

ИНКЛЮЗИВ



У вас в руках **«Инклюзин»** —
номер инклюзивного журнала-зина,
который создаётся командой молодых людей
с синдромом Дауна. Все они —
участники Медиалаборатории
Благотворительного фонда «Даунсайд Ап».

Это настоящий журнал с авторскими текстами
и фотографиями, сделанными за курс занятий
самими ребятами. А ещё — это **честный разговор**
о себе, мире, мечте и надежде.
Каждый «Инклюзин» имеет общую сквозную тему.
На его страницах все участники с особыми
потребностями делятся сегодня своими мыслями
и историями. Ведь все они обладают уникальным
взглядом, голосом и жизненным опытом.





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.



«Инклюзин» — уникальное явление для России, и сейчас мне посчастливилось быть причастной к этому проекту. Надо сказать, весь год я завидовала сама себе, что могу посещать удивительные занятия, в процессе которых рождался этот журнал-зин.

Медиа лаборатория фонда «Даунсайд Ап» —

это **экспериментальная** творческая площадка для подростков и молодых людей с синдромом Дауна, где они учатся грамотно и понятно излагать мысли, задавать вопросы, писать тексты и истории. Параллельно ребята осваивают мессенджеры и компьютерные программы, создают короткометражные фильмы и открывают для себя возможности социальных сетей. А в этом году в нашей Медиа лаборатории появилось ещё одно направление — новый номер зина «Инклюзин» стали создавать её старшие участники.

Интереснейшие лекции от Даши Крыловой и увлекательные задания Оксаны Данилюк пробирали меня до мурашек по мозгу. Через фотографии, вопросы, обсуждения у наших ребят была возможность **исследовать себя и мир вокруг** и одновременно **оттачивать навык образного мышления**.

Тонкие наблюдения участников трогали меня до глубины души. Так просто и ясно излагаются их мысли в тексте и снимках. Великая **ценность** этого журнала — что он полностью создан из работ участников Медиа лаборатории.

Особенно сейчас, во время сложных мировых событий, мне было важно помнить о главном, прикасаясь к нашим занятиям и взаимодействуя с ребятами.

«Самый верный признак истины — простота и ясность», — написал однажды Лев Толстой. И мне кажется, образ этой мысли полностью воплощён в «Инклюзине». Спасибо всем, кто причастен к созданию этого номера. Однозначно — в 2022 году это **лучшее** событие!

Анастасия Калеушева
руководитель Медиа лаборатории
фонда «Даунсайд Ап», педагог
и режиссёр-документалист



Я люблю людей.

Слушать и слышать, вместе грустить и смеяться.

Меня восхищает **тихое сияние** в каждом из нас.

В мире столько способов быть настоящими и живыми.

Мне кажется, именно **творчество** позволяет нам шаг за шагом укрепиться в своей жизни. Ощутить границы и безграничности.

Вернуть себе себя. Свою жизнь, нашу жизнь.

Так возник наш зин «Инклюзин», звучащий как стихотворение и проза, как музыка и игра — о любви к миру, тайнах детства, городах и птицах. И о большой мечте —

чтобы верить в неё всем сердцем.

Это был непростой, но очень важный год. На занятиях мы учили ребят через тексты и фотографию не просто замечать маленькие чудеса, но и быть их **сочинителями и создателями**.

А они, в свою очередь, учили нас видеть в семечке — будущее цветущее дерево. И ещё они открыли мне **секрет** — иногда **важно просто быть собой**.

Разным, но живым и доверяющим миру. Потому что вместе с правом на жизнь каждый на нашей огромной планете получает право ошибаться. Право выбирать дороги, танцевать, смеяться и плакать. Право быть свободным и счастливым. Право беречь свет в себе и чувствовать сердцем, как он включается в других. Право на рассветы, падающий снег, любимую музыку, бенгальские огни, моря и горы. Право играть, право дать руку и отправиться к тайнам жизни и искусства, чтобы наши души распахнулись и встретились.

И увидеть всю радость и печаль, надежды и мечты.

И дружбу, и любовь, и что-то большее.

Увидеть себя и друг друга.

Оксана Данилюк

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



Мы просыпаемся, открываем новый день и себя в нём.
Через встречу с рассветным солнцем, улицами города,
лицами и голосами людей.

Когда я захожу в комнату, то ещё не знаю, что нас ждёт
и как мы все изменимся через 75 минут.

Для меня занятия с ребятами из «Инклюзина» — всегда
про удивление, чистые эмоции, любознательность, поиск,
искренность проживания каждого мгновения.

Здесь нет места притворству и условностям, и можно
без робости, неловкости, страха (которые часто сковывают
в большом мире) — **быть самим собой**.

И знать, что тебя видят по-настоящему.

Делиться важным, радоваться отклику, неожиданным
находкам и непосредственным реакциям. Замирать
заворожённо, когда на глазах вдруг случается чудо.

Например, можно рассказать про Джона Леннона,
о котором ребята никогда не слышали, включить Imagine
и увидеть, как спонтанно рождается
самый нежный танец на земле...

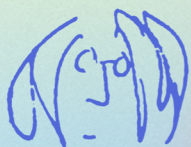
В этот миг кажется, что всё по силам, всё возможно,
всё осмысленно, всё исполнено любви.

Мне бы хотелось, чтобы у каждого была **свобода** иметь
собственный голос, танец, взгляд, чтобы мы научились
видеть друг друга и не боялись своей непохожести.

Дарья Крыл

документальный фотограф
и киноглаз, исследователь
и наблюдатель





John Lennon Imagine

Imagine there's no heaven
It's easy if you try
No hell below us
Above us only sky
Imagine all the people
Living for today...

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
And no religion too
Imagine all the people
Living life in peace...

