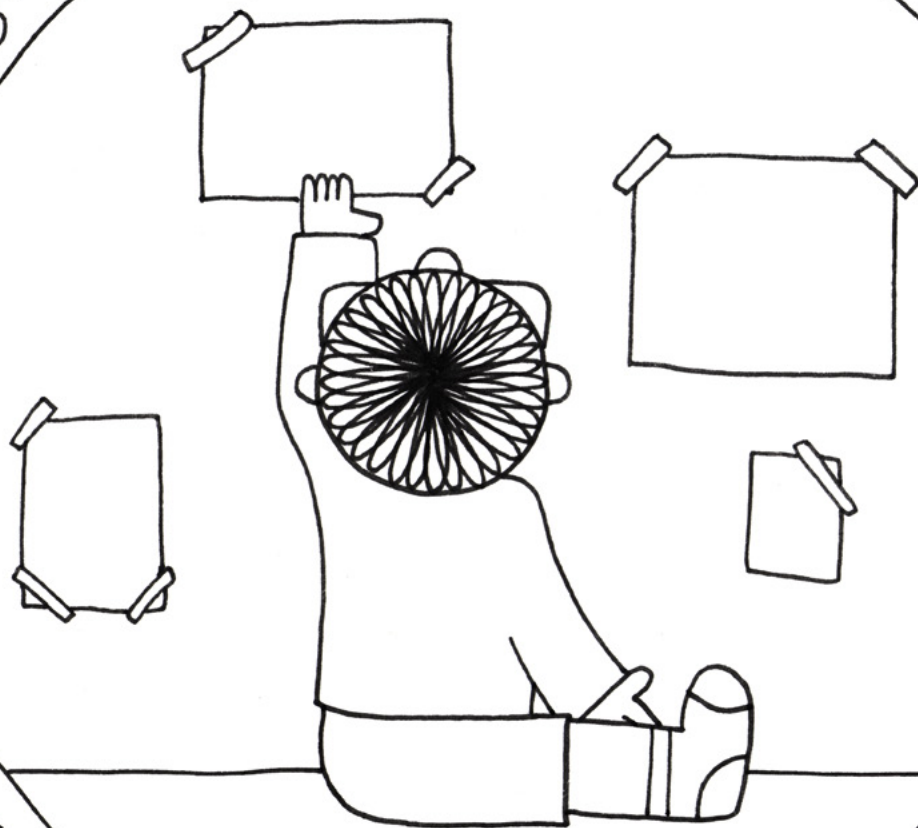
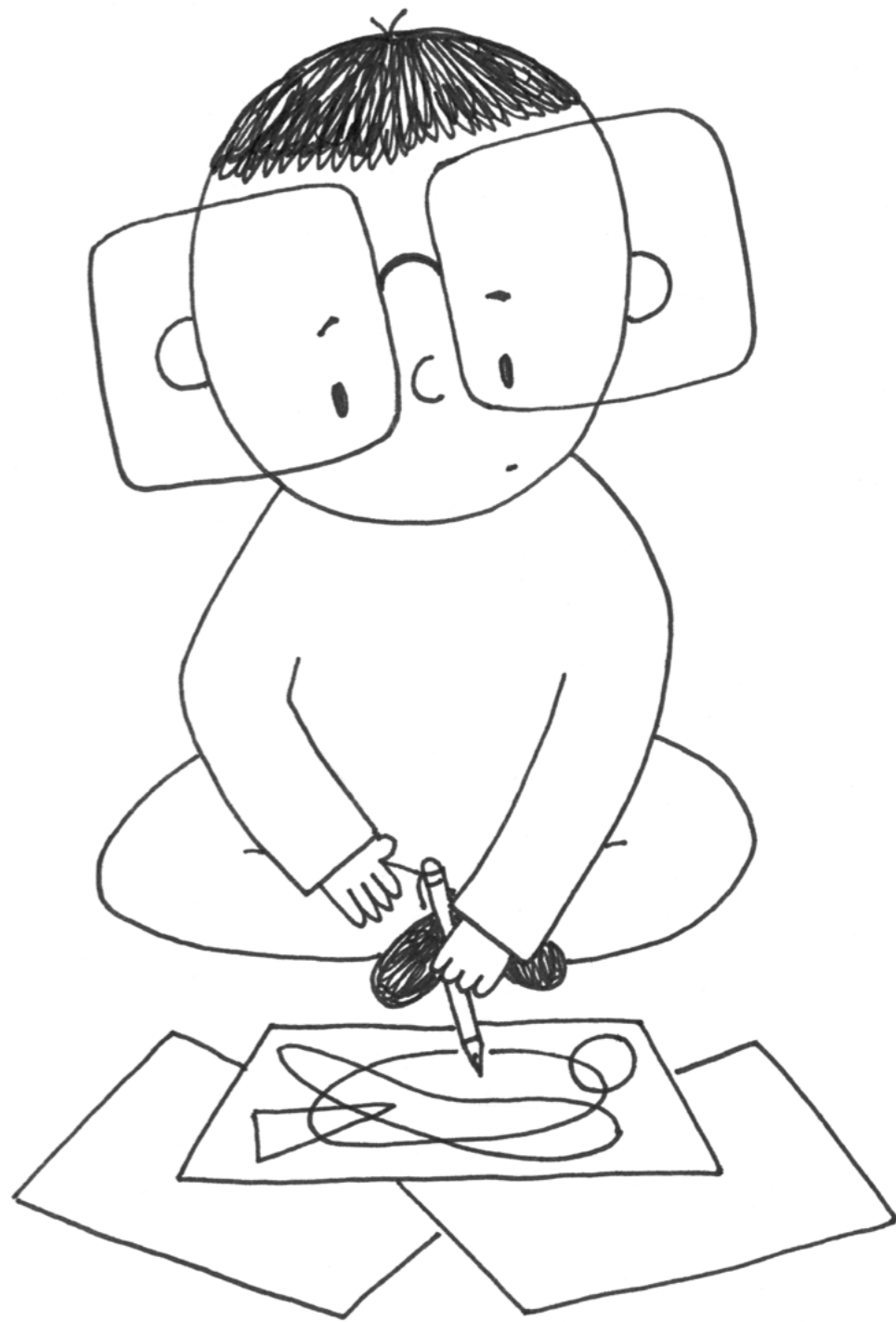


ТАК ЖЕ ПО-ДРУГОМУ



ЧТО ХОЧЕТ ВАМ РАССКАЗАТЬ ЧЕЛОВЕК С АУТИЗМОМ.

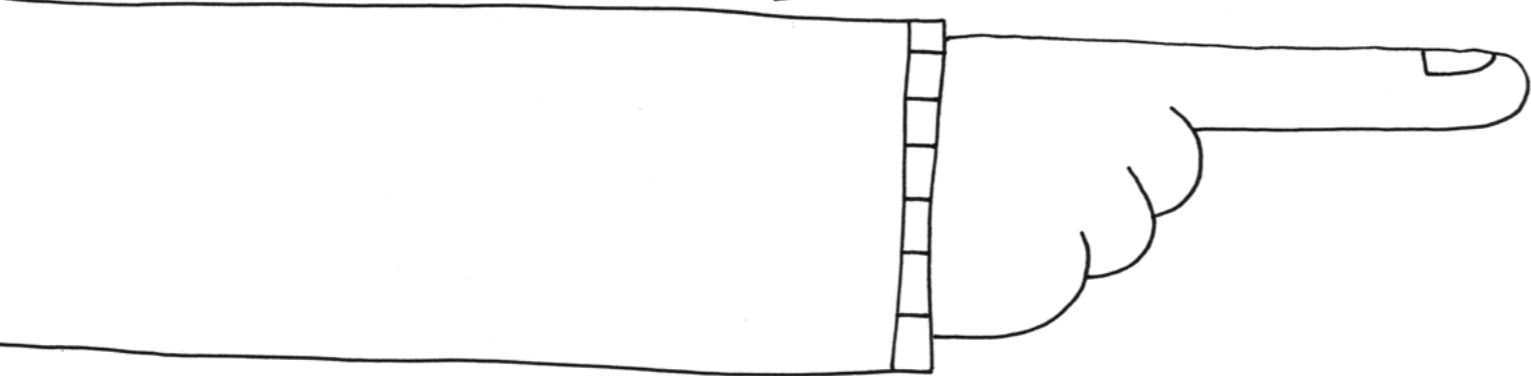


|

|

Привет! Я Таир, и я аутист. Этот мир так устроен, что я не могу и, наверное, никогда не смогу его понять. Но я надеюсь, что благодаря этой книге мир сможет хотя бы немного понять меня. Мне трудно общаться при помощи речи. Я общаюсь с помощью карточек PECS\*, жестов и рисунков. Рисование для меня не увлечение, это мой способ коммуникации с другими людьми.

