



ИНКЛЮЗИВ



Вы открываете **«Инклюзин»** —
инклюзивный зин, который создаёт команда
молодых людей с синдромом Дауна.
Все они — участники Медиалаборатории
благотворительного фонда **«Даунсайд Ап»**.



Это журнал с авторскими текстами, рисунками, коллажами и фотографиями, созданными за курс занятий самими ребятами.
А ещё это наш общий честный разговор о себе, мире, мечтах и надеждах.
На этих страницах участники с особыми потребностями делятся мыслями и историями. Ведь все они обладают уникальным взглядом, голосом и жизненным опытом.

Каждый год «Инклюзин» говорит о важном и драгоценном, исследует мир вокруг и внутри, напоминает о ценности внимательного взгляда, творческого взаимодействия с реальностью и бережного отношения друг к другу.

Инклюзия — это про уважение к человеку,
про доверие и многообразие.
Это про важность эмпатии и принятия.
Про мир, открытый и доступный каждому.

Сегодня инклюзия — важный принцип современного общества.
Она позволяет участвовать в полноценной повседневной жизни,
образовании, культуре и искусстве **всем людям**,
независимо от их внешности, происхождения,
гендера, особенностей и здоровья.

Вместе с фондом «Даунсайд Ап» мы хотим,
чтобы люди с синдромом Дауна — чтобы **все люди** —
свободно жили в мире и уважении,
учились и развивались,
работали и занимались творчеством,
общались и дружили,
хорошо и интересно жили.
Бесстрашно мечтали
и исполняли свои мечты.



Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» работает с детьми, подростками и молодыми людьми с синдромом Дауна с 1997 года.

Синдром Дауна — это **ОСОБЕННОСТЬ**.

Эта особенность появилась внутри организма человека ещё до его рождения.

Все люди состоят из клеток.

Клетки состоят из разных частей.

Одна часть внутри клетки называется **хромосома**.

У людей с синдромом Дауна больше хромосом, чем у людей без синдрома Дауна.





Мир состоит из множества непохожих друг на друга людей. Иногда **разность** выглядит удивляющей или тревожащей, что в целом даже нормально. Ведь стоит присмотреться к многообразию жизни — и можно сделать удивительные открытия про самого себя.

Я искренне убеждена, что инклюзия полезна не только людям с особенностями, но и каждому, абсолютно каждому человеку на земле. Допуская в свою жизнь что-то **непривычное**, мы сталкиваемся с многообразием чувств, начинаем задавать себе действительно важные вопросы и оказываемся в поле неизведанного о себе и о мире.

Медиа-лаборатория фонда «Даунсайд Ап» была задумана как экспериментальная творческая площадка для подростков и молодых людей с синдромом Дауна. Здесь на занятиях они учатся грамотно излагать мысли, задавать вопросы, писать тексты и рассказывать истории.

Журнал-зин «Инклюзин», который вы держите в руках, — это удивительно бережная возможность **соприкоснуться с инаковостью и увидеть в ней себя**. Да-да, во всём, непохожем на первый взгляд, очень много узнаваемости.

Сейчас, когда часто проводятся жёсткие границы между «своим» и «чужим», особенно ценно попасть в пространство, **объединяющее** что-то новое и нас с вами.

Я думаю, что важно никогда не забывать, что **каждый человек особенный — и это нормально**.

Анастасия Калеушева
соавтор Медиа-лаборатории
фонда «Даунсайд Ап»,
режиссёр-документалист



«Люби и меняй мир», — говорит на занятии Артём.

Парадоксально, но именно наши особенности, наша **уникальность** — это тончайшая живая связь, которая соединяет нас друг с другом, с собой и со всем миром.

В этом году на занятиях лаборатории «Инклюзин» мы **вместе** с подростками и молодыми людьми с синдромом Дауна, учились быть искренними, проявляя себя через тексты, сюжеты, художественные образы и фотографии. Быть может, ещё один **дарт**, который мы сообща обретали в этом, — умение не просто отражать реальность, а мечтать и творить будущее, делясь мыслями, чувствами, идеями.

Инклюзия учит нас **беречь свет внутри себя и видеть его в других людях**. Она учит нас любить и уважать индивидуальность других и самих себя во всём многообразии наших внутренних вселенных и идентичностей. Важно уметь принимать этот мир со всеми его разнообразием и противоречиями, и тогда мы сможем **создать общество**, где каждый чувствует себя на своём месте и может быть свободным и счастливым.

