

Н. Н. Галиева, О. Е. Титаева

Как адаптировать экскурсии для людей с синдромом Дауна?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Даунсайд Ап
Центр сопровождения семьи

Н. Н. Галиева, О. Е. Титаева

Как адаптировать экскурсии для людей с синдромом Дауна?

Рекомендации
для специалистов

Москва
Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
2021

УДК 374
ББК 77
Г 157



Данная брошюра подготовлена при финансовой поддержке Благотворительного фонда «СИЭСЭС» в рамках проекта «Больше, чем работа. Социализация и интеграция в общество людей с синдромом Дауна».

Галиева Н. Н., Титаева О. Е.

Г 157 Как адаптировать экскурсии для людей с синдромом Дауна? Рекомендации для специалистов. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2021. – 24 с.

ISBN 978-5-904828-82-0

Это краткое пособие поможет найти ответы на вопросы, которые часто возникают, когда речь заходит о проведении экскурсий для людей с синдромом Дауна или другой ментальной инвалидностью. Зачем нужны такие экскурсии? Можно ли любую экскурсию адаптировать для людей с ментальной инвалидностью? В чем состоят различия образовательных и профориентационных экскурсий? Рекомендации будут полезны как специалистам-экскурсоводам, так и организаторам подобных мероприятий, а также всем заинтересованным людям, которые хотели бы провести экскурсию для людей с синдромом Дауна или другими ментальными особенностями, но не знают, с чего начать и как это лучше сделать.

УДК 374
ББК 77



*Посвящается Стёпе,
самому веселому
и доброму.
Мы всегда будем
тебя помнить...*

ISBN 978-5-904828-82-0

© Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2021

Оглавление

Введение	4
Зачем нужны экскурсии для людей с ментальной инвалидностью?	5
Как общаться с людьми с инвалидностью?	9
Что нужно знать о синдроме Дауна?	12
Как организовать экскурсию?	
Планирование экскурсии	15
Подготовительный визит (превизит)	16
Проведение экскурсии	18
Мастер-класс	19
Заключение	22

Введение

На сегодняшний день экскурсии – один из самых простых и полезных форматов для расширения кругозора и получения новых знаний и впечатлений. Возможность одновременно послушать рассказ эксперта в своей области и увидеть всё то, о чем он говорит, делает экскурсионный визит познавательным и доступным для самых разных участников.

Людям с ментальной инвалидностью бывает сложно воспринимать информацию на слух, поэтому экскурсия, во время которой они могут не только посмотреть и услышать, но и потрогать, попробовать что-то в деле, всегда будет для них полезнее, чем просто рассказ.

Любую экскурсию, будь то посещение музея, знакомство с достопримечательностями или с какими-то профессиями, можно сделать интересной и увлекательной.

Профориентационные экскурсии – один из важных и эффективных инструментов, с помощью которого люди с синдромом Дауна или другими ментальными особенностями могут успешнее продвигаться по пути приобретения профессии и включения в трудовую деятельность. Такого рода экскурсии – понятный и удобный способ наглядно показать участникам, чем, например, работа повара отличается от работы заготовщика на кухне, какими инструментами каждый день пользуется гравировщик, выбирает ли архитектор цвет стен в здании, как работает официант и т.д. Обо всем этом можно долго рассказывать, но в данном случае стоит следовать поговорке «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Если же участники смогут еще и попробовать сделать что-то, имеющее отношение к производственному процессу, это станет для них заметным шагом к пониманию сути происходящего.

Образовательные экскурсии могут проходить как в музеях, так и в любых других пространствах, где участники узнают и увидят что-то новое и увлекательное, получают новые знания. Конечно, для людей с синдромом Дауна и другими ментальными особенностями необходимо адаптировать содержание и форму таких экскурсионных встреч, но темы их могут быть самыми разнообразными, здесь нет какого-то специально составленного списка.

В этом пособии мы попытались очень кратко рассказать о том, каковы особенности проведения экскурсий для людей с ментальной инвалидностью, как подготовить и провести это мероприятие, а также обратить внимание на то, чего делать точно не стоит. Надеемся, что наши рекомендации будут полезны как экскурсоводам, так и тем, кто занимается организацией экскурсионных встреч для людей с ментальными особенностями.

Зачем нужны экскурсии для людей с ментальной инвалидностью?

Многие люди с ментальной инвалидностью не обладают способностью быстро приобретать новый опыт и применять его в новых незнакомых им ситуациях. Освоенные ими навыки и умения часто бывают привязаны к привычной обстановке и людям. Попадая в новое место, в незнакомое окружение, они теряются, ощущают дискомфорт и нуждаются в дополнительном времени на то, чтобы справиться со своей тревогой и сориентироваться в пространстве и ситуации. Адаптация в новых ситуациях – это важное умение, которое не появляется само по себе, а требует тренировки. Чем чаще человек с ментальными особенностями оказывается включенным во внешнюю жизнь, чем разнообразнее окружающий его мир, тем более гибкой становится его способность адаптироваться в новых условиях и использовать в них свои возможности. Участие в экскурсиях, наряду со множеством других самых разнообразных ситуаций, позволяет развивать эту способность.