Расскажу вам о себе



\* карточки PECS — система альтернативной коммуникации. Это специальные карточки с картинками. Они помогают общаться людям, которым сложно говорить.



P. S. Эту книгу написал я, но собирать из моих беспорядочных идей оформленные тексты мне помогала мама Наташа и кураторы проекта — Саша Кокшарова и Алина Жекамухова. Без них троих этот текст было бы невозможно читать.

4

?!  
?!

Этим значком в книге обозначены советы, как нам помочь в конкретных ситуациях.

## Оглавление

Аутисты не делают ничего просто так .....	6
Про общение .....	8
Это важно! .....	10
Слишком громко и чересчур ярко .....	12
Разве я невоспитанный? .....	14
Однообразие и предсказуемость .....	16
Почему я убегаю? .....	18
Как устроена моя память? .....	20
Про эмоции .....	22
Все невпопад .....	24
Про понимание речи .....	26
Что-то ещё .....	28
Не вижу и не слышу ничего вокруг .....	30
Почему мне трудно выбирать .....	32
Неуклюжесть .....	34
Несколько слов о словах .....	36
С другой планеты .....	38
Что такое мелтдаун .....	40

# Аутисты НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ ПРОСТО ТАК



Наверное, иногда поведение аутистов кажется вам странным и бессмысленным. Люди часто думают, что мы делаем что-то просто так, чтобы выделиться или что-нибудь еще в этом духе. Но у любых наших действий есть причина. Просто мы можем реагировать на разные вещи не так, как все. Например, я не могу одновременно смотреть в глаза и слушать, что говорит собеседник. Поэтому не радуйтесь, когда я посмотрел вам в глаза, — я только смотрел, но не слушал.

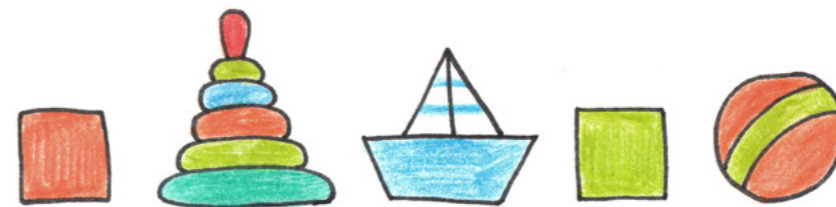
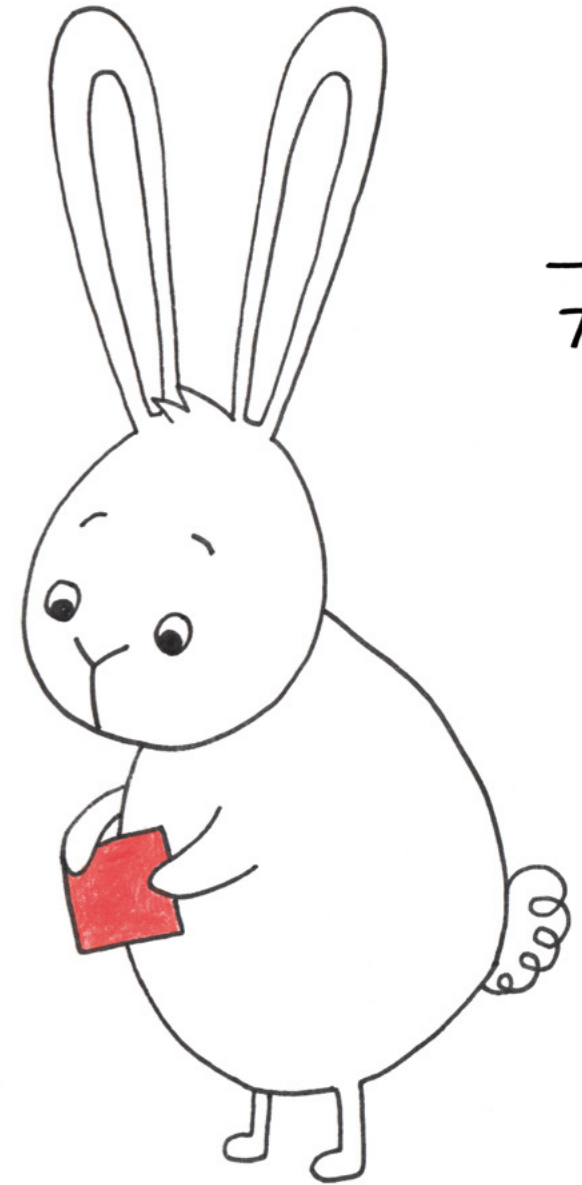
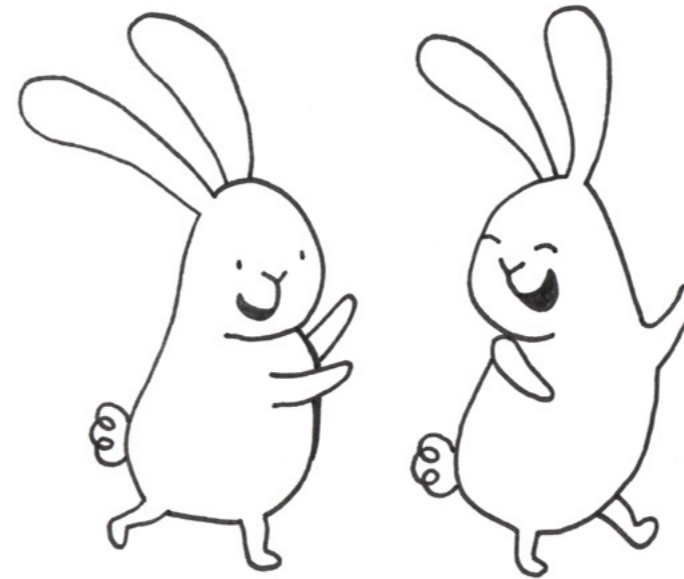
Иногда я размахиваю руками, хожу на носочках, трогаю себя за уши, трясу игрушкой или раскачиваюсь. Это помогает мне успокоиться.

Иногда я повторяю одни и те же фразы из мультиков. В этот момент я как будто заново пересматриваю свой любимый фрагмент мультфильма, это приводит меня в восторг. Иногда я издаю громкие звуки, это происходит, когда я взволнован или нервничаю.

Я с детства люблю зеркала. Через них мне нравится наблюдать за людьми и окружающим миром. В зеркале я вижу картинку более целой, не так, как в жизни: одни детали, которые сбивают с толку.

Я постоянно ношу с собой детские игрушки, потому что они мне помогают чувствовать себя увереннее в незнакомой обстановке. Они — мои верные друзья.

