

Министерство культуры Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение культуры
«Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова»

**МУЗЕЙНЫЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ
С ПОСЕТИТЕЛЯМИ С НАРУШЕНИЯМИ
ЗРЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРАСНОЯРСКОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО
МУЗЕЯ ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА**

Методическое пособие

Красноярск
2021

УДК 7(571.51)
ББК 79.18(2Рос-4Крн)
К 68

СОДЕРЖАНИЕ

Кортелева М.Э., Щербина Н.А., Кисова А.В. Музейные практики работы с посетителями с нарушениями зрения на примере деятельности Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова : метод. пособие / М.Э. Кортелева, Н.А. Щербина, А.В. Кисова ; под ред. В.С. Лузана, А.В. Кисовой. – Красноярск : Типография КАСС, 2021. – 124 с.

В издании представлен краткий обзор опыта работы зарубежных и отечественных музеев различного типа с посетителями, имеющими нарушения зрения, а также опыт сотрудников Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова по организации образовательной деятельности для посетителей с нарушениями зрения. При составлении методических рекомендаций были использованы материалы, полученные в ходе проведения занятий, экскурсий, музейных мероприятий в 2011–2021 годах. Методическое пособие предназначено для музейных сотрудников, педагогов и всех заинтересованных людей. Рекомендовано к изданию КГБУК «Красноярская краевая спецбиблиотека» и научно-методическим советом КГБУК «Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова».

Информацию о работе с посетителями с инвалидностью можно получить по телефонам: 8 (391) 212–22–50 – научно-просветительный отдел; 8 (391) 296–22–72 – Музейно-образовательный центр.

Редакторы:

В.С. Лузан, доктор культурологии, доцент
А.В. Кисова, кандидат философских наук

Рецензент: С.И. Пермякова, заслуженный работник культуры РФ, заведующий отделом социокультурной реабилитации КГБУК «Красноярская краевая спецбиблиотека»

Корректор: Е.М. Уварова

Дизайн, верстка: А.А. Клещ

Фотограф: Г.В. Кивкуцан

ISBN 978–5–6045719–9–6

© КГБУК «Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова», 2021

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
МУЗЕЙ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ	7
КОНЦЕПЦИИ ДОСТУПНОСТИ МУЗЕЙНЫХ ПРОСТРАНСТВ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	12
Практика работы зарубежных музеев	12
Практика работы российских музеев	21
Практика работы российских художественных музеев	27
ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В КРАСНОЯРСКОМ ХУДОЖЕСТВЕННОМ МУЗЕЕ ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА	32
ПРИМЕРЫ МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	44
Программа «Место спокойствия»	45
Программа «Развитие эмоционального регулирования через групповое взаимодействие и творчество»	59
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	99
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	104

ПРЕДИСЛОВИЕ

Во всем мире одним из приоритетных направлений развития гражданского общества становится создание инклюзивной среды. Данная задача всецело направлена на социокультурную адаптацию и реабилитацию инвалидов. Социокультурная адаптация инвалидов предполагает их полноценную включенность в процесс жизнедеятельности общества.

Одной из наиболее эффективных институций по реабилитации инвалидов является музей. Мероприятия по обеспечению доступности музейного пространства для разных категорий посетителей включают в себя разработку и реализацию новых методик взаимодействия. Существенные трудности при этом возникают с посетителями с глубокими нарушениями зрения из-за неспособности воспринимать информацию посредством визуального канала.

В данном пособии представлен обзор практик работы зарубежных и российских музеев с инвалидами по зрению, а также обобщен опыт по организации работы с посетителями с нарушениями зрения в Красноярском художественном музее имени В.И. Сурикова (далее – музей, КХМ им. В.И. Сурикова).

В издании описаны конкретные методики занятий для посетителей с нарушениями зрения. Даны рекомендации по работе с данной нозологической группой посетителей.

При составлении методических рекомендаций были использованы библиографические материалы, данные, полученные в ходе проведения занятий.

Издание может быть полезно музейным сотрудникам и педагогам при планировании образовательной и просветительской работы в музее с посетителями данной категории.

МУЗЕЙ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

Социокультурная адаптация инвалидов по зрению предусматривает непосредственное воздействие идеалов культуры и искусства. Одним из наиболее эффективных средств реабилитации сегодня является музей. В конце XX – начале XXI века в связи с тенденцией развития современного инклюзивного общества музей приобретает новые социокультурные функции, становится развивающим центром для посетителей с инвалидностью.

Для чего незрячим или слабовидящим людям посещать музей?

Наибольшие трудности возникают при организации посещения музея именно инвалидами по зрению, так как упор в деятельности любого музея делается непосредственно на зрительное восприятие. Посещение музея для людей, имеющих нарушения зрения, несмотря на все трудности, необходимо. В первую очередь это способствует повышению эмоциональной мотивации активного образа жизни, дает возможность сменить привычную обстановку, узнать новое место, где можно общаться, получать положительные эмоции, а также вносить свой вклад в развитие культурного пространства, что является важным аспектом интеграции инвалидов в общество.

Музей выступает особенным пространством, где люди с инвалидностью получают возможность культурного, интеллектуального и социального развития. Находясь в этом культурном поле, они чувствуют свою причастность к общественной жизни, не считают себя обделенными и изолированными от мира. Зачастую именно посетители с инвалидностью являются наиболее увлеченными и благодарными зрителями, что говорит об их интересе к культуре и искусству, желании узнавать и постигать новое.

Музей – это одно из мест, где выполняется необходимая задача социокультурной адаптации инвалидов – процесс включения и социализации, становится возможным взаимодействие людей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых, разные люди могут общаться без каких-либо границ, а значит, постепенно решается проблема непринятия и отторжения людей с различными формами инвалидности.

Что необходимо учитывать при работе с посетителями с нарушениями зрения?

Если работа музея сосредоточена на аудитории, имеющей инвалидность по зрению, необходимо учитывать несколько факторов.

При всех особенностях разработки и осуществления программы социокультурной реабилитации музейными средствами важно учитывать физическую доступность музея, то есть удобство пути к зданию музея, комфортность ориентирования и передвижения непосредственно в нем. В ряде городов уже распространено социальное такси. Музеям положено иметь номера

телефонов подобных организаций транспортной доступности для инвалидов. Также музейные работники могут добиваться от представителей власти своевременной очистки улиц от снега и грязи. Двор музея – образец доступности, где не должно быть резких перепадов высоты поверхности тротуаров.

Для инвалидов по зрению в многоэтажном здании музея необходимо наличие лифтов со звуковым тифлоиндикатором и кнопками управления с рельефно-точечными обозначениями для слепых. Лестницы с двух сторон должны снабжаться поручнями, так как для незрячих они служат ориентиром. Первая и последняя ступени лестниц должны быть окрашены в контрастные цвета и иметь рифленую поверхность, чтобы облегчить ориентацию инвалидам по зрению.

Полезно иметь для слепых посетителей макеты, рельефно-графические планы этажей музея, схемы экспозиций, брайлевские этикетки к доступным экспонатам. Возможно использование тифлокомментирования.

Особое место в социокультурной адаптации инвалидов по зрению отведено их экскурсионному обслуживанию, этике поведения и общения с незрячими и слабовидящими людьми. Состав группы может быть смешанным и включать в себя и тотально слепых, и слабовидящих, и посетителей с остаточным зрением. Поэтому рекомендуется организовывать малочисленные группы примерно от 7 до 9 человек (но не больше 10). Экскурсии с тотально слепыми посетителями – не более 5 человек. Желательно одновременное участие двух педагогов и присутствие волонтеров, чтобы уделить достаточное внимание каждому экскурсанту.

Экскурсионный маршрут для инвалида по зрению строится в зависимости от его степени потери зрения. Незрячие люди часто испытывают трудности в ориентировании, не могут самостоятельно передвигаться в незнакомом месте. В таком случае полезно знать основные правила для сопровождающего экскурсовода. Так, сопровождающий не должен держать и вести незрячего посетителя. Сам экскурсант берет спутника под руку или придерживается его руки чуть выше локтя. При этом незрячий всегда располагается на полшага сзади. Даже в движении с сопровождающим не нужно посетителю предлагать убрать трость, она помогает получить дополнительную информацию о месте пребывания. Исключены резкие и быстрые движения. О любых препятствиях на пути сразу необходимо сообщать и предупреждать. Перед препятствием или ступенями следует несколько замедлить шаг и приостановиться.

При встрече обязательно представляться, называть себя и тех, кто находится рядом. Экскурсоводу правильно обращаться к самому слепому, а не к его сопровождающему (если он пришел с ним). В разговоре лучше избегать расплывчатых определений, жестов и мимики, а говорить спокойным ровным голосом, использовать грамотную речь. Заканчивая разговор, необходимо предупредить незрячего человека о своем уходе.

Если экскурсовод заметил, что посетителю требуется помощь, предложить ее следует аккуратно, исключая телесный контакт. Затем дождаться ответа и помочь, если это действительно требуется.

В начале экскурсии незрячих и слабовидящих посетителей, как правило, знакомят с рельефно-графическим планом музея, а затем уже представляют основную экспозицию.

Важно учитывать технику тактильного показа. Незрячего осторожно подводят к экспонату, кладут его руки на предмет и дают его полное описание. Не нужно торопить посетителя, он должен внимательно изучить предмет, чтобы потом представить его и запомнить. Кроме того, в процессе экскурсии стоит называть и цвета экспонатов, так как у слабовидящей группы еще есть остаточное зрение, а у многих незрячих осталось представление о нем. Вполне уместным и даже необходимым считается использование глагола «посмотрите».

Для самостоятельного ознакомления инвалидов по зрению с музейными выставками полезно иметь аудиогиды – звуковой вариант экскурсии.

КОНЦЕПЦИИ ДОСТУПНОСТИ МУЗЕЙНЫХ ПРОСТРАНСТВ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Практика работы зарубежных музеев

Работа музеев с инвалидами по зрению в Северной Америке и Европе активно ведется с начала 1990-х годов. Музеи достаточно приспособлены для обслуживания посетителей с ограниченными возможностями здоровья. Наиболее распространены следующие формы работы: информационное обслуживание посредством предоставления доступных инвалидам разных категорий брошюр и другой информации, помощь специально обученного персонала. Услуги для посетителей с нарушениями зрения включают в себя экскурсии для слепых с использованием осязаемых предметов; продажу открыток, рисунков предметов, планов маршрутов-тропинок, предоставление гид-кассеты, перчаток для проведения экскурсии на ощупь, информации с использованием шрифта Брайля для незрячих посетителей и крупного шрифта – для слабовидящих. Разрешен допуск собаки-поводыря в музей. Большое внимание в зарубежной практике работы музеев с инвалидами уделяется созданию определенного микроклимата, который позволяет избавиться от определенных комплексов дискомфорта при посещении музеев. В залах используется хорошее освещение, имеются дополнительные свободные зоны для прослушивания сопровождающей

информации и тактильного восприятия экспонатов, используется специальное музейное оборудование для незрячих и слабовидящих посетителей.

Большое внимание проблемам инвалидности уделяют в Великобритании. Властями утверждено «Руководство по работе с инвалидами для музеев и художественных галерей в Великобритании». Сотрудники некоторых музеев сами являются инвалидами, в том числе по зрению. Специфика работы музеев в Великобритании заключается в том, что экскурсию для определенной категории посетителей проводит человек, имеющий такую же инвалидность. Поддерживают этот подход и музейные сотрудники из Японии, считая, что смысл экскурсии заключается во взаимном обогащении экскурсовода и экскурсантов. Многие специалисты обращают внимание на способность незрячих людей научить людей без зрительного дефекта видеть особенные детали, обращать внимание на то, что для зрячих всегда остается как бы «за кадром»¹.

В начале 1990-х годов управление музеев во Франции выпустило книгу «Комфортные условия посещения для всех». В целом интересен опыт французских музейных работников в организации экскурсий для посетителей с нарушениями зрения. Проведению экскурсии предшествует тщательная подготовка команды, заключающаяся в организации пространства, создании телекомментария и тренировке в использовании

¹ Коркунова, Е.К., Логинова П.С., Собянина, Т.И. Мировой опыт музеев по работе с незрячими и слабовидящими посетителями в рамках форума Музея современного искусства «Гараж» (г. Москва) // Вестник Музея археологии и этнографии Пермского Предуралья. 2018. № 8. С. 94–97.

тактильных моделей. Большое внимание при организации пространства уделяется освещенности, расположению экспонатов, контрастности образов и интеллектуальной доступности. Важной составляющей при этом неизменно остается эстетика, несмотря на имеющийся дефект зрительного восприятия у данной категории посетителей. Главный и традиционный принцип всех музеев гласит: «Руками не трогать!». Но основной источник получения информации у тотально слепого человека – это обоняние, осязание и слух. С появлением специальной скульптурной галереи в Лувре – The Louvre's Tactile Gallery (осязательная галерея) посетители могут свободно нарушать это правило. Галерея появилась в 1995 году благодаря проекту «Музей без правил» и сегодня является постоянной музейной выставкой во Франции для слепых и слабовидящих людей².

В других музеях Франции во время показа тактильных экспозиций распространена практика тактильного осмотра в перчатках, но насчет такого опыта ведется много дискуссий, так как в перчатках снижаются и ухудшаются тактильные ощущения и затрудняется понимание экспонатов.

В 1990 году в США был принят акт об инвалидах, который предложил музеям принять серьезные меры для решения этой проблемы. В настоящее время многие музеи имеют соответствующие комитеты и коллективы советников по облегчению доступа инвалидов.

² Ашаева, С.В. Формы работы в музее с людьми с ограниченными возможностями // Омский научный вестник. 2010. № 4. С. 219–222.

В Нью-Йорке семь музеев составили Консорциум доступных музеев, что позволило централизовать информацию об услугах для инвалидов. Работу с посетителями с инвалидностью осуществляют не только сотрудники музея, но и специально подготовленные волонтеры.

В музеях США существуют специальные залы для незрячих посетителей, где предусмотрено тактильное знакомство с экспонатами³. В Музее современного искусства МоМА (Museum of Modern Art) слепым и слабовидящим посетителям разрешено «обследовать» некоторые экспонаты в специальных перчатках. В крупнейшем художественном музее Метрополитен в Нью-Йорке (The Metropolitan Museum of Art) находится образовательная библиотека, в которой хранятся педагогические программы музея и тактильный фонд из предметов неэкспозиционного плана. На основе этих материалов проводятся занятия для слепых людей. Аналогичная практика есть и в музеях Смитсоновского института⁴.

Доступность музеев для инвалидов обеспечивается в Италии, Германии, Словакии, Польше и в других странах. Известны даже попытки сформировать специальные, отдельные музеи для инвалидов, где все предметы в экспозиции предназначены для тактильного восприятия. Первые такие музеи появились в 80-х годах XX века. В 1900–2000-х годах тактильные музеи получили развитие, стали применять новые экспозиционные решения.

³ Социокультурная реабилитация инвалидов : метод. рекомендации / под общ. ред. В.И. Ломакина. М., 2002.

⁴ Столяров, Б.А. Музей в пространстве художественной культуры и образования : учеб. пособие. СПб., 2007. С. 31.

В Италии в городе Болонья в 1999 году был образован Тактильный музей в Институте реабилитации слепых имени Ф. Кавассо. Фонды музея и его площадь невелики, число экскурсантов тоже, но весьма интересно и качественно выстроена сама методика работы. Гости знакомятся с картинами при помощи их рельефных копий высокого уровня. В тесном взаимодействии находится Тактильный музей и с Музеем архитектуры в этом же городе, и Музеем сравнительной анатомии при университете. Здесь сформирован целый раздел экспозиции, посвященный эволюции скелета, доступный для осмотра незрячим и слабовидящим посетителям. В роли экскурсоводов часто выступают инвалиды по зрению, подготовленные сотрудниками Института имени Ф. Кавассо⁵.

В Финском музее для слепых представлены макеты и копии известных произведений искусства. Рядом с копиями для того, чтобы посетитель мог ощутить материал, из которого выполнен оригинал, находится образец этого материала.

В 1999 году в Хельсинки появился проект Федерации инвалидов по зрению «Картины для ушей». В рамках проекта проводятся экскурсии, адаптированные для посетителей с нарушениями зрения. Участникам выдаются маленькие магнитофоны с записью экскурсии и руководством для ориентирования в помещениях музея. Также проект предусматривает сотрудничество музеев со школой для инвалидов по зрению,

⁵ Ваньшин, С.Н. Социокультурная реабилитация инвалидов музейными средствами: метод. пособие. М.: ГДМ, 2013.

в процессе которого специалисты изготавливают рельефные рисунки картин и экспонатов, которые нельзя трогать⁶.

