



**КАРЕЛЬСКИЙ
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР**
НОВАЦИИ · РАЗВИТИЕ · ПЕРСПЕКТИВЫ

Люди с ментальными расстройствами

Данный сборник подготовлен ГБУ РК «Карельский ресурсный центр развития социальных технологий» на основе пособий, предоставленных в свободном доступе в сети Интернет.

**Петрозаводск
2023**

Оглавление

Виды ментальных расстройств и их особенности.....	3
Олигофрения или умственная отсталость.....	3
Синдром Дауна.....	6
Расстройства аутистического спектра (РАС).....	7
Как общаться с людьми, имеющими ментальные расстройства.	10
Теоретические и практические аспекты создания и адаптации текстовой информации на «ясном языке».....	12
Основные стандарты обработки информации на ясный язык	15
Рекомендуемая литература.....	23

Введение. Определение понятия «ментальное расстройство» и виды нарушений

Ментальные нарушения – это тяжелые нарушения психического развития, при которых, прежде всего, страдает способность к социальному взаимодействию и поведению. При использовании термина «ментальные нарушения» имеют в виду психические и / или интеллектуальные расстройства. Данный термин, является менее стигматизирующим, чем понятие «психическое заболевание». Согласно данным ВОЗ, психические отклонения имеются у каждого 5 человека на планете. В понятие ментальной инвалидности входят нарушения психического и умственного развития: аутизм, шизофрения, умственная отсталость, генетические заболевания, органическое поражение ЦНС, деменция, клиническая депрессия и др.

Люди, имеющие инвалидность и нарушения в ментальной сфере, могут иметь самые разные диагнозы и особенности функционирования, но всех их объединяет одна общая особенность. Их восприятие информации, поступающей из внешнего мира, в том числе и от других людей, отличается от обычного. Особенности в развитии ментальной сферы не всегда связаны со снижением интеллекта, но всегда создают определенные трудности в восприятии информации в обычном, понятном всем обычным людям режиме и формате. Необходимо учитывать эти особенности при построении программы, в технологиях преподавания, в самом процессе общения с такими людьми.

В наше время рождение детей с ментальными нарушениями очень распространенное явление. Ребенок с ментальными нарушениями – это особый ребенок, который в силу своих психических особенностей иначе воспринимает окружающий мир. Незрелость основных нервных процессов, неустойчивость психики делают такого ребенка уязвимым для действия многих отрицательных факторов, нарушающих формирование поведенческих актов.

Виды ментальных расстройств и их особенности.

Олигофрения или умственная отсталость.

Нарушение интеллекта (умственная отсталость) – это стойкое нарушение познавательной деятельности, возникшее в результате органических поражений головного мозга. В некоторых случаях умственная отсталость сочетается с другими нарушениями:

- опорно-двигательного аппарата (например, церебральным параличом),
- слуха или зрения,
- психическими расстройствами (такими как аутизм, эпилепсия, шизофрения, расстройства поведения и др.).

Конечно, сопутствующие нарушения серьезно влияют на клиническую картину и пути реабилитации. Умственная отсталость затрагивает все сферы жизни человека, вызывает социальные, эмоциональные и поведенческие нарушения. Поэтому и реабилитация для таких людей нужна комплексная – медико-психолого-педагогическая. Причины врожденной умственной отсталости многообразны: тяжелые инфекционные заболевания матери во время беременности, интоксикации, эндокринные нарушения, экологическая обстановка, стрессовые ситуации, хромосомные нарушения и другие наследственные заболевания. Приобретенная умственная отсталость возможна из-за тяжелых черепно-мозговых травм, перенесенного менингита или менингоэнцефалита. Данная патология возникает у детей до трёхлетнего возраста, когда психика ребёнка должна развиваться, но в силу каких-либо внешних или внутренних обстоятельств этого не происходит, и человек останавливается в развитии на низком психическом уровне.

Умственную отсталость подразделяют на четыре формы:

1. **легкая** (дебилизм) – IQ от 70 до 50. У такого индивида имеются нарушения абстрактного мышления и его гибкости, кратковременной памяти. Но он нормально, хоть и медленно, говорит и понимает, что ему говорят. Часто такого человека невозможно отличить от других. Но он не в состоянии использовать полученные академические навыки, к примеру, управления финансами и т.д. В социальных взаимодействиях он отстает от своих одноклассников, поэтому может попасть под чужое негативное влияние. Повседневные простые задачи он может выполнять сам, а вот более сложные требуют посторонней помощи;
2. **умеренная** (не сильно выраженная имбецильность) – IQ 49–35. Человек нуждается в постоянном непрерывном патронаже, в том числе и для установления межличностных отношений. Устная речь очень простая, и он не всегда правильно интерпретирует то, что слышит;
3. **тяжелая** (имбецильность выраженная) – IQ от 34 до 20. Человек плохо понимает речь, числа, понятие времени ему не доступно – для него все происходит здесь и сейчас. Говорит односложно,

лексика ограничена. Нуждается в постоянном наблюдении и уходе в плане гигиены, одежды, питания;

4. **глубокая** (идиотия) – уровень IQ менее 20. Речь, ее понимание и языка жестов весьма ограничено, но простые слова и указания, а также свои желания и свои эмоции выражать с помощью невербальной коммуникации в состоянии. Присутствуют серьезные сенсорные и моторные проблемы. Полностью зависимы от других.