Иногда я могу начать плакать, кричать или бить себя «без причины», но это означает только то, что вы НЕ ЗАМЕТИЛИ эту причину, а не то, что ее НЕ БЫЛО на самом деле. Если вы давно знаете конкретного человека с аутизмом, то наверняка знаете, что означают его размахивания руками, повизгивания или другое необычное поведение. Но, встретив такого человека впервые, вы вряд ли догадаетесь, что за этим стоит. Главное — помните, что аутисты ничего не делают просто так.



МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, ЧТО Я ИГРАЮ В СТРАННЫЕ ИГРЫ,  
НО ОНИ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МЕНЯ.

# Про ОБЩЕНИЕ

Общение — это трудная задача для меня. Обычно мне проще отвечать на вопросы, но не всегда. Просто схема диалога «*один задает вопросы, другой отвечает*» мне более понятна. Если я хорошо ответил на ваш вопрос (ответил по делу и сказал то, что я действительно думаю), это означает, что я уже отвечал на такой вопрос раньше. Мне всегда нужно время, чтобы что-то ответить. Мне трудно выражать свои мысли с помощью слов, карточек, жестов понятно для окружающих.

Самое лучшее чувство для аутиста — когда тебя правильно поняли. Очень часто окружающие неправильно понимают то, что я говорю. Когда меня не понимают, я могу даже закричать или заплакать от этого. Ведь если я к вам обратился, то значит, мне очень важно донести то, что я думаю, иначе я бы не стал вас тревожить. Мне тяжело понять, когда разговор закончен. А еще сложно понять, что тема, которая интересна мне, не интересна собеседнику. Но я просто хочу общаться, как и вы, и стараюсь изо всех сил.

?!

Подойдите к человеку с аутизмом спереди, чтобы он вас увидел.

Не трогайте и не окликайте со спины, вы можете его напугать.

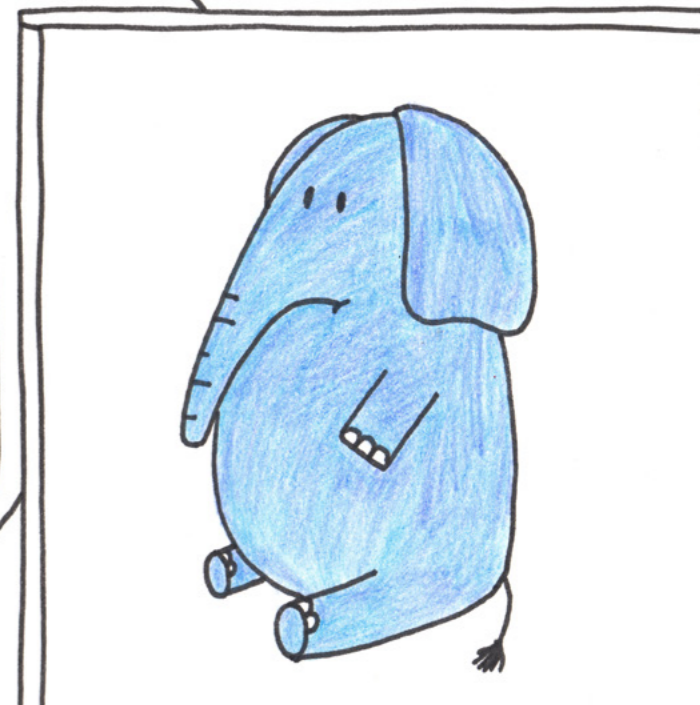
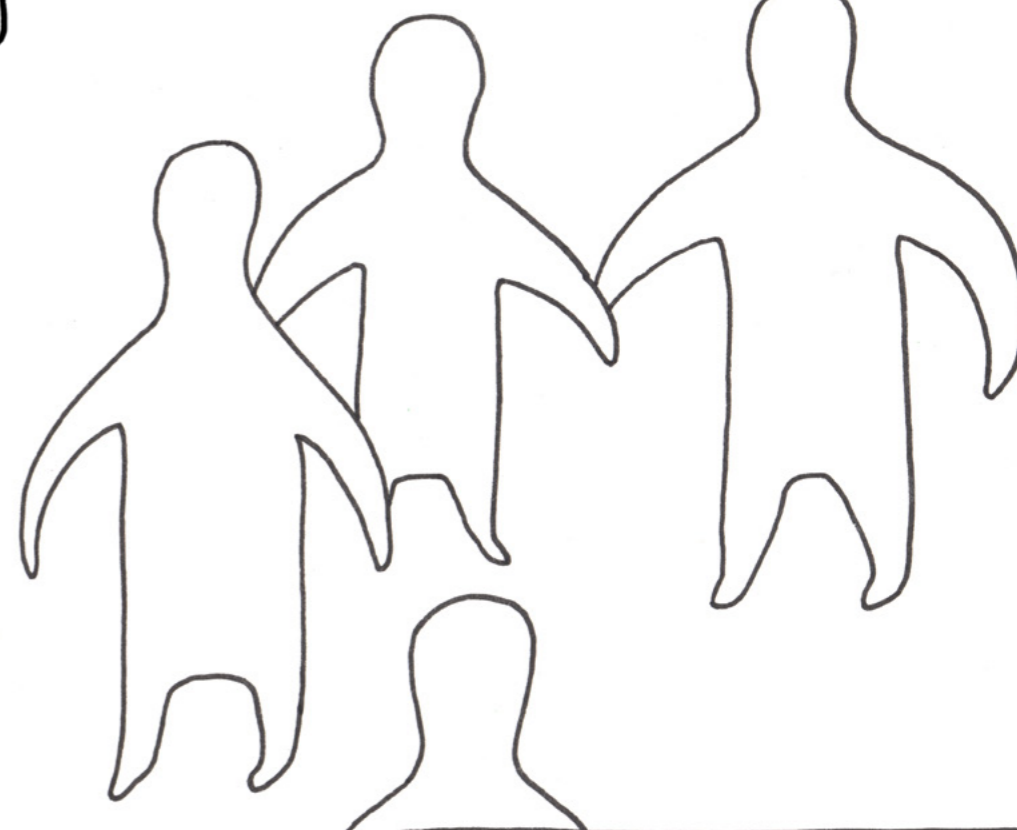
Не старайтесь посмотреть в глаза, если он отводит взгляд. Если человек с аутизмом не отвечает, это не значит, что он не хочет общаться. Просто для того, чтобы общаться, необязательно произносить слова.

Совместный просмотр фильма, улыбка, объятия, игра — это тоже общение. Понаблюдайте, чем занят человек с аутизмом, и попробуйте поделаться это вместе с ним. Если он согласится, значит, это будет комфортная для него форма общения. А если он не разрешает вам присоединиться, то это необязательно означает, что он хочет побыть один, просто ему нужно немного времени, чтобы привыкнуть к вам.



8

9



ЭТО ВАЖНО!

Не надо делать людям с аутизмом «комплименты». Например, говорить: «Ты не похож на аутиста». Аутизм внешне никак не проявляется. Мы выглядим так же, как обычные люди, но наш мозг работает совсем по-другому. Мы каждый день прилагаем усилия, чтобы выглядеть «нормальными».

У каждого человека разный уровень навыков общения. Многим людям с аутизмом правда трудно говорить. Поэтому нам очень обидно слышать от вас фразу «Ты можешь сказать это нормально?». Если мы пытаемся с вами общаться, то делаем это настолько хорошо, насколько можем.

Не используйте во время общения с нами слова в переносном смысле, метафоры или сарказм. Выражайте свои мысли конкретно. Говорите простыми предложениями и дополняйте свою речь жестами или картинками, так нам будет легче понять вас.

