

Жалость, пафос и неловкость: как по-человечески говорить с детьми об инклюзии

Мы боимся говорить с детьми о тех, кто отличается. Слишком легко скатиться в жалость, неловкость или патетичный пафос в духе «у него нет ног, а он смог». Но можно ли иначе?

Ольга Давыдова, журналистка, педагог-психолог для «Вестей образования» рассказывает, как научить детей (и заодно себя) говорить об особенностях по-человечески – без героизации, но и без отчуждения.

Почему «он такой же, как мы» – не всегда удачная фраза?

Ребенок замечает, что кто-то отличается, и спрашивает: «А почему у него руки / ноги / глаза такие?». В ответ слышит привычное: «Он такой же, как мы». Да, взрослый всего лишь хочет сказать: «Этот человек равен нам по ценности, и мы относимся к нему с уважением». Но для ребенка смысл звучит иначе: «Я вижу, что он другой, но мне говорят, что он такой же. Значит, об этом говорить нельзя, значит, я ошибся».

1. Дети видят разницу – и это нормально

Когда мы говорим «он такой же», то пытаемся сгладить ситуацию, но на деле создаем запрет. Ведь разница заметна, и ребенок чувствует: если взрослые избегают темы, значит, говорить об этом неловко. Или они сами не знают ответа. Реакция может быть двойственной:

- Ребенок решает, что об особенностях нельзя спрашивать и просто замолкает (но вопрос никуда не исчезает, и детское любопытство возьмет верх, просто ответите на вопрос не вы, а люди, возможно, менее грамотные в плане инклюзии).
- Наоборот, ребенок будет смотреть дольше и пристальнее – ведь ему не дали внятного объяснения. Вы будете краснеть и одергивать. То есть ситуация вновь придёт к позиции запрета.

А ведь гораздо проще ответить прямо: «Да, у него другая походка / он по-другому общается / она иначе смотрит. Люди передвигаются / разговаривают / чувствуют по-разному». Такой ответ не драматизирует, не обесценивает и не создает искусственного табу.

2. Принудительное уравнивание стирает индивидуальность

Попытка сказать «ничем не отличается» может звучать как игнорирование того, что для человека с инвалидностью является важной частью жизни. Представьте, что вы левша и всю жизнь пишете левой рукой. А в школе вам говорят: «Да какая разница, левой или правой, ты такой же, как все». Но вам неудобно держать ножницы, за партами всё рассчитано под правшей, а учитель смотрит с недоумением, когда вы держите ручку иначе. То же происходит, когда мы говорим ребенку: «Ну и что, что он не слышит, он такой же, как все». Если он такой же, то почему лектора в музее просили не поворачиваться спиной и встать на свет? И зачем есть переводчики жестового языка?

Честное и уважительное отношение – это не игнорировать разницу, а признавать её естественной:

- «Да, он слышит иначе, поэтому использует для общения жестовый язык».
- «Ему удобнее писать левой рукой, поэтому мы даем ему ножницы для левой».
- «У него ДЦП, поэтому бегать ему сложнее. Но он, кстати, любит играть в шахматы и PS4».

3. Это обесценивает реальные сложности

Фраза «он такой же» может невольно приводить к другому перекосу: к обесцениванию того, с чем человек с особенностями действительно сталкивается. Допустим, в группе есть ученик, который передвигается на коляске. Дети могут спросить:

– А почему он не ходит?

– Он такой же, как мы! Ну, передвигается иначе.

Но если на следующий день этот ребенок не может поехать на экскурсию, потому что в автобусе нет пандуса, возникает противоречие. Ведь если он «такой же», почему ему нужно что-то отдельное? Стирая разницу в словах, мы усложняем реальное понимание инклюзии.

Куда более корректный подход: признавать, что у людей бывают разные условия и потребности. «Да, на коляске сложнее подниматься по лестнице, поэтому в школах делают лифты и пандусы». Это не «жалость», а просто описание реальности.

Что сказать вместо «он такой же, как мы»?

- «У людей бывают разные тела и разные способы передвижения. Кто-то ходит, кто-то ездит на коляске».
- «Да, у него есть такая особенность. У всех есть какие-то особенности».
- «Спросим у него самого, как ему удобно?» (если речь о взаимодействии).

Самое важное – не делать вид, что различий не существует, но и не превращать их в нечто исключительное.

«Без ножек, но смог» – почему героизация не помогает?

Мы искренне восхищаемся историями о людях, которые, несмотря на сложности, «смогли»: бегуны без ног, паралимпийцы, незрячие музыканты, ученые, которые «не сдались» и добились успеха. Такие примеры кажутся вдохновляющими, но сама героизация инвалидности создает неожиданные барьеры для инклюзии.

