



Краткое содержание обучающих лекций, проводимых для инклюзивных добровольцев в рамках проекта «Самарский корпус инклюзивных волонтеров»

Данный цикл обучающих лекций проходил с 13 по 15 марта в Ресурсном центре добровольчества Самарской области.

Записи обучающих лекций доступны к просмотру в группе «**Инклюзивного ресурсного центра**» ВКонтакте: <https://vk.com/inclusiacentre>

Лекция №1 (Слабослышащие и слабовидящие):
https://vk.com/video-126315372_456239431?t=0s

Лекция №2 (Люди с НОДА):
https://vk.com/video-126315372_456239432?t=0s

Лекция №3 (Люди с ментальными особенностями):
https://vk.com/video-126315372_456239433?t=0s

1. Общие правила взаимодействия с людьми с любыми формами инвалидности

- 1.1. Перед тем помочь кому-то представься, обозначь, что ты являешься волонтером и готов оказать помощь;

Данное правило особенно актуально для людей, имеющих проблемы с коммуникацией или ориентацией в пространстве.

- 1.2. Перед тем, как оказать помощь спроси, как именно её оказать;

Во-первых, перед тем, как оказать помощь человеку с инвалидностью следует убедиться в том, что ваша помощь действительно необходима. Людям с инвалидностью нельзя отказывать в праве на самостоятельность действий и принятия решений (не «причиняйте» добро). Во-вторых, никто лучше человека с инвалидностью не знает как

правильно помочь человеку с инвалидностью. Даже если вы уже помогали человеку с аналогичной формой инвалидности;

1.3. Любые технические средства реабилитации, используемые человеком, рассматриваются как часть его тела (т.е. ТСР нельзя без спроса владельца, трогать, переставлять с место на место, перенастраивать, давать другому человеку и т.д.);

1.4. Спокойно относись к особенностям людей с инвалидностью;

Данное правило относится как к волонтерам, так и к участникам мероприятия. Участвуя в инклюзивных мероприятиях следует быть готовым к тому, что на них будут присутствовать с самыми разными и заметными формами инвалидности. В первую очередь таких людей следует воспринимать как людей, т.е. смотреть на их личные качества, а не на диагноз в справке об инвалидности. Не стоит их бояться, избегать, сторониться. Воспринимайте их особенности также, как вы воспринимаете людей с другой формой причёски, расцветкой одежды и так далее. Если у человека есть инвалидность, это не значит, что он нуждается в постоянной опеке и не может самостоятельно принимать решения.

1.5. Волонтер – это не прислуга.

На инклюзивном мероприятии волонтер помогает человеку с инвалидностью там, где человек с инвалидностью не может что-то сделать самостоятельно.

Несомненно, у людей с ОВЗ есть особые потребности в зависимости от их нозологии (каждую из них мы подробнее разберем далее). К примеру, человеку на коляске объективно нужна помощь при подъеме на лестницу, а тотально-слепому помощь при передвижении по незнакомому помещению. Однако, как и обычные люди, люди с инвалидностью могут осознанно или неосознанно начинать требовать к себе избыточного внимания, капризничать и требовать к себе со стороны волонтера отношения не по принципу «равный равному» а по принципу «няня ребёнку».

Если вам кажется, что человек с инвалидностью «потребительски» относится к вашей волонтерской помощи, немедленно сообщите об этом опытному организатору, который сможет отделить объективные потребности человека с ОВЗ от избыточных «хотелок».

2. Взаимодействие с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Основные трудности, возникающие при взаимодействии с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут испытывать сложности при передвижении, выполнять некоторые движения медленнее, чем люди без инвалидности

Практические правила взаимодействия с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА):

1. Люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата часто пользуются техническими средствами реабилитации (тростями, костылями, ходунками, инвалидными колясками). Помним, что ТСП следует воспринимать, как часть тела её владельца, т.е. без разрешения их нельзя трогать, перенастраивать, переставлять с места на место;
2. Со стороны волонтера будет уместно предложить человеку с НОДА помощь при преодолении архитектурных барьеров и иных препятствий (порогов, ступеней, лестниц и т.д.), переноске тяжелого груза и сумок;
3. Люди с НОДА могут испытывать объективную потребность в том, чтобы присесть, передохнуть во время мероприятия или наоборот встать, чтобы пройти. Бывают, что люди с НОДА могут долго выполнять только сидячую работу – нужно относиться к этому с пониманием;
4. Когда вы знакомитесь с человеком с инвалидностью, вполне естественно пожать ему руку – даже те, кому трудно двигать рукой, или кто пользуется протезом, вполне могут пожать руку (правую или левую), что вполне допустимо;
5. Некоторые люди, которые используют для передвижения инвалидную коляску могут перемещаться и без неё при помощи других ТСП (но медленнее и с большей затратой сил);
6. Следует подчеркнуть, что коляску, как и любое другое ТРС следует воспринимать как часть тела человека;
7. Нельзя без спроса опираться на коляску, начинать толкать или поднимать человека на коляске по лестнице, браться за подвижные части коляски это не только неприлично, но и травмоопасно;
8. Не обязательно чтобы глаза вас и вашего собеседника находились на одном уровне. Людям на колясках будет не очень комфортно, если вы встанете перед ними на корточки или на колени во время проведения мероприятия, ровно, как и людям с маленьким ростом. При соблюдении дистанции в вытянутую руку со стороны обеих

собеседников и человеку на коляске и стоячему человеку будет вполне комфортно общаться. При длительном разговоре с человеком на коляске, было бы полезно найти стул, для переброски парой враз это будет неуместно;

9. При преодолении небольших препятствий (порожков, ступенек) человеку на коляске может быть достаточно помощи одного волонтера. Для безопасного преодоления лестниц, бордюров, высоких порогов следует воспользоваться помощью минимум двух волонтеров или использовать ступенькоход;
10. Правильно говорить не «Подъезжайте, проезжайте», а «Подойдите туда», «Проходите здесь» (человек на коляске в первую очередь человек, поэтому он ходит);
11. Некоторые люди с диагнозом Детский церебральный паралич (ДЦП) передвигаются и делают некоторые движения медленнее обычных людей. Нужно отнестись к этому с пониманием и при сопровождении подстраиваться под темп человека с ДЦП;
12. У людей с церебральным параличом бывают дефекты дикции, они говорят не всегда понятно и не в том темпе, у которого мы привыкли. При общении с таким человеком старайтесь держать выдержку и такт. Выслушивайте человека до конца, не пытайтесь «достроить» фразу или договорить за него;
13. Для людей с диагнозом ДЦП характерно такое явление, как «спастика» или «спастичность» – произвольное сокращение мышц. Это может произойти, например, во время рукопожатия. В таком случае не стоит кричать или пытаться резко выдернуть свою руку из руки человека с ДЦП. Сохраняйте спокойствие, постарайтесь успокоить своего собеседника и аккуратно высвободите свою руку из руки человека с ДЦП.

3. Взаимодействие с людьми с нарушениями зрения

Основные трудности, возникающие при взаимодействии с людьми с нарушениями зрения:

- У людей с нарушениями зрения ограничен или полностью отсутствует доступ к визуальной информации
- Данная категория участников может испытывать трудности при передвижении и ориентации в пространстве

Практические правила взаимодействия с людьми с нарушениями зрения:

