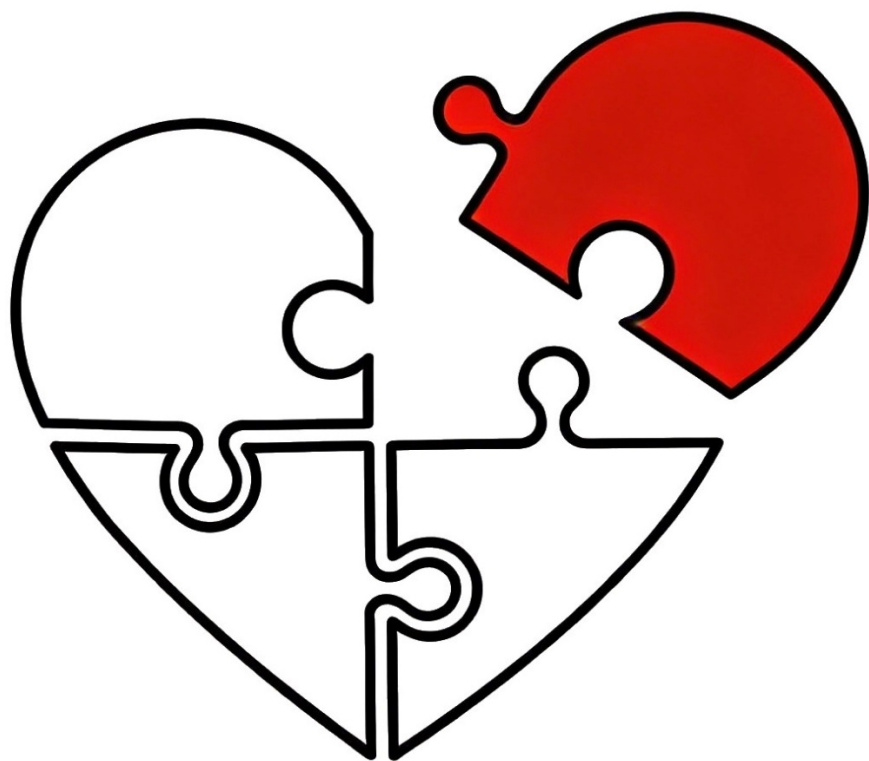


Собери своё сердце



УДК 376
ББК 74.202.4
Д40

Джавадова С. А.
Д40 Собери своё сердце: практикум по инклюзивному образованию. –
М.: Издательство «Перо», 2026. – 186 с.

ISBN 978-5-00270-919-9

Практикум «Собери своё сердце» — это 158 мастер-классов для тех, кто хочет не просто знать об инклюзии, а научиться понимать людей с инвалидностью через личный опыт. Упражнения охватывают 11 «миров»: от нарушений слуха и зрения до хронической боли и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Каждый мастер-класс выстроен как маленькое путешествие: от осознания барьера через его проживание к конкретным навыкам взаимодействия и внутреннему выводу. Все упражнения выполнимы в обычной аудитории или офисе без специального оборудования.

Пособие адресовано преподавателям и студентам вузов, HR-специалистам, волонтерам и всем, кто стремится выстраивать эффективную и уважительную коммуникацию с людьми, имеющими особенности здоровья.

ISBN 978-5-00270-919-9

© Джавадова С. А., 2026

Предисловие

Настоящее издание представляет собой практико-ориентированное пособие — практикум по инклюзивному образованию, предназначенный для широкого круга специалистов, работающих в сфере инклюзивного образования, социальной работы, управления персоналом, а также для преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений, студентов педагогических и социальных направлений, волонтеров и всех заинтересованных лиц, стремящихся сформировать устойчивые навыки конструктивного взаимодействия с людьми, имеющими различные особенности здоровья.

Цель практикума — сформировать у участников эмпатийное понимание повседневных барьеров, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью, и выработать практические навыки эффективной и уважительной коммуникации с ними через личное проживание соответствующего опыта.

Задачи практикума:

1. познакомить участников с ключевыми особенностями восприятия и поведения людей с различными формами инвалидности;
2. создать условия для эмоционального и сенсорного проживания ситуаций, с которыми ежедневно сталкиваются люди с инвалидностью;
3. сформулировать конкретные алгоритмы и правила взаимодействия, позволяющие выстраивать комфортную и безопасную коммуникацию;
4. снизить уровень тревожности и преодолеть психологические барьеры, возникающие при контакте с людьми, имеющими особенности здоровья.

Книга содержит 158 мастер-классов, объединённых в 11 тематических разделов («миров»), каждый из которых посвящён определённой категории: расстройства аутистического спектра, нарушения слуха и зрения, опорно-

двигательного аппарата, синдром Дауна, ментальные нарушения, хроническая боль, эпилепсия, психические расстройства, нарушения речи, а также заболевания желудочно-кишечного тракта. Данный перечень охватывает наиболее распространённые формы инвалидности и позволяет сформировать комплексное представление о многообразии человеческого опыта.