1. Героизация – это тоже форма исключения

Когда мы говорим: «Посмотрите, у него нет рук, но он рисует!», мы невольно подчеркиваем, что сам факт жизни и деятельности художника – нечто необычное. А значит, такие люди не могут жить просто так – без восхищенных взглядов, аплодисментов и статей про «силу духа».

Дети усваивают этот подход: если человек с инвалидностью или особенностями не совершает подвигов, его как будто и не замечают. Но ведь не все обязаны преодолевать себя. Некоторые просто живут: учатся, работают, читают книги, пекут пироги, спорят с друзьями. Разве для того, чтобы быть принятым, обязательно нужно стать примером преодоления?

2. «Он смог, а ты?» – нездоровая мотивация

Пожалуй, самая неудачная фраза, которая часто звучит в этом контексте: «Он без ног марафон пробежал, а ты с уроками разобраться не можешь».

- Во-первых, такой подход обесценивает труд самого человека с инвалидностью, сводя его опыт к удобному инструменту для воспитания мотивации у окружающих.
- Во-вторых, это вообще не про инклюзию. Это попытка использовать чью-то жизнь как средство давления: «Вот он молодец, а ты?». Такой подход только усиливает разделение, ведь человека воспринимают уже не как личность, а как «пример».

Представьте, что ребёнку говорят: «Этот мальчик, у которого такое слабое зрение, научился писать красиво, а ты со своими двумя руками и глазами ничего не можешь!» Что он почувствует? Вину, раздражение, несправедливость. Эмоции здесь идут впереди рациональности: не появится ни уважения, ни эмпатии, только чувство, что инвалидность – это не часть жизни человека, а некий экзамен на героический успех, который кто-то сдал, а кто-то – нет.

3. Инвалидность – это не подвиг, а часть жизни

Да, кто-то действительно преодолевает трудности и добивается успеха – и это здорово. Но это далеко не единственная ценность человека.

Если ребёнок спрашивает:

– Как он играет в футбол, если не видит?

Лучше ответить ему без пафоса:

– Ему, может быть, сложнее в каких-то моментах, но он придумал, как это делать по-своему. Хочешь узнать, как именно?

Такой подход помогает воспринимать людей с особенностями не как героев или жертв, а как людей, которые могут заниматься разными делами в силу своих возможностей и интересов.

- Нет: «Ты жалуешься на усталость, а он без ног смог!»
- Да: «Каждому даётся что-то легче, что-то сложнее, но мы не сравниваем трудности».
- Нет: «Он не сдался и достиг большего!»
- Да: «Он выбрал свой путь и нашел способ делать то, что любит».
- Нет: «Люди с инвалидностью такие сильные! Это их трудности закаляют!»
- Да: «Трудности есть у каждого свои, это правда. А как ты думаешь, что на самом деле помогает людям с ними справляться? Вот этому футболисту? Вот этой журналистке?»

Просто не превращайте чью-то жизнь в вдохновляющую цитату с интернет-мема. Иногда люди просто живут – и это нормально.

Жалость, страх, неловкость: почему мы сами боимся говорить об этом?

Ребенок видит человека с особенностями и спрашивает: «Мам, а почему у него нет руки?». Мама на несколько секунд замирает: а как ответить правильно? Можно ли вообще отвечать? А вдруг это невежливо? А говорить «инвалид» всё еще можно, или всё, тебя за это признают нетолерантным и неэтичным? А это инвалидность вообще? А как не прозвучать слишком сухо? Ох, или прозвучит как жалость? А я вообще знаю, почему, собственно, у него нет руки?

Понимаю вас. В этом суть взрослости и нашего времени. Мы боимся сказать что-то не так. И выбираем либо уклонение от ответа, либо попытку как-то затушевать разницу, либо перейти к героизации. Ребенок улавливает слова, но вместе с ними и нашу эмоцию: неловкость.

Да почему же нам так неудобно?

1. Мы не знаем, какие слова правильные

Инвалид? Человек с инвалидностью? Особенный ребенок? Ограниченные возможности? Особые потребности? Боже, сколько терминов. А может, вообще не говорить о разнице? Но дело не только в терминах.

Само отношение к теме в обществе долго строилось на жалости: «Бедненький, ему тяжело» или на героизации: «Молодец, всё выдержал, несмотря ни на что». Дети же смотрят на ситуацию проще. Они замечают разницу и хотят понять, как правильно взаимодействовать с этим отличающимся миром. И задача взрослого – не уйти от ответа, а объяснить так, чтобы не было ни неловкости, ни страха.

Что же сказать?

– Да, у него другая походка. Люди передвигаются по-разному.

