

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАУК «Дворец культуры им. И.И. Лепсе»

от 20.01.2026 № 01-04/29

**ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРАКТИКА  
ТРЕНИНГ ПО ИНКЛЮЗИВНОМУ ЭТИКЕТУ «ЦЕННОСТЬ КАЖДОГО»**

г. Выкса  
2026 г.

## **1. Краткое описание:**

Тренинг по инклюзивному этикету «Ценность каждого» представляет собой комплексную программу, нацеленную на выстраивание инклюзивной среды в обществе. Его ключевая задача — повысить уровень осведомлённости участников о различных формах инвалидности, и сформировать устойчивые навыки уважительного и комфортного взаимодействия между людьми с инвалидностью и без неё. В ходе тренинга слушатели получают систематизированные знания об особенностях различных нозологий: узнают о специфике жизни людей с нарушениями зрения и слуха, с расстройствами аутистического спектра, с ограничениями в передвижении. Подача материала выстроена многогранно: теоретические блоки в формате интерактивных лекций дополняются наглядными видеоматериалами, а также практическими заданиями, позволяющими отработать полученные знания в моделируемых ситуациях. Особое внимание уделяется развитию эмпатии и эмоционального интеллекта: участники учатся видеть за диагнозом личность, понимать её потребности и переживания. Помимо этого, тренинг даёт конкретные инструменты для эффективной коммуникации — от корректных формулировок и жестов до умения предлагать помощь, не нарушая границ другого человека. Важной составляющей программы является освещение принципов создания доступной среды: участники знакомятся с базовыми требованиями к инфраструктуре, информационным ресурсам и социальным сервисам, которые делают жизнь людей с инвалидностью более комфортной и самостоятельной. В итоге тренинг не только расширяет кругозор слушателей, но и формирует у них осознанный подход к инклюзии, превращая теоретические знания в практические навыки повседневного взаимодействия.

## **2. Цель:**

Формирование инклюзивной среды, повышение осведомленности о различных формах инвалидности и создание комфортного, уважительного и продуктивного взаимодействия между людьми с инвалидностью и без нее.

## **3. Задачи:**

- Предоставить участникам точную и актуальную информацию о различных видах инвалидности (сенсорной, ментальной, физической и т.д.);
- Улучшить навыки эффективного общения и взаимодействия с людьми с разными видами инвалидности;
- Предоставить конкретные стратегии и советы по созданию доступной среды (физической и коммуникационной);

– Обучить техникам помощи и поддержки людей с инвалидностью в различных ситуациях.

#### 4. Формат тренинга:

Тренинг может быть проведен в очном или онлайн формате.

Раздел	Содержание	Методы
Введение	Знакомство участников. Определение целей и задач тренинга. Ледокол (упражнение на знакомство и создание доверительной атмосферы).	Интерактивная лекция. Групповая дискуссия. Упражнение на знакомство.
Основные понятия	Определение инвалидности. Статистика и распространенность инвалидности.	Презентация с мультимедийным контентом. Вопросы и ответы.
Виды инвалидности	Сенсорные нарушения, ментальные нарушения, физические нарушения.	Мини-лекции по каждой нозологии. Просмотр коротких видеороликов с историями людей с инвалидностью. Анализ видеороликов с примерами коммуникации.
Этика и коммуникация	Правила этикета при взаимодействии с людьми с инвалидностью. Рекомендации по эффективной коммуникации (вербальной и невербальной). Обсуждение распространенных ошибок и	Интерактивные игры (Приложение 1). Групповые дискуссии.



	<p>как их избежать.</p> <p>Важность уважения личного пространства и автономии.</p>	
Доступная среда	<p>Физическая доступность (пандусы, лифты, туалеты).</p> <p>Информационная доступность (шрифты Брайля, субтитры, альтернативный текст).</p> <p>Коммуникационная доступность (язык жестов, альтернативные способы коммуникации).</p>	<p>Мини-лекция с примерами.</p> <p>Практическое упражнение: оценка доступности помещения.</p> <p>Обсуждение кейсов из реальной жизни (Приложение 2).</p>
Завершение	<p>Подведение итогов тренинга.</p> <p>Ответы на вопросы.</p> <p>Обратная связь от участников.</p>	Открытая дискуссия.