Об этом и многом другом говорят такие разные голоса на страницах нового номера зина «Инклюзин». Каждый его **автор** — истинное воплощение нежности и подлинности жизни. У каждого из нас, говорят они, есть право на встречу нового дня, на снегопад и восход солнца, на любимые мелодии и морской прибой. Мы имеем право на игру, на руку помощи, которая поддержит нас в трудную минуту.

«Инклюзин» позволяет нам **отправиться в путешествие**, где наши сердца могут раскрыться и обрести нечто прекрасное. В этом пути мы видим радость и печаль, надежду и мечту. И самое главное — находим друг друга, обретая новые дружбы, доверие, любовь и вдохновение.

Оксана Данилюк
журналист, сценарист
и путешественник, арт-педагог
и тьютор инклюзивных программ



На мой взгляд, одна из самых ценных способностей человека — умение бесконечно задаваться **вопросами**. Всякий раз, пусть до чёрточки всё изучив, находить загадочные пустоты и сквозь них проваливаться в очередную неизвестность. Процесс может утомлять, раздражать и даже лишать надежды когда-либо получить ответы. Но только в этом **исследовании** и продолжается жизнь. Необъятная, как баобаб. Вероятно, поэтому я всегда так любила приключенческие романы Стивенсона и Верна. Из любви к вопросам и желания открывать новые пути.

«А разве ты такой, как все? А я — как все?»

А есть ли такие, как все...?» — спрашивает Дюшка, главный герой фильма «Весенние перевёртыши», который мы однажды смотрели и обсуждали на занятии с ребятами. Для меня каждая наша встреча становится приключением, попыткой придумать не поверхностные вопросы (к себе и изменчивому миру вокруг) и поразмышлять над ответами.

Это всегда про **неожиданность и удивление**, ведь у участников лаборатории нет готовых формул и чёрствых определений, всё рождается здесь и сейчас. Никаких законсервированных мыслей и чувств — только живое и трепетное.

Собираемся ли по субботам в комнате, едем ли в метро, читаем ли книгу на скамейке, ждём автобуса или друга, засыпаем над домашним заданием — все мы по-своему **не такие, как все**. И секрет в том, чтобы наши неодинаковости разглядеть и принять, а не отвергнуть по привычке.

Разрешить себе и другим быть **«странными»**.

Быть может, именно так постепенно мир окрепнет и станет менее одиноким?

Дарья Крыл

визуальная художница,
исследователь и наблюдатель







когда становишься взрослым,
важно превратиться в себя,
а не в кого-то другого

Я поступил в колледж и понял,
что уже **взрослый**.

Раньше я был ребёнком, а теперь вырос и стал мужчина. Когда я был маленький, то сам копал картошку лопатой. Это было моё самое любимое дело. Настроение сразу становилось дивное. Теперь у меня взрослые дела — в колледже экзамены, работа, чтобы зарабатывать бумажные деньги.

Я представляю свою взрослую жизнь с хорошим настроением.

Мама говорит, что сейчас моя самая главная задача — учиться по разным предметам. Я уже из доски что-то сделать красивое могу. Наверное, я смогу быть хорошим уборщиком: я люблю порядок и посуду помыть могу. Если бы у меня были все возможные профессии мира, **я был бы Человеком-пауком**. У него костюм чёрно-красный. Дедушка Мороз это знал и подарил мне маску Человека-паука. В костюме у меня сильная **суперсила** — я могу пускать паутину и что-то тяжёлое поднять. А без костюма у меня есть суперсила готовить. Я могу приготовить сам себе завтрак или обед нам с друзьями. У меня дома целая папка рецептов. Если бы я мог загадать одно желание, то это было бы караоке и дискотека для всех людей на свете. И там будет вкусненькая еда, которую я приготовлю.

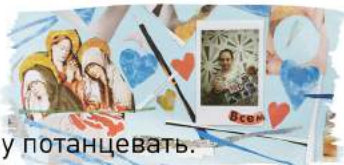


Ваня



Настя

Я себя чувствую и взрослым человеком, и одновременно — ребёнком. Когда спишь, то во сне растёшь. Однажды я проснулась уже взрослой. И тогда первое я подумала, что хочу потанцевать.



У меня есть **мечта**: выйти замуж, а пока я живу с родителями, и мы друг другу во всём помогаем. Я хорошо умею **понимать** других людей, их настроение. Когда у меня будет моя семья, я буду не ссориться, а разговаривать. Всё называть, что я сейчас чувствую, всё стараться понять. Больше всего с моими любимыми людьми и друзьями я люблю обниматься и разговаривать. Меня это очень поддерживает.

