

Буклет для родителей

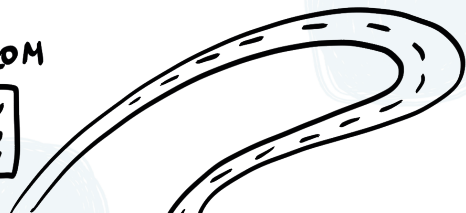
МУЗЕЙНЫЕ НАХОДКИ

Как сделать
поход в музей
интересным
для детей



2026 г.

ΔΟΜ



ΜΥΣΕΙΟ



Про что этот буклет?

Данный буклет создан специалистами Русского музея для взрослых, которые хотят сделать поход в музей с ребенком интересным, вдохновляющим и творческим. Он поможет разнообразить ваше представление о музее и о том, что в нем можно делать с ребенком: как рассматривать экспонаты, на что обращать внимание, во что играть, как обсуждать увиденное и создавать пространство для совместного творчества.



Кто стоит за этими идеями?

Арт-терапевтическая деятельность ведется в Русском музее с 1992 года, а с начала 2000-х годов музей активно развивает инклюзивное направление, обеспечивая физическую, информационную и социальную доступность для всех категорий посетителей.

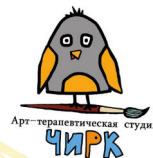
В 2015 году был создан **отдел музейной инклюзии**. Сегодня это команда психологов, арт-терапевтов, музейных педагогов, художников, искусствоведов и волонтеров, которая занимается созданием доступной среды в Русском музее. Специалисты отдела разрабатывают социально-культурные и арт-терапевтические программы, создают проекты, готовят волонтеров и обеспечивают методическую поддержку.

Инклюзия в музее — это процесс создания условий, при которых музей становится доступным и открытым для всех посетителей, независимо от их возраста, происхождения, языка или особенностей здоровья. Это комплексный подход к равному участию всех в культурной жизни через преодоление барьеров* и обогащение опыта.

*Барьеры бывают физические (ступени, отсутствие лифтов), информационные (неадаптированные тексты), социальные (культурные или языковые разрывы) и психологические (предрассудки).

Преодолевая эти препятствия, музей расширяет аудиторию, делает пространство комфортным и способствует формированию толерантного общества.





Одним из проектов отдела музейной инклюзии является инклюзивная **арт-терапевтическая студия «Чирк»**, организованная в 2015 году.

Программы студии направлены на коррекцию эмоционального состояния детей, развитие личности и социальную адаптацию средствами музейной арт-терапии, творчества и самой музейной среды. В студии все участники — дети и взрослые, — несмотря на свои физические, интеллектуальные и иные особенности, включены в единое сообщество и общую творческую атмосферу. Занятия проходят в арт-студии и непосредственно в залах музея. Они включают неформальное общение, подвижные игры, арт-практики, музейные квесты, совместное исследование произведений искусства и выполнение творческих заданий.

За время работы студии «Чирк» было накоплено много интересных упражнений и практик для работы на экспозиции, которые делают пребывание детей с разными потребностями в пространстве музея интересным, безопасным и доступным.

В этом буклете мы, ведущие студии «Чирк» **Настасья Шахова** и **Ася Погребняк**, хотим поделиться полученным опытом.

Пусть он вдохновляет вас чаще ходить с детьми в музей и получать удовольствие от общения друг с другом и с произведениями искусства.



Предложенные игры и практики подходят **для детей от 5 до 10 лет**. Если у ребенка есть ментальные особенности, используйте материалы буклета в соответствии с его уровнем развития.

Перед походом в музей



обсудите всей семьей,
что такое музей;
поделитесь вашим личным
опытом посещения музеев
особенно если первый раз
идете с ребенком в музей

изучите **сайт музея,**
посмотрите
фотографии,
видеоролики о музее,
чтобы вызвать интерес
и создать мотивацию



познакомьтесь
с **социальной историей**
на сайте музея, если ваш
ребенок нуждается
в дополнительной
помощи для понимания
социальных ситуаций



обсудите **правила**
поведения в музее
(смотри Приложение 1
«Правила музея»)

вместе с ребенком
запланируйте ваш
поход в музей, внесите
это в календарь,
проложите **маршрут**
от дома до музея
и обратно



Выберите заранее, **что вы хотите посмотреть** во время
данного визита, не пытайтесь обойти всю экспозицию.
Это требует много времени и сил. Вот несколько разных
вариантов (**не смешивайте их**):

осмотрите **дворец**: прогуляйтесь снаружи здания,
затем — по залам внутри здания, не акцентируя
внимание на картинах и скульптурах



посетите **временную выставку** (в этот визит НЕ посещайте постоянную экспозицию)



посмотрите **картины определенных авторов** (выберите 3-5 художников)



посмотрите **знаменитые шедевры*** (узнайте заранее на сайте, в каких залах они находятся, выберите 3-7 картин)

* Имейте в виду, что экспонаты не всегда находятся на своем месте, их забирают на реставрацию, а также на временные выставки.