## **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЙ**

### **Кейс №1 «Видеть-слышать».**

#### *Слабовидящие:*

1) «Ориентирование в темноте»: Участникам завязывают глаза и предлагают пройти простой маршрут в помещении, используя только слух и осязание;

2) «Описание предмета»: Участнику с завязанными глазами дают предмет, который он должен описать только на ощупь. Остальные участники должны догадаться, что это за предмет;

3) «Чтение шрифта Брайля»: Предоставить участникам возможность попробовать почитать простые слова, написанные шрифтом Брайля.

#### *Слабослышащие:*

4) «Испорченный телефон без звука»: Участники передают сообщение жестами или мимикой, имитируя условия, когда аудиальная коммуникация невозможна;

5) «Чтение по губам»: Один участник произносит фразу, не издавая звука, а другие пытаются прочесть по губам;

6) «Жизнь в тишине»: Включить запись с сильными шумами, которые имитируют шум в ушах, который могут испытывать люди с нарушениями слуха. Предложить участникам в этих условиях выполнить простое задание (например, прочесть текст).

### **Кейс №2 «Ключ к пониманию».**

#### *Ментальные нарушения. Расстройство аутистического спектра (РАС):*

1) «Сенсорная перегрузка»: Создать обстановку с множеством сенсорных стимулов (яркий свет, громкие звуки, разные текстуры), чтобы имитировать сенсорную чувствительность, часто встречающуюся у людей с РАС. Попросить участников выполнить простое задание в этих условиях;

2) «Пойми инструкцию»: Дать участникам задание, которое обычно легко выполнить, но объяснить его очень сложным, запутанным языком. Затем, дать ту же инструкцию, но максимально упрощенным языком. Обсудить разницу в понимании;

3) «Сортировка предметов»: Предложить участникам отсортировать предметы по разным критериям (цвет, форма, размер), усложняя задачу и добавляя новые критерии. Это демонстрирует сложности с концентрацией и переключением внимания.

### **Кейс №3 «Найти баланс».**

#### *Нарушения опорно-двигательного аппарата:*

1) «Препятствия»: Создать полосу препятствий, которую участники должны пройти, имитируя различные двигательные ограничения (например, перемещение в инвалидной коляске, с костылями, с ограниченной подвижностью и т.д.);

2) «Открой и используй»: Предложить участникам открыть и использовать разные предметы (бутылку воды, замок, телефон), используя только одну руку или имитируя ограничение подвижности пальцев;

3) «Письмо без рук»: Попробовать написать короткое сообщение, держа ручку во рту или зажав ее между пальцами ног.

#### **Важные замечания к проведению интерактивной части тренинга:**

**Уважение и деликатность:** Подчеркните важность уважительного отношения к людям с инвалидностью. Избегайте использования уничижительных терминов и стереотипов.

**Акцент на возможностях:** Сместите фокус с ограничений на возможности и сильные стороны людей с инвалидностью.

**Персонализированный опыт:** По возможности, пригласите человека с инвалидностью поделиться своим опытом и ответить на вопросы участников.

**Обратная связь:** Собирайте обратную связь от участников, чтобы постоянно улучшать тренинг.

**КЕЙСЫ С ЗАДАЧАМИ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ****Задача №1****Ситуация:**

К человеку с нарушением зрения пришли друзья и предложили помочь в приюте для животных, где нужно было кормить и выгуливать собак. Человек хочет участвовать, но ему нужна помощь, чтобы понимать, где находятся животные и как правильно их кормить. Как можно помочь этому человеку безопасно и эффективно участвовать в уходе за животными в приюте?

**Возможные решения для обсуждения:**

- Провести подробный инструктаж по расположению вольеров и мисок с использованием пространственных ориентиров (например, «три шага от двери до миски с водой»);
- Использовать тактильные метки на кормушках, чтобы различать разные виды корма;
- При работе с собаками – заранее представлять каждую собаку и описывать ее особенности поведения;
- Во время прогулки использовать словесные указания: «Впереди небольшая ступенька», «Собака потянула влево»;
- Найти напарника для дополнительной поддержки.

**Задача №2****Ситуация:**

В офисе планируется проведение важного совещания по видеосвязи. Один из сотрудников слабослышащий и испытывает трудности при участии в онлайн-встречах. Какие меры можно предпринять, чтобы обеспечить полноценное участие сотрудника с нарушением слуха в совещании?