Выездные мероприятия, к числу которых принадлежат и экскурсии, являются одним из самых эффективных способов расширения возможностей людей с синдромом Дауна. Участие в таких событиях позволяет им не только узнавать что-то новое, но и увереннее себя чувствовать и лучше ориентироваться в окружающем их пространстве. Благодаря таким «выходам в свет» они получают хорошую возможность применить множество навыков и умений в разных обстоятельствах, поскольку такое применение требует физического участия в реальных жизненных ситуациях.

Экскурсии, благодаря своему специфическому формату взаимодействия участников, позволяют людям вживую увидеть и познакомиться с тем, что ранее они видели лишь на картинках.

Мы подробнее останавливаемся на двух видах экскурсий – профориентационных и образовательных, хотя такое разделение весьма условно, поскольку любая экскурсия носит познавательный характер и, следовательно, включает в себя образовательный элемент. Хотелось бы отметить, что хотя вариантов экскурсионных встреч, конечно, может быть достаточно много, однако если они предназначены для людей с ментальной инвалидностью, то общие правила их организации и особенности проведения будут очень схожими.



Прежде всего необходимо понимать, что людей с ментальной инвалидностью нельзя позвать на любую экскурсию, однако почти любую экскурсию можно сделать интересной и понятной для них при условии, что она должным образом адаптирована.

Грамотно организованные про- ориентационные экскурсии позволяют группе участников с ментальными особенностями наблюдать активные рабочие процессы, находясь в непосредственной близости от работающих людей и, таким образом, вовлекаться в то, что они видят и за чем наблюдают. Основная цель этих экскурсий – познакомить участников с профессией или с каким-то производственным процессом.

При этом необходимо учитывать, что людям с синдромом Дауна, к примеру, бывает достаточно сложно ориентироваться в абстрактных понятиях. Можно долго рассказывать и пытаться объяснить на словах и иллюстрациях, кто такой инженер или офисный работник, но гораздо большего эффекта понимания сути той или иной трудовой деятельности можно достичь, предоставив им возможность побывать там, где есть настоящие инженеры и работники офиса.

Понаблюдав за тем, как именно строится работа того или иного сотрудника, в чем состоят его задачи, чем он занимается на своем рабочем месте и как именно он это делает, получив необходимые пояснения и комментарии, участники экскурсии получают повод и тему для обсуждения, и всё это вместе поможет им усвоить и понять, что из себя представляет та или иная профессия, как строится производственный процесс и так далее.

Планируя такого рода экскурсии, не обязательно ориентироваться только на те профессии, которые подходят для трудоустройства людей с ментальными особенностями.

Важно иметь в виду, что нет какого-то строго определенного списка профессий, который подходит для всех людей с синдромом Дауна. Во-первых, все эти люди очень разные, у каждого из них есть свои склонности и предпочтения, каждый из них обладает своими индивидуальными возможностями для участия в трудовой деятельности. Ну а во-вторых, их

участие в каком-то трудовом процессе, которое сегодня выглядит невозможным, завтра может стать реальностью, поскольку отдельные составные части этого производственного процесса могут, например, автоматизироваться, технологический процесс станет более простым и позволит подключить к нему людей с ментальной инвалидностью. Ситуация на рынке труда меняется, и знакомство людей с ментальной инвалидностью с самыми разными профессиями увеличивает их возможности для трудоустройства и включения в различные производственные процессы.

Вот один простой пример того, какой эффект может дать такого рода знакомство. В одном из музеев Москвы проводилась экскурсия в биологическую лабораторию, целью которой было познакомить участников с тем, как сотрудники проводят исследования. Экскурсоводы обратили внимание на реакцию одного молодого человека с синдромом Дауна на животных. Он настолько заинтересовался ими, что его взяли на работу, включив в круг его обязанностей уход за лабораторными крысами и их кормление. Через некоторое время этот молодой человек удивил остальных сотрудников, придумав, как удобнее отсаживать крыс, когда необходимо вычистить их клетки и сменить насыпные подстилки. Дело в том, что до этого момента подвижные и ловкие зверьки, оказавшись за пределами клетки, очень часто разбегались из ведра, в которое их отсаживали, по всей лаборатории. «Ноу хау» молодого человека состояло в том, что он просто начал приставлять рядом с ведром еще одно ведро, и крысы начали перебираться из одного ведра в другое, а не разбегаться в разные стороны. Никому из сотрудников лаборатории не приходило в голову, что можно так просто решить эту проблему, всегда порождавшую много суеты и неудобства. Таким образом, сотрудник с синдромом Дауна, которому очень нравилась его работа, самостоятельно рационализировал один из ее процессов, и его находку охотно стали использовать все его коллеги.

