



Марина БЕЛКИНА: "Мне было
отказано в праве на смерть"

Я - сама!

№ 8 (27), август, 2026

А что, так можно было? Я тоже так хочу!

В этом номере:

Чувство обманчивого времени	6
МОДЕЛЬНАЯ, ИНКЛЮЗИВНАЯ, ДОСТУПНАЯ библиотека для особых читателей.....	9
Марина Белкина: «Мне было отказано в праве на смерть...».....	12
Салат «Вкус лета» от Насти Скрипачёвой и другие вкусности из болталки «Я – сама!»	14
Как открыть ИП или самозанятость с инвалидностью: пошагово, без юриста.....	16
Лояльность и профессионализм: почему бизнес выбирает женщин с инвалидностью.....	20
Книжный обзор с Ириной Титовой.....	24
Как нашу самоуверенность используют против нас	29
Дом, где нет чужих	30
Константин Шахов: «Я бы пожелал себе не изменять мечте».....	33
Арт-терапия для детей с ОВЗ: помощь родителям и ребенку	35
Ваша новая подруга — нейросеть.....	37
Неограниченные возможности	38
Я – сама: летняя	40
Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте	41
Наши партнеры	44

Журнал проекта «Я сама!» выпускается в электронном формате, создается на средства и силами организаторов проекта и **распространяется бесплатно**.

В ВЫПУСКЕ НОМЕРА ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

Анна Спасская, Eva Latruan &, Ирина Кю Деффо &, Ирина Титова &, Оксана Соколкина, Валерия Варсегова &, Анастасия Скрипачёва &, Надежда Щенникова &, Анастасия Лабецкая &, Татьяна Чуржакова &, Айгуль Исмагилова &, Елена Вялых &, Татьяна Лычкина &, Мария Астахова, Мария Козина.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Медиа-партнер: портал Abakan.ru

Фотографии из личных архивов героев и авторов статей, открытых источников.

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта: +7 902 404 54 24 (любой мессенджер)

Наш сайт: я-сама.рф (Регистрационный номер СМИ: Серия Эл № ФС77-91964 зарегистрировано в Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Роскомнадзор. Учредитель (соучредители) СМИ: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Арт-Стар» (ОГРН 1131900000726) Дата регистрации СМИ: 20 июля 2026 г. Возрастные ограничения: 16+ Главный редактор: Спасская Анна Александровна.

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с инвалидностью.

Фото на обложке: Марина Белкина (из личного архива)



«Я — сама!» — журнал о женщинах и для женщин с ОВЗ и неограниченными возможностями в жизни, и людей, готовых им помогать.

ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

Журнал «Я – сама!» - лауреат Всероссийского конкурса Фонда Андрея Первозванного «Семья и будущее России» в номинации «Социальный проект федеральных СМИ».

Для нас эта награда — громкое и официальное «Так можно было!», сказанное на всю страну. Это признание вашей силы, ваших прав, ваших историй. Эта победа сложилась из вашей смелости делиться, вашего желания меняться и вашей неутомимой веры в то, что завтра может быть лучше, чем вчера.



На фото: главред «Я – сама!» Анна Спасская и координатор конкурса «Семья и будущее России», ст. преподаватель цифровой журналистики МГУ, кандидат филологических наук Александр Гатилин

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что самое долгое время — это время ожидания, а самое короткое — время счастья? Причем чем сильнее ты чего-то ждешь, тем быстрее это потом пролетает. Как будто внутри времени вставлен пульт на радости: когда тебе нужно, чтобы минуты ползли — нажимается «стоп», а когда ты хочешь насладиться моментом — врубается перемотка на максимальной скорости. И ничего ты с этим не делаешь. Никакая медитация не поможет, когда твой любимый турнир закончился быстрее, чем ты успела понять, что он начался и испытала эту радость. Вот об этом и хочется поговорить.

Чувство обманчивого времени



Eva Latruan — современный поэт и автор песен. В её стихах оживают целые миры: она верит, что поэзия живёт собственной жизнью, а её роль — лишь помочь ей оформиться на бумаге. В соавторстве с другом создаёт песни: она отвечает за тексты, он — за музыку и исполнение.

Обожает смотреть футбол и кёрлинг и не представляет свою жизнь без музыки.

Автор сборников стихов:

Счастье на кольцах Сатурна
Воспоминания на клавишах
Босиком за мечтой
Мягкими лапками

г. Чехов &



Потому что это не про спорт даже. Это про то, как мы умудряемся просквозить мимо собственной жизни, пока ждем чего-то главного. А главное приходит и уходит, даже не дав нам как следует выдохнуть.

У времени есть плохая привычка: оно издевается. В очереди к терапевту минута тянется как час, а когда завигаешься в смешных видео в Интернете, два часа пролетают как две минуты. С этим ничего не поделать.

Сейчас расскажу на примере из жизни. Потому что кёрлинг — это просто пример и так во всем. Я — профессиональный болельщик кёрлинга, так говорят сами кёрлингисты и мои друзья. И я живу от турнира до турнира: слежу за расписанием за месяц и больше. Жду любимые чемпионаты России, Кубки России и не только, знаю даты российских стартов на полгода вперед.

И вот начинается самое обидное. Дни перед началом турнира ползут как черепахи, у которых лапки связаны. Час до первой трансляции — это вечность. Ты обновляешь страницу Rutube каждые две минуты. Видишь обратный отсчет. Предвкушение восторга.

Наконец-то! Первый энд. Камни поехали. Щётки зашуршали (или их нет, если речь о ПОДА-Кёрлинге). Любимые спортсмены на экране. Красота. Но тут время решает пошутить. Кажется, что я только включила трансляцию, и вот уже пятый энд. Кажется, только моргнула — а

турнир, который ждешь месяцами, уже закончился. И ты смотришь награждение. Ты счастлива, когда твои любимые на пьедестале, но в то же время как-то обидно, что всё так быстро кончилось. Просто в одно мгновение. Я ждала этого три месяца, а пролетело как одна минута.

И тут я поняла простую истину. С любой долгожданной вещью так. Ты ждешь пятницу пять дней. Открываешь глаза в субботу утром — и уже воскресный вечер, а ты не помнишь, куда делись выходные.

Ты копишь на отпуск полгода. Первый день на море, медленный и сладкий, а потом ты моргаешь, и уже пакуешь чемодан. Ты ждешь праздник, готовишься, наряжаешься, считаешь дни, а когда он наступает, уже не испытываешь той радости. Ты ждешь важного звонка, и он заканчивается слишком быстро, оставляя после себя печальный привкус, потому что всё очень быстро.

Время сжимается именно тогда, когда тебе хочется его растянуть. Это закон подлости. Есть только один момент, который время не крадет: когда ты просто лежишь рядом с кем-то, тупишь в телефон, говоришь какую-то ерунду — и вдруг уже два часа ночи. Вроде ничего не случилось. А ты потом вспоминаешь этот вечер неделю и улыбаешься. Почему так? Потому что в кёрлинге ты ждешь события, а в жизни событий почти нет, есть только паузы между ними. И если не научиться жить в паузах, вся жизнь пройдет в режиме ожидания трансляции. Ты не получишь уведомление, что финал уже идет. Ты просто однажды оглянешься, и будет поздно. Поэтому вот мой совет от профессиональной болельщицы: ставь напоминания на турниры. Жди их. Радуйся. Но не забывай про ту минуту, когда ты сидишь на диване, чай стынет, трансляция еще не началась, а в комнате тихо и никого нет.

Это время — твое. Оно не убежит.

А теперь по-честному: чего вы сейчас так же ждете, как я жду новый кёрлинг сезон? И как часто вы ловите себя на мысли «черт, уже всё»? Нашли ответ? Тогда срочно нужно остановиться, перестать ждать чего-то важного и осознать, что важное уже происходит здесь и сейчас.



**Время сжимается именно тогда, когда тебе хочется его растянуть.
Это закон подлости.**

**С теплом,
ваша Eva Latruan**



ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

Школа доступной среды

В последние годы в рамках национальных проектов «Культура», «Семья», «Семейные ценности и инфраструктура культуры» в стране создано более 1500 модельных библиотек, одним из принципов их обустройства является доступность. Современная библиотека - это новый формат публичного книгохранилища, функцией которой является не только хранение и выдача книг, теперь библиотека становится многофункциональным центром, это открытое пространство для культурного просвещения и общественной жизни, нацеленное на создание комфортной среды, предоставление услуг, организацию площадок для обучения, развития, интеллектуального досуга. Библиотека сегодня – это многофункциональное пространство, включающее в себя зоны для самостоятельной и групповой работы, медиатеки, коворкинги, лектории, творческие мастерские, игровые комнаты для детей. Уровень технологической оснащенности предполагает интерактивное мультимедийное оборудование, доступ к Национальной электронной библиотеке (НЭБ), высокоскоростному интернету.

МОДЕЛЬНАЯ, ИНКЛЮЗИВНАЯ, ДОСТУПНАЯ библиотека для особых читателей



Ирина Кю Деффо - историк-преподаватель, эксперт по созданию безбарьерной среды для инвалидов и маломобильных групп населения, специалист по реабилитации и абилитации людей с инвалидностью в области создания комфортной среды.

Автор методического пособия «Школа доступной среды»

г. Архангельск



Доступная среда современной библиотеки предусматривает создание доступа для людей с ограниченными возможностями здоровья, при этом важно продумать архитектурные решения, подобрать необходимое оборудование. Современная библиотека - это пространство инклюзивное, площадка для мероприятий, мастер-классов, лекций, клубных встреч для читателей разных категорий.

