

Министерство культуры Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение культуры
«Красноярский художественный музей имени В. И. Сурикова»
Автономная некоммерческая организация
«Краевой центр поддержки и развития общественных инициатив»
Красноярский благотворительный фонд «Дари добро»

МУЗЕЙ, В КОТОРОМ... ВСЕГДА ТЕПЛО

**Практики работы с посетителями
с особенностями ментального развития**

Методическое пособие

Красноярск
2023

УДК 7(571.51) (069)

ББК 85.101.3(2Рос-4Крн-2Красноярск)-2Красноярский художественный музей им. В.И. Сурикова

М-89

Музей, в котором... всегда тепло. Практики работы с посетителями с особенностями ментального развития: метод. пособие / Е.В. Аникеева, К.И. Ильченко, А.Е. Синашова, Н.А. Щербина; под ред. К.И. Ильченко. — Красноярск: ООО «Типография КАСС», 2023. — 100 с.: с 40 илл.

В издании представлены рекомендации по организации и проведению выставок и творческих занятий, доступных детям с особенностями ментального развития. Методическое пособие предназначено для сотрудников музеев и других учреждений культуры, педагогов и всех заинтересованных людей.

Редактор: К. И. Ильченко

Корректор: Е. М. Уварова

Дизайн: А. А. Клещ

Верстка: Д. В. Обухов

Фотограф: Н. Р. Ларионов

© КГБУК «Красноярский художественный музей имени В. И. Сурикова», 2023

ISBN 978-5-6050672-1-4

© КБФ «Дари добро», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. ИСТОРИИ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА	6
2. ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ.....	25
3. ПРОГРАММА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ.....	42
4. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ	78

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках методическое пособие, написанное по итогам осуществления проекта «Музей, в котором...». Этот проект был реализован в 2022—2023 годах при тесном сотрудничестве Красноярского художественного музея им. В. И. Сурикова и Красноярского благотворительного фонда «Дари добро». В формате семейной мастерской мы работали с семьями, воспитывающими детей с ментальными особенностями: вели мастер-классы, организовывали встречи с психологом для родителей, придумывали выставки работ участников проекта на разных площадках города, а также делились нашим опытом на семинаре-практикуме для специалистов учреждений культуры и НКО.

Одна из задач этого пособия — закрепить наш опыт и сделать так, чтобы наши разработки могли быть полезны. Мы старались очень подробно, в мельчайших деталях, описать все важные нюансы как для специалистов, кто уже ведет работу, так и для тех, кто только задумывается о работе с людьми с ментальными особенностями.

Основная цель нашего проекта была глобальной — сделать музей доступным для этой аудитории, начать вести системную работу с ними. И самым приятным в ходе реализации оказалось то, что для того, чтобы это сделать, не нужно иметь какие-то особенные навыки и знания. Важно быть гибким, открытым к новому, но исходить из имеющихся возможностей. Надеемся, что эти наработки помогут вам убедиться в этом, а наш подход вдохновит вас на значительные изменения в деятельности вашей организации.

Мы назвали проект очень поэтично — «Музей, в котором...». Сейчас, вспоминая весь проделанный путь, мы уже зна-

ем, какими словами можно закончить это предложение. Для нас, авторов этого пособия и разработчиков проекта, наш музей — это музей, в котором рады всем. Это место, в котором тепло и весело, можно собираться семьями и дружить. Принимая все особенности друг друга.

Инклюзивный проект «Музей, в котором...» реализован Красноярским благотворительным фондом «Дари добро» в партнерстве с Красноярским художественным музеем им. В. И. Сурикова при финансовой поддержке Краевой грантовой программы «Партнерство» и Краевого центра поддержки общественных инициатив.

1. ИСТОРИИ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА

Первая глава посвящена нашим участникам. Мы хотим, чтобы вы познакомились с ними поближе.

В проекте участвовали семьи, в которых воспитываются дети, в том числе с ментальными особенностями. Это ребята от 6 до 18 лет. И каждый из них уникален. В этой главе вы можете в этом убедиться, изучив небольшие анкеты, в которых раскрываются увлечения и хобби наших участников, а также любимые времена года, праздники и даже произведения искусства. Иногда ребята отвечали самостоятельно, иногда им помогали родители. Орфография авторов сохранена.

КИРИЛЛ ИВАНОВ (10 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Добрый, ласковый, весёлый.

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Люблю животных, особенно лошадей в любом виде, кататься особенно.

Какое у тебя любимое время года и почему?

Лето и зима. Лето, потому что каникулы, солнце, можно купаться и гулять целыми днями. Зима, потому что Новый год, ёлка, подарки, снег, лыжи, горки.

Какая картина тебе нравится?

Конкретной картины любимой нет, но с лошадьми нравятся.

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Тебе всегда рады!



Кирилл вместе с мамой Кристиной

ЯРОСЛАВ ШУЛЯК (11 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Умный, справедливый, добрый.

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Люблю географию и очень люблю ходить в походы!

Какое у тебя любимое время года и почему?

Лето. Потому что летом мы отдыхаем и путешествуем!

Есть ли картина, которая тебе нравится?

Ф. П. Решетников. «Опять двойка».

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Мне всё нравится!



Ярослав вместе с мамой Татьяной

ШАБАРДИНА КРИСТИНА (9 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Добродушная, весёлая, непоседливая.

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Нравятся занятия с ребятами в группах, занятия по дому: любит готовить еду, убираться, играть в школу с игрушками.

Какое у тебя любимое время года и почему?

Лето, потому что можно одевать меньше одежды на себя, купаться и путешествовать!

Есть ли картина, которая тебе нравится?

Нравятся картины с животными, какой-то самой любимой нет, но нравится разглядывать животных на картинах.

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Душа радуется; все на одном дыхании; ждут волшебные эмоции; живёт любовь.



Кристина вместе с папой Сергеем и мамой Ириной

ДАША (11 ЛЕТ) И ДЕНИС (6 ЛЕТ) ГРОЗДИНЫ



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Даша: Добрая, весёлая, смешная.

Денис: Радостный, милый, весёлый

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Даша: Люблю рисовать красками, лепить из пластилина.

Денис: Люблю раскрашивать, собирать машины из лего.

Какое у тебя любимое время года и почему?

Даша: Лето, так как тепло и можно ходить без куртки.

Денис: Осень, потому что осенью яркие и красивые листья!

Есть ли картина, которая тебе нравится?

Даша: А. К. Саврасов. «Грачи прилетели».

Денис: И. И. Шишкин. «Утро в сосновом лесу», картина из м/ф про Машу.

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Даша: ...всегда есть чем заняться!

Денис: ...всегда интересно!



Денис и Даша вместе с мамой Екатериной

ВИТЯ ХЛЕБНИКОВ (18 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Добрый, весёлый, заботливый.

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Нравится собирать игрушки из «Киндер-сюрприза».

Какое у тебя любимое время года и почему?

Любимое время года — лето, потому что можно ездить на дачу и много гулять!

Есть ли картина, которая тебе нравится?

Нравятся пейзажи, И.И. Шишкин, например, «Утро в сосновом лесу». Природа — это всегда красота и величие.

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Открываешь что-то новое для себя!



Витя вместе с мамой Людмилой

ЕВСЕЕВ АЛЕКСЕЙ (11 ЛЕТ)





Лёша вместе с мамой Ольгой

ЮЛЯ РОППЕЛЬТ (8 ЛЕТ)



МИША РОППЕЛЪТ (6 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Юля: Робкая, шустрая, весёлая.

Миша: Весёлый, шустрый, вредный

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Юля: Рисовать, красивый дизайн ногтей, кулинарные передачи, аниме.

Миша: Люблю «Майнкрафт», рисовать их нравится.

Какое у тебя любимое время года и почему?

Юля: Осень, потому что день рождения и люблю яркие краски листьев.

Миша: Лето, потому что живем на даче и ходим в баню.

Есть ли картина, которая тебе нравится?

Юля: Люблю радугу на любых картинах и рисунках, всегда она есть.

Миша: Нравится рисовать свою семью из фигурок «Майнкрафта».

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Юля: ...мы всегда были вместе!

Миша: ...весело и не охота уходить.



Миша и Юля вместе с мамой Полиной

ОЛЕСЯ МАЛЕТИНА (7 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Красивая, милая, сердитая.

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Вырезать, рисовать, играть, кататься на велике и самокате.

Какое у тебя любимое время года и почему?

Зима, потому что в Новый год приходит Дед Мороз, можно кататься на санках и с горки.

Есть ли картина, которая тебе нравится?

В.И. Суриков. «Анфиса», потому что она яркая и красочная.

Закончи фразу: «Музей, в котором...»

Лучше вести себя хорошо и картины не трогать, всегда светло и красочно!

ЛЁША МАЛЕТИН (6 ЛЕТ)



Три прилагательных, которые тебя характеризуют:

Весёлый, добрый, стеснительный.

Какие у тебя увлечения, что нравится делать?

Играть в игры, гулять, кататься на велике и самокате.

Какое у тебя любимое время года и почему?

Лето, потому что можно кататься на самокате, велике, ходить на пикник, купаться в бассейне.

Есть ли картина, которая тебе нравится?

В.М. Васнецов. «Богатыри», потому что они сильные и смелые.

Закончи фразу: «Музей, в котором.....»

Всегда рады посетителям!

2. ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

В этой главе мы подробно расскажем о том, как велась работа на мастер-классах с участниками. На этапе разработки занятий мы определились с концепцией — выстраивать знакомство не только с новыми техниками (рисование, аппликации и т. д.), но и с произведениями из коллекции музея. Мы отобрали разножанровые картины: пейзажи, сюжетно-бытовые сцены, натюрморты, портреты, а затем распределили их по временам года. От сюжета произведения и того, как оно иллюстрирует сезон года, мы и отталкивались при подготовке к занятиям.

Место проведения: Музейно-образовательный центр КХМ им. В. И. Сурикова.

Целевая аудитория: с 6 до 18 лет.

Количество занятий в цикле: 10.

Время проведения одного занятия: 45 минут (с регулярной сменой деятельности).

Цель цикла: создание в музее семейного доверительного пространства для социокультурной реабилитации детей с особенностями ментального развития через совместное сотворчество детей и родителей.

Занятие 1. Знакомство

На первом занятии мы познакомились с участниками проекта, а они впервые пришли в гости в наш художественный музей и прошли по экспозициям. Многие

ранее не были в стенах музея, и, учитывая это, мы заложили время на адаптацию. В ходе этого занятия мы постарались выстроить коммуникацию с участниками и создать благоприятную обстановку.

Занятия 2—3. Время года: зима.

Пейзаж «Зимний сон»

Виды деятельности: знакомство детей с произведением классического искусства; обсуждение темы зимних забав и природы; работа над своей версией произведения из коллекции музея.

Работы из фондов КХМ им. В. И. Сурикова:

- Клевер Ю. Ю. «Зимний пейзаж» (1881)
- Лекаренко А. П. «Девушка с Таймыра» (1950)
- Довнар А. А. «Мой друг Учум» (1988—1989)

Техника: рисование, смешанная техника.

Материалы: тонированная бумага, гуашь, кисти, ватные палочки.