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as one

Imagine no possessions
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood of man
Imagine all the people
Sharing all the world...

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one

Вообразить попробуй —
Над нами рая нет,
И нет под нами ада —
Лишь солнца тёплый свет;
Вообразить, что людям
Дорог каждый день...
Представь!

Вообразить нетрудно,
Что больше нет границ,
Нет никаких религий,
Нет жертв и нет убийц;
Вообразить, что людям
Войны не страшны...
Представь!

Пусть ты скажешь: «Мечтатель!» —
Есть с кем грёзы мне делить.
И если ты придёшь к нам,
Мы сможем мир объединить.

Вообразить сумеешь —
Владений нет совсем,
Нет алчных, нет голодных —
Ты брат отныне всем;
Вообразить, что людям
Не тесна земля?..
Представь!

Пусть ты скажешь: «Мечтатель!» —
Есть с кем грёзы мне делить.
И если ты придёшь к нам,
Мы сможем мир объединить.

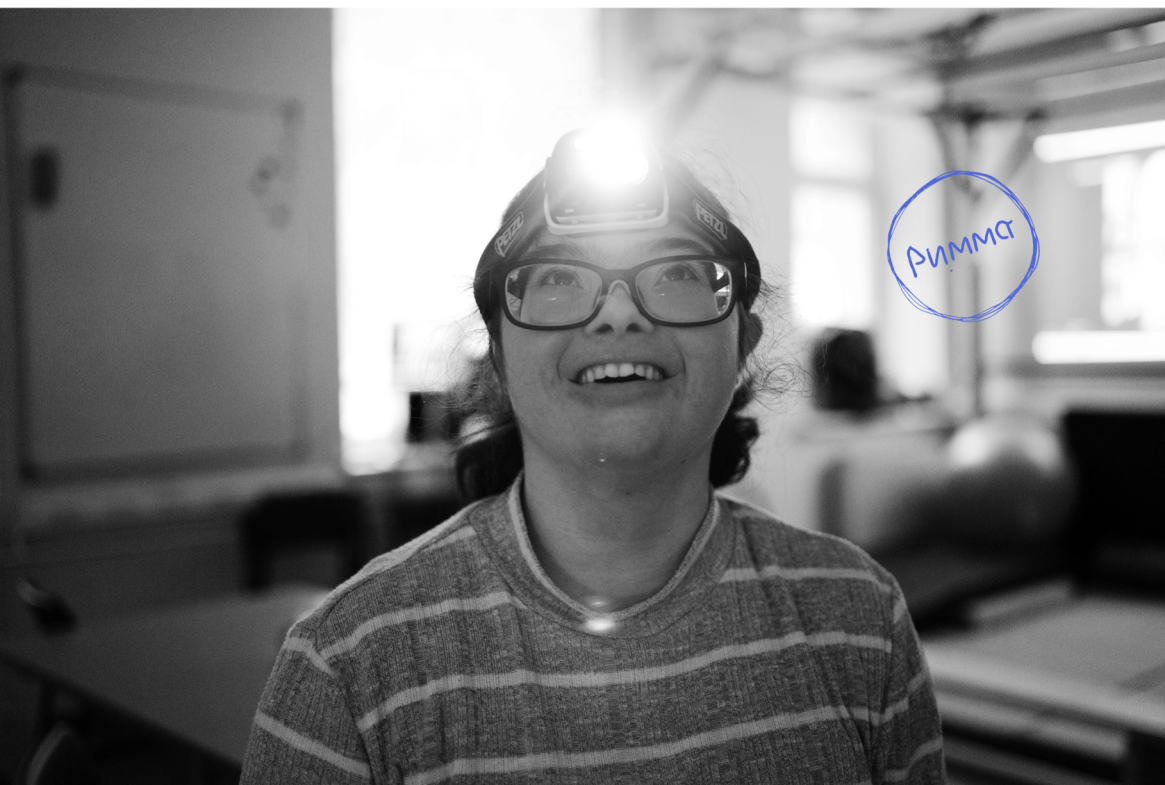
мечтаюнайтисебедостойнуюисчастливуюлюбовьябыхотелверну
 тсяксебевофиснаработутаккакэтодляменяважнеехотелосьбыч
 обывойнастрашноеделозавершиласьмирнымпутёммечтаюстать
 киноактёромисниматьсявфильмахвдостойныхроляхмечтаюста
 тьдостойнымромеоипринятьучастиевсозданиибольшогопроекта
 вспектаклепопьесешекспирая**хочу**быть**богатой**девушкой**хочу**
бытьсуперкрутойдамой**хочу**быть**моделью****хочу**стать**хорошей**до
 койдлялюбимоймамы**хочу**путешествовать**и**видеть**красивые**ме
 стая**хочу**чтобымоидрузьябылисчастливы**хочу**статьзнаменитойрэ
 першей**хочу**заработатьденег**хочу**записатьклассныйтрек**хочу**что
 былюдинеболеличтобывсебылиживыеиздоровые**хочу**хорошоза
 кончитьшколучтобыоксанадашаинастояценилинашнелёгкийтруд
 изанятость**хочу**чтобызакончиласьвойна**хочу**чтобыптицыпели**хо**
чучтобылюдипонималидругдруга**люди**берегитездоровье**рады**сти
 чтобывселидружили**хочу**чтобылюдинеумирали**хочу**бытьлучш
 е**хочу**врайбольшедобробытьинтереснымценитьдругдруга**больш**
ехитов**больше**музыки**хочу**чтобывсебылиздоровымиисчастливы
 миялюблюхипхопихочупопастьнаконцертданилыinilettoямечтаю
 окласснойтатуировке**хочу**чтобыуменябыласвоямузыкальнаягру
 ппаилamborghini**хочу**чтобымамабольшеотдыхалаибылавесёлая**хочу**бы
 умоихдрузейбылобольшевременидлябаскетболаивеселья**хочу**ле
 то**м**отдыхатьнадачессемьёйизакатомпоехатьвсанктпетербургип
 осмотретьразведениемостовсъездитьвростоввеликийсплаватьв
 мышкиннатеплоходесдрузьямисъездитьвсабулкувзискуювк
 расивыйдворецтопканычтобызаплатилимнезаэкскурсию**хочу**бы
 искиигратьвтеатреразныероля**хочу**встретитьсясвалериеммен
 дзебытьрядомслибимымчеловекомнавсегдаипрожитьсчастлив
 южизнь**хочу**устроитьсянаработу**хочу**доснятьфильмтеничтобы
 показалипремьерумненравитсяигратьпринцессоуизу**хочу**прод
 олжитьигратьэтуроль**хочу**чтобылюдизаканчивалишколыиоступи
 ливколледжинаработу**хочу**научитьсяправильноговоритьсовсем
 илюдьмиинаэтикеобщениясамостоятельное**хочу**бытьидеальнойипо
 слухнойназанятияхпотомучтоявесёлаяииногдаотвлекаюсь**хочу**
 встретитьсясдимойбиланомонмойлюбимыйпевецяробожанпеты
 есникрасиво**хочу**выступатьнаоднойсценесвалериеммендазаях
 очу**стать**красивойзамечательнойипрекраснойдевушкойдлясвое
 гопарня**хочу**найтихорошуюработузаработатьденегна**хочу**бытьактёро
 мтеатравзаимодействи**хочу**бытьхорошимкерамистом**хочу**совсе
 мидружитьсяобщаться**хочу**найтилюбимуюдевушку**хочу**помогатьд
 ругдругувтрудныемоменты