Для читателей с нарушением опорно-двигательного аппарата необходимо обустройство пандуса с поручнями и нескользящей поверхностью для въезда на территорию библиотеки на инвалидной коляске, в т.ч. на электрической инвалидной коляске, имеющей большой вес и габариты.

Как вариант может рассматриваться использование сборно-разборных лёгких переносных пандусов в виде рамповой или откидной конструкций с нескользящим покрытием (при небольшом количестве ступеней), позволяющие обеспечить доступ в библиотеку человеку на кресле-коляске в случае необходимости. Если пандус использовать невозможно, можно применить подъемник вертикального или наклонного перемещения.



Входные двери в библиотеку должны быть широкими и легко открывающимися при подъезде человека на коляске. При этом тамбурная дверь должна быть удалена от входной двери на расстояние, достаточное для расположения между ними коляски. Регулировки времени открытия/закрытия должны учитывать, что человек на коляске передвигается медленнее, чем обычный человек и в результате может либо не успеть въехать, либо застрять между входной дверью и тамбуром. На входе в библиотеку необходимо установить знаки доступности для всех категорий посетителей.

При входе в библиотеку желательно установить антивандальную всепогодную кнопку вызова на уровне парапета в начале пандуса или на перилах и табличку со значком коляска – колокольчик для того, чтобы персонал мог оказать читателю помощь.

Зона оформления записи читателей в библиотеку (зона лобби) оборудуется двухуровневой с пониженной зоной, чтобы человек на коляске мог видеть регистратора – библиотекарю.



Библиотеке не лишне иметь **специальный информационный адаптивный терминал** с возможностью управления зоной вывода информации вниз терминала для работы с ним на уровне инвалида, сидящего на коляске, работы с увеличенным контрастным шрифтом для слабовидящих, информационной системой для слабослышащих. Терминал должен включать вывод как общей информации о библиотеке, включая интерактивный план библиотеки, часы работы, так и электронный каталог, и порядок пользования им. В получении информации может помочь и тактильная мнемосхема расположения помещений, ее можно использовать в специализированной библиотеке для слепых.



Крайне важно, чтобы **проезды по залам и читательским службам** позволяли проехать человеку на коляске и не имели крутых поворотов, подъёмов и спусков. При необходимости нужно иметь таблички с предупреждающими знаками о наличии возможных препятствий на территории библиотеки (узкие проходы, наклонные поверхности).

Расстояние между стеллажами должно быть достаточным для беспрепятственного прохода кресла-коляски, а ограниченная высота стеллажей позволит организовать работу с книгами в зоне открытого доступа.

Читательские столы должны позволять удобно расположиться за ними любому читателю: увеличенные расстояния между ножками столов необходимы для работы с книгами и компьютерами непосредственно с коляски; достаточной высоты и не иметь ограничивающих бортиков, чтобы человек на коляске мог, подъехав к столу, опереться руками на его поверхность. **Читательские места** для слабовидящих читателей лучше оборудовать до-



полнительным освещением. **Двери между залами и читательскими службами** должны легко открываться, для работы с книгой или ноутбуком желательно иметь съёмный столик к креслу-коляске. Для маломобильных читателей следует оборудовать **отдельный санузел** с возможностью въезда и разворота на кресле-коляске, поручнями для облегчения пересадки с кресла на унитаз, и др. приспособлениями, включая беспроводную тревожную кнопку в кабинке и передачу сигнала дежурному сотруднику. Желательно, чтобы зеркало в туалете было

наклонным или в полный рост, чтобы можно было оглядеть себя и непосредственно с коляски и, для других категорий инвалидов, стоя осмотреть себя и убедиться, что все в порядке.

Необходимо также предусмотреть наличие дополнительных крючков для одежды и костылей, чтобы можно было снять верхнюю одежду, переодеться. Если позволяет место, в санузле может быть установлен пеленальный столик, чтобы родители с грудными детьми могли при необходимости перепеленать, помыть и покормить ребёнка.

Желательно оснастить туалет и двери между залами не обычными, а специальными ручками, позволяющими открывать двери не ладонью, а нажатием предплечьем, локтем (как изнутри, так и снаружи). Однако доступ в туалет для инвалидов должен быть только для этой категории пользователей и для посетителей с грудными детьми. Это может обеспечиваться разблокировкой двери на вход специальной карточкой, выдаваемой посетителю инвалиду и сотруднику на входе.

Чтобы избавить маломобильных читателей от передвижения по межэтажным лестницам, все мероприятия в библиотеке лучше проводить на первом этаже.



Продолжение следует...

Я — сама: сильная история

Человек не рождается раз и навсегда в тот день, когда мать производит его на свет: ЖИЗНЬ заставляет его снова и снова, много раз, родиться ЗАНОВО самому.

Марина Белкина: «Мне было отказано в праве на смерть...»



Первый раз я умерла в 2006 году: 26 декабря - мне было 26 лет...

Три шестерки, говорят, особое число, под которым скрыто имя зверя Апокалипсиса.

Воспитанная на книгах, я много раз читала, как автор описывает сюжет, где человек тонет или падает с высоты, как вся жизнь проносится у него перед глазами...

Перед моими глазами ничего не пронеслось.

Глухой удар грудной клеткой о землю, искры, как при сварке из глаз и адская боль (воистину, шестерки не врут - боль адская...), осколки позвоночника просто разорвали мое тело изнутри.

Меня сбросили, вытолкнули, скинули, можно много глаголов подобрать, с балкона третьего этажа. Я была в голубой пижаме с мишками, молодая, красивая, амбициозная, в тот день трезвая. Да, это была компания из пяти человек, мы вместе пили, кутили, прожигали свою молодость под парами алкоголя, и я в какой-то момент решила уйти в отставку разгульной жизни. Не всем это понравилось.

Я - обеспеченная девочка из хорошей семьи: своя квартира, обстановка располагала к распитию у меня дома. Денег ни у кого не было (ведь никто не работал), и мне предложили продать мою стиральную машинку. Я не согласилась. Ценой моей жизни, в итоге, оказалась стиральная машинка за шесть тысяч рублей. Меня втащили домой, положили на диван, вытащили машинку и оставили умирать. Человек, столкнувший меня с балкона, получил шесть лет. Опять шестерки...

Второй раз я умерла, когда взяла в руки шприц с запрещённым препаратом. Это была любовь с первого взгляда. Цепкие лапы наркотиков обволакивали, мягко шептали ласковые слова, которые растекались по телу волной иллюзий и закрывали от реальности. А реальность была ненавистна и страшна.

Я, первая красавица, блестящая выпускница института, талантливая от природы, с массой перспектив. Всё это осталось на балконе третьего этажа.

Потом были больничные палаты, потолки. Я лежала, и могла смотреть только на лампы, пока меня возили на каталке по бесчисленным количествам коридоров.

Калека, инвалид, уродина. Тело не слушалось, а я не хотела жить с этим непослушным телом.

Третий раз я умерла, изменив шестеркам и вступив в порочную связь с терпким портвейном на 999. Прошло много лет с тех пор. Нумерологом я не стала, в приметы не верю.



Верю, что человек сам создаёт свою реальность.

Верю, что нет ничего невозможного.

Верю, что при правильно выбранной цели человек может выбраться из любой ситуации.

Верю, что ЖИТЬ нужно лишь потому, что жизнь коротка и каждый пришёл в этот мир с миссией.

Каждому отпущен свой срок. Из всех критических ситуаций, которые я пережила, выкарабкиваться мне помогали обычные люди - своей обратной связью на мою поддержку (да, так работает Вселенная!) и вера, бесконечная вера Богу и молитвы.

Когда испытываешь наркотическую ломку (по ощущениям, как схватки при родах, только в 10 раз сильнее), ничего больше не остаётся, как просто молиться, бесконечно долго. Ведь умереть ты не можешь, видимо, ещё не время, а жить невыносимо больно, но выбор небольшой у тебя.

И поэтому сейчас, когда все эти ощущения от алкоголя и наркотиков позади, я могу просто помочь добрым словом тем, кто сейчас в похожей ситуации, что пережила я. Я могу их выслушать аналогично телефону доверия, и даже это будет иметь первоначальный терапевтический эффект.

Тема химических зависимостей чаще всего запретная, позорная, я бы даже сказала, и не каждому про эту боль хочется рассказывать.

А если не рассказывать, она разъедает тебя изнутри.

Я всегда открыта для людей, которым нужна помощь. Особенно, если проблема их настолько мне близка, что я чувствую её под кожей. До сих пор.



[Марина БЕЛКИНА](#) &

(Фото из архива автора)

Я — сама: на кухне

Салат «Вкус лета» от Насти Скрипачёвой и другие вкусности из болталки «Я — сама!»

Салат «Вкус лета»

Сезонный хит за 5 минут. Минимум ингредиентов — максимум свежести. Идеальный обед без хлопот.

На 1 порцию:

Помидор — 1 шт.

Огурец — 1 шт.

Капуста белокочанная — 50 г.

Яйцо вареное — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт. (или половина, по вкусу).

Соль — по вкусу

Приготовление:

Нашинкуйте капусту и лук тонкой соломкой. Огурец и помидор нарежьте крупными дольками, яйцо — четвертинками. Смешайте, подсолите.

Секрет подачи: заправляйте майонезом непосредственно перед подачей, чтобы овощи пустили сок, но остались хрустящими.

Совет номера: подавайте с ржаным тостом — получится сытный, но лёгкий ужин.



Салат «Яркая импровизация» от Анастасии Лабецкой

Когда хочется чего-то свежего и необычного. Идеальный ланч для тех, кто следит за фигурой.

На 1 порцию:

Авокадо — $\frac{1}{4}$ шт.

Перец сладкий — $\frac{1}{4}$ шт.

Редис крупный — 1 шт.

Огурец свежий — 1 шт.