Мероприятия по безбарьерности общественных зданий в Европе обеспечивают их приспособление для всех категорий инвалидности. Так, например, в Германии поручни лестницы все чаще становятся источником информации: с помощью шрифта Брайля здесь часто указывают не только этаж, но и что размещено на этаже: кафе, касса, гардероб, выход, – а смена материала на концах поручней сообщает об окончании лестницы. В общественных зданиях для своевременного оказания помощи инвалидам предпочитают устанавливать лифты с прозрачными дверцами. Разнообразные и максимально адаптированные к конкретным зданиям или выставкам концепции доступности разработаны в берлинских музеях. На выставке «Разоблачение и открытие – Берлин и его памятники» в галерее цитадели Шпандау представлены около ста оригинальных памятников Берлина периода XVIII – середины XX века. Почти все скульптуры можно трогать руками. Также для тактильного осмотра доступны и уменьшенные макеты скульптур. Белоснежные тактильные экспонаты установлены на черных столах в центре каждого зала. К каждому макету напечатан краткий текст на немецком и английском языках крупным шрифтом белого цвета с четким контрастом светлого и темного. Также у витрин с макетами оборудованы мультимедийные станции

⁶ Ашаева, С.В. Формы работы в музее с людьми с ограниченными возможностями. С. 219–222.

с аудиоописанием моделей. В специально оборудованных темных залах демонстрируются звуковые инсталляции, ориентированные на восприятие всеми органами чувств.

Музей «Мастерская слепых Отто Вайдта» посвящен Отто Вайдту, который во время войны нанимал на работу слепых евреев для изготовления щеток для армии и тем самым спасал их от смерти. В 1999 году здесь открылась выставка, рассказывающая об истории фабрики, ее рабочих и основателе, а в 2007 году выставка превратилась в полноценный музей. При разработке витрин были учтены требования всех групп посетителей к их высоте, наклону и глубине. Все витрины имеют небольшой наклон в сторону посетителя. Информацию на витринах легко прочесть стоя и сидя, она также комфортно размещена для незрячих, читающих руками. Рельефными цифрами обозначен номер каждой витрины, чтобы слепой мог найти соответствующую запись аудиогида. В первом зале выставки на тактильной схеме представлено расположение помещений фабрики и залов современного музея. Тактильная схема выполнена из очень контрастных объемных элементов, легко запоминается и облегчает ориентирование в музее. Все фотографии на стенах помещены в контрастные черные рамки. В музее есть зал для просмотра киноматериалов. Экскурсии, фильмы и аудиогиды дополняют безбарьерную среду музея.

Чрезвычайно интересная система навигации для слепых разработана в Берлинской галерее современного искусства. Кроме напольной навигации имеется навигация с использованием маячков iBeacon. Как это

работает? При подходе к экспонату на устройстве посетителя (аудиогиде или смартфоне) автоматически воспроизводится описание объекта. Смартфон с мобильным приложением выступает сканером, уведомляющим посетителя о том, что он подошел к месту, где находится тактильная модель картины. В галерее представлены тактильные копии некоторых картин. Все они выполнены в разной технике: с использованием текстиля, в технике коллажа из разных материалов (фанера, фетр, органза и тафта, акриловый камень, краски). Тактильные копии установлены на специальных столиках, к которым можно присесть, чтобы тактильно изучить картину. В музеях Берлина тоже можно встретить экскурсоводов с нарушениями зрения.

У всех тактильных экспонатов в Немецком историческом музее установлены держатели для трости. В вестибюле Немецкого технического музея размещена его тактильная карта, выполненная из разных сортов дерева. Перед картой имеется панель, на которой можно узнать о расположении каждого раздела в музее: корпус, этаж, залы. Вся информация сопровождается тактильным барельефным символом раздела. Аудиоописания экспонатов разделов помещены на отдельном стенде. На нем символы отделов музея выполнены в форме стилизованных объемных фигурок. Нажав на кнопку, можно услышать звуки движения паровоза, стук пишущей машинки и другие соответствующие экспонатам звуки.

Важным направлением работы в музейных пространствах стало проведение художественной терапии для слепых и слабовидящих людей. У истоков разви-

тия арт-терапии в музеях стоят США и Англия. В Англии в этом направлении специализируются художники, имеющие подготовку в области психологии и арт-терапии на базе Британской ассоциации художественных терапевтов. Члены общества слепых художников собираются вместе, рисуют, посещают художественные выставки и другие мероприятия⁷. В 2005 году в Лондоне открылась выставка «Чувство и чувственность», на ней были представлены работы финалистов первого в Британии конкурса произведений искусства, которые могут быть восприняты незрячими людьми. Среди этих работ были картины, выполненные акриловой краской на алюминии, встречались масляная живопись, плетеные изделия и скульптуры из бронзы и дерева. Каждая работа сопровождалась звуковым описанием, то есть тифлокомментарием⁸.

Еще один особый вид музейной деятельности, довольно распространенный в зарубежной практике, – рассказ не для инвалидов, а о них самих. Авторы проекта убеждены, что подобные мероприятия нужны для здоровых людей, чтобы преодолеть предубеждения и стереотипы, связанные с инвалидами, получить необходимую информацию об особенностях их жизни⁹. Экспозиция Музея для слепых в Каунасе «Катакомбы XXI века» воссоздает реальные условия определенного места: сад, улица, кафе. Посетители передвига-

ются по темному тоннелю, где проходят все разделы экспозиции, в полной темноте и полагаются на другие органы чувств. Похожие музеи существуют в Гамбурге и Берлине. В них посетителей проводит слепой экскурсовод, с которым при этом положено держаться за руку.

Многие музеи создаются при общественных организациях слепых. Их особенностью является наличие оригинальных предметов, которые отражают историю возникновения и развития обществ инвалидов по зрению. Такая практика применяется в Литовском музее для слепых в Вильнюсе, Музее слепых в Брно.

Практика работы российских музеев

В последние годы создается организованная деятельность музеев по работе с инвалидами и в России. Ежегодно проводится Международный фестиваль «Интермузей», который стал особым культурным пространством по обмену опытом и идеями. Демонстрируются лучшие музейные практики, культурные проекты и достижения в музейной деятельности. Большое внимание в рамках фестиваля уделяется проблеме социокультурной адаптации и реабилитации инвалидов разных категорий музейными средствами. Проходят дискуссии о формировании доступной среды в музеях.

Данное направление деятельности активно развивается в Москве. Решением проблем комплексной реабилитации инвалидов по зрению музейными средствами занимаются в Институте профессиональной ре-

⁷ Социокультурная реабилитация инвалидов : метод. рекомендации / под общ. ред. В.И. Ломакина. М., 2002.

⁸ Ашаева, С.В. Формы работы в музее с людьми с ограниченными возможностями // Омский научный вестник. 2010. № 4. С. 219–222.

⁹ Социокультурная реабилитация инвалидов : метод. рекомендации / под общ. ред. В.И. Ломакина. М., 2002.

абилитации и подготовки персонала Общероссийской общественной организации инвалидов – Всероссийского общества слепых «Реакомп». Благодаря совместной деятельности Института «Реакомп» и Государственного Дарвиновского музея разработаны и утверждены приказом департамента культуры города Москвы «Методические рекомендации по социокультурной реабилитации инвалидов различных категорий». Таким образом, впервые в мировой практике музейная работа с особой категорией посетителей была поставлена на нормативную основу и приобрела регулярный систематический характер¹⁰. В рамках социокультурного взаимодействия Института «Реакомп» и Государственного Дарвиновского музея проводятся научно-практические конференции, семинары, круглые столы и выставки, осуществляется обучение реабилитологами музейных работников по программе «Реабилитация инвалидов музейными средствами»¹¹.

Традиция проведения экскурсий для людей с ограничениями здоровья (в том числе слепых) в Государственном Дарвиновском музее была заложена уже в 1920-х годах самим основателем музея А.Ф. Коте. Сегодня оба здания музея приспособлены для самостоятельного осмотра инвалидами. Основная экспозиция музея приспособлена для осмотра слабовидящими и слепыми

¹⁰ Сайт Института профессиональной реабилитации и подготовки персонала Общероссийской общественной организации инвалидов – Всероссийского ордена Трудового Красного Знамени общества слепых «Реакомп». Достижения московских музеев в обслуживании инвалидов. Режим доступа : <http://reacompru/dostizheniya-moskovskih-muzeev-v-obslyuzhivanii-invalidov/>.

¹¹ Сайт Института профессиональной реабилитации и подготовки персонала Общероссийской общественной организации инвалидов – Всероссийского ордена

посетителями, разработаны специальные маршруты для данной категории инвалидов и подобраны экспонаты для них. Некоторые экспонаты в залах музея доступны для тактильного осмотра, имеются рельефно-графические планы этажей музея и схемы экспозиции. Весь этикетаж доступных экспонатов продублирован шрифтом Брайля. Экспозиция музея насыщена интерактивными комплексами, некоторые из них оснащены звуками, что позволяет расширить возможности восприятия слепым и слабовидящим посетителям.

В экспозиции под открытым небом («Экологическая тропа») установлены таблички с названиями растений, продублированными шрифтом Брайля. Дополняет экспозицию тактильный осмотр специально подобранных экспонатов в методическом кабинете. Здесь можно внимательно посмотреть чучела птиц и зверей, отдельные перья и шкурки животных, раковины моллюсков и окаменевшие остатки древних организмов. Новые технологии позволили расширить возможности посетителей благодаря размещенным на витринах меткам с QR-кодами. Используя данную технологию, любой посетитель в музее с помощью собственного смартфона или планшета может быстро и легко получить текстовую, иллюстративную, звуковую и иную информацию о заинтересовавшем его объекте в витринах¹².

Трудового Красного Знамени общества слепых «Реакомп». Проведение научно-практических конференций и выставок. Режим доступа : <http://reacompru/provedenie-nauchno-prakticheskikh-konferentsij-i-vystavok/>.

¹² Ваньшин, С.Н. Социокультурная реабилитация инвалидов музейными средствами.

В Российской государственной библиотеке для слепых в Москве действует музей, посвященный истории архитектуры и искусства. Представлены разные макеты сооружений и памятников, скульптуры, декоративно-прикладное искусство. Эти экспонаты служат «иллюстрациями» к книгам библиотеки.

Сотрудники многих музеев работают над решением проблемы тактильного ознакомления с экспозицией totally слепых посетителей. Основная экспозиция музея уже открыта для незрячих гостей в Московском государственном музее «Дом Бурганова», Музее истории городского освещения «Огни Москвы», Мемориальном музее космонавтики. Разрешено тактильно ознакомиться с экспозицией и в Доме-музее писателя В.Г. Короленко в Джанхоте, Литературно-мемориальном музее Анны Ахматовой в Санкт-Петербурге, Центральном музее Вооруженных Сил и Центральном музее Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. в Москве¹³.

Заметных успехов в работе с инвалидами по зрению добился музей-заповедник «Царицыно». Для слабовидящих посетителей в дворцовой части территории музея-заповедника установлены макеты дворцово-паркового ансамбля «Царицыно». Размещены этикетки, выполненные шрифтом Брайля, а в Хлебном доме располагается постоянная экспозиция открытого доступа «Прикоснись рукой, почувствуй сердцем».

В Государственном историческом музее в Москве с 2009 года действует проект «Музей археологии для

слепых и слабовидящих детей в Историческом музее». В рамках проекта создана дополнительная мобильная тактильная площадка, где представлена возможность ознакомиться с фрагментами подлинной древней керамики, каменными изваяниями из постоянной экспозиции, стелами и скифскими бабами¹⁴. В 2016 году в программе для незрячих детей «Прочти историю руками» появился практический блок. Кроме посещения экскурсий можно попробовать изобразить экспонаты по специально сделанным раскраскам, лепить копии посуды и орудий, заниматься раскопками в археологической песочнице.

Ряд музеев практикует проведение выставок, которые демонстрируют творческие способности самих инвалидов. Многие инвалиды по зрению являются талантливыми поэтами, музыкантами и даже художниками. Лидером в данной области музейной деятельности справедливо считается Государственный музей – гуманитарный центр «Преодоление» имени Н.А. Островского. Социокультурная реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется здесь в самых различных направлениях: экспозиционно-выставочная, фондовая, массовая, концертная деятельность, научно-методическая и издательская работа. В музее проводятся выставки, концерты, спектакли, мастер-классы, встречи, в которых активное участие принимают люди с ограниченными возможностями здоровья. В настоящее время на музей возложены функции

¹³ Ваньшин, С.Н. Социокультурная реабилитация инвалидов музейными средствами. С. 34–35.

¹⁴ Блохин, В.Н. Тактильные музеи как средство сохранения культурного наследия и инклюзивного образования. Симферополь : Ариал, 2017. С. 32–35.

городского музейного центра по социокультурной реабилитации инвалидов музейными средствами.

Инновационные технологии обустройства музейного пространства, современные тактильные системы для ориентирования незрячих посетителей предлагают музеи Московского Кремля. В рамках государственной программы «Доступная среда» специалистами разработан проект по интеграции в музейное пространство слепых и слабовидящих посетителей. В рамках проекта предусмотрено изготовление 3D-тактильных моделей-экспонатов, которые позволяют незрячему или слабовидящему человеку детально рассмотреть архитектуру и форму зданий, сооружений и предметов.

На территории музея установлены информационный тактильно-сенсорный терминал со специальной тактильной панелью управления и программным обеспечением и аудиотактильная мнемокарта. Мнемокарта для инвалидов по зрению выполнена в виде красочной карты территории Московского Кремля с нанесением рельефных схематических изображений объектов: башен, соборов, зданий и сооружений. Рядом с каждым объектом расположена звуковая кнопка, при нажатии на которую посетители получают аудиоинформацию – тифлокомментарий. Для беспрепятственного доступа незрячих и слабовидящих людей в музейное пространство в Московском Кремле обустроена направляющая тактильная дорожка, повороты и разметка перед препятствием, контрастная разметка лестничных маршей, стеклянных дверей для самостоятельного распознавания их на ощупь.

Большой популярностью пользуется новая услуга, созданная в результате заключения соглашения Московского метрополитена и Государственного музея – культурного центра «Интеграция». Сотрудники метрополитена сопровождают инвалидов до музеев, расположенных рядом со станциями метро. Это позволяет посещать музеи в удобное для посетителей время индивидуально, а не только в составе организованных групп. Данная услуга предоставляется бесплатно.

Практика работы российских художественных музеев

Российские художественные музеи предлагают различные проекты, направленные на адаптацию музейного пространства для инвалидов по зрению. Разработка таких проектов требует особых усилий, так как люди с глубокими нарушениями зрения, незрячие посетители, не имеют возможности визуального восприятия информации. Утрачивается главный компонент художественного музея. Для инвалидов по зрению эта утрата может быть компенсирована дополнительным эмоциональным описанием произведения искусства, тактильным контактом с ним. При этом для усиления эффекта эстетического наслаждения возможно использование музыки, тифлокомментирования, создание тактильных макетов архитектурных зданий, деталей, картин и скульптур.

С инвалидами по зрению работает Государственная Третьяковская галерея. С 2011 года в здании на Крымском Валу реализуется проект «Язык скульптуры

по Брайлю», в рамках которого проходят тактильные выставки скульптур современных художников. Экспозиция каждой выставки включает не более 25 предметов. Партнерами проекта стали немецкие специалисты в области создания специальных экспозиций для незрячих и слабовидящих в Берлине. Выставка оснащена этикетками со шрифтом Брайля и звуковым сопровождением. В проект включены занятия по лепке в Третьяковской мастерской¹⁵.

Большое внимание уделяется детской аудитории. В Государственном Эрмитаже при участии школ-интернатов для слепых и слабовидящих детей разработана программа «Прошлое на кончиках пальцев». В программу входят занятия по освоению различных творческих навыков: рисование на вертикальной поверхности в стиле наскальной живописи под этническую музыку, лепка глиняной посуды разных эпох.

В ведущем Музее современного искусства «Гараж» в 2015 году открыли первый в России отдел инклюзивных программ. Первоначальный опыт был рассчитан как раз на категорию инвалидов с нарушениями зрения. Совместно с Фондом поддержки слепоглухих «Со-единение» «Гараж» проводит курсы для незрячих и слабовидящих людей. Все лекции, образовательные программы и занятия музей старается адаптировать для инвалидов. Кроме того, Музей современного искусства привлекает к организации проектов и выставок самих инвалидов. Одним из результатов этой деятельности стала

выставка «Единомышленники», где были представлены тактильные модели экспонатов с этикетками со шрифтом Брайля и тифлокомментариями. Ведется работа со специализированными школами. Для слабовидящих посетителей доступны многие экскурсии, а для totally слепых предусмотрены аудиогиды. «Гараж» использует нестандартные, креативные подходы и методы, что отличает его от других музеев и делает особенно привлекательным в глазах посетителей. Он не похож на обычное музейное пространство. Доступны интересные интерактивные экспонаты, которые не запрещается трогать руками. Целью инклюзивных программ музея является не создание отдельных событий для инвалидов, а организация деятельности и адаптированного пространства на постоянной основе. Преимуществом Музея современного искусства «Гараж» является возможность самостоятельного посещения музея инвалидами. Но, несмотря на регулярную работу в инклюзивном направлении, посещение музея сегодня по-прежнему является скорее разовым событием, нежели постоянной практикой. Поэтому музей разработал сборник «Музей ощущений: слабовидящие и незрячие посетители. Опыт Музея современного искусства „Гараж“». В нем собран личный опыт музея и основные принципы в разработке и осуществлении этой деятельности.