У людей с разными формами умственной отсталости разный потенциал в психофизическом развитии, социализации, разная восприимчивость к коррекционно-педагогическому воздействию. Основной недостаток мышления – неумение обобщать, сравнивать, анализировать. Нарушение речи сказывается: - в общении: человек с трудом словесно выражает свои потребности и желания; как правило, не проявляет инициативы в обращении к другим; - в познавательной деятельности: не задает вопросов; - в регулирующей функции: ему трудно подчинить свои действия и поведение речевой инструкции. Высказывания человека с интеллектуальными нарушениями носят преимущественно ситуативный характер, фразовая речь бывает простой, с нарушением грамматики и произношения, малопонятной для окружающих. Мимика может быть невыразительной, не отражать эмоций, или на лице может быть застывшая улыбка, тоже не связанная с внутренним состоянием. Такие люди замедленно воспринимают речь других, не всегда понимают, чего от них хотят. Однако все эти и другие особенности зависят и от условий воспитания: многие, выросшие в благоприятных условиях, способны откликаться на просьбы, требования, другие обращения. У людей с умственной отсталостью слабая способность к волевым усилиям и самоконтролю. Они тяжело привыкают к новому пространству, новым требованиям и условиям, с трудом переключаются на новые виды деятельности.

Все дети с нарушением интеллекта испытывают трудности в усвоении общеобразовательных программ и нуждаются в адаптированной программе, специальных условиях и методах обучения. В адаптированных программах объем академических знаний очень незначителен, акцент сделан на жизненных понятиях, воспитании самостоятельности в быту, социальных навыках и трудовом воспитании. Дети с легкой и умеренной умственной отсталостью, которых вовремя начали учить, способны освоить практические профессиональные навыки и трудиться в коллективе. У тех, кто является инвалидом с детства, по мере взросления накапливается разрыв между физиологическим и психологическим возрастом. Это заметно и в бытовом общении, и социализации в целом. Многие из них не могут обходиться без сопровождения

С. Синдром Дауна – наиболее известное среди хромосомных заболеваний, при котором у человека 47 хромосом вместо 46, с одной стороны, синдром Дауна всегда сопровождается умственной отсталостью (в 20% случаев – тяжелой, в 75% – умеренной, в 5% – легкой,) но с другой стороны, синдром имеет ярко выраженные особенности. Синдром назван по фамилии английского врача Джона Лэнгдона Дауна, впервые описавшего это нарушение в 1862 г. Связь между внешними признаками синдрома и наличием лишней хромосомы была выявлена в 1959 г. французским генетиком Жеромом Леженом. В XX веке синдром Дауна стал достаточно распространённым диагнозом. Большинство лиц с синдромом Дауна умирали младенцами или детьми. Из-за эпикантуса Даун использовал термин монголоиды (синдром же называли «монголизмом»). Представление о синдроме Дауна было очень привязано к расизму вплоть до 1970-х годов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально убрала название «монголизм» в 1965 году после обращения монгольских делегатов. Защитники прав лиц с синдромом Дауна и родители приветствовали ликвидацию монголоидного ярлыка, повешенного на их детей. В 1975 году Национальный институт здравоохранения США рекомендовал прекратить использование название «синдром Дауна», так как первооткрыватель не страдал от данного расстройства. Несмотря на это термин до сих пор используется во всех странах.

Предположительно, на 1000 новорожденных трое детей могут иметь хромосомную патологию, и 80% всех хромосомных аномалий приходится на синдром Дауна. Обычно синдрому Дауна сопутствуют следующие внешние признаки: черепно-лицевые изменения: уплощенное лицо и переносицу, брахицефалию (круглая голова), короткую широкую шею, плоский затылок, деформацию ушных раковин; новорожденные – характерную кожную складку на шее. Лицо отличается монголоидным разрезом глаз, наличием эпикантуса (вертикальной складки кожи, прикрывающей внутренний угол глаза), полуоткрытым ртом часто с толстыми губами и большим высунутым языком. Мышечный тонус понижен; гипермобильность суставов, деформация грудной клетки, короткие конечности, поперечная («обезьянья») складка на ладони, неправильный прикус, бороздчатый язык и др.

В зависимости от сложности формы синдрома Дауна у пациента могут отмечаться: врожденные пороки сердца, частые инфекционные заболевания, лейкемия, раннее наступление болезни Альцгеймера, остановка дыхания во сне, ожирение и т.д., различная степень отставания в нервно-психическом развитии.

Если с раннего детства вмешиваться и принимать все необходимые медицинские, медико-социальные и психолого-

педагогические меры, то проблемы с лишним весом, артикуляцией и познавательным развитием в целом поддаются коррекции или сглаживаются.