Задачи:

- Расширить и обогатить представления детей о зиме, об изменениях в природе зимой, о зимних забавах.
- Познакомить с коллекцией работ КХМ им. В. И. Сурикова.
- Научить работать красками в новых техниках.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Обсуждение с детьми темы «Что мы знаем о зиме? Признаки зимы, зимние приметы». Дети рассматривают зимние картинки, пытаются их описать. Далее

рассматриваем картины из музейной коллекции. Ищем взаимосвязь, сравниваем цвета, пытаемся понять настроение художника. Говорим о жанре произведения из коллекции (пейзаж). Рассказываем участникам проекта правила работы с гуашью.

2. Игровой момент.

Дидактическая игра «Сложи картинку».

Задачи: поупражнять детей в составлении целого из частей, воспитать усидчивость, закрепить знание времен года.

Оборудование: разрезные картинки, изображающие различные времена года.

Правила игры: каждому ребёнку дается комплект разрезных картинок. Дети должны сложить целую картинку из частей. Выигрывает тот, кто быстро и правильно её сложит, назовет время года, изображенное на картинке. Применимо ко всем временам года. Игра использовалась на всех занятиях.

Практическая часть:

2 занятие

1. Знакомимся с работой красками, пробуем кисти. Но для начала мы на листе бумаге белой восковой пастелью рисуем снежинки. Пока их не видно, но так и задумано.

2. Далее на снежинки, нарисованные белой восковой пастелью, наносим акварельную краску. Цвет можно выбрать по желанию — голубой, синий, фиолетовый. Краску распределяем по всему листу. Снежинки, нарисованные мелками, не закрашиваются и сохраняют

белый цвет. Акварельная краска, распределяясь по листу, создаёт красивый эффект.

3. Для достижения большей декоративности сырой рисунок можно посыпать солью, тогда краска будет распределяться по листу красивым узором.

3 занятие

1. На тонированной бумаге простым карандашом делаем эскиз зимнего пейзажа: прорисовываем линию горизонта, сугробы, намечаем контуры деревьев и кустарников.

2. Переходим к работе с красками. Раскрашиваем стволы деревьев коричневым цветом. Берем белую краску и наносим её по контуру кроны деревьев с помощью разных мазков большими и маленькими кистями для рисования.

3. Дорисовываем снег и снежные сугробы белой краской. Работаем в той же технике с помощью больших и маленьких мазков. По желанию добавляем в композицию и другие оттенки снега: голубой, жёлтый, зелёный, фиолетовый.

4. Делаем акцент на кроне деревьев светлыми пятнами с помощью ватных палочек. Это добавляет композиции объём и делает рисунок более декоративным.

Занятия 4—5. Время года: весна.

Женский портрет «Нежность»

Виды деятельности: знакомство детей с производением классического искусства; обсуждение темы весенних праздников и пробуждения природы; работа над своей версией классического произведения из коллекции музея.

Работы из фондов КХМ им. В. И. Сурикова:

- Лебедев В.В. «Портрет актрисы Тамары Макаровой» (1943)
- Грабарь И.Э. «Сирень у входа в Абрамцевскую мастерскую» (1953)

Техника: рисование, смешанная техника.

Материалы: бумага, акварель, кисти, восковая пастель.

Задачи:

- Расширить и обогатить представления детей о весне, об изменениях в природе весной.
- Познакомить с коллекцией работ КХМ им. В. И. Сурикова.
- Научить работать красками в новых техниках.

Ход занятий:

1. Вводная часть.

Обсуждение с детьми темы «Что мы знаем о весне? Признаки весны, весенние приметы». Дети рассматривают весенние картинки, пытаются их описать. Далее рассматриваем картины из музейной коллекции. Ищем взаимосвязь, сравниваем цвета, пытаемся понять настроение художника. Говорим о жанре произведения из коллекции (портрет). Рассказываем участникам проекта правила работы с акварельными красками.

2. Игровой момент.

Дидактическая игра «Назови ласково».

Задачи: улучшить навыки словообразования, расширить индивидуальный словарь по используемым те-

мам, развить концентрацию внимания, быстроту реакции.

Правила игры: взрослый называет слово, соответствующее теме и времени года, и передаёт мяч ребёнку. Ребёнок должен произнести это слово в уменьшительно-ласкательной форме и передать мяч следующему игроку, называя своё слово. Например: лист — листочек, цветок — цветочек, солнце — солнышко, птица — птичка, ручей — ручеёк, ветка — веточка и т. д.

Практическая часть:

4 занятие

1. Работать мы будем в смешанной технике. Для начала создадим основу для нашего портрета. На акварельной бумаге делаем заливку акварельными красками. Смешиваем разные цвета. Стараемся, чтобы цветовая гамма перекликалась с цветовой гаммой произведения из коллекции. Один цвет может плавно перетекать в другой, краски могут смешиваться.

2. Даём время для того, чтобы фон успел просохнуть.

5 занятие

1. На подготовленный ранее цветной фон мы будем наносить рисунок простым карандашом. Делаем эскиз портрета. Стараемся соблюдать пропорции. Также можно работать без предварительного рисунка, сразу нанося восковую пастель на заготовленный фон.

2. Раскрашиваем портрет восковой пастелью. Добавляем детали. Многие участники проекта рисовали портрет своей мамы, и мы постарались в этих работах добавить сходства с моделями.

Занятия 6—7. Время года: лето. Летняя композиция «Жаркий день»

Виды деятельности: знакомство детей с произведением классического искусства; обсуждение темы летних забав и отдыха; работа над своей версией классического произведения из коллекции музея.

Работы из фондов КХМ им. В. И. Сурикова:

- Маковский В. Е. «Рыбачки» (1886)
- Деев Ю. Д. «Ко мне пришла радуга» (1991)
- Суриков В. И. «Девушка с косами. Портрет А. А. Добринской» (1910)

Техника: правополушарное рисование, смешанная техника.

Материалы: бумага, гуашь, кисти, губка, ватные палочки.

Задачи:

- Расширить и обогатить представления детей о лете, об изменениях в природе летом, о летних забавах.
- Познакомить с коллекцией работ КХМ им. В. И. Сурикова.
- Научить работать красками в новых техниках.

Ход занятий:

1. Вводная часть.

Обсуждение с детьми темы «Лето красное и прекрасное!». Дети рассматривают летние картинки, пытаются их описать. Далее рассматриваем картины из музейной коллекции. Ищем взаимосвязь, сравниваем цвета, пытаемся понять настроение художника. Знакомимся с термином «композиция» в искусстве.

2. Игровой момент.

Дидактическая игра «Так бывает или нет?».

Задачи: закрепить у детей знание признаков времен года, развить слуховое умение находить ошибки, правильно выражать свою мысль.

Правила игры: педагог сообщает детям, что он будет рассказывать о каком-либо времени года, а дети должны внимательно слушать и замечать всё верное и неверное в этом рассказе. Потом сказать: «Так бывает» или «Так не бывает» — и доказать, почему так бывает или не бывает. Например: «Летом, когда солнце ярко светило, мы с ребятами вышли на прогулку. Сделали из снега горку и стали кататься». Ребёнок должен ответить: «Так не бывает. Летом нет снега».

Практическая часть:

6 занятие

1. Готовим фон, используем ограниченную палитру красок (предлагаем выбрать участникам проекта синие, жёлтые и зелёные оттенки краски).

2. Для начала на белый лист бумаги плотным слоем наносим белую гуашь. Краску можно наносить широкой кистью или губкой.

3. Пока белая краска не высохла, в хаотичном порядке наносим на лист разноцветные точки тех цветов, что мы выбрали ранее. Не больше 3-х цветов.

4. В одном направлении и одинаковыми движениями губкой разравниваем краску. Проводим по листу только один раз. Таким образом, краски смешиваются, и получается интересный эффект.

5. Даём время просохнуть листу.

7 занятие

1. На готовом фоне прорисовываем стебли одуванчиков.

2. Берём ватные палочки и белую гуашь, создаём объём цветам.

3. Далее добавляем зелёные листья и мелкие детали.

Занятия 8—9. Время года: осень.

Натюрморт «Осенние краски».

Виды деятельности: знакомство детей с производением классического искусства; обсуждение темы осени, учёбы и дня знаний; работа над своей версией классического произведения из коллекции музея.

Работы из фондов КХМ им. В. И. Сурикова:

- Поленов В. Д. «Таруса. Золотая осень» (1910-е)
- Поздеев А. Г. «Осенний стол» (1963)

Техника: аппликация, смешанная техника.

Материалы: акварель, бумага рисовальная, бумага тонированная, ножницы, клей, маркеры, шаблоны.

Задачи:

- Расширить и обогатить представления детей об осени, об изменениях в природе осенью.
- Познакомить с коллекцией работ КХМ им. В. И. Сурикова.
- Научить работать в технике аппликации.

Ход занятий:

1. Вводная часть.

Обсуждение с детьми темы «Золотая осень». Дети рассматривают осенние картинки, пытаются их описать. Далее рассматриваем картины из музейной коллекции. Ищем взаимосвязь, сравниваем цвета, пытаемся понять настроение художника. Говорим о жанре произведения из коллекции (натюрморт). Рассказываем участникам проекта основы работы в технике аппликации.

2. Игровой момент.

Дидактическая игра «Когда это бывает?».

Задачи: уточнить и углубить знания детей о временах года.

Правила игры: педагог называет любое время года и дает фишку кому-нибудь из детей. Ребёнок, получивший фишку, должен вспомнить и назвать признаки этого времени года. Если ребёнок затрудняется, можно помочь ему, задавая наводящие вопросы.

Практическая часть:

8 занятие

Заранее готовим разные по форме варианты ваз, чайников и чашек, вырезанные из бумаги. На первом занятии рисуем фоны, из которых в дальнейшем будем вырезать осенние листья и ягоды. На втором занятии уже начинаем формировать композицию. Участники по желанию выбирают предметы и komponуют их на листе тонированной бумаги. Композицию можно дополнить прорисовкой мелких деталей и узоров маркерами.

1. Готовим фон для осенних листьев. Лист бумаги заливаем акварельными красками, используем жёлто-оранжевую гамму цветов. Краска может смешиваться, цвета могут перетекать один в другой. Закрашиваем лист полностью, оставляем сохнуть.

2. Используя шаблоны для того, чтобы выбрать форму вазы и чайного сервиза. Обводим шаблоны, вырезаем заготовки из цветной бумаги.

9 занятие

1. Из готового фона вырезаем осенние листья разной формы. Можно воспользоваться шаблонами, а можно нарисовать листья разной формы самостоятельно (8—10 штук).

2. На листе тонированной бумаги нейтрального цвета составляем композицию из получившихся заготовок (осенние листья, ваза, чайник, чашка).

3. С помощью клея закрепляем получившуюся композицию на листе тонированной бумаги.

4. Добавляем деталей нашей аппликации. Прорисовываем веточки, орнамент на вазе и чайном сервизе.

Занятие 10. Совместный выход. Посещение инклюзивной выставки «История одной семьи»

На заключительном занятии участники проекта посетили открытие выставки «История одной семьи», где было много новых знакомств и дружеского общения. На выставке были представлены детские работы детей с инвалидностью, подготовленные в рамках инклюзивного проекта «Семейная мастерская «Жёлтый

кружок», который проходил в КХМ им. В.И. Сурикова. На открытии семьи смогли прослушать экскурсию по выставке, увидеть в экспозиции знакомые творческие техники, вспомнить жанры изобразительного искусства, показать свои новые умения и поучаствовать в мастер-классе. Дети и родители вдохновились тем, что в дальнейшем и их работы будут выставлены в стенах художественного музея. У всех остались яркие впечатления, сувениры и фотографии на память.