Я думаю, **каждый день нужно делать что-нибудь маленькое про свою мечту и то, что любишь**. Мне, например, нравится плавать, танцевать и заниматься фитнесом. А ещё я работаю в магазине и занимаюсь в мастерских фонда. И каждый день у меня есть что-то из моей радости.

Наверное, если бы я могла помочь всем людям, я бы исполнила их главное желание. Это бы всё на свете поменяло. А ещё я бы помогла тем, кто живёт бедно и даже мечтать перестал, только плачет.

**Я хочу, чтобы все люди
любили всех людей.**

Это очень просто, на самом деле.





Я люблю сразу два дела, так что хочу стать настоящим керамистом и продолжать играть в футбол. А **мечта** у меня — защищать людей. Там, где опасно, быть как врач или меткий стрелок. Но мама меня не пускает. Так что я лучше стану пожарным или спасателем. У них красивая форма, они накачанные и военные, но ни на кого не нападают. Мне нравится быть сильным, тогда я могу кого-нибудь защитить.

Но главное — не сила, ум главнее и доброе сердце.

В детстве у меня была маленькая пожарная машина, и я представлял, как еду на ней по городу, и все меня видят и уважают. У меня очень добрая семья. **Семья** — это очень важно для человека, чтобы он жил, рос, знал, что его любят и понимают. А ещё защищают от хулиганов и вкусно кормят. Я забочусь о своей семье: пылесосу, пыль вытираю, посуду мою. Ещё я умею готовить шарлотку, котлеты делал. Мне кажется, это важно, когда каждый в семье умеет готовить вкусную еду. Когда у меня будет жена и к нам придут гости, я скажу: «Дорогая, отдохни! Я сам зажарю курицу!»

У меня есть **секрет** — моя подруга Алина в колледже. И сердце Алины очень нравится мне.



Миша



Гоша



Я люблю всех людей.

Люблю читать книги. Люблю петь песни.
 Люблю брэнчать на гитаре. Люблю делать сюрпризы.
 И люблю кормить уличных кошек зимой.
 Бездомных кошек, которые ходят среди пустых
 домиков на даче, плачут и грустят.

У меня есть кошка. Она очень добрая. Мы её однажды зимой нашли
 на дачном участке. И взяли домой к себе. Мы назвали её **Кошка Мурка**.
 Это её любимое имя. Но на даче осталось ещё много одиноких кошек,
 которых никто не любит и не гладит. И тогда мы с мамой решили,
 что мы будем сами их любить и кормить.

Я каждый день чувствую **любовь**.
 Я чувствую, как улыбается солнышко,
 люблюсь хорошим настроением
 и жду, что сегодня будет отличный день.

У меня есть друзья,
 и я их всех очень люблю.



В жизни всё должно быть
хорошо и волшебно



Настя обниматься и самим танцевать по-взрослому

когда у меня много друзей, я счастливая,
рисую картинки и сочиняю Катя

Варя кататься на лыжах и занять первое место
+ счастье увидеть невозможно, но его можно почувствовать
+ моё сердце, а в нём любовь, и выпить чай с тортиком

жизнь, друзья и все, кого я люблю Антон

Стёпа Г играть в любимые игры с друзьями

любовь, дружба, верность и то, что можно погладить Ваня Н

Гоша доверчивость и радость от солнца, снега и любви

следы на песке Ваня П

Лиза любить домашних животных

одна капля воды для маленького зёрнышка Люба

Стас жвачка, которой можно поделиться с другом
+ планета, на которой становится всё больше любви
+ танцевальный флешмоб с друзьями из разных стран

чистое небо и где-то в нём Бог
+ любить друга + язык, который понятен каждому Федя

Стёпа П когда ты в кругу семьи, у тебя есть родные,
близкие, и ты сам кого-то любишь

ходить в кино и вкусно поесть Миша

Римма ходить на свидания в парк

пить чай с любимым человеком Марина

Я хочу написать в маленькой открыточке-валентинке, что **любовь** — это нежность и влюблённость. Это отношения, дети, колечко, свадьба.

Настоящие **отношения** — это когда ты с парнем долго, уже пять лет, и мы вместе слушаем музыку, вместе путешествуем. Вместе ходим по кафешкам и на каток. Ходим в кино, и он заботится обо мне, а я в ответ о нём тоже забочусь. Угощаю его чипсами и колой. Самое главное — у него **доброе сердце**. Он чуть-чуть играет на гитаре, любит меня и любит всех людей.



О тех, кого я люблю, я забочусь сердцем, любовью и аурой.

Обнимашками забочусь и бутербродиками.