Яйцо варёное — 1 шт.

Лук зелёный — по вкусу

Соль — по вкусу

Йогурт несладкий — для заправки

Приготовление:

Огурец, авокадо и редис очистите. Все ингредиенты нарежьте мелкими аккуратными кубиками (примерно 1×1 см). Добавьте мелко нарубленный зелёный лук, посолите. Заправьте несладким йогуртом и аккуратно перемешайте.

Важно: авокадо добавляйте в последнюю очередь и сразу заправляйте, чтобы кубики не потемнели.

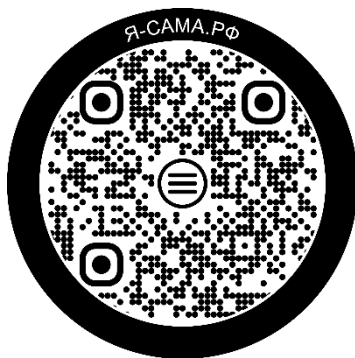
Совет номера: подавайте охлаждённым — так вкус раскрывается ярче.



Отличный компаньон к курице-гриль или как самостоятельный лёгкий ужин.

Дорогие читательницы!

Делитесь своими рецептами и фотографиями ваших любимых блюд, которые вы приготовили своими руками. Присылайте в чат-болталку сообщества



<https://vk.me/join/G1hbuVCq/TyV/JOwXj8Lpqmdet2o05G5VNc=>

Я — сама: у юриста

Многие откладывают мысль о своём деле, потому что кажется: «С моим здоровьем и без связей я не разберусь с налогами и отчётами». На самом деле всё проще, чем рисует воображение. Закон не спрашивает справку об инвалидности при регистрации бизнеса. Но есть нюансы, которые стоит знать заранее, чтобы выбрать подходящий формат и не переплачивать.

Разберём по шагам, без сложных терминов и с объяснением, что делать, если что-то пойдёт не так.

Как открыть ИП или самозанятость с инвалидностью: пошагово, без юриста



Валерия Варсегова – профессиональный юрист, основатель [сообщества «СоцЮрист»](#), опыт работы более 15 лет.



Шаг 1. Самозанятость (НПД) — самый лёгкий старт

Что это: специальный налоговый режим для тех, кто работает на себя без наёмных сотрудников. Подходит для репетиторов, мастеров, консультантов, дизайнеров, копирайтеров, организаторов мероприятий и многих других.

Почему удобно при ОВЗ:

- нет обязательных страховых взносов, платите только налог с реального дохода;
- ставки: 4% при работе с физлицами, 6% — с компаниями и ИП;
- нет отчётности, кассы, деклараций, всё через приложение «Мой налог» или сайт nalog.ru;
- можно оформить за 10 минут, не выходя из дома. Группа инвалидности не влияет на право регистрации.

Как открыть:

1. Скачайте приложение «Мой налог».
2. Введите паспорт, СНИЛС, ИНН.
3. Выберите регион (можно любой, где планируете работать).

4. Готово, можно принимать платежи и выдавать чеки прямо в приложении.

Важный нюанс: стаж самозанятого не идёт в пенсионный автоматически. Если вам важен страховой стаж, можно добровольно платить взносы через Социальный фонд России.

Шаг 2. ИП — когда стоит выбрать именно его?

Самозанятость не подходит, если вы планируете:

- нанимать сотрудников по трудовому договору;
- работать с лицензируемыми видами деятельности (например, некоторые медицинские или образовательные услуги);
- участвовать в госзакупках или крупных тендерах, где требуют статус ИП или ООО.

Как открыть ИП:

1. Выберите коды ОКВЭД (виды деятельности). Подобрать можно на сайте nalog.ru или через бесплатные справочники.

2. Определитесь с системой налогообложения: УСН (6% с доходов или 15% «доходы минус расходы»), патент или НПД.

3. Подайте заявление: через nalog.ru, госуслуги, МФЦ или банк-партнёр. Госпошлина при онлайн-подаче не взимается.

4. Через 3-5 рабочих дней получите лист записи ЕГРИП. Печать и счёт не обязательны, но счёт в банке упростит работу с юридическими лицами.

Важный нюанс для людей с ОВЗ: если вы выбираете любую систему кроме НПД, вы обязаны платить фиксированные страховые взносы. В 2026 году это 57 390 рублей в год + 1% с дохода свыше 300 тыс. рублей. Сумма ежегодно индексируется. Инвалидность не освобождает от этой обязанности по умолчанию, поэтому многие начинают с НПД, а ИП с другой системой налогообложения открывают позже, когда появляется стабильный доход.

Шаг 3. ИП на НПД — как совместить статус и простоту

Да, это возможно и на практике надёжнее идти последовательно: сначала оформить статус самозанятого, а затем зарегистрировать ИП с режимом НПД. Я сама шла этим путём через МФЦ — так проще избежать наложений в базах и получить чистый старт.

Это даёт статус индивидуального предпринимателя (важно для договоров, грантов, работы с компаниями) + отсутствие фиксированных страховых взносов + простую отчётность через приложение «Мой налог».

Кому подходит:

- тем, кому нужен официальный статус ИП для партнёров или заявок на поддержку;
- тем, кто пока не готов платить фиксированные взносы, но хочет работать легально и прозрачно;
- тем, кто планирует позже перейти на УСН, когда оборот вырастет.

Как оформить:

1. Убедитесь, что статус самозанятого активен в приложении «Мой налог».

2. Подайте заявление на регистрацию ИП (онлайн или через МФЦ). В пункте «Система налогообложения» выберите «Налог на профессиональный доход (НПД)».

3. После получения листа записи ЕГРИП статус самозанятого автоматически привяжется к ИП. Отчётность и чеки останутся в том же приложении.

Социальное предпринимательство – следующий шаг

Если ваше дело решает социальную задачу, в будущем можно оформить статус социального предприятия. Это не новая форма регистрации, а официальное признание, которое открывает дополнительные меры поддержки. Подробно разберём, как это сделать и какие документы подготовить, в следующем материале. А пока просто имейте в виду: государство видит и поддерживает тех, кто приносит пользу.

Что ещё стоит знать при регистрации с ОВЗ

- **медицинские справки не нужны.** Налоговая не запрашивает документы об инвалидности при открытии бизнеса;
- **реабилитация и работа совместимы.** Вы можете работать в своём ритме, удалённо, с перерывами, закон не требует «полной занятости»;
- **поддержка есть.** Через центры занятости и центры «Мой бизнес» можно пройти бесплатные курсы по бухгалтерии, налогам, продвижению. Во многих регионах действуют субсидии на открытие своего дела для людей с ОВЗ;
- **социальный контракт.** Если доход ниже прожиточного минимума, можно оформить социальный контракт до 350 тыс. рублей на старт бизнеса. Деньги не нужно возвращать, если вы отчитаетесь за их целевое использование.

Пенсия, льготы и совмещение с работой

Многие боятся: «А вдруг отменят пенсию или доплаты?»

Спокойно — федеральная пенсия по инвалидности и ежемесячные денежные выплаты (ЕДВ) сохраняются в полном объёме. Статус самозанятого или ИП на них не влияет.

Еще один частый вопрос: **«Можно ли работать по найму и быть самозанятым?»** Да, закон разрешает совмещать работу по трудовому договору и налог на профессиональный доход. Единственное правило: нельзя оказывать услуги как самозанятым своему текущему работодателю (и тем, кто был им в последние 2 года). Во всех остальных случаях — спокойно совмещайте.

С чего начать прямо сегодня

1. Определитесь с форматом: самозанятость для старта, ИП на НПД для статуса, классический ИП для найма или лицензий.
2. Соберите документы: паспорт, СНИЛС, ИНН.
3. Зарегистрируйтесь онлайн через nalog.ru или приложение «Мой налог». Это бесплатно и занимает меньше часа.
4. Откройте расчётный счёт (по желанию, но удобно для работы с компаниями).
5. Ведите учёт доходов в приложении, платите налог раз в месяц, сохраняйте чеки.

Ошибки на старте — это нормально. Главное — начать легально, в своём ритме и без страха перед «бумажной стеной». Закон не против тех, кто хочет работать честно. Он просто ждёт, когда вы сделаете первый шаг спокойно и по закону.

С уважением, Валерия Варсегова
юрист, мама девочки с ДЦП,

основатель проекта «СоцЮрист» -

помощь на языке закона



ТЯЖЁЛАЯ ТРАВМА?

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

-  1 Собирайте все меддокументы.
-  2 Оформите инвалидность (МСЭ).
-  3 Получите ИПРА — перечень нужных средств.
-  4 Встаньте на учёт в Соцфонд → пенсия, выплаты, сертификат.
-  5 Подключите соцработника (уход, продукты).
-  6 Начинайте реабилитацию — чем раньше, тем лучше.
-  7 Изучите льготы (лекарства, ЖКХ, санаторий).
-  8 Общайтесь с фондами и сообществами — не оставайтесь один.



Главное:
статус инвалидности =
доступ к господдержке.



СФР: 8-800-100-00-01



socrf.ru



Профессия без барьеров

Большинство работодателей до сих пор боятся брать на работу людей с инвалидностью, а зря. Те, кто рискнул, говорят: это одни из самых лояльных, ответственных и трудолюбивых сотрудников. Директор учебного центра дополнительного образования Оксана Соколкина объясняет, почему женщины с ограниченными возможностями здоровья — это не благотворительность, а выгодное кадровое решение.

Лояльность и профессионализм: почему бизнес выбирает женщин с инвалидностью



Оксана СОКОЛКИНА (г. Абакан, Хакасия), директор ЧОУ ДПО «Арт-СтарПРО», основатель проекта «Профессия без барьеров» для подростков с ОВЗ, победитель Национальной премии «Женщины НКО» (2026).