Проведение занятия 2



Проведение занятия 3



Проведение занятия 4



Проведение занятия 5



Проведение занятия 6



Проведение занятия 7



Проведение занятия 8



Проведение занятия 9



Совместный выход с участниками

3. ПРОГРАММА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Ниже представлена программа по управлению стрессом, ориентированная на родителей детей с особенностями развития, разработанная на базе терапии принятия и ответственности с элементами арт-терапии. Апробация программы проводилась с января по май 2023 года при участии родителей из семейной мастерской «Музей, в котором...», а также «Жёлтый кружок» на площадке реабилитационного центра «Радуга» (г. Красноярск).

В описании каждого занятия приведены задачи, необходимое оборудование, а также ход каждой встречи. Затем следует подробное изложение особенностей проведения занятия, включая речь ведущего. Приведены примеры вопросов к участникам, тексты медитаций и комментарии к творческим заданиям.

Состоялось четыре встречи, каждая продолжительностью по 1,5 часа, с домашним заданием. Общее количество участников: 10 человек. Все участники отмечали, что занятия оказались полезными, на каждой встрече они узнавали что-то новое, была предложена и теоретическая и практическая информация, доступная для применения в жизни. Также была сформулирована потребность в увеличении количества занятий и продолжении курса.

Первая встреча

Задачи встречи:

- познакомить участников с новым подходом в работе со стрессом, в рамках модели терапии принятия и ответственности АСТ;
- разобрать концепцию борьбы с эмоциональным напряжением.

Необходимое оборудование: доска для записи, мел или фломастеры, планшеты для записи, листы формата А4, ручки, именные бейджи.

План встречи:

- Приветствие и знакомство (10 минут).
- Вводим понятие терапии принятия и ответственности АСТ (10 минут).
- Обсуждение родительского опыта и возникающего стресса, а также особенностей воспитания детей в семьях (20 минут).
- Метафора борьбы (15 минут).
- Ролевая игра «Пассажиры в автобусе» (25 минут).
- Домашнее задание и вопросы (10 минут).
- Приветствие и знакомство (10 минут).

В начале встречи психолог приветствует группу и знакомится с новыми участниками. Для каждого участника заранее подготовлены именные бейджи. После знакомства ведущий просит по очереди рассказать о себе и ребёнке.

Вводим понятие терапии принятия и ответственности АСТ (10 минут)

Психолог: «Мы знаем, что воспитание ребёнка с особенностями развития может быть сложным, и одним из побочных продуктов этого является то, что родители испытывают много стресса. Именно на эмоциональном напряжении мы и будем сосредоточены на этой серии встреч.

Мы научимся управлять стрессом, но попробуем использовать совершенно новый подход, который основан на терапии принятия и ответственности или АСТ. Я знаю, что в вашем арсенале есть достаточно способов, которые направлены на борьбу со стрессом, но, к сожалению, вы продолжаете испытывать трудности в воспитании детей. Вам будет приятно узнать, что АСТ имеет растущую доказательную базу и его применение улучшает способности людей справляться со всеми видами стресса. Подход АСТ может показаться немного необычным для некоторых из вас, ведь он совершенно отличается от традиционных подходов к стрессу, таких как расслабление или релаксация. Хочу также предупредить, что в начале наших встреч у вас будут появляться различные суждения, препятствующие новому подходу, поэтому попрошу вас побыть немного «исследователями» и, возможно, новые знания по управлению стрессом будут для вас полезными.

Наверное, я не буду оригинальна, если скажу, что все мы испытываем стресс и хотим от него избавиться. Мы думаем, что проблема в том, что мы сильно напряжены и устали, и если бы мы были менее напряженными, то тогда мы действительно были бы хоро-

шими родителями, или замечательными партнерами, или по-настоящему наслаждались бы жизнью.

У вас, наверное, большой опыт, и вы уже опробовали много различных видов оружия, чтобы попытаться выиграть битву со стрессом. Иногда нам кажется, что мы успешны в этой борьбе, но битва продолжается снова и снова.

Возможно, вы думаете, что должны продолжать бороться со стрессом каждый день, чтобы в один прекрасный момент победить его, и, наверное, хотели бы сейчас получить от меня сверхмощное оружие, уничтожающее стресс раз и навсегда.

К сожалению, я не смогу вам это дать! Мы не будем заниматься «гонкой вооружений» и искать новые способы выиграть этот бой со стрессом и с самим собой. Мы научимся уходить от борьбы и покидать поле боя. Это, вероятно, звучит довольно неопределенно, но скоро мы пройдем чуть дальше, и эта концепция станет немного яснее».

Обсуждение стресса и воспитания (20 минут)

Психолог содействует групповому обсуждению источников стресса в воспитании ребёнка с особенностями в развитии и использует доску для создания списка.

Психолог: «Давайте приступим к групповому обсуждению того, что именно для каждого из вас является стрессом при воспитании ребёнка с особенностями. Есть ли какие-то у вас мысли?»

Психолог сопровождает обсуждение, помогает участникам и ведет запись на доске. Если же родители не могут начать говорить, то психолог может сказать:

«Я знаю из работы с родителями таких детей, что они испытывают трудности в уходе за ребёнком и необходимости в обеспечении постоянного присмотра, в проживании возрастных кризисов и защите своего ребёнка».

Психолог завершает дискуссию и сосредотачивается на метафоре поля боя снов.

Психолог: «Из нашего с вами обсуждения мы видим, что вы испытываете стресс, и это неудивительно. Стресс чаще всего вызван нашими мыслями о будущем и/или нашими эмоциями. Мы уже говорили о том, как мы можем вступить в борьбу со стрессом. Например, стараться не думать о плохом. Но все эти меры не помогают нам в долгосрочной перспективе. Я имею в виду, что вы вступаете в борьбу со своими собственными стрессовыми мыслями, эмоциями и воспоминаниями. У вас когда-нибудь был момент, когда вы осознали, что были очень сосредоточены на борьбе со стрессом, и в этот момент вы не являлись таким родителем, которым хотели бы быть?»

Например, когда ваш ребёнок болеет, вы испытываете тревогу и страх за его жизнь, начинаете сосредотачиваться на различных мыслях, например: «я плохая мама, может я что-то делаю неправильно, может у ребёнка развиться осложнение», и стараетесь выполнять много разных манипуляций, чтобы справиться с напряжением. Но в долгосрочной перспективе, к концу дня, вы испытываете ещё большую усталость и напряжение, становитесь раздраженной или подавленной. Вы уже не можете быть тем родителем, которым вам важно быть. Быть нежной, доброжелательной к своему ребёнку».

Психолог завершает обсуждение и приводит метафору о борьбе.

Метафора борьбы (15 минут)

Психолог вводит метафору «зыбучих песков».

Психолог: «Прежде всего, давайте поговорим о зыбучих песках. Все ли мы знакомы с зыбучими песками? Наверное, никто здесь не видел зыбучих песков в реальной жизни, но мы все, вероятно, видели их в мультфильмах и фильмах? А теперь представьте себе, что бы вы сделали, если бы действительно попали в зыбучие пески. Что бы подсказали вам ваши основные инстинкты? Вы просто хотите прыгнуть назад из зыбучих песков так быстро, как только можете, вы будете бороться. На самом деле, это последнее, что вы должны делать. Знаете, что случится, если вы попытаетесь выбраться из зыбучих песков? Правильно, вы ещё больше увязнете в зыбучих песках и погрузитесь в них всё глубже.

Кто-нибудь знает, что вы должны делать, если упадете в зыбучие пески? Правильно, вам нужно расслабиться, перестать сопротивляться и лечь обратно в зыбучие пески так, чтобы большая часть вашего тела находилась в контакте с зыбучими песками. Если вы это сделаете, то сможете оставаться в безопасности, пока не прибудет помощь. На самом деле речь идет не о зыбучих песках. Это всего лишь пример того, что иногда продолжать борьбу — это самое последнее, что нам нужно делать».

Психолог помогает родителям понять, что борьба с мыслями, чувствами и воспоминаниями — это как борьба с зыбучими песками. Можно использовать конкретные примеры для борьбы с мыслями, чувствами и воспоминаниями. Например, парадокс розового

слона, на примере которого можно объяснить, как работает мозг и память.

Психолог: «А как же тогда эмоции? Есть какая-то причина, почему борьба с нашими собственными эмоциями не работает. Скажем, вы начинаете чувствовать тревогу, но вы не хотите чувствовать тревогу, и вы начинаете отталкивать эту эмоцию. Вы сердитесь на себя за то, что излишне беспокоитесь и тем самым увеличиваете эмоциональный дискомфорт.

С какими мыслями, эмоциями и воспоминаниями вы действительно боретесь? Есть ли какие-то особые мысли, в которые вы попадаете? Или эмоции, которые вы просто хотите оттолкнуть?»

Психолог побуждает группу к обсуждению.

Психолог: «Помните, что трудности и стрессы — это неотъемлемая часть нашей жизни. И с этим также можно справиться. Освобождение от борьбы с нашими собственными мыслями, чувствами и воспоминаниями дает нам энергию и сосредоточенность, чтобы изменить то, что мы можем изменить».

Ролевая игра «Пассажиры в автобусе» (25 минут)

Психолог знакомит участников с метафорой «пассажиры в автобусе» и помогает родителям разыгрывать эту метафору в парах.

Психолог: «Это похоже на то, как будто вы водитель автобуса, а автобус — это ваша жизнь. У вас есть направление, в котором вы хотели бы вести этот автобус. По пути к вам присоединяются пассажиры для совместного путешествия. Эти пассажиры — ваши мысли

и чувства. Некоторые пассажиры бывают милыми и вежливыми, а некоторые уродливыми, противными и шумными! Иногда они начинают говорить вам, как вести автобус дальше, в каком направлении вы должны ехать. Когда вы начинаете бороться со своими мыслями и чувствами, вы перестаете фокусироваться на вождении автобуса. Вы можете даже начать двигаться в том направлении, куда они хотят ехать, просто чтобы заставить их успокоиться. Принятие не означает, что вы должны любить пассажиров или думать, что они правы или неправы. Принятие просто означает, что вы позволяете пассажирам быть там, позволяете им шуметь, если они шумят, и вместо этого держите руки на руле и ведите автобус в том направлении, в котором вы хотите ехать».

Чтобы действительно увидеть, как может выглядеть борьба с пассажирами против принятия пассажиров, ведущий предлагает сделать следующее упражнение.

Вначале необходимо разбиться на пары. Один родитель в паре играет роль водителя, другой пассажира. Потом они меняются ролями. Водителю одновременно необходимо «бороться» с тем, что говорит пассажир, и вести автобус по определённому маршруту. Психолог должен сначала проделать это с конкретным родителем перед группой, чтобы убедиться, что все родители понимают задачу. Это упражнение должно дать родителям представление о том, как может выглядеть отказ от борьбы. Для его выполнения необходимо пару посадить на стулья друг за другом. Сидящий впереди пары родитель будет водителем автобуса, сидящий за ним — пассажир.

Психолог: «Сейчас напишите, пожалуйста, на листочке 5—6 болезненных или тревожных мыслей, которые связаны с вами или вашим ребёнком. Один из вас сначала будет водителем автобуса, другой пассажиром, потом вы поменяетесь ролями и местами. Роль водителя — следовать определённому маршруту, который я вам сейчас запишу на доске, а вам его нужно будет схематично представить и изобразить на листе. Эта поездка будет состоять из двух этапов, сначала вы в паре обменяетесь теми тревожными мыслями, которые вы записали в начале упражнения.