Детям с синдромом Дауна оформляют инвалидность сразу же после того, как ставят точный диагноз. Умственная отсталость у детей с синдромом Дауна, как правило, ярко выражена. Отставание начинается с младенчества: дети долго не могут сосредоточить взгляд на игрушке, проследить за ее перемещением; поздно начинают сидеть, ползать, ходить. У детей задерживается появление лепета и звукоподражания, фразовая речь появляется с пяти-шести лет, а порой и позже. Но и в старшем дошкольном, и младшем школьном возрасте словарный запас остается бедным, произношение малопонятным для окружающих. По характеру большинство детей ласковые, добродушные, послушные, чувствительные к другим. В то же время, при неправильном воспитании, они бывают упрямые, капризные, замкнутые и агрессивные, особенно в подростковом возрасте, что вызывает трудности в их воспитании и обучении в детском коллективе. Дети с синдромом Дауна, если вовремя начать коррекционное обучение, осваивают навыки рисования, чтения, письма, элементарного счета, посильного бытового труда и др. Как правило, люди с синдромом Дауна не достигают самостоятельного уровня в социальной жизни и нуждаются в постоянной опеке. В пубертатном возрасте иногда отмечаются случаи тяжелой деменции. Сегодня средняя продолжительность жизни с генетической патологией приближается к 55-60 лет, тогда как еще несколько десятков лет назад они доживали только до 25 лет из-за неблагоприятных условий жизни.

Расстройства аутистического спектра (РАС)

РАС – это клинически разнородная группа расстройств психологического развития, характеризующаяся качественными отклонениями в социальном взаимодействии и способах общения, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся набором интересов и занятий. Эти качественные аномалии являются общими чертами функционирования индивида во всех ситуациях и могут значительно различаться по степени выраженности. В большинстве случаев развитие является аномальным с раннего детства, и за редким исключением эти состояния проявляются в пределах первых пяти лет жизни. По данным статистики РАС встречается – от 3 до 15 случаев на 10000 детей, причём аутизмом чаще страдают мальчики, чем девочки. Понятие «аутизм» было впервые введено Э.Блейером в 1920 г. как симптом при тяжёлых нарушениях взаимодействия с реальностью у взрослых больных шизофренией. Ранний детский аутизм был описан Лео Каннером (1943 г. синдром Каннера), а затем Гансом Аспергером

(1949 г.). Тогда одно из определений аутизма звучало как «разобщённость человека с внешним миром».

Причины возникновения расстройства не изучены в полной мере. В его формировании участвуют различные факторы - их сочетание влияет на развитие структур головного мозга и будущее поведение ребенка.

Выделены следующие виды расстройств:

- Детский аутизм. Начинается в возрасте до 3-х лет, но может быть диагностирован позже. Среди симптомов выделяется классическая триада: нарушение социальных взаимодействий, стереотипии (повторение движений, слов или фраз), регресс речи.
- Атипичная форма аутизма. Отличается от предыдущей формы расстройства более поздним дебютом и/или отсутствием всей триады симптомов. Характерен для лиц с глубокой олигофренией, тяжелым нарушением рецептивной речи.
- Синдром Ретта. Генетическое заболевание, диагностируемое у девочек. Определяется полная или частичная утрата речи, атаксия, глубокая олигофрения, стереотипные круговые движения руками. Интерес к общению относительно сохранен, поэтому данное расстройство не всеми исследователями причисляется к РАС.
- Дезинтегративное детское расстройство. Развивается после 2-х лет нормального онтогенеза. Поведение схоже с детским аутизмом и детской шизофренией. Наблюдается не менее двух регрессий из четырех: социального навыка, языка, двигательных навыков, контроля кишечника и мочевого пузыря. Вопрос отнесения данной патологии к категории РАС остается открытым.
- Болезнь Аспергера. Речевые и познавательные функции развиты лучше, чем при детском аутизме. Отличительные характеристики – эксцентричность, неуклюжесть, однообразные модели поведения, конкретное мышление, трудности понимания иронии и юмора.
- Другие общие онтогенетические расстройства. Заболевания, характеризующихся стереотипиями, качественными отклонениями в социальных взаимодействиях, повторяющимися интересами. Не могут быть однозначно отнесены к какому-либо из перечисленных выше заболеваний из-за стертости или смешанности симптомов.
- Расстройство онтогенеза неуточненное. Проявляется широким спектром познавательных и поведенческих

отклонений, нарушением социальной активности. Не соответствует критериям других РАС.

Пациенты с расстройствами аутистического спектра испытывают трудности коммуникации. Они не способны инициировать и продолжать диалог, сближаться с людьми, сочувствовать, сопереживать, делиться эмоциями, вовлекать окружающих в свои идеи. В тяжелых случаях ответ на попытки окружающих установить контакт полностью отсутствует. Особенности мышления определяют проблемы в понимании чувственного и ролевого подтекста взаимоотношений. Дети не заводят друзей, отказываются от игр либо участвуют, не вовлекаясь в игровые взаимодействия, не используя воображение. Относительно сохранна функция общения при синдроме Аспергера, но конкретность мышления больных, непонимание мимики и интонаций осложняет установление дружеских отношений, а у взрослых людей – любовно-романтических.

Большинство людей с РАС имеют проблемы с невербальным общением. Они могут избегать взгляда, не использовать жесты и интонацию, а также иметь трудности в понимании невербальных средств общения. В процессе специального обучения они могут выучить небольшое количество функциональных жестов, но их разнообразие гораздо меньше, чем у других людей, а спонтанность использования отсутствует. Тяжелые формы расстройств сопровождаются полным отсутствием зрительных контактов, жестов, мимических выражений.