Автор методических пособий [«Профессия без барьеров. Профориентация для подростков с ОВЗ»](#)



[«Профессия без барьеров: от профтестирования к карьерному маршруту»](#)

— Когда я спрашиваю работодателей: «Почему вы не берете на работу женщин с инвалидностью?», они называют три причины, — рассказывает Оксана Соколкина. — Первое: «А вдруг не справится?» Второе: «А вдруг ей нужны какие-то особые условия, и мы не потянем?» Третье: «А что скажут остальные сотрудники?»

Все три страха, по словам эксперта, не имеют под собой реальных оснований. Более того, практика показывает обратное.

Одна крупная сеть магазинов несколько лет назад решила на эксперимент: взяла на работу в складское подразделение двух женщин с нарушениями слуха. Руководство переживало — как они будут

общаться с коллегами? Как будут читать инструкции? Справятся ли с погрузкой?

Через полгода выяснилось: эти сотрудницы работали быстрее и аккуратнее многих слышащих коллег. Ошибок при комплектации заказов у них было в два раза меньше. Они придумали собственную систему визуальных меток на стеллажах, которую потом перенял весь склад. А текучесть кадров в той бригаде упала до нуля — остальные работники тянулись за примером.

— Самое удивительное, — говорит Оксана Соколкина, — что женщины с инвалидностью почти никогда не просят поблажек. Они хотят работать наравне со всеми, и часто даже лучше, потому что

знают: им нужно доказать в два раза больше, чтобы их воспринимали всерьез.

Три качества, которые переворачивают представление о кадрах

Наблюдения и исследования позволяют выделить три главные черты, которые делают женщин с инвалидностью ценными сотрудниками.

1. У них нет иллюзий — и это их сила

Женщина с инвалидностью с детства знает, что такое преодолевать. Она привыкла, что мир не всегда удобен, что простые вещи даются с трудом, что нужно искать обходные пути. Это не делает ее слабой — наоборот.

Когда такая женщина приходит на работу, она не ждет, что ей все принесут на блюдечке. Она уже умеет решать проблемы, не паникует, когда что-то идет не по плану. Она ищет варианты и реально оценивает свои силы — не берется за то, что не потянет, но делает максимум из того, что может.

— Я видела женщин с инвалидностью, которые работали удаленно из дома, лежа, с ноутбуком на груди, — делится Оксана Соколкина. — Они вели бухгалтерию, обрабатывали заказы, консультировали клиентов. И делали это с таким уровнем профессионализма, что клиенты не верили, что на том конце провода — человек с серьезными ограничениями.

Одна женщина с нарушениями опорно-двигательного аппарата полгода уговаривала компанию взять ее на полную удаленку. Ее брали только на разовые проекты — боялись, что не справится с регулярной нагрузкой. Когда наконец согласились, она перекрыла показатели всех офисных сотрудников. Ее не нужно было контролировать, она сдавала отчеты раньше дедлайнов, а вопросы задавала только по делу. Через год она стала ведущим специалистом отдела, и до сих пор работает из дома, никто не представляет, как можно заменить ее кем-то другим.

2. Они помнят каждую возможность

Для женщины, которая годами слышит отказы на собеседованиях, работа — не просто способ заработать. Это возвращение в мир, чувство, что ты нужна и гордость, когда вечером ты усталая, но довольная.

Такая сотрудница не уйдет в другую компанию ради лишней тысячи рублей. Она не будет интриговать в коллективе. Она не прогуляет работу, потому что «не выпалась» или «настроения нет». Она знает цену каждому рабочему дню.

— В одной небольшой фирме взяли на должность секретаря женщину с инвалидностью по зрению. Она видела плохо, но отлично знала компьютер, работала с голосовым вводом, систематизировала документы так, что начальник перестал терять бумаги. Через три месяца ее повысили до помощника руководителя. Она не требовала прибавки, не торговалась. Просто делала свою работу так хорошо, что платить ей меньше стало неудобно. Когда она через год ушла в декрет, в компании устроили настоящий мозговой штурм — как временно закрыть ее позицию, потому что заменить ее было некем.

3. Они создают команду, а не напряженность

Самый неожиданный эффект, который замечают работодатели: женщины с инвалидностью часто становятся «сердцем» коллектива.

В одном коллективе, куда взяли сотрудницу с нарушениями речи, сначала все напряженно молчали. Люди боялись сделать неловкое движение, сказать что-то не то, а она оказалась на удивление открытой, улыбчивой и прямо говорила: «Вы можете меня переспрашивать, я не обижаюсь. Просто дайте мне время, и я все покажу на деле».

Через месяц она стала неформальным лидером отдела. К ней шли за советом, с

ней обсуждали рабочие проблемы, она организовывала чаепития и мирила поссорившихся коллег. Ее инвалидность перестали замечать уже на второй неделе. А когда она заболела и неделю не выходила на связь, в отделе случился микрокризис — без нее работа встала.

— Люди с инвалидностью часто обладают удивительным даром — они умеют слушать, слышать и понимать, — говорит Соколкина. — Женщины особенно. Они проходили через боль, непонимание, борьбу. У них развита эмпатия, они чувствуют состояние другого человека. И это делает их идеальными коллегами в любом коллективе.

О чем молчат работодатели

Но есть и другая сторона. Оксана Соколкина признает: не все гладко. Иногда работодатели, взяв женщину с инвалидностью, совершают одну и ту же ошибку.

— Они начинают ее жалеть. Снижают требования. Прощают опоздания, закрывают глаза на ошибки, освобождают от сложных задач. Или наоборот — перегружают, проверяя «на прочность». И то, и другое убивает мотивацию.

Женщине с инвалидностью не нужна жалость. Ей нужно доверие, нужно, чтобы ее воспринимали как профессионала, а не как «несчастную». Дайте ей нормальное рабочее место, четкие задачи и обратную связь — и она сделает все, что от нее требуется. А иногда и больше.

Еще один нюанс — коммуникация. Бывает, что женщина с инвалидностью стесняется задавать вопросы, боится показаться неумехой, пытается все решить самостоятельно. Работодателю важно создать такую атмосферу, где можно спросить, не боясь осуждения, просто, по-человечески.

— Я знаю случай, когда девушка с ДЦП работала дизайнером. Она работала левой

рукой, правая была почти парализована. Мышь она держала нестандартно, кликала с трудом, но ее работы были лучшими в агентстве. Клиенты не верили, что это сделала девушка с инвалидностью, а она просто брала больше времени на проект и никому не жаловалась. Ни разу. Когда коллеги узнали правду — они были в шоке и безумно заужали.

Что нужно бизнесу, чтобы сделать шаг

По мнению Оксаны Соколкиной, все, что нужно работодателю — это готовность увидеть в женщине с инвалидностью не диагноз, а человека и сделать три простых вещи:

- **Оборудовать рабочее место по ее потребностям (часто это стоит дешевле, чем кажется).**
- **Назначить наставника, который будет мягко вводить в курс дела.**
- **Не делать скидок на качество работы — оценивать по результату, а не по обстоятельствам.**

— Женщины с инвалидностью не просят о помощи, они просят о шансе, — подчеркивает эксперт. — И когда они получают этот шанс — они отдают работе всего себя. Без остатка. Увольнять их потом никто не хочет. Наоборот, их берегут, потому что найти такого сотрудника — удача. Мне часто говорят: «Это же благотворительность, брать таких людей». Нет. Это не благотворительность. Это осознанный кадровый выбор. И поверьте, бизнес на нем только выигрывает.



Куда обратиться за поддержкой человеку с инвалидностью в России

Государственные структуры



Социальный фонд России (СФР) —
пенсии, выплаты, ТСР, компенсации,
санаторно-курортное лечение.

☎ 8 800 200 07 01
🌐 sfr.gov.ru



Министерство труда и социальной защиты РФ —
льготы, социальные программы, контроль
за доступной средой.

☎ 8 495 870 67 00



МФЦ «Мои документы» —
оформление льгот, ТСР, жилищных субсидий,
получение справок и госуслуг.



Прокуратура РФ —
защита прав при нарушениях со стороны
органов или организаций.

☎ 8 495 987 56 56



Уполномоченный по правам человека —
обжалование действий чиновников,
защита прав.

☎ 8 800 550 50 50



Минздрав РФ —
контроль медицинской помощи, жалобы на клиники.

☎ 8 800 200 03 89



Роструд (Инспекция труда) —
защита прав при трудоустройстве
и на рабочем месте.

☎ 8 800 707 88 41

Общественные организации



• **Всероссийское общество инвалидов (ВОИ)** — защита прав,
помощь с трудоустройством, мероприятия.



• **Всероссийское общество глухих (ВОГ)** — поддержка слабослышащих,
курсы жестового языка.



• **Всероссийское общество слепых (ВОС)** — обучение, социальная
поддержка, адаптация.

Благотворительные фонды помощи

- **Подари жизнь** — лечение и помощь детям с тяжёлыми заболеваниями.
- **Линия жизни** — лечение тяжёлых заболеваний у детей.
- **Русфонд** — сбор средств на лечение и реабилитацию.
- **Живой** — реабилитация после травм и операций.

- **Справедливая помощь Доктора Лизы** — помощь людям в кризисных ситуациях.
- **Старость в радость** — помощь пожилым и инвалидам в домах престарелых.
- **Перспектива** — трудоустройство, правовая поддержка, инклюзия.
- **Фонд «Будь человеком»** — помощь инвалидам в получении лекарств и оборудования.