Каждый мастер-класс имеет унифицированную структуру, включающую четыре обязательных компонента. Первый компонент («О чём молчат») раскрывает ключевые особенности восприятия и барьеры, с которыми сталкивается человек с той или иной формой инвалидности в повседневной жизни. Второй компонент («Твоими глазами») содержит описание практического упражнения, моделирующего соответствующий опыт и позволяющего участнику лично прожить его. Третий компонент («Свет во мне») формулирует практические рекомендации по организации коммуникации и взаимодействия с людьми, имеющими те или иные особенности. Четвёртый компонент («Моё сердце») фиксирует ключевой вывод, который участник выносит из выполненного упражнения.

Пособие может быть использовано в различных организационных форматах. Каждый мастер-класс является самостоятельным и не требует последовательного прохождения всей книги, что позволяет гибко выстраивать образовательный процесс в зависимости от поставленных целей и доступного времени.

Особенностью данного пособия является его практическая направленность: все упражнения могут быть выполнены в условиях обычной аудитории или офисного помещения без привлечения специализированного оборудования. Методическая ценность издания заключается в том, что оно не ограничивается информированием о проблемах инвалидности, а предлагает механизм прямого эмоционального и сенсорного проживания соответствующего

опыта, что способствует формированию устойчивой эмпатии и снятию психологических барьеров во взаимодействии.

Издание адресовано всем, кто стремится не просто знать об инклюзии, но и уметь выстраивать конструктивное, бережное и эффективное взаимодействие с людьми, имеющими особенности здоровья.

Предисловие	3
Содержание	6
Первый мир людей с расстройствами аутистического спектра (РАС)	11
1.1. Мастер-класс «Пословица?»	12
1.2. Мастер-класс «Пазлы»	13
1.3. Мастер-класс «Нарушенный ритуал»	14
1.4. Мастер-класс «Шаблоны»	15
1.5. Мастер-класс «Сенсорная атака»	16
1.6. Мастер-класс «Прикосновение незнакомца»	17
1.7. Мастер-класс «Монолог»	18
1.8. Мастер-класс «Жест — как угроза»	19
1.9. Мастер-класс «Интонационная загадка»	20
1.10. Мастер-класс «Тактильное общение»	21
1.11. Мастер-класс «Большой выбор»	22
1.12. Мастер-класс «Внимание к деталям»	23
1.13. Мастер-класс «Социальные правила и нормы»	24
1.14. Мастер-класс «Зеркалим движения»	25
1.15. Мастер-класс «Сладкая погода»	26
1.16. Мастер-класс «Странные правила»	27
1.17. Мастер-класс «Ненужная искренность»	28
1.18. Мастер-класс «Узкий луч внимания»	29
1.19. Мастер-класс «Ритм или хаос»	30
1.20. Мастер-класс «Аромат воспоминаний»	31
1.21. Мастер-класс «Другие правила»	32
Второй мир глухих и слабослышащих людей	33
2.1. Мастер-класс «Слышим губами»	34
2.2. Мастер-класс «Пишем пальцем»	35
2.3. Мастер-класс «Театр на мимике»	36
2.4. Мастер-класс «Свет вместо звука»	37
2.5. Мастер-класс «Жест vs Дактиль»	38
2.6. Мастер-класс «Игра без слов»	39
2.7. Мастер-класс «Эмоция в тишине»	40
2.8. Мастер-класс «Голос вместо текста»	41
2.9. Мастер-класс «Крокодил»	42
2.10. Мастер-класс «Мир без звука»	43
2.11. Мастер-класс «Зеркало для голоса»	44
2.12. Мастер-класс «Зеркальный диалог»	45

2.13. Мастер-класс «Разговор спиной»	46
2.14. Мастер-класс «Немая сцена»	47
Третий мир незрячих и слабовидящих людей	48
3.1. Мастер-класс «Рисуем ароматами»	49
3.2. Мастер-класс «Путь по звукам»	50
3.3. Мастер-класс «Видим ступнями»	51
3.4. Мастер-класс «Эхолокация»	52
3.5. Мастер-класс «Чтение по картинке»	53
3.6. Мастер-класс «Фантомный ориентир»	54
3.7. Мастер-класс «Угадываем цифры»	55
3.8. Мастер-класс «Узнай лицо на ощупь»	56
3.9. Мастер-класс «Шашки»	57
3.10. Мастер-класс «Скульптор»	58
3.11. Мастер-класс «Ищем по звуку»	59
3.12. Мастер-класс «Где текст?»	60
3.13. Мастер-класс «Мемори с предметами»	61
3.14. Мастер-класс «Голосовая подпись»	62
3.15. Мастер-класс «Маршрут с препятствием»	63
Четвёртый мир людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	64
4.1. Мастер-класс «Одна рука вместо двух»	65
4.2. Мастер-класс «Мир на другом уровне»	66
4.3. Мастер-класс «Колясочный слалом»	67
4.4. Мастер-класс «Толпа»	68
4.5. Мастер-класс «Голосовая магия»	69
4.6. Мастер-класс «Манипуляции»	70
4.7. Мастер-класс «Зависимость от графика»	71
4.8. Мастер-класс «Эстафета с передачей предмета»	72
4.9. Мастер-класс «Еда с ограничениями»	73
4.10. Мастер-класс «Пересадка»	74
4.11. Мастер-класс «Спорт для всех»	75
4.12. Мастер-класс «Одна нога»	76
4.13. Мастер-класс «Чужая обувь»	77
4.14. Мастер-класс «Рука в перчатке»	78
4.15. Мастер-класс «Стакан с водой»	79
Пятый мир людей с синдромом Дауна	80
5.1. Мастер-класс «Медленные мысли»	81
5.2. Мастер-класс «Правда во всём»	82

