже слышат и видят, просто по-другому. Передавая что-либо в руки незрячему, ни в коем случае не говорите: «Пощупайте это», говорите так, как обычно сказали бы - «Посмотрите на это». А человеку на инвалидной коляске не говорите «Подъезжайте, проезжайте». Говорите: «Подойдите туда», «Проходите здесь» (человек ездит на машине или поезде, а на коляске – ходит).

9. Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, помашите ему рукой или похлопайте по плечу. Смотрите ему прямо в глаза и говорите четко, НЕ кричите. Разговаривая с теми, кто может читать по губам, расположитесь так, чтобы на вас падал свет и вас было хорошо видно, постарайтесь, чтобы вам ничего не мешало и ничто не заслоняло вас. Но имейте в виду, что не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам.

10. Обращайтесь к детям и подросткам с инвалидностью по имени, к взрослым – по имени и отчеству, то есть точно так же, как и к другим людям без инвалидности (равноправно, без снисходительности, опеки и покровительства).

Не стесняйтесь спрашивать, как будет правильнее, у самих людей с инвалидностью.

**Как бы вы для себя сформулировали главное правило, изучив 10 общих правил этикета, составленных людьми с инвалидностью из разных стран?**

---

---

---

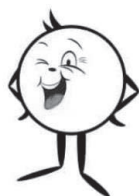
---

---

---

---

---



Формирование взаимного уважения и равенства между обучающимися с ограниченными особенностями здоровья (ОВЗ) и их сверстниками очень важно. Познакомьтесь с **ДЕКЛАРАЦИЕЙ НЕЗАВИСИМОСТИ ИНВАЛИДА**, созданной Норманом Кюнком<sup>13</sup>

- 🦿 Не рассматривайте мою инвалидность как проблему.
- 🦿 Не надо меня жалеть, я не так слаб, как кажется.
- 🦿 Не рассматривайте меня как пациента, так как я просто ваш соотечественник.
- 🦿 Не старайтесь изменить меня. У вас нет на это права.
- 🦿 Не учите быть меня покорным, смиренным и вежливым. Не делайте мне одолжения.
- 🦿 Признайте, что реальной проблемой, с которой сталкиваются инвалиды, является их социальное обесценивание и притеснение, предубежденное отношение к ним.
- 🦿 Поддержите меня, чтобы я мог по мере сил внести свой вклад в общество.
- 🦿 Помогите мне познать то, что я хочу.
- 🦿 Будьте тем, кто заботится, не жалея времени, и кто не борется в попытке сделать лучше.
- 🦿 Будьте со мной, даже когда мы боремся друг с другом.
- 🦿 Не помогайте мне тогда, когда я в этом не нуждаюсь, даже если это доставляет вам удовольствие.
- 🦿 Не восхищайтесь мною. Желание жить полноценной жизнью не заслуживает восхищения.
- 🦿 Узнайте меня лучше. Мы можем стать друзьями.
- 🦿 Будьте союзниками в борьбе против тех, кто пользуется мною для собственного удовлетворения.
- 🦿 Давайте уважать друг друга. Ведь уважение предполагает равенство. Слушайте, поддерживайте и действуйте.

---

<sup>13</sup> адвокат по правам инвалидов

**Запишите, что на ваш взгляд, иллюстрирует Декларация независимости инвалида**

---

---

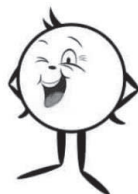
---

---

---

---

---



Справка:

По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн человек всех групп инвалидности (8,2% населения России). Из них мужчин — 5,2 млн человек, женщин — 6,9 млн. Детей-инвалидов в России зарегистрировано 0,7 млн человек.

В 2017/18 учебном году на программы высшего образования были зачислены 6,9 тыс. студентов-инвалидов, на программы среднего профессионального образования — 8,3 тыс. инвалидов. Для сравнения: до этого в среднем ежегодно с 2008 года в вузы поступали 5,9 тыс. инвалидов, в среднеспециальные учебные заведения — 5,3 тыс. инвалидов.

Число работающих инвалидов всех категорий составляет 1,6 млн человек.

Источник: "Коммерсантъ" от 05.05.2018



**МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДАТЫ, которые отмечаются для привлечения внимание широкой общественности к людям с особыми потребностями, редкими заболеваниями; к тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации.**

29 февраля - Международный день редких заболеваний

21 марта - Международный день человека с синдромом Дауна

26 марта - Фиолетовый день (День больных эпилепсией)

2 апреля – Всемирный день распространения информации об аутизме

7 апреля - Всемирный день здоровья

17 апреля - Всемирный день гемофилии

5 мая - Международный день борьбы за права инвалидов

24 сентября - Международный день глухих

10 октября - Всемирный день психического здоровья

13 ноября - Международный день слепых

3 декабря - Международный день инвалидов

Справка

*Более миллиарда человек на земле имеют какую-либо форму инвалидности.*

*По данным всемирной организации здравоохранения, только 5 % населения имеет инвалидность с рождения.*

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В нашей рабочей тетради «Точки контакта» мы рассмотрели лишь малую часть особенностей, с которыми может родиться человек или приобрести их во время жизни. Не стоит думать, что коммуникация с особым человеком - это какой-то невероятно сложный и изнурительный процесс. Общение может быть таким же радостным и полноценным, как с любым другим человеком, если учитывать особенности человека и быть внимательным.