Психологическая и экстренная помощь



Единая общероссийская служба
психологической помощи

☎ 8 800 200 01 22



Телефон доверия МЧС

☎ 8 499 216 99 99



Круглосуточная поддержка «МЧС Помощь»

☎ 8 800 775 17 17

Книжный обзор с Ириной Титовой



Ирина Титова , книжный обозреватель



г. Сыктывкар, Республика Коми



Несмотря на диагноз ДЦП и благодаря воспитанию и поддержке мамы, Ирина — очень общительный человек, имеет немало знакомых и друзей, среди которых есть как обычные люди, так и с особыми потребностями здоровья. Главные увлечения Ирины — чтение и фотография. Также ей нравится слушать музыку, которая нередко вдохновляет на создание стихов, преимущественно философской или любовной тематики. Пейзажная лирика — не столь частая гостья её Музы. Любимые поэты Ирины — Борис Пастернак и Марина Цветаева. Является активным пользователем социальных сетей. Благодаря Интернету она нашла немало единомышленников, разделяющих её пристрастия в литературе и музыке. Автор подкаста [«Мифостихия мира»](#).

Автор сборника стихов «Вопреки реальности»

Трагическая история современной ведьмы

Впервые познакомилась с творчеством Пауло Коэльо не по наслышке. До этого несколько лет назад слушала его "Алхимика", которого не поняла вообще. И подумала, что вряд ли захочу читать ещё какие-то произведения Коэльо.

Но книга "Ведьма с Портобелло" мне очень понравилась. Я прочитала её буквально за неделю.

Несмотря на название, действие романа происходит в нашем XXI веке. Историю главной героини по имени Афина по очереди рассказывают близкие друзья и семья девушки, чья жизнь трагически оборвалась по злему стечению обстоятельств.

Безымянную малышку удочеряет состоятельная семья ливанцев, дают ей имя Шерин Халиль, но через несколько лет она берёт себе новое имя - имя древнегреческой богини мудрости Афины. Под этим именем девушка добивается успехов в карьере. А потом выходит замуж по взаимной любви. Но её семейная жизнь не складывается.

Именно после развода Афина кардинально меняет не только свою жизнь, но и мировоззрение, что и приводит её затем к трагическому финалу.

А всему виной стали неосторожно брошенные слова от человека, которого Афина считала, если не другом, то мудрым взрослым наставником. Но вместо поддержки девушка получила от него жёсткую отповедь и осуждение.

Именно с тех пор Афина и стала абсолютно другой. Но она жестоко поплатилась за стремление быть не как все.

Сюжет книги строится вокруг преступления против главной героини. Но это не классическая детективная история.

В центре этого расследования — женщина, которую называли «Ведьмой» за то, что она осмелилась жить по своим правилам. Афина (она же Шерин) — не бабка с чёрным котом, а современная бизнес-вумен, выпускница инженерного факультета. Она ломает привычный сюжет: выходит замуж по большой любви, чтобы родить ребёнка и «заполнить пустоту», потом уходит от мужа, потому что это стало «не настоящим», работает в банке и ведёт там... танцевальные тренинги. Да, это звучит странно, но именно танец становится для неё главным инструментом познания мира — не как искусство, а как шаманский ритуал, способ войти в контакт с тем, что Коэльо называет Энергией или Великой Матерью. «Ведьма с Портобелло» раскрывается как сильная метафора женской инициации. Это не инструкция по колдовству, а история о праве на истерику, на пустоту, на иррациональность. О том, что иногда, чтобы обрести себя, нужно перестать быть «удобной» и разрушить всё, что построила по указке социума.

Лучше всего суть книги передаёт её структура: Афина пропадает (по одной из версий — погибает) в финале, но её последователи продолжают спор о том, кем же она была — святой, психопаткой или пророком. Коэльо оставляет читателя в компании с этим вопросом. И, как это часто бывает у него, ответ зависит не от героини, а от того, готов ли ты признать, что внутри тебя самой тоже живёт эта «ведьма», жаждущая танцевать до изнеможения.

Роман бразильского писателя Пауло Коэльо «Ведьма с Портобелло» впервые был опубликован в 2006 году. Книга состоит из нескольких частей, каждая из которых рассказывает историю Афины глазами разных людей, знавших её близко. Этот приём позволяет читателю увидеть главную героиню с различных точек зрения, формируя комплексный образ женщины, обладающей глубокими знаниями и тайнами.

Автор романа мастерски использует символику и метафорический язык, чтобы передать глубокие философские идеи. Например, имя главной героини — Афина — отсылает к древнегреческой богине мудрости, войны и ремесел, подчеркивая многоликость

и мудрость персонажа. Образ ведьмы символизирует связь человека с природой и магией жизни, предлагая альтернативную точку зрения на традиционное восприятие мира.

Роман «Ведьма с Портобелло» затрагивает темы свободы, любви, самопознания и духовной эволюции.

Через истории Афины автор исследует вопросы судьбы, предназначения и силы интуиции. Книга призывает читателей прислушиваться к своему внутреннему голосу и следовать зову сердца, даже если путь кажется трудным и непредсказуемым.

«Ведьма с Портобелло» — это произведение, которое заставляет задуматься о природе человеческого существования и предлагает новый взгляд на традиционные представления о добре и зле, магии и реальности. Роман оставляет простор для интерпретаций и размышлений, приглашая каждого читателя отправиться в собственное мистическое путешествие.

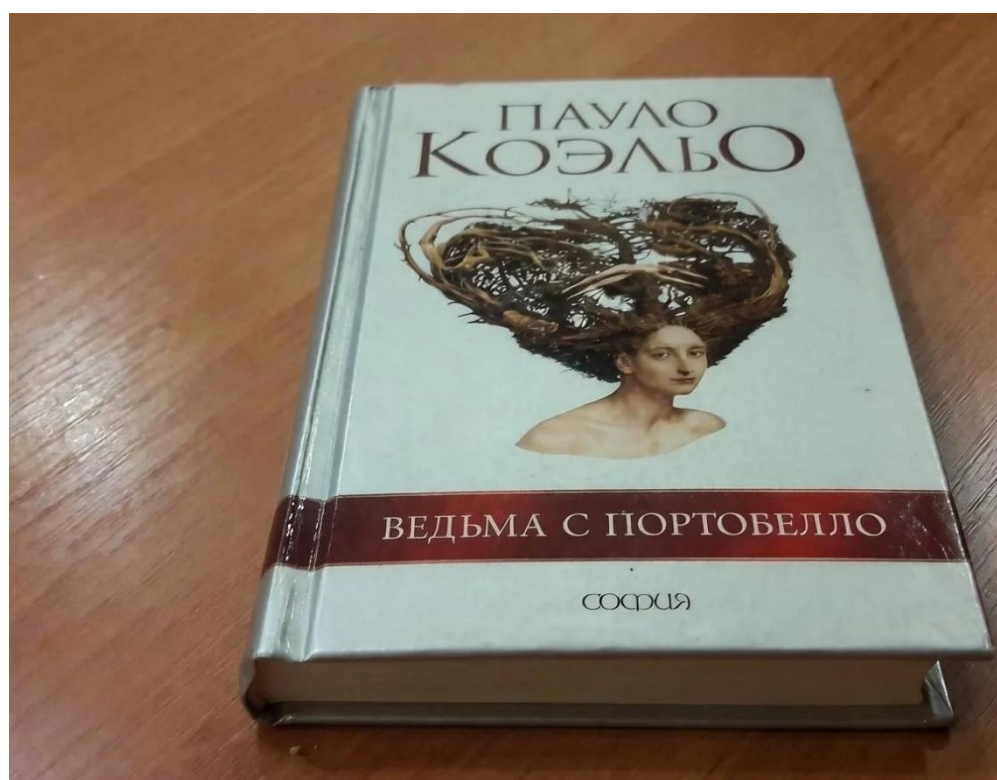
Книга может понравиться одновременно любителям детективов и мистики.

И всем, кому интересно разгадывать тайны.

А другие интересные истории вы сможете услышать в моих [подкастах](#) "Мифостихия мира" от инклюзивного проекта "Я - сама". Рубрика выходит еженедельно по субботам.

Ваша [Ирина Титова](#)

Фото Ирины Титовой



В рамках проекта [#ЯСама](#) мы помогаем женщинам с инвалидностью исполнять творческие мечты: редактируем рукописи их стихов и прозы, помогаем сверстать и издать на бесплатной издательской площадке, подготовить презентацию книги и пост об этом в соцсетях, а также консультируем по продвижению книг — бесплатно.

Присоединяйтесь к нашему проекту — пусть развитие и совершенствование станет частью вашей жизни, а мы с удовольствием вас поддержим!



Полные версии статей, интервью, анонсов — в нашей группе «Я сама» [во ВКонтакте](#), [Телеграм-канале](#) — подписывайтесь и будьте в курсе всех новостей и событий!

Каждый вторник ждем вас [на творческую встречу в нашем сообществе во ВКонтакте](#), где мы учимся, общаемся и читаем свои произведения.

ВНИМАНИЕ! МЫ НЕ ВЕДЕМ СБОРЫ НА ЛИЧНЫЕ КАРТЫ, ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЕ АККАУНТЫ И НЕ РАССЫЛАЕМ СООБЩЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ НА КАРТУ!

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СБОРА СРЕДСТВ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ!



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ



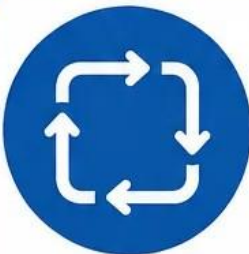
1 СТОП

Замрите. Прекратите
любые движения.
Никуда не бегите.