1. Не все люди с нарушениями зрения являются тотально слепыми, некоторые из них могут различать темноту/свет, день/ночь, тени от движущихся объектов (светоощущение). Некоторые из людей с нарушениями зрения имеют остаточное зрение (слабовидящие) – т.е. они могут различать предметы, их общие черты, но этого недостаточно для полноценного доступа к визуальной информации;
2. Перед началом сопровождения данной категории участников особенно важно представиться, обозначить свой статус волонтера, вполне нормально дотронуться до плеча или руки незрячего, чтобы ему было понятно, где находится человек, который ведёт с ним диалог;
3. При общении с незрячим или слабовидящим следует обращаться к нему, а не к его зрячему сопровождающему;
4. При общении с группой незрячих людей не забывайте каждый раз указывать, к кому вы конкретно обращаетесь;
5. Говорите спокойно, не кричите и не повышайте голос. У незрячих людей нет проблем со слухом;
6. Озвучивайте для незрячего то, что происходит во время мероприятия. Это касается как программы проведения, так и расположения объектов на площадке;
7. Вполне нормально употреблять слово «смотреть». Для незрячего человека это означает «видеть руками», осязать;
8. Нет ничего страшного если вы случайно употребите слово «увидимся» в разговоре с неслышащими людьми;
9. Если вам необходимо покинуть слабовидящего участника, которого вы до этого сопровождали, не забудьте его предупредить об этом. Также не забудьте уведомить сопровождаемого о своём возвращении;
10. Если вы собираетесь читать незрячему человеку, сначала предупредите его об этом. Говорите обычным голосом. Не пропускайте информацию, если вас об этом не попросят;
11. Если вы читаете слабовидящему важное письмо или документ, не нужно для убедительности давать его потрогать. Не заменяйте чтение

- пересказом. Когда незрячий человек должен подписать документ, прочитайте его обязательно. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности, обусловленной документом;
12. Избегайте расплывчатых определений и инструкций, выражений вроде «Стакан находится где-то там на столе». Старайтесь быть точными: «Стакан посередине стола»;
 13. Перед началом сопровождения данной категории участников особенно важно представиться, обозначить свой статус волонтера;
 14. Опишите кратко, где вы находитесь. Предупреждайте о препятствиях: ступенях, лужах, ямах, низких притолах, трубах и т.п.;
 15. Тактильный контакт между слабовидящим и волонтером во время сопровождения – это нормально;
 16. Предлагая свою помощь, направляйте человека, не стискивайте его руку, идите так, как вы обычно ходите. Не нужно хватать слепого человека без спроса и тащить его за собой;
 17. Слабовидящие могут передвигаться и делать некоторые движения медленнее обычных людей, следует относиться к этому с пониманием и подстраиваться под темп сопровождаемого незрячего человека;
 18. При сопровождении людей с нарушениями зрения обращайте внимание на узкие проходы, пороги, ступеньки и иные архитектурные барьеры;
 19. Перед спуском или подъемом по лестнице не забудьте предупредить сопровождаемого о том, куда вы будете идти – вверх или вниз. При спуске или подъеме по ступенькам ведите незрячего перпендикулярно к ним. Передвигаясь, не делайте рывков, резких движений. При сопровождении незрячего человека не закладывайте руки назад — это неудобно;
 20. Если вы заметили, что незрячий человек сбился с маршрута, не управляйте его движением на расстоянии, подойдите и помогите выбраться на нужный путь;
 21. Когда вы предлагаете незрячему человеку сесть, не усаживайте его, а направьте руку на спинку стула или подлокотник. Не водите по поверхности его руку, а дайте ему возможность свободно потрогать предмет. Если вас попросили помочь взять какой-то предмет, не следует тянуть кисть слепого к предмету и брать его рукой этот предмет;
 22. Незрячие используют белую трость и собак-проводников для ориентации в пространстве. И белая трость, и собака-проводник должны лежать в тех местах, в которых незрячий их оставил. Собак-проводников нельзя без спроса гладить, кормить, переводить с места на место;
 23. С собаками-проводниками (или собаками-поводырями) нельзя обращаться как с обычными домашними животными. Этих животных следует воспринимать как личное средство реабилитации конкретного человека, т.е. такими собаками нельзя командовать, их нельзя гладить,

кормить, отвлекать во время движения. Собаки-поводыри – буквально «глаза» их незрячих хозяев.