5.3. Мастер-класс «История из картинок»	83
5.4. Мастер-класс «Много повторений»	84
5.5. Мастер-класс «Угадай предмет»	85
5.6. Мастер-класс «Танцы и веселье»	86
5.7. Мастер-класс «Скучно, но интересно»	87
5.8. Мастер-класс «Похвала»	88
5.9. Мастер-класс «Что ты любишь?»	89
5.10. Мастер-класс «Социальные истории»	90
5.11. Мастер-класс «Очередь»	91
5.12. Мастер-класс «Одно слово»	92
5.13. Мастер-класс «Повтори за мной»	93
5.14. Мастер-класс «Подарок»	94
5.15. Мастер-класс «Зеркало настроения»	95
Шестой мир людей с ментальными нарушениями	96
6.1. Мастер-класс «Бесконечный шум»	97
6.2. Мастер-класс «Груз решений»	98
6.3. Мастер-класс «Жизнь с утяжелением»	99
6.4. Мастер-класс «Ищем нить разговора»	100
6.5. Мастер-класс «Вечный критик в голове»	101
6.6. Мастер-класс «Чистый лист»	102
6.7. Мастер-класс «Маска благополучия»	103
6.8. Мастер-класс «Расплывчатая реакция»	104
6.9. Мастер-класс «Эмоциональные качели»	105
6.10. Мастер-класс «Жизнь без радости»	106
6.11. Мастер-класс «Тревожное ожидание»	107
6.12. Мастер-класс «Окно в прошлое»	108
6.13. Мастер-класс «Пять дел»	109
6.14. Мастер-класс «Чужие слёзы»	110
6.15. Мастер-класс «Три круга»	111
Седьмой мир людей с хронической болью	112
7.1. Мастер-класс «Неудобная мебель»	113
7.2. Мастер-класс «Станные ножницы»	114
7.3. Мастер-класс «Громкий шёпот боли»	115
7.4. Мастер-класс «Непредвиденная задержка»	116
7.5. Мастер-класс «Дефицит энергетического бюджета»	117
7.6. Мастер-класс «Болевая кнопка»	118
7.7. Мастер-класс «Непредсказуемое расписание»	119

7.8. Мастер-класс «Замри»	120
7.9. Мастер-класс «Лестница — это гора»	121
7.10. Мастер-класс «Волшебная таблетка»	122
7.11. Мастер-класс «Усталость от вопросов»	123
7.12. Мастер-класс «Спазм в спине»	124
7.13. Мастер-класс «Горячая рука»	125
7.14. Мастер-класс «Мигрень в коробке»	126
7.15. Мастер-класс «Мягкий стул»	127
Восьмой мир людей с эпилепсией	128
8.1. Мастер-класс «Мерцающая жизнь»	129
8.2. Мастер-класс «План отступления»	130
8.3. Мастер-класс «Зависание в моменте»	131
8.4. Мастер-класс «Темнота»	132
8.5. Мастер-класс «Приступ рядом»	133
8.6. Мастер-класс «Неожиданность»	134
8.7. Мастер-класс «Запрет на спорт»	135
8.8. Мастер-класс «Слепая зона»	136
8.9. Мастер-класс «Браслет»	137
8.10. Мастер-класс «Светофор»	138
8.11. Мастер-класс «Страх упасть»	139
8.12. Мастер-класс «Длинная фраза»	140
8.13. Мастер-класс «Осторожный шаг»	141
8.14. Мастер-класс «Разорванный разговор»	142
Девятый мир людей с психическими заболеваниями	143
9.1. Мастер-класс «Голоса вокруг»	144
9.2. Мастер-класс «Ненадёжные воспоминания»	145
9.3. Мастер-класс «Я живу в кино»	146
9.4. Мастер-класс «Ритуал»	147
9.5. Мастер-класс «Чистота»	148
9.6. Мастер-класс «Триггеры»	149
9.7. Мастер-класс «Без тормозов»	150
9.8. Мастер-класс «Невидимая стена»	151
9.9. Мастер-класс «Чужой в моей голове»	152
9.10. Мастер-класс «Спасатель»	153
9.11. Мастер-класс «Цифры в голове»	154
9.12. Мастер-класс «Пустой взгляд»	155
9.13. Мастер-класс «Повторения»	156