свободно **прогуляйтесь по музею**, останавливаясь там, где вам с ребенком стало интересно (следите за временем, чтобы ребенок не переутомился)

Комфортный поход в музей занимает достаточно много времени, мы рекомендуем **планировать** его следующим образом. Имейте в виду, что на каждом этапе может быть очередь.



подготовка к посещению (вход в музей, покупка билета, гардероб, туалет) — **10-30 мин.**



время на экспозиции (начинайте посещение музея с продолжительности времени, которое комфортно вашему ребенку, обращайте внимание на признаки утомления) — **25-60 мин.**



творчество (смотри раздел «Совместное творчество с детьми») — **10-25 мин.**



завершение (сувениры, гардероб) — **10-15 мин.**



перекус (если вы не планируете посещение кафе после музея) — **10-15 мин.**

Вам может понадобиться...

Возьмите с собой из дома:

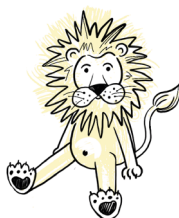


питьевую воду

воду нельзя использовать в залах музея, поэтому уточняйте у зрителей, где уместно достать воду и дать ее ребенку

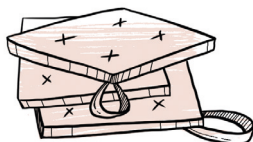
сменную обувь

тогда удобнее и приятнее сидеть на полу



мягкую игрушку

она станет помощником для переключения внимания ребенка



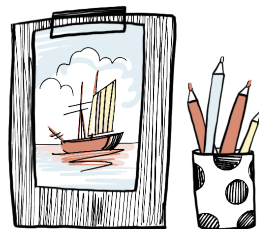
небольшие подушки для того, чтобы сидеть на полу (если вы и ваш ребенок любите сидеть на полу*)

* Не все зрители залов это приветствуют.

набор для художественного творчества

небольшой планшет, листы бумаги, папка для работ, влажные салфетки для рук, художественные материалы*

* О художественных материалах, которые можно использовать в залах музея, мы расскажем в разделе «Совместное творчество с детьми».



перекус

если вы не планируете посещение кафе после музея, вы можете перекусить на скамейках у гардероба



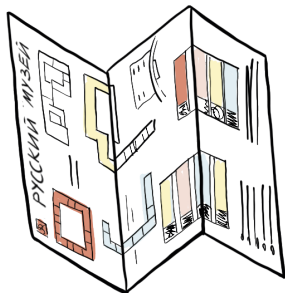
наушники

если ребенок чувствителен к громким звукам и шумам

Возьмите в музее:



складные стулья в Михайловском дворце стоят справа от парадной лестницы, в корпусе Бенуа — у гардеробов, в других дворцах спрашивайте

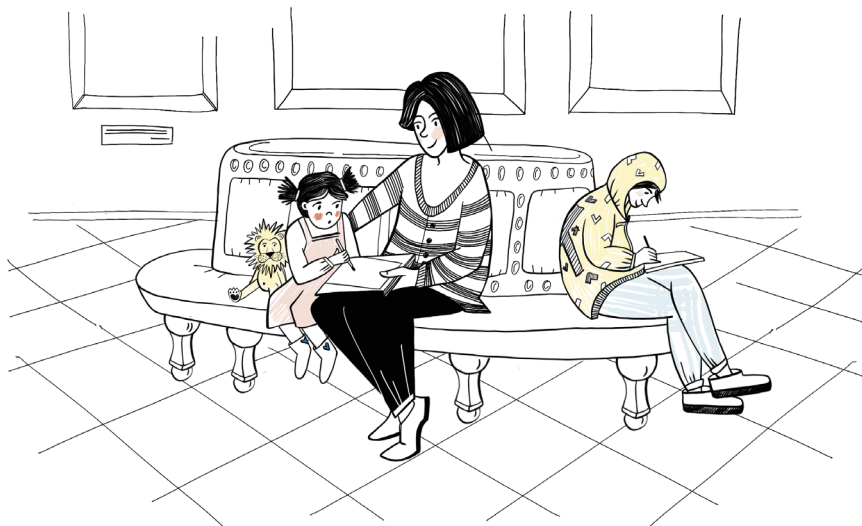


карту-план музея спрашивайте на кассе или у администратора



в залах музея есть **тактильные макеты**, их могут трогать все посетители; правила взаимодействия с макетами уточняйте у смотрителей залов