2 ЗАЗЕМЛЕНИЕ (5-4-3-2-1)

-  5 — вижу
-  4 — трогаю
-  3 — слышу
-  2 — чую
-  1 — чувствую во рту



3 ДЫХАНИЕ «КВАДРАТ»



Вдох
(4с)



Задержка
(4с)



Выдох
(4с)



Задержка
(4с)

Повторить 3–4 раза.



4 ФАКТЫ

Ответьте себе:
«Что происходит прямо сейчас?» —
только сухие факты,
без оценок и прогнозов.



Если состояние не уходит
более суток →
обратитесь к специалисту.



Личный опыт: уроки финансовой безопасности

Вы когда-нибудь замечали, как мы любим делить мир на «тех наивных» и «нас опытных»? Сидишь, бывает, листаешь ленту, видишь историю: «Пенсионерка отдала курьеру триста тысяч за снятие порчи». Это вызывает улыбку и недоумение. Ну правда, как так можно было? Наверное, там совсем другая реальность, где не слышали про мошенников. А у нас-то — высшее образование и даже не одно, интернет на максималках (ну не всегда), смс-подтверждение по отпечатку пальца. Нас-то не проведешь.

Как нашу самоуверенность используют против нас

Но если посмотреть на сухую статистику или просто поспрашивать друзей, картинка рассыпается. Оказывается, что в последнее время схемы работают не с бабушками у подъезда, а с людьми, у которых в телефоне три онлайн-банка и подписка на умные подкасты. Просто мошенники давно перестали играть в дешевый театр. Они теперь — как качественный вирус, который маскируется под обновление системы. И бдительность теряешь не потому, что ты глупый, а потому что устал, спешишь или поверил в красивое «сейчас всё решится».

Вот честный портрет идеальной жертвы в 2026 году: это не растерянный дедушка, а нормальный работающий человек, у которого горит дедлайн. Ему звонит «коллега» из смежного отдела, голос взволнованный, называет его по имени-отчеству, говорит, что сейчас утечка данных и через десять минут заблокируют доступ к рабочему portalу. И просит быстро назвать код из смс — чтобы «спасти аккаунт». Человек называет. Потому что он в цейтноте, потому что «коллега» звучал убедительно, потому что в голове не укладывается, что кто-то мог подделать голос нейросетью за тридцать секунд из его же видео в корпоративном чате.

Или другой сценарий, еще более жестокий. Приходит сообщение от друга в телеграме: «Займи 5000 до вечера, тупняк, забыл карту дома, завтра верну». Вы переводите, даже не думая. Потому что это же ваш друг, вы с ним вчера пили кофе. А на самом деле у друга увели аккаунт, и мошенники сидят в его переписке, видят ваши голосовые, стиль общения и с легкостью имитируют любую просьбу. И вы не поймете, что произошло, пока настоящий друг не позвонит через обычную связь через два часа. Но деньги уже ушли.

Самое обидное, что мы попадаемся не на жадности и не на глупости. Мы попадаемся на обычных человеческих штуках. На страхе, что сейчас что-то потеряешь — деньги, документы, репутацию. На желании сделать «быстро и забыть», не вникая в детали. Или на внезапном приступе альтруизма, когда хочется помочь человеку, который оказался в неприятной ситуации. Мошенники знают об этом лучше любого психолога. У них есть свои ответы на каждый ваш импульс. Если вы вежливый — они нажмут на вежливость («Извините за беспокойство, это очень важно»). Если вы злой и принципиальный — они скажут, что только вы можете наказать жуликов, переведя деньги на «безопасный счет». Это как шахматы, где вы даже не знаете, что уже сделали первый ход.

Поэтому единственное, что реально работает — это не какая-то сверхсложная защита с биометрией, а простая привычка сомневаться. Не в себе, а в ситуации. Кто бы ни звонил и что бы ни писал — хоть президент, хоть муж, хоть кто угодно, если разговор заходит о деньгах, переводах, кодах или ссылках, нужно просто остановиться на минуту. Буквально на одну минуту. Сказать себе: «Я перезвоню через пять минут». И перезвонить по тому номеру, который вы точно знаете. Или написать человеку в другой мессенджер. Или просто подождать, пока пройдет первая волна тревоги. Это не про паранойю. Это как пристегнуть ремень — непривычно только первые два раза. А потом ты просто не можешь выйти из дома, не заблокировав экран телефона, не перепроверив получателя перед переводом, не положив трубку, когда тебя начинают торопить. Потому что любая настоящая проблема подождет десять минут. А мошенники не ждут — у них горят секунды, пока вы не опомнились. Им нужен ваш страх и ваша спешка. Заберите это у них.

Я – сама: друзья

Свято-Софийский социальный дом — первый и единственный в России негосударственный малокомплектный дом семейного типа. В специально созданной среде, основанной на поддержке, доверии и принятии особенностей каждого, живут дети и молодые взрослые с тяжёлыми множественными нарушениями развития, у которых нет собственной семьи.

Дом, где нет чужих

2 марта 2015 года Домик, как ласково называют социальный дом его сотрудники и друзья, принял в свои стены 22 ребёнка с инвалидностью из государственного дома-интерната для умственно отсталых детей. Со временем проект вырос из детского дома в социальный — это позволило выпускникам не переезжать в психоневрологический интернат после 18 лет, а продолжать жить там, где их знают и любят.



Одна из основных задач Домика — социализация и адаптация особых воспитанников к жизни в обществе, развитие и закрепление у них бытовых и коммуникативных навыков. С ребятами работают множество специалистов: педагоги, дефектолог, социальный работник, двигательный терапевт и другие.

Ключевая идея проекта: человек развивается только тогда, когда чувствует, что он кому-то нужен. Поэтому у каждого воспитанника есть значимый взрослый — близкий человек, который проводит с ним много вре-

мени, хорошо знает его особенности и потребности и, своевременно реагируя на них, позволяет ощутить базовое чувство безопасности.

После переезда в Домик особые ребята получили возможность обучаться по адаптированным общеобразовательным программам и программам дополнительного образования. В полном объёме предоставляются медицинские услуги в государственных и негосударственных клиниках. Большое внимание уделяется социализации и интеграции подопечных в общество.

В 2022 году в Домике открылась **инклюзивная творческая мастерская «Па-па-па»**, где ребята на постоянной основе занимаются творчеством и обучаются работе с различными материалами в разных техниках, а при поддержке сопровождающих создают неповторимые изделия ручной работы.

Чтобы сделать жизнь взрослеющих воспитанников максимально приближенной к обычной жизни взрослых людей, в 2020–2021 году в Домике запущены два формата сопровождаемого проживания — групповое и индивидуальное.

Основная миссия Домика: поддерживать людей с особенностями развития в их стремлении найти себя и своё место в мире в настоящем и будущем; обеспечивать им проживание в условиях физической и эмоциональной безопасности, уважительно относиться к особенностям каждого; создавать условия для развития самостоятельности, ответственности, реализации права выбора с перспективой жить в обществе.

«Мы не можем заменить ребятам семью, но можем дать заботу, уважение и возможность выбора. Это то, что меняет жизнь», — говорит директор Светлана Бабинцева.

История Домика началась задолго до открытия — со службы помощи «Милосердие», где Светлана работала с 2010 года в проекте по поддержке детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития в специализированном государственном детском доме-интернате.



То, как тогда жили ребята в интернате, трудно назвать жизнью. В большой комнате рядами стояли кровати, в которых воспитанники проводили практически всё время. В комнате постоянно кто-то кричал, кто-то плакал. Среди этого многоголосого шума сложно было находиться даже приходящим взрослым. Страшно представить, каково было детям, вынужденным находиться там круглосуточно.



Изначально работа сестёр Милосердия заключалась в элементарном уходе. Но постепенно они смогли наладить с воспитанниками контакт, стали вытаскивать их из кроватей, играть с ними, выводить на прогулки. Тогда стало очевидно: ребята живо откликаются на человеческое тепло, участие и заботу. Появилась идея дать им возможность развиваться с помощью специальной программы при поддержке Центра лечебной педагогики. Светлане удалось получить разрешение руководства ДДИ на

выезд детей на занятия за пределы учреждения два раза в месяц.

Буквально за год с ребятами, которых признали необучаемыми и неперспективными, произошли потрясающие изменения: они стали вставать, интересоваться происходящим вокруг, тянуться к игрушкам и пытаться самостоятельно есть ложкой.

Такие успехи вдохновляли и давали надежду. Но в то же время стало понятно: сделать всё возможное для их полноценного развития не позволяют существующие правила и ограничения государственной системы. Изо дня в день, заходя в группу к ребятам, Светлана каждой клеточкой ощущала, что так быть не должно, что у них может быть будущее. Она искала выход, перебирая в голове все возможные и невозможные варианты. Именно тогда родилась мечта о таком месте, где можно будет установить свои правила, сделать приоритетными желания детей и, отталкиваясь от их возможностей, создать уникальную среду. Правда, тогда это ещё казалось нереальным...



Но благодаря огромному желанию и невероятным усилиям многих неравнодушных людей, 2 марта 2015 года Домик распахнул свои двери, чтобы изменить судьбу особых детей и подарить им шанс на достойную жизнь.

В основе профессиональных и личных принципов Светланы лежит глубокое убеждение: каждый человек достоин уважения, независимо от тяжести его диагноза и состояния здоровья. А одно из самых важных качеств человека, занимающегося социальным служением, на её взгляд, — это чуткость.

В 2025 году Домик отметил свой первый десятилетний юбилей. За эти годы проект прошёл через многое: финансовые кризисы, пандемию и постоянный поиск ресурсов. И не только выстоял, но рос и развивался вместе со своими особыми воспитанниками.

Главный итог каждого года, по словам Светланы Бабинцевой, — это то, что благодаря помощи неравнодушных людей Домик продолжает существовать, даря ребятам с тяжёлыми нарушениями развития ещё один год нормальной, полноценной жизни.