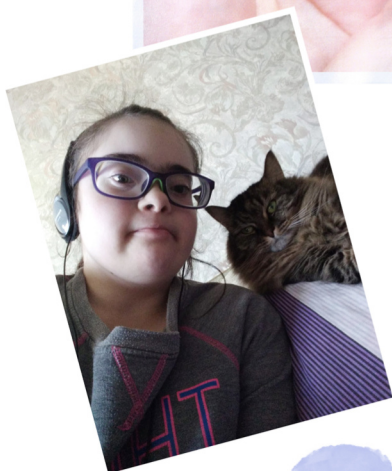
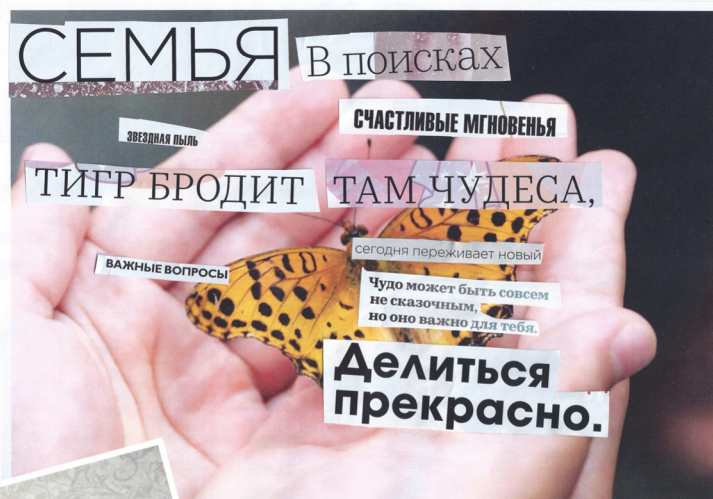


Весна и лето —
два моих самых любимых времени года.
Очень тепло, всё красивое,
и когда мы гуляем с мамой,
то можно даже есть мороженое.

Ещё я люблю, **КОГДА МЕНЯ ВСЕ ПОНИМАЮТ**
и когда вместе с друзьями можно слушать мою любимую
музыку не в наушниках, а на полную громкость.
Я сразу представляю, что я — крутая рэперша
и пою на концерте с Моргенштерном.
Как будто у меня есть много фанатов,
и они все пришли на меня посмотреть.



Я люблю печь печенье и кулинарные занятия в «Даунсайд Ап»,
а больше всего люблю есть! Ещё мне нравятся наши
театральные занятия и разные спектакли, которые мы ставим.
Когда я играю роль, то чувствую,
что у меня совсем другая жизнь, **как сказка**.



Вообще у меня много разных
мыслей в голове.
Когда я рассказываю их, то радуюсь,
что меня все внимательно слушают.
Я хочу всегда быть
любимой маминной **принцессой**
и **очень смелой** тоже.





В детстве я много думал про радио.
Откуда оно берётся, когда я его слушаю?
Я хотел понять это про музыку и голоса.
Я любил всё разбирать, когда был
маленький. Чтобы понять,
как работают разные вещи,
которые хорошие и нужные. В радио я заглядывал тоже.

Я был уже взрослый и понимал, что там не сидят человечки
с микрофоном. Но на всякий случай посмотрел в щёлочку.
Ничего не было видно, а внутри было темно.
Потом мне объяснили родители,
что по проводам идёт электричество.
И есть невидимые радиоволны.
Человек их не ощущает, а моё радио слышит.



Федя



Когда я был совсем маленький,
я не думал про профессии.
Мне нравилось играть в разные игры,
и чтобы в них всё было хорошо.
Я хотел, чтобы у меня были друзья,
и чтобы нам было весело вместе.
И чтобы мы поехали куда-нибудь
все вместе далеко.

Я люблю путешествовать
и смотреть в окно,
когда еду.



Римма

Дружба для меня — это когда я люблю свою маму и **помогаю** ей иногда. И у нас с ней есть дружба, свои секретики и взаимопомощь.