Не надо говорить про аутиста: «Ему хорошо в своем мире, он хочет побыть один». Как и всем людям, человеку с аутизмом иногда нужно побыть одному, но это не значит, что мы всегда хотим быть одни. Мы хотим общаться и дружить, но не можем! Нас нужно этому обучать.

Не надо называть людей с аутизмом больными. Аутизм — это не болезнь, а врожденное расстройство развития мозга. Им нельзя заболеть или заразиться. Ребенок с аутизмом может родиться у любых родителей в любой стране.

Не надо нас сравнивать друг с другом. У каждого есть сильные и слабые стороны. Мы все одинаково разные.

Не надо говорить «Все аутисты — гении». Это миф, который появился благодаря фильмам и сериалам, которые очень далеки от реальной жизни.

# СЛИШКОМ ГРОМКО И ЧЕРЕСЧУР ЯРКО

Мой мозг воспринимает информацию от органов чувств не так, как мозг большинства людей. Например, громкие звуки доставляют мне боль, поэтому я так часто закрываю уши.

Аутизм полон неочевидных для окружающих вещей. Я понимаю, сложно представить, что практически постоянно, в любом месте моему мозгу приходится обрабатывать целую тонну ненужной информации, потому что он не умеет ее фильтровать. Вокруг меня всегда очень много звуков, запахов, огоньков. Это перегружает, и из-за этого я «игнорирую» инструкции или не замечаю, когда меня зовут по имени. Я не слышу слов среди других звуков.

Гиперчувствительность может быть разной: к звукам, к запахам, свету и даже цветам. Почти всегда это ощущается как сильная физическая боль или настолько неприятные ощущения, что ты стараешься от них избавиться любым доступным способом. Таких, как я, может обжигать дождь и легкие прикосновения, могут доводить до безумия ярлычки на одежде или кашеобразная еда, могут приносить дискомфорт звуки газонокосилки или мокрые носки. А еще гиперчувствительность иногда помогает. Например, я не могу запоминать лица людей, но я запоминаю их по запахам. Так что, даже если мне завязать глаза, я все равно всех своих знакомых смогу различить.





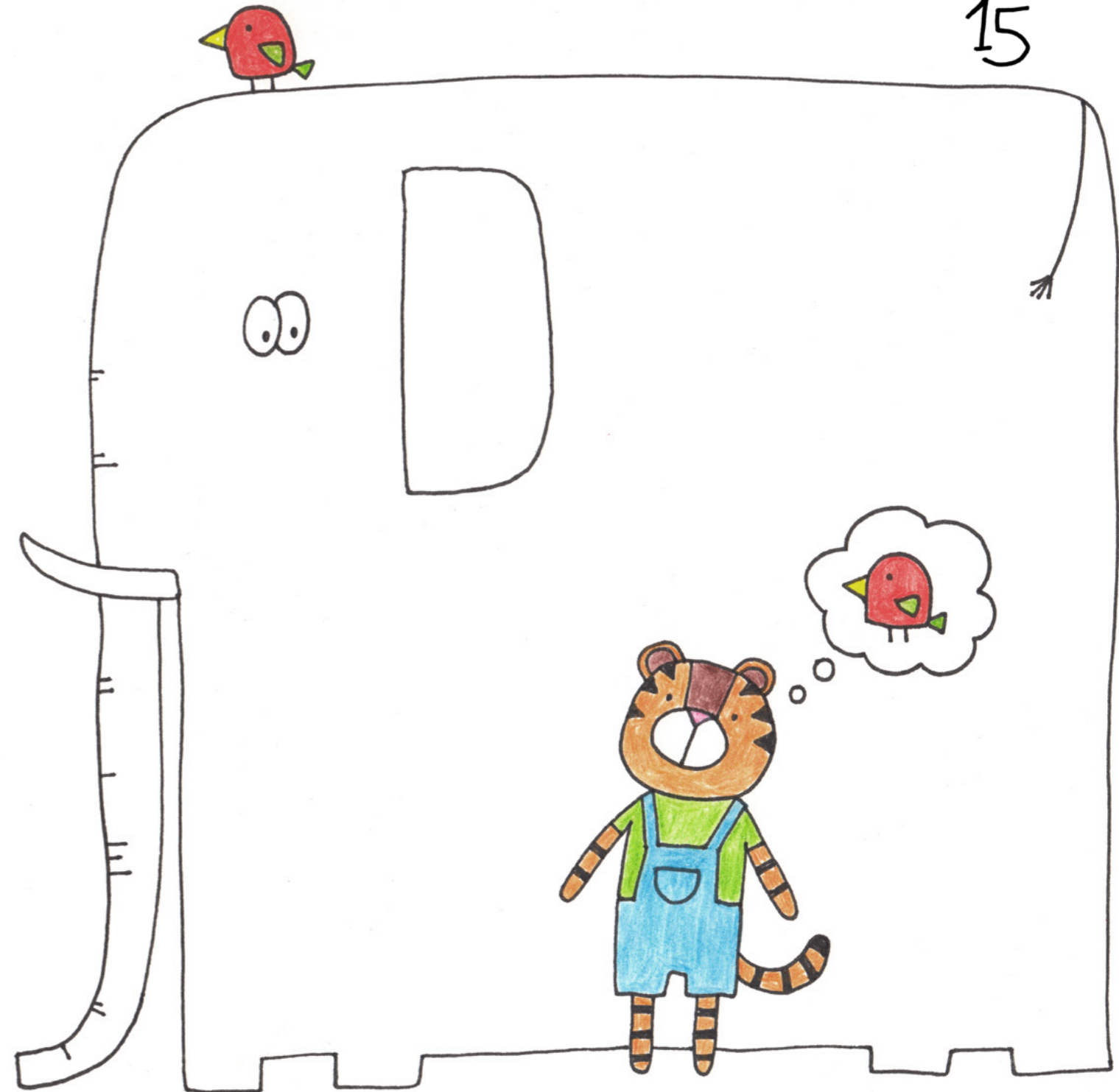
# РАЗВЕ Я НЕВОСПИТАННЫЙ?



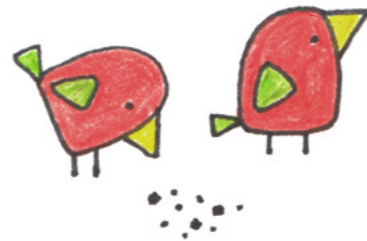
Меня часто называют невоспитанным, обычно из-за того, что я не здороваюсь или не отвечаю на вопросы. Это происходит не из-за того, что я невоспитанный, а из-за того, что я акцентирую внимание на другом. Даже если вы стоите прямо передо мной, я могу вас не заметить.

Думаю, все дело в том, что наше с вами восприятие очень отличается. Недавно мы с мамой были в кафе, и я спросил у нее, что она сейчас слышит. Она слышала официанта, разговор за соседним столиком, радио. Я слышал, как работает кофемашина и холодильник, ветер в вентиляции, как скрипит мой стул. Я понял, насколько по-другому я слышу. Не обижайтесь, если я с вами не поздоровался. Это не означает, что я вас игнорирую или что вы мне неприятны.

15



14



?!



Люди, которые давно меня знают, произносят сначала мое имя, чтобы привлечь внимание, а потом только здороваются или задают вопрос. Это очень мне помогает.