Что касается образовательных экскурсий, то здесь речь идет о посещении музеев или выставок. Тематика таких экскурсий тоже может быть самой разнообразной, важно то, что участвуя в таком экскурсионном визите, люди с ментальными особенностями получают возможность узнать что-то новое. К примеру, это может быть экскурсия, посвященная Древнему Египту, где участники смогут рассмотреть макеты пирамид и фараонов, вместе нарисовать сфинкса и послушать изложение мифов на доступном для них языке. Конечно, такого рода экскурсии предполагают особую подачу информации. Тема экскурсии должна быть не слишком широкой, а экскурсоводу необходимо иметь навык изложения с использованием коротких четких предложений, которые будут понятны участникам. Не менее важно не переусердствовать с количеством информации, чтобы люди с ментальными особенностями успевали ее понять и усвоить. Кроме того, не стоит, к примеру, акцентировать внимание



участников на каких-то исторических деталях или точных датах, а также использовать сложные слова и словесные конструкции, которые требуют долгих дополнительных пояснений. В тех случаях, когда излагаемая информация действительно требует употребления специальных терминов, их разъяснение необходимо дать самыми простыми словами. В этом случае хорошим подспорьем для понимания того, о чем идет речь, станут рисунки, макеты, фотографии.

В процессе сопровождения, обучения и социализации людей с ментальными особенностями можно использовать их участие в самых разных экскурсиях еще и потому, что кроме той информации, которую они получают непосредственно в музее или на каком-то производстве, есть еще множество не менее важных моментов, которые необходимы каждому в повседневной жизни. К примеру, проезд до места проведения экскурсии позволяет людям с ментальными особенностями применить и развить навыки коммуникации в группе, способность ориентироваться на местности, а также закрепить в реальной жизненной ситуации знания о правилах дорожного движения и навыки поведения в общественном транспорте. И, конечно, каждая новая ситуация принесет им новый опыт адаптации к окружающему миру, сделает способность адаптироваться более гибкой, то есть позволит совершить еще один шаг к успешной социализации.

Как общаться с людьми с инвалидностью?

На экскурсию может прийти любой человек, с любой формой инвалидности. Важно, чтобы вы знали правила взаимодействия с ним и не боялись этого взаимодействия.

Когда заходит разговор о людях с инвалидностью, в голове сразу возникает много вопросов, и первыми среди них обычно появляются: «А как с ними общаться? Не обижу ли я их чем-то? Есть ли какие-то правила взаимодействия с такими людьми?».

На самом деле, главное правило лишь одно – всегда помнить, что в первую очередь перед вами находится Человек. И только потом все его особенности. Точно так же, как мы говорим «человек с карими глазами» или «человек с рыжими волосами», нужно говорить и здесь: «человек с инвалидностью» или «человек без инвалидности». Нет необходимости скрывать и пытаться завуалировать тему инвалидности (тем самым мы, наоборот, будем показывать свое неприятие). Инвалидность – это просто факт, который сам по себе не является ни хорошим, ни плохим. Инвалидность не делает человека умным или глупым, красивым или не очень, талантливым или скучным. Инвалидность просто есть – и к ней так и нужно относиться: как к факту, без лишнего восхищения или жалости.

Если же говорить более подробно о разных формах инвалидности, то стоит руководствоваться несколькими простыми советами.

Ниже мы приводим рекомендации*, составленные людьми с инвалидностью на основании их собственного опыта. Они подскажут, как правильно себя вести, чтобы избежать неловкости, взаимодействуя с ними.

Итак – 10 правил этикета, составленных людьми с инвалидностью:

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

* РООИ «Перспектива»: Культура общения с людьми с инвалидностью. Язык и этикет. <https://2017.perspektiva-inva.ru/language-etiquette>

- Разговаривая с человеком, испытывающим трудности в общении, слушайте его внимательно. Будьте терпеливы, ждите, пока он сам закончит фразу. Не поправляйте и не договаривайте за него. Не стесняйтесь переспрашивать, если вы не поняли собеседника.
- При общении с человеком, который плохо видит или не видит совсем, обязательно назовите себя и тех людей, которые пришли с вами. Если происходит общая беседа, то не забывайте называть себя и пояснять, к кому из участников вы в данный момент обращаетесь. Обязательно предупреждайте вслух, когда отходите в сторону, даже если отходите ненадолго.
- Не кидайтесь на помощь человеку с инвалидностью, если вас не попросили помочь. Если хотите помочь, сначала спросите, необходима ли ваша помощь. Если помощь нужна – спросите, как именно помочь, что и как делать, и только после этого действуйте. Если вы чего-то не поняли, не стесняйтесь – переспросите. *Например:* если необходимо сопроводить незрячего человека, то не хватайте его за руку и не тащите в нужном направлении, а спросите, каким образом вы можете помочь ему сориентироваться в незнакомом месте. Незрячий человек сам объяснит вам, как лучше это сделать: кто-то просит разрешения положить свою руку на плечо сопровождающего, кто-то предпочитает взять сопровождающего под локоть, кто-то попросит взять под локоть его самого, кому-то достаточно устных подсказок, и т.д.
- При знакомстве с человеком с инвалидностью вполне естественно позвать ему руку (при необходимости левую, а не правую) – даже тому, кому трудно двигать рукой или кто пользуется протезом.
- Инвалидная коляска, костыли, белая трость, собака-проводник – это часть неприкосновенного пространства людей с инвалидностью. Не дотрагивайтесь до них! Опирайтесь об инвалидную коляску – это то же самое, что опираться или повиснуть на ее обладателе. Собака-поводырь работает, а не просто украшает человека с инвалидностью – не стоит ее гладить, кормить и т.д., если этого не разрешил хозяин.
- Разговаривая с человеком на инвалидной коляске или с человеком маленького роста, расположитесь так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне. Вам будет легче разговаривать, а вашему собеседнику не понадобится запрокидывать голову.
- Не смущайтесь, если случайно сказали тому, кто на самом деле не может видеть или слышать: «Увидимся» или: «Вы слышали об этом...?». Люди с инвалидностью по слуху или по зрению пользуются теми же привычными словами, потому что они тоже слышат и видят, просто по-другому. Передавая что-либо в руки незрячему, ни в коем случае не говорите: «Пощупайте это», говорите так, как обычно сказали бы – «Посмотрите