Первый этап: водителям автобусов (те, кто сидят впереди) рисуют маршрут, который я написала на доске (сначала едем прямо, затем налево, потом круговое движение и второй съезд направо, ещё немного прямо, разворот и поворот направо), и одновременно с рисованием маршрута водителем пассажир высказывает много неприятных или отвлекающих мыслей, по заранее составленному списку. Пассажир делает паузу после каждой «озвучки» и дожидается опровержения этих мыслей от водителя автобуса. Водитель автобуса включается в спор и борьбу с теми мыслями, которые транслирует пассажир, и одновременно рисует маршрут следования. Например, у вас записана мысль: «Мой ребёнок без меня не сможет в будущем справиться». Вам нужно находить опровержение этой мысли: «Зачем думать об этом, перестань думать об этом» или «Я его научу всему, и он будет со всем справиться».

Второй этап: водителям автобусов (тому, кто сидит впереди) рисуют новый маршрут, который я написала

на доске (сначала едем прямо, затем направо, потом круговое движение и первый съезд направо, ещё немного прямо, поворот налево и снова прямо). Пассажир, одновременно с рисованием маршрута водителем автобуса, озвучивает все тревожные мысли, написанные заранее. При этом водитель автобуса уже не включается в спор и борьбу с ними. Он переключает всё своё внимание на рисование маршрута».

Затем участники меняются ролями. И по завершении упражнения психолог проводит опрос родителей.

Психолог: «Подскажите, пожалуйста, в каком случае водителем автобуса было легче изображать маршрут следования? Когда вы пытались вступать в спор с мыслями и бороться с ними или когда вы были сосредоточены только на маршруте?»

Наши мысли, чувства и воспоминания подобны пассажирам нашего автобуса. Иногда пассажиры любезны и вежливы; мы не против взять этих пассажиров с собой в поездку! В других случаях пассажиры ведут себя отвратительно. Какие неприятные мысли могут прийти нам в голову? Какие негативные чувства мы можем испытывать? Борьба, в которую мы вступаем, происходит с этими пассажирами. Мы начинаем спорить с ними, пытаемся вышвырнуть их из автобуса или даже заключить с ними сделку. Как вам кажется, сможете ли вы следовать своему маршруту, если каждый раз будете отвлекаться на пассажиров и выполнять их требования? Думаю, это будет очень сложно. Поэтому мы просто можем признать пассажиров и взять их с собой в поездку, не отрывая глаз от дороги, и сосредоточиться на управлении автобусом.

Домашнее задание и вопросы (10 минут)

Попробуйте отслеживать ваши тревожные мысли и чувства и не вступать с ними в борьбу, а просто наблюдать за ними и по возможности выписывать на отдельный лист.

Вторая встреча

Задачи встречи:

- введение понятия осознанности;
- обучение навыкам когнитивной диффузии.

Необходимое оборудование: столы, стулья, цветные карандаши, листы бумаги формата А3, краски, кисти, стаканчики для воды, влажные салфетки, бейджи.

План встречи:

- Приветствие и обсуждение домашнего задания (10 минут).
- Теоретическая часть: что такое осознанность и зачем она нам нужна (10 минут).
- Упражнение «Осознанность на дыхании» (10 минут).
- Обсуждение упражнения (10 минут).
- Упражнение на осознанность с элементами арт-терапии «Мысли как листья на реке» (40 минут).
- Домашнее задание и вопросы (10 минут).

Приветствие и обсуждение домашнего задания (10 минут)

Психолог: «На прошлой нашей встрече мы рассмотрели проблемы борьбы с чувствами, мыслями и воспоминаниями. Расскажите, пожалуйста, что вы заметили?»

Удалось вам отслеживать ваши мысли и эмоции? Как вы реагировали на них? Замечали ли, что хотели от них избавиться? Прошу вас поделиться вашим опытом и наблюдениями».

Теоретическая часть: что такое осознанность и зачем она нам нужна (10 минут)

Психолог: «Делая в прошлый раз упражнение «пассажиры в автобусе», мы видели, что когда водитель автобуса замечает своих пассажиров (наши мысли и эмоции) и не вступает с ними в спор, то ему легче следовать определённому маршруту. Способность просто замечать мысли, чувства и делать то, что важно для себя или других, — этот навык называется внимательностью или осознанностью. Осознанность — это умение замечать, что ваше внимание отвлеклось, возможно, на какую-то мысль или чувство, и быть способным направить это внимание обратно на то, что нам важно. Осознанность также означает, что мы делаем это, не осуждая себя, не попадая в ловушку борьбы с пассажирами и будучи в состоянии принять то, что пассажиры приходят и уходят. Осознанность — это эмпирический навык, это то, что вы делаете. Как и любой другой навык, он требует тренировки. Я могу дать вам несколько хороших инструкций и обратную связь, но вам нужно будет практиковаться. Это как научиться плавать — нам нужна практика. Да, мы можем знать много описаний, как плавать и при этом не уметь этого делать. В случае с осознанностью происходит то же самое. Мы должны попробовать и практиковать до тех пор, пока это не станет для нас естественным и автоматическим навыком.

Как вы думаете зачем нам тренировать осознанность?

Нейробиологи исследовали это свойство психики и пришли к выводу, что осознанность может помочь человеку в решении психологических проблем и повышении его работоспособности. То есть, научившись осознанности, мы можем более эффективно справляться со стрессом. И самое удивительное, что осознанность может изменить структуру и функции вашего мозга в более благоприятную для нас сторону. В итоге мы увидим психологическую устойчивость и более развитые умственные способности.

Мы проводим много времени, погружаясь в мысли о прошлом или думая о будущем, не живя совсем в настоящем. Я попрошу вас привести пример, когда вы выполняете что-то и осознаете, что вы на самом деле не погружены в это дело, а поглощены своими собственными мыслями.

Давайте теперь попробуем начать практиковать делать упражнения на осознанность. Эти упражнения обычно включают в себя направление нашего внимания к определённом аспекту вашего внутреннего и внешнего мира. Например, одним из объектов нашего наблюдения может стать дыхание.

Дыхательные упражнения — это отличное начало для практики осознанности, потому что наше дыхание всегда с нами, куда бы мы не пошли. Поэтому, как только мы научимся наблюдать за ним, нам будет легко практиковать осознанность».

Упражнение «Осознанность на дыхании» (10 минут)

Психолог: «Итак, начнем упражнение. Прежде всего, примите удобное положение сидя. Позвольте

вашей спине принять вертикальное и удобное положение. Если вы сидите на стуле, поставьте ноги на пол, не скрещивая их, и прикройте, пожалуйста, глаза. Сосредоточьте внимание на ощущениях прикосновения и давления на ваше тело, на том, где оно соприкасается с полом и всем, на чем вы сидите. Потратьте мгновение на изучение этих ощущений. Теперь перенесите своё внимание на изменяющиеся физические ощущения в нижней части живота, когда воздух входит и выходит из вашего тела. Сосредоточьте своё внимание на ощущениях лёгкого растяжения, когда брюшная стенка поднимается с каждым вдохом и когда она опускается с каждым выдохом. Как можно лучше проследите за изменением физических ощущений в нижней части живота на всём процессе, когда дыхание входит в ваше тело на вдохе и когда дыхание выходит из вашего тела на выдохе, возможно, замечая небольшие паузы между одним вдохом и следующим выдохом, а также между одним выдохом и следующим вдохом. Не нужно пытаться каким-либо образом контролировать дыхание, просто позвольте ему идти естественным путем. Наблюдайте за вашим дыханием, позвольте себе быть любопытными и открытыми к этому опыту. Рано или поздно (обычно рано) ваш ум уйдет от сосредоточенности на дыхании в нижней части живота к мыслям, к планированию, к мечтам или оценкам, к чему угодно. Это совершенно нормально — это просто то, что делают наши умы. Это не ошибка и не провал. Когда вы заметите, что ваша осознанность больше не связана с дыханием, тогда поздравьте себя — вы вернулись и снова осознаете свой опыт! Затем мягко проводите осознание обратно к фо-

кусу на меняющиеся физические ощущения в нижней части живота, возобновляя намерение обратить внимание на продолжающийся вдох или выдох, в зависимости от того, что вы обнаружите. Как бы часто вы не замечали, что ум блуждает (и это, скорее всего, будет происходить снова и снова), каждый раз поздравляйте себя с тем, что вы снова подключились к своему переживанию в данный момент, мягко возвращая внимание к дыханию, и просто продолжайте следовать в осознании изменяющемуся образцу физических ощущений, которые приходят с каждым вдохом и выдохом. Как можно лучше привнесите в своё сознание интерес к происходящему и продолжайте рассматривать повторяющиеся блуждания ума от дыхания к мыслям и обратно.

Продолжайте практику в течение некоторого времени, каждый раз, когда вы замечаете, что ваш ум блуждает в мыслях и больше не находится внизу живота, возвращайте ваше внимание, наблюдая за дыханием. Теперь мы подходим к концу упражнения, поэтому я попрошу вас, когда вы будете готовы, вернуть своё внимание к тому, что происходит в этой комнате. Начните с внимания на звуки вокруг вас. Когда вы будете готовы, откройте глаза и потянитесь всем телом, если почувствуете в этом необходимость».

Обсуждение упражнения (10 минут)

Психолог узнает о результатах упражнения с помощью группового обсуждения.

Если родители говорят, что упражнение заставило их почувствовать себя расслабленными, ведущий должен подчеркнуть, что это побочный эффект осознано-

сти, но не цель. Цель состоит не в том, чтобы избавиться от стресса, и не в том, чтобы не думать. Целью этого упражнения является осознавать мышление (мысли, оценки, суждения) и возвращать своё внимание к дыханию, столько раз, сколько вы замечаете.

Психолог: «Давайте поговорим о том, как это было, кто-нибудь хочет поделиться своим опытом? Было ли трудно удерживать внимание на дыхании? Вы раньше замечали своё дыхание таким образом?»

Осознанность — это навык, и, как и любые другие навыки, он будет становиться лучше, только если вы практикуете его.

Упражнение на осознанность с элементами арт-терапии «Мысли как листья на реке» (40 минут)

Психолог вводит упражнение на когнитивную диффузию и объясняет её суть.

Психолог: «Возможно, во время упражнения на осознанность вы обнаружили, что некоторые из ваших мыслей были особенно липкими и трудными для освобождения. Мысли — это часто пассажиры, с которыми мы спорим. Может показаться, что мы должны выиграть спор, доказать, что мысль неверна, или выяснить, что верно, прежде чем мы сможем вернуться к вождению автобуса. Сейчас мы сделаем упражнение с нашими мыслями и исследуем идею о том, что мысли — это просто мысли. Для этого упражнения я попрошу вас подумать об одной особенно неприятной мысли, которая у вас есть и которая часто приходит на ум. Возможно, это мысль — «я плохой родитель» или «у меня не получается всё делать хорошо». Подумайте об этом сейчас».

Психолог предлагает перейти к следующему упражнению на осознанность, по окончании которого участникам будет предложено выполнить рисунок «мысли как листья на реке».

Психолог: «Итак, начнем упражнение. Прежде всего, примите положение сидя. Позвольте вашей спине принять вертикальное и удобное положение. Если вы сидите на стуле, поставьте ноги на пол, не скрещивая их, и прикройте, пожалуйста, глаза. Сосредоточьте ваше внимание на дыхании. Наблюдайте за тем, как поднимаются и опускаются грудь и живот на вдохе и выдохе... (Пауза 30—60 секунд.)