# Почему я убегаю?

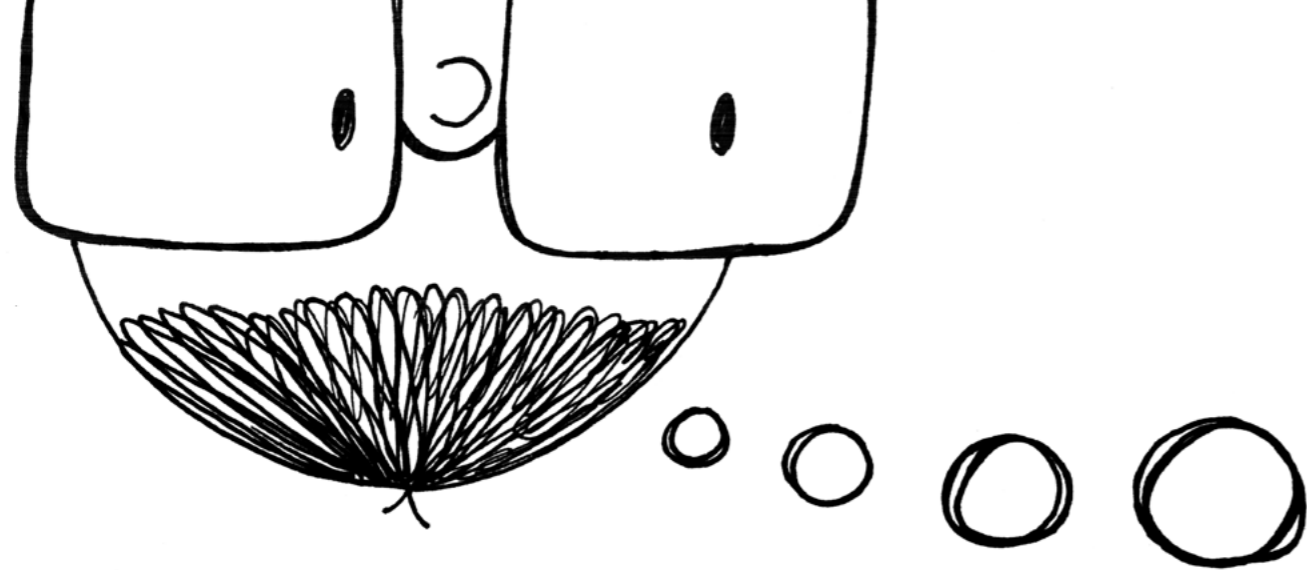
18

Я могу убежать, когда окружающие люди долго не понимают, что я им пытаюсь объяснить, или игнорируют меня. Еще я могу убежать, когда отменяются очень важные для меня дела, когда я плачу или машу руками, а мне говорят что-то неприятное: «Больше тебя не возьму в магазин никогда» или «Я тебя больше не буду любить, если не прекратишь». Мне тяжело это слышать, ведь меня наказывают за то, чего я не выбирал.

Я бегу от отчаяния. Как будто надеюсь, что в другом месте меня поймут или там не будет этой ужасной ситуации. Не могу ничего с собой поделаться, ноги сами бегут без остановки, как будто заело педаль газа. Я только стараюсь ни во что не врезаться. Потом я как бы застываю и не могу пошевелиться. А еще я не знаю пути назад, ведь я бежал, не разбирая дороги. Я ненавижу это. Мне становится стыдно сразу после того, как меня находят. Ненавижу убежать, очень боюсь потеряться навсегда.



19



## КАК УСТРОЕНА МОЯ ПАМЯТЬ?

Самые частые фразы, которые я слышу: «Как ты мог это забыть?» и «Обалдеть, какая у тебя память, ты до сих пор это помнишь?». В первом случае я не «помнил» и потом «забыл», а не обратил внимание на это тогда и не запоминал. Дело в том, что для меня нет разницы, произошло событие одну минуту назад или десять лет назад. Они одинаково яркие и точные, поэтому, когда «накатывают воспоминания», я ощущаю то же, что в тот самый момент давным-давно, и могу рассмеяться «на пустом месте» или загрустить.

Я помню много деталей. Важных и неважных. Иногда может показаться, что я помню все, как жесткий диск компьютера, но это далеко не так. Я упускаю ОЧЕНЬ МНОГО вещей и не запоминаю их. Но если я обратил на что-то внимание и запомнил, это навсегда.



# про Эмоции

22

Когда видишь аутистов впервые, то кажется, что они ничего не чувствуют или что их чувства устроены иначе. Но дело не в том, что мы ничего не чувствуем, а в том, что мы **ВЫРАЖАЕМ** свои чувства по-другому.

Когда я радуюсь, я двигаю руками возле лица, как будто играю на дудочке, и хлопаю в ладоши, но при этом сжимаю руки в кулаки. Или, если мне очень нравится мультик, я могу прилипнуть лицом и руками к телевизору. Может показаться, что я пытаюсь залезть внутрь телевизора и стать героем этого мультфильма — впрочем, так и есть.

Людам вокруг кажется, что я почти всегда грустный, но я так не считаю. Думаю, что я чаще веселый, просто улыбаться мне трудно. Я этому научился совсем недавно — с регулярными тренировками улыбаться стало легче. Теперь я гораздо чаще улыбаюсь, не задумываясь.

Кроме того, что мне трудно выражать свои эмоции, мне трудно определять чужие эмоции. Я не понимаю, почему какой-то человек начал кричать, плакать или смеяться. Для меня все эти проявления окружающих людей очень неожиданные. Мне трудно понять по интонации вашего голоса или по выражению лица, что вы чувствуете, так же как вам трудно понять это по мне.



23

Я не смеюсь, когда мне не смешно, даже если все вокруг смеется. Это не значит, что я не смеюсь совсем. Я смеюсь над забавными вещами, я смеюсь, когда кто-то (или я сам) дурачится. Но я точно не смеюсь, когда кого-то выставляют дураком, а люди любят это делать. Не знаю, почему так происходит. И рад, что не понимаю этого.

Самая частая эмоция, которую я испытываю, — это страх. Я боюсь громких звуков, боюсь больших домов и скульптур, боюсь потеряться, боюсь всего нового и неизвестного, боюсь совершить ошибку, боюсь опоздать, боюсь оставаться один. Из-за этого мне трудно взаимодействовать с миром, ведь он представляет угрозу для меня. Часто чувствую вину — когда убегаю, когда кричу и швыряю вещи во время срывов, за то, что не могу сказать что-то внятное. Успокаиваюсь, только если мне скажут, что я не виноват.

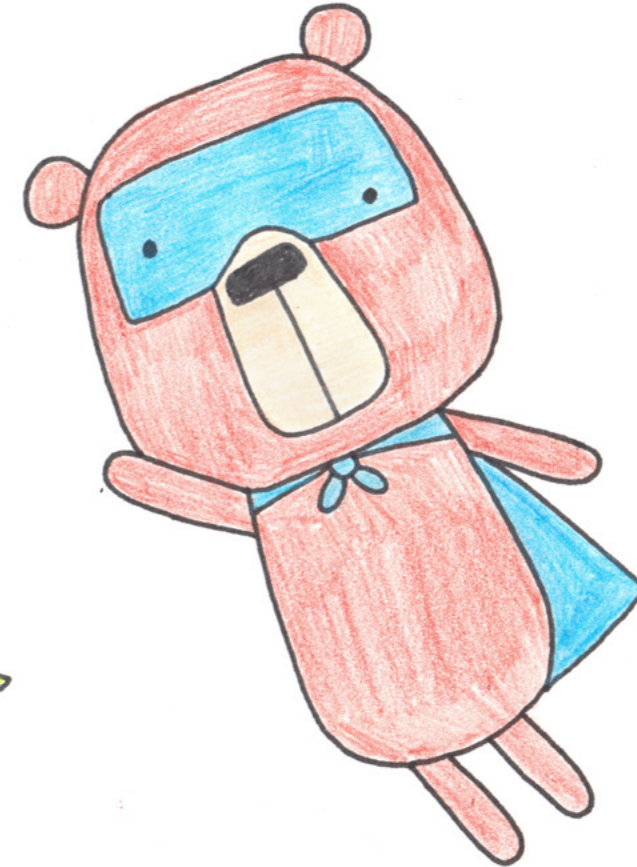
Еще чувствую одиночество, потому что весь мир почему-то решил, что мне хорошо одному. А по-моему, это просто ему лучше без меня. Я знаю, что рядом со мной трудно жить, но жить без помощи я не могу и никогда не смогу.