Десятый мир людей с нарушениями речи	157
10.1. Мастер-класс «10 слов»	158
10.2. Мастер-класс «Сломанный телефон»	159
10.3. Мастер-класс «Странное собеседование»	160
10.4. Мастер-класс «Я — взрослый»	161
10.5. Мастер-класс «Страх телефонного разговора»	162
10.6. Мастер-класс «Угадай слово»	163
10.7. Мастер-класс «Шумный разговор»	164
10.8. Мастер-класс «Лицо как зеркало»	165
10.9. Мастер-класс «Эхо»	166
10.10. Мастер-класс «Чужой язык»	167
10.11. Мастер-класс «Картинки вместо слов»	168
10.12. Мастер-класс «Одинаковая интонация»	169
10.13. Мастер-класс «Бумажный разговор»	170
Одиннадцатый мир людей с болезнью Крона и стомой	171
11.1. Мастер-класс «Неожиданный звонок»	172
11.2. Мастер-класс «Громкая тишина»	173
11.3. Мастер-класс «Сумка первой необходимости»	174
11.4. Мастер-класс «Страх объятий»	175
11.5. Мастер-класс «Страх свиданий»	176
11.6. Мастер-класс «Вечная усталость от жизни»	177
11.7. Мастер-класс «Много воды»	178
11.8. Мастер-класс «Запахи»	179
Вопросы для повторения	180
Глоссарий	183
Список литературы	185

*Первый мир людей
с расстройствами аутистического спектра
(РАС)*



1.1. «Пословица?»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС не понимают переносного значения слов, метафор, фразеологизмов, шуток, пословиц.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: один участник должен объяснить фразы: «белая ворона» и «мороз по коже» человеку, который буквально понимает значение всех услышанных им слов и фраз.



СВЕТ ВО МНЕ: учимся говорить и выражать свои эмоции прямо, заменяя образные выражения их реальным значением. Вместо фразы «белая ворона» говорим прямо: человек очень выделяется, вместо выражения «мороз по коже», говорим, что очень страшно.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что некоторые люди могут интерпретировать сказанные ему пословицы или метафоры как ложь и желание над ними посмеяться.



1.2. «Пазлы»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: людям с РАС сложно распознавать эмоции по лицу другого человека.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: показываем участнику несколько фотографий с лицами людей, которые демонстрируют яркие эмоции: смех, страх, ужас, смущение и просим определить и назвать увиденные эмоции.



СВЕТ ВО МНЕ: учимся выражать свои эмоции словами: я так рад, мне очень жаль, мне страшно. Мы не ждём, что человек «прочитает» их по лицу.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что чтение эмоций по мимике для кого-то может быть сложнейшим ребусом, который не помогает человеку, а только повышает тревожность.



1.3. «Нарушенный ритуал»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС живут строго по определённым правилам, с соблюдением жёстких ритуалов и порядка, при нарушении которых начинается паника.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику говорят, что ему нужно сделать 10 определённых действий и показывают карточки в соответствующем порядке, а потом убирают 2 несущественные карточки и просят по памяти всё воссоздать.



СВЕТ ВО МНЕ: при изменении определённых правил и маршрутов некоторым людям нужно сообщать об этом заранее, а не по факту.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что соблюдение ритуала для некоторых людей — это основа их безопасности, нарушение ритуала может вывести людей из равновесия.

Дима: Мы начинаем через пять минут, готов?
 Миша: **Хорошо**
 Дима: Нужно будет отвечать быстро, получится?
 Миша: **Хорошо**
 Дима: Если станет сложно — скажешь?
 Миша: **Хорошо**
 Дима: Сейчас я отправлю материалы.
 Миша: **Хорошо**
 Дима: Посмотри внимательно на картинки.
 Миша: **Хорошо**
 Дима: Потом обсудим результат вместе.
 Миша: **Хорошо**
 Дима: Тогда начинаем!
 Миша: **Хорошо**

1.4. «Шаблоны в общении»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: людям с РАС иногда проще общаться с людьми, отвечая им шаблонно, так как не получается импровизировать и взаимодействовать.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участник должен построить диалог с другим человеком, отвечая ему одним из трёх слов: «хорошо», «спасибо» или «пожалуйста».



СВЕТ ВО МНЕ: осознали важность шаблонных фраз в жизни некоторых людей, которым сложно подбирать слова, оказавшись в социуме.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что не все готовы начать диалог с другим человеком сразу. Для некоторых людей это роскошь, потому что даже для того, чтобы просто сказать «здравствуйте», нужно подготовиться заранее.



1.5. «Сенсорная атака»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: у людей с РАС окружающие звуки усиливаются в голове, создавая постоянный шум. Наступает мультисенсорная перегрузка, в результате которой мозг просто «отключается» и перестаёт нормально думать.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: вокруг одного из участников стоят 5 человек, которые читают то, что им дали, а шестому человеку в это время нужно выполнять действия, о которых его просит ведущий нормальным голосом.