**Возможные решения для обсуждения:**

- Обеспечить качественные субтитры в режиме реального времени;
- Предоставить сотруднику заранее текстовый вариант повестки и ключевых вопросов;
- Использовать платформу с возможностью текстового чата для вопросов и комментариев;
- Убедиться, что во время выступления все говорят четко и по очереди, не перебивая друг друга;
- По возможности, заранее обсудить с сотрудником наиболее эффективные способы коммуникации.

**Задача №3**

Ситуация:

Ребенок с аутизмом очень любит посещать библиотеку, но часто испытывает тревогу из-за громких звуков и большого количества людей. Какие шаги можно предпринять, чтобы сделать посещение библиотеки более комфортным и предсказуемым для ребенка?

Возможные решения для обсуждения:

- Заранее разработать визуальное расписание посещения библиотеки (например, картинки с последовательностью действий: вход, выбор книги, чтение, выход);
- Посещать библиотеку в менее загруженное время;
- Использовать наушники с шумоподавлением;
- Обеспечить тихое место для чтения, где можно отдохнуть от сенсорной нагрузки;
- Предупредить персонал библиотеки об особенностях ребенка и попросить о поддержке.

#### **Задача №4**

Ситуация:

Человек на инвалидной коляске хочет посетить новый ресторан, но не уверен, насколько он доступен для людей с ограниченной мобильностью. Как можно получить информацию о доступности ресторана, и какие вопросы следует задать, чтобы убедиться в возможности комфортного посещения?

Возможные решения для обсуждения:

- Позвонить в ресторан и задать конкретные вопросы:  
Есть ли пандус или лифт на входе?  
Достаточно ли широкие дверные проемы?  
Имеются ли адаптированные туалеты?  
Доступны ли столики с достаточным пространством для маневрирования на коляске?
- Поискать отзывы о ресторане в интернете, обращая внимание на комментарии людей с инвалидностью;
- Использовать специальные приложения или веб-сайты, оценивающие доступность различных мест.

#### **Задача №5**

Ситуация:

Молодой человек с легкой степенью интеллектуальных нарушений живет самостоятельно и старается быть независимым. Он пошел в супермаркет, чтобы купить продукты по списку. Однако в магазине много новых товаров, ярких рекламных акций, и он растерялся, не может найти нужные продукты и забывает, что хотел купить. Продавец-консультант занят, а другие покупатели спешат. Он начинает нервничать. Как общество, магазин и сам человек могут облегчить процесс покупки продуктов и повысить его самостоятельность?

Возможные решения для обсуждения:

- Использовать визуальный список покупок (картинки, фотографии продуктов);
- Заранее спланировать маршрут по магазину (например, «сначала хлеб, потом молоко»);
- Магазину – обучить персонал основам общения с людьми с когнитивными особенностями: говорить четко, медленно, по одной мысли, использовать простые слова;
- Размещать понятные и крупные указатели категорий товаров;
- Обществу – быть более внимательными и предложить помощь, если видят, что человек затрудняется;
- Возможно, использовать специальные браслеты или карточки, которые информируют о потребности в помощи.

### **Задача №6**

Ситуация:

Пожилой мужчина с остаточным зрением, использующий трость и нуждающийся в дополнительной опоре при ходьбе, приехал в незнакомый город на конференцию. Ему нужно добраться от железнодорожного вокзала до гостиницы, расположенной в центре. Он имеет подробный маршрут на телефоне (аудио-навигатор), но ему сложно ориентироваться в толпе, на больших перекрестках без звуковых сигналов светофора, и он опасается упасть на скользких участках тротуара. Какие варианты помощи и какие элементы доступной среды могли бы сделать его путь безопасным и комфортным?

Возможные решения для обсуждения:

- Заранее заказать услугу сопровождения на вокзале (многие вокзалы предлагают такую помощь);
- Использовать тактильные напольные покрытия, ведущие к выходам и остановкам транспорта;
- Информационные стенды с крупным шрифтом и шрифтом Брайля;
- Наличие голосового объявления остановок в транспорте и на остановках;
- Автобусы/трамваи с низким полом и кнопкой вызова водителя для помощи при посадке/высадке;
- Звуковые светофоры на всех оживленных перекрестках;
- Контрастная маркировка ступеней и тактильная плитка перед препятствиями;
- Регулярная очистка тротуаров от снега и льда.

