ПАМЯТКА ПО ИНКЛЮЗИВНОМУ ЭТИКЕТУ

Коротко о главном для комфортной работы и общения с коллегами и клиентами

> **Инклюзия** — это осознанный выбор быть рядом, строить диалог на уважении и равенстве, убирая искусственные барьеры.

1. Четыре базовых принципа

- **Сначала человек:** фокус на личности, задаче и результате, а не на диагнозе. Никакой жалости и гиперопеки.
- **Обращайтесь напрямую:** говорите и держите зрительный контакт с самим человеком, даже если рядом сопровождающий или переводчик жестового языка.
- **Алгоритм помощи:** *Спроси («Вам нужна помощь?») → Дождись согласия → Уточни, как помочь*. Не навязывайте помощь.
- **Личные границы:** коляска, трость и собака-проводник — личное пространство. Не трогайте, не толкайте и не отвлекайте их без разрешения.

2. Говорим этично (слова формируют отношение)

Обычные фразы («увидимся», «пройдёмте») уместны, но избегайте слов-ярлыков:

❌ Некорректно	✅ Этично
Инвалид, калека, страдающий (болезнью)	**Человек с инвалидностью**
Колясочник, прикованный к коляске	**Человек на инвалидной коляске**
Слепой, глухонемой	**Незрячий / слабовидящий, неслышащий / слабослышащий**
Нормальные / здоровые люди	**Люди без инвалидности**

3. Взаимодействие в разных ситуациях

- **Люди на инвалидной коляске:** при долгой беседе присядьте (глаза на одном уровне); держите проходы свободными от коробок, стульев и проводов.
- **Незрячие и слабовидящие:** представляйтесь в начале разговора (и на созвонах) и предупреждайте об уходе; озвучивайте действия с документами и слайдами; при сопровождении предложите локоть (не тяните за руку).
- **Неслышащие и слабослышащие:** привлеките внимание (взмах рукой, лёгкое касание плеча); не прикрывайте рот при речи (чтение по губам); говорите чётко, **не кричите** (крик искажает артикуляцию) — при необходимости перефразируйте или напишите.
- **Особенности речи и ментальные особенности:** не перебивайте и не договаривайте за собеседника; давайте инструкции короткими простыми фразами; используйте субтитры и понятные чек-листы.

Чек-лист: 5 золотых правил на каждый день

1. **Обращаюсь** напрямую к человеку, а не к сопровождающему.
2. **Спрашиваю**, нужна ли помощь, прежде чем помогать.
3. **Уважаю** личные границы, коляску, трость и собаку-проводника.
4. **Говорю** просто, чётко и без навешивания ярлыков.
5. **Общаюсь** терпеливо и на равных со всеми участниками процесса.

Подготовлено по материалам инструктора-валеолога, социального реабилитолога, медиатора Л.И. Лагунчик