на это». А человеку на инвалидной коляске не говорите «Подъезжайте, проезжайте». Говорите: «Подойдите туда», «Проходите здесь». Человек ездит на машине или поезде, а на коляске – ходит.

- Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, помашите ему рукой или дотроньтесь до его плеча. Смотрите ему прямо в глаза и говорите четко, не старайтесь говорить как можно громче, не кричите. Разговаривая с теми, кто может читать по губам, расположитесь так, чтобы на вас падал свет и вас было хорошо видно, постарайтесь, чтобы вас ничего не заслоняло. Имейте в виду, однако, что не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам.
- Обращайтесь к детям и подросткам с инвалидностью по имени, к взрослым – по имени и отчеству, то есть точно так же, как и к другим людям без инвалидности – как к равным вам людям, без снисходительности, опеки и покровительства.

И самое главное: если вы что-то не поняли, не уверены, как себя вести, что и как говорить – не стесняйтесь, спросите об этом вашего собеседника с инвалидностью. Это будет лучше, нежели он заметит неловкость в общении с ним или услышит от вас неприятное, обидное для себя выражение.

Что нужно знать о синдроме Дауна?

Синдром Дауна – самая распространенная генетическая аномалия. Она состоит в том, что у человека с синдромом Дауна не 46 хромосом, как у нормотипичного человека, а 47. Поэтому другое название синдрома – «трисомия 21»: три, а не две, копии в 21-ой паре хромосом.

По статистике, каждый 700–800-ый ребенок на планете появляется на свет с синдромом Дауна. Это соотношение одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, их здоровья, наличия или отсутствия вредных привычек, от цвета кожи и национальности. В России ежегодно рождается около 2200 детей с синдромом Дауна. Мальчики и девочки с синдромом Дауна появляются на свет с одинаковой частотой, их родители имеют обычный набор хромосом. Ничьей вины в том, что у ребенка присутствует лишняя хромосома, нет и быть не может. Синдром Дауна – не болезнь, а генетически обусловленное состояние, его невозможно вылечить. Но детям и взрослым с синдромом Дауна можно помочь освоить всё то, что дается им с большим трудом, чем нормотипичным сверстникам.

Сегодня уже нет никаких сомнений в том, что люди с синдромом Дауна могут научиться не только счету, чтению и письму, но и навыкам самообслуживания, могут заниматься спортом и творчеством, общаться и делать что-то интересное вместе с другими людьми. Напомним, что нет необучаемых людей – есть люди, которых не обучают.

Важно: человека с синдромом Дауна нельзя называть «даун». Это не только обидно звучит, но и просто неграмотно: Джоном Дауном звали английского врача, который впервые описал синдром, впоследствии названный в его честь.

В неформальном общении часто можно услышать образное словосочетание «солнечные дети / солнечные люди», которое может нравиться



и самим детям, и их родителям. Однако мы всё же рекомендуем говорить «человек с синдромом Дауна» или «человек с особенностями развития». Как у любого из нас, у человека с синдромом Дауна есть свои сильные и слабые стороны, привычки и предпочтения, увлечения и интересы.

Особенности взаимодействия с людьми с синдромом Дауна

Если человек, который находится перед вами, не может говорить, это не значит, что он вас не понимает. Такому человеку лучше всего задавать простые короткие вопросы, на которые он сможет ответить «да» или «нет» или даже просто кивнуть или отрицательно покачать головой. Например, «тебе понятно задание?», «тебе нужен один билет?». Во время общения можно использовать простые жесты, которые помогут понять вопрос или инструкцию. К примеру, задавая вопрос о количестве билетов, покажите пальцем «один». Будьте терпеливы, если вас сразу не поймут. Если же вы сами не поняли, что говорит вам человек с синдромом Дауна, не стесняйтесь переспросить его еще раз. Можно попросить его повторить то, что он сказал, или спросить «правильно ли я понял, что...?», чтобы убедиться, что вы правильно поняли вашего собеседника. В каких-то случаях для общения можно воспользоваться компьютером, телефоном или планшетом – используйте разные варианты коммуникации, чтобы найти оптимальный способ общения.