4. Взаимодействие с людьми с нарушениями слуха

Основные трудности, возникающие при взаимодействии с людьми с нарушениями слуха:

- У людей с нарушениями слуха ограничен или полностью отсутствует доступ к аудиоинформации

Практические правила взаимодействия с людьми с нарушениями слуха:

1. Слово «глухонемой» некорректно в отношении людей с нарушением слуха. Большая часть глухих может говорить голосом. Правильно: «неслышащие», «глухие», «слабослышащие» или «люди с нарушением слуха»;
2. Не все слабослышащие являются тотально глухими;
3. Слуховой аппарат не превращает глухого в слышащего. При сильной потере слуха слуховой аппарат помогает услышать шум, топот, громкий крик, сигнал машины, лай собаки и т.п. Но слуховой аппарат не дает возможности понимать речь собеседника;
4. Глухие чувствуют музыку через вибрацию. Слабослышащие слушают музыку в наушниках;
5. При разговоре со слабослышащим человеком следует смотреть на него, а не на переводчика с русского жестового языка;
6. Привлеките внимание другого человека, прежде чем начать общаться или заговорить с ним. Установите зрительный контакт. При необходимости Вы можете помахать или легко дотронуться до человека, чтобы привлечь его внимание;
7. Если слабослышащий участник вас не видит, будет нормально, если вы обратите его внимание на себя коснувшись своей рукой его руки или плеча;
8. Оставайтесь в поле зрения собеседника. Старайтесь, чтобы ваши глаза были на том же уровне, что и у собеседника. Находясь в помещении, убедитесь, что в нём достаточно света и собеседник хорошо вас хорошо видит;
9. Продумайте суть того, что собираетесь сказать. Постарайтесь говорить простыми фразами, без лишних слов. Не меняйте резко тему разговора. Не бойтесь уточнять, понимает ли вас собеседник, но и в свою очередь сами будьте готовы повторить, если слабослышащий вас не расслышал;
10. Говорите нормальным голосом и тоном. Шепот или крик будут искажать ваши губы, и собеседник может не понять, что именно вы говорите. Ускорение движения рта, затрудняет понимание сказанного.
11. Используйте элементарные жесты и визуальные подсказки. Дождитесь, пока человек не посмотрит на вас. Можете употреблять общепонятные

мимические действия: «прыжок», «еда», «сон», чтобы проиллюстрировать свои слова.

12. Голос людей с нарушением слуха может звучать необычно, будьте терпеливы, ждите, когда человек полностью закончит фразу, не торопите его и не пытайтесь «достроить» предложение за собеседника;
13. Будьте вежливыми. Если Вас отвлекают вещи, которые глухой человек может не заметить (телефонный звонок, стук в дверь), объясните, почему Вы отвлеклись.
14. Можно использовать альтернативные способы передачи информации согласовав это со слабослышащим гостем мероприятия (например, блокнот или мобильный телефон);
15. Точную информацию (номера, адреса, места в зале) следует всегда дублировать в текстовом формате;
16. Нет ничего страшного если вы случайно употребите слово «слышать» в разговоре с неслышащими людьми;
17. Глухие люди также, как и мы умеют читать и писать, получают образование, смотрят фильмы (с субтитрами), пользуются Интернетом;
18. Язык общения глухих правильно называть жестовым языком, а не языком жестов. Существуют национальные жестовые языки (русский жестовый язык – РЖЯ (RSL), американский жестовый язык – ASL, британский жестовый язык – BSL и т.д.). Лингвисты всего мира признают жестовые языки глухих полноценными лингвистическими системами.