В условиях стремительно меняющегося мира и сокращающейся финансовой поддержки строить грандиозные планы на будущее сложно. Главная задача — оставаться рядом с воспитанниками и продолжать помогать им с надеждой и верой смотреть вперёд.



Самое важное, о чём часто напоминает Светлана Бабинцева, — право каждого человека на выбор и на жизнь среди людей. И если говорить о пожелании — оно звучит очень просто: сохранять способность видеть в человеке личность, а не диагноз.

Соцсети Домика:

<https://vk.com/sofiadomik>

<https://zen.yandex.ru/sofiadomik>

<https://t.me/sofiadomik>

<https://domik.today>

Фото из архива Домика

10 вопросов для «звезды»

Сегодня вас ждёт не обычное интервью, а честный разговор с человеком, которому я безгранично доверяю. Я хочу познакомить вас с музыкантом, автором-исполнителем, просто удивительным человеком Константином Шаховым. Мы знакомы уже почти 15 лет. Вместе написали десяток песен, и это, уверена, не предел. Я с гордостью могу назвать его своим другом с большой буквы. И теперь хочу, чтобы вы тоже немного узнали о нём, а может быть, захотели познакомиться с его творчеством. Итак, приступим.

Константин Шахов: «Я бы пожелал себе не изменять мечте»

Расскажи, как всё начиналось: как ты понял, что музыка это твоё, и какими были твои первые шаги?



Моё увлечение музыкой началось с музыкальной школы имени Наримана Сабитова в Уфе, куда меня отдала мама. Я занимался фортепиано у Валентины Николаевны Сурковой около трёх лет. Первые свои песни я начал писать в 15 лет. Тогда только появились компакт-диски, и мой первый альбом Дмитрия Маликова «Сто ночей». Позже у меня появился музыкальный центр, и я стал петь караоке. Если же совсем глубоко в детство, то я ещё тогда легко узнавал артистов по телевизору. Из того времени запомнилось трио: Маликов, Пресняков, Белоусов. Но именно Маликов запал в душу своей академичностью и

сложностью и остался со мной по жизни.

Что для тебя сейчас главное в музыке: сам процесс, результат или возможность выплеснуть эмоции?

Сложно сказать, что главное. В процессе ты испытываешь радость, когда находится красивая гармония или удачное сочетание слов и музыки. Мне нравится и писать песни, и работать над аранжировкой, искать звуки. Не нравится только одно: когда начинаешь понимать, что получилось похоже на что-то чужое. Но в целом именно совокупность процесса, результата и эмоций даёт ощущение, что ты движешься и не стоишь на месте.

Что для тебя вдохновение и есть ли способы его призвать?

Вдохновение это что-то необъяснимое и эфемерное. Бывает, песня пишется за несколько минут, а бывает месяцами ищешь одну строчку и не находишь. Призвать его не получается. Это состояние, в которое погружаешься. Толчком может стать новый трек, клип, образ или просто случайно услышанная фраза, вокруг которой выстраивается всё остальное.

Бывает ли так, что песня написалась сама за полчаса, а ты потом не веришь, что это ты её сочинил? Если да, помнишь такую?

Бывает, и такие песни чаще всего получаются цельными и глубокими. Я люблю все свои песни, но не все автобиографичны. Например, будучи в счастливом браке, я писал много песен о расставании, это просто образы. Из последних запомнились «Кислород», «Покажи мне любовь» и особенно трагичная «Мама».

Есть ли у тебя песня, которая нравится музыкально, но текст кажется слабым, или наоборот?

Сложно критически оценивать своё творчество. Но, например, в песне «Зеркала» глубокий текст, а аранжировка получилась слишком лёгкой, танцевальной. Хотелось бы более драматичного звучания. Но в целом почти всё моё творчество более-менее сбалансировано.

Какие жанры тебе особенно близки, а какие не трогают?

Я всегда занимался и поп-песнями, и инструментальной музыкой. У меня был проект Evo в стиле Enigma, trip hop, ambient lounge, но я его не публиковал. В 2004 году выпустил альбом «Пульс», полуэлектронную, полугитарную музыку. В 2013-м вышел транс-альбом ID Project «Time» с вокалистами, среди которых были Галия Вахитова, Линара Гибадулина и Сергей Соколов. Я сотрудничал с диджеем Марселем Соул и гитаристом Сергеем Пешкиным. Трек «Freedom» выходил в популярных транс-сборниках, альбом вышел на лейбле Easy Summer Music. Из рока люблю 30 Seconds to Mars, Linkin Park, Evanescence, группу «Тотал». К современной поп-жвачке вроде Люси Чеботиной или Mia Boyka отношусь скептически, но слежу за Полиной Гагариной, Маликовым, Биланом, Лазаревым и Аней Плетнёвой.

Кого из современных артистов считаешь достойными успеха? Есть ли у тебя кумиры?

Я больше приверженец старой гвардии. Из новых нравится Cream Soda, несмотря на смену вокалистки, трек Zivert «Bank» с крутым продакшном. Из малоизвестных «Идрис и Леос» и Данте. Кумиры: Маликов, Гагарина, Лазарев, Билан, Плетнёва. Уважаю Филиппа Киркорова за актуальность.

Есть ли у тебя глобальная мечта, музыкальная или не очень?

Главная мечта иметь силы, вдохновение и время дарить людям музыку. Чувствую, что мне есть что сказать миру, но ещё не до конца осознал, что именно. Немзыкальная мечта жить в красивом городе на Неве и заниматься творчеством там. А ещё я всегда хотел крутую студию, и сейчас она у меня есть, я собирал её много лет. Понял главное: дело не в железе, а в вдохновении и навыках.

Расскажи о дальнейших творческих планах.

Хочется доделать написанное, писать новые песни, совершенствовать вокал, добавить рока и живого звука, заниматься и инструментальной, и танцевальной музыкой. Хочется выражать себя через музыку максимально полно.

Если бы можно было вернуться к самому началу, что бы ты себе пожелал?

Пожелал бы себе закончить музыкальную школу и поступить в Уфимское училище искусств, меня готовы были взять, но не сложилось. Об этом я жалею. В остальном всё шло как должно. Пожелал бы себе не изменять мечте, развивать вокальные и технические навыки. Всё получится.

Спасибо Константину за развёрнутые и открытые ответы. Пусть всё желаемое сбудется в многократном размере. Через несколько дней у Константина день рождения, и мы желаем ему здоровья, позитивных эмоций и неиссякаемого вдохновения.

Eva Latruan
Фото автора

Опыт друзей

Арт-терапия — это универсальный и бережный инструмент помощи детям с нарушениями развития, включая проблемы крупной и мелкой моторики, а также с тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР). Творчество становится для них каналом связи с миром и ключом к развитию. Но не менее ценен этот метод и для родителей, которые ежедневно справляются с колоссальной нагрузкой.

Арт-терапия для детей с ОВЗ: помощь родителям и ребёнку

Как арт-терапия помогает детям с нарушениями моторики

Занятия арт-терапией решают две главные задачи:

1. Развитие когнитивных и физических навыков через игру и творчество.
2. Гармонизация психического состояния через самовыражение и самопознание.

Методика основана на том, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах, когда он рисует или создаёт картину. Практика показывает: несмотря на тяжесть нарушений, все дети рисуют, кто сидя, кто лёжа, с учётом индивидуальных особенностей.

В отличие от скучных упражнений, рисование или лепка увлекают ребёнка и помогают решать важные задачи:

- Развитие моторики. Работа с пластилином, глиной, рисование пальцами, кистями и карандашами тренирует мышцы рук и координацию.
- Сенсорное развитие. Контакт с разными фактурами (гладкое стекло, вязкая глина, сыпучий песок) обогащает тактильный опыт.
- Эмоциональное выражение. Через живопись ребёнок на символическом уровне выражает любовь, страх, злость, радость и обиду — то, что сложно сказать словами.

Почему арт-терапия нужна родителям особых детей

Родители часто остаются за кадром, но они тоже нуждаются в поддержке. Совместные занятия в формате «родитель-ребёнок» или отдельное творчество дают:

- Снижение стресса и выгорания. Творчество отвлекает, снимает напряжение и помогает найти внутренний ресурс.
- Укрепление связи с ребёнком. Совместное созидание улучшает взаимопонимание, дарит радость от общего результата.
- Эмоциональную разгрузку. В безопасной среде родители могут разделить переживания и получить психологическую поддержку.



Арт-терапия не требует художественного образования

Важен сам процесс и бережное отношение к результату. Ценность занятий — в комплексном подходе, который сочетает:

- психологическую разгрузку через творчество;
- формирование социальных связей;
- развитие навыков самопомощи.

Как мы применяем арт-терапию

Весь этот путь проходят родители и ребята нашей Ассоциации в рамках проекта «Наш путь: движение, творчество, развитие и поддержка», который получил поддержку Фонда президентских грантов.

Ключевые цифры проекта:

- 10 детей и подростков с ТМНР из семей — членов Ассоциации.
- Комплекс регулярных занятий: творческих, развивающих и реабилитационных.
- Инновация: впервые мы запустили целенаправленную работу с родителями — регулярные группы, где арт-терапия сочетается с психологической поддержкой и неформальным общением.

Главное, что важно понять

Арт-терапия не исправляет диагнозы. Она не обещает, что ребёнок заговорит или пойдёт завтра. Но она даёт нечто более важное — ощущение жизни. И маме, и ребёнку.

Когда рука ведёт мелок по бумаге или ладонь оставляет отпечаток в краске, исчезает ярлык «особенный». Остаётся человек с его чувствами, желаниями, страхами и радостями. Человек, который говорит на языке цвета, понятном всем.