Интересы пациентов ограничены и упрямы. Нередко присутствует патологическая привязанность к предметам – к игрушкам или экземплярам коллекции, к личной посуде, мебели, одежде. Зачастую существует патологическая реакция на поступающие чувственные сигналы – свет, звук, прикосновение, изменение температуры. Парадоксальность ответа заключается в том, что неприятные воздействия, например, болевые, могут восприниматься спокойно, а нейтральные – шепот, шум, сумеречное освещение – вызывают неприятные ощущения.

Стереотипии проявляются в простых действиях, речи и сложных поступках. Дети бегают по кругу, стучат игрушками о твердые поверхности, выстраивают их в строгом порядке. Взрослые совершают ритуалы, бывают патологически педантичны в отношении расположения вещей в комнате, испытывают потребность в неизменности и постоянстве (расположение вещей, режим дня, маршрут прогулок, строгое меню). Вербальные стереотипии представлены словесными и фразовыми эхолалиями – бессмысленным многократным повторением слов, последних слогов, окончаний фраз.

Многие пациенты имеют интеллектуальные расстройства и речевые нарушения. Часто обнаруживаются нарушения в двигательной сфере – шаткая или угловатая походка, ходьба на цыпочках, дискоординация. Взрослые, подростки склонны к депрессии, тревоге. При различных формах расстройств, возможно, кататаноподобное поведение. В наиболее тяжелом варианте кататония проявляется как полное отсутствие движений и речи, длительная сохранность поз и восковая гибкость (каталепсия).

Как общаться с людьми, имеющими ментальные расстройства.

Люди с задержкой в развитии и проблемами общения

1. Используйте доступный язык, выражайтесь точно и по делу.
2. Избегайте словесных штампов и образных выражений, если только вы не уверены в том, что собеседник с ними знаком.
3. Не говорите «свысока». Не думайте, что вас не поймут.
4. Говоря о задачах или проекте, рассказывайте все «по шагам». Дайте возможность собеседнику обыграть каждый шаг после того, как вы объяснили ему.
5. Исходите из того, что взрослый человек с задержкой в развитии имеет такой же опыт, как и любой другой взрослый человек.
6. Если необходимо, используйте иллюстрации или фотографии. Будьте готовы повторить несколько раз. Не сдавайтесь, если вас с первого раза не поняли.
7. Обращайтесь с человеком с проблемами развития точно так же, как вы бы обращались с любым другим. В беседе обсуждайте те же темы, какие вы обсуждаете с другими людьми, например, планы на выходные, отпуск, погода, последние события.
8. Обращайтесь непосредственно к человеку.
9. Помните, что люди с задержкой в развитии, дееспособны и могут подписывать документы, контракты, голосовать, давать согласие на медицинскую помощь и т.д.
10. Если это необходимо, можете записать свое сообщение или предложение на бумаге, предложите собеседнику обсудить его с другом или семьей. В записке укажите свой номер телефона, предложите обсудить это при следующей встрече.
11. Оказывайте необходимую помощь в установлении контактов. Чтобы лучше понимать друг друга, нужно использовать язык, который будет доступен и понятен каждой группе. Так мы сможем улучшить качество нашей коммуникации и обмена информацией.

12. В ходе беседы задавайте вопросы, требующие короткого ответа или кивка головой, либо дайте возможность письменного ответа (при тяжелых нарушениях речи)
13. Применяйте специальные формы и методы приема-передачи информации (при необходимости предоставляйте информацию в электронном (распечатанном виде) или в формате аудио-)

Люди с психическими нарушениями

1. Психические нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии. Люди с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. У них свой особый и изменчивый взгляд на мир.
2. Не надо думать, что люди с психическими нарушениями обязательно нуждаются в дополнительной помощи и специальном обращении.
3. Обращайтесь с людьми с психическими нарушениями как с личностями. Не нужно делать преждевременных выводов на основании опыта общения с другими людьми с такой же формой инвалидности.
4. Не следует думать, что люди с психическими нарушениями более других склонны к насилию. Это миф. Если вы дружелюбны, они будут чувствовать себя спокойно.
5. Неверно, что люди с психическими нарушениями всегда принимают или должны принимать лекарства.
6. Неверно, что люди с психическими нарушениями не могут подписывать документы или давать согласие на лечение. Они, как правило, признаются дееспособными.
7. Неверно, что люди с психическими нарушениями имеют проблемы в понимании или ниже по уровню интеллекта, чем большинство людей.
8. Неверно, что люди с психическими нарушениями не способны работать. Они могут выполнять множество обязанностей, которые требуют определенных навыков и способностей.
9. Не думайте, что люди с психическими нарушениями не знают, что для них хорошо, а что – плохо.
10. Если человек, имеющий психические нарушения, расстроен, спросите его спокойно, что вы можете сделать, чтобы помочь ему.
11. Не думайте, что человек с психическими нарушениями не может справиться с волнением.
12. Не говорите резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если у вас есть для этого основания.