В общем, дружба — **это такое приятное состояние**.

Когда ты с кем-то дружишь, то ты со своим другом попадаешь в какую-то сказку, потому что дружба — **это как сказка**.

Стёпа

Для меня дружба — это **общение** с друзьями.

Мы собираемся компанией, гуляем, играем с ними в баскетбол и слушаем музыку.

Другу можно показать любимый клип.

А потом он слушает свою музыку и **не обижается**.

Марина

Дружба для меня очень важна.

Надо **понимать** своих друзей и родных.

Я люблю помогать своей маме, у нас с ней тоже есть дружба.

А ещё дружба — когда я прихожу в гости на 2 этаж к друзьям, и мы **разговариваем о жизни**.

Маша

Для меня дружба — это когда мы с друзьями собираемся **вместе** и ходим либо в кино, либо в театр.

Или во время пандемии мы смотрим фильмы, а потом их обсуждаем.

А ещё друзей важно **обнимать**.

Бывает, настроение грустное, но вот появляется рядом настоящий друг — и **сразу легче**.

Ваня

Для меня дружба — это когда **вместе** с друзьями можно снимать фильм, а точнее, клип. Или делать классные фото на память. И прогулка по городу.

Люба

Дружба — это означает, что мы **не должны ссориться по пустякам**.

Гриша

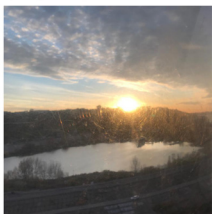
Для меня дружба — это **нечто большое и коллективное**. Когда мы все-все принимаем вместе участие, например, в **общении** — это и есть дружба. Можно придумать разные ассоциации на тему дружбы. Помимо всего прочего, есть нечто самое наилучшее в дружбе — это любовь. Она божественна, богата разными эмоциями. На этот счёт в пример приведу песни французского композитора Жерара Пресгурвика. Его мюзикл «Ромео и Джульетта» существует во множестве версий, и в каждой песне есть **доля дружбы и любви**.

Федя

Я **соскучился** за зиму **по шуму моря**. Наверное, я с ним дружу.



Когда я был маленький, я думал:



откуда берутся облака и ветер?

как появилась такая красивая природа?

откуда взялось небо?

Потом я понял, что небо — это Бог.



Я читал в детстве книжки и учился говорить.

И когда я научился говорить, то сразу маме об этом сказал.

Сейчас я читаю книжку, которую написал мальчик Денис.

«Денискины рассказы». Я хочу, как он,

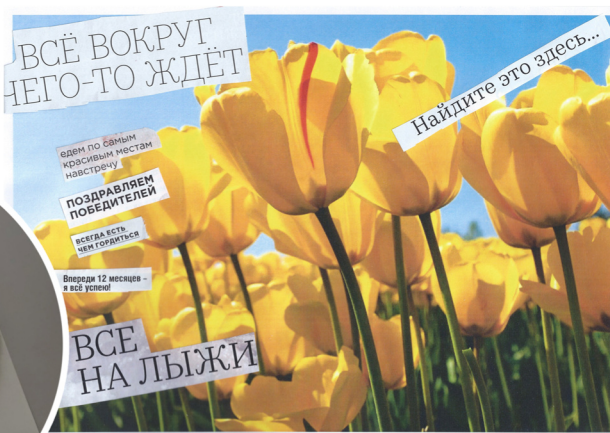
чтобы люди всегда были добрые.

Пусть они помогают друг другу. Уборку делают.

Играют вместе в пинг-понг и утешают.

Лёша





Однажды, когда ещё не было телефонов, мне подарили на Новый год одежду. Маленькую пижамку. Потому что я сам был очень маленький. Она мне очень нравилась. Я всё время ждал, когда наступит ночь, чтобы надеть пижамку и лечь в ней спать.

Иногда я думаю, что проснусь, а всё изменилось.
Например,
у всех изменилась душа.
Стала добрая и большая.
Без выходных.
Всегда.



Меня зовут Маша.

Я учусь на программиста и **мечтаю** о том,
что буду работать в большой настоящей компании,
и у меня будет много хороших друзей.

Вместе с бабушкой я читаю книги,
а вместе с мамой поливаю наш сад и грядки.

Когда я была маленькой, я мечтала стать актрисой.
А стала программистом.

И моя мама в детстве хотела быть певицей,
а стала экономистом. Это тоже хорошо.

Я от мамы получила красивый голос.

Когда я пою песни для моих родных,
чтобы их порадовать,

мама меня всегда внимательно слушает.

Я очень люблю петь песню про букет и велосипед.

«Нарву цветов и подарю букет той девушке, которую люблю».

Знаете такую?



Моя новая собака — настоящий волк.

Она ещё не умеет лаять

и только говорит «уууу!»

Мою новую собаку зовут **Тильда**.

Ей пока только 3,5 месяца.

Если честно, о собаке мы с сестрой мечтали с июля прошлого года.

Тильду мы взяли из передержки в пятницу вечером.

Весь первый вечер она нас боялась и залезала под стол.

Но потом, к большому счастью, Тильда к нам привыкла.



Сейчас ей очень нравится, когда с ней играют.

И ещё ей нравится гулять в нашем лесу.

Она молодая и из-за этого любит всё грызть.

Зубки режутся. Купили ей косточки.

Специальные для щеночка.

Она их быстро сгрызает.

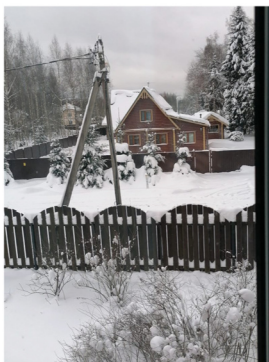
Моя первая собака Белка стала старенькая и уже умерла, но я её очень всегда любила.