Мелки, фломастеры, краски — это мостики. Они ведут к улыбке, которой не нужны слова. К объятию, в котором не нужно ничего объяснять. К тихому счастью быть рядом и делать что-то вместе.

В этом главный секрет арт-терапии: она лечит не потому, что развивает. Она лечит потому, что позволяет любить без условий, оценок и «надо». И это — самое большое чудо.

Ассоциация «Наш путь» будет рада, если наш опыт вдохновит вас на создание подобных проектов и внедрение арт-терапии в вашу жизнь.

Фото: НКО Ассоциация «Наш путь»

Ваша новая подруга — нейросеть



Час ночи трудного дня. Муж сказал что-то обидное, ребёнок опять хлопнул дверью, а собака смотрит на вас с немым укором и сочувствием, как будто тоже всё понимает.

Позвонить подруге неловко: она спит, у неё своя жизнь, а вываливать на неё очередную «драму» в третий раз за неделю почему-то стыдно. Записать в дневник? А если кто-то случайно найдёт? Вот бы был кто-то, кто выслушает прямо сейчас, поддержит и ничего никому не расскажет...

Такой «кто-то» у вас уже есть — в телефоне, бесплатно, и ра-

ботает круглосуточно.

Как это устроить?

В любой нейросети можно завести «свою подругу» — отдельный чат специально под такие разговоры. Не смешивайте его с чатом, где вы, например, спрашиваете рецепты или помощь по работе, заведите новый, с самого начала. В первом сообщении просто напишите словами, какой вы хотите, чтобы ваша "подруга" была.

Например:

«Давай ты будешь моей подругой, с которой можно поговорить обо всём — про мужа, детей, собаку, про то, что накопилось. Просто выслушай и поддержи, как хорошая подруга и немного хороший психолог. Если нужно - задавай мне вопросы, помоги мне понять себя, чтобы принимать правильные решения.»

Нейросеть запомнит этот тон в рамках этого чата, и дальше можно просто писать, как в переписке с человеком. Утром, ночью, посреди дня, когда накипело.

Что важно понимать сразу

Нейросеть отлично умеет выслушать, помочь разложить мысли по полочкам и снять напряжение в моменте. И в этом смысле она правда может стать хорошей "подругой на подхвате". Но при этом она, конечно, не заменяет живых людей — ни подруг, ни близких, ни, если совсем тяжело, психолога.

Хорошее правило: используйте её как черновик — место, где можно сказать все, что вы думаете, честно сформулировать для себя, что вы на самом деле чувствуете и хотите, а уже потом, если хочется и есть силы — сказать это вслух подруге, мужу, психологу. Иногда после такого "чернового" разговора с ИИ-подругой поговорить с живым человеком оказывается даже проще, вы уже знаете, что хотите сказать.

Не нужно ждать удобного момента, чтобы кто-то оказался рядом и выслушал. Такой собеседник у вас уже есть в телефоне — и это не замена близким, а способ не оставаться со своими мыслями совсем в одиночестве, пока рядом не появится живой человек.



С теплом,
Анна Ника Гулева
медиастратег, эксперт по ИИ и личному бренду

Неограниченные возможности



Почему-то людей с инвалидностью принято называть "людьми с ограниченными возможностями". А я думаю, что эти люди, напротив, обладают возможностями безграничными.

Как часто мы, люди без проблем со здоровьем, живём скучную, серую, обыденную жизнь. Мы забываем про то, что нам дан великий дар жизни и что каждый из нас здесь уникален и неповторим, и не замечаем своих талантов или не придаем им особого значения. Не задумывается о том, а что было бы если мы осмелились развить их и показать их результаты миру.

Нет, зачем? У нас есть наша обычная сытая суетливая жизнь.

И мы сами ограничиваем свои возможности.

Но если вдруг случается недуг, который ставит суету на паузу, многие наконец-то обращают свой взгляд внутрь себя, и, наконец-то, находят

время и возможность начать делать то, что любимо, а не только то, что нужно.

Часто именно здесь талант человека распускается огромным ярким цветком и начинает дарить радость не только своему обладателю, но и тем, кто находится рядом с ним.

А просто и надо было-то немного притормозить, и замедлить ежедневную гонку.

Есть люди, которые родились уже с некоторыми особенностями и жизнь для них гораздо более трудна и менее приятна, чем абсолютно здоровым людям.

Но у них есть своя суперсила. Они учатся преодолению и ежедневной радости.

Жизнь требует от них гораздо больше усилий, но и ценность ее осознаётся гораздо острее. И именно они способны ни смотря ни на что ставить спортивные рекорды или поражать окружающих плодами своего творчества, да и просто добротой и щедростью своей души.

Ну и кто здесь "люди с ограниченными возможностями"?

Мария Козина

Мы все равные. Мы все — люди.



Галина Полина 🐶

12:50

Я тоже говорю, что коляска-это не приговор.



Аля Струкова 🍷

12:56

Коляска это машина . Катает и спина не болит)) конечно это печально в чем то ... Но что теперь саваном накрыться и смерти ждать ? Ну как то не самый приятный вариант



Настёна Скрипачева 🧠

13:06

«Все преграды в нашей голове. И если освободиться от них, сделать можно что угодно».

/ Из чата-болталки проекта во ВКонтакте /

Нужна поддержка? Присоединяйся – напиши о себе в сообщения сообщества https://vk.ru/mogy_sama и наш Хранитель Eva Latruan тебя добавит!

Я — сама: летняя

Лето — время, когда хочется лёгкости, цвета и свободы. Это сезон, когда можно смело экспериментировать с образами, выбирать яркие платья, удобные и красивые вещи, которые подчёркивают характер и настроение. Инвалидность не отменяет желания нравиться себе и миру. Лето даёт возможность каждой женщине проявить свою индивидуальность и напомнить: стиль — это про душу, а не про возможности тела.



Анастасия Скрипачева, г. Пермь



Айгуль Исмаилова, г. Казань



Татьяна Лычкина, г. Вытегра



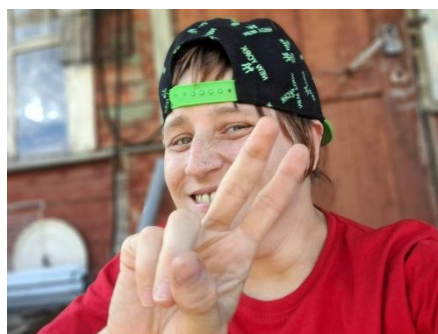
Надежда Щенникова, г. Жуковский



Eva Latruan, г. Чехов-7



Татьяна Чуржакова, г. Томск



Анастасия Лабецкая, г. Сыктывкар

Афиша сообщества «Я – сама!» во ВКонтакте

Два раза в месяц, 19.00 – «Музыкальная азбука» с Ириной Кю Деффо

Каждый вторник, 19.00 мск – Творческая встреча (читаем стихи и прозу, делимся творческими результатами), модератор – Eva Latruan



Каждый четверг – Экспертный четверг, встреча с интересным человеком, модератор – Eva Latruan

[ВСЯ АФИША – НА НАШЕМ САЙТЕ Я-САМА.РФ](#)

Мы на Rutube, где тоже есть все записи эфиров:

<https://rutube.ru/channel/25763778/>

Наш голос — их заслуга

Журнал выходит в аудиоформате благодаря
Курской областной специальной библиотеке
для слепых и слабовидящих им. В.С. Алёхина
(филиал ОБУК «Областная библиотека им. Н. Асеева»)



**КУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ
им. В.С. АЛЁХИНА**



Кого обслуживает библиотека?

- Инвалидов по зрению всех возрастов
- Членов их семей
- Всех, кто не может пользоваться обычными печатными изданиями
- Специалистов и организации, работающие с людьми с инвалидностью



В чём её уникальность?

- Единственное книгохранилище спецформатов для незрячих в Курской области
- Входит в число динамично развивающихся библиотек для слепых в РФ
- Единственная в области, кто издаёт «говорящие» книги курских авторов
- Формирует фонд краеведческой литературы в доступных форматах



Миссия библиотеки

Это открытое социальное учреждение, которое помогает обществу видеть людей с инвалидностью без стереотипов — с уважением и пониманием.



Главная традиция

Международные Алёхинские чтения — уже более 10 лет! Посвящены курскому незрячему писателю В.С. Алёхину, чьё имя носит библиотека.



Признание

- Внесена в Книгу почёта «Золотое Слово за Дело благодатное»

- Присвоено звание «Лучшая библиотека имени курского писателя» — за профессионализм, любовь к Слову и продвижение курских авторов.



Контакты

Курская область
Читатели и слушатели всегда желанны
Аудиоверсия журнала создаётся
при поддержке библиотеки

14-15 октября 2026 года в Москве состоится II научно-практическая конференция «Говори. Понимай. Учись». Мероприятие пройдет на площадке Общественной палаты РФ.

Участие возможно в двух форматах: очно в Москве или онлайн. Регистрация на онлайн-формат уже открыта по ссылке: https://iabametod.ru/conf2026_online

В программе конференции пять ключевых направлений:

- Медицина: диагностика и ведение невербальных пациентов, оценка боли и самочувствия;
- Альтернативная и дополнительная коммуникация в образовании: обучение, инклюзивная среда, визуальная поддержка;
- Научные исследования и технологии: эффективность методик, новые подходы;
- Подростки и молодые взрослые: сопровождение, занятость, развитие самостоятельности;
- Личный опыт: практические вопросы и обмен опытом.



14-15 октября 2026

**II научно-практическая конференция
по системам альтернативной
коммуникации для детей с ОВЗ
«Говори. Понимай. Учись»**



Наши партнеры