24

## ВСЁ НЕВПОПАД

Окружающие люди говорят, что я делаю все невпопад, но я не знаю, когда наступает этот самый «попад». Мир для меня очень хаотичный, и ситуация меняется слишком часто. Я не успеваю к этому привыкнуть и принять новые решения. Действовать по ситуации я совсем не умею. Я не могу понять по поведению или выражению лиц окружающих, что что-то изменилось. У меня нет такой суперспособности, но есть много других.



25

? 26

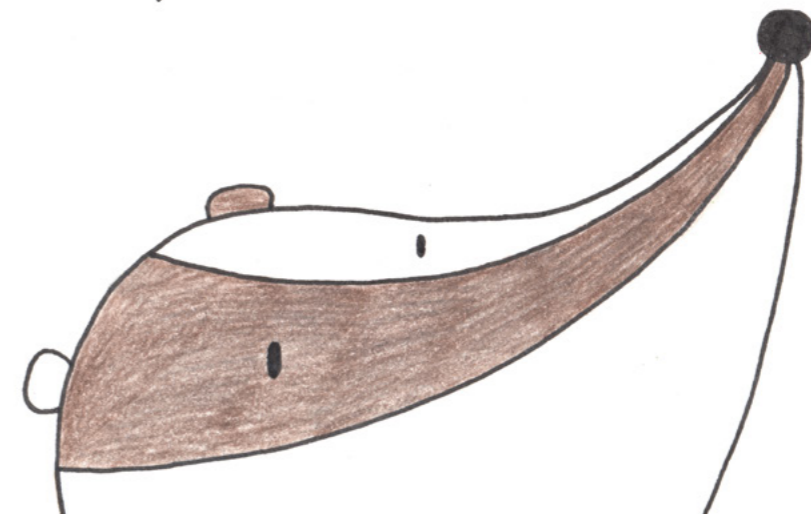
## Про ПОНИМАНИЕ РЕЧИ ?

Не все аутисты хорошо понимают речь окружающих. Среди них есть и те, кто не говорит, и те, кто свободно используют речь. Например, я лучше понимаю, когда говорят короткими предложениями и с небольшими паузами. В этом я похож на Винни-пуха — длинные слова меня только огорчают. Еще мне легче, когда задают простые вопросы.

Мне очень трудно, когда человек задает несколько вопросов подряд. Пока я отвечаю на первый, он может воспринять это как ответ на последний. Это меня раздражает.

Я не люблю русский язык, ведь чтобы «правильно» составить предложение, надо засунуть десять ненужных слов, а еще в начале и в конце сказать «пожалуйста» и «спасибо».

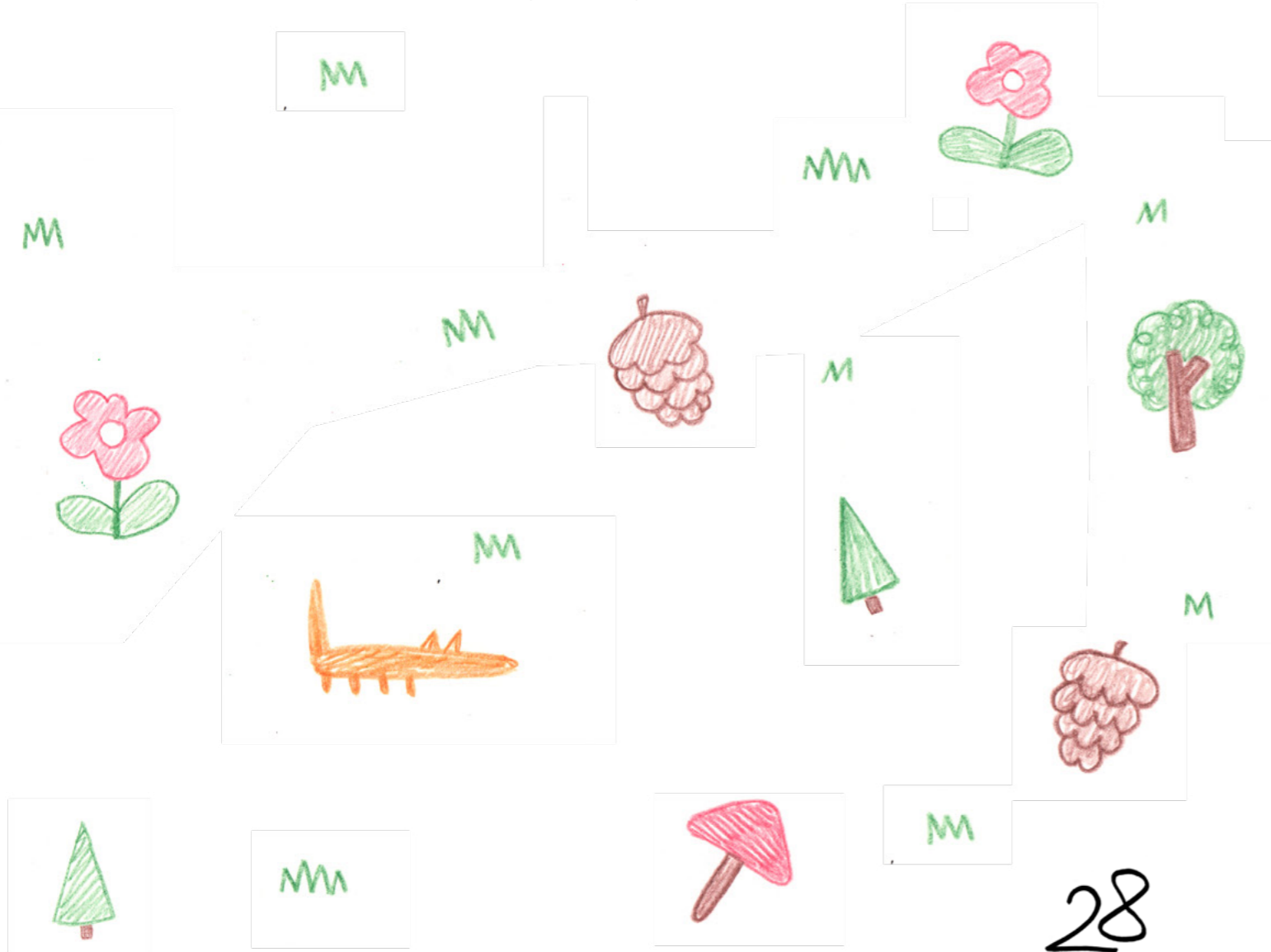
И еще, то, что мы — аутисты — не говорим, не значит, что нам нечего сказать. Нужно помочь нам донести свои мысли другим способом: с помощью карточек, фотографий, жестов. Мы страдаем не от отсутствия речи, а от отсутствия коммуникации. Все люди заслуживают, чтобы их услышали.



27

# Что-то еще...

У людей с аутизмом часто бывают и другие особенности. У кого-то повышенная тревожность, у кого-то эпилепсия или двигательные тики, а у кого-то особым образом устроен слух или зрение. Из-за аутизма очень сложно вовремя обнаружить у нас эти проблемы с здоровьем.