Теперь я гуляю с маленькой Тильдой и вспоминаю её.

Я живу сейчас **на даче** за городом.

Зимой здесь много снега, а весной — зелёные листья и ручьи.

И озеро выходит из берегов.



Я чувствую себя **счастливым**,
 когда я забочусь о ком-нибудь любимом.
 О моих родителях, о родных и друзьях.
 Когда я вижу, что кому-то грустно или тяжело,
 то сразу чувствую его чувства, как свои,
 и думаю, как я могу ему помочь.
 Например, отвлечь, или включить музыку,
 или что-то делать с ним вместе.

**Я люблю заботиться о тех,
 кого люблю.**

Иногда я думаю, что будет,
 когда я сам буду взрослым.
 В будущем я хочу зарабатывать деньги,
 чтобы поддерживать не только себя, но и свою семью.
 Чтобы моя семья была счастлива.
 Конечно, я буду заботиться и о родителях, и о моих детях,
 когда они родятся.

Я счастливый
 когда я поше-
 лись с семьей
 у меня много
 друзей и я
 с ними играю
 в настольный
 теннис и баскет
 болл. Я счастливый
 люблю по-
 морю и плаваю
 в бассейне

Стёпа

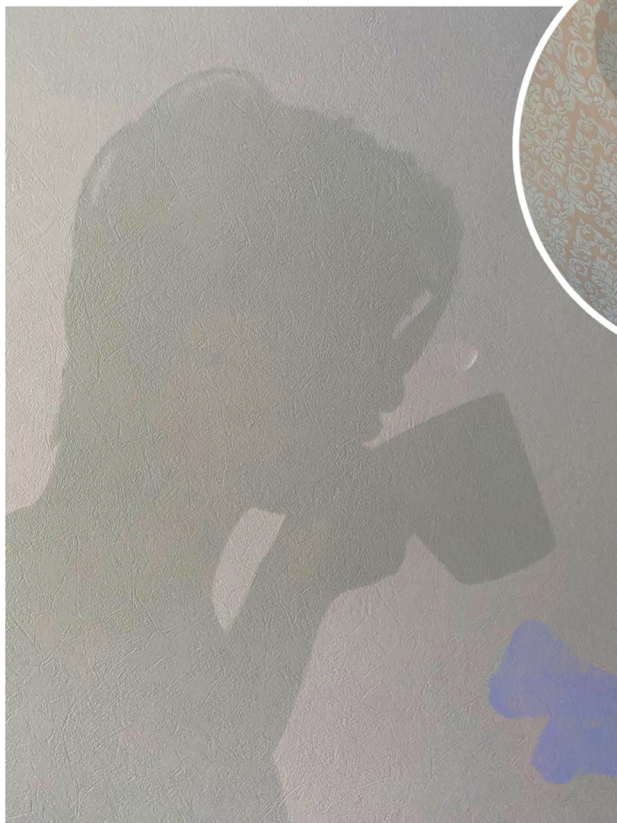


В детстве у меня были друзья,
с которыми мы много играли и однажды построили шалаш.
Он мне казался таким красивым, что я хотел там жить.
Сейчас я думаю, что должен найти интересную работу,
научиться водить машину.

А ещё заботиться о своей семье и своих детях,
когда они родятся. Мы будем **много путешествовать**
по разным городам и странам. Будем все вместе
в красивых местах и на больших концертах.

Очень интересно, какие бывают люди.

У меня весёлый характер.
Я думаю, мы подружмся.



Федя

Что такое любовь? Это любить друзей, подруг. На разных событиях бывать. На разные концерты, в кино ходить. Любить свою **ЖИЗНЬ**. Скучать, грустить и что-нибудь делать, чтобы не было очень грустно. Можно любить друзей, играть с ними, это очень интересно. Где-нибудь в Москве гулять и где-нибудь за городом. Главное **любить друг друга** и **прощать**, даже если ты всё равно прав. Вот такая любовь.

Лёша

Когда говоришь **от чистого сердца**, то это любовь.

Гриша

Любящее сердце способно согревать своей любовью всё происходящее и побеждать вражду во многих смыслах и случаях. К примеру, это Шекспир, «Ромео и Джульетта» — история, в которой только любовь заставила двух враждующих старцев, лорда Капулетти и лорда Монтеки, стать друзьями. Именно любовь делает нас краше и солнечней, потому что **наши сердца бьются, как одно сердце**. Любовь — нечто яркое и солнечное. Оно всегда с нами и никогда не уходит, если оно даётся человеку, то **навсегда**. И всем желаю быть любимыми, любящими всех и быть как мы — **солнечными**.

Лиза

Любовь — это когда я люблю свою маму как родную, так же, как я люблю своих родных и животных. Любовь — это когда у тебя **много времени на всё**, что любишь, на будущее и всё остальное.

Римма

Любовь для меня — это когда я глажу свою кошку или обнимаю племянника Мирона. Когда они чувствуют мою любовь, они кажутся как будто в сказке. Потому что любовь для меня — это **как сказка или цветок**. Например, ромашка. Вот есть человек. Я смотрю и сразу понимаю, любит ли он меня, если он любит и себя, и своих близких.

Марина

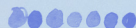
У меня есть сильные чувства. Я люблю Ивана. А ещё я люблю свою бабушку очень сильно. Для меня любовь **тёплая**. Это мой красивый дом и семья.

Маша

Я для себя выделяю два определения к слову «любовь»:
1 — любовь к близким (родственникам, друзьям).
Это когда я забочусь о своих близких, а они заботятся обо мне.
2 — любовь к природе, знаниям, творчеству, музыке.
Это то, когда я узнаю в этих вещах что-то новое, интересное для меня и хочу об этом потом думать и вспоминать. Мне кажется, что любовь похожа на **солнце с большими лучами**.