– У всех бывают особенности. У тебя, кстати, тоже – например, ты не любишь, когда вокруг шумно. А у Паши? Да, у Паши веснушки. А Инга пишет левой рукой. А Оля в очках. А Тимур говорит и на русском, и еще на другом языке.

Разница – это не что-то запретное, а часть жизни.

2. Мы сами впитали страх сказать «не так»

Мы росли в атмосфере, где молчание казалось куда безопаснее, чем риск сказать что-то неправильное или обидное. Современная культура отмены и ее локальные искажённые проявления – травля за ошибки и незнание – продолжают эту традицию. Но молчание – это не инклюзия. Инклюзия – это когда говорить нормально. Так что же сказать?

– Ты можешь спросить у него сам, как он играет на пианино, если он захочет рассказать.

– Лена, важно не бояться задавать вопросы. В любопытстве нет преступления. Просто там – другой человек. А как мы взаимодействуем с другими людьми? Да, с уважением.

3. Мы боимся задеть чувства

Иногда мы, взрослые, переживаем за другого человека, но выражаем это не лучшим образом. Например, начинаем излишне осторожно подбирать слова (ох, а можно ли сказать «пойдемте в зал», если он на коляске? Может, тогда вообще не предлагать помощь?), менять интонацию, говорить слишком ласково или медленно.

Дети это чувствуют. И если взрослый говорит о ком-то с осторожной жалостью: «Ну ничего, бедняжка, зато он ведь такой умный!», ребёнок усваивает «бедняжку». Но как же преодолеть неловкость?

- Нет: «Не спрашивай, это грубо».
- Да: «Давай вместе подумаем, как можно спросить вежливо».

Представим ситуацию: девочка с синдромом Дауна улыбается и машет рукой маме с дочкой.

- Нет: «Ой, не смотри так на неё!»
- Да:

– Мама, а почему она мне машет?

– Наверное, хочет поздороваться. Ты можешь помахать в ответ, если хочешь.

– А у неё лицо немного другое...

– Да, у людей бывают разные лица. У неё синдром Дауна – это особенность, с которой человек рождается.

– Она хочет с нами поговорить?

– Может быть. Давай подойдем и скажем «Привет»? Если ей захочется, она ответит.

Такой разговор помогает ребёнку не бояться взаимодействия, не замыкаться в своих догадках, а воспринимать другого человека естественно и с уважением.

Инклюзия начинается не с правильных слов, а с готовности обсуждать и не бояться говорить. Дети не рождаются с предвзятостью – они копируют наши эмоции.

Как говорить с детьми о людях с особенностями правильно: краткий чек-лист для родителей и педагогов.

1. Не замалчивать: если ребёнок спрашивает – значит, тема его интересует

Когда ребёнок видит что-то новое, он учится открывать «разности-прекрасности-трудности» вселенной через вопросы. Если его одернуть или проигнорировать, он сделает вывод: эта тема неприятная или запретная. Лучше покажите, что спрашивать – это нормально, просто делать это нужно с уважением и человечностью.

2. Признавать разницу, но не драматизировать

Не нужно делать вид, что её нет. Она есть. Но и преувеличивать не стоит. Простое и честное объяснение помогает понять реальность без страха и неловкости.

3. Говорить о реальных сложностях, но не через жалость

Жалость создает дистанцию и формирует образ человека «страдающего». Лучше объяснять объективные трудности без эмоций, но с пониманием. Расскажите про пандусы рядом со ступенями. Про шум, который пугает, и тихие места в музеях. Про чтение по губам и жестовый язык. Про специальные ручки. Про освещение и собак.

Ваша задача – не вызвать сочувствие, а показать, как устроен мир и какие решения помогают сделать его удобнее для всех.

4. Не делать человека «уроком»

Если ребенку говорить, что человек с особенностями «достоин уважения» только из-за инвалидности, это создает ложное представление, что уважение – не базовая норма, а нечто особенное.

5. Учить взаимодействовать, а не избегать

Избегание, даже прикрытое «заботой» и «моралью» – это еще одна форма барьера. Ребёнок должен понимать, что он может общаться, спрашивать и предлагать помощь, но при этом уважать границы.

Главное правило – говорить честно, спокойно и без пафоса. Тогда мы все, пожалуй, научимся воспринимать разные особенности как часть жизни, а не как исключение.

[https://vogazeta.ru/articles/2025/2/26/children/25915-zhalost pafos i nelovkost kak po chelovecheski govorit s detmi ob inklyuzii](https://vogazeta.ru/articles/2025/2/26/children/25915-zhalost-pafos-i-nelovkost-kak-po-chelovecheski-govorit-s-detmi-ob-inklyuzii)