Во время экскурсии человек с синдромом Дауна может захотеть потрогать всё, что увидит перед собой, поскольку он не всегда понимает, что можно, а чего нельзя. В тех случаях, когда трогать предметы нельзя, просто скажите ему об этом, кратко и четко пояснив, что можно только смотреть или, например, что трогать технические устройства опасно. Если у вас возникнут дополнительные вопросы или вам понадобится помощь, стоит обратиться к сопровождающим: к куратору группы или родственнику человека с синдромом Дауна.

В обществе существует устойчивое представление о том, что люди с синдромом Дауна любят обниматься. Однако в действительности такая манера поведения зависит от конкретного человека. Кто-то из них и правда может быть очень расположен обнять любого, а кто-то совершенно не испытывает в этом необходимости. Если человек с синдромом Дауна хочет обнять вас при встрече, вам важно решить, как вы лично к этому относитесь. Если вы не располагены к таким объятьям или конкретная ситуация их не предполагает, следует спокойно и четко сказать «я не хочу сейчас обниматься», «давай не будем сейчас обниматься» или «я обнимаюсь только со своими родными, давай пожмем друг другу руки». Человек с синдромом Дауна всё поймет и последует вашему примеру, пожав вашу

протянутую руку. Не бойтесь сказать правду и обидеть, поскольку очень важно с самого начала знакомства обозначать личные границы.

Людям с синдромом Дауна порой бывает сложно уловить правила, которые мы считаем привычными, и следовать им. Поэтому важно сообщить им эти правила заранее и обсудить необходимость их соблюдения. Например, чтобы избежать недопустимого во время экскурсии поведения, нужно простыми и понятными словами изложить, как следует себя вести, убедиться, что все участники всё поняли и запомнили, и договориться о том, что данные правила необходимо соблюдать. Если же кто-то во время экскурсии нарушает эту договоренность, обязательно надо о ней напомнить. При этом, конечно, не стоит ни делать резких замечаний, ни повышать голос: говорить следует спокойно, но твердо и однозначно.

Если ваша экскурсия предполагает проведение мастер-классов, важно заранее продумать эту часть и определить, какие задания можно предложить участникам. Мастер-классы обычно проходят в той же организации, где и экскурсия. В каких-то случаях для этого может понадобиться отдельное помещение со столами, проектором или каким-то еще необходимым оборудованием, в других – мастер-класс может проводиться прямо в экскурсионных помещениях. Всё зависит от тех заданий, которые вы предлагаете участникам, поэтому обязательно нужно продумать их заранее с учетом подходящего помещения.

Не стоит использовать задания или предлагать какую-то деятельность, которая требует математических расчетов или предполагает оперирование абстрактными понятиями. Кроме того, следует иметь в виду, что людям с синдромом Дауна может быть сложно воспринимать инструкцию на слух,



поэтому будьте готовы предложить инструкцию в разных форматах: подготовьте алгоритм действий в картинках, наглядно продемонстрируйте, что нужно сделать, выполняя необходимые действия на глазах участников и параллельно давая краткие пояснения происходящего.

Во время экскурсии не стесняйтесь спрашивать экскурсанта, всё ли им понятно, нужна ли им помощь, есть ли у них вопросы. Ведь только находясь в контакте с группой, возможно сделать экскурсию интересной и комфортной для всех участников!

Как организовать экскурсию?

Планирование экскурсии

Хорошая экскурсия начинается с тщательного планирования, которое происходит задолго до того, как экскурсовод встретится с группой.

Темы для будущих экскурсий могут появляться по-разному – инициатива тут может исходить как изнутри группы, так и извне, из окружающего мира. Остановимся чуть подробнее на том и другом варианте.

1) Определение возможной темы, исходя из интересов группы и запросов ее участников.

К примеру, можно попросить группу перечислить разные профессии, записать то, что было обозначено, а затем общим голосованием решить, с какими профессиями группа хотела бы познакомиться поближе. Далее можно наметить сроки (составить график) проведения таких экскурсий и периодически возвращаться к обсуждению списка запланированных мест. Это поможет людям с синдромом Дауна вспомнить, о чем шла речь, какая экскурсия скоро произойдет, какая предполагается в следующий раз. В каких-то случаях, возможно, вы решите что-то добавить в ваш список на будущее, и так далее. Кроме того, вспомнив, какая экскурсия предстоит, группа будет заранее настраиваться на нее и, таким образом, уже начнет вовлекаться в это мероприятие.

2) Тема экскурсии по предложению извне и приглашению принимающей стороны. Инициировать экскурсию может любой увлеченный своим делом человек или целая организация, предприятие, где возникло желание рассказать о своей работе, поделиться своим опытом. Благодаря своей увлеченности, такие люди могут очень интересно и эмоционально рассказать о профессии, которая на первый взгляд порой не содержит в себе ничего особо увлекательного.

Само собой разумеется, что на этапе планирования необходимо определиться с датой, временем и конкретным местом проведения экскурсии. Выбирая время, обязательно следует учитывать возможности группы. Если предполагается, что участники добираются до места проведения экскурсии самостоятельно, то стоит выбирать светлое время суток и избегать необходимости перемещения по городу в общественном транспорте в час пик. Не менее важно учитывать и возможности предприятия или музея, на котором

предполагается проведение данного мероприятия. В музей, например, не стоит идти, когда там больше всего посетителей. В период отпусков, когда нет возможности вживую увидеть какие-то производственные процессы, профориентационная экскурсия может оказаться скучной. Одним словом, в ходе планирования будущей экскурсии важно уделить внимание определению оптимального времени ее проведения.