Стёпа

Любовь — это большое чувство, которое помогает полюбить любимого человека, или друга, или свою семью.
Любовь — это когда можно **нежно постучаться в сердце человека**.
Он открывает, и можно осторожно заглянуть туда.



Я люблю всё на свете.

Люблю путешествия с моей семьёй и моего парня.
Люблю лошадей и играть на сцене в разных спектаклях.
Люблю, когда идут репетиции. Даже если они сложные,
мне нравится, что мы что-то придумаем с режиссёром,
повторяем, волнуемся. А потом я понимаю,
как нужно сделать красиво и правильно,
и у меня всё получается.

Обычно я говорю своим друзьям на репетиции:

«Ну, чего ты боишься?
Ты же уже большой и смелый,
не забывай это!»



Марина





Ещё я учусь в колледже,
там очень интересно,
я сама езжу на занятия.
Там у меня есть лекции,
а на переменах я иду
к моим друзьям на 3 этаж.
И мы разговариваем **про важные дела**
или что-нибудь вкусное едим.
В «Даунсайд Ап» я занимаюсь с тех пор,
как родилась.



У меня здесь много друзей и много разных важных занятий.
Все они **помогают** лучше пониматься и справляться
со своими чувствами, учат правильно и вежливо говорить,
чтобы всем было приятно со мной дружить.
Ещё я люблю музыку, мультфильмы и фотографировать цветы.
Потому что **все цветы разные**
и очень красивые по-своему.





Я уже большая, мне 20 лет.
Мне нравится заниматься музыкой
и играть «Ave Maria» **на флейте**.
Я знаю эту музыку с семи лет
и играю до сих пор.
Скоро я буду с ней выступать.



Когда я была маленькой Лизочкой, я очень любила сон.
Когда ты умываешься, берёшь одеялко и спишь в облаках своих.

**Если нам хорошо или мы спим,
наша душа как будто гуляет по облакам.**



Однажды, когда мне было 5 лет, мне на день рождения подарили билет в Большой театр на балет «Щелкунчик». Всё первое действие я сидела в зале с открытым ртом, просто не шевелясь.

Потом в антракте я сказала:

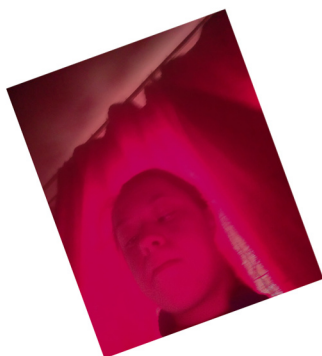
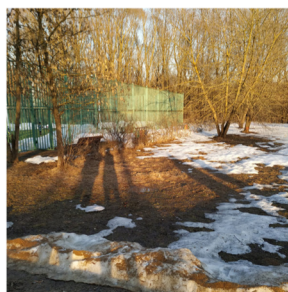
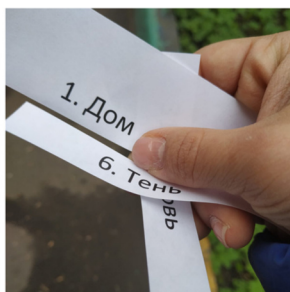
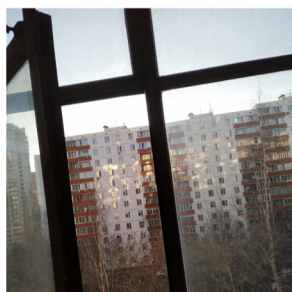
«Мама, я не хочу быть в зале! Я хочу быть на сцене!»

Потом всё второе действие я протанцевала на своём месте, повторяя движения за артистами.

Мне очень хотелось выступать на сцене, стать актрисой или балериной. Это **желание** у меня есть и сейчас, я играю в театре «Открытое искусство» роли.

Мне нравится быть на сцене, играть разные образы, нравится, когда зрители хлопают.

Я спросила маму, и она рассказала, что сама в юности хотела стать переводчиком, хотела знать английский язык, а потом стала музыкантом.



Недавно я подумала, что бы я делала, если бы у меня была волшебная палочка. И тогда я решила, что сначала я бы сделала **селяфи с волшебной палочкой**.

Чтобы все, кто в неё не верит, в неё **поверили** и **не грустили** больше. Я не знаю, какое желание я бы загадала с волшебной палочкой.

Я чувствую, что оно есть.

Но пока не знаю, как оно называется.

Когда я был маленький, у меня были большие **мечты**.
Сейчас мне 23 года, я хочу стать керамистом и лепить из глины.
Этому я учусь в колледже вместе с друзьями.
Скоро я заканчиваю колледж и думаю, на какую бы работу
устроиться, чтобы **с керамикой работать**.
Я это очень люблю.

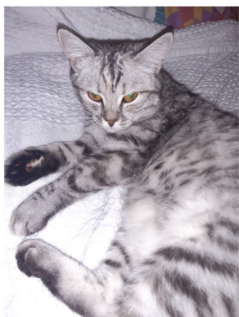
Давно-давно, когда я ещё был крошечный Ванёчек,
я играл в игрушки. Ещё я играл во врача.

Я как будто лечил людей и зверей.
Я читал книжку про Доктора Айболита, и мне нравилось,
что он всех лечит, и все становятся здоровыми.
Там был в книжке мальчик Ваня, и я думал,
что это про меня написали.

Что я там, в Африке, был давно, просто забыл.