При общении с людьми, имеющими психические нарушения, нужно обязательно учитывать особенности поведения, которое бывает очень разным. Расскажем об этом подробнее:

- Общительны, добродушны – таким людям очень не хватает постоянного общения, и они всегда ищут с кем бы поделиться своими эмоциями, переживаниями. Важно наладить контакт, познакомиться, задать простой вопрос, чтобы показать свою заинтересованность в диалоге, реагировать на историю эмоционально, постараться выслушать собеседника до конца;
- Ненавязчивы, но речь затруднена – эти люди порой стесняются своего недуга, могут вести себя немного замкнуто, нервничать во время общения. При разговоре учитывать, что собеседник имеет проблемы с речью, понимать, что он говорит, при необходимости задать уточняющий вопрос.
- Границы размыты (слишком открытое обращение) – в общении не обращают внимания на статус человека, могут опускать уважительную форму при диалоге, обращаться как к другу. В таком случае, стоит понимать, что корыстных побуждений у собеседника нет, мягко объяснить, что такое общение для вас лично неприемлемо, объяснить, почему и поблагодарить за разговор.
- Забывчивость, потеря концентрации – тяжело устанавливают причинно-следственные связи, в основном механически запоминают последовательность действий, поэтому важно не ожидать от таких людей проявления инициативы, не подвергать слишком серьезной критике их поступки, а мотивировать конкретными кратковременными стимулами (угощение, подарок).
- Эмоциональны, но отходчивы – такие люди очень бурно реагируют даже на маленькое событие, простую ситуацию воспринимают слишком близко к сердцу. Нужно проявить заинтересованность в проблеме, и, если возможно, предложить свою помощь. Переключение человека на другую тему позволит успокоить его.

Теоретические и практические аспекты создания и адаптации текстовой информации на «ясном языке»

Наличие у человека особенностей развития в ментальной сфере часто в значительной степени влияет на его образ мышления, восприятие и социализацию (например, владение устной и письменной речью, общение с другими людьми, поведение в обществе, концентрацию внимания, скорость и навыки чтения и многое другое).

При этом характеристики познавательной деятельности и восприятия информации у людей, имеющих схожие особенности развития в ментальной сфере, будут отличаться и зависеть от жизненного и социального опыта человека. Часто, говоря о людях с особенностями развития в ментальной сфере, используют термин «невидимая инвалидность», так как внешне многие особенности развития в ментальной сфере редко бывают заметны сразу или при поверхностном знакомстве.

Ментальные особенности, затрудняющие процесс получения информации, формируют у человека определённые потребности при взаимодействии с окружающим миром и людьми. То есть, для того чтобы этот человек мог получить необходимую информацию, нужны определённые условия. Именно эти потребности, а не диагнозы и стереотипы, связанные с той или иной социальной группой, необходимо учитывать при разработке материалов на ясном языке и донесении информации до получателей.

В Европе несколько лет назад был изобретены правила, которые позволяют сделать сложный для прочтения и понимания письменный текст простым и понятным многим. Общий стандарт был разработан организацией «Инклюзивная Европа» (Бельгия), работающей с людьми, имеющими интеллектуальные нарушения, и их семьями. Специалисты, например, сейчас переводят в понятный формат документы, которые предоставляют Европейская комиссия, Европарламент, Совет Европы. Этот стандарт получил название Easy-to-read.

На русский язык его переводят как "ясный язык" (этот термин используют в основном в Белоруссии и при переводе западных текстов) и "Простыми словами" (этот термин используют в основном некоммерческие организации, занимающиеся адаптацией текстов в России), также можно встретить термин «легкое чтение».

«Ясный язык» – язык, доступный людям, испытывающим трудности в чтении и (или) понимании текста, предполагающий, как правило, использование упрощенной структуры высказываний, наиболее часто встречающихся общеупотребительных слов без специальной лексики, иностранных заимствований и слов в переносном значении, а также специальных приемов (расположение текста на странице, размер и иные особенности шрифта и др.)».

Таким образом, под «ясным языком» следует понимать инструмент создания и/или адаптации текста при сохранении его основного смысла, делающий его доступным для любого читателя.

Известно, что до 2024 года Минтруда России совместно с общественными организациями должны разработать официальный документ по методике адаптации текстов на ясный язык (Простыми

словами) для его повсеместного введения в общественное пространство.

Тексты на «ясном языке» могут быть разнообразны по своему содержанию:

- законодательные, банковские, правовые, социальные документы; маршруты общественного транспорта;
- схемы передвижения по городу; карты достопримечательностей; тексты экскурсий;
- меню в кафе;
- инструкции к использованию бытовых приборов; статьи в журналах и газетах;
- учебные материалы и многое другое.

Текст на «ясном языке» может быть двух видов: с иллюстрациями (графическими изображениями); без иллюстраций (графических изображений). Подготовка текстов на «ясном языке» является длительным и скрупулезным процессом.

Выделяют два основных направления работы по подготовке текстов на «ясном языке»:

- создание текстов на «ясном языке»;
- адаптация аутентичных текстов на «ясном языке».

Текст на «ясном языке» может быть создан или адаптирован для:

- людей с интеллектуальными нарушениями в целом;
- отдельной группы людей с интеллектуальными нарушениями;
- конкретного человека с интеллектуальными нарушениями.



Если текст создан или адаптирован на «ясном языке», в правом верхнем или левом верхнем углу должен быть размещен логотип, который указывает на это. Логотип используется в соответствии с требованиями организации Inclusion Europe.

Специалистами по созданию и адаптации текстов на «ясном языке» могут стать представители любой профессии (специалисты по социальной работе, социальные работники, учителя-дефектологи, педагоги-психологи, ассистенты и др.), которые имеют опыт работы с людьми с интеллектуальными нарушениями и/или регулярно взаимодействуют с ними, знают и используют стандарты по созданию информации на «ясном языке».