Чтобы спланировать содержание экскурсии, необходимо заранее определиться с составом экскурсионной группы. При этом нужно учесть не только количество участников, но и число сопровождающих. Далее надо обязательно познакомиться с индивидуальными особенностями людей, чтобы можно было подготовиться к проведению экскурсии, приняв в расчет особые формы подачи информации. К примеру, если часть группы не умеет читать, то важно подготовить презентацию с картинками.

Когда организаторами со стороны НКО (кураторами или педагогами) и принимающей стороной согласованы дата и время проведения экскурсии, количество ее участников, а также обозначены основные сведения об их особенностях, следует этап обсуждения и согласования ее содержания и заданий для проведения мастер-класса, если он запланирован.

И еще один момент, который не стоит упускать из виду: участникам экскурсии и мастер-класса будет приятно после их окончания получить какие-то небольшие подарки или унести домой что-то сделанное своими руками. Чтобы выполнить это, необходимо заранее обсудить и решить, каким именно будет такой памятный подарок или поделка, позаботиться о необходимых расходных материалах и инструментах, договориться, кто именно должен их купить и привезти с собой, а также предупредить участников экскурсии о том, чтобы они, например, взяли с собой сумки или пакеты, если это нужно.

Подготовительный визит (превизит)

Представителям НКО, которые занимаются организацией экскурсии, необходимо предварительно посетить место будущего группового визита, заранее съездить на место будущей экскурсии и вместе с экскурсоводом пройтись по всему предполагаемому маршруту. По пути к месту проведения можно сразу фотографировать нужные моменты маршрута, фиксируя их таким образом, чтобы потом легче было составить для участников группы подробную инструкцию о передвижении. Во время такого предварительного визита стоит выбрать наиболее удобный для участников вход, если есть несколько вариантов. Например, участникам может быть не очень удобно подниматься по лестнице, и если есть возможность избежать такого подъема и войти через другую дверь, то можно ее обозначить.

Не стоит избегать участия людей с синдромом Дауна в процессе покупки билетов в кассе; также важно, к примеру, дать им возможность самостоятельно воспользоваться гардеробом, посетить туалетную комнату без участия сопровождающих. Для них это будет ценным опытом, но, конечно, в каких-то случаях им потребуется поддержка и помощь. Важно, чтобы участники группы самостоятельно делали всё, что им по силам. Если у вас есть договоренность о бесплатной экскурсии, порой этап получения билетов в кассе всё равно можно оставить в сценарии мероприятия для отработки навыков самостоятельности. Продумайте, как это можно сделать, с кем и о чем надо заранее договориться. Предупредите сотрудников музея или предприятия, включая кассиров, гардеробщиков и охранников, о визите необычной группы и об особенностях людей с синдромом Дауна. Сообщите им самые важные моменты, которые надо учитывать при общении с ними: задавать простые вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», не использовать сложных слов, не стесняться переспросить, если ответы человека с синдромом Дауна непонятны, и, конечно, просто быть приветливым и дружелюбным по отношению к группе.

Во время предварительного визита стоит пройти экскурсионный маршрут и обозначить самые впечатляющие и интересные точки осмотра, продумать безопасность, отметить, с какими предметами, где и как именно можно взаимодействовать, а что, возможно, стоит совсем убрать с маршрута или немного подкорректировать по договоренности с экскурсоводом.

Можно также еще раз обозначить и обсудить с сотрудниками принимающей стороны основные правила взаимодействия с людьми с синдромом Дауна, развеять возможные страхи и сомнения, чтобы к моменту самой экскурсии осталось как можно меньше непроявленных вопросов. Если планируется профориентационная экскурсия, предполагающая взаимодействие сразу с несколькими людьми, то будет полезно организовать небольшую предварительную встречу с ними, чтобы рассказать про людей с синдромом Дауна, обязательно отметив, что это в первую очередь люди, со своими интересами, увлечениями и возможностями, и важно не воспринимать их как маленьких детей.

В каждую профориентационную экскурсию рекомендуется включать практическую часть, но ее важно правильно организовать, чтобы эта часть ни в коем случае не превращалась из интересного интерактивного взаимодействия в сложный для участников экзамен. Для этого нужно, учитывая особенности участников экскурсионной группы, обязательно обсудить, какие задания стоит включать в мастер-класс, как подготовить всё необходимое.

При подготовке такой практической части или мастер-класса стоит учесть следующее.

- Если ведущему мастер-класса нужно что-то написать, нужно постараться сделать этот текст максимально простым, используя короткие фразы.
- Если можно использовать рисунки или фотографии для обозначения последовательности действий, лучше ими воспользоваться для наглядности.
- Чтобы преодолеть трудности, которые могут возникнуть с выполнением запланированного задания, стоит заранее предусмотреть несколько вариантов разной степени сложности.
- Необходимо продумать вопросы техники безопасности. Например, для кулинарного мастер-класса возможно заранее сделать необходимые заготовки, чтобы участникам не нужно было много пользоваться острым ножом.