Например, когда моей маме бывает плохо, я приношу ей лекарства, водички, обнимаю её и переживаю за неё. Я очень люблю свою маму. **Мама** — это святое. Ещё я забочусь о своей лучшей подруге Марине, чтобы она не переживала. И о моём парне Мишане — он очень добрый и крутой. Мы с ним очень милая парочка.

Всем людям я желаю любви.

Люди сразу становятся добрее, когда влюбляются. Желаю, чтобы они дружили, занимались благотворительностью, любили своих мам, не теряли своих пап и ценили каждый день.

Римма



Марина

Когда я чувствую теплоту, нежность и дружбу, это в моём сердце превращается в настоящую любовь. С любимым человеком нужно **дружить**, чтобы точно знать, что у него сейчас на душе, когда вы с ним общаетесь.



Любовь — это про радость внутри каждого из нас.

У меня есть любимый молодой человек, и я называю его Пирожочком. Это Иван. Я для него всё делаю. Даю обед, ужин. Наливаю чай согревающий и даю бутербродик с сыром. Чтобы он покушал, отдохнул, и ему всё понравилось. **Любовь — это не трудно, если ты любишь.** Трудно другое. Мне сложно создать свою семью, но хочется попробовать именно это — **создать семью** с моим любимым человеком, когда ты с ним рядом всё время находишься. В будущем, когда всё будет развиваться дальше нормально, мы сможем купить квартиру, сыграть свадьбу, думать о ребёнке. Мне кажется, когда в семье рождается ребёнок, то любви становится ещё больше.

У меня есть особенности синдрома Дауна, но я думаю, что они мне помогают **быть более внимательной** к себе и любимым людям. Мне ещё многому нужно научиться для самостоятельной жизни, но я стараюсь. Если у тебя есть **любовь**, то очень важно открываться и в другую сторону, чтобы было приятно и радостно каждому из половинок.



Солнце только начинало вставать, когда я проснулся для предстоящего дня. Мы с моей девушкой Мариной договорились провести весь день вместе, и я знал, что он будет особенный. Мы не виделись, пока я болел, и я сильно соскучился.

Я встретил Марину у входа в парк, и её улыбка сразу же согрела моё сердце.

Мы решили начать с прогулки по аллеям и что-нибудь поесть.

Потом мы отправились на тренировку по бегу.

Мы устали, но были счастливы.

Мы сели на скамейку отдохнуть, и начали разговаривать о будущем.

Когда мы расставались, я обнял мою девушку и поблагодарил за этот день.



Я знал, что эти моменты останутся с нами навсегда, как фотографии в моём телефоне. Я буду их пересматривать и вспоминать о нашем счастливом выходном дне.



Ваня

Лёша



Я очень люблю **путешествовать** и очень радуюсь, когда мы с мамой куда-нибудь едем в интересные места. Однажды мы поехали во Владимир. Там мы долго-долго шли по полю и пришли к маленькому храму Покрова на Нерли. Он белый и стоит там так давно, что видел разные века. На нём есть разные древние узоры, львы из камня и птицы. Мне кажется, Богу там нравится — там тихо и красиво.

Когда-нибудь Джек Воробей придет в Москву, и я ему скажу при встрече: «Привет! Где же ты столько был?» Я смотрел все фильмы «Пираты Карибского моря» и сам читаю книгу про них. Однажды я видел видео, как Джек Воробей пришёл в больницу к одной маленькой девочке. Она болела и могла умереть. А он не испугался и пришёл к ней, обнял её и принёс торт. И девочка так радовалась, что прыгала.

Я себе так сказал: «Алёша, тебе надо всему **учиться**». Красиво писать буквы и хорошим манерам. Потому что, когда у меня будет жена, я хочу, чтобы мы с ней были счастливые люди.

Со временем у меня всё получится.





Я — взрослая девушка, потому что я умею пользоваться ноутбуком и телефоном, могу сама ездить по городу, могу звонить друзьям, забочусь о себе и маме.

Вообще я очень люблю кино и хочу попасть в телевизор. Чтобы про меня сняли маленький смешной фильм, и я там была главной героиней. Я люблю шутки и люблю разыгрывать людей, когда они удивляются: «Как же так получилось?»



Я — человек с синдромом Дауна, и у меня есть свои **особенности**. Например, я очень добрая, всегда хорошо могу подружиться с любым человеком. Когда я вижу хороших друзей, то бегу их обнимать и радуюсь встрече. Я запоминаю хорошие поступки, которые люди делают. И хочу однажды спеть в шоу «Голос» песню «Земля в иллюминаторе».

Иногда мы **с мамой** едем на море, в санаторий на реабилитацию. Я хожу по берегу и надеюсь встретить волшебную золотую рыбку. Мне ей надо будет сказать одно **желание**: чтобы у всех людей было здоровье и благополучие. А у моей мамы — хорошее настроение и вечная молодость.