В Государственном Русском музее в 2017 году были завершены методические разработки навигации по Михайловскому замку и Строгановскому дворцу для инвалидов по зрению. Данный проект, направленный на создание адаптированного пространства для незрячих и слабовидящих посетителей, завершился в 2018 году.

¹⁵ Выставка скульптуры для слабовидящих и слепых // Справочник руководителя учреждения культуры. 2009. № 5. С. 87.

Результатом стало создание тактильной экспозиции. В музее существует специальная программа занятий, включающая адаптированные экскурсии с использованием пластики тела. Это решение позволяет представить движение героев в самой плоскости картины. Распространены экскурсии с музыкальным сопровождением¹⁶.

С задачей повышения эстетического восприятия с помощью иных средств довольно успешно справляется ГМИИ им. А.С. Пушкина. Здесь для гостей с инвалидностью организованы специальные экскурсии и сопроводительные программы к каждой выставке. Все зарубежные экспозиции оснащаются тактильными макетами для инвалидов по зрению. На выставке «Эпоха Рембрандта и Вермеера. Шедевры Лейденской коллекции» были представлены три тактильных полотна для слабовидящих посетителей. Полотна воспроизводят картины Рембрандта, Вермеера и Фабрициуса. Для посетителей с нарушением зрения работают тактильные мастер-классы в рамках выставки «Шедевры живописи и гравюры эпохи Эдо», на которых можно познакомиться с культурой Японии. ГМИИ им. А.С. Пушкина впервые в российской музейной практике разработал карту сенсорной безопасности.

Изначально как доступная среда задумывался частный Музей русского импрессионизма в Москве. Здесь нет барьеров, порогов и ступеней на входе. Здание музея оснащено звуковыми лифтами. Для инвалидов по зрению музей изготавливает тактильные 3D-фрагменты

¹⁶ Большакова, Е. Эстетика чувств // Коммерсантъ в Санкт-Петербурге. 2018. № 21. С. 27.

картин художников. Основная экспозиция музея дополнена тактильными барельефами. Сотрудники музея придумали оригинальный способ усиления эстетического восприятия для людей с нарушениями зрения. К каждому полотну экспозиции специально подбирается подходящий аромат, передающий ту или иную атмосферу.

Тактильные элементы, аудиогиды и ароматы к экспозициям каждой выставки используют сотрудники Омского областного музея изобразительных искусств имени М.А. Врубеля. Цветные рельефные копии картин разработаны совместно с инженерами компании «СибТочМаш». Углубления в этих рельефных копиях достигают 12 сантиметров и позволяют ощутить подробности всех планов полотен русских художников. Программа для инвалидов по зрению включает и тактильное знакомство с фрагментами скульптур и археологическими находками.

Большое количество проектов для людей с ограниченными возможностями здоровья реализуется и в других региональных и муниципальных музеях России. В то же время трудности в организации данной работы связаны с отсутствием единой установленной методики работы с инвалидами по зрению в музее. Деятельность российских музеев осуществляется на собственных проектах и экспериментах. Особых усилий требует разработка таких проектов в художественных музеях. Отсутствующий эффект визуального восприятия замещается и восполняется с помощью других средств передачи информации. Особое место в организации работы с инвалидами по зрению занимает обмен опытом между музеями, изучение зарубежных практик и специальное обучение сотрудников.

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В КРАСНОЯРСКОМ ХУДОЖЕСТВЕННОМ МУЗЕЕ ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА

В КХМ им. В.И. Сурикова сегодня выстроен план образовательной работы для посетителей с инвалидностью разных категорий. В связи с этим можно выделить несколько этапов развития образовательной деятельности музея для инвалидов по зрению.

Первый этап охватывает 2013–2015 годы. В этот период работа еще не носила систематического характера. В 2013–2014 годах получили развитие первые проекты для людей-инвалидов, направленные на их социокультурную адаптацию и реабилитацию. Самый успешный из них – «Музей для всех». Программа мероприятий проекта включала в себя проведение экскурсий, музейных уроков, мастер-классов и образовательных программ «Добро пожаловать в музей», «Мой край»¹⁷. Одним из достоинств данного проекта можно считать его ориентированность на разные возрастные группы. Принять участие в мероприятиях могли и дети, имеющие нарушения здоровья, и взрослые, сопровождающие их. Были учтены все физические способности посетителей и их интеллектуальное

развитие. В соответствии с этим сотрудники музея разработали специальные занятия. Важной составляющей проекта является игра как основа познания. В процессе музейных игр дети знакомились с экспонатами музейных коллекций, с творчеством В.И. Сурикова. Занятия часто проводились от лица персонажа «музейный кот», о картинах рассказывали сказки. В конце занятий посетителям предлагалось выполнить творческие задания.

В 2015 году в КХМ им. В.И. Сурикова появилось новое направление деятельности – арт-терапевтическая работа с инвалидами. Запись на мастер-классы от арт-педагогов открыта для детей и взрослых посетителей. Один из проектов «Цвет на ощупь» предлагает изучение и определение существующих цветов без помощи зрения, с закрытыми глазами. Каждый цвет может быть теплым или холодным, иметь разные оттенки, степень яркости. Все люди воспринимают цвета по-разному. Арт-педагоги музея используют интересные концепции распознавания цветов на ощупь, одна из них, например, использует ткани. Мягкие, бархатные, пушистые кусочки тканей символизируют теплые цвета, жесткие и грубые – напротив, холодные. Результатом мастер-класса становится создание собственного тактильного коллажа. При этом важная особенность заключается в возможности участия в мастер-классе всех категорий посетителей, взаимодействия людей с нарушениями здоровья и не имеющих ограничения.

Ощущать живопись можно и «на кончиках пальцев» – так называется еще один мастер-класс, разработанный арт-педагогами музея. В начале занятия профессионалы рассказывают о творчестве художника

¹⁷ Конусова, П.Н., Мутовина, Е.В., Новодворская, Л.К. Образовательная деятельность Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова для посетителей с инвалидностью. Иркутск : Оттиск, 2018. Вып. 15. С. 113–117.

И.К. Айвазовского, о его страсти к морским пейзажам, а затем на примере описанных произведений предлагают создать свое море, отказаться от кисти и довериться рукам, ощутить фактуру красок.

Следующий период, с 2016 по 2017 год, стал особым для КХМ им. В.И. Сурикова в развитии образовательной деятельности для инвалидов по зрению. Вторым этапом ознаменовался началом обучения музейных сотрудников специальной работе с посетителями, имеющими инвалидность. Были созданы паспорта доступности трех зданий художественного музея. Значимых результатов удалось добиться с помощью грантовых программ. В рамках грантовой программы Международного открытого грантового конкурса «Православная инициатива» Фонда поддержки гуманитарных и просветительских инициатив «Соработничество» в 2016 году в КХМ им. В.И. Сурикова состоялась презентация музейного проекта-победителя «Открытые границы». Благодаря проекту «Открытые границы» для музея были изготовлены четыре тактильные репродукции картин, характеризующие разделы постоянной экспозиции русского искусства XVIII–XIX веков. Также в результате осуществления проекта подготовлены два издания о музее и его коллекциях. Они включают в себя полноцветную графику, укрупненный и рельефно-точечный шрифты, рельефную графику и звуковое приложение на CD-диске. Важным достижением считается разработка текстов аудиогидов и установка сенсорной панели со специальными изображениями, текстами и видеороликами в зале иконописи. Данная панель с образовательным контентом, помимо предоставления теоретической текстовой

и звуковой информации о развитии иконописи, об иконописном каноне, предлагает еще и тематические игры «Мастерская иконописца», «Угадай икону по фрагменту», «Проверь свои знания»¹⁸. Такое техническое решение значительным образом расширяет возможности получения информации любым посетителем, включая и людей с нарушениями зрения, облегчает понимание этой информации и позволяет сделать внутренний анализ на основе тематических игр. Воспользоваться этим новшеством могут как взрослые посетители музея, так и дети.

На данном этапе руководство музея заключило безвозмездные договоры с центрами социального обслуживания инвалидов, детскими домами и интернатами города Красноярск. С 2017 года стали регулярными уроки, занятия и экскурсии для детей с нарушениями зрения. Для данной категории детей из КГБОУ «Красноярская школа № 10» и КГБОУ «Красноярская школа № 9» была разработана и проведена целая серия занятий, включающая знакомство с пространством художественного музея и его коллекциями. Изучение музейных коллекций для слабовидящих детей было основано на примерах оригиналов картин и икон. Для незрячих детей использовались тактильные репродукции. Занятия проходили в трех действующих зданиях художественного музея. Некоторые уроки проводятся и на территории самих школ, активно разрабатываются программы

¹⁸ Конусова, П.Н., Мutowина, Е.В., Новодворская, Л.К. Образовательная деятельность Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова для посетителей с инвалидностью. С. 113–117.

выездных музейных уроков. Организация работы с детьми с нарушениями зрения – длительный процесс, требующий дополнительного внимания специалистов и сотрудников музея, тщательной подготовки. Неотъемлемые элементы этой работы – игра в процессе познания, викторины, беседы и обсуждения, творческие занятия непосредственно после информационного блока. Незрячие и слабовидящие дети лучше всего усваивают информацию посредством осязания, поэтому, чтобы облегчить для них восприятие мира искусства, сотрудники разрабатывают и изобретают различные тактильные материалы. Часто итогом подобных занятий становятся совместные поделки, рисунки.

КХМ им. В.И. Сурикова сотрудничает и с местной организацией Всероссийского общества инвалидов, с Красноярской краевой специальной библиотекой – центром социокультурной реабилитации инвалидов по зрению и другими. Совместно с Красноярской специальной библиотекой были изготовлены новые многоформатные издания «Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова. Русское классическое искусство XVIII – начала XX века» для взрослых, «Добро пожаловать в музей! Книга-путешествие в мир изобразительного искусства» для школьников младшего и среднего возрастов.

Третий этап образовательной деятельности КХМ им. В.И. Сурикова для людей с инвалидностью приходится на 2018–2019 годы. Работа музея с инвалидами по зрению в этот период уже имела постоянный характер. Успешное участие в грантовых программах, результаты проектной деятельности и культурного взаимодействия

позволили художественному музею выйти на новый уровень развития. На данном этапе музей стал заметен как площадка, на которой можно реализовать новый опыт. Появляются партнеры.

Результатом стало открытие выставки тактильных репродукций «Видеть невидимое» в КХМ им. В.И. Сурикова. Выставка была организована совместно с ПАО «Сбербанк» для слепых и слабовидящих людей. На ней представили семь крупных тактильных репродукций произведений искусства. Это рельефные копии полотен из коллекции Государственного музея изобразительных искусств имени А. С. Пушкина:

- «Благовещение» Сандро Боттичелли;
- «Мадонна с младенцем» Лукаса Кранаха Старшего;
- «Натюрморт с атрибутами искусств» Жана-Батиста Симеона Шардена;
- «Нападение ягуара на лошадь» Анри Руссо;
- «А, ты ревнуешь?» Поля Гогена;
- «Старый еврей с мальчиком» Пабло Пикассо.

Еще одна представленная репродукция принадлежит собранию музея: картина В.И. Сурикова «Вид памятника Петру I в Санкт-Петербурге». Каждая картина выставки была снабжена этикеткой со шрифтом Брайля и аудиогидом. Основную часть экспозиции озвучил известный российский актер Евгений Миронов, а картину В.И. Сурикова – актер Кирилл Сафонов, который родился на юге Красноярского края в селе Ермаковском. Помощь в проведении выставки, в сопровождении незрячих посетителей, оказали волонтеры Сбербанка.

«Видеть невидимое» – первая в России выставка картин, специально созданная для людей с ограниченными возможностями здоровья. Люди с нарушениями зрения сами принимали участие в создании и разработке этой выставки. Большой интерес открытие вызвало и со стороны людей, не имеющих проблем со зрением. Посетителям предлагали закрыть глаза или получить темные очки, включить аудиогид и по-новому представить художественные образы. Такие события нужны для создания адаптационной среды инвалидам по зрению. Большая роль отведена одновременно и формированию толерантного отношения общества к проблемам людей с инвалидностью.

Для выставки «Видеть невидимое» экспонаты были созданы в Испании в Национальном музее Прадо. Применялась инновационная технология объемной многослойной печати. Фотографии оригиналов картин были обработаны особым способом. Для каждого отдельного элемента подбиралась специальная индивидуальная текстура. Так, например, одежда персонажа на ощупь воспринимается как ткань, а кожа при этом гладкая. Все границы предметов четко обозначены с помощью послойного нанесения материала. Благодаря разным рельефам и текстурам становится возможным «считать» изображение руками.

Изготовление подобных репродукций – сложный процесс, где необходимо учитывать многие факторы. Во-первых, для создания тактильных моделей могут быть использованы разные материалы, техники и средства. Возникает проблема выбора наиболее эффективных из них. Например, чтобы приблизить модель

к оригиналу, в ряде случаев используют поливную керамику. Распространенным способом является создание моделей при помощи 3D-печати. Данная техника – дорогостоящий вариант. Кроме того, 3D-печать не всегда позволяет достичь желаемого результата.

Наиболее же удобным, простым в уходе, прочным и легким материалом считается гипоаллергенный пластик. Часто используют тактильную графику – контурные тактильные изображения. В этом случае контуры основных частей не должны сливаться с общим фоном, следует четко очерчивать границы. Размеры ключевых фигур сопоставляют с размером ладони. Также существует возможность перевода плоского изображения в рельеф. Чтобы оно получилось качественным, нельзя перегружать изображение слишком мелкими деталями. Лучше изготовить одну общую модель и несколько отдельных деталей к ней. Такой способ является наиболее предпочтительным, нежели тактильная графика. Рельеф ближе к реальным формам объекта и легче для его понимания. Во-вторых, сотрудникам музея необходимо учитывать разный уровень понимания и развитости тактильного восприятия посетителей. Поэтому создание тактильных репродукций обязательно должно сопровождаться тифлокомментариями с подробным описанием произведений.

В ноябре 2018 года в Красноярске проходила презентация портала «Особый взгляд», где КХМ им. В.И. Сурикова проводил выставку тактильных репродукций из собрания музея.

В данный период развития инклюзивной деятельности музея стало традиционным ежегодное проведение

акций, посвященных Дню инклюзии, Международному дню белой трости, Международному дню слепых и других. В декабре 2018 года в рамках Всероссийской акции «Музей для всех! День инклюзии» посетителям были предложены экскурсии с использованием тактильных репродукций, аудиогидов, аромаматериалов, мастер-классы, а также концерт артистов Красноярского государственного театра оперы и балета имени Д.А. Хворостовского.

При поддержке ПАО «Юнипро» выставочные пространства КХМ им. В.И. Сурикова были оборудованы тактильными пиктограммами и мнемосхемами для посетителей с нарушениями зрения. ПАО «Юнипро» – партнер выставочного проекта «Суриков. Взятие снежного городка». Значимым событием в рамках этого проекта стало экспонирование картины В.И. Сурикова «Взятие снежного городка». В дни работы выставки музей посетили 72 человека с нарушениями зрения и слуха.

В 2019 году для знакомства незрячих людей с искусством XX века были разработаны тактильные репродукции картин советских художников из коллекции музея. Среди них тактильные копии красноярского художника А.Г. Поздеева. Для школьников sixth-седьмых классов с нарушениями зрения проведены занятия «Знакомство с творчеством А.Г. Поздеева» осмотром тактильных репродукций и мастер-классом по изготовлению елочной игрушки. Готовятся к изданию тактильные книги о произведениях В.И. Сурикова и А.Г. Поздеева.

На этом деятельность музея не прекращается. Накоплена база, опыт инклюзивной деятельности и основные механизмы работы. Продолжает работу специальный культурно-образовательный проект «Музей для

всех». Разрабатываются новые, не менее эффективные и направленные на социокультурную адаптацию проекты для посетителей с нарушениями зрения.

Так, 2020 год дал возможность переосмыслить опыт работы музея с инвалидами по зрению, что привело к решению сделать этот вид деятельности системным. Для этого к сотрудничеству был приглашен специалист, имеющий нейропсихологическое образование и опыт работы в групповой и индивидуальной психотерапии с различными категориями граждан, в том числе со слабовидящими и незрячими.

Основными направлениями социально-психологической помощи людям с нарушением зрения выступают: преодоление психологических барьеров в установлении межличностных отношений, саморазвитие, гармонизация отношений к себе, другим людям и окружающему миру.

Для реализации данной помощи были разработаны две групповые программы, направленные на:

1. Формирование адекватного реалистичного образа незрячего человека в современном обществе, развитие понимающего и принимающего отношения в общении зрячих и незрячих людей.
2. Снижение уровня эмоционального напряжения зрячих и незрячих людей.
3. Поддержка инвалидов в преодолении чувства обособленности от других людей и общества, неполноценности, избегания общения со зрячими людьми.

В основу данных программ легли два основных психотерапевтических направления, способствующих

улучшению психологической адаптации и социализации незрячих и зрячих людей.

Первое направление представляет собой терапию, сфокусированную на сострадании (CFT), которое помогает приобрести навыки быть чувствительным к своим и чужим бедам, быть готовым помогать себе и другим, испытывая при этом глубокое чувство симпатии и эмпатии. А также развить в себе affiliative качества в сфере внимания, мышления, поведения и эмоций, направленные на установление, поддержание и развитие межличностных отношений.