СВЕТ ВО МНЕ: учимся с терпением относиться к человеку, который может просто «зависнуть», а из-за шума в голове не может думать.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что тишина для всех разная, для кого-то это интересный фон, а для кого-то невыносимый грохот. А любой срыв — это крик нервной системы человека о помощи.



1.6. «Прикосновение незнакомца»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: у людей с РАС повышенная чувствительность и болезненная реакция на чужие прикосновения.



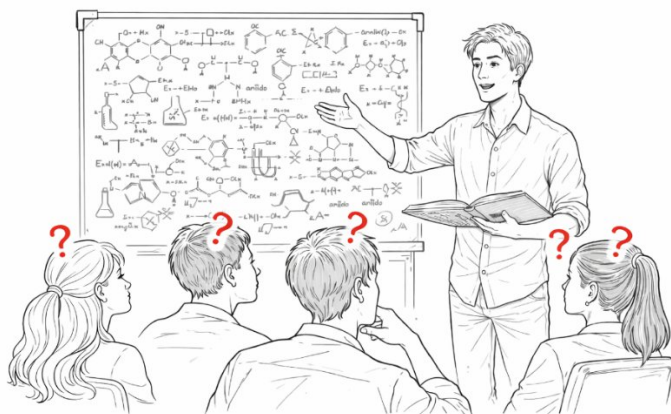
ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участник сидит на стуле, а другие люди подходят к нему дотрагиваются и предлагают пойти выпить кофе или обсудить какую-то новость.



СВЕТ ВО МНЕ: запомнили, что всегда нужно спрашивать у человека, можно ли до него дотронуться.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что у каждого есть своё личное пространство, которое ни в коем случае нельзя нарушать без разрешения.



1.7. «Монолог»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС имеют свои индивидуальные интересы, которые проявляются в желании изучать и говорить только на одну тему.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: один человек из коллектива читает специфический текст на узкую тему, который ему даёт ведущий, и никто кроме чтеца не разбирается в этом.



СВЕТ ВО МНЕ: слушаем другого человека, проявляя максимальное уважение к нему, даже если тема неинтересна и непонятна.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что для некоторых людей самое важное — это погрузиться очень глубоко в узкую тему, но только на этой глубине он найдёт себя и увидит смысл своей жизни.



1.8. «Жест как угроза»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: людям с РАС иногда очень сложно понять, что означает тот или иной невербальный сигнал, который исходит от другого человека.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: один участник показывает другому вытянутую руку с открытой ладонью так, что жест можно интерпретировать и как команду «остановись» и как желание поприветствовать человека «дай пять» (рука может быть прямой или чуть согнутой).



СВЕТ ВО МНЕ: учимся сопровождать любую жестикуляцию чёткими словесными пояснениями («Остановись», «Привет», «Пока»).



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что для некоторых людей жесты это не универсальный, а скорее иностранный язык, который может быть абсолютно непонятен.

МОЛОДЦЫ!!!!



?



1.9. «Интонационная загадка»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: людям с РАС часто практически невозможно понять смысл одной и той же фразы, сказанной с разной интонацией.



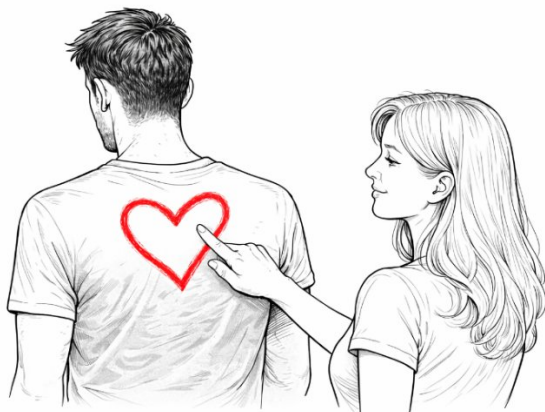
ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участникам предлагают с разной интонацией сказать одну и ту же фразу или слово так, чтобы абсолютно изменился смысл («Вы — молодцы!!!», «Да-а-а, ну, вы, конечно, молодцы...», «Ну что, вы — молодцы?»)



СВЕТ ВО МНЕ: научились формулировать фразы так, чтобы после двусмысленной фразы следовало пояснение, о чём всё-таки хотел сказать человек и на что делал акцент.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что изменение тональности в голосе — это крайне сложный код для однозначного понимания всеми вокруг.



1.10. «Тактильное общение»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: людям с РАС может быть удобнее общаться через альтернативные каналы передачи информации, так как иногда сложно высказать свои мысли.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участники пытаются написать загаданное слово либо на спине другого участника, либо на его ладони, но, чтобы он не видел, а только чувствовал прикосновение.



СВЕТ ВО МНЕ: узнали, что есть альтернативные способы передачи информации, которыми можно заменить традиционные.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что, если человеку сложно или невозможно говорить, это не значит, что ему нечего сказать, нужно просто найти «свой» путь для этого.



1.11. «Большой выбор»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: у людей с РАС часто возникают сложности при необходимости выбора из множества вариантов.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: перед участником кладут 30 чайных пакетиков с разнообразными вкусами и нужно выбрать один за 10 секунд, причём выбор должен быть осознанный.