Люба



всё, что нам нужно, — это...



мир в сердце, больше друзей и подруг

Федя

полёт вверх, много идей,
добрых мыслей и драконов

Лёша

превратить негативные эмоции в хорошие

Римма

лето и пушистые кошки Гоша

увидеть любимого певца вживую
и спеть с ним песню

Марина

волшебство и чудо

Артём



будущее, которое мы пожелаем

Ваня Н

счастье и любовь

Ваня П

в будущем встретить любовь

Юля

много работы, любви, близкие люди, родители,
и чтобы все отдыхали

Стёпа П





любовь и романтика

Настя П

любовь, здоровье, счастье, улыбаться
и кататься на качелях

Настя Р

дарить друг другу новогодние подарки

Ладя

любовь, мандарины и хачапури

бочка лимонада, драйв,
и чтобы все стали добрыми,
как коалы и медведи

Миша Ш

Стёпа Г



хорошее общение с теми, кто нас любит
больше всего на свете,
и учиться быть взрослыми дальше

Лиза







Лиза

Когда я была маленькая, я ходила на спектакль «Щелкунчик» в Большой театр и оказалась совсем близко к сцене, в первом ряду. И я всё первое действие сидела с открытым ртом. Настолько я была потрясена и удивлена. А всё второе действие я уже танцевала в зале. Я маме тогда сказала: «Мама, я не хочу сидеть в кресле, я хочу быть там, на сцене, вместе с ними». И мама меня поняла и поддержала.

Сейчас у меня разные **любимые дела**: например, играть в театре. А профессионально я занимаюсь оформительской работой в колледже — сшиваю календари, брошюрую тетради, делаю обложки. Ещё играю в футбол с 15 лет и до сих пор не разлюбила футбол и мою любимую команду. Ещё я люблю наши занятия в «Текстах» и всякие эксперименты в «Инклюзине», люблю писать рассказы и фотографировать.

Я играю на флейте и очень люблю **музыку**. Вы слышали песню «По разным странам я бродил и мой сурок со мною...»? Когда я играю, то чувствую, будто она про меня. А ещё «Ave Maria». Она мне доставляет радость и память о бабуле. Я её играю, как молитву, и так помню о бабуле.

Со мной очень легко **дружить** друзьям. Меня надо просто понимать, обнимать и любить. И со мной танцевать.



Счастье — это не сдаваться, а идти по пути, который ты любишь больше всего. И даже если вдруг ты не знаешь, что дальше делать и куда идти, то успокоиться, включить фантазию и сердце — они тебе помогут.

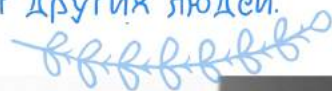


Я хочу **жить вечно**, чтобы попробовать много разных профессий и места интересные посмотреть. Я хотел бы быть диджеем, ещё хотел бы работать с серьёзными людьми. Чтобы у меня был компьютер в красивом офисе, можно было ездить на лифте в кафе и там пить на обед кофе. А третья профессия — быть артистом и всякое красивое придумывать.

Бог придумал **любовь нам как подарок**. И если любовь в нас остаётся такой же доброй и красивой, то жизнь остаётся навсегда. Я всегда чувствую в себе любовь. Например, когда ты любишь что-то большое и красивое, или, может быть, любишь себя, родителей, любишь музыку и всякие милые вещи, то со временем появится кто-то, кто будет любить тебя.



Очень важно своим сердцем
любить сердца других людей.



Федя



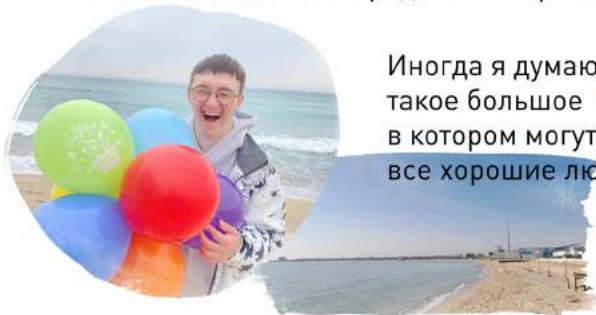
Про жизнь я понял, что нужно слушаться родителей, выполнять, что они просят, а иногда не слушаться и объяснять им, почему я хочу сделать по-другому.