У меня есть кошка Мона и собака, я их очень люблю.
 Я могу полечить моих животных. Или, например,
 отвести собаку моей сестры к ветеринару.
 Я бы с ней веселился и играл,
 чтобы ей не было страшно.
 Это очень важно, **чтобы не было страшно.**

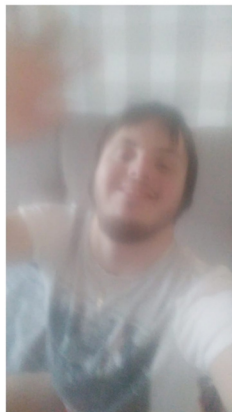
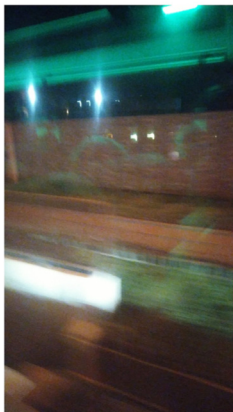
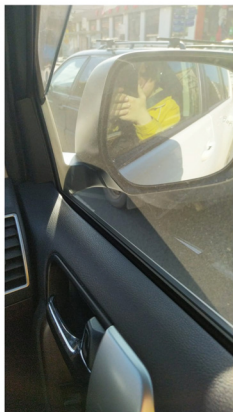


В детстве я думал, что в глазах
 у кошек отражается Луна.
 И если посмотреть внимательно,
 там видно маленьких лунных жителей.
 Поэтому кошки видят в темноте.
 Они же с Луны.

Если бы у меня была волшебная палочка, я бы загадал такое
 желание. Например, организовать свидание с моей девушкой.
 Правда, я сейчас вот что вспомнил.
 Есть такие люди, которые ещё не встретили своих любимых,
 или они поругались и обиделись.
 Тогда бы я загадал ещё одно желание.

**Чтобы все, кому грустно и одиноко,
 встретили своих девушек и парней.**

Скорее всего, так можно сделать.



«**настоящее прошлое**» — один из проектов, который мы сделали на занятиях вместе с ребятами. Это обращение к семейной памяти, к тёплым семейным традициям, к тем совместным радостям, которые поддерживают каждого члена семьи. Ребята работали с фотографиями, делились детскими открытиями и воспоминаниями, разговаривали с родителями о том, что было важно для них самих, когда они были детьми.



У папы в детстве был игрушечный корабль с моторчиком. Он запускал его на даче в ванне для полива. Вторая любимая игрушка — это металлический конструктор, тоже с моторчиком

Даша

Фотография **сохраняет** памятные моменты, помогает нам по-новому взглянуть на себя и жизнь вокруг, увидеть перемены и даже поиграть с собственным прошлым.

Для проекта мы предложили ребятам вместе с родными рассмотреть старые семейные альбомы, найти детские фотографии и **оживить свои воспоминания** — выбрать любой кадр из прошлого и восстановить его в настоящем максимально точно.

Не просто повторить мимику, позы и жесты, подобрать место, одежду и детали, но попробовать уловить эмоциональное состояние и настроение. Не скопировать, а **почувствовать мгновение**. Это возможность словно на один миг переместиться во времени, заново встретиться с собой из прошлого — оставаясь при этом собой сегодняшним.



« Когда я была маленькая,
у меня было много любимых игрушек,
и самые любимые я носила с собой везде.
Потому что они для меня родные и живые »



« Для этого задания мы вместе смотрели
альбом и вспоминали разные смешные
моменты из моего детства. Я попробовала,
как актриса, сделать такое же настроение.
Мама взяла розовый пакет, и нас сфотогра-
фировал мастер, когда пришёл к нам чинить »



« А ещё мне нравилась фотография на
природе, и её мы с мамой тоже повторили.
Одна была летом, а другая стала — зимой.
Получилось очень круто! »



Я люблю путешествовать и очень люблю свой **ДОМ**.

Здесь уютно, и я смотрю кино, читаю,
сочиняю свои сценарии и истории.

Погружаюсь в атмосферу своего весёлого детства.



У нас был конструктор Лего. Долгое время я играл в него и придумывал метро со станциями. На общей панели был домик, ещё был мост. Я просто выстраивал героев в разные вагончики и добавлял солдатиков. Названия станций были те же, что и в московском метро. Маленьких домиков на даче не было.

Были большие дома с соседями.

Во дворе нашего дома в основном большие дома с зелёными крышами, кирпичные. Самое интересное дело на даче было, когда я залезал в куриные баки и мешал их руками, а потом меня ругали.

Это была **детская шалость**.





Самая смешная история была, когда я шёл открывать папе ворота, тогда петух меня клюнул. Он у нас был клевачий. Мы не давали курам и петуху имена. Ещё у нас была кошка

Алиса. Она кур гоняла, а потом она родила котят. Одного из них мы взяли себе и назвали **Мусташом**.

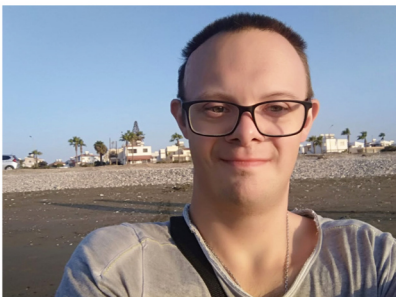
В переводе с французского это означает «усы».

Теперь он давно ушёл из жизни, но у нас есть собачка **Джина**.

Она — джек-рассел-терьер.



Когда Джина была маленьким щеночком, а кот уже взрослым, наш Мусташ её воспитывал. Как будто она котёнок, а не собака. Когда Мусташ уже был старенький, при смерти и не мог ходить, она уже, видимо, чуяла эту смерть. Она сидела рядом, а потом лизнула его. Это было до слёз трогательно. Это были **самые памятные моменты** в моей жизни, начиная с детства и заканчивая юношеским совершенством.





Я — Люба.

Сегодня я **дышу морским воздухом**.

У нас такое море огромное,
настроение хорошее и всё такое прочее.

Если темнеет, получается море Чёрное.

А так оно зелёное, голубое
и фиолетовое с соринками.