Второе направление – арт-терапия, которое основано на творческом самовыражении с использованием изобразительного материала. Эта терапия является отличным инструментом для быстрого прогресса в психологической помощи и способствует конструктивному осознанию в выражении своих чувств, мыслей и эмоций. Арт-терапия помогает в реализации творческого потенциала, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. На занятиях она способствует принятию себя и других, ведь в творческой атмосфере происходит развитие эмпатии и чувства интереса.

В настоящем издании представлены методические разработки по проведению данных программ. Запуск занятий на системной основе (один-два раза в неделю) предполагается начать после снятия ограничений в связи с пандемией. Также планируется проведение выставок-работ участников программ, что приведет к еще большей интеграции слабовидящих и незрячих в толерантную среду. И конечно, важно расширить возрастной диапазон участников, приглашая на такие

мероприятия молодых людей от 14 до 18 лет. Для этого программа будет доработана с учетом возрастных норм и интересов данных участников.

ПРИМЕРЫ МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

В начале каждого текста приведено описание цели и задач занятия, список необходимого оборудования и хода работы. Затем следует подробное изложение особенностей проведения занятия, включая речь ведущего. Приведены примеры вопросов к участникам, тексты медитаций и комментарии к творческим заданиям.

Апробация занятий проводилась в 2020–2021 годах при участии посетителей Красноярской краевой специальной библиотеки – центра социокультурной реабилитации инвалидов по зрению на площадке Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова (Музейно-образовательный центр, пр. Мира, д. 12).

Состоялось пять встреч по программе «Развитие эмоционального регулирования через групповое взаимодействие и творчество» (участвовали 8 человек) и две встречи по программе «Место спокойствия» (участвовали 10 человек). В творческой атмосфере, в обстановке эмоциональной поддержки участники учились исследовать и выражать свои чувства. Обменивались эмоциональным опытом, который способствовал снижению уровня тревоги в общении и принятию друг друга такими, какими они есть. Все участники отмечали улучшение настроения после программы и формирование более понимающего и принимающего отношения к себе и окружающему миру.

Программа «Место спокойствия»

Место проведения: Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова.

Аудитория: взрослые с нарушениями зрения (слабовидящие, тотально слепые) и без нарушений. Работа в парах, человек с нарушением зрения и без нарушения.

Время проведения: одна встреча продолжительностью 80 минут.

Цель программы: знакомство с навыками снижения эмоционального напряжения через медитацию и живопись; увеличение интереса к окружающему миру через доступные системы анализа и восприятия; установление эмоционально окрашенных межличностных отношений.

Задачи:

- знакомство с устройством эмоциональной системы и методов ее регулирования;
- обучение навыкам регулирования эмоционального напряжения через медитацию;
- знакомство с цветовой палитрой посредством ассоциации тактильного восприятия материала и устного описания цвета;
- выполнение творческого задания, пальчиковая живопись, изображение «места покоя»;
- выстраивание доверительного и понимающего межличностного общения.

Методы и приемы проведения экскурсии:

- материалы различного тактильного восприятия (ракушка, камень, сетка, перья, стекло, бумага, сухие листья, ткани, мех и т.д.);
- художественные материалы: гуашь шести цветов (коричневый, зеленый, синий, красный, серый, желтый), лист А3;
- прочие материалы: повязки на глаза, двухсторонний скотч, пластиковые тарелки, влажные салфетки;
- столы для выполнения творческого задания;
- стулья;
- бумага для покрытия столов;
- аудиозапись звуков леса;
- фартуки.

Ход занятия:

- Приветствие и вступление.
- Групповое взаимодействие.
- Подготовительный этап творческой части.
- Медитация.
- Творческая часть.
- Завершение занятия.

■ Приветствие и вступление

В начале занятия каждый участник надевает повязку на глаза. Присаживается за стол так, чтобы зрячий оказался в паре с незрячим или слабовидящим. Друг напротив друга.

Психолог начинает встречу: «Добрый день, дорогие друзья! Давайте знакомиться! Расскажите немного о себе, о ваших увлечениях или хобби, что любите де-

лать и чем вам не очень нравится заниматься. Какое у вас сегодня настроение и от чего оно у вас бывает хорошим или плохим?»

Дождаться ответа всех участников и прокомментировать их.

Далее психолог рассказывает об организационных моментах, к которым относится время проведения, цели данной встречи, процесс коммуникации и выполнения творческого задания.

■ Групповое взаимодействие

Психолог начинает взаимодействие следующим образом: «Сегодня мы с вами попробуем создать в нашем воображении, а потом и изобразить на бумаге „место покоя“, тем самым активизируем нашу систему успокоения.

Вы, наверное, раньше не встречались с таким определением, как система успокоения, но она есть у всех нас, и ее хорошая работа помогает справляться с тяжелыми эмоциями, такими как тревога, страх, стыд, гнев и так далее. Когда мы с вами переживаем не лучшие времена или минуты нашей жизни, тяжелые эмоции включают другую очень важную систему внутри нас, это система угрозы.

Каждый день мы с вами сталкиваемся с различными сложностями, можем иметь плохое настроение по разным причинам или сильную тревогу, которые оказывают влияние на наше общение с другими людьми и качество жизни. Поэтому так важно научиться себя успокаивать и расслаблять в такие болезненные моменты».

Психолог просит поделиться опытом и рассказать, какие способы повышения настроения участники программы применяют в отношении себя.

Дождаться ответа каждого участника и прокомментировать их.

После того как участники высказались, психолог предлагает перейти к практической части занятия: «Сегодня мы попробуем с вами новый и очень приятный способ справляться с болезненными ощущениями».

■ Подготовительный этап творческой части

Психолог рассказывает, как обустроено пространство на столе перед каждым участником: «На переднем плане расположен белый лист бумаги формата А3, за ним установлены баночки с гуашью (баночка коричневого цвета находится в верхнем левом углу бумаги, затем вдоль верхнего края листа располагаются остальные цвета: зеленый, синий, красный, серый, желтый)».

В середину листа перед участником раскладываются разные тактильные материалы, для удобства их можно разместить в большую пластиковую тарелку. По правую руку установить маленькую пластиковую тарелку с водой и влажными салфетками. К каждой баночке с гуашью, на боковую поверхность, приклеен двухсторонний скотч (размер примерно 1 на 1 см). Начало занятия сопровождается музыкой «звук леса».

Психолог знакомит с процессом творческой части: «Сегодня мы будем рисовать с помощью пальчиковой живописи „место спокойствия и безопасности“.

Для рисования нам нужны будут краски шести цветов. Определять, какой цвет перед вами, вы будете исходя из тактильных ощущений. И для этого нам с вами необходимо сопоставить словесное восприятие цвета, которое будет озвучено позже, и предложенный, выложенный перед вами тактильный материал. Я буду зачитывать описание цвета, а вы на ощупь выберите и наклейте на баночку с краской подходящий по описанию материал. Важно, что в этих действиях нет правильных или неправильных ответов. Поэтому самое важное – прислушиваться к вашим ощущениям в теле».

Психолог начинает описание шести цветов, не называя сам цвет:

«Коричневый: чтобы понять, о каком цвете идет речь, вспомните, как вы держали в руках веточку дерева. Или представьте, что вы прикасаетесь к коре или трогаете землю. Запах этого цвета напоминает свежую древесину и вспаханное поле. Вы чувствуете основательность, надежность и поддержку.

Зеленый: вспомните, как вы держали в руке только что сорванные листья, как бежали по полю и травинки щекотали вам ноги. Этот цвет на ощупь как частички растений, он ассоциируется со всем живым и новым. На запах и вкус он чистый, свежий и хрустящий, правда иногда бывает немного горьковат. Он олицетворяет собой баланс и умиротворение.

Синий: его вы можете ощутить, когда опустите руку под струю холодной воды или когда плаваете в реке или озере и вас накрывает прохладная и расслабляющая влажность. Вы обязательно почувствуете запах этого цвета, если будете рядом с морем, ведь он дает

ощущение свежести и легкого бриза. Он ассоциируется с интеллектом, спокойствием, невозмутимостью, ясностью и логикой.

Красный: этот цвет можно сравнить с жаром, например с огнем, пламенем свечи или горячей плитой. Вы можете его почувствовать, когда испытываете смущение или заливааетесь румянцем, когда, например, едите клубнику или малину. Вы чувствуете этот цвет на губах, когда едите горячее или острое блюдо. Он, как правило, ассоциируется с любовью, физической силой и агрессией.

Серый: на ощупь этот цвет как стена, как бетон или тротуар, часто ассоциируется с твердым, холодным и неживым. Он не растет и ничего не чувствует. Вы можете заметить его присутствие в виде запаха пустого и недавно возведенного большого помещения. В нем присутствует простота и отреченность.

Желтый: это цвет солнца, мягкого тепла, у вас может быть ассоциация с лимоном или бананом. А на вкус он может быть либо кислым и цитрусовым, либо сладким и питательным. От него исходит дружелюбие, жизнерадостность, оптимизм и уверенность».

Перечисление цветов проводится медленно и с выражением, делая паузу после каждого описания цвета (30 сек) и наблюдая, чтобы все участники успели сопоставить и наклеить на баночку тактильный материал.

■ Медитация

На следующем этапе занятия психолог предлагает погрузиться в собственное воображение и создать

«место спокойствия» с помощью медитации.

Текст медитации:

«Сядьте на краешек стула, не облокачиваясь. Ступни на полу параллельно друг другу. Найдите, пожалуйста, удобное положение тела, в котором вы будете чувствовать опору и расслабление. Держите голову прямо, чтобы уши находились параллельно плечам. Положите руки на верхнюю часть бедер ладонями кверху. Это положение позволит вам быть открытыми к новым знаниям и поможет активизировать вашу систему спокойствия. Немного поднимите вверх кончики рта и практикуйте легкую улыбку – так, чтобы она была незаметна для окружающих. И поприветствуйте себя мысленно дружеским, теплым голосом (*пауза 15 сек*).

Обратите ваше внимание на дыхание, как происходит ваш вдох и выдох (*пауза 15 сек*). Вы делаете вдох, небольшую паузу и чуть длиннее выдох (*пауза 15 сек*). Найдите такой ритм дыхания, который будет для вас расслабляющим и приятным (*пауза 30 сек*).

Отправьтесь в вашем воображении в место, которое вы связываете с глубоким успокоением. Место, которое для многих означает приятное, расслабленное, полное отдыха и умиротворения чувство. Отправьтесь мысленно в это место спокойствия и почувствуйте, как тепло растекается по вашему телу (*пауза 15 сек*). Это может быть лес, берег моря, горы, дом родителей, ваша комната или что-то другое (*пауза 15 сек*). Оглянитесь вокруг, рассмотрите каждую деталь пространства вокруг вас (*пауза 15 сек*). Почувствуйте запахи, обратите внимание на звуки (*пауза 15 сек*). Ощутите себя в этом месте умиротворенно, расслабленно и спокойно

(пауза 15 сек). Почувствуйте, что происходит с вашим телом, когда вы вдыхаете из этого места тепло, спокойствие и расслабление (пауза 15 сек). Почувствуйте, как воздух входит внутрь вас и наполняет все ваше тело такими приятными и теплыми ощущениями (пауза 15 сек). Дайте себе время, пока внутри вас сформируется область спокойствия и расслабления (пауза 15 сек). Каждый раз, делая вдох, вы наполняете себя теплом и чувствуете, как покой разливается по вашему телу (пауза 15 сек).

Расслабление и тепло – в каждом вдохе и выдохе (пауза 15 сек). Побудьте еще немного с этими ощущениями, и примерно через 30 секунд мы можем закончить нашу медитацию».

■ Творческая часть

Психолог предлагает начать рисовать «место спокойствия» и просит выбрать две баночки с красками, которыми участники точно планируют рисовать. Далее он просит взять за руку вашего напарника и передать ему краску с наклеенным тактильным материалом. Затем поделиться ощущениями от этого цвета и рассказать, что планируется нарисовать именно этим цветом в вашей картине «место покоя». Психолог просит выбрать один цвет из этих двух и тот, что нужнее всего, предлагает обменять с другим участником в паре.

Психолог настраивает участников на выполнение задания: «Теперь еще раз переведите ваше внимание на дыхание, вспомните ваше „место покоя“, почувствуйте себя сейчас в этом месте. Вспомните детали, запахи

и звуки. Рисуйте исходя из ваших ощущений, это могут быть как конкретные предметы, так и абстракция. Самое важное – слышать себя, свои ощущения и чувства».

После завершения творческой части все участники снимают повязки и обмениваются ощущениями от задания. Для этого можно каждому зрячему или слабовидящему предоставить список чувств. Полностью незрячему предоставить список чувств можно с помощью шрифта Брайля.

Список чувств и эмоций:

спокойствие, расслабленность, удовлетворенность, ясность, четкость, гибкость, плавность, восприимчивость, теплота, принятие, сопереживание, сочувствие, сострадание, нежность, любовь, благодарность, доверие, забота, расположение, расслабленность, доброта, веселость, устойчивость, уверенность, закрепощенность, свобода, легкость, изящество, радость, ликование, счастье, блаженство, экстаз, благодать, безмятежность, защищенность, чувство безопасности, надежда, открытость, интерес, прямота, откровенность, мягкость.

Психолог просит зрячих участников рассказать, что они почувствовали, увидев картину незрячего или слабовидящего. Затем незрячие или/и слабовидящие рассказывают о том, что они представляли и что чувствовали, когда рисовали свое «место спокойствия». Далее зрячий участник передает все свои краски, которыми рисовал свою картину, незрячему и сопровождает каждый цвет рассказом, с чем у него ассоциировался тот или иной материал, наклеенный на баночку, и что он этим цветом хотел изобразить в своем «месте спокойствия».

Дождаться ответа каждого участника и кратко прокомментировать их.

■ **Завершение занятия**

Психолог предлагает найти, что похожего друг у друга смогли увидеть или ощутить участники программы, выполняя это задание, просит не забывать актуализировать «место спокойствия» в повседневной жизни, в моменты грусти, тревоги, страха, злости или отчаяния.

Психолог дает возможность каждому участнику высказаться и поблагодарить друг друга за проделанную работу.

Дополнение: по желанию можно использовать тактильный материал для нанесения на сам рисунок. Это необходимо выполнять после высыхания красок. Возможно нанесение клея на рисунок и приклеивание различных материалов. Данную опцию можно использовать при повторной встрече, для закрепления пройденного материала и актуализации «места спокойствия», через повторную медитацию.

Примеры соотнесения разных материалов и цветов: желтый может соответствовать мягкой ворсистой ткани, зеленый – высушенному лавровому листу, коричневый – деревянной заготовке или маленькой шишке, серый – камешку или металлической шайбе.



Программа «Место спокойствия».
Материалы для тактильного восприятия



Программа «Место спокойствия». Творческая часть.
Знакомство с тактильным материалом



Программа «Место спокойствия». Творческая часть.
Знакомство с тактильным материалом



Программа «Место спокойствия». Творческая часть.
Изображение «места покоя»



Программа «Место спокойствия». Творческая часть.
Изображение «места покоя»



Программа «Место спокойствия». Творческая часть.
Участники распределяют цвета



Программа «Место спокойствия». Творческая часть.
Обмен тактильными материалами

Программа «Развитие эмоционального регулирования через групповое взаимодействие и творчество»

Место проведения: Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова.

Аудитория: взрослые с нарушениями зрения (слабовидящие, тотально слепые) и без нарушений зрения. Работа в парах: человек с нарушением зрения и без нарушения.

Время проведения: пять встреч по 60 минут. Периодичность – один раз в неделю.

Цель программы: установление эмоционального контакта со всеми участниками групп; развитие навыка, направленного на поддержание межличностных отношений, путем формирования эмпатического, понимающего и сочувствующего поведения; знакомство с причинами возникновения социальной тревоги; обучение навыкам саморегулирования через переформулирование идей самообвинения и критики; формирование устойчивости к стрессу и снижению болезненных эмоций; увеличение интереса к окружающему миру через доступные системы анализа и восприятия; способствование развитию чувства благополучия и снижению влияния возможных негативных факторов в жизни.

Первая встреча: «Замечаю тревогу и страх»

Задачи встречи:

- знакомство с факторами, вызывающими тревогу и страх у каждого из участников тренинга;
- обучение навыкам отслеживания уровня тревоги;
- знакомство с медитацией, направленной на замечание в теле тревоги и страха;
- выполнение творческого задания (вступить в контакт с тревогой), изображение тревоги или страха с помощью глины или пластилина и включения в их состав различных материалов, помогающих детально почувствовать эти болезненные состояния;
- выстраивание доверительного и понимающего межличностного общения.