У меня куча родственников, я их люблю и обожаю. В общем, я понял, что **семья** — это важно. Всё у меня отлично. У меня есть девушка, с которой мы когда-нибудь поженимся. **Очень важно любить человека, который любит именно тебя.**

Когда умер мой дедушка, я места себе не находил, постоянно злился и бил кулаками стены. Это было давно, а следы на руках остались до сих пор. Сейчас мне полегче.

С любовью точно так же — она тоже во мне требует выхода. Например, я люблю Василису. Я узнал, что она любит, стал её радовать и проводить время.

Иногда я думаю, что я весь — такое большое **сердце**, в котором могут поместиться все хорошие люди на свете.



У меня есть взрослая **мечта**: я хочу стать настоящим и профессиональным актёром. Чтобы играть в театре и сниматься в кино. Я начал заниматься актёрством уже взрослым человеком и как-то сразу понял, что это мне очень нравится. Я думаю, людям с синдромом Дауна бывает сложно строить самостоятельную жизнь, нужно знать, что рядом будут взрослые, которые готовы помогать, если надо. Я не боюсь этой сложности, но понимаю, что она у меня есть.

У меня есть девушка Маша. Есть своя **очень личная жизнь**. И мы с мамой говорили об этом, советовались, обсуждали. Мы говорили, как нам заботиться о себе и друг о друге, как правильно обращаться, как не ссориться.



Главный секрет хороших отношений — **не причинять вреда**. Это любовь, поддержка, забота. Если я вижу, что у Маши сегодня плохое настроение, то нужно её утешить, успокоить, поднять её хорошее настроение, как бы низко оно ни упало. Когда Маша рядом, я чувствую, что она мне доверяет и ценит.



Я всегда чувствую в себе любовь.
Любовь — это наша жизнь.
Любовь — это сердце.
Любовь — это вся жизнь и вселенная.

Артём



Настя



Я скучаю по моим кошкам и очень хочу, чтобы в нашем доме жили кошки.

У меня хорошая жизнь. Я многое умею делать сама. Раньше я жила в колледже и сама отвечала за свои дела. Сейчас я работаю в мастерских фонда, и иногда мне помогает педагог Катя. Я люблю шить и жду среду, чтобы скорее идти на работу.

Я люблю йогурт, ездить с мамой на море и путешествовать по Москве, например, в Химки. Там много магазинов, но там пробки. Ещё я люблю бегать в новых кроссовках. Когда я приезжаю на занятия в фонд, то всегда пробегаю вокруг здания один кружочек.

Я не совсем похожа на других людей. Потому что я пишу **СТИХИ**, как Пушкин. И хочу нарисовать его портрет.





надежда

любовь

СТРАСТ

цельностремлённый,
выносливый

добрый

любитель родителей

цельнострем-
лённый

сильный весёлый

смелый

Гнев

Влюблённость

увлек-к
красивый

Трудолюбивый

радость и любовь

неизвестно!!!

а.э. больше всего люблю своих родных друзей и
своих любимых родителей и сестер

ХОРОШО АРУДГ

сильный человек

добрая

заботливый,
творческий

смелая

смелый, смелая
некрасивый как медведь медленнее
как улыбка сонный как ленивец* вопрос из анкеты, которую в 1890 году заполнял
французский писатель Марсель Пруст



любить
совсем
не сложно



Я мечтаю работать в музее динозавров. Однажды я проснулся и понял, что я уже стал взрослым. Я читаю много книжек про животных. Мои самые любимые — носорог, бегемот и ленивец. Если бы люди были **внимательны** к животным, то они могли бы многому у них научиться. Например, заботиться о своих детёнышах. Или строить маленькие домики, но такие, **чтобы там всем было хорошо**, — норки, гнёздышки. Не бояться дождя, грома и того, что погода всё время меняется.

Я живу в Москве, а животные — в других странах. Я пока не ездил туда, где они живут, только в московский зоопарк. У меня в Москве два любимых места: зоопарк и аквапарк. Здорово было бы, если бы там ещё и рыбы плавали!

Быть **взрослым** мне бывает сложновато иногда. Раньше я был маленьким и задорным, был баловник. А теперь я взрослый и серьёзно отношусь к делу. Я люблю смотреть видосы про животных, кушать вкусную еду и переписывать из планшета на бумагу истории про животных.

Если бы я мог издать закон для всех людей на свете, то я бы всех животных в плену и зоопарках отпустил **на свободу**.