Теперь представьте, что вы сидите у ручья, представьте звуки, движение воды... И заметьте, когда вы смотрите на течение — несколько листьев проплывают по нему. Проведите несколько мгновений, наблюдая за дрейфующими вниз по течению листьями, слева направо... И теперь, когда мысли приходят в ваш ум, кладите каждую из них на лист и смотрите на то, как он приближается к вам, и наблюдайте за тем, как он медленно удаляется от вас, пока полностью не исчезнет из поля вашего зрения... Вернитесь к потоку и ожидайте нового листа с мыслью, чтобы проводить её в плавание... Если какая-то мысль появляется снова — оставьте её дрейфовать рядом, не уделяя ей внимания... Думайте свои мысли и позволяйте им проплывать на листьях одной за другой... Представляйте, как они движутся в потоке листьев вниз... Если хотите, то можете представить себя этим ручьем. И будучи им, вы несёте эти листья, замечая каждую мысль, что прикреплена к каждому листу. Вам не нужно препятствовать им. Просто позвольте им

плыть так, как они плывут, делать то, что они делают. Мы будем продолжать сейчас делать это молча (в течение примерно 2 минут). Теперь постепенно отпускайте эти мысли и расширяйте своё внимание, вмещая в него звуки, окружающие вас в комнате, и ощутите мягкость появления и принятия себя в моменте настоящего... И если вы готовы — вы можете открывать глаза».

Психолог без обсуждения проделанного упражнения предлагает с помощью красок и карандашей изобразить ручей, листья на ручье и на каждом из них написать ту мысль, которая приходила в голову, когда они выполняли это упражнение. Во время упражнения ведущий включает музыку «звуки природы» и дает примерно 20—25 минут, чтобы закончить рисунок.

Психолог: «Давайте обсудим проделанное вами упражнение. Что вы заметили, когда мы делали его первую часть? Что заметили, когда рисовали? Кто-нибудь хочет поделиться своим опытом? Кто-нибудь был захвачен своими мыслями и унесен вниз по течению?»

Ведущий подчеркивает, что цель этого упражнения — осознать, когда нас засасывает в реку, и найти возможность вернуться к наблюдению за своими мыслями.

Психолог: «Заметьте, что мысли — это просто мысли. Мы не обязательно должны обращать на них внимание или реагировать на них. Вместо этого мы можем просто позволить мыслям приходить и уходить».

Домашнее задание и вопросы (10 минут)

Вы можете практиковать внимательность, выполняя любое из упражнений, которые мы рассмотрели се-

годня с вами. Вы также можете практиковать внимательность в своей повседневной жизни, просто намеренно удерживая своё внимание на любой задаче, которую вы делаете, будь то мытье посуды, глажка или прогулка до автобусной остановки. Чем больше вы практикуете, тем более вы станете осознанным и тем легче вам будет справляться со стрессовыми ситуациями.

Третья встреча

Задачи встречи:

- введение понятий ценностей;
- обсуждение преград на пути к ценностям.

Необходимое оборудование: доска, мел или маркеры, бейджи.

План встречи:

- Приветствие и обсуждение домашнего задания (15 минут).
- Знакомство с понятиями «ценность» и «цель» (15 минут).
- Упражнение «Движение к ценностям» (35 минут).
- Упражнение на осознанность «Контакт с болезненными чувствами» и его обсуждение (15 минут).
- Домашнее задание и вопросы (10 минут).

Приветствие и обсуждение домашнего задания (15 минут)

Психолог здороваются с участниками и предлагает поделиться, как у них получалось наблюдать за мыслями и делать упражнения на осознанность.

Знакомство с понятиями «ценность» и «цель» (15 минут)

Психолог вводит понятия «ценность» и «цель», используя метафору движения на запад. Ведущий способствует групповому обсуждению ценностей, которые участники имеют в качестве родителей. Если участники предлагают цели, психолог напоминает им о разнице между целями и ценностями и помогает выявить ценность.

Психолог: «До сих пор мы сосредотачивались на том, чтобы отпустить борьбу, уйти от битвы, позволить пассажирам сесть в автобус и быть с нами. Теперь я попрошу вас сосредоточиться на том, куда бы вы хотели направить свой автобус. Заметьте, что у нас с вами не безграничные ресурсы, и когда мы находимся в состоянии борьбы с самими собой, со своими мыслями и чувствами, то все наши силы уходят на «войну». Но когда мы находимся в состоянии мира, то можем вкладывать свои ресурсы в другие приятные нам и нашим близким вещи. Поэтому большая часть ухода от борьбы со стрессом заключается в том, что у нас появляются ресурсы для того, чтобы мы повели наш автобус в сторону своих ценностей».

Здесь важно различать ценности и цели. Ценность — это направление, в котором вы хотите, чтобы ваша жизнь шла, например, на запад, в то время как цели — это места, куда вы можете зайти по пути. Цель — это то, что вы можете выполнить.

Если вы говорите, что хотите дойти до следующего угла, вы можете дойти туда, дойти до него, и всё будет сделано. Вы не можете завершить путь на запад.

Эта дорога никогда не кончится. Точно так же «быть любящим родителем» никогда не заканчивается. Неважно, сколько раз вы обнимали своего ребёнка, вы никогда не сможете сказать, что перестали быть любящим родителем. Там всегда больше, чем можно просто сделать. Это различие между ценностями и целями очень важно, потому что мы можем очень увлечься своими целями и потерять из виду лежащие в их основе ценности, которые на самом деле являются тем, что важно для нас. У всех нас есть определённые цели, и обстоятельства, в которых мы живем, могут меняться, и тогда наши цели реально должны быть очень маленькими, потому что это всё, что мы можем сделать прямо в этот момент.

Мы можем смотреть на наши цели и впасть в уныние, когда их выполнение невозможно по объективным обстоятельствам. Если мы сосредоточены на ценностях, то легче продолжать двигаться к тому, что важно. Попробуйте сейчас подумать о том, какие ценности у вас есть, в каком направлении вы хотите, чтобы ваша жизнь двигалась».

Психолог предлагает группе обсуждение: ценности воспитания — и начинает короткую дискуссию о родительских ценностях, чтобы гарантировать, что родители понимают задачу. И далее направляет беседу в выполнение совместного упражнения.

Упражнение «Движение к ценностям» (35 минут)

Психолог предлагает заполнить общую таблицу, которая будет показывать не работающие стратегии борьбы со стрессом и поможет сформировать новое поведение, направленное на ценности их как родите-

лей. Для этого делит доску на четыре части и задает вопросы про ценности их как родителей. Ответы записывает в правый нижний квадрат.

Психолог: «Какие ценности вы имеете в отношении воспитания детей? Вспомните те дни, когда у вас ещё не было детей, может быть, даже вспомните времена, например, когда вы пытались забеременеть, во время беременности или вскоре после рождения вашего ребёнка. Каким родителем вы хотели бы быть? Какими родителями вы хотите быть сейчас?»

Психолог спрашивает каждого родителя и вносит ответы в таблицу на доску в правый нижний квадрат. Затем переходит к левому нижнему квадрату и задает следующие вопросы.

Психолог: «Как вам кажется, какие неприятные мысли и эмоции вы испытывали или сейчас у нас возникают, когда вы думаете о вашем родительстве?»

Психолог спрашивает каждого родителя и вносит ответы в таблицу на доску в левый нижний квадрат. Затем переходит к левому верхнему квадрату и задает следующие вопросы.

Психолог: «Что вы делаете, какие действия вы замечаете, когда появляются болезненные эмоции и мысли, которые мы с вами обозначили в нижнем левом квадрате?»

Психолог спрашивает каждого родителя и вносит ответы в таблицу на доску в левый верхний квадрат. И вместе с участниками анализирует, помогают ли эти действия им в краткосрочной перспективе справиться с болезненными мыслями и эмоциями или нет. Потом

спрашивает, а помогают ли эти действия двигаться в сторону ценностей. Напротив каждого действия психолог ставит плюс («+»), если помогают, и минус («-»), если нет.

Психолог: «Нам осталось заполнить правый верхний квадрат. Это место оставлено для наших действий, которые будут направлены в сторону наших ценностей, даже несмотря на эмоциональное напряжение, которое вы можете испытывать. Как вы думаете, какие действия по отношению к ребёнку вам будут говорить, что вы доброжелательны по отношению к нему?»

Ниже приведена примерная таблица упражнения «Движение к ценностям»:

Какое поведение вы замечаете, когда испытываете болезненные эмоции? Эти действия помогают вам двигаться к ценностям? Кричу на ребёнка — нет «-» Плачу от бессилия — нет «-»	Какое поведение в момент эмоционального напряжения вам бы говорило, что вы двигаетесь к ценностям? Спокойный диалог, объятия с близкими, совместная прогулка
Какие болезненные эмоции и мысли возникают как у родителя? Раздражение Тревога «Мой ребёнок не сможет быть самостоятельным»	Вопрос: Каким родителем мне важно быть? Заботливым Доброжелательным Понимающим

Психолог: «Наверное, у вас после этого упражнения может возникнуть вопрос, а как перейти к действиям, направленным на ценности, если чувствуешь тревогу и раздражение? И для этого я предлагаю вам сделать ещё одно упражнение на осознанность эмоций, выполнение которого будет помогать движению к ценностям».

Упражнение на осознанность «Контакт с болезненными чувствами» и его обсуждение (15 минут)

Психолог обсуждает новое упражнение: «Теперь, когда мы поняли, что такое осознанность, давайте попробуем упражнение на осознанность эмоций. В этом упражнении я попрошу вас вызвать неприятную эмоцию, и мы будем практиковаться в том, чтобы помнить о ней. Это может помочь вспомнить о конкретном опыте, например, о том, что вы чувствовали после трудного взаимодействия с учителем или ссоры с членом семьи. Итак, готовы начать? И снова давайте начнем с того, что примем удобную позу. И будет лучше, если вы закроете глаза. Начните фокусировать своё внимание на ощущениях в вашем теле.

Возможно, вам захочется провести несколько минут просто обращая внимание на своё дыхание. Теперь я хочу, чтобы вы вспомнили одну неприятную эмоцию. Для этого вам может понадобиться подумать о чем-то конкретном, что произошло с вами, например о трудном взаимодействии с учителем или споре с членом семьи.

Я дам вам время для воспоминаний. Теперь просканируйте своё тело и найдите области, в которых

эмоция ощущается наиболее интенсивно или беспокоит вас. Это ощущение в животе? Или, может быть, стеснение в плечах и шее? Или, может быть, тупая боль в голове? Сосредоточьтесь на самом неприятном или интенсивном ощущении. Представьте, что вы любопытный ученый или авантюрный исследователь, которому интересно почувствовать всё, что связано с этим ощущением. Начните исследовать эмоцию, представляя, что ощущения (эмоция) — это объект. Если бы ощущения были объектом:

- Какого цвета он будет?
- Какой он температуры?
- Каково это — прикоснуться к нему?
- Подвижный или неподвижный?
- Лёгкий или тяжелый?

Подходите к эмоциям с искренним чувством любопытства и принятия.

Возможно, вы захотите продолжить исследование эмоции, представив, что эмоция — это существо. Если бы эмоция была существом, на что это будет похоже?