И наконец, предварительный визит поможет сориентироваться и решить, есть ли необходимость включать в группу сопровождающих: действительно ли без их помощи не обойтись – или лучше оставить участникам экскурсии простор для самостоятельности. Часто встречаются ситуации, когда близкие люди, искренне стараясь во всем помочь, совершенно не дают людям с синдромом Дауна попробовать что-то сделать самим. Поэтому бывает целесообразно на время экскурсии оставить участников отдельно от сопровождающих, но при этом

обязательно продумать, что вы можете предложить сопровождающим на время ожидания. Это может быть какая-то другая активность – встреча, отдельная экскурсия, просмотр видеофильма – или просто комфортная зона ожидания.

Проведение экскурсии

Качественно спланированная экскурсия имеет все шансы на успех! Поэтому мы рекомендуем спланировать ее как можно более тщательно, учитывая детали и нюансы.

План экскурсии может быть примерно такой:

- Встреча, приветствие, представление участников. Обязательно назовите свое имя и поясните, чем вы занимаетесь. Вы можете также вкратце рассказать о своих увлечениях, чтобы расположить группу к себе.

- Обсуждение с участниками экскурсии правил, которые нужно соблюдать во время ее проведения. Простые правила, такие как «нельзя говорить громко» или «нельзя бегать», участники могут назвать сами, а более сложные, специфические для конкретного места правила может озвучить экскурсовод, например: «нужно носить шлем». Если есть возможность провести встречу перед экскурсией в отдельном помещении, правила можно записать, например, на плакате. Визуальные инструкции воспринимаются людьми с синдромом Дауна лучше, чем информация на слух.
- Экскурсионная часть. Содержание этой части полностью зависит от того, что именно вы собираетесь рассказывать. Самое главное – не перегрузить эту часть сложной информацией и не затягивать по времени; оптимальное время для экскурсии: 60–90 мин, с учетом смены видов деятельности. Если предполагается только экскурсия без мастер-класса, то оптимальное время – 40 мин.
- Мастер-класс. Для того, чтобы экскурсия имела должный эффект, следует стремиться к проведению мастер-классов: они позволяют лучше погрузиться в содержание того, о чем шла речь. Поэтому даже если вы не планировали организовывать интерактив, мы советуем всё же подумать о возможных вариантах использования хотя бы самых простых дополнительных действий, позволяющих выполнить задания, соответствующие теме экскурсии. Если у вас экскурсия в кафе – сделайте кулинарный мастер-класс по приготовлению простого пирога, если экскурсия посвящена автомобилям, можно, например, совместно с участниками вырезать картинки автомобилей из бумаги и составить коллаж. Вариантов много – всё зависит от вашей фантазии и возможностей.
- Завершение и обсуждение экскурсии. В самом конце экскурсии необходимо выделить время для того, чтобы попросить дать обратную связь как участников экскурсии, так и организаторов группы со стороны некоммерческой организации. Поинтересуйтесь, что понравилось больше всего участникам, поговорите с представителем НКО, обсудите с ним, что можно было бы подкорректировать на следующих мероприятиях. После того, как проводили гостей, можете зафиксировать свои свежие впечатления и мысли, чтобы не забыть потом важные моменты.

Мастер-класс

Любая экскурсия с мастер-классом всегда принесет больше пользы, чем просто экскурсия. Если участники посмотрят, как готовятся бургеры на кухне, а потом попробуют это сделать сами, ценность такой экскурсии



будет намного выше для них как с эмоциональной точки зрения, так и с точки зрения знакомства с профессией повара. Ведь кроме положительных эмоций, они получают еще и реальные знания о том, как происходит подобная работа на кухне. Не нужно бояться организации мастер-класса: если следовать простым рекомендациям, такая практическая часть встречи пройдет интересно и увлекательно для всех участников.

Наши рекомендации при проведении мастер-класса.

- Следите за техникой безопасности на рабочем месте, при необходимости попросите помощи коллег на этом этапе. Например, если вы – повар и проводите кулинарный мастер-класс, пригласите на время проведения такого занятия еще кого-то из своих коллег-поваров, чтобы они помогли следить за использованием ножей и температурой на плите.
- Ваши устные инструкции должны быть короткими и четкими. Избегайте многословных пояснений, говорите не очень быстро.
- Если есть возможность к каждому участнику прикрепить наставника из числа ваших коллег, людям с синдромом Дауна будет намного проще справиться с заданием, чувствуя рядом поддержку. Важно только, чтобы такой ассистент не начинал выполнять работу сам вместо участника с синдромом Дауна!