Ладя

Недавно мы с друзьями **ездили в Коломну** на автобусе. Коломна — это небольшой и красивый город недалеко от Москвы. Мне понравилась поездка, она получилась очень насыщенной. Мы сходили в два музея: коммунальных квартир и музей пастилы. Я узнала, что такое коммуналки, и очень удивилась, что люди раньше так жили. Но больше всего мне понравился музей пастилы, потому что у нас был хороший экскурсовод, ну и, конечно, там можно было попробовать пастилу, а это самое приятное. В конце экскурсии мы с ребятами решили потанцевать прямо в музее. Ещё мы вкусно пообедали в трапезной при монастыре и попробовали калачи. Нам повезло с погодой, поэтому мы много гуляли.

Я рада, что смогла разделить эти
радостные эмоции **с друзьями**.
Интересных городов в России много,
поэтому я надеюсь,
что мы ещё съездим куда-нибудь
вместе.





Я люблю **мир** вокруг себя.
Люблю рассматривать лица людей,
как будто это живые картины. Люблю
замечать, как свет и тень играют на их
чертах, создавая новые образы. Люблю,
когда мои карандаши скользят по бумаге
и оставляют следы цвета и эмоций.

Я люблю занятия в фонде и репетиции в театре. Люблю разные роли,
чувствую их радости и печали. Люблю слышать аплодисменты, как звучит
музыка. **Душа похожа на маленькую птичку и живёт в каждом из нас.**

Дома меня есть альбом. Каждая страница — это история, которую я хочу
рассказать друзьям. У меня много друзей, я счастливая.

Каждый день я чувствую **вдохновение**.
Это похоже на **яркие мыльные пузыри внутри меня**,
они растут и летают. Мир наполняется красками,
и я знаю, что сегодня создам что-то особенное.
А потом я рисую фломастерами мои картины.

У меня есть **мечта**: я хочу разговаривать
с животными и узнать все их секреты.
И я верю, что однажды она станет реальностью.



Катя



Стас

Маленьким я жил в интернате и **совсем не знал, какой будет моя жизнь**. А потом мы с мамой переехали в Москву, и я стал заниматься в фонде «Даунсайд Ап». Я научился помогать педагогам на занятиях с маленькими, ещё варил кофе с моим другом Антоном, и нас приглашают теперь на разные праздники готовить кофе для гостей.

У меня **много важных дел**: тренировки по бегу, футбол, мастерские. И мне хочется хорошо зарабатывать себе на жизнь, быть самостоятельным и взрослым. Представь себе крутую машину, из которой вырываются искры, когда она гоняет. Я не знаю, можно ли мне научиться водить, но я хочу управлять такой и участвовать в гонках когда-нибудь. Это, может быть, звучит неожиданно, потому что людей с моим синдромом пока редко приглашают в экстремальные виды спорта. Но я уже отлично играю

в футбол и поднимался на самую высокую гору с альпинистами. Я могу понимать людей из разных стран и чувствую настроение друзей, как будто у меня,

как у диджея, это выведено на максимум.

Мне нравится, что в Медиалаборатории мы с моими друзьями смотрим про интересных фотографов, фотографируем и можем придумать, как самим себе быть интересными.

Сегодня я прожил день так, как хотел бы прожить всю свою жизнь.



Сегодня утром я видела **чудо**.
Мы ехали с Ириной на машине.
Небо было розовое, а облака —
похожие на большую сахарную вату.

Я достала мой телефончик и сфотографировала их,
а потом представила, что гуляю по ним ногами.
Мы ехали по дороге, а облака шли с нами рядом.



Когда я готовлюсь к соревнованиям, конечно, я немножко волнуюсь.
Но мой тренер говорит мне хорошие слова и напоминает, что я уже много
дней тренируюсь и всё умею. Ещё я начинаю правильно дышать и знаю,
что **мама рядом**. Она меня поддерживает и всегда верит в меня.



Самая большая **красота** появляется рано утром.
Она ещё маленькая и похожа на беленький цветочек.
А потом она растёт весь день.
И всё вокруг от красоты расцветает.



АНТОН



У меня было счастливое детство, а теперь у меня **счастливая жизнь**. Каждый день чем-то не похож на другие дни, и в нём я вижу разные вещи, которые **радуют** меня. Например, когда я помогаю родителям по дому, готовлю для всех вкусные блюда. Или я один дома, готовлю себе здоровый завтрак спортсмена и иду на тренировку.

Я посвящаю время друзьям, гуляю с ними в зоопарке и на ВДНХ, даю добро, дружбу, любовь, заботу, поддержку и верность.

Бог дал нам совесть и говорит с нами каждый день, спрашивает, как у нас дела. Это как телефон — всегда на связи, **если ты дома у себя в сердце**.

Самое главное в жизни — это **беречь друг друга от огорчений и страха**. Такой у меня характер. В отношении к людям я стараюсь быть осторожным, счастливым и добрым человеком, чтобы не ругаться, не ссориться, не обижать друг друга. Очень важно быть честным человеком во всех местах своей жизни.