вы можете приобрести **блокнот** для зарисовок и карандаши в сувенирных лавках музея



Как рассматривать музейные экспонаты



Помните, что дети отличаются от взрослых, и это касается всех аспектов психики, в том числе восприятия. Важно знать ключевые особенности развития ребенка в каждом возрасте, чтобы не ждать от него того, что он пока не может, но и не упрощать взаимодействие с ним, недооценивая его способности.

Особенности развития зрительного восприятия в детском возрасте:

3-7 лет

Зрительное восприятие становится ведущим и идет в паре с речью. Начинает формироваться абстрактное мышление. Ребенок переходит от ситуативного восприятия к обобщенному. Это значит, что он может узнавать знакомый предмет не только в привычной ситуации, но и в новой.

Дети начинают различать геометрические формы в очертаниях предметов. Глазомер развит еще недостаточно, ребенку трудно оценивать масштаб и пропорции предметов относительно друг друга. Кроме контура предмета ребенок начинает воспринимать его структуру, положение в пространстве, соотношение частей. Определить и перечислить ключевые признаки незнакомого предмета пока сложно, ребенок опирается на прошлый опыт и относит новый предмет к похожим объектам.



Помогайте ребенку в процессе восприятия:

- давайте почувствовать запахи, услышать звуки, которые могут быть частью образа произведения искусства
- демонстрируйте нужные свойства предметов на примере: тяжесть/легкость, размер, прочность, цвет, теплота и т.д.
- давайте ощупывать предметы, фактуры

К концу дошкольного возраста восприятие становится «внутренним», то есть уже не требует сопровождения предметными действиями. Ребенку важно самому рассказывать о предмете, это помогает ему сделать восприятие более осмысленным. Ребенок может сам планировать процесс рассматривания, сформулировать цель наблюдения.



Поддерживайте интерес ребенка к предмету:

- задавайте несложные вопросы, которые требуют поиска ответа, разгадки
- давайте ему высказываться
- просите его описывать то, что он видит

7-10 лет

Зрительное восприятие перестает быть ведущим, главенствующим становится мышление. Восприятие по-прежнему очень эмоционально, ребенок лучше воспринимает и запоминает в сопровождении сильного переживания.

В начале периода восприятие все еще ситуативно и целостно (могут не узнать знакомую фигуру в неизвестном окружении), дети могут быть невнимательны к деталям, замечая лишь общий вид предмета или знака.

К 10 годам развивается способность оценивать на глаз расстояние и величину, появляется ощущение перспективы, правильное представление о реальных размерах объектов.

Ребенок учится анализировать объект, выделять существенные признаки, сравнивать их, формулировать свои наблюдения. Теперь имеет значение не только внешняя привлекательность объекта, но и его содержание, интересность.



Поддерживайте интерес ребенка, задавая ему **проблемные вопросы***:

? «Как ты думаешь, что здесь самое главное?
Почему ты так решил?»



? «Каким был момент до того,
что мы видим, и что могло
случиться после?»

? «Если бы герой картины/скульптуры мог
говорить, что бы он сейчас сказал?»

? «Что здесь кажется тебе необычным
или странным? Как ты это объяснишь?»

? «Если бы ты мог изменить в этой работе одну деталь,
что бы ты поменял и как бы изменилось впечатление?»



Если у ребенка есть ментальные особенности или нейроотличия, при взаимодействии с произведениями искусства нужно ориентироваться на его **сенсорный профиль**** и уровень развития абстрактного мышления, памяти, внимания.

***Проблемные вопросы** — это такие вопросы к ребенку, на которые нет одного «правильного» ответа и которые заставляют думать, сравнивать и объяснять свое мнение, а не просто называть то, что он видит.