СВЕТ ВО МНЕ: научились не предлагать человеку сразу много вариантов чего-то на выбор.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что иногда чем больше вариантов, тем меньше шансов сделать хоть сколько-нибудь правильный и осознанный выбор.



1.12. «Внимание к деталям»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС часто не видят картину мира в целом, видят только отдельные детали, на которых фокусируется внимание, и запоминают именно это.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: перед участником выкладывают 10 картинок с разными животными, через 15 секунд картинки убирают и предлагают вспомнить, что было изображено на всех картинках.



СВЕТ ВО МНЕ: учимся не надеяться на то, что все люди могут быстро уловить предлагаемую им для анализа информацию и выдать ожидаемый результат в короткие сроки.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что для кого-то красота — это лес, а для кого-то красота — это медвежата, которые весело играют. И работу необходимо распределять именно исходя из индивидуальных возможностей.



1.13. «Социальные правила и нормы»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС не всегда понимают правила поведения в той или иной ситуации или коллективе.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: два участника стоят напротив друг друга и им нужно разговаривать на любую тему, не отводя глаза в сторону.



СВЕТ ВО МНЕ: осознали, что для кого-то взгляд в глаза — это признак уважения, а для кого-то — испытание, поэтому мы учились не требовать от человека невозможного.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что если для большинства людей абсолютно нормально соблюдать социальные правила и нормы, то для некоторых их соблюдение абсолютно неприемлемо.



1.14. «Зеркалим движения»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: у людей с РАС иногда могут возникать проблемы с повторением обычных механических движений и наступает дезориентация (нарушение обратной связи и моторного планирования).

ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: ведущий стоит лицом к участнику и в течение 30 секунд делает определённые движения руками, потом участнику нужно их повторить.

СВЕТ ВО МНЕ: осознали, что повторение механических движений сложная задача, и, если у кого-то не получается, то не нужно его торопить, необходимо проявить терпение и выдержку в каждом индивидуальном случае.

МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что если для кого-то поймать мяч или завязать шнурки — это автоматическое действие, то для другого это самый сложный алгоритм, который не всегда чётко работает.



1.15. «Сладкая погода»

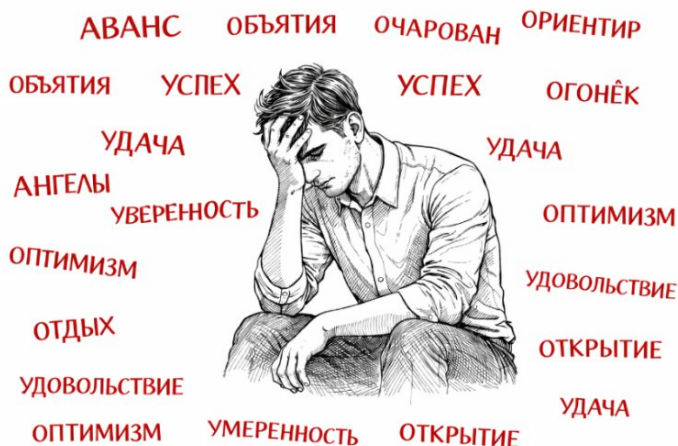


О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС по-разному воспринимают цифры. Допустим, цифра может ассоциироваться с каким-то цветом или запахом. Сенсорное восприятие окружающего мира называется — синестезия.

ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: Одному участнику дают карточки, на которых написаны 10 цифр. Задача состоит в том, чтобы провести ассоциативную связь цифр с цветами или с ароматами. Потом других участников просят определить, о какой цифре можно сказать, что она красная.

СВЕТ ВО МНЕ: научились понимать, что человек может совершенно нестандартно описать всё, что его окружает: «колючий звук», «горький цвет», «вкусный номер автобуса».

МОЁ СЕРДЦЕ: ощущения от одного и того же события в жизни у всех могут отличаться. И здесь всё зависит от особого восприятия мира человеком.



1.16. «Странные правила»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС живут только по определённым придуманным именно ими правилам, даже если они абсолютно не логичны. Это называется ригидность мышления.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участникам говорят, что они должны объяснить человеку определённый маршрут, используя в речи только слова на букву А, О и У.



СВЕТ ВО МНЕ: учились не ломать правила, по которым живёт человек, даже если они нам кажутся странными.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что для некоторых людей жизнь по определённым правилам — это абсолютно необходимый элемент, который делает жизнь безопасной и предсказуемой.



1.17. «Ненужная искренность»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС могут всегда говорить правду, не понимая, что рискуют причинить окружающим боль.