Необходимое оборудование:

- монетки или пуговицы, или ракушки (любой материал, подходящий для перекалывания из кармана в карман) в количестве пяти штук;
- глина или пластилин;
- различные мелкие элементы, которые хорошо можно скомпоновать с глиной или пластилином (острый бисер, мелкие гвоздики, мелкие звездочки из фольги, зубочистки, скрепки, кнопки, крупа гречневая, кусочки проволоки);
- прочие материалы: повязки на глаза, пластиковые тарелки, влажные салфетки;
- столы для выполнения творческого задания;
- стулья;
- бумага для покрытия столов;
- фартуки.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия:

- Приветствие и вступление.
- Групповое взаимодействие.
- Медитация.
- Творческая часть.
- Завершение занятия.

■ Приветствие и вступление

В начале занятия каждый участник надевает повязку на глаза. Присаживается за стол так, чтобы зрячий оказался в паре с незрячим или слабовидящим. Друг напротив друга.

Психолог начинает занятие: «Добрый день, дорогие друзья! Давайте знакомиться! Расскажите о вашем самочувствии сегодня и настроении. Чем вы любите заниматься и от чего получаете радость? Чему бы вам хотелось научиться? Давайте попробуем поприветствовать своего партнера добрым и нежным голосом».

Психолог озвучивает имена сидящих на тренинге и предлагает ответить на ранее заданные вопросы. Например: «Привет, Сергей! Рад/рада с тобой познакомиться!»

Далее психолог рассказывает об организационных моментах, в числе которых количество встреч и время их продолжительности, цели данной конкретной встречи и пути ее достижения.

■ Групповое взаимодействие

Психолог начинает взаимодействие следующим

образом: «Наверное, вы замечали, что иногда вы чувствуете тревогу по разным причинам. Вы можете переживать, что начальник будет вами не доволен, или волноваться из-за предстоящей встречи. Другие тревоги нам, может быть, труднее понять; например, вы можете беспокоиться о том, как выглядите, или о том, как к вам относятся другие люди. Вы можете замечать, что не все тревоги такие же страшные, как другие. И полезный инструмент, который мы с вами можем использовать, – это „Измеритель тревоги“. Что это такое и, главное, зачем он нужен? Я предлагаю вам положить в карман пять ракушек, которые лежат сейчас перед вами. Именно количеством этих ракушек мы и будем определять уровень тревоги. Чем выше интенсивность и болезненность тревоги (страха), тем больше ракушек вам необходимо взять в руку. Если ваши волнения легкие, то они будут соответствовать одной или двум ракушкам. Если ваша тревога сильная и болезненная, то вы возьмете в руку все пять ракушек.

Например, вы ненавидите стоять и выступать перед людьми, предположим, вы очень застенчивый. И вы понимаете, что сейчас вам необходимо выступить перед большим количеством людей. Тревога начинает зашкаливать; возможно, вы даже начинаете испытывать страх, ноги становятся ватными или вы начинаете покрываться потом, сердце колотится. Вы берете все пять ракушек и перекладываете их в руку».

Психолог предлагает участникам самостоятельно сделать «Измеритель тревоги» с помощью монеток, пуговиц, ракушек и т.д.

Далее психолог предлагает участникам поделиться опытом: «Расскажите, пожалуйста, по очереди друг другу о ситуации, в которой вы испытываете волнение или тревогу. А ваш собеседник или собеседники после вашего рассказа попытаются угадать, сколько ракушек вы положили в свою руку, то есть насколько интенсивна, по их мнению, ваша тревога».

Начинает психолог, рассказывая о своем тревожном опыте, и далее предлагает каждому участнику определить количество ракушек в его руке, то есть чему соответствует его тревога или насколько сильна ее интенсивность.

После того как все участники высказались, психолог объясняет, зачем нужно определять уровень тревоги: «Тем самым мы учимся замечать наши болезненные переживания, и впоследствии наш мозг учится с ними справляться через различные упражнения, которые мы будем выполнять далее с вами. А также вы начнете замечать, что уровень тревоги будет становиться меньше, чем был у вас изначально. И это также отразится на вашем восприятии этой и последующих подобных ситуаций».

■ Медитация

На следующем этапе занятия участники встречи погрузятся в телесные ощущения.

Психолог раскрывает суть этапа: «Тело – это сосуд, в котором хранятся все наши переживания. Когда вы испытываете страх, то чувствуете, как холодок пробегает по телу, как ваше дыхание и сердцебиение становятся быстрыми; возможно, вы чувствуете ком

в горле и так далее. Тело помнит все и никогда не забывает, именно поэтому мы можем не помнить каких-то ситуаций, а в теле напряжение и эмоциональная боль остаются. Это могут быть хронические боли или повышенное артериальное давление, боли в желудке и так далее. Поэтому так важно понимать, что происходит с телом в моменты переживания болезненных эмоций и состояний. Мы с вами попробуем вступить в контакт с нашими переживаниями через медитацию „сканирование тела“».

Текст медитации:

«Во время медитации мы мысленно сканируем свое тело и с заинтересованностью исследуем каждую его часть в определенной последовательности.

Сядьте, пожалуйста, удобно, спина ровно, плечи расслабленно, ноги на полу. Положите ваши руки на верхнюю часть бедер ладонями кверху. Обратите ваше внимание на то, как стопы соприкасаются с полом и пол – со стопами. Почувствуйте, как пол давит на стопу и стопы – на пол. Теперь начните рассматривать себя изнутри, замечая ощущения в теле; сначала мы обратим внимание на пальцы ног, затем мысленным взором будем двигаться по подошве к пятке, затем переходим на внешнюю поверхность стопы (*пауза 3 сек*) и поднимаемся по ноге, проходя последовательно лодыжку (*пауза 3 сек*), голень (*пауза 3 сек*), икру (*пауза 3 сек*), коленный сустав (*пауза 3 сек*) и коленную чашечку (*пауза 3 сек*), скользим по поверхности и проникаем внутрь бедра (*пауза 3 сек*), доходим до паха и заканчиваем изгибом бедра.

Переходим на другую ногу и самостоятельно поэтапно сканируем ногу от кончиков пальцев до бедра (*пауза 20 сек*). Закончив, постепенно переключаем внимание на тазовую область. Начиная с изгиба бедра (*пауза 3 сек*), по ягодицам переходим к нижней части спины (*пауза 3 сек*), исследуем брюшную полость (*пауза 10 сек*) и верхнюю часть торса – спину (*пауза 10 сек*), грудь (*пауза 10 сек*), ребра (*пауза 10 сек*), сердце и легкие (*пауза 10 сек*).

Продвигаемся по лопаткам вверх к ключицам и плечевому суставу (*пауза 10 сек*), затем переходим к рукам. Сканируем правую и левую руки одновременно. Начиная с кончиков пальцев, мысленно скользим по всем фалангам (*пауза 3 сек*), переходим на внутреннюю, а затем тыльную сторону ладоней (*пауза 3 сек*), постепенно передвигаемся вверх по предплечьям (*пауза 3 сек*) к локтю и верхней части рук (*пауза 3 сек*), проходим через подмышки (*пауза 3 сек*) и возвращаемся к плечевым суставам. Затем проходим шею (*пауза 3 сек*) и горло (*пауза 3 сек*) и, наконец, добираемся до лица и головы (*пауза 3 сек*).

Задержим внимание на макушке головы, вспомним болезненную ситуацию, в которой вы чувствовали тревогу или страх, и попробуем понять, в какой же части тела сейчас находится ваша эмоция. Рассмотрите ее внимательно, какой она формы, размера, из какого материала, какой консистенции, температуры, цвета (*пауза 20 сек*). Рассмотрите все в мельчайших деталях (*пауза 20 сек*). Теперь я предлагаю вам открыть глаза и попробовать изобразить вам вашу эмоцию с помощью различных материалов».

■ Творческая часть

Психолог: «Перед вами лежит глина (пластилин) и различные материалы, которые вы можете использовать для изготовления вашей тревоги. Слепите ее форму и добавьте, как вам кажется, подходящий по структуре материал в глину (пластилин), далее украсьте полученное подходящими предметами, лежащими перед вами».

На выполнение задания дается не более 15 минут. Необходимо напомнить участникам, что нет правильного или неправильного изображения эмоции, важно погрузиться в ощущение и внимательно рассмотреть, как выглядит именно их тревога (страх).

По истечении времени, данного на выполнение задания, начинается обмен образами тревоги между участниками и обсуждение.

Психолог: «Теперь передайте вашу тревогу партнеру и опишите ему, как она выглядит, какой она формы, консистенции, цвета, температуры, почему вы добавили именно этот материал, с чем он у вас ассоциируется. И еще раз напомните, сколько ракушек вы отвели на эту эмоцию».

Каждый участник по очереди описывает свою эмоцию, которую вылепил, и передает для тактильного осмотра участнику группы.

Психолог продолжает упражнение:

«Я предлагаю еще раз погрузиться внутрь себя, вспомнить вашу тревогу в теле, ее форму, цвет, консистенцию, температуру. Переведем ваше внимание на дыхание, делаем глубокий вдох, небольшую паузу и выдох. Вдох, небольшую паузу и выдох (пауза 10 сек).

Теперь почувствуйте кончиком носа, как теплый воздух выходит из вас при выдохе. Обратите на это внимание (пауза 10 сек). Давайте будем мысленно направлять выдох в вашу эмоцию тревоги или страха. Мы делаем вдох и выдыхаем теплый воздух вокруг этой эмоции (пауза 10 сек). Мы окутываем ее этим теплым воздухом и расширяем для нее пространство внутри вас. Вы это делаете с нежностью, с заботой, с пониманием и сочувствием (пауза 10 сек). Вы даете ей тепло вашего дыхания (пауза 5 сек) и немного больше пространства внутри вас с заботой и пониманием (пауза 5 сек). Мы делаем выдох и направляем теплый воздух вокруг нашей болезненной эмоции (5 сек).

Посмотрите, что стало с ней происходить? Какой она формы, размера, цвета, температуры (пауза 15–20 сек)? Попробуйте оценить ее интенсивность и болезненность с помощью ракушек (пауза 5 сек), и можно закончить упражнение».

Психолог предлагает поделиться ощущениями после выполнения упражнения: «Расскажите, какие изменения вы наблюдали, как менялась внешне ваша тревога (страх). Попробуйте сейчас взять в руку столько ракушек, насколько интенсивной стала эмоция после вашего доброго и теплого отношения к ней. А партнер после вашего рассказа о том, как стала она выглядеть, попытается понять интенсивность вашей эмоции, то есть сколько ракушек вы держите сейчас в руке».

По очереди каждый участник описывает, как стала выглядеть его эмоция после теплого и бережного дыхания, направленного в сторону тревоги (страха). Далее все участники делятся ощущением

интенсивности эмоции, то есть скольким ракушкам, как им кажется, теперь соответствует его эмоция. После того как высказались все, рассказчик говорит о том, скольким ракушкам стала соответствовать эта эмоция.

■ Завершение занятия

По окончании встречи психолог подводит итоги:

«Обратите внимание, что все мы с вами можем испытывать тревогу и ситуации, в которых мы ее испытываем, очень похожи, а иногда и идентичны. Переживать эмоции, даже сложные и тяжелые, – это нормально. Вы можете научиться их переносить, устанавливая с ними контакт. Важно быть внимательными к их ощущениям в теле, ведь только тогда их интенсивность становится менее болезненной и пугающей.

Я предлагаю вам делать ежедневно медитацию – сканирование тела в конце дня, можно лежа или сидя. Аудиотекст медитации я направлю вам через организованную группу в любом приложении социальных сетей.

Поделитесь, пожалуйста, со всеми участниками группы вашими ощущениями, что было легко делать, с чем у вас возникали сложности или в чем вы испытывали сопротивление или даже несогласие».

Психолог дает возможность каждому участнику высказаться и поблагодарить за проделанную работу и доверительное общение.



Встреча «Замечаю тревогу и страх».
Материалы для работы



Встреча «Замечаю тревогу и страх».
Приветствие и вступление



Встреча «Замечаю тревогу и страх».
Творческая часть. Изучение материалов



Встреча «Замечаю тревогу и страх».
Творческая часть. Работа с материалами

Вторая встреча: «Включи спокойствие»

Задачи встречи:

- знакомство с тремя системами регуляции эмоций;
- обучение навыкам саморегуляции;
- знакомство с медитацией, направленной на включение системы успокоения;
- освоение техники рисования 3D-ручкой;
- выполнение творческого задания. Визуализация спокойного состояния с помощью 3D-ручки.

Необходимое оборудование:

- повязки на глаза;
- 3D-ручка;
- лист бумаги формата А3 или керамическая плитка размером не менее 40 на 40 см;
- шоколад (конфеты), различные успокаивающие ароматы, предварительно нанесенные на деревянные изделия (например, шишки, кусочки дерева);
- столы для выполнения творческого задания;
- стулья;
- бумага для покрытия столов;
- фартуки.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия:

- Приветствие и вступление.
- Групповое взаимодействие.
- Медитация.
- Творческая часть.
- Завершение занятия.

■ Приветствие и вступление

В начале занятия каждый участник надевает повязку на глаза. Присаживается за стол так, чтобы зрячий оказался в паре с незрячим или слабовидящим. Друг напротив друга.

Психолог начинает занятие: «Добрый день, дорогие друзья! Расскажите о вашем самочувствии и настроении. Расскажите, как прошла ваша неделя и удавалось ли вам делать медитацию».

Психолог озвучивает имена сидящих на тренинге и предлагает ответить на ранее заданные вопросы.

Психолог: «На прошлой неделе мы с вами научились вступать в контакт с нашими неприятными чувствами и ощущениями. Поделитесь, пожалуйста, вашими впечатлениями. Замечали ли вы, какие болезненные эмоции вы испытывали? Часто ли вы сталкивались с тревогой и скольким ракушкам она соответствовала?»

Каждый участник рассказывает о том, что происходило на прошлой неделе.

■ Групповое взаимодействие

После рассказов участников психолог продолжает: «Сегодня мы поговорим об очень важных системах, которые находятся в нашем мозге. Понимание, как они устроены, дает вам возможность отслеживать уровень стресса и влиять на него. А начну я с рассказа о древнем человеке, который жил в пещере с другими соплеменниками. Занимался поиском пищи в лесу».

Вопрос к участникам: «Как вы думаете, почему мы выжили как вид? Ведь у нас, в отличие от хищников,

нет таких зубов и клыков. Да и бегали мы не так уж и быстро».

Психолог выслушивает разные версии и подводит итог: «Мы жили в стае. Наш мозг генерировал много разнообразных эмоций. А какие в основном эмоции, как вам кажется, спасали жизнь и здоровье древнего человека?»

Психолог дожидается ответов участников и затем подводит итог: «Страх, тревога, злость, отвращение. Обратите внимание – это ведь в основном те эмоции, от которых мы с вами так тщательно пытаемся избавиться. Но именно они спасают нам жизнь. А как думаете, стыд мог спасти жизнь? *(Дождаться ответа.)* Почему ощущение стыда спасало жизнь древнего человека? Как думаете? *(Дождаться ответа.)* Стыд – это очень сильная эмоция, которая помогала быть и делать так, как нужно всему племени для его выживания и продолжения рода. И если бы древний человек не чувствовал стыда, то он бы не стал выполнять предписанные нормы племени, и оно не захотело бы жить с ним под одной крышей и, скорее всего, изгнало бы его из жилища.

Именно для выживания нас как вида внутри каждого человека сформировались три мощные эмоциональные системы:

первая система – это система угрозы, и она включается, когда мы попадаем в неприятную или стрессовую ситуацию.

Например, древний человек идет по лесу и слышит хруст веточки, в голове рождаются мысли: „Там,

наверное, хищник или представители другого племени, которые хотят отобрать еду“, он чувствует тревогу и страх, включается его система угрозы.

Как думаете, к каким действиям его направит включенная система угрозы? То есть к чему его сподвигнут тревога и страх, появившиеся в теле?»

Участники отвечают на поставленные вопросы, и психолог предлагает им закончить рассказ, основываясь на собственном опыте: «Он бежит в противоположную сторону от хруста веточки, предполагая, что хищник большой, или если невозможно избежать столкновения, то он вступает с ним в драку. А что вы обычно делаете, когда испытываете тревогу или страх?»

Психолог рассказывает о примере из своей жизни и просит участников рассказать, как они обычно справляются с тем, когда их система угрозы включена, когда они испытывают тревогу, злость, раздражение, гнев, страх или стыд. Участники встречи высказываются.

После прослушивания ответов психолог подводит итог: «Часто действия, направленные на борьбу с болезненными эмоциями, не всегда помогают нам, а иногда и усугубляют ситуацию. Предположим, что вы злитесь или раздражены. Вы можете вступить в конфликт, накричать, оскорбить или ударить другого человека. Потом, например, вы будете испытывать стыд за свои действия. Или же, испытывая сильную тревогу в общении с другими людьми, вашим действием будет избегание общения с другими людьми. И через какое-то время вы начнете чувствовать себя одиноким. Сейчас мною были описаны примеры реакций

(поведения) на включенную систему угрозы, которые, возможно, приносили лишь сиюминутное облегчение, но в долгосрочной перспективе заставляли вас страдать еще больше.

Сегодня я расскажу еще об одной системе, это система успокоения, которая помогает нам вернуть наше тело и голову в состояние внутреннего равновесия. Именно она снимает напряжение после перенесенного стресса, и если она работает плохо, то человек испытывает хроническую усталость, головокружение, повышенное артериальное давление, боли в желудке и т.д. И это не говоря уже об общей неудовлетворенности жизнью.