****Сенсорный профиль** — это индивидуальная характеристика того, как человек воспринимает, обрабатывает и реагирует на сенсорные стимулы (звуки, свет, тактильные ощущения, запахи, движения). Он помогает выявить гипер- (избыточную) или гипо- (сниженную) чувствительность, что критично для понимания поведения, обучения, саморегуляции.



Все филиалы Русского музея располагаются в исторических зданиях, поэтому начать знакомство с музеем стоит с **исследования архитектуры здания.**

Что можно делать:



рассмотрите **вход**: потрогайте двери или ворота, обратите внимание на материал, декоративные элементы и размер, сравните с привычными для ребенка дверями и входами



посчитайте **колонны** и **полуколонны** на здании, если они есть, обратите внимание на их высоту, ширину, материал



загляните в **окна**, обсудите, что там внутри, исследуйте форму, посчитайте их количество



исследуйте **крышу**, **фронтон*** и **рельефы****, мелкие детали сфотографируйте на камеру телефона, рассмотрите их



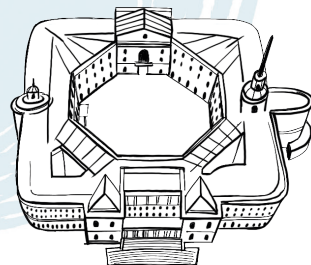
попробуйте определить общую геометрическую **форму здания**, найдите похожие детали, симметричные элементы



прислушайтесь **к звукам** перед входом и внутри внутреннего двора



если есть возможность, обойдите **здание вокруг**, рассмотрите его со всех сторон



Все архитектурные элементы можно вместе с ребенком обрисовывать в воздухе рукой.

Увиденное здание сравните с дворцами из мультфильмов, фильмов, книг. Предложите ребенку пофантазировать, как бы он все устроил и украсил, если бы жил в таком доме.



Иногда рассматривание архитектурного ансамбля достаточно для первого посещения музея, ориентируйтесь на признаки усталости вашего ребенка.

***Фронтон** (стр. 13) — это верхняя часть торцевой стены здания, обычно треугольной (реже полукруглой или трапециевидной) формы, ограниченная по бокам скатами крыши, а снизу — карнизом.



****Рельеф** (стр. 13) в архитектуре — это скульптурное изображение, выступающее (или углубленное) на плоскости стены, фасада или элемента здания, создающее художественный объем, фактуру и светотеневую игру.



***Банкетка** (стр. 15) — это небольшая, обычно мягкая скамья или пуф без спинки (реже с ней), предназначенная для сидения.





Как правило, для ребенка посещение большого здания (дворца или замка) является непривычным опытом. Может возникнуть сенсорный перегруз, перевозбуждение или, наоборот, снижение активности.

Уделите достаточное время адаптации в пространстве, в этом может помочь

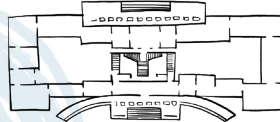
внимательное исследование интерьеров.

Что можно делать:



подробно рассмотрите **план музея:**

сколько этажей, залов, какой формы помещения, как устроен маршрут от входа до выхода



рассмотрите **материал пола**, потрогайте его, сядьте на него



обратите внимание на **потолок** (некоторым детям удобнее делать это, сидя на полу или на **банкетке***)



обратите внимание на **предметы мебели**, обсудите их удобство и сравните с современными



рассмотрите **освещение** пространств, обсудите, как освещались дома в прошлом



рассмотрите **стены**: фактуру, цвет, декоративные элементы, обои, зеркала



поиграйте в **игру** «Я вижу...» и другие игры (смотри раздел «Игры в музее»)



Как рассматривать картины

Важна последовательность действий:

- 1 Создание первого впечатления:** засекуте время (30 секунд — 1 минута), в тишине рассмотрите картину, потом спросите ребенка, что он увидел, что самое главное, впечатляющее, яркое, отталкивающее, привлекательное он заметил.
Если ребенок сам не может рассматривать, рукой создайте траекторию его взгляда и медленно проведите его внимание по всей картине.
- 2 В игровой форме по очереди называйте вслух,** что вы видите, при этом нельзя повторять то, что уже было произнесено.
- 3 С разных ракурсов** рассмотрите картину: сидя, стоя, слева, справа, поднимите ребенка на высоту взгляда взрослого, посмотрите с разного расстояния, всматривайтесь в мазки, фактуры на картине, переходы цвета, найдите автограф художника.
- 4 Попробуйте отгадать или придумать название,** а потом прочитать этикетку картины.