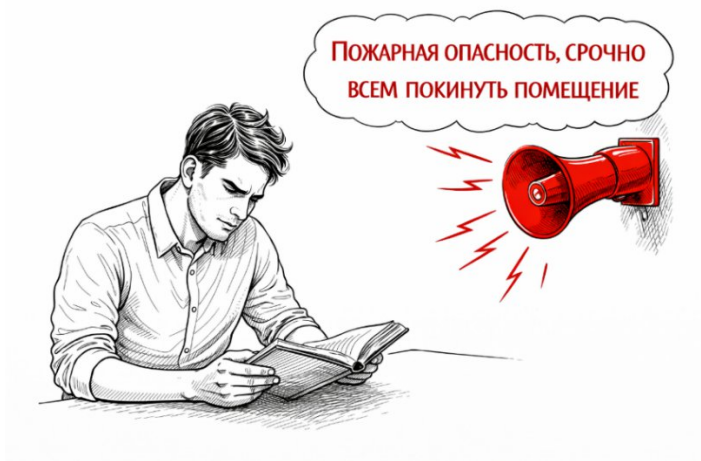
ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику говорят, что кто-то из его команды сделал презентацию или испёк торт для вечеринки, и нужно сказать совершенно неприятную правду и про первое, и про второе.



СВЕТ ВО МНЕ: учились не обижаться на прямопу другого человека, понимая, что под его фразами не скрывался злой умысел, просто он не умеет коммуницировать с людьми.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что не на всю правду нужно обижаться.



1.18. «Узкий луч внимания»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС могут погрузиться в состояние гиперфокуса, когда они не слышат никого вокруг, потому что, например, внимательно читают книгу на интересующую тему.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику дают книгу и надевают наушники с музыкой. Все вокруг бегают, что-то ему говорят, спрашивают, зовут с собой, а он никак не реагирует.



СВЕТ ВО МНЕ: усвоили, что с человеком, который находится в состоянии гиперфокуса, нельзя грубо разговаривать и пытаться жёстко вывести его из этого состояния. Нужно всегда дать время спокойно и медленно вернуться в привычный ритм.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что часто люди, которые находятся в состоянии гиперфокуса могут совершить выдающиеся открытия, но при этом они могут не услышать сигнал пожарной тревоги.



1.19. «Ритм или хаос»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС могут начать раскачиваться на стуле, стучать по столу или совершать другие ритмичные движения. Это называется — стимминг.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: одного участника просят стучать ручкой по столу в определённом ритме, а все должны просто это слушать.



СВЕТ ВО МНЕ: узнали, что ритмичные повторяющиеся действия помогают человеку сосредоточиться или успокоиться, и если прервать этот процесс, то может последовать очень негативная реакция от человека.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что ритмичные движения для некоторых людей — это погружение в состояние покоя, потому что программа в голове дала сбой, и именно в момент раскачивания на стуле или от ритмичных постукиваний карандашом может произойти перезагрузка.



1.20. «Аромат воспоминаний»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: у людей с РАС могут быть очень обострены и обоняние, и память, которая связывает запах с тем или иным событием или эмоциями в жизни.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: завязали участникам глаза и предложили по запаху определить предмет, а также назвать воспоминания, которые с этим связаны.



СВЕТ ВО МНЕ: научились понимать, что очень резкие запахи могут раздражать людей и влиять на их работоспособность.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что запах — это мощнейший триггер для некоторых людей, который может спровоцировать плохое самочувствие, вплоть до панических атак.



1.21. «Другие правила»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: люди с РАС иногда не могут объяснить словами, что происходит в голове, так как мыслят образами или ощущениями.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику дали яблоко и попросили описать ощущения, а потом его просят рассказать именно с точки зрения механических процессов, которые в это время происходили (откусил зубами, язык почувствовал, что яблоко кислое и т. д.).



СВЕТ ВО МНЕ: учились максимально подробно, буквально пошагово прописывать все действия, которые человеку необходимо делать, т. к. без инструкции ему будет сложно самому додумывать.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что человек не всегда может выразить мысли словами, т. к. думает образами, которые сложно перевести на общепринятый язык.

Второй мир
глухих и слабослышащих людей



2.1. «Слышим губами»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: глухой человек иногда может читать по губам, но не все слова понятны, да и сам процесс очень энергозатратный, даже голова может заболеть.



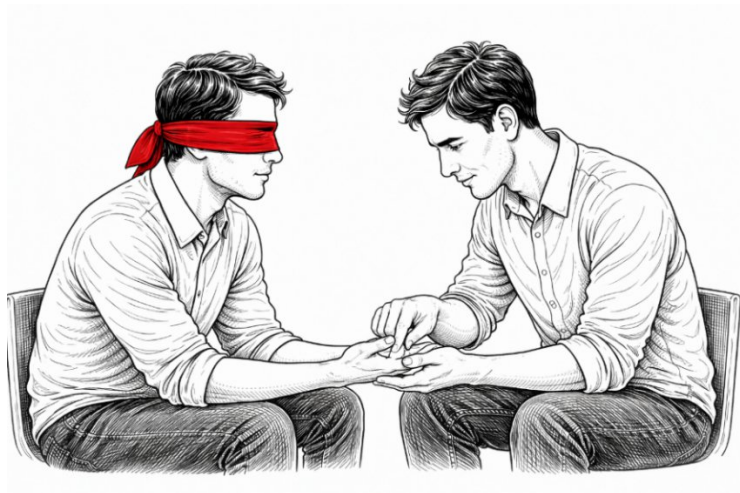
ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику надевают наушники с музыкой и произносят какую-то фразу, а участник должен по губам понять, что ему говорят.