Как вы думаете, какие действия помогают вам активизировать систему успокоения?»

Каждый участник высказывается, делится своим опытом.

После этого психолог переходит к следующему этапу – медитации: «Сегодня мы с вами научимся активировать нашу систему успокоения. И будем это делать с помощью медитации. Она очень универсальная и подходит для любой болезненной эмоции или состояния. Готовитесь ли вы к сдаче экзамена, к публичному выступлению или встрече».

■ Медитация

Для медитации для каждого участника подготовлены деревянные изделия, на которые предварительно нанесены различные приятные ароматы.

Текст медитации:

«Сядьте, пожалуйста, удобно. Закройте глаза и положите ваши руки на верхнюю часть бедер ладонями кверху (*пауза 5 сек*). Изобразите на лице чуть легкую улыбку, чтобы она была едва заметна для окружающих, и поприветствуйте себя очень приятным, добрым голосом (*пауза 5 сек*). Сконцентрируйте ваше внимание на дыхании, на том, как происходит ваш вдох и выдох (*пауза 5 сек*). Вы делаете вдох, небольшую паузу и чуть длиннее выдох (*пауза 30 сек*). Теперь сконцентрируйте ваше внимание на звуке, который вы слышите вокруг вас. Это может быть звук какой-то техники в кабинете, может быть звук, который вы слышите за окном (*пауза 10 сек*). Сначала сконцентрируйте ваше внимание на одном звуке (*пауза 30 сек*), потом переведите ваше внимание на другой звук (*пауза 30 сек*).

Теперь сконцентрируйте ваше внимание на запахе. Для этого перед вами лежат несколько предметов, поднесите по очереди каждый к носу и выберите тот, что будет вам наиболее приятен. Сконцентрируйте ваше внимание на этом запахе, к вам в голову будут приходить различные мысли, вы просто замечайте их и опять переводите внимание на этот запах (*пауза 30 сек*). Теперь возьмите вашу руку и положите ее в область грудной клетки. Почувствуйте, как рука соприкасается с телом и как тело чувствует вашу руку (*пауза 5 сек*). Ваша рука чувствует, как вы дышите, как поднимается и опускается ваша грудная клетка, как бьется ваше сердце (*пауза 10 сек*). Ваша рука чувствует вас, понимает, что с вами происходит (*пауза 5 сек*). Она самая поддерживающая, понимающая и добрая рука (*пауза 5 сек*). Она знает, через какие сложности

в жизни вы прошли, она знает, как вас успокоить и подбодрить (*пауза 5 сек*). Почувствуйте ее нежное и мягкое соприкосновение с вами (*пауза 10 сек*). Переведите ваше внимание на дыхание, сделайте несколько вдохов и выдохов, и на этом можно будет закончить это задание».

Психолог просит участников поделиться впечатлениями, чувствами, мыслями.

■ Творческая часть

Психолог говорит о важности зафиксировать ощущения от медитации и о том, что необходимо делиться ими с окружающими людьми. Исходя из этого, будет проведено творческое задание.

Для творческой части для каждого участника подготовлены 3D-ручка, лист бумаги формата А3 или керамическая плитка, фартуки.

Психолог поясняет: «Сейчас с помощью 3D-ручки мы попробуем изобразить, что вы почувствовали после этой медитации, попробуйте сконцентрировать ваше внимание на тех образах, которые рисует ваше воображение. Это может быть что-то конкретное, слово или предмет, лучше, если вы представите себе картину и попробуете ее изобразить, но и если вы представите что-то совсем абстрактное, тоже будет хорошо. После завершения работы каждому участнику будет дана возможность тактильно осмотреть работу другого участника и понять, почувствовать, что каждый из вас хотел изобразить».

Правила нанесения изображения при помощи 3D-ручки:

1. Не торопиться быстро передвигать ручку.

2. Заполнять изображения пластиком нужно с помощью ровной аккуратной штриховки сверху вниз, начиная с левого края и двигаясь в сторону правого. Для левшей следует делать наоборот: начинать с правого края и двигать штриховку в сторону левого.

После того как каждый участник закончил свое изображение, начинается обмен работами и их обсуждение.

■ Завершение занятия

По окончании встречи психолог подводит итоги: «Сегодня мы научились с вами определять, когда и при каких ситуациях включается наша система угрозы. Очень часто мы не можем контролировать события, которые ее включают, но мы точно можем выбирать необходимое для нас поведение, которое будет помогать нам справляться с трудными эмоциями. Это мы можем делать путем включения системы успокоения, обращать внимание на звуки, запахи, тактильные ощущения от соприкосновения руки и тела, а также переводить наше внимание на дыхание. Вы можете найти свой запах, который будет вас расслаблять и успокаивать, и носить его с собой. В момент включения системы угрозы использовать его.

Я запишу вам данную медитацию и отправлю через группу в социальной сети. Прошу вас всю следующую неделю выполнять ее не реже одного раза в день.

На этом наше занятие подходит к концу, вы можете задавать вопросы и делиться своими впечатлениями».

Психолог дает возможность каждому участнику высказаться и поблагодарить за проделанную работу и доверительную беседу.



Встреча «Включи спокойствие». Медитация. Предметы для успокоения



Встреча «Включи спокойствие». Медитация. Участники концентрируются на успокоении



Встреча «Включи спокойствие».
Необходимое оборудование –
3D-ручка и пластик



Встреча «Включи спокойствие».
Творческая часть.
Работа с 3D-ручкой



Встреча «Включи спокойствие».
Творческая часть. Нанесение изображения

Третья встреча: «Внутренний критик»

Задачи встречи:

- включение осознанности к внутренним процессам;
- знакомство с «внутренним критиком»;
- проведение медитации, направленной на разделение с критикующими мыслями;
- выполнение творческого задания путем формирования из пластилина образа «внутреннего критика».

Необходимое оборудование:

- повязки на глаза;
- пластилин;
- инструмент для пластилина;
- картон;
- различные материалы для декорирования (бисер, фольга, мешковина, перья, крупа и т.д.);
- столы для выполнения творческого задания;
- стулья;
- бумага для покрытия столов;
- фартуки;
- вода в пластиковом стакане.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия:

- Приветствие и вступление.
- Групповое взаимодействие.
- Медитация.
- Творческая часть.
- Завершение занятия.

■ Приветствие и вступление

В начале занятия каждый участник надевает повязку на глаза. Присаживается за стол так, чтобы зрячий оказался в паре с незрячим или слабовидящим. Друг напротив друга.

Психолог начинает занятие: «Добрый день, друзья, давайте поприветствуем друг друга, расскажем, какое у вас настроение и как вы себя чувствуете».

Психолог озвучивает имена сидящих на тренинге и предлагает ответить на ранее заданные вопросы.

Психолог: «На прошлой встрече мы с вами говорили о системе угрозы, замечали ли вы, как и когда эта система угрозы у вас включается. Что ее запускает? Какие ситуации или, возможно, мысли? Какие эмоции вы при этом испытываете? Вы как-то пробовали с помощью запаха или доброжелательной руки активизировать свою систему успокоения?»

Участники по очереди делятся полученным опытом.

Психолог просит рассказать, с какими сложностями чаще всего сталкиваются люди со сложностями визуального восприятия окружающего мира, затем просит рассказать зрячих участников о том, с какими сложностями чаще всего им приходится сталкиваться. Психолог просит заметить, с какими одинаковыми сложностями сталкиваются люди вне зависимости от восприятия.

Психолог: «Сегодня мы с вами продолжим говорить о системе угрозы, что еще, кроме сложных ситуаций, может ее активизировать и как научиться снижать уровень стресса, повышая тем самым ощущения

спокойствия и радости жизни? В конце мы с вами будем заниматься творческой частью и обязательно поделимся впечатлениями от проделанной работы».

■ Групповое взаимодействие

Психолог предлагает участникам эксперимент: «Представьте лимон, он лежит перед вами, вы чувствуете его запах (*пауза*), режете его на кружочки (*пауза*), берете эту сочную кислую дольку и кладете ее в рот (*пауза*). Все хорошо представили себе это?

Что вы заметили? Как реагирует ваше тело? Какие ощущения во рту?»

Участники отвечают на вопросы.

Психолог: «Обратите внимание, лимона нет физически. Но ваш мозг помнит и знает реакцию тела на реальный лимон. Вспоминая об этой ситуации и представляя ее, ваше тело реагирует так, как будто лимон реально сейчас пред вами. Этот эксперимент говорит: часто система угрозы включается, когда в реальности нет никакой внешней угрозы. Мы только о чем-то вспомним или представим себе какую-то картину, как начинаем ощущать все то, что чувствуют люди, будь эта картина реальна.

Некоторые мысли формируют у нас плохое настроение именно потому, что мы верим им и сливаемся с ними.

Например, ко мне приходят следующие мысли: „Я недостаточно профессиональна или компетентна“, „Я не очень хорошая мама“, „Я не такая умная“ или „Меня никто не любит“.

И именно такие или подобные мысли включают в нашей голове систему угрозы».

Психолог интересуется, бывают ли у участников критикующие их мысли и какие они: «Например, когда вы куда-то опаздываете, или у вас что-то не получается, или когда вы сравниваете себя с другими людьми, или когда вам говорят неприятные слова. Вы замечали, в какие моменты чаще всего появляются критикующие мысли?»

Выслушать ответы участников.

Психолог: «Как думаете, какое количество ракушек вы готовы вытащить, оказавшись в этой ситуации?»

Выслушать ответы участников.

Психолог предлагает участникам вспомнить и представить ситуации, в которых они чувствовали себя плохо (когда включалась их система угрозы), когда у них что-то не получалось или недостаточно хорошо получалось, когда к ним относились без уважения или ругались с ними. Когда они от чего-то отказывались по причине, что не справятся с этим, или им было неловко, неудобно.

Далее психолог просит рассказать об этих ситуациях.

Психолог: «Вы обратили внимание на критикующие вас мысли в этой ситуации? Давайте попробуем как-то назвать эту нашу часть, которая нам все это говорит. Например, можно назвать ее „внутренним критиком“ или „маленьким монстром“».

Психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

«Как вы думаете:

1. В каких ситуациях она, он, оно появляется в вашей жизни? (Например, когда вы хотите познакомиться с молодым человеком, она («внутренний критик») говорит, куда ты суешься, сиди уже одна дома, сколько тебе лет, вон ноги кривые, живот выпирает, целлюлит на ногах и вообще ты сплошной недостаток.)

2. Как это выглядит?

3. Как звучит его голос?

4. Как он к вам относится?

5. Что вы чувствуете, когда он появляется в вашей жизни?

6. Чего он от вас хочет? Чего добивается, говоря вам все это?»

Психолог предлагает изобразить «внутреннего критика» с помощью пластилина и вспомогательных материалов.

■ Творческая часть

Для творческой части на столе для каждого участника подготовлены следующие материалы: пластилин, инструмент для пластилина, картон, материалы для декорирования.

Психолог: «Теперь я предлагаю вам два варианта:

1. Лепить объемную фигуру и использовать подручные материалы (бисер, зубочистки, сизалевое волокно, крупу и т.д.).

2. Лепить на листе картона с использованием этих же подручных материалов. (Пластилинография – это техника, принцип которой заключается в создании

пластилином лепной картинке на бумажной, картонной или иной основе, благодаря которой изображения получаются более или менее выпуклые, полуобъемные.)

Пластилиновая живопись дает огромный простор для фантазии. Вы можете разнообразно наносить пластилиновые мазки, менять их фактуру. Все это придаст вашей работе живую и яркую нотку. Поверхность мазков из пластилина может выглядеть по-разному, да и сама фактура может напоминать шелк, стекло или керамику, если постараться сделать ее гладкой и блестящей. Для этого нужно перед заглаживанием пальцами пластилиновой поверхности слегка смачивать пальцы в воде. Но только слегка, чтобы картонная основа ни в коем случае не размокла. Можно сделать поверхность картины немного шероховатой. Для этого используются различные способы нанесения на поверхность пластилинового изображения рельефных точек, штрихов, полосок, извилин или каких-нибудь фигурных линий. Работать можно не только пальцами рук, но и стеками. На работу отводится не более 20 минут».

Рекомендации. Для того чтобы получить одинаковые элементы фигуры, особенно это касается случаев, когда лепят такие детали, как ушки, руки, ноги, лепестки цветов, листья и прочее, необходимо отделять одинаковые заготовки от куска пластилина. Если брусок новый, стандартного размера, то его легко разделить на равные части. Если же кусок пластилина уже побывал в работе, то нужно скатать из него ровный валик, а затем разделить на равные части.

После того как каждый участник закончит свою работу, психолог предлагает обменяться работами и обсудить опыт общения с «внутренним критиком»: «Попробуйте тактильно ощутить „внутреннего критика“ друг друга. А затем каждый расскажет немного о нем. Как обычно звучит его голос и в каких ситуациях чаще всего появляется, чего он от вас обычно требует и так далее».

■ Медитация

Психолог: «Теперь я предлагаю сделать медитацию, которая поможет нам не сливаться с критикующими, неприятными и пугающими нас мыслями, которые часто активизируют нашу с вами систему угрозы».

Текст медитации: «Сядьте, пожалуйста, удобно, облокотитесь немного на спинку стула, положите ваши руки на верхнюю часть бедер ладонями кверху. Изобразите на лице чуть легкую улыбку, которая будет едва заметна для окружающих, и поприветствуйте себя очень приятным голосом (*пауза 5 сек*). Обратите ваше внимание на дыхание, на то, как происходит ваш вдох и выдох (*пауза 5 сек*). Вы делаете вдох, небольшую паузу и чуть длиннее выдох (*пауза 30 сек*).

Представьте себе, что вы сейчас находитесь в светлой просторной комнате, при этом абсолютно пустой (*пауза 5 сек*). Вы сидите на полу, облокотившись спиной на стену (*пауза 5 сек*), почувствуйте, как спина соприкасается со стеной и как стена давит на спину (*пауза 5 сек*). Затем почувствуйте, как ваши ягодицы соприкасаются с полом и как пол давит на ягодицы (*пауза 5 сек*). Если вы повернете голову направо, то увидите дверь в одной

из стен; если вы повернете голову налево, то увидите еще одну дверь. Эти двери находятся ровно друг напротив друга (*пауза 5 сек*). Сейчас эти двери открываются, и вы видите, как из левой двери медленно плывет мягкое белое облачко (*пауза 5 сек*). Оно проплывает мимо вас на уровне примерно чуть ниже ваших глаз и медленно скрывается за противоположной дверью (*пауза 5 сек*). Проследите взглядом, как оно скрывается, становится меньше и исчезает за дверью (*пауза 5 сек*).

Теперь вспомните неприятную или пугающую вас мысль (*пауза 15 сек*). Обратите внимание, как очередное облачко появилось из-за двери. Оно подплывает к вам, останавливается ненадолго напротив вас, и вы очень бережно и мягко усаживаете вашу неприятную мысль на это облачко. Теперь понаблюдайте, как оно вместе с вашей мыслью скрывается за противоположной дверью (*пауза 15 сек*). Еще одно облачко появляется из-за двери и опять подплывает к вам, и вы снова бережно и ласково сажаете эту же мысль на облачко (*пауза 5 сек*). Затем продолжаете наблюдать, как оно скрывается за противоположной дверью (*пауза 5 сек*). Повторите эту процедуру несколько раз самостоятельно, обращая внимание на доброе и бережное отношение к вашей мысли (*пауза 30 сек*). Переведите ваше внимание на дыхание, сделайте вдох, небольшую паузу и чуть длиннее выдох (*пауза 5 сек*). Подышите еще немного (*пауза 30 сек*), сделайте несколько вдохов и выдохов, и можно будет закончить упражнение».

■ Завершение занятия

Психолог: «Поделитесь, пожалуйста, вашими ощущениями от творческой части и медитации, что вы заметили? Как вы чувствуете, ваш уровень тревоги или страха от этой медитации как-то снизился? Сколько ракушек вы бы отложили в начале медитации, когда только вспомнили об этой ситуации (мысли), и сколько ракушек вы отложите сейчас, после того как медитация закончилась?»

Дождаться ответа от каждого участника.

Психолог: «На этом наше с вами занятие подошло к концу, спасибо за вашу смелость и мужество вспомнить болезненные события или ситуации. И предлагаю вам ежедневно практиковать эту медитацию. Она вам поможет включать вашу систему успокоения и чувствовать себя с каждым днем немного лучше».

Психолог дает возможность каждому участнику высказаться и поблагодарить за проделанную работу и доверительное общение.



Встреча «Внутренний критик».
Необходимое оборудование – пластилин



Встреча «Внутренний критик». Приветствие и вступление.
Участники делятся полученным опытом



Встреча «Внутренний критик».
Творческая часть. Создание объемных фигур

**Четвертая встреча:
«Быть поддержкой себе и другим»**

Задачи встречи:

- развить чувствительность к страданию других и собственным переживаниям;
- научиться поддерживать себя и других в моменты жизненных кризисов;
- выполнение упражнения на развитие навыков доброты и сочувствия к себе и другим;
- знакомство с тактильной репродукцией В.И. Сурикова «Милосердный самаритянин».