В Москве пока снег, а тут растут деревья,
и даже цветы растут на деревьях и на земле.

Погода меняется часто, то солнце,

то переменная облачность,

то ветрено и холодно.





В санатории я не отдыхаю, а прохожу реабилитацию.

Тут есть моя учёба: массаж, механотерапия,
арт-терапия и психолог Аделия.

Кормят очень вкусно.

Я люблю смотреть, как над морем летают птицы,
особенно чайки.

Они кричат друг на друга и спорят,
где плавает рыба.

На деревьях появились белые и жёлтые цветы.

Пахнут они вкусно.



Я жду дельфинов.
А море постоянно шуршит
как сахарное.



Люба

В будущем обычные **нормальные люди будут**.

Они будут всё уметь: посуду мыть, подметать веником, чистить картошку. Ещё они **научатся** чему-то новому.

Например, будут лечить добрыми словами, передавать мысли друг другу, будут понимать язык зверей. Поэтому, как копать лопатой землю и высаживать рассаду, они могут и забыть.

Я хочу, чтобы будущее было красивым, хорошим и классным.

Для этого надо с людьми ладить, **никого не обижать и не обижаться**. Если что-то непонятно, то звонить

и спрашивать: что происходит? Что ты имеешь в виду, ты же мой друг? Ты же не хочешь проблем?

И просто договориться.

А ещё нужно будет ухаживать за животными и дельфинами, потому что их мало, и они нас боятся. Надо всегда с животными лаской и добротой. Они такие хорошие.

И в природе в будущем будет **чисто**. Люди поймут, что в природе не надо ломать деревья или рвать все цветы. Они не будут мусорить куда попало, а ненужное в мусор выбрасывать.

Марина

Я представляю будущее для себя и своих родителей **хорошими**. Люди научатся готовить вкусную и полезную еду, будут хорошо ладить с домашними попугаями и всеми животными.

Мы будем **понимать язык друг друга**,
не будем бояться и стесняться дружить.

Ещё будут полезные изобретения, чтобы помогать по хозяйству. Люди забудут как ссориться и ругаться, а всегда будут **помогать другим**.

Стёпа

Люди будущего будут заботливые, добрые и любящие. Будут уметь учиться, работать, ухаживать за семьёй, будут уступать дорогу. Научатся заботиться о своих животных и тех, кто остался без дома. **Забудут драки и войны.** Дома будут такие же хорошие отношения. Птиц и животных люди будут **любить и оберегать**, и за природой будут следить, чтобы ей было хорошо. И природа тебе тогда улыбнётся.

Лёша

Будущее — это то, что будет, если мы захотим. Люди в будущем будут умные, много книг будут читать. Они правильно говорить будут. Понимать будут друг друга, думать друг о друге и помогать. Они научатся строить дома, высокие, красивые. А как топить печку — забудут. Мы будем много путешествовать в разные страны. Самолётами быстрыми, поездами. И на таких быстрых красивых машинах. И можно будет гулять везде, никого не бояться. Потому что все будут дружить. И честное слово никогда не будут нарушать.

Ваня

Когда мы будем жить в будущем, мы сразу заметим, что **нам там хорошо**. Будет хорошая погода. Можно будет гулять с друзьями. Веселиться. Можно будет спать, сколько хочешь. Если устал — отдыхаешь. Если хочешь есть, то есть вкусная еда. Много музыки и не скучно. Сильные парни **никого не будут обижать** в будущем. И можно будет гонять на машинах. Захотел поехать к друзьям — и поехал. А они едут к тебе.

Римма

Для меня будущее будет скоро, и оно будет хорошим.
 Все люди будут добрыми, ответственными. Не будут врать,
 обманывать детей и обижать друг друга.
 Они будут **прислушиваться к своему сердцу**
и слушать своё самоощущение.

Они буду уступать место в метро, а в обществе вести себя
 прилично и педагогично. Ещё они научатся охранять природу,
 не загрязнять её заводами и не отравлять всяким мусором.
 Не будет пожаров и разрушений.
 Это они запомнят раз и навсегда и никогда не забудут.
 Наши дома будут выглядеть очень красиво и прочно.
 Ещё люди скажут себе про правильное отношение к животным
 и природе. Ну, например, будет нельзя издеваться
 над животными и птицами, нельзя организовывать охоты
 и нельзя ставить капканы.
 В будущем **природу нельзя будет загрязнять и обижать.**
 И она будет большая и красивая.

Лиза



Люди бывают злые и добрые, заботливые
 и равнодушные. Бывают весёлые и усталые,
 бывают с фантазией и бывают скучные. Они умеют
 работать, готовить пельмени и заниматься спортом,
 танцуют, плавают, поют, едут на самокате, смотрят
 телевизор, путешествуют на метро и пароходе.
 В будущем **все люди будут счастливые.**
 Они научатся хорошо себя вести и заниматься
 хозяйством, они ничего ни забудут дома. Они будут
 уметь дружить со всеми. И не будут обманывать,
 даже если друзья их выглядят высокими, средними
 или маленькими.
 Они будут любить птиц, бабочек и животных,
 а к природе относиться ласково и нежно.
В будущем будет красивый мир.



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.

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.

«Даунсайд Ап сегодня» — это **12636 семей**, получающих поддержку фонда.

Узнать больше о фонде «Даунсайд Ап» вы можете на сайте:
www.downsideup.org

даунсайд ап





Авторы «Инклюзинг»:

Римма Исмаилова
Федя Богданов
Лёша Семёнов
Маша Лобанова
Стёпа Пшеничников
Марина Маштакова
Лиза Касаткина
Ваня Настасов
Гриша Данишевский
Люба Шалонская
Оксана Данилюк
Настя Калеушева
Даша Крыл

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