5. Взаимодействие с людьми с ментальными нарушениями

1. Если вы видите, что человек с ментальными нарушениями пришел с сопровождающим, проконсультируйтесь у последнего по вопросам построения оптимальной модели взаимодействия с человеком с ментальными нарушениями (уточните какие существуют слова и действия, способные вывести человека с ментальными нарушениями из себя или наоборот вернуть в состояние покоя). Обязательно спросите, как обращаться к человеку (какую форму имени следует использовать, чтобы человек с ментальными нарушениями на неё реагировал);
2. Говорите прямо и чётко. Избегайте шуток, намёков, иносказаний, фразеологизмов. Собеседник с ментальными нарушениями может не понять то, что вы захотите ему сказать. Старайтесь формулировать вопросы, кратко и максимально понятно;
3. Учитывайте, что необычный глазной контакт, тон голоса, ориентирование корпуса во время разговора не в вашу сторону не означает отсутствие интереса или враждебность человека с ментальными нарушениями по отношению к вам. Это делается для концентрации на активации устной речи и помогает справиться с сенсорной перегрузкой во время общения;
4. При коммуникации с людьми с ментальными особенностями, необходимо помнить, что они могут испытывать затруднения в речи. Не перебивайте собеседника и не пытайтесь «достроить» фразу за него. Будьте готовы к тому, что разговор с человеком с ментальными нарушениями может занять больше времени, чем с обычными людьми;
5. Не стесняйтесь переспросить человека с ментальными нарушениями, если вы не поняли его речь, но и будьте готовы сами повторить своё послание если вы видите, что собеседник вас не понял;
6. Если человек с ментальными особенностями обращается к вам без использования «вежливых слов» и других аналогичных словесных конструкций, то это не всегда является признаком грубости. Простой стиль общения по форме «запрос-ответ» – естественная модель коммуникации для таких людей;
7. При возникновении проблем с речевой коммуникацией следует попробовать альтернативные способы взаимодействия – написать, напечатать, показать картинку, пиктограмму и так далее;
8. Если вы вместе с другими участниками мероприятия ведете беседу рядом с людьми с ментальными особенностями старайтесь не кричать, не перебивать друг друга, не шуметь;
9. Старайтесь избегать ярких вспышек (в том числе во время съемки) и громких звуков;
10. Не прикасайтесь к людям с ментальными нарушениями без получения разрешения на физический контакт. Не протягивайте руку для пожатия первыми, не хлопайте по телу с целью привлечь внимание;

11. Будьте осторожны при вовлечении людей с ментальными нарушениями в мероприятия, требующие повышенной физической активности, это может спровоцировать у людей с ментальными нарушениями сильное повышение тревожности и срыв;
12. Если человек с ментальными нарушениями не может отвечать за свои действия, то за его поведение в общественных местах полностью отвечает родственник или сопровождающий. Волонтер не может и не должен брать на себя функции тьютора или опекуна. В случае, если родитель, законный представитель или сопровождающий человека с серьёзными ментальными нарушениями пытается переложить ответственность за поведение своего подопечного на волонтера, об этом следует немедленно сообщить организатору мероприятия.

6. Информация о получении

Если вы проходили обучение в рамках проекта «Самарский корпус инклюзивных волонтеров» в формате online, то условиями получения сертификата о прохождении обучения для вас являются:

- 1) Предоставление организаторам фотографии, на которой запечатлены вы за просмотром одной из обучающих трансляций или её записи (скриншот экрана **НЕ подходит**);
- 2) Прохождение online-теста по итогам обучающей программы.

Записи обучающих лекций можно найти в группе «Инклюзивного ресурсного центра» ВКонтакте: <https://vk.com/inclusiacentre>

Лекция №1 (Слабослышащие и слабовидящие): https://vk.com/video-126315372_456239431?t=0s

Лекция №2 (Люди с НОДА):
https://vk.com/video-126315372_456239432?t=0s

Лекция №3 (Люди с ментальными особенностями):
https://vk.com/video-126315372_456239433?t=0s

Подтверждающую фотографию с указанием полного Ф.И.О. можно отправить менеджеру проекта, т.е. Илье Ивочкину в личные сообщения ВКонтакте: https://vk.com/ilia_ivochkin

Или на почту: ikd-samara@yandex.ru

В теме письма просим указать: «СКИВ обучение фото»

Ссылка на онлайн-тестирование: <https://forms.gle/efTBkaTsjQWqkUqS8>

Обращаем ваше внимание, что если вы проходите обучение в группе, то для получения сертификатов **КАЖДЫЙ** её участник должен прислать подтверждающую фотографию и пройти тестирование

По всем вопросам обращайтесь к менеджеру проекта «Самарский корпус инклюзивных волонтеров» – Илье Ивочкину
Телефон (Звонки, Viber): +7(987)923-53-60
ВКонтакте: https://vk.com/ilia_ivochkin
Telegram: https://t.me/ilia_ivochkin