Я хочу, чтобы все люди любили всех людей.



* на одном из занятий мы изучали правила построения интервью и решили составить список вопросов, которые ребята хотели бы задать своим друзьям и родным, чтобы лучше понимать друг друга

Лиза: что для тебя значит быть **счастливым**?

Лада: что делает что-то хорошим или плохим?

Артём: если бы ты мог **изменить** одну вещь в мире,
что бы это было и почему?

Ваня П: **почему** мы здесь?

Стас: что такое **реальность**?

Марина: как ты понимаешь, что чувствуешь **любовь**?

Юля: что делает человека **уникальным**?

Настя Ш: что значит **быть хорошим другом**?

Лада: можно ли **доверять** нашим чувствам?

Антон: что важнее: жить долго
или прожить полноценную жизнь?

Федя: есть ли разница между **мечтами** и **желаниями**?

Стёпа Г: может ли **искусственный интеллект** испытать
настоящие чувства и эмоции?

Федя: что такое **мудрость**?

Антон: всегда ли нужно говорить **правду**?

Лёша: если Бог придумал такой большой мир,
как мы можем Его **почувствовать**?

Антон: что такое **справедливость**?

Федя: может ли **технология**
сделать нас добрее или злее?

Артём: что такое **счастье** и как я могу его найти?

Стас: имеет ли каждый человек
право на своё **мнение**?

Стёпа П: как я могу **сделать мир лучше**?





каждый важен и кем-нибудь любим

С 1997 года Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» оказывает психологическую, педагогическую и социальную **поддержку** семьям, в которых есть дети, подростки и молодые люди с синдромом Дауна.

В настоящее время «Даунсайд Ап» — признанный российский и международный эксперт в области развития, обучения, воспитания детей с синдромом Дауна раннего, дошкольного и школьного возраста.

Это **12000 семей**, получающих поддержку фонда.

Ценности «Даунсайд Ап»:

1. **Уважение** к личности человека с синдромом Дауна, его родителей и близких. Их интересы и потребности всегда первостепенны.
2. **Принятие мнения** человека с синдромом Дауна, его родителей и близких, а также их решений.
3. Человек с синдромом Дауна и его близкие могут **получать поддержку** независимо от места проживания, национальности, конфессиональной принадлежности.
4. Человек с синдромом Дауна, независимо от своих индивидуальных особенностей, может вести **социально активную жизнь**.
5. Только **в толерантном обществе** человек с синдромом Дауна может реализовать свои жизненные устремления.
6. Только **в партнёрстве** можно изменить к лучшему жизнь людей с синдромом Дауна.

«Даунсайд Ап» **стремится** к тому, чтобы люди с синдромом Дауна вели полноценную и интересную жизнь в условиях, которые обеспечивают их достоинство как личности, способствуют уверенности в себе и облегчают активное участие в жизни общества. Все люди с синдромом Дауна должны иметь **равные возможности** реализовать свои жизненные устремления.

Миссия «Даунсайд Ап»

Изменим к лучшему жизнь людей с синдромом Дауна в России. Мы стремимся предоставить высококачественные профессиональные услуги, обеспечивающие личностное развитие и раскрытие потенциала людей с синдромом Дауна, их **принятие** другими людьми и **включённость** в общество. «Даунсайд Ап» стремится к тому, чтобы люди с синдромом Дауна росли в семьях, учились в общеобразовательных учреждениях, были трудоустроены и взаимодействовали с другими людьми в обществе.

* узнать больше о фонде вы можете на сайте:
www.downsideup.org



Авторы «Инклюзинга»:

Ваня Попов
Настя Петрова
Лёша Семёнов
Гоша Коцев
Римма Исмаилова
Марина Маштакова
Ваня Настасов
Миша Горячев
Люба Шалонская
Лиза Касаткина
Федя Богданов
Стёпа Пшеничников
Артём Силин
Настя Шестова
Стёпа Головкин
Лада Митяева
Катя Ерза
Стас Богданов
Варя Верхова
Антон Санкевич
Оксана Данилюк
Настя Калеушева
Даша Крыл

Также благодарим: Юлю Пастернак, Настю Родионову, Сашу Мусаева, Мишу Шефера, Гришу Данишевского, Влада Сидтикова, Марселя Пруста, Джона Леннона, Йоко Оно и других прекрасных людей планеты Земля всех времён

Всегда были рядом: родные, близкие, друзья, люди фонда, любимые коты, собаки, попугаи, растения и вещи

Рисунки в оформлении зина: Катя Ерза



2024