СВЕТ ВО МНЕ: научились говорить чётко, медленно и при хорошем освещении.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что даже если человек может читать по губам, он всё равно многое домысливает, т. е. он буквально расшифровывает то, что ему говорят.



2.2. «Пишем пальцем»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: у глухих людей есть проблемы с пониманием речи, поэтому часто они соглашаются на то, чтобы им написали нужное слово или фразу пальцем на руке или спине.



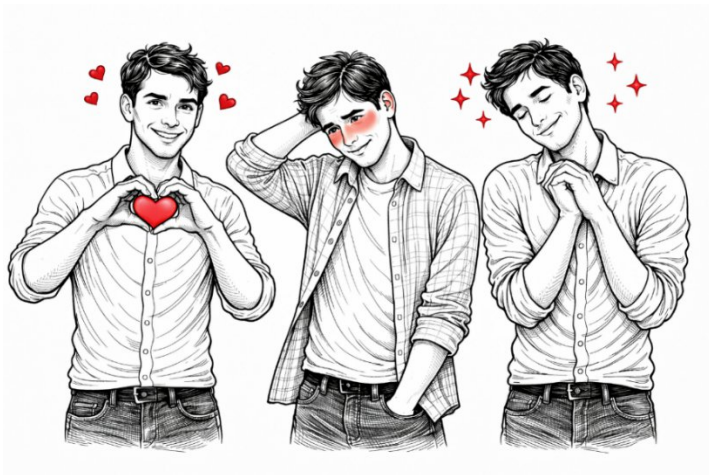
ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: один участник надевает повязку на глаза, а другой пытается на ладони ему пальцем написать какое-нибудь слово или имя.



СВЕТ ВО МНЕ: учились видеть в прикосновении не нарушение границ человека, а способ сказать ему: «я готов тебе помочь».



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что иногда касание — это не нарушение границ, а единственный способ коммуницировать с человеком.



2.3. «Театр на мимике»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: при разговоре глухие люди очень много подключают эмоции и мимики, тогда смысл сказанной жестами фразы выглядит яснее.



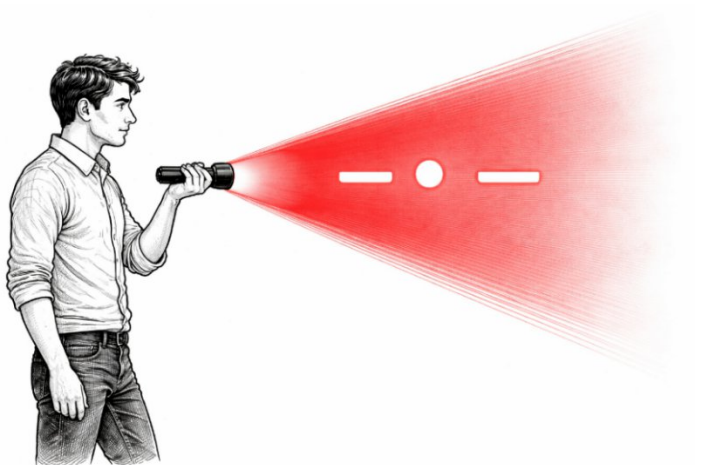
ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику предлагают только мимикой, без рук попробовать объяснить такие слова, как: любовь, страх, справедливость.



СВЕТ ВО МНЕ: учились подключать к разговору разнообразную мимику.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что жест без мимики — это просто обычное движение. В жестовом языке эмоция на лице говорящего это и знак препинания, и грамматика.



2.4. «Свет вместо звука»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: глухие люди используют световые сигналы, чтобы получать оповещение о чём-либо, потому что не слышат звук.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: участнику показывают, как в азбуке Морзе передать цифры и дают задание передать другому число 324, просто сигналами фонарика (длинными и короткими вспышками).



СВЕТ ВО МНЕ: уловили важность световых сигналов для некоторых людей, а также необходимость махать руками, чтобы привлечь внимание.



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что для некоторых людей значительно важнее свет, чем звук.



2.5. «Жест vs дактиль»



О ЧЁМ МОЛЧАТ: глухие люди могут разговаривать, используя либо жестовый язык (где один жест — это целое слово), либо дактиль, где один жест — это буква.



ТВОИМИ ГЛАЗАМИ: коротко показываем участнику жестовым языком некоторые понятные жесты (мама, папа, любовь, заяц, крокодил), также показываем дактилем буквы М, А, П, А. И просим что-то показать этими жестами и дактилем.



СВЕТ ВО МНЕ: учились уважать жестовый язык, так как это — полноценный язык, а не «суррогат».



МОЁ СЕРДЦЕ: поняли, что жестовым языком можно прочесть стих, а дактилем можно произнести любое слово.