

Сенсорно-дружественным называется мероприятие, спланированное таким образом, чтобы сократить количество сенсорных раздражителей и волнений. Такой подход часто облегчает участие в социальных, общественных или профессиональных мероприятиях для людей с сенсорной чувствительностью, например, людей с расстройством аутистического спектра (РАС), которые чувствительны к таким аспектам, как шум, цвета, звуки и запахи. Если ваше мероприятие открыто для посещения, вы можете не знать, есть ли среди потенциальных участников люди с сенсорной чувствительностью. Поэтому важно рассмотреть способы сделать мероприятие комфортным для всех возможных участников.

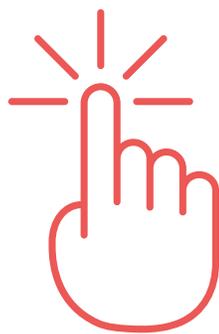
## Что нужно учитывать при планировании мероприятия

Люди с сенсорными особенностями могут недостаточно или чрезмерно реагировать на звук, прикосновение, запах, вкус и/или свет. Ниже мы более подробно рассмотрим каждый сенсорный аспект, а также предоставим рекомендации, как сделать мероприятие более комфортным.

**Звук:** некоторые люди с аутизмом могут не отвечать, когда к ним кто-то обращается.

Однако в других случаях их могут пугать и расстраивать даже самые тихие звуки. Внезапные шумы, такие как звонок телефона, могут их расстроить, и они могут реагировать, закрывая уши и издавая повторяющиеся звуки, чтобы заглушить неприятный звук. Некоторые могут надевать или приносить наушники в новую обстановку, чтобы заглушить звуки, которые их беспокоят.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** если в вашей организации постоянно играет фоновая музыка или размещены дисплеи со звуком, может быть полезным снизить или полностью выключить звук на время мероприятия.



**Прикосновения:** люди с аутизмом также склонны проявлять высокую чувствительность к прикосновениям или прилеганию текстур к их коже. Даже похлопывание по спине может быть болезненным, а столкновение с другими людьми в людном месте может быть тягостным. Кроме того, большие скопления людей могут вызывать ощущение клаустрофобии и тревоги.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** предложите приветствие ладонью или рукопожатие и дайте человеку возможность отказаться. Если вы ожидаете большое собрание людей на вашем мероприятии, возможно, следует рассмотреть ограничения посещаемости или разнесения времени начала. Наличие выделенной «тихой комнаты» также даст возможность побыть в одиночестве при необходимости.

**Запах:** некоторые люди с сенсорными особенностями остро чувствуют запахи, такие как шампунь, дезодорант, стиральный порошок, освежители воздуха, а также кондиционеры для белья, в окружающем их пространстве.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** выключите или унесите искусственные освежители воздуха в зонах, которые будут использоваться на мероприятии, включая туалеты. Возможно, будет полезным попросить персонал воздержаться от использования духов и одеколонов в день мероприятия.



## Что следует учитывать при планировании мероприятия (продолжение)

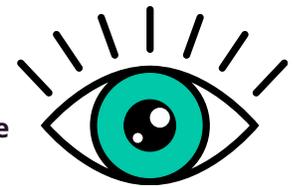


**Вкус:** некоторые люди с аутизмом придерживаются особой диеты или имеют отвращение к различным вкусам и текстурам еды.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** если будет предложена еда, продумайте наличие нескольких вариантов, постарайтесь дать людям возможность заранее сообщить вам об особенностях их диеты.

**Зрение:** люди с аутизмом могут тяжело переносить яркий свет. Некоторые люди настолько восприимчивы к свету, что сообщают о том, что могут видеть импульсы в флуоресцентной лампе. По этой причине некоторые из них носят головные уборы и/или солнцезащитные очки в помещении.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** предусмотрите зоны с тусклым освещением или накройте интенсивное флуоресцентное освещение на потолке тканью на время мероприятия. Позвольте людям с сенсорными особенностями находиться на мероприятии в головном уборе или солнцезащитных очках, даже если это запрещено привычным дресс-кодом.



**Ниже приведено несколько дополнительных рекомендаций, соблюдая которые вы можете сделать ваше мероприятие более комфортным для людей с аутизмом и другими сенсорными особенностями.**

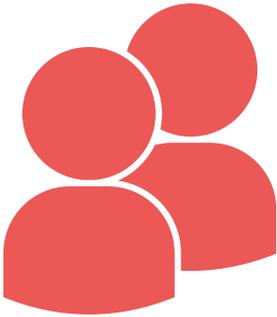
### Предусмотрите тихую зону

Важно иметь выделенную зону, где люди с сенсорными особенностями смогут отдохнуть во время мероприятия. Это место должно быть тихим, иметь тусклое освещение и находиться за пределами видимости остальных. В этой зоне должны быть места для сидения, и она не должна быть загроможденной. Будет полезно предусмотреть раскраски, бумагу, карандаши, а также сенсорные/антистрессовые игрушки. Не будет лишним обозначить эту зону на визуальной карте и предусмотреть предупреждающие знаки для посетителей, особенно во время крупных мероприятий.

### Подготовьте социальные истории

Некоторым людям с аутизмом сложно отклоняться от своего привычного распорядка. Социальные истории помогут снизить беспокойство от таких отклонений, предоставив людям информацию о том, что их ожидает на мероприятии. Создание социальной истории может быть простым, как фото площадки или места проведения мероприятия (например, парковки, входной двери, зоны приема гостей, главных помещений, туалета, тихой зоны) и размещение их с письменным описанием, что может ожидать человека во время визита. Текст следует написать от 1-го лица.

## Дополнительные советы (продолжение)



### Предусмотрите возможность бесплатного участия для сопровождающих лиц

Некоторые люди с аутизмом посещают общественные мероприятия при поддержке сопровождающих лиц. Присутствие таких лиц – неотъемлемое условие успешного выхода в люди для многих. К сожалению, бремя оплаты входа или стоимости мероприятия для сопровождающих часто ложится на человека или семью и может воспрепятствовать участию. Возможность участия сопровождающих бесплатно или за низкую стоимость поможет сделать мероприятия успешным для всех.

### Сбор отзывов

Независимо от объема обучения и образования перед мероприятием, лучшим источником рекомендаций являются сами участники, поскольку конкретные потребности каждого человека уникальны. Если вы не уверены, что делать в какой-либо момент, просто спросите. Большинство людей с аутизмом, а также их семьи, будут рады дать советы, указания и предложения о том, как помочь. Встречая семью на мероприятии, обязательно скажите им, к кому обратиться, если у них возникнут вопросы или потребуется помощь, и попросите их предоставить любые отзывы, которые могут сделать мероприятие лучше в будущем.



### Реклама

Знание о том, что мероприятие является сенсорно-дружественным поможет людям, которые волновались по поводу участия, почувствовать себя более комфортно и спокойно. Рассмотрите возможность публикаций в социальных сетях, а также информирование местных организаций, таких как группы поддержки. Местные новости и радиостанции, газеты и развлекательные журналы – прекрасная возможность распространить новости о вашем мероприятии.

**Если вы планируете сенсорно-дружественное мероприятие и вам нужна дополнительная поддержка, свяжитесь с ASERT! Мы поможем найти местные группы поддержки, опубликовать мероприятие онлайн и предоставить дополнительное обучение или ресурсы для персонала!**