На этом рассматривание картины можно завершить, НО!
можно и продолжить...



- 5 Посчитайте, **сколько лет** назад была написана картина.
- 6 Найдите в интернете **портрет художника**, вместе прочитайте краткую биографию.
- 7 Обсудите **художественные материалы**, которыми создавалась картина, посмотрите фотографии мастерских художника, если они есть в интернете.



На этом рассматривание картины можно завершить, НО! можно опять продолжить...



- 8 Исследуйте цветовую палитру картины с помощью набора **цветных карточек**

(смотри Приложение 2 «Цветные карточки»)

1-й шаг: выложите карточки перед ребенком

2-й шаг: посмотрите на картину и выберите цвет, который нравится

3-й шаг: найдите этот цвет на карточках (или максимально приближенный к нему)

4-й шаг: можно, наоборот, сначала выбрать карточку с цветом, а потом искать этот цвет на картине

5-й шаг: давайте друг другу задания найти цвет на картине по карточке или подобрать карточку под цвет



9 Предложите ребенку исследовать фрагменты картины с помощью рамки следующим образом:
(смотри Приложение 3 «Рамка»)

- взять рамку и держать ее, вытянув руку
- прикрыть один глаз (если ребенок пока не умеет, пусть прикроет ладонью)
- медленно двигать и замечать, что сейчас видно, что попадает в центр внимания



10 Поиграйте
(смотри «Интерактив с экспонатами» в разделе «Музейные игры»)

Как рассматривать скульптуру

Пункты 1-6 см. выше в «Как рассматривать картины»

- 7** При возможности **обойдите скульптуру вокруг**, рассмотрите со всех сторон, обратите внимание на постамент или подиум, на котором стоит скульптура.
- 8** Обсудите **художественные материалы**, из которых сделаны скульптура и постамент (глина, металл, гипс, мрамор, дерево...), обсудите способ, которым сделана скульптура (лепка, резьба (высекание), литье, сборка/конструирование...).
- 9** Если скульптура изображает человека, вместе с ребенком попробуйте **повторить позу** тела, это поможет ребенку ее лучше воспринять, также попробуйте скопировать мимику персонажа.





Бюст — это скульптурное изображение верхней части человеческого тела: голова, шея, плечи, верх груди. Это портретный жанр. Рассматривая с ребенком бюсты, обращайте внимание на черты лица, мимику и особенно на характер персонажа, каким человеком он является, какое производит впечатление.

Если скульптура изображает **обнаженные тела**, нормализуйте смущение, расскажите про то, что скульптура появилась в древние времена (Египет, Древняя Греция, Рим), когда обнаженным телом восхищались и прославляли его. Обратите внимание ребенка на то, что в искусстве про тела без одежды говорят нагой или обнаженный, а в быту — голый.



Разговор про впечатления от произведений искусства



Впечатление от произведения искусства — это субъективный эмоциональный отклик зрителя: чувства, ассоциации, настроение, вызванные контактом с ним.

Обсуждение с ребенком впечатлений от соприкосновения с искусством важно для его развития, так как оно:

стимулирует креативность и мышление:

помогает видеть детали, фантазировать, критически размышлять

развивает эмоциональный интеллект:

ребенок учится называть чувства, понимать свои эмоции и эмоции других людей через скульптуры и картины

формирует вкус и уверенность в себе:

делает открытым миру, повышает самооценку через диалог и творчество

укрепляет связь между родителем и ребенком:

взрослый показывает искренний интерес, ребенок чувствует себя услышанным



Задайте ребенку следующие вопросы и обязательно поделитесь с ним своими ответами (он будет учиться у вас делиться своими впечатлениями):



Что тебе нравится? Что не нравится?

Выясните в деталях, что именно нравится или не нравится и почему.



Что привлекает? Что отталкивает?

Обсудите, что притягивает взгляд, на что нравится смотреть, а на что нет.



Что ты чувствуешь, когда смотришь на картину/скульптуру?

Помогайте ребенку распознавать эмоции и чувства, называть их (смотри Приложение 4 «Карточки эмоций»).



Хотел(а) бы дома иметь такое произведение искусства? Где бы разместил(а)?