В команду по созданию или адаптации текстов на «ясном языке» должны быть включены люди с интеллектуальными нарушениями.

Они являются экспертами-оценщиками текстов. Это связано с тем, что главное правило в создании и адаптации текстовой информации для людей с интеллектуальными нарушениями на «ясном языке» звучит следующим образом: «Ничего для нас без нас».

В качестве эксперта-оценщика может выступать любой человек с интеллектуальными нарушениями, который прошел специальную подготовку для работы с текстами по правилам «ясного языка».

Основные стандарты обработки информации на ясный язык

Подготовка текстов на ясном языке (Простыми словами) является длительным и скрупулезным процессом. Тексты могут казаться странными и несуразными на первый взгляд для нашего восприятия. В них часто повторяются одни и те же слова. Исключается употребление синонимов.

Вот, что говорит о переводе с русского языка на ясный язык (Простыми словами) директор института инклюзивного образования БГПУ имени М.Танка Вера Хитрюк:

"Русский язык очень сложный. В нем длинные синонимические ряды, нет определенного порядка слов в предложении, как, например, в английском. Мы употребляем много украшений, причастных и деепричастных оборотов, и это тоже затрудняет понимание. А надо оставить стержень. Первый способ, как достичь этого, с точки зрения лексики, — использование принципа частотности. Вот у нас есть лошадь, кобыла, мерин, жеребец, жеребенок и так далее. Но есть слово «конь», которое мы употребляем наиболее часто, и оно более знакомо и привычно для каждого человека, в том числе и имеющего особенности. Второй принцип — сокращение количества слов в предложении, короткие фразы, отказ от сложных конструкций. Все направлено на то, чтобы трансформировать текст из сложного в простой, сохраняя содержание".

При разработке материалов на ясном языке рекомендуются придерживаться определенных принципов и правил использования языковой системы русского языка и современных требований по обеспечению цифровой доступности и медиадоступности.

Общие рекомендации:

- Перед началом работ определите целевую аудиторию будущего продукта на ясном языке, её особенности, нужды и потребности.

- В ходе обсуждения технического задания на разработку продукта на ясном языке заказчик и команда специалистов-разработчиков должны чётко понимать, насколько универсальным должен получиться разрабатываемый ими продукт и какую из степеней адаптации стандартного русского языка им следует выбрать.

- Перед началом работ определите цель и функцию будущего продукта и придерживайтесь выбранной стратегии. У продукта должна быть только одна цель и функция. Например, цель – предупредить об опасности (Осторожно! Мокрый пол!), функция – предупредительная или информационная в зависимости от стиля изложения

- Перед началом работ, еще на стадии обсуждения технического задания, обязательно уточните у заказчика, в какой форме следует обращаться к получателю информации – на «ты» или на «вы». Уточните, следует ли создавать продукт от первого лица. В случае необходимости проконсультируйтесь у приглашенных редакторов-оценщиков или соберите дополнительную фокус-группу.

- Название продукта должно четко отражать его содержание, в первую очередь, чтобы не вводить получателя информации в заблуждение. Такой подход особенно важен при разработке информационных и рекламных продуктов. Узнав название продукта, получатель информации должен сразу сориентироваться и понять, насколько ему интересен и важен данный продукт.

Требования к словам:

- Избегайте длинных и сложных для понимания слов в предложении. Используйте часто употребляемые слова.
- Избегайте сокращения слов и аббревиатур (БГПУ, т.д., др.).
- Используйте одни и те же слова для обозначения одних и тех же явлений, объектов, действий, ситуаций. Для многих людей с особенностями развития в ментальной сфере, например, для людей с РАС, важно соблюдение одного и того же алгоритма подачи информации. Информация в аналогичных ситуациях должна подаваться одними и теми же вербальными и невербальными средствами, иначе эти ситуации могут быть восприняты человеком с аутизмом как новые. Из-за этого человек может растеряться и не знать, как реагировать и что делать дальше.
- Используйте прямую форму обращения.
- Старайтесь не использовать средств выражения отрицания, где это возможно. К средствам выражения отрицания относятся: слово нет, отрицательные частицы (не, ни), отрицательные формы глагола (отрицать – не соглашаться), отрицательные местоимения и наречия (никто, нигде, никуда), отрицательные приставки (некрасивый, беззвучный), модальные слова (нельзя, невозможно). Рекомендуется по возможности заменять слова и формулировки, содержащие отрицание, синонимичными выражениями.