- Каково это — прикоснуться к нему?
- Что он будет делать?
- Будет ли он подвижным или неподвижным?
- Будет ли он лёгким или тяжелым?

В этот момент вы, возможно, обнаружили, что в вашем уме возникли мысли об этой эмоции. Ваш ум может сказать что-то вроде: «мне не нравится это чувство» или «я не хочу этого чувствовать». Кроме того, в го-

лову могут прийти мысли о чем-то, не связанном с эмоцией. Если это так, просто понаблюдайте, как возникают мысли, и мягко направьте своё внимание обратно к осознанному исследованию эмоции. Если вы обнаружите, что испытываете сильное чувство сопротивления исследованию эмоции, то представьте, что это чувство сопротивления само по себе является объектом или существом, и исследуйте эту эмоцию с тем же чувством любопытства и принятия.

Старайтесь культивировать чувство принятия и доброты по отношению к эмоциональному существу. Подумайте, оно может быть уродливым или агрессивным, но ему больше некуда идти. Вдыхайте, и выдыхая, окружайте эмоцию-существо или эмоцию-объект тёплым и заботливым воздухом. Сосредоточьтесь на своём дыхании, мягко кружась вокруг эмоции. С каждым вдохом почувствуйте, что вы всё больше и больше освобождаете место для эмоции. Заметьте, что вы больше, чем эмоция. Постарайтесь, насколько это возможно, освободить место для эмоции. Это не значит, что вы должны любить её или хотеть, чтобы она была там. Это просто означает освободить для неё место и позволить ей быть там. Проведите несколько минут просто сидя с эмоцией.

Мы подходим к концу упражнения, поэтому уделите несколько минут вниманию своему дыханию. А теперь обратите внимание на звуки в комнате. А когда будете готовы, откройте ваши глаза и потянитесь, если это вам нужно».

Психолог поддерживает обратную связь с помощью группового обсуждения. Если родители упоми-

нают, что упражнение заставило эмоцию исчезнуть, терапевт должен подчеркнуть, что это может быть побочным эффектом, но не может быть целью. Цель состоит не в том, чтобы избавиться от стресса.

Психолог: «Давайте поговорим о том, как это было, кто-нибудь хочет поделиться своим опытом? Обратите внимание, что навык быть внимательным к эмоциям означает, что вы не контролируете ваши эмоции. Часто мы сконцентрированы только на определённых способах поведения, только для того, чтобы избавиться от болезненных эмоций — мы ведем переговоры с пассажирами в автобусе! Но если мы можем просто оставаться присутствующими с нашими эмоциями, пусть пассажиры едут вместе с нами, независимо от того, насколько они уродливы, это даёт нам силы. Мы можем продолжать идти в том направлении, в котором хотим идти».

Домашнее задание и вопросы (10 минут)

Психолог: «Чтобы помочь вам продумать свои ценности в различных областях вашей жизни, пожалуйста, заполните таблицу ценностей дома (Приложение 1). Вы заметите, что на листе ценностей есть разные жизненные области, перечисленные как пространство для записи ваших ценностей в каждой из них. Вы также заметите два места для размещения ваших оценок. Для каждой области жизни оцените, насколько важны ваши ценности в этой области по шкале 1—10, где 1 — это совсем не так, а 10 — очень важно. Кроме того, оцените, насколько хорошо вы реализуете свои ценности в этой области по шкале 1—10, где 1 — не реализуете вообще, а 10 — полностью реализуете ваши ценности.

Цель этих рейтингов состоит в том, чтобы вы могли найти, на каких областях своей жизни вы хотели бы сосредоточиться. У всех нас есть какие-то сферы жизни, которые для нас важнее других. Кроме того, важно найти области вашей жизни, в которых есть разница между тем, насколько важной вы считаете эту область, и тем, насколько вы живете своими ценностями в этой области. Мы обсудим это еще на следующей встрече».

Четвертая встреча

Задачи встречи:

- определение ценностей, которые не реализованы или реализованы мало;
- выстраивание ежедневных действий, которые будут направлять к ценностям;
- практика осознанности.

Приложение 1 — Рабочий лист ценностей

Семья	Брак/Пара/ Отношения/ Воспитание	Дружба/Социальное окружение	Карьера/Профессия Личностный рост/ Образование	Отдых	Религиозность/ Духовность/ Гражданство
Важность (1-10)	Важность (1-10)	Важность (1-10)	Важность (1-10)	Важность (1-10)	Важность (1-10)
В жизни (1-10)	В жизни (1-10)	В жизни (1-10)	В жизни (1-10)	В жизни (1-10)	В жизни (1-10)
Дружба/Социальное окружение	Карьера/Профессия Личностный рост/ Образование	Отдых	Религиозность/ Духовность/ Гражданство		
Важность (1-10)	Важность (1-10)	Важность (1-10)	Важность (1-10)		
В жизни (1-10)	В жизни (1-10)	В жизни (1-10)	В жизни (1-10)		

Необходимое оборудование: столы, стулья, гуашь, кисти, стаканчики для воды, листы формата А3, бейджи.

План встречи:

- Приветствие и обсуждение домашнего задания (10 минут).
- Ценности, действия и барьеры (30 минут).
- Упражнение на осознанность и арт-терапевтическая практика «Спокойное место» (30 минут).
- Обсуждение упражнения (10 минут).
- Домашнее задание и завершение встречи (10 минут).

Приветствие и обсуждение домашнего задания (10 минут)

Психолог приветствует родителей и предлагает разобрать домашнее задание.

Психолог: «Вы заполняли дома таблицу с ценностями. У кого-нибудь были какие-либо вопросы по поводу рабочего листа ценностей? Все смогли его сделать?»

Если у участников не сделано домашнее задание, то психолог помогает заполнить одну сферу, например «Семья».

Ценности, действия и барьеры (30 минут)

Психолог: «Теперь я предлагаю вернуться к вашим ценностям и по каждой из них задать вопрос: что вы можете сделать, чтобы приблизиться к своим ценностям? Какие действия вы можете предпринять? Выберите

область жизни, которые вы оценили как важные, но где вы также чувствуете, что не полностью реализуете свои ценности».

Психолог дает немного времени для мозгового штурма на придумывание действий, которые участники могли бы предпринять на пути к ценностям.

Психолог: «Вы можете подумать о некоторых более крупных действиях, и это здорово. Вы можете решить, что есть навыки, которых у вас нет, и вам нужно будет узнать или получить дополнительную информацию, которую вам необходимо получить. Это тоже прекрасно. Однако нам не нужен список только больших действий. Было бы здорово, увидеть в этом списке много маленьких, крошечных шагов.

Поэтому, пожалуйста, запишите действия, которые вы можете делать каждый день, а также действия, которые вы могли бы делать только раз в год. Нам необходимо иметь много действий, которые вы можете включать в свою жизнь изо дня в день.

Таким образом, ваш список должен иметь большие действия в те дни, когда у вас есть время и энергия, чтобы инвестировать, а также меньшие действия, которые вы можете сделать в любое время. Задайте себе вопрос: «Что самое маленькое я могу сделать?» Когда вы записываете эти действия, пожалуйста, также запишите любые препятствия, которые могут встать на вашем пути. Вы можете заметить, что существует два типа барьеров — один из них будет практически барьером. Вы можете понять, что вам нужна дополнительная информация или вам нужно освоить новый навык для того, чтобы через него перешагнуть. Есть и другой

тип барьера — мысль, чувство или воспоминание могут всплыть и сказать вам, что они являются барьером. Но мы уже научились не бороться со своими мыслями, чувствами».

Психолог дает время для самостоятельной работы и выдает листы для записи действий, барьеров и возможных решений. Далее предлагает обсуждение в малых группах. Для этого он направляет родителей на то, чтобы они объединились в небольшие группы и обсуждали свои действия, барьеры и возможные решения.

Психолог: «Теперь я хочу, чтобы вы разбились на небольшие группы и обсудили свои действия, барьеры и возможные решения. Это возможность объединить идеи для действий, а также идеи для решений вокруг барьеров. Вы можете обнаружить, что, когда вы слышите, что другие люди записали, вы хотите добавить что-то новое в свой список. Это здорово, пожалуйста, добавляйте. Вы также можете попытаться помочь друг другу придумать возможные решения для любых перечисленных барьеров. Помните, что существует два типа барьеров. Поэтому подумайте о том, является ли этот барьер практическим барьером, который необходимо решить, или же он представляет собой мысль или эмоцию, с которыми вам, возможно, придется работать в виде принятия».

Обсуждение работы в группе. Психолог начинает групповую сессию по действиям, барьерам и возможным решениям.

Психолог: «Давайте обсудим действия, барьеры и возможные решения как группа. Какие действия вы

перечислили? И о каких барьерах вы подумали? А решения? Были ли какие-то барьеры действительно мыслями и эмоциями?»

Упражнение на осознанность и арт-терапевтическая практика «Спокойное место» (30 минут)

Психолог рассказывает о том, что после выполнения упражнения на осознанность «Спокойное место» участникам будет предложено с помощью красок и кистей изобразить то, что они почувствовали и представили во время упражнения.

Психолог: «Дорогие родители, предлагаю вам ещё одно очень приятное упражнение на осознанность, которое будет помогать на пути к вашим ценностям. После выполнения упражнения, для большего закрепления его назначения, хочу вам предложить перенести частичку вашего внутреннего мира на лист бумаги с помощью гуаши и кистей. Итак, давайте начнем.

Сядьте удобно, закройте, пожалуйста, глаза и изобразите на лице чуть лёгкую улыбку. Настройте дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабляется: руки, ноги, туловище, лицо. Спокойно дышите и слушайте мой голос... Ничего вас не будет отвлекать во время этого упражнения, и ваша задача следовать за моим голосом... Вы расслаблены... ваше тело отдыхает... дыхание спокойное... и вы чувствуете себя комфортно...

А теперь представьте самое спокойное место на свете... Это может быть любое место, которое вы захотите... Реальное или воображаемое... Из вашей про-

шлой жизни или придуманное вами... Это может быть природа... Или какое-то помещение... это может быть взято из картинки или фильма... Маленькое или большое... Любое место, где вы обязательно почувствуете себя спокойно и безопасно. Вы сами можете создать себе это место... Внутри себя... Вашим воображением... Кивните мне, если вы представили такое место. Очень хорошо... Теперь рассмотрите это спокойное место со всех сторон... Что находится в нём?.. Мысленно поворачивайте голову и рассматривайте детали вокруг себя... Что находится справа?.. Затем поверните голову... Что слева? Внимательно рассматривайте все детали, которые находятся в вашем спокойном месте... Что спереди?.. Что сзади?..

Рассмотрите и ощутите все цвета... может быть, запахи... может быть, лёгкие движения ветра... В вашем спокойном месте ВСЁ так, как вы хотите... Вам там комфортно... приятно находиться... Вы чувствуете себя расслабленным... Вам хорошо здесь... Обратите внимание на ваши мысли, которые возникают здесь... — в вашем спокойном месте... Почувствуйте своё тело... Как оно отдыхает... Как расслаблено... как вам приятно... Обратите внимание на дыхание — вы дышите ровно и спокойно... Вы расслаблены... А теперь. Запомните это место... Вы в любой момент времени, в любой ситуации, когда захотите... Сможете мысленно вернуться в своё спокойное место и ощутить себя в безопасности... Комфортно... И расслабленно... Чтобы вы могли в своём воображении в любой момент вернуться и побыть в этом спокойном месте... Назовите это место... Теперь вы в любой момент времени... в любой ситуации, мыс-

ленно... можете вспомнить и вернуться в это спокойное место.