**МОЖНО
слушать**



**МОЖНО
думать**



**МОЖНО
смотреть**

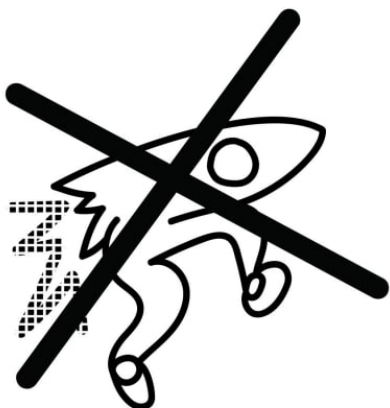
Вырезать по пунктирной линии.



**НЕЛЬЗЯ
трогать
экспонаты**

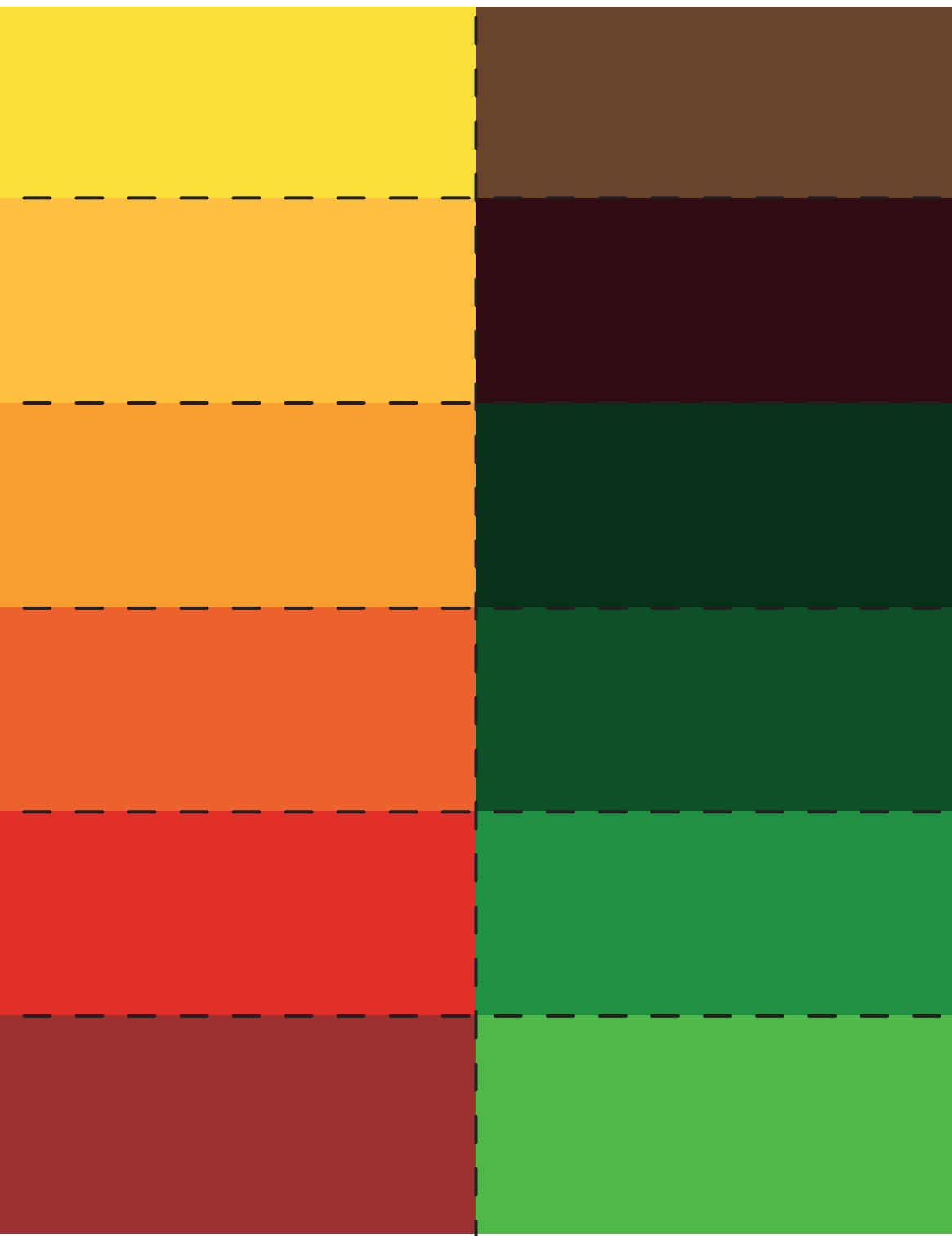


**НЕЛЬЗЯ
шуметь**