- Если вы видите, что участнику сложно, спросите у него, не нужна ли ваша помощь. Возможно, ему надо будет повторить задание или дать какой-то дополнительный инструмент, например, более удобную кисточку для рисования. Опять же, следите за тем, чтобы, оказывая необходимую помощь, вы не начали делать что-то вместо участника сами.
- Во время мастер-класса человек с синдромом Дауна может вдруг перестать работать. Возможно, он просто растерялся и не понимает, что и как ему делать дальше, и в таком случае необходимо сориентировать его, повторить еще раз задание или предложить ему заняться чем-то другим. Например, если он устал вырезать картинки из бумаги, можно предложить ему начать их клеить, и т.д.
- В том случае, когда кто-то из участников отказывается участвовать в мастер-классе, можно попробовать предложить ему делать что-то другое, но обязательно связанное с общей работой. Например, можно привлечь его к общему делу, предложив стать помощником другому участнику или попросив подготовить необходимый инвентарь для следующих упражнений (пересчитать участников и подготовить необходимое количество бумаги на всех).
- Всегда помните о том, что одна из особенностей людей с синдромом Дауна – сложности с усвоением информации на слух, поэтому даже самые простые практические действия помогут им подкрепить реальным делом ваши устные рассказы и оставят совсем другое впечатление обо всем мероприятии.

Заключение

Организовать экскурсию для людей с синдромом Дауна вполне реально, если учитывать их интересы и желания, а также стремиться наладить контакт с теми организациями, которые готовы адаптировать проведение экскурсий с учетом особенностей участников с ментальной инвалидностью. Любая экскурсия дает им возможность получать разнообразный опыт общения, впечатлений, практики и знакомства с различной трудовой деятельностью.

В наше время процесс инклюзии проникает во все сферы человеческой жизни, он направляет многие гуманитарные, культурные, технологические составляющие, преобразует действительность. До совершенства, конечно, еще далеко, но важно и нужно делать посильные шаги в этом направлении. Профориентационные экскурсии, равно как и посещение музеев и выставок людьми с ментальными особенностями, являются частью большого процесса.

Приходя на производства, в творческие и общественные учреждения, предприятия сферы услуг, молодые люди с интеллектуальными особенностями дополняют свою картину мира, получают опыт и возможность соотнести увиденное со своими интересами и возможностями, попробовать себя в практике.



Важно отметить, что экскурсии полезны не только людям с ментальной инвалидностью, но и принимающей стороне, поскольку дают сотрудникам компаний, производств, музеев и выставок возможность непосредственного контакта с новой, непривычной аудиторией и помогают им учиться общению с разными людьми.

Производства благодаря таким экскурсиям могут как найти себе новых работников, так и просто развивать толерантность своих сотрудников, что не менее значимо в современном цивилизованном мире.

При этом важно понимать, что проведение профориентационных экскурсий совсем не означает, что организация готова хоть завтра принимать к себе на работу людей с ментальной инвалидностью.

Такие экскурсии можно рассматривать как один из способов профориентации молодых людей с интеллектуальными особенностями, а можно и просто как проект по расширению кругозора для людей с синдромом Дауна. И это уже тоже большой шаг, который, мы надеемся, будет способствовать положительным изменениям в жизни людей с синдромом Дауна и другими ментальными особенностями.

Галиева Нурсина Назиповна
Титаева Ольга Евгеньевна

КАК АДАПТИРОВАТЬ ЭКСКУРСИИ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА?
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Редактор-корректор: Ю. А. Пузырей
Верстка: М. Ю. Щербов

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14А

Отпечатано в ООО «ИИА «Пресс-Меню»
Тираж 500 экз.

даунсайд ап

Бесплатные услуги для подростков и взрослых с синдромом Дауна и членов их семей

- Групповые занятия, направленные на развитие навыков коммуникации, повышение уровня самостоятельности, знакомство с профессиями, выявление предпочтений к деятельности и повышение мотивации к труду.
- Трудоустройство: консультации, определение предпочтений, помощь в поиске вакансий, сопровождение на рабочем месте специалистом фонда.

Бесплатные услуги для государственных служб занятости и некоммерческих организаций

- Консультации, тренинги и вебинары по вопросам трудоустройства и сопровождения на рабочем месте людей с синдромом Дауна.
- Методические пособия, брошюры, буклеты, ролики.

Бесплатные услуги для компаний и организаций

- Консультации, тренинги и вебинары по вопросам трудоустройства и сопровождения на рабочем месте людей с синдромом Дауна.
- Сопровождение сотрудников с синдромом Дауна на рабочем месте специалистами фонда.

По вопросам проведения экскурсий, мастер-классов, организации стажировок и трудоустройства людей с синдромом Дауна обращайтесь к **Юлии Лентьевой**, руководителю направления по сопровождению школьников и молодых людей с синдромом Дауна, по адресу:

yu.lenteva@downsideup.org,

или к **Нatalье Усольцевой**, менеджеру проектов, по адресу: **n.usoltseva@downsideup.org**



Будем рады сотрудничеству с вами!

НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

Адрес: **105043, г. Москва, ул. 3-я Парковая, д. 14А**

Телефоны: **+7 (499) 367-1000**

+7 (499) 367-2636

| *звонок по Москве*

8 800 550 54 97 (*бесплатный звонок по России*)

Email: **info@downsideup.org**

Сайт: **<https://downsideup.org>**