А сейчас мы будем возвращаться... Я буду считать от 5 до 1... Медленно... А вы возвращайте в реальность... 5... 4... 3... 2... Откройте глаза».

Психолог не обсуждает это упражнение и предлагает во время выполнения следующей части не обсуждать между участниками происходящее.

Психолог: «Сейчас я предлагаю вам изобразить это спокойное место с помощью красок, важно во время рисования не разговаривать, а погрузиться в процесс нанесения, смешивания цвета и изображения ваших ощущений. Не обязательно это должна быть четкая картина, важно отключить правила и погрузиться в процесс создания. В ходе рисования я буду давать вам различные рекомендации, которые необходимо будет выполнить».

Психолог замедляет родителей, если их действия нанесения краски быстрые, и обращает их внимание на то, чтобы старались внимательно (осознанно) относиться к написанию картины, замечая мысли и суждения, и возвращали своё внимание снова и снова в рисование. Когда работы будут завершены, группа переходит к обсуждению.

Обсуждение упражнения (10 минут)

Психолог просит желающих рассказать о своей картине.

Психолог: «Представьте, пожалуйста, свою картину, какое название она имеет? Какие чувства и эмо-

ции вы испытывали, рисуя её? Что заметили, когда выполняли это упражнение?»

Домашнее задание и завершение встречи (10 минут)

Психолог: «Ваша домашняя работа состоит в том, чтобы выбрать небольшое действие, которое приблизит вас к вашим ценностям, и выполнить его на этой неделе. Помните, вам нужно выбрать небольшой шаг, что-то, что вы могли бы легко сделать. Есть ли у вас какие-нибудь вопросы? Возможно, вы хотели бы дать обратную связь?»

Это наша заключительная встреча, направленная на работу со стрессом. Помните, что, пробуя новые навыки осознанности в своей жизни, вы обнаружите, что время от времени вы всё равно застреваете в борьбе и что время от времени теряете из виду свои ценности. Это нормально. Важно уметь распознать это и снова сосредоточиться на том направлении, в котором вы хотите двигаться».

4. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ

Одной из сложностей в посещении незнакомых мест для посетителей с особенностями ментального развития является отсутствие у них ясности в понимании того, что их ожидает в пространстве и как себя вести в нем. Чтобы мастер-класс, экскурсия или любое другое мероприятие стало для посетителей положительным опытом, необходимо подготовить их к посещению музея. Именно поэтому перед началом мастер-классов нашей задачей была максимальная подготовка и организация комфортного пространства для творческих занятий.

Мы хотели создать в музее семейное доверительное пространство для социокультурной реабилитации детей с особенностями ментального развития через совместное творчество детей и родителей.

Для решения этих задач мы разработали несколько методических материалов, которые помогли нам создать в музее комфортную среду для посетителей с особенностями ментального развития.

1. Социальная история

Что такое социальная история?

Это короткие рассказы, которые содержат достоверное и доступное описание конкретных ситуаций в музее и иллюстрации к ним.

Зачем нужны социальные истории в музее?

Социальные истории помогают подготовиться к посещению музея, они рассказывают о предстоящих

событиях, что стоит ожидать от визита и как следует себя вести в той или иной ситуации. Прежде всего, они помогают людям с особенностями ментального развития, но также могут быть полезны всем, кто испытывает сложности с ориентацией в новом пространстве или недостаточно хорошо знает язык страны, в которой находится.

Как пользоваться социальными историями?

- Социальные истории могут использоваться как для совместного чтения с родителями, так и самостоятельно. Родители могут не просто читать историю вместе с детьми, но и сделать её по-настоящему индивидуальной. Например, добавив вначале имя и фотографию ребёнка. А в конце что-то приятное, чем можно будет заняться после визита, например, покупку сувениров или визит в кафе.
- Социальные истории можно использовать для того, чтобы вспомнить, как прошёл визит в музей, и обменяться впечатлениями. Можно изменить редактируемый вариант по своему усмотрению: добавить ваши фотографии из музея, изменить формат рассказа, чтобы он стал о будущем, а не о прошедшем событии.

Какие есть рекомендации по составлению социальных историй?

- Одно предложение содержит только одну идею.
- Используйте только простые предложения, по возможности без знаков пунктуации.
- Не используйте сокращения и аббревиатуры.

- Используйте преимущественно глаголы в активном залоге.
- Располагайте только одно предложение на странице.
- Делайте выравнивание текста по левому краю.
- Используйте широкие поля.
- Используйте как минимум полуторные межстрочные интервалы.
- Используйте шрифт без засечек (например, Arial) размером не менее 16 кегля.
- Числительные обозначайте цифрами (не «восемь», а «8»).
- Нумеруйте страницы внизу справа.
- Используйте увеличенные пробелы между словами.
- Не обводите текст в рамку.
- Не используйте переносы в словах.
- Выделяйте заголовки цветным или полужирным шрифтом.
- Не используйте подчеркивания или курсив, для выделения используйте полужирный шрифт.
- Не пишите слова целиком заглавными буквами.
- Убедитесь в том, что во всем документе использовано единое форматирование текста.
- Повествование ведется от первого или третьего лица.
- Интонация должна быть доброжелательной и ободряющей.
- Повествование ведется в настоящем, прошедшем и будущем времени.

- Слова и выражения используются в прямом значении.
- Слова и выражения точно и однозначно передают смысл текстов.



Более подробные рекомендации по составлению социальных историй можно получить в методическом пособии Российского комитета Международного совета музеев (ИКОМ России) «Социальные истории и инструменты визуальной поддержки в музеях».



Фрагменты социальных историй, разработанных для Красноярского художественного музея им. В. И. Сурикова, можно изучить на иллюстрациях к методическому пособию. С полной версией социальных историй можно ознакомиться на сайте учреждения.

СОЦИАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

ПОСЕЩЕНИЕ КРАСНОЯРСКОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО МУЗЕЯ ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА



ул. Парижской
коммуны, 20



КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНИЦИАТИВ

Сегодня я поеду в **художественный музей** на улице **Парижской Коммуны**.

В этом здании я увижу выставку **картин 18 – начала 20 века**.

Так выглядит **музей**:



Фрагменты социальной истории КХМ им. В.И. Сурикова

Это **вход**:



Я зайду в музей через **деревянные двери**.



Если на улице **грязно**,
я надену **чистые бахилы**.



Я могу **сесть на лавочку**,
чтобы мне было **удобно**.



Фрагменты социальной истории КХМ им. В.И. Сурикова

На входе меня может
встретить **охранник**.

Он одет в **чёрную**
униформу.



Я поднимусь по **лестнице**.

Потом я пройду через **рамки металлоискателя**.



Фрагменты социальной истории КХМ им. В.И. Сурикова

2. Карта сенсорной безопасности

Что такое карта сенсорной безопасности?

Карта представляет собой план помещения, на котором обозначены сенсорные стимулы (освещение, уровень шума, запахи, объём посетительских потоков и пр.), а также отмечены зоны с повышенной сенсорной нагрузкой и сенсорно безопасные пространства.

Зачем нужна карта сенсорной безопасности?

Благодаря карте посетители с особенностями ментального развития или их сопровождающие могут составить маршрут, который будет пролегать вне зон с повышенным риском сенсорной перегрузки. Сенсорная перегрузка может существенным образом повлиять на эмоциональное и физическое состояние людей с ментальными особенностями. Также карта может помочь подготовиться к визиту родителям с маленькими детьми, пожилым людям, людям с повышенной светочувствительностью и всем тем, кто впервые приходит в музей.

Как составить карту сенсорной безопасности?

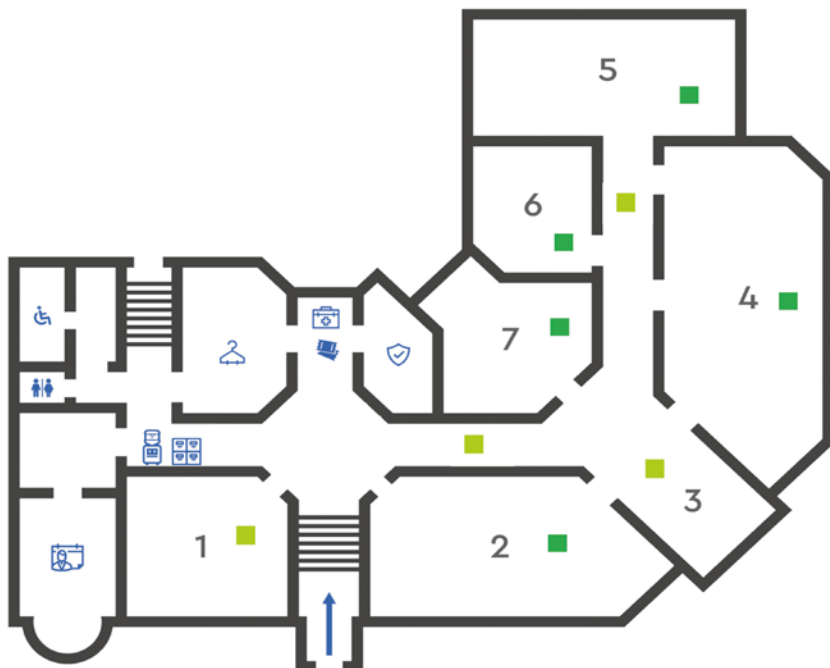
Для составления карты в учреждении необходимо провести аудит сенсорной доступности — оценку пространства на наличие тех или иных сенсорных стимулов, которые могут вызвать сенсорную перегрузку у посетителей с особенностями ментального развития. Как правило, аудит сенсорной доступности проводят сторонние эксперты с привлечением группы людей с ментальной инвалидностью по разработанному протоколу. В рамках этого протокола обследуются не только


выставочные помещения, но и другие: вход, гардероб, туалетная комната, буфет.


На представленных ниже фотографиях можно ознакомиться с примерной формой протокола для проведения аудита, а также с фрагментами карты сенсорной безопасности, разработанной для КХМ им. В. И. Сурикова.



Карта сенсорной безопасности КХМ им. В. И. Сурикова, расположенного по адресу: ул. Парижской коммуны, 20/ Карла Маркса, 36.



 Залы с **минимальной** сенсорной нагрузкой (рекомендуется для первого посещения)

 Залы с **умеренной** сенсорной нагрузкой.



Касса



Пост охраны



Туалетная комната



Аптечка



Кулер



Туалетная комната для посетителей с инвалидностью



Гардероб



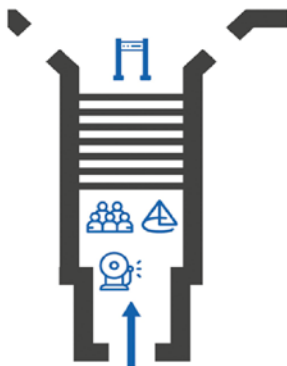
Камеры хранения



Администрация

Фрагмент карты сенсорной безопасности КХМ им. В.И. Сурикова

Входная зона



Шум кондиционера на входе (работает в режиме по 15 мин каждые 2-3 часа).



Небольшое пространство, возможно скопление людей. Большое скопление людей наблюдается только при групповых экскурсиях.



Перепад высоты. На входе расположена лестница с 9 ступенями, имеются поручни.