Необходимое оборудование:

- повязки на глаза;
- тактильная репродукция В.И. Сурикова «Милосердный самаритянин».

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия:

- Приветствие и вступление.
- Групповое взаимодействие.
- Упражнение на доброжелательность.
- Отработка практических навыков.
- Завершение занятия.

■ Приветствие и вступление

В начале занятия каждый участник надевает повязку на глаза. Присаживается за стол так, чтобы зрячий оказался в паре с незрячим или слабовидящим. Друг напротив друга.

Психолог: «Добрый день, дорогие друзья! Расскажите о вашем самочувствии и настроении».

Психолог озвучивает имена сидящих на тренинге и предлагает ответить на ранее заданные вопросы.

Психолог: «Сегодня мы с вами познакомимся с тактильной репродукцией Василия Ивановича Сурикова „Милосердный самаритянин“, и эта работа позволит нам развить такие важные для нас навыки, как сострадание к себе и близким».

■ Групповое взаимодействие

Психолог: «На прошлом занятии мы с вами говорили про „внутреннего критика“. Замечали ли вы, в каких ситуациях он появляется чаще всего в вашей жизни? Как вы думаете, какова его функция, что он от вас хочет? Как вам кажется, зачем ему это надо?»

Участники отвечают на вопросы.

Психолог: «Обратите внимание, „внутренний критик“ пытается подтолкнуть нас к какому-то поведению, которое позволит нам не чувствовать чего-то болезненного. Например, мы можем испытывать сильную тревогу перед или во время выступления и экзамена, потому что наш „внутренний критик“ будет рисовать картины провала наших действий. Он будет говорить, что ты можешь совершить ошибку или, например, что другим слушателям не понравится твое выступление. Все его действия будут направлены на то, чтобы мы избежали болезненных эмоций. Ведь чувствовать стыд за проваленное выступление или экзамен – это очень больно. Именно поэтому, слушая голос этого „внутреннего критика“, мы можем отказываться от выступлений или встреч с другими людьми. Нет встречи, нет и стыда за возможные ошибки. Например, мы критикуем себя,

когда откладываем выполнение важного задания по работе. Потому что нам страшно потерпеть неудачу, потерять работу и оказаться на улице. Наш „внутренний критик“ постоянно пытается помочь нам избежать каких-то опасных ситуаций, которые могут нам навредить. Он все время рисует нам катастрофические картинки развития событий в будущем. Конечно, рисуя такие устрашающие последствия, „внутренний критик“ нам особо не помогает. И часто после его слов (образов) мы чувствуем себя подавленными или еще более тревожными, и нам еще сложнее приступить к выполнению задания. Понимая это, мы можем постараться превратить голос „критика“ внутри нас во что-то менее жесткое и непрощающее. Мы можем научиться мотивировать себя к сдаче экзамена или публичного выступления новым голосом – голосом того «я», которое вам дает ощущение поддержки, понимания и заботы.

Сегодня мы с вами и будем учиться быть по отношению к себе и другим более доброжелательными.

Помните, мы говорили с вами про три системы:

систему угрозы, которую чаще всего активизирует наш „внутренний критик“;

систему успокоения, которая активизируется только в том случае, когда мы по-доброму относимся к себе, к другим и можем принимать от других теплое и заботящееся о нас отношение;

систему мотивации или драйва, которая лучшим образом начинает работать при хорошо работающей системе успокоения.

Именно поэтому сегодня мы будем продолжать

заниматься включением всей системы успокоения.

Прошу вас вспомнить: приходилось ли вам видеть страдания или ошибки других людей, ваших близких, родных, любимых?

Как думаете, критика в такие моменты с вашей стороны могла бы помочь им чувствовать себя лучше? У вас есть примеры из детства, когда вы чувствовали себя физически или эмоционально плохо и слышали при этом критику в свой адрес?»

Участники отвечают на вопросы.

■ Упражнение на доброжелательность

Участникам предлагается принять расслабленное положение и настроиться на упражнение.

Текст упражнения:

«Сейчас мы с вами будем делать упражнение, оно поможет научиться нам преодолевать различные жизненные трудности, которые часто возникают в нашей жизни и жизни наших близких.

Подумайте о какой-то тяжелой ситуации в вашей жизни, которая причиняет вам стресс: это могут быть какие-то проблемы со здоровьем, на работе, в отношениях и т.д. Не выбирайте для начала слишком сложную проблему. Ведь нам нужно будет научиться на более простой ситуации.

Четко визуализируйте это событие или проблему в своем воображении (*пауза 10 сек*).

Какая обстановка? Кто что кому говорит? Что происходит? Что может произойти? Чувствуете ли вы дискомфорт на телесном уровне, когда представляете себе

эту сложность? Если нет, выберите проблему немного посерьезнее (*пауза 15 сек*).

Теперь скажите себе: „Сейчас я испытываю...” – и далее выберите любую подходящую, на ваш взгляд, формулировку. Например:

- Сейчас я испытываю боль.
- Сейчас я испытываю страх или тревогу.
- Мне очень стыдно.
- Я чувствую вину и разочарование.
- Это очень стрессовая ситуация.

После этого скажите себе:

- Стресс – это часть нашей жизни.
- Это человеческая общность.
- Я не один.
- У всех людей, включая меня, такое бывает.
- Это нормально, что я чувствую тревогу, страх,

ведь именно такие чувства испытывает человек, сталкиваясь с трудностями.

Затем положите вашу правую или левую руку в область грудной клетки и почувствуйте ее соприкосновение с телом (*пауза 10 сек*), почувствуйте, как вы дышите (*пауза 10 сек*), почувствуйте, как бьется ваше сердце (*пауза 10 сек*), почувствуйте тепло и поддержку от вашей руки (*пауза 10 сек*).

Вы можете сейчас подумать о каких-то словах доброты и поддержки, которые вам нужно услышать именно в этой сложной ситуации (*пауза 5 сек*).

Или вы можете сказать себе:

- Я желаю себе быть добрым к себе.
- Я желаю себе, чтобы у меня получилось дать

себе то, что мне сейчас нужно.

- Я желаю себе принять себя таким (такой), каким (какая) я есть.
- Я желаю себе, чтобы я смог (-ла) себя простить.
- Я желаю себе быть сильным (-ой).
- Я желаю себе быть терпеливым (-ой).

Если вам трудно найти нужные слова, представьте себе, что ваш близкий друг (или подруга) оказался в такой же ситуации. Что бы вы сказали этому человеку? Что бы вы хотели до него донести (*пауза 30 сек*)?

Расскажите, как это для вас было? Были ли двоякие ощущения или чувства? Кому было тяжело подобрать слова или произносить то, что я предлагала?»

Дождаться ответа каждого участника.

■ **Отработка практических навыков**

Психолог предлагает участникам попрактиковать доброжелательное отношение к другим людям посредством знакомства с тактильной репродукцией известной картины В.И. Сурикова «Милосердный самаритянин».

Участники тактильно знакомятся с репродукцией и слушают рассказ психолога о сюжете картины: «Картина рассказывает об одном довольно известном моменте, описанном в Библии. Картина повествует о сюжете, который рассказывает сам Иисус. Один человек шел по пустыне и попался разбойникам, которые раздели его и нанесли раны. Закончив то, что они хотели, они бросили его там умирать. Мимо умирающего прошел сначала один человек, затем священник, но они просто смотрели на бедного человека и проходили мимо него, ничуть

не задержавшись. Затем шел самаритянин, который не прошел мимо, ведь в нем так много человеческого, сострадательного, понимающего и сочувствующего.

Он не пожалел ни вина, ни масла, чтобы помочь человеку прийти в себя. Затем отвез его на своем осле в ближайшую гостиницу и дал денег, чтобы его приютили. Картина написана так, что акцентирует внимание только на трех персонажах (все обнаружили этих персонажей?). Пустая, выжженная пустыня позади них ничем не привлекает внимания, как оранжево-белое небо, грозящее сильной жарой. К горизонту небо темнеет, но это совсем не обещает долгожданного дождя. Самаритянин одет в белые одежды, на его голове белая с красным орнаментом куфия.

Самаритянину не жаль белых одеяний, он спокойно держит на руках погибающего человека. Одежды расстилаются и позади него по песку. Изможденный, с непокрытой головой лежащий перед ним человек держится в сознании из последних сил. Он настолько худой, что можно легко пересчитать все кости в его теле. В его лице можно прочесть обреченность и покорность судьбе. Самаритянин протягивает руку чернокожему рабу, ожидая, когда вино или масло польется на ладонь. Он искренне хочет помочь. А в отдалении стоит осел в ожидании своих хозяев.

Представьте этот сюжет в вашем воображении, актуализируйте вашу сострадательную и доброжелательную часть. Мы никуда не торопимся, очень осознанно и внимательно давайте ее изучим. Попробуем ненадолго стать этим добрым самаритянином, что бы вы могли сказать этому страдающему человеку? Какими словами

вы можете облегчить его эмоциональную и физическую боль?»

Участники отвечают на поставленные вопросы. Психолог помогает в формировании доброжелательных слов, обращая внимание на тембр голоса, которым произносятся эти слова.

Психолог: «Поделитесь вашими ощущениями от этого задания, как вам было от слов других участников? Не называя имени того, кто это говорил, попробуйте вспомнить, какие именно слова разлились в вашем сердце теплом и добротой?»

Дождаться ответа каждого участника.

■ Завершение занятия

В завершение встречи психолог подводит итоги: «Сегодня мы с вами познакомились с очень важными для каждого человека понятиями доброго отношения к себе и другим. Это необходимое поведение, которое дает нашему мозгу ощущение безопасности и физического здоровья. Практикуя каждый день добрые слова, направленные в свой адрес и адрес других людей, мы сможем чувствовать себя лучше, быть более мотивированными и удовлетворенными жизнью.

Предлагаю вам к следующему занятию описать ситуации, когда вы чувствовали себя плохо (были подавлены, тревожны, раздражены и так далее), и вместо того, чтобы включить критикующие слова в адрес себя или других, вы включали добрые пожелания и слова поддержки. Запишите их, пожалуйста, на диктофон, если у вас будет такая возможность».

Психолог дает возможность каждому участнику высказаться и поблагодарить за проделанную работу и доверительное общение.



**Встреча «Быть поддержкой себе и другим».
Отработка практических навыков.
Знакомство с репродукцией**



Встреча «Быть поддержкой себе и другим».
Тактильная репродукция



Встреча «Быть поддержкой себе и другим».
Отработка практических навыков.
Знакомство с репродукцией

**Пятая встреча:
«Доброжелательный спутник»**

Задачи встречи:

- повышение уровня самооценности;
- развитие навыка самосострадания;
- улучшение межличностного взаимодействия;
- развитие социально-психологической общности.

Необходимое оборудование:

- повязки на глаза;
- пластилин или глина;
- инструмент для пластилина;
- заготовка бюста из глины;
- различные материалы для декорирования (бисер, фольга, мешковина, перья, крупа и т.д.);
- столы для выполнения творческого задания;
- стулья;
- бумага для покрытия столов;
- фартуки.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия:

- Приветствие и вступление.
- Групповое взаимодействие.
- Медитация.
- Творческая часть.
- Завершение занятия.

■ Приветствие и вступление

В начале занятия каждый участник надевает повязку на глаза. Присаживается за стол так, что-

бы зрячий оказался в паре с незрячим или слабовидящим. Друг напротив друга.

Психолог начинает занятие: «Добрый день, дорогие друзья! Расскажите о вашем самочувствии и настроении. Удавалось ли вам отследить ситуации, когда вы чувствовали себя плохо? Смогли ли вы найти слова поддержки для себя? Приходилось ли вам сталкиваться на прошлой неделе с людьми, испытывающими болезненные переживания или которые нуждались в поддержке? Хотелось ли вам им помочь добрыми словами?»

Психолог по очереди предлагает высказаться каждому участнику тренинга.

■ Групповое взаимодействие

После рассказов участников психолог продолжает: «Сегодня мы с вами будем говорить об общности людей, о доброжелательности к себе и о том, как это помогает нам справляться с жизненными трудностями. В завершение встречи мы с вами сделаем интересную творческую работу, которая поможет чаще вспоминать о нашей с вами сочувствующей и доброжелательной части себя.

Возможно, вы замечали, что все люди испытывают болезненные переживания и мы можем злиться и быть недовольными, когда начинаем видеть какие-то неприглядные стороны своих поступков и жизни. Иногда мы испытываем бессилие или у нас могут опускаться руки из-за неспособности все держать под контролем. Мы можем злиться, когда что-то идет не так, как нам бы с вами хотелось. У нас у всех много общего, мы все

с вами в „одной лодке“. Сейчас я предлагаю вам сделать небольшое упражнение».

Психолог дает задание и просит участников вступить в беседу, затем предлагает разбиться на группы по два или три человека и выяснить, что есть общего у них у всех. Например, они любят сладкое или какой-то определенный цвет, в детстве играли в одинаковые игрушки, любят собак или кошек. Выделить примерно 10 общностей.

Далее участники озвучивают по очереди, что общего они заметили с другими участниками.

Психолог продолжает: «К сожалению, мы редко задумываемся о том, что у нас много общего с другими людьми, особенно когда ощущаем стыд, страх, тревогу или неполноценность. Вместо того чтобы рассматривать свое несовершенство или ошибки, как то, что присуще каждому человеку, мы думаем, что это исключительно наша особенность, которая в конечном итоге дает нам ощущение оторванности от других людей и одиночества. Мы можем испытывать страдания не по своей вине, например, когда боеем, у нас может появиться вопрос «почему именно я так страдаю?» или, когда нас увольняют с работы по сокращению, может возникнуть ощущение, что все остальные люди никогда не испытывали ничего похожего. Живут себе счастливой жизнью и работают, в то время как я единственный (-ая) сижу дома. Мы можем попасть в эту ловушку, даже не замечая того, что, окрашивая уникальность своих несчастий или трудных жизненных ситуаций, мы только сильнее ощущаем страдание и чувство одиночества. Как будто только с нами что-то не так».

Психолог предлагает участникам вспомнить трудные жизненные ситуации, в которых они чувствовали, например, стыд или неловкость, и по возможности поделиться своей историей. Далее психолог подводит небольшой итог, в котором озвучивает схожесть испытываемых нами эмоций.

Психолог подводит промежуточный итог дискуссии: «Очень важно изменить взаимоотношения с собой, признав свою генетическую, эмоциональную и социальную связанность с другими. Если мы сможем в сложный день или час напомнить себе, что неудача – это часть общечеловеческого опыта, то это поможет нам почувствовать связь с другими людьми и не чувствовать себя оторванными или одинокими. Попробуйте в тяжелые или болезненные моменты вашей жизни напомнить себе о том, что бесчисленное множество других людей сталкивались с подобными трудностями, и вы почувствуете, как удар судьбы станет более переносим для вас. Конечно же, нам будет больно, но страдание не усугубятся чувством одиночества и оторванности от других».

Психолог продолжает: «Сейчас я хочу вас познакомить с очень важным жизненным навыком, который поможет вам чувствовать себя лучше в сложной жизненной ситуации и будет давать вам силы продолжать двигаться к задуманной цели. Этот навык заключается в доброжелательном отношении к себе, особенно в ситуациях, связанных с болезненными переживаниями. К сожалению, многие люди считают, что не следует быть добрыми к себе, – особенно если им это внушили в детстве. Есть и те, кто считает, что ругать себя и других за ошибки – это способ избежать их в будущем, поэтому

критика в свой адрес или адрес других людей является единственным доступным способом мнимого контроля будущего. Но практика показывает, что этот способ не дает нам ощущения улучшения самочувствия, например, после сделанной ошибки, а, наоборот, ухудшает наше состояние, ведь критикующие высказывания вызывают у нас, как, впрочем, и у других людей, снижение мотивации и самооценки в долгосрочной перспективе. Мы можем неосознанно начать избегать каких-то действий или просто бросать начатое дело.

Для того чтобы вам нагляднее было научиться доброжелательности к себе в трудные моменты жизни, я предлагаю с помощью медитации визуализировать этого „доброжелательного человека“ внутри себя. Его задачей будет принимать нас такими, какими мы есть, со всеми достоинствами и недостатками, он будет поддерживать нас и помогать строить планы на будущее. Конечно же, он есть у каждого, просто по какой-то причине его роль в нашей жизни стала второстепенной. Давайте дадим ему больше полномочий и попробуем почаще обращаться к нему за поддержкой».

■ Медитация

Психолог рассказывает, что в этой медитации мы будем создавать портрет нашего «доброжелательного спутника» и для начала упражнения просит участников сесть удобно, с ровной спиной, положить руки на верхнюю часть бедер ладонями вверх, изобразить чуть легкую улыбку, которая будет едва заметна для окружающих.

Текст медитации:

«Обратите ваше внимание на дыхание (*пауза 10 сек*), наблюдайте за тем, как происходит ваш вдох и выдох, вы делаете вдох, небольшую паузу и чуть длиннее выдох (*пауза 10 сек*). Позвольте своему дыханию стать немного медленнее и глубже (*пауза 10 сек*). Почувствуйте ваш ритм дыхания, который становится приятным и успокаивающим для вас (*пауза 10 сек*).