28



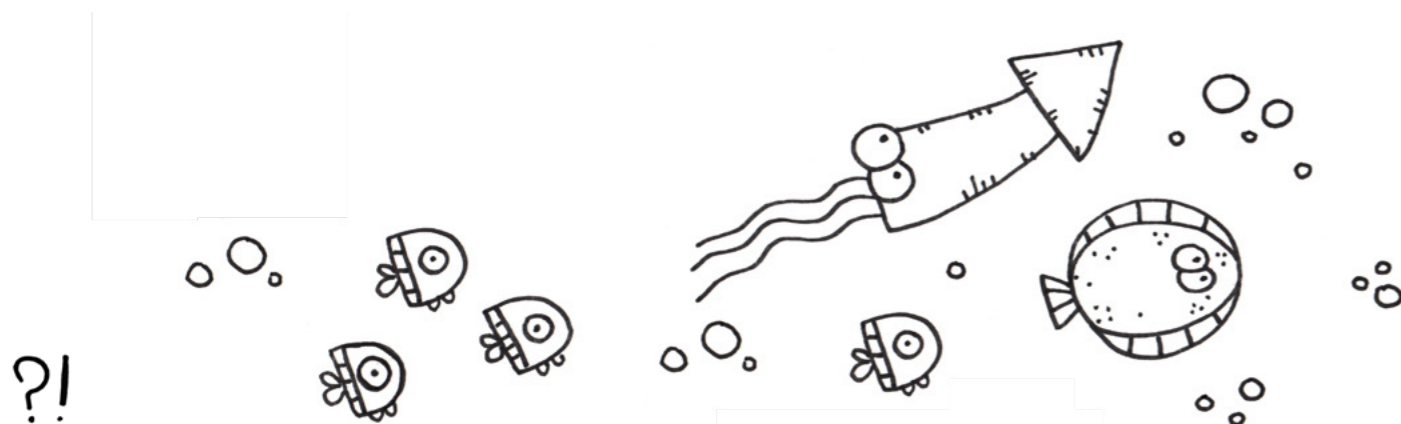
29





## НЕ ВИЖУ И НЕ СЛЫШУ НИЧЕГО ВОКРУГ

Когда я чем-то занят, это захватывает меня полностью. В этот момент для меня ничего не существует, кроме этого занятия. Я растворяюсь в нем и не думаю ни о чем другом, не вижу и не слышу ничего вокруг. Я могу не замечать, что происходит вокруг в этот момент. Из-за этого мне трудно переключаться с одного занятия на другое. Это необязательно могут быть мои особые интересы. Это могут быть и повседневные дела, на которых я сосредоточен.



Если я занят и вам что-то нужно от меня, то убедитесь, что я вынырнул из своего занятия, прежде чем тащить меня куда-то или что-то спрашивать. Умение погружаться с головой — моя любимая особенность. Поэтому мне обидно, когда люди злятся на меня из-за того, что я чем-то увлекся.



# ПОЧЕМУ МНЕ ТРУДНО ВЫБИРАТЬ

32

Мне всегда трудно принимать даже, казалось бы, простые решения. Мне трудно выбрать, что я хочу кушать, чем заняться в свободное время, какие носки надеть с утра. Мне немного легче, если вариантов всего два. Но и тут все не так однозначно.

Я не могу принять решение, потому что у каждого варианта куча плюсов и минусов, и мне приходится учитывать их ВСЕ. Поэтому я так много времени провожу над ящиком с носками. Ведь у всех разный цвет, разная высота, они разные на ощупь, некоторые носки любимые, и я хочу их поберечь, некоторые почти протерлись, и их нельзя надевать, если отправляешься далеко от дома. Совершенно ничего не могу делать, если у меня протерся носок, это мешает мне думать и двигаться.

Некоторые носки слишком красивые, чтобы носить их зимой, когда ничего не видно под теплыми штанами и огромными ботинками, ведь зачем надевать красивые желтые носки в динозавриках, если их никто не увидит? Вот так простой выбор из двух пар носков становится невероятно сложным.

?!

Предложите только два варианта реальных предметов или покажите картинки этих предметов. Может такое быть, что аутист и в этом случае не сможет принять решение. Возможно, нужно просто немного больше времени, но, скорее всего, ему не нравится ни один из вариантов. Попробуйте еще и будьте терпеливее.

33



34

## ПРО НЕУКЛЮЖЕСТЬ

Когда я выполняю упражнения на гимнастике или тхэквондо, то мне часто делают замечания: «*Выпрями руки!*», «*Ты не так делаешь, посмотри внимательно на тренера!*». Может показаться, что я недостаточно хорошо выполняю упражнения из-за того, что невнимательно слежу за занятием или не стараюсь. Но на самом деле я не умею не стараться. И до замечания тренера я был уверен, что повторяю упражнения точь-в-точь. Дело в том, что я плохо понимаю, где именно находятся мои руки или ноги и в каком они положении. Мне говорят «*выпрямить руки*». Я вроде выпрямил — смотрю, а они не выпрямились.

Я пытаюсь заставить свое тело двигаться так, как нужно, но оно не слушается. Еще из-за этого я постоянно бьюсь о дверные проемы и задеваю мебель. Я этого даже не замечаю, потом только удивленно смотрю на свои пятнистые от синяков ноги и руки. Когда я неудачно упаду, маме приходится водить меня в травмпункт на всякий случай, потому что я не чувствую боли от серьезных травм.

Вы чё  
не слушаетесь?

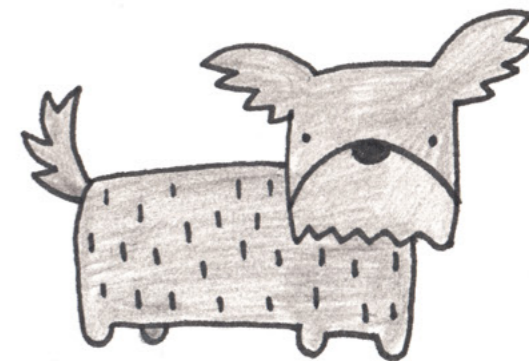
35

# Несколько слов о словах

Я часто говорю разные повторяющиеся фразы. Может показаться, что они бессмысленные или не подходят к ситуации, но это только на первый взгляд. Обычно, когда перехожу улицу, я говорю: «*Мышей давят*». Звучит как бессвязный бред, но при помощи этой фразы я как бы достаю из своей памяти все файлы на тему дорожного движения и вспоминаю, как мне нужно действовать в этой ситуации. Это меня успокаивает и помогает правильно переходить дорогу. Когда я вижу собак на улице, я говорю «маленький дружок». Обычно этой фразой я пытаюсь сказать: «*Мама, смотри, какая красивая собачка*» или «*Я люблю собак!*». Но вместо этого получается только «маленький дружок».

На вопрос о том, какое животное мне нравится, я отвечаю «море», хотя имею в виду его обитателей. Это происходит потому, что слова не живут в моей голове. Они только приходят и уходят, когда им вздумается. И я могу сказать только те слова, которые еще не ушли. Откуда берутся именно эти фразы, я не знаю, но думаю, что я услышал их когда-то и они меня очень впечатлили, раз я повторяю их снова и снова.

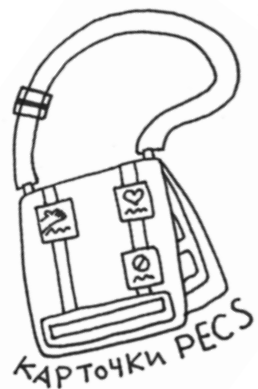
Еще я часто задаю одни и те же вопросы. Может показаться, что я забыл, что уже задавал этот вопрос, или то, что мне уже ответили, но это не так. В ситуациях, когда я встревожен и боюсь чего-то, я задаю одни и те же вопросы, чтобы быть уверенным, что все хорошо и ничего страшного и неожиданного не произойдет. Если я спрашиваю по несколько раз, это означает, что вы ответили на вопрос не так, как я предполагал. И я стараюсь добиться «нужного» ответа. Еще часто я задаю такие вопросы в попытке поговорить с кем-то. Я не могу действовать по ситуации во время общения, поэтому стараюсь, чтобы разговор был предсказуемым. Мне нравится общаться, когда я знаю, что нужно отвечать и что скажет собеседник.