Возможны звуки высокой частоты (писк) от рамки металлоискателя (включается только при массовых мероприятиях свыше 150 чел.).

Касса, холл



На полу геометрический рисунок, есть риск сенсорной перегрузки при особенностях зрительного восприятия.



Возможен шум от кондиционера на входе и от рамки металлоискателя.



Небольшое пространство, возможно скопление людей возле кассы. Большое скопление людей наблюдается только при групповых экскурсиях.



Свет приглушенный, но есть блики от ламп в зеркалах.



Свет приглушенный, но есть блики ламп в витрине кассы, на табличках навигации.



В случае сенсорной перегрузки у кассира находится набор самопомощи: аптечка, наушники, беруши, антистрессовые игрушки, кресло-мешок, будо-маты.

Фрагмент карты сенсорной безопасности КХМ им. В.И. Сурикова

Протокол сенсорного аудита

Название	Красноярский художественный музей им. В. И. Сурикова
Дата проведения	21.12.2022

Шкала критичности сенсорной перегрузки

0 — сенсорные факторы благоприятны для людей с ментальными особенностями

1 — факторы перегрузки отсутствуют или имеются в единичном количестве и слабо выражены

2 — факторы сенсорной перегрузки выражены слабо, но присутствуют в разных вариантах

3 — факторы сенсорной перегрузки выражены умеренно, имеют постоянный характер

4 — факторы сенсорной перегрузки в значительном количестве и разных вариантах

5 — факторы сенсорной перегрузки в критично большом объёме

1. Входная зона (холл)

Помещение Небольшое пространство на входе, возможно скопление людей. Большое количество людей наблюдается только при экскурсиях
На входе расположена лестница, с высокими ступенями, есть поручни

Освещение Приглушенное освещение на входе

Шумы Звук высокой частоты рамок металлоискателей. Включены только при массовых экскурсиях
Шум кондиционера на входе. Работает в режиме по 15 минут каждые два-три часа
Есть возможность выключить рамку и кондиционер

Визуальные подсказки нет

Уровень критичности факторов сенсорной перегрузки 3

2. Касса

Помещение Возможность скопления людей возле кассы. Большое количество людей наблюдается только при экскурсиях
На полу геометрический рисунок (есть риски сенсорной перегрузки при особенностях зрительного восприятия)

Освещение Освещенность приглушенная, но блики от ламп в зеркалах, витрины кассы, табличек навигации
Есть возможность приглушить свет

Шумы Звук рамки металлоискателя и кондиционера на входе

Визуальные подсказки Блики на табличках визуальных подсказок

Уровень критичности факторов сенсорной перегрузки 3

И т. д. для каждого помещения.
Вставка для каждого этажа!

Рекомендации:

1. Добавить на сайт в раздел «Доступность» карту музея с символами, которые будут информировать о сенсорных особенностях, которые есть в выставочных залах музея.
2. Информация о часах с наибольшим и наименьшим потоком посетителей.
3. Информация о специальных адаптированных экскурсиях или занятиях в музее для людей с особыми потребностями.
4. Разработка символов для обозначения возможных сенсорных особенностей в каждом зале. Например, холодный свет, или звуковой шум, или лестница и т. д.
5. Разработать бумажную памятку для родителей детей и людей с сенсорными особенностями, которую можно выдавать при покупке билетов на кассе.

В карте будет отражено следующее:

- карта музея с обозначением сенсорных особенностей каждого зала в виде символов. Например, холодный, теплый свет, возможны блики, или возможно скопление людей, или возможны шумы в виде работающей вентиляции, или лестница и т. д.;
- указание залов с меньшей выраженной сенсорной нагрузкой, с которых лучше всего начать знакомство с музеем (например, Жёлтый и Зелёный зал);

- помощь в навигации: указать, как можно избежать залов с чуть повышенной сенсорной нагрузкой, например, вы можете не проходить по коридору, а использовать другие залы;
 - обозначение «тихой» комнаты, где наименее перегруженная обстановка (например, Маленький зелёный зал);
 - информация о наличии аптечки, кулера, специальных средств (сумка помощи) для снятия сенсорной нагрузки (например, наушники, кресло-мешки и т. д.), где они находятся;
 - информация о том, к кому из персонала можно обратиться в случае возникших сложностей во время посещения музея.
6. Обучение персонала коммуникации с людьми, имеющими сенсорные особенности, в том числе как вести себя при сенсорной перегрузке у ребёнка/взрослого человека, как использовать средства для снятия сенсорного напряжения.
7. Использование социальных историй для людей с ментальными особенностями для объяснения правил поведения в музее.

Осмотр проведён: _____

3. Визуальное расписание

Что такое визуальное расписание?

Это один из методов визуальной поддержки для посетителей с ментальными особенностями. Расписание представляет собой серию изображений/объектов/надписей, которые показывают порядок выполнения действий в течение какого-то промежутка времени.

Зачем нужно визуальное расписание?

Ежедневно каждый из нас использует визуальные опоры: расписания, календари, ежедневники и пр. Они помогают нам более четко и структурированно поставить задачи на ближайший день и отслеживать их выполнение. Для людей с ментальными особенностями визуальное расписание помогает создать в музее атмосферу предсказуемости происходящего. Наличие визуального понятного плана и осязаемое ощущение длительности мероприятия помогает посетителям с ментальными особенностями быть более самостоятельными во время визита в музей, а в ряде случаев предотвратить проявление дезадаптивного поведения.

Как составить визуальное расписание?

Существует множество видов визуальных расписаний, которые используются в обучении и при проведении занятий для людей с ментальными особенностями. В рамках проведения экскурсии или музейного урока, связанных с многочисленными передвижениями группы, используется мобильный вариант расписания. Это может быть папка, планшет, магнитная доска с изображе-

ниями основных этапов мероприятия, которые можно чередовать и располагать в необходимой последовательности. Во время проведения мастер-классов удобнее использовать стационарные расписания. Это может быть настенная доска, флипчарт, мольберт или широкоформатный монитор. Как правило, карточки для расписания представляют собой ламинированные картинки с приклеенными сзади кусочками ленты — липучки, которые располагаются на папке-планшете или доске в необходимом порядке перед началом мероприятия.

4. Пиктограммы с правилами поведения

Что такое пиктограммы с правилами поведения?

Это изображения, которые иллюстрируют правила поведения в музее. Наиболее часто представляют собой пиктограммы, например перечеркнутую вспышку фотоаппарата, перечеркнутое изображение еды или напитков и т. д. Такие пиктограммы могут быть знакомы даже тем взрослым, которые не имеют большого опыта в посещении именно музеев.

Зачем нужны визуальные правила поведения в музее?

Поскольку в музее представлены произведения искусства, крайне важно соблюдать нормы поведения. Пиктограммы с правилами поведения в музее помогают людям с ментальными особенностями улучшить понимание речи музейных работников с опорой на зрительное восприятие, быть более самостоятельными, лучше концентрироваться и удерживать внимание, понимать социальные правила, более

функционально взаимодействовать с другими участниками и музейными работниками.

Как составить визуальные правила поведения?

Достаточно подобрать подходящие изображения к действующим правилам поведения в музее. Оформить их можно так же, как визуальное расписание: в виде ламинированных карточек с приклеенными сзади кусочками ленты — липучками. Подписи к изображениям должны быть простыми, написанными преимущественно в позитивном посыле, и предлагать альтернативные варианты поведения. Например, «В музее я буду ходить спокойно» вместо «В музее я не буду бегать».

Пример пиктограмм с правилами поведения КХМ им. В. И. Сурикова представлен на рисунках.

5. Карточки альтернативной коммуникации

Что такое карточки PECS?

Карточки PECS (Picture Exchange Communication System — «Коммуникационная система обмена изображениями») — это способ альтернативной коммуникации для выражения чувств и желаний для невербальных и маловербальных ребят. Карточки могут быть с базовым набором слов (да, нет, хочу, не хочу, жди, смотри, не знаю, стоп и пр.), так и с обозначением размеров, фактур, форм, цветов, частей тела, эмоций и пр.

Зачем нужны карточки PECS?

Благодаря использованию карточек PECS музейные работники устанавливают коммуникацию с невербальными и маловербальными ребятами, доносят



Иллюстрация визуального расписания КХМ им. В.И. Сурикова



Иллюстрация правил поведения КХМ им. В.И. Сурикова

для них информацию с опорой на зрительный объект. Также карточки можно использовать в качестве визуальных подсказок, которые помогут получить обратную связь от участников, дадут им возможность почувствовать себя успешными и вовлеченными в занятия.

Как подготовить карточки PECS?

В интернете размещено достаточно много различных примеров карточек PECS, которые можно оформить в виде ламинированных карточек. Для проведения занятий в КХМ им. В.И. Сурикова были использованы материалы

© Ирины Вороновой с информационного портала «ПРО АУТИЗМ» www.proautism.ru
<https://vk.com/proautism>.



Материалы для изготовления карточек PECS

© Ирины Вороновой с информационного портала «ПРО АУТИЗМ».

6. Наборы самопомощи

Что такое наборы самопомощи и зачем они нужны?

Сложности обработки сенсорной информации вызывают у людей с аутизмом перегрузку, которая ведёт к потере внимания, выпадению из рабочего процесса, невозможности адекватно реагировать на окружающее. В самых тяжёлых случаях сенсорная перегрузка

ведёт к срыву — состоянию утраты контроля над собой, в котором человек с аутизмом может причинить самоповреждения. Отчасти людям с аутизмом помогает успокоиться самостимулирующее поведение. Но оно может принимать социально неприемлемые формы и вести к самоповреждениям (например, чрезмерно сильное расцарапывание рук, ломание ногтей, удары головой о предметы и т.п.). Потому люди с аутизмом, как правило, имеют при себе набор самопомощи — предметы и вещи, подобранные с учётом индивидуальных особенностей и потребностей. Они облегчают людям с аутизмом нахождение в обществе и помогают справляться с сенсорной перегрузкой.

Как сформировать наборы самопомощи?

Для формирования наборов лучше обратиться за помощью к самим людям с аутизмом или экспертам. Для проведения занятий в КХМ им. В. И. Сурикова наборы самопомощи были скомплектованы на основании рекомендаций, размещенных на сайте Autistic City (<https://aspergers.ru>). Наборы включают в себя: антистрессовые игрушки, спиннеры, поп-иты, сквоши, фигурки-мялки, мячи, змейки, кубики Рубика, предметы для рисования, скрепки, влажные салфетки, противозумные наушники, беруши.



Набор самопомощи человека с аутизмом. Рекомендации с сайта Autistic City (<https://aspergers.ru>).



Элементы предметов из сумки самопомощи КХМ им. В.И. Сурикова

МУЗЕЙ, В КОТОРОМ... ВСЕГДА ТЕПЛО

Практики работы с посетителями
с особенностями ментального развития

Методическое пособие

Редактор:

К.И. Ильченко

Дизайн обложки:

А. А. Клещ

Верстка:

Д. В. Обухов

Корректор:

Е. М. Уварова

Фотограф:

Н. Р. Ларионов

Подписано в печать 18.12.2023.

Печать офсетная. Бумага мел. матовая.

Формат 60х90/16. Тираж 1000 экз.

Объем 6,25 усл. п. л.

Изготовлено в ООО «Типография КАСС»
г. Красноярск, ул. Маерчака, д. 65, стр. 23;
info@kass24.ru, www.kass24.ru, т. 8 (391) 259-59-60