Если вы проявите немного терпения и отбросите стереотипы, то обязательно достигнете взаимопонимания.

Люди, имеющие различные особенности здоровья, также как и все остальные, нуждаются в социализации, дружбе, любви и поддержке и с готовностью отвечают окружающим тем же.

Надеюсь, что советы из рабочей тетради помогут вам установить ТОЧКИ КОНТАКТА, сделать первый шаг и найти верный подход к тем, с кем вы хотели бы подружиться, но не знали, с чего начать!

## **ФИЛЬМЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ...**

- «Вселенная Стивена Хокинга» (Великобритания, 2014)
- «Скафандр и бабочка» (Франция-США, 2007)
- «Запах женщины» (США, 1992)
- «...А в душе я танцую» (Великобритания-Ирландия-Франция, 2004)
- «Сотворившая чудо» (США, 1962)
- «1+1» (Франция, 2011)
- «Серфер души» (США, 2011)
- «Я тоже» (Испания, 2009)
- «Человек дождя» (США, 1988)
- «Ключи от дома» (Италия-Германия-Франция, 2004)
- «Все еще Элис» (США-Франция, 2014)
- «Временные трудности» (Россия, 2018)
- «Прикосновение» (1978 г.)
- «На темной стороне земли» (2005 г.)
- ВидеOVERсия спектакля «Прикасаемые» (2014 г.)
- «Слово на ладони» (2015 г.)
- «Слепоглухие: жизнь на кончиках пальцев» (2017г. )
- Короткометражный фильм «Каждый 88» (2015 г.)
- Короткометражный документальный фильм «О любви» (Россия, Тоффик Шахвердиев, 2002)

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

КРМОО ЦЕНТР «Сотрудничество на местном уровне» - <https://kccp.ru>

АНО "Социальная усадьба "Добрая" <https://www.facebook.com/usadba.Dobraya/?ref=bookmarks>

КРООРДИ «Особый ребенок» <https://vk.com/club90246540>

КРОО «Солнце в наших сердцах» <https://vk.com/sunnykids24>

КРОО "СВЕТ НАДЕЖДЫ" <http://autism24.ru/>

Проект «Это не ответ» о том, как объяснить ребенку, кто такие люди с особенностями развития и почему с ними можно дружить <https://etoneotvet.ru/>

Энциклопедия мужества НЕИНВАЛИД.RU <http://neinvalid.ru/>

Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива» <https://perspektiva-inva.ru/>

НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», <https://downsideup.org>

Фонд помощи детям "Обнаженные сердца" <http://www.nakedheart.org/ru/>

Благотворительный фонд поддержки людей с инвалидностью «ДЕЙСТВУЙ!» <http://fond-deystvuy.ru/>

Паралимпийский комитет России <http://paralymp.ru/>

Специальная Олимпиада России <http://specialolympics.ru/>

Всероссийское общество глухих <http://voginfo.ru/>

Общероссийская общественная организация инвалидов «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» <http://www.vos.org.ru/>

Всероссийское общество инвалидов <http://www.voi.ru/>

Фонд поддержки слепоглухих «Соединение» <http://www.sosedinenie.org/>

## ИСТОЧНИКИ И ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по проведению мероприятий «Уроки доброты» по пониманию инвалидности и формированию толерантных установок, Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», Москва 2017
2. «Игры и занятия с особым ребенком», руководство для родителей, Сара Ньюмен, Пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой, 1999
3. Психологические особенности лиц с нарушениями двигательного развития (нарушениями функций опорно-двигательного аппарата), Солнцева В.А., Белова Т.В. // Справочник по организации и проведению профориентационной работы — М.: ООО «Центр новых технологий», 2012
4. Взаимодействие с ребенком с расстройствами аутистического спектра (РАС) на приеме у врача, Гох А.Ф., Черенёва Е.А // Сибирский вестник специального образования - Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьев, 2016 [attps://elibrary.ru/item.asp?id=25587137](https://elibrary.ru/item.asp?id=25587137)
5. Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива», <https://perspektiva-inva.ru/>
6. НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», <https://downsideup.org>
7. Портал о здоровье, <http://ru.likar.info>
8. Комсомольская правда (Барнаул), <https://www.alt.kp.ru/daily/26809.4/3844088/>, автор: Ведерникова Ольга
9. Портал Милосердие.ru, <https://www.miloserdie.ru/article/kak-obshhatsya-so-slaboslyshashhimi-pravila-i-etika/>
10. Википедия, свободная энциклопедия, <https://ru.wikipedia.org>

КРМОО Центр "Сотрудничество"  
660075 г.Красноярск, ул.Маерчака, 3 оф.210  
(391)211-91-50, [kccp@kccp.ru](mailto:kccp@kccp.ru)  
[www.kccp.ru](http://www.kccp.ru)

Группа в ВК: Центр "Сотрудничество"  
[https://vk.com/sotrudnichestvo\\_krsk](https://vk.com/sotrudnichestvo_krsk)

Группа в ФБ: Сибирская инициатива по инклюзии  
<https://www.facebook.com/groups/1717272131879615/>

Вебинары по развитию детей с особыми потребностями  
<https://www.youtube.com/channel/UCwAngT6SyJYAB8MQrrqcIFQ>