Рекомендуется	Не рекомендуется
<p style="text-align: center;">стой</p> <p style="text-align: center;">сложный</p> <p style="text-align: center;">сегодня можно остаться дома</p>	<p style="text-align: center;">не ходи</p> <p style="text-align: center;">непростой</p> <p style="text-align: center;">сегодня нельзя приходить</p>

- Избегайте по возможности использования сложных для понимания терминов и иностранных слов. Если нет возможности заменить сложные для понимания термины и слова, пишите пояснения к ним непосредственно в тексте.
- В тексте может быть несколько слов, которые нужно разъяснить.
- Если сложных слов много, составьте словарь (список) полезных слов. Разместите его в конце текста.
- Избегайте использования сносок для разъяснения значения слов.
- Избегайте использования многозначных слов.
- Многозначные слова употребляйте только в определенном контексте высказывания.
- Избегайте использования в тексте слов с переносным значением, фразеологизмов и метафор.
- Избегайте использования причастных и деепричастных оборотов, которые усложняют понимание текста.
- Будьте аккуратны с использованием таких местоимений, как «я», «его», «это», которые используются вместо того, чтобы назвать само лицо или предмет.
- Пишите слова без переноса с одной строки на другую.
- По возможности оцените активный и пассивный запас целевой аудитории и используйте только наиболее употребительные слова. Активный запас слов – это слова и выражения, ежедневно используемые человеком при общении с окружающими людьми и в процессе трудовой или учебной деятельности.
- По возможности не заменяйте существительные или имена собственные на личные местоимения. Многие люди с особенностями развития в ментальной сфере не могут связать отдельное существительное и указывающее на него личное местоимение.

Стандартный русский язык	Ясный русский язык
Сегодня мы едем в театр. Он находится в центре города. Нужно выйти пораньше, чтобы не опоздать.	<p>Мы сегодня едем в театр.</p> <p>Театр находится в центре города. (<i>Вариант:</i> Театр – в центре города.)</p> <p>Мы хотим быть в театре вовремя. (<i>Вариант:</i> Мы <u>не</u> хотим опоздать.)</p> <p>Мы должны рано выйти из дома.</p>

Обычно в процессе развития и взросления человек начинает «сортировать» информацию, поступающую при взаимодействии с окружающим миром, перестает испытывать переизбыток ощущений и развивает способность соотносить чувственные образы и их значения, т.е. чувственный опыт постепенно трансформируется в словесную мысль.



Навыки чувственного и словесного восприятия и понимания окружающего мира развиваются на протяжении всей жизни. В большинстве случаев у людей с раннего детства начинает преобладать словесное восприятие, что оказывает прямое влияние на их навыки общения и мышления во взрослом возрасте.

У людей с особенностями развития в ментальной сфере, например, у людей с аутизмом нередко формируется мышление, основанное не на словесном, а на чувственном восприятии, и переход от чувственного к словесному восприятию может происходить очень медленно. Для некоторых людей с аутизмом чувственная система восприятия и понимания так и остается основной.

С детства мозг учится «каталогизировать» информацию –

обобщать полученные данные и создавать категории, «сохраняя» их в памяти. При этом память человека нередко «отбраковывает» информацию, которая не укладывается в общую концепцию, как ненужную, распределяя оставшиеся данные по категориям на основании ранее накопленных знаний. В результате воспоминания и опыт человека начинают постепенно формировать его понимание мира.

У людей с особенностями развития в ментальной сфере, например, у людей с РАС, процесс «каталогизации» может быть несколько иным. Чувственное восприятие информации у людей с аутизмом характеризуется чрезмерной буквальностью, т. е. у одного слова будет только одно «внутреннее изображение» (только один словесный эквивалент в активном словарном запасе). Именно буквальность восприятия затрудняет понимание синонимов и многозначных слов и мешает улавливать отдельные коннотации в зависимости от контекста.

Требования к числовой информации:

- Используйте арабские цифры.
- Избегайте использования больших чисел и процентов, указаний на годы и века.
- Прописывайте меру длины, веса полностью.
- По возможности избегайте точных дат и времени: «часы» и «минуты».
- Используйте выражения типа «начало дня», «середина месяца», «конец года».
- Помните о том, что есть случаи, когда необходимо указывать конкретное время. Например, время посещения врача, запись к парикмахеру и др.
- Избегайте использования специальных символов, как, например, %, &, \$, #, @.
- Если без символа нет возможности передать информацию, обязательно пропишите их обозначение.

Требования к предложениям:

- Используйте короткие предложения.
- Начинайте каждое предложение с новой строки.
- Стройте предложение так, чтобы в нем передавалась одна мысль. Разделяйте длинные предложения на несколько коротких.
- Разделяйте предложение, которое занимает несколько строчек, в том месте, где можно сделать паузу при прочтении вслух.

- По возможности используйте предложения с одним подлежащим.

Вот, например, как не стоит писать: Я купил зеленую/желтую машину (игрушечную!), вчера для моего сына – его зовут Иван.

На ясном языке это будет звучать так:
Моего сына зовут Иван.
Вчера я купил для него машину.
Игрушечная машина зеленого и желтого цвета.

Требования к объему текста, шрифтам и начертаниям:

- Не пишите объемные тексты. Например, книга в 100 страниц очень большая. Людям с интеллектуальными нарушениями может показаться, что они не смогут прочитать такую книгу. Ее лучше разделить на три брошюры.
- Используйте А4 или А5 форматы страниц для создания печатного текста. Такой формат наиболее доступен для чтения и фотокопирования.
- Избегайте использования дизайн-макета. Он усложняет понимание документа людьми с интеллектуальными нарушениями.
- Оставляйте большие поля со всех сторон страницы. Не менее 2 см от каждого края.
- Нумеруйте страницы в документе. Лучше всего проставлять номера внизу страницы.
- Размещайте минимальное количество текста на одной странице. Выравнивайте текст по левому краю.
- Не выделяйте первую строку части текста отступом красной строки.
- Выравнивайте первую строку каждого нового абзаца точно так же, как и остальные строки.
- Делите весь текст на небольшие части по смыслу
- Используйте шрифт с простым начертанием, без засечек и украшений.
- Избегайте использования шрифтов, в которых буквы расположены близко друг к другу.
- Никогда не используйте нестандартные шрифты.
- Лучше всего использовать следующие шрифты: Arial, Calibri, Tahoma. Используйте в тексте только один вид шрифта.
- Используйте размер шрифта печатного текста не менее 14

пунктов.