Поприветствуйте себя по имени доброжелательным и нежным голосом (*пауза 10 сек*).

Почувствуйте и представьте картину, которая может возникать, когда вы думаете о заботе, симпатии, дружелюбии, мягкости и понимании к самому себе (*пауза 10 сек*).

„Доброжелательный спутник“ относится к вам с глубокой симпатией, он ценит вас и принимает таким (такой), каким (какой) вы есть (*пауза 10 сек*).

„Доброжелательный спутник“ понимает, с какими сложными ситуациями вам приходилось сталкиваться в жизни, он знает цену страданиям, ведь он, как и вы, переживал все это вместе с вами. Он знает о тех чувствах, которые иногда мучают вас. Ваш „доброжелательный спутник“ будет вас поддерживать и всегда оставаться на вашей стороне (*пауза 10 сек*).

Представьте теперь себе, как может выглядеть ваш „доброжелательный спутник“. Он стар или молод? Мужского пола или женского? Большого роста или маленького? Какое у него выражение лица? Во что он одет? Имеет ли он какие-то цвета, звуки или запахи, которые выражают его доброжелательность? Это необязательно долж-

на быть четкая картинка. Просто наблюдайте, что вам приходит на ум, и оставайтесь при этой мысли – об этом „доброжелательном спутнике“, который во всех отношениях добр к вам (*пауза 30 сек*).

Представьте себе, что вы встретили вашего „доброжелательного спутника“. Что бы ваш „доброжелательный спутник“ сделал для того, чтобы вы чувствовали себя в безопасности, почувствовали утешение, поддержку? Как бы он вошел в контакт с вами? Что бы он вам сказал? Почувствуйте, как вам приятно быть вместе с вашим „доброжелательным спутником“, когда он вас утешает, принимает и поддерживает (*пауза 30 сек*).

Теперь представьте себе, как этот „доброжелательный спутник“ говорит вам участливым голосом: „Я желаю тебе быть счастливым. Я желаю тебе чувствовать себя в безопасности. Я желаю тебе быть дружелюбным с самим собой“ (*пауза 30 сек*). Позвольте теперь портрету вашего „доброжелательного спутника“ медленно раствориться. Возьмите время, чтобы закончить упражнение и снова начать ориентироваться в помещении (*пауза 10 сек*)¹⁹.

■ Творческая часть

Для выполнения творческой части психолог предлагает взять в руки глиняный бюст. Вспомнить образ «доброжелательного спутника» и с помощью пластилина (глины) дополнить необходимыми деталями, частями или атрибутами глиняную заготовку. На творческую часть отводится 15 минут.

¹⁹ Медитация основана на раздаточных материалах по терапии, сфокусированной на сострадании. Методическое пособие AWP Freiburg, Германия.

По истечении времени, данного на выполнение задания, участникам предлагается обменяться сделанными скульптурами «доброжелательного спутника» и прокомментировать, какой образ представил себе каждый член группы. И подумать, в каких ситуациях в будущем они смогут активизировать этого «доброжелательного спутника».

Завершение занятия

По окончании встречи психолог подводит итоги:

«Мы все испытываем сложности в этой жизни и, научившись проходить через них с доброжелательным отношением к себе, пониманием общности с другими людьми, мы сможем чувствовать себя лучше. Пусть созданный сегодня образ „доброжелательного спутника“ поможет вам чаще актуализировать сочувствующее, принимающее отношение к себе. Ведь чтобы чувствовать себя хорошо, нам не нужно быть идеальными и жизнь наша совсем не обязательно должна быть наполнена только приятными событиями. И помните, что у каждого из нас есть этот „доброжелательный спутник“, не забывайте о нем, продолжайте его возвращать внутри себя, и вы обязательно будете чувствовать себя лучше.

Наши с вами встречи подошли к концу, и мне бы очень хотелось, чтобы вы сейчас поразмыслили над тем, что вам больше всего запомнилось или понравилось в этих встречах».

Психолог дает возможность высказаться каждому участнику тренинга.

Психолог берет заключительное слово и благодарит всех за проделанную работу, за понимающее

отношение ко всем участникам. И просит не забывать практиковать добро к себе и другим людям, особенно в моменты страдания или ошибок.



Встреча «Доброжелательный спутник». Необходимое оборудование – пластилин



Встреча «Доброжелательный спутник». Глиняный гипс



Встреча «Доброжелательный спутник». Творческая часть. Процесс работы с заготовкой



Встреча «Доброжелательный спутник». Групповое взаимодействие



Встреча «Доброжелательный спутник». Творческая часть. Работа с глиняной заготовкой



Встреча «Доброжелательный спутник».
Творческая часть. Работа с глиняной заготовкой



Встреча «Доброжелательный спутник».
Примеры работ участников

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Арт-терапия (от англ. «искусство» и греч. «уход, лечение») – одно из психотерапевтических направлений. Оно обозначает терапию пациентов с помощью творчества, в том числе в разных видах искусства.

Аффиляция (от англ. «соединение, связь») – потребность в близких эмоциональных отношениях, потребность в общении «просто так», чтобы побыть рядом с близким человеком и чувствовать, что вам друг с другом хорошо и вы нужны друг другу.

Инвалид (от лат. «несильный») – лицо, которое имеет нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты²⁰. Согласно Конвенции о правах инвалидов ООН от 13.12.2006 к инвалидам относятся «лица с устойчивыми физическими, психическими, интеллектуальными или сенсорными нарушениями, которые при взаимодействии с различными барьерами могут мешать их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими».

Инклюзия (от англ. «присоединение, вхождение») – процесс включения (адаптации) в активную общественную жизнь всех категорий людей, в том числе людей с инвалидностью.

²⁰ Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Гл. 1, ст. 1.

Люди с ОВЗ, обучающиеся с ОВЗ – это люди, имеющие недостатки (ограничения) в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией. В данную категорию обучающихся включаются люди с инвалидностью, для обучения которых необходимо создание специальных условий.

Реабилитация (от лат. rehabilitation: re – приставка, обозначающая «вновь, снова», habilitation – пригодность, способность) – в медицине комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов²¹.

Система Брайля – система рельефно-точечного письма для слепых.

Слабовидящие – люди, обладающие остротой зрения на лучше видящем глазу с использованием обычных средств коррекции (очки) от 0,05 до 0,2, а также с более высокой остротой зрения, но имеющие некоторые другие нарушения зрительных функций (например, резкое сужение границ поля зрения).

Слепота – снижение зрения, при котором невозможно или очень ограничено зрительное восприятие окружающего из-за глубокого нарушения остроты центрального зрения (от 0 до 0,04) или сужения поля зрения (от 10 до 15) при большей остроте зрения.

²¹ Агаева, И.Б. Терминологический словарь по коррекционной педагогике и специальной психологии. Красноярск, 2012. С. 172.

Слепые – люди, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения или имеется светоощущение или остаточное зрение (острота зрения 0,04 на лучше видящем глазу с применением очков). Степени потери зрения: абсолютная (тотальная) слепота на оба глаза; практическая слепота с сохраненным светоощущением либо остаточным зрением. Может быть врожденной и приобретенной.

Социальная интеграция (от лат. socialis – общественный, integration – выполнение, восстановление) – объединение лиц с различными отклонениями в развитии и нормально развивающихся людей в одно общество и предоставление равных прав всем независимо от особенностей развития, способностей и возможностей²².

Социокультурная реабилитация инвалидов – это комплекс мероприятий (включающих культурологические механизмы), направленных на возвращение (создание) психологических механизмов, способствующих постоянному внутреннему росту, развитию и в целом восстановлению культурного статуса инвалида как личности. Приобщаясь к культуре, инвалид становится частью культурного сообщества²³. В комплексный реабилитационный подход для людей с инвалидностью входят мероприятия по психологической и педагогической коррекции, а также социокультурной адаптации – воздействию средствами культуры и искусства.

²² Агаева, И.Б. Терминологический словарь по коррекционной педагогике и специальной психологии. С. 194.

²³ Социокультурная реабилитация инвалидов.

Тактильная картина (репродукция) (от лат. «тактильный» – «осязательный») – это самостоятельное изображение или репродукция художественного произведения, которое может быть доступно незрячим людям посредством осязания. Тактильные картины (репродукции) изготавливают из разных материалов, но чаще всего из пластика. Их различают по методам изготовления и по высоте рельефной поверхности (2D, 3D).

Тифлокомментарий (от греч. «слепой» и лат. «запись, толкование») – это целевая информация, специально подготовленная для слепых (слабовидящих) для замещения (или дополнения) визуальной информации, которую воспринимает зрячий и которая из-за слепоты недоступна (или малодоступна) слепым (слабовидящим)²⁴.

Художественный музей (от греч. «музейон» – «храм муз») – научно-исследовательское, научно-просветительское учреждение, которое комплекзует, хранит, изучает и популяризирует произведения изобразительного искусства.

Эмпатия (от греч. «страсть», «страдания», «чувства») – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

CFT (Compassion-focused therapy) – психотерапевтическое направление, сфокусированное на сострадании. Данный вид психотерапии был разработан профессором клинической психологии Полом Гилбертом

в ответ на низкую эффективность существующих видов терапии для пациентов с выраженными самокритикой и чувством стыда. Эффективность данного метода для групповой терапии была доказана с помощью многочисленных исследований, проводимых с 2013 года.

²⁴ Ваньшин, С.Н. Социокультурная реабилитация инвалидов музейными средствами.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Агаева, И.Б. Терминологический словарь по коррекционной педагогике и специальной психологии / И.Б. Агаева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – 2-е изд., доп. – Красноярск, 2012. – 240 с.

2. Арт-педагогика и арт-терапия в инклюзивном образовании / Қасен Г.А., Айтбаева А.Б. – Алматы : Қазақ университеті, 2019. – 184 с.

3. Ашаева, С.В. Формы работы в музее с людьми с ограниченными возможностями / С.В. Ашаева // Омский научный вестник. – 2010. – № 4. – С. 219–222.

4. Безруких, В.В., Дашко, С.В., Черепанов, А.С. Инклюзия в музее: из опыта работы Красноярского краевого краеведческого музея : метод. пособие / В.В. Безруких, С.В. Дашко, А.С. Черепанов. – Красноярск : КККМ, 2018. – 68 с.

5. Блохин, В.Н. Тактильные музеи как средство сохранения культурного наследия и инклюзивного образования / В.Н. Блохин // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика : сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. Ялта, 18–20 мая 2017 г. – Симферополь : Ариал. – 2017. – С. 32–35.

6. Большакова, Е. Эстетика чувств / Е. Большакова // Коммерсантъ в Санкт-Петербурге. – 2018. – № 21. – С. 27.

7. Ваньшин, С.Н., Ваньшина, О.П. Социокультурная реабилитация инвалидов музейными средствами : метод. пособие / С.Н. Ваньшин, О.П. Ваньшина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : ГДМ, 2013. – 100 с.

8. Ваньшин, С.Н., Ваньшина, О.П. Тифлокомментирование,

или словесное описание для слепых : инструк.-метод. пособие / С.Н. Ваньшин, О.П. Ваньшина. – М. : Логосвос, 2011. – 61 с.

9. Васильев, В. Музей становится доступным? / В. Васильев // Музей. – 2008. – № 4. – С. 24–25.

10. Вревская, Н.А. Люди с ограниченными возможностями в области зрения и музейный мир Великобритании / Н.А. Вревская // Молодой ученый. – 2017. – № 2. – С. 726–730.

11. Вревская, Н.А. Доступность музеев Москвы для слепых и слабовидящих людей / Н.А. Вревская // Вопросы музеологии. – 2017. – № 2. – С. 44–58.

12. Вревская, Н.А. Особенности построения экспозиции в музеях Великобритании для слепых и слабовидящих людей / Н.А. Вревская // Молодой ученый. – 2017. – № 14. – С. 675–678.

13. Выставка скульптуры для слабовидящих и слепых // Справочник руководителя учреждения культуры. – 2009. – № 5. – С. 87.

14. Информационный портал «Культура. РФ». – URL: <https://www.culture.ru/> (дата обращения: 22.03.2021).

15. Кистова, А.В. Опыт проектной деятельности Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова в сфере работы с инвалидами / А.В. Кистова // Современный музей и культурное наследие. Посвящается 355-летию Иркутска : сб. матер. науч. кон. «Сукачевские чтения – 2016». – Иркутск : Оттиск, 2017. – Вып. 14. – С. 32–35.

16. Комплексное приспособление музеев для инвалидов различных категорий : метод. пособие по социокультурной реабилитации инвалидов музейными средствами / под общ. ред. директора Гос. Дарвиновского музея, д-ра пед. наук А.И. Ключиной. – М. : ГДМ, 2016. – 140 с.

17. Конусова, П.Н., Мутовина, Е.В., Новодворская, Л.К. Об-

разовательная деятельность Красноярского художественного музея имени В.И. Сурикова для посетителей с инвалидностью / П.Н. Конусова, Е.В. Мутовина, Л.К. Новодворская // Художественная культура Сибири в музейном, научном и образовательном пространстве: история и современность : сб. матер. Всерос. науч. кон. «Сукачевские чтения – 2017». 21–23 ноября 2017 г. – Иркутск : Оттиск, 2018. – Вып. 15. – С. 113–117.

18. Коркунова, Е.К., Логинова, П.С., Собянина, Т.И. Мировой опыт музеев по работе с незрячими и слабовидящими посетителями в рамках форума Музея современного искусства «Гараж» (г. Москва) / Е.К. Коркунова, П.С. Логинова, Т.И. Собянина // Вестник Музея археологии и этнографии Пермского Предуралья. – 2018. – № 8. – С. 94–97.

19. Музей ощущений: слабовидящие и незрячие посетители. Опыт Музея современного искусства «Гараж» : сб. матер. / под общ. ред. М. Сарычева. – М. : МСИ «Гараж». – 2018. – 103 с.

20. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : [федер. закон : принят Гос. Думой 20 июля 1995 г.].

21. Особенности преподавания учебных предметов слепым и слабовидящим обучающимся в условиях реализации ФГОС НОО ОВЗ : метод. рекомендации : в 3 ч. Ч. 3. Художественно-эстетический цикл / под ред. Г.В. Никулиной. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 220 с.

22. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / Марк Уильямс, Дэнни Пенман; Издано с разрешения Dr Danny Penman and Professor J.M.G. Williams c/o Curtis Brown Group Limited и Van Lear; перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 260 с.

23. Раздаточные материалы по терапии, сфокусированной на сострадании, предоставленные в личное пользование институтом AWP-Freiburg, Германия.

24. Сайт Института профессиональной реабилитации и подготовки персонала Общероссийской общественной организации инвалидов – Всероссийского ордена Трудового Красного Знамени общества слепых «Реакомп». – URL: <http://reacompr.ru/> (дата обращения: 22.03.2021).

25. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе / Кристин Нефф; пер. с англ. О. Дихтер и Н. Рудницкой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 272 с.

26. Социокультурная реабилитация инвалидов : метод. рекомендации / под общ. ред. В.И. Ломакина; Мин-во труда и социальной защиты РФ, Российский ин-т культурологии Мин-ва культуры РФ. – М., 2002. – 144 с.

27. Столица снимает барьеры // Страна и мы: мы вместе : социальный информационно-аналитический журнал. – 2018. – № 1. – С. 5.

28. Столяров, Б.А. Музей в пространстве художественной культуры и образования : учеб. пособие / Б.А. Столяров. – СПб., 2007. – С. 31.

29. Терапия, сфокусированная на сострадании (CFT) : практическое руководство для клинических психологов / Р. Кольц; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. – Киев : Диалектика, 2021. – 336 с.

30. The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive / Kristin Neff, Christopher Germer; The Guilford Press; Illustrated edition. August 29, 2018. – 206 p.

Министерство культуры Красноярского края
КГБУК «Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова»

**МУЗЕЙНЫЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ
С ПОСЕТИТЕЛЯМИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ
НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРАСНОЯРСКОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО
МУЗЕЯ ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА**

Методическое пособие

Авторы текста:

М.Э. Кортелева
Н.А. Щербина
А.В. Кистова

Редакторы:

В.С. Лузан, доктор культурологии, доцент
А.В. Кистова, кандидат философских наук

Рецензент:

С.И. Пермякова, заслуженный работник культуры РФ,
заведующий отделом социокультурной реабилитации
КГБУК «Красноярская краевая спецбиблиотека»

Корректор:

Е.М. Уварова

Дизайн, верстка:

А.А. Клещ

Фотограф:

Г.В. Кивкуцан

Формат 60х90/16. Объем 7,75 усл. п. л.

Печать офсетная. Бумага мел. мат.

Подписано в печать 10.09.2021 г.

Тираж 500 экз. Заказ № 1990

Изготовлено в ООО «Типография КАСС»,
г. Красноярск, ул. Маерчака, д. 65, стр. 23;
info@kacc.ru, www.kass24.ru, т. 8 (391) 290-22-52, 8 (391) 259-59-60