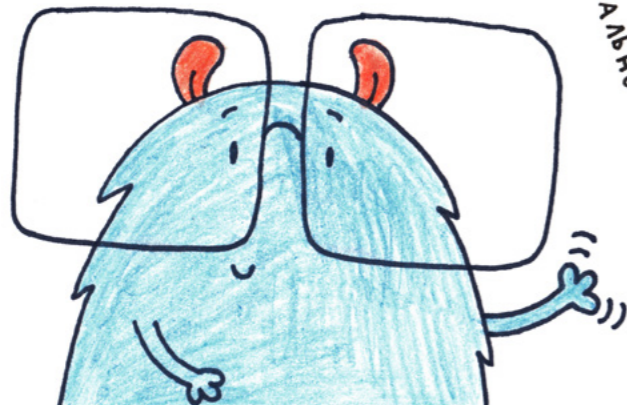
# С ДРУГОЙ ПЛАНЕТЫ

Иногда я чувствую себя инопланетянином, хотя я родился на Земле. Мне нелегко здесь приходится, но есть вещи, которые помогают мне жить на этой странной планете, которая совсем не приспособлена для таких, как я.

Гравитация на Земле совсем неподходящая для меня, я чувствую себя невесомым, но тяжелый жилет помогает мне лучше и увереннее двигаться. Я использую наушники, чтобы моя голова не взорвалась от шума оживленных улиц или дрели моего соседа. Кстати, у вас есть такой сосед или мне одному не повезло?



Люди не понимают мою речь. Для того, чтобы общаться, мне нужны коммуникационный планшет или карточки с изображением предметов и действий. Чтобы выжить в новых условиях, мне приходится выполнять ежедневно очень много дел, которые мне трудно запомнить и не перепутать. Чтобы с этим справиться, я использую карточки с последовательностью этих дел.



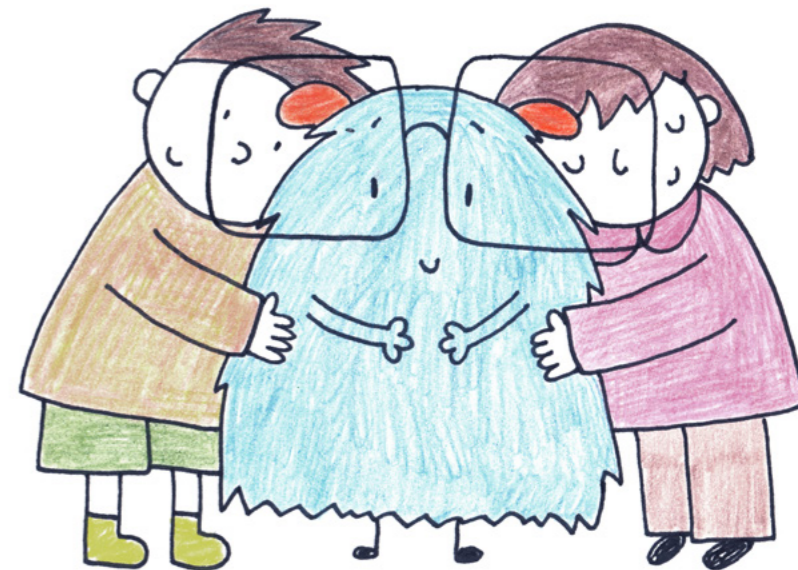
Также есть абсолютно новые ситуации, которые меня пугают своей неизвестностью. Чтобы в них разобраться и не растеряться, я читаю специальные рассказы и понимаю, как себя нужно вести в этих ситуациях.



Как вы понимаете, жизнь на планете Земля нелегка, поэтому я часто нервничаю, но мне помогают с этим справиться игрушки-антистресс. А когда их нет, я могу немного попрыгать или помахать руками, это тоже очень успокаивает.

И еще у меня бы не получилось выжить на этой планете без Земнолюдных\*, они очень отзывчивые, добрые (кроме соседа с дрелью) и во всем мне помогают. Благодаря им я не теряю веру в себя, а она нужна всем, чтобы двигаться вперед.

\* Земнолюдные — слово из мультика «Дом». Этот мультик про инопланетянина. Люди говорят, что я на него похож.





## Что такое МЕЛТДАУН?

Когда в моей голове становится слишком много звуков, запахов и огоньков, я устаю так сильно, что могу начать кричать, бегать, бить себя или, наоборот, сесть и как будто спрятаться. В этот момент мне просто очень страшно и плохо. Я чувствую кромешную пустоту и одиночество и хочу, чтобы это быстрее закончилось. Меньше всего в этот момент я хочу, чтобы меня оставили одного.

?!

Спросить у родителя или сопровождающего, нужна ли помощь, убрать все опасные предметы, если они есть поблизости. Успокоить тех, кто находится рядом, и оградить человека с аутизмом от повышенного внимания.

Не нужно критиковать родителей или аутиста, говорить, что заберете его (если это ребенок), что вызовете полицию (если взрослый), давать игрушки или сладости, оказывать внимание или говорить с человеком с аутизмом (можно все усугубить), давать советы или задавать лишние вопросы родителям.

Помните, что мелтдаун гораздо больше пугает и изматывает самого аутиста, чем окружающих. Поэтому, пожалуйста, проявите понимание.



42

Когда у тебя аутизм, приходится много работать, потому что повседневные вещи даются тебе с трудом. Но в аутизме есть и свои плюсы: никто не может так, как мы, погружаться с головой в задачи, замечать мельчайшие детали, преодолевать себя и приспосабливаться. Мы навсегда дети: наивные, доверчивые, любознательные. Если нам помогать, то мы отвечаем взаимностью и стараемся изо всех сил ВСЕГДА. Какими бы маленькими ни были наши успехи — верьте в нас до самого конца. Не относитесь к нам так, будто нас не существует. Мы становимся сильнее, когда на нас обращают внимание. Улыбнитесь, скажите «Привет», дайте «пять». Это не требует больших усилий, но очень важно для нас. Мы выглядим Так же, как вы, но наш мозг работает совсем По-Другому. Мы другие, но хотим, чтобы нас принимали.

43



«Так же по-другому» — книга Таира Костромина, изданная в рамках форума «Сотворчество». Форум «Сотворчество» был организован в 2023 году командами инклюзивных и междисциплинарных программ объединения «Музейная четверка»\* и фондом «Жизненный путь».

\* В 2021 году Государственная Третьяковская галерея, Государственный музей изобразительных искусств имени А. С. Пушкина, Музей современного искусства «Гараж» и Дом культуры «ГЭС-2» объединились в «Музейную четверку» (или М4).

**Музей современного искусства «Гараж»  
Отдел просветительских и инклюзивных проектов**

Люда Лучкова, руководитель  
Маша Щекочихина, методист  
Саша Кокшарова, специалист

**Контакты**  
orenmuseum@garagemca.org

Автор текста  
Таир Костромин

Художник и автор иллюстраций  
Таир Костромин

Специалист отдела просветительских и инклюзивных проектов  
Саша Кокшарова

Редактор  
Александр Извеков

Корректор  
Александра Демченко

Дизайн  
Уля Савич



**GARAGE**