- Используйте размер шрифта печатного текста в мультимедийных презентациях не менее 30 пунктов.
- Не используйте курсивное начертание.
- Используйте подчеркивание только при крайней необходимости. Не выделяйте в предложении слова разным цветом.
- Избегайте выделения в тексте нескольких слов заглавными буквами. ЗАГЛАВНЫЕ БУКВЫ вызывают вопросы, если они стоят рядом с прописными.
- Не выделяйте текст смещением и интервалом между буквами. Например, буквы со смещением и нестандартным интервалом.
- Никогда не выделяйте текст зачеркиванием.
- Не используйте для выделения заглавной буквы или всего текста цвет, разный размер шрифта, тень, как в сказках. Например, жили-были.
- Не используйте надстрочные и подстрочные символы и слова. Например, расположение букв сверху или расположение букв изменяет восприятие и понимание текста.
- Не используйте цветной фон.

Требования к графическим изображениям

- В качестве графических изображений вы можете использовать фотографии, цветные картинки, черно-белые пиктограммы, другие.
- Используйте графические изображения к тексту, которые понятны людям с интеллектуальными нарушениями. Учитывайте ряд специфических требований, которые предъявляются к графическим изображениям, сопровождающим текст. Не используйте абстрактные иллюстрации – изображение должно быть крупным, чётким, понятным и не должно допускать нескольких трактовок.

Рекомендуется	Не рекомендуется
	 <p data-bbox="979 674 1342 719">Пабло Пикассо «Женщина в шляпе (Ольга)», 1935 г.</p>

- Текст и графическое изображение всегда должны соответствовать друг другу.
- Одному графическому изображению должна соответствовать одна смысловая часть текста или одно предложение.
- Недопустимо, чтобы предложения с разным содержанием были напротив одного и того же графического изображения.
- Графические изображения не должны быть сложными для восприятия.

Так, для некоторых людей с интеллектуальными нарушениями наиболее доступными являются изображения с минимальным количеством штрихов, в одной цветовой гамме, без фоновых элементов. К таким изображениям относятся пиктограммы.

Пиктограммы	Фотографии
	

Кроме учета предпочтений людей с интеллектуальными нарушениями в выборе графического изображения ориентируйтесь на содержание текста, стиль, в котором он написан.

Рекомендуемая литература

1. Методические рекомендации «Ясный язык»: как сделать информацию доступной для чтения и понимания», ОО «Белорусская ассоциация помощи детям- инвалидам и молодым инвалидам», Минск, 2018 г.;
2. Ясный язык как средство обеспечения доступности информации. Методические рекомендации. Предварительный национальный стандарт / М. Д. Бабкина. – М.: Наш солнечный мир, 2021.;
3. Особый человек в храме: помощь людям с нарушениями развития и аутизмом/ И. Лунёв, Е. Стребелева, Е. Баенская [и др.] – М.: Лепта Книга, 2017. – 288 с. – (Серия «Азбука милосердия»: метод. и справ. пособия.);
4. Методические рекомендации для специалистов медицинских организации об особенностях ведения приема и обследования детей с ментальной инвалидностью, в том числе с расстройством аутистического спектра, Ханты-Мансийск, 2021 г.
Ссылка для скачивания:
https://www.hmknbn.ru/upload/Methodichka_RAS_i_med_rabotnik_i.pdf;
5. Методическое пособие психолого-педагогическое сопровождение детей с ментальными нарушениями в условиях реабилитационного центра, Курган 2020 г. Ссылка для скачивания:
https://raduga-45.kurg.socinfo.ru/media/2021/03/22/1249269512/Posobie._Psixologopedagogicheskoe_sopro_ta_s_mental_ny_mi_narusheniyami.pdf;
6. *В России страничку сайта с переводом на ясный язык имеет фонд "Лучшие друзья" (<https://bestbuddies.ru>) . Ссылка на нее расположена на главной странице сайта, но здесь уже использовано другое название - Простыми словами.*

ГБУ РК «КАРЕЛЬСКИЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР»

Адрес: Петрозаводск, 185031, ул. Зайцева, 57а

Телефон: 77-07-62 (приемная)

Официальный сайт: <http://развитие-рк.рф>

E-mail: razvitie.rk@yandex.ru

Режим работы:

Пн-Чт 09.00 до 17.00

Пт 09.00 до 15.30

ДИСПЕТЧЕРСКИЙ ЦЕНТР

для социального сопровождения
людей с нарушением слуха

Адрес: Петрозаводск, 185031, ул. Зайцева 57а, 111 каб.

Телефон, Viber, Whatsapp +7 965 817 13 51

(плата в соответствии с тарифным планом)

Группа ВК: <https://vk.com/surdocenter>

E-mail: razvitie.rk-orp@yandex.ru

Режим работы:

Пн-Чт 09.00 до 17.00

Пт 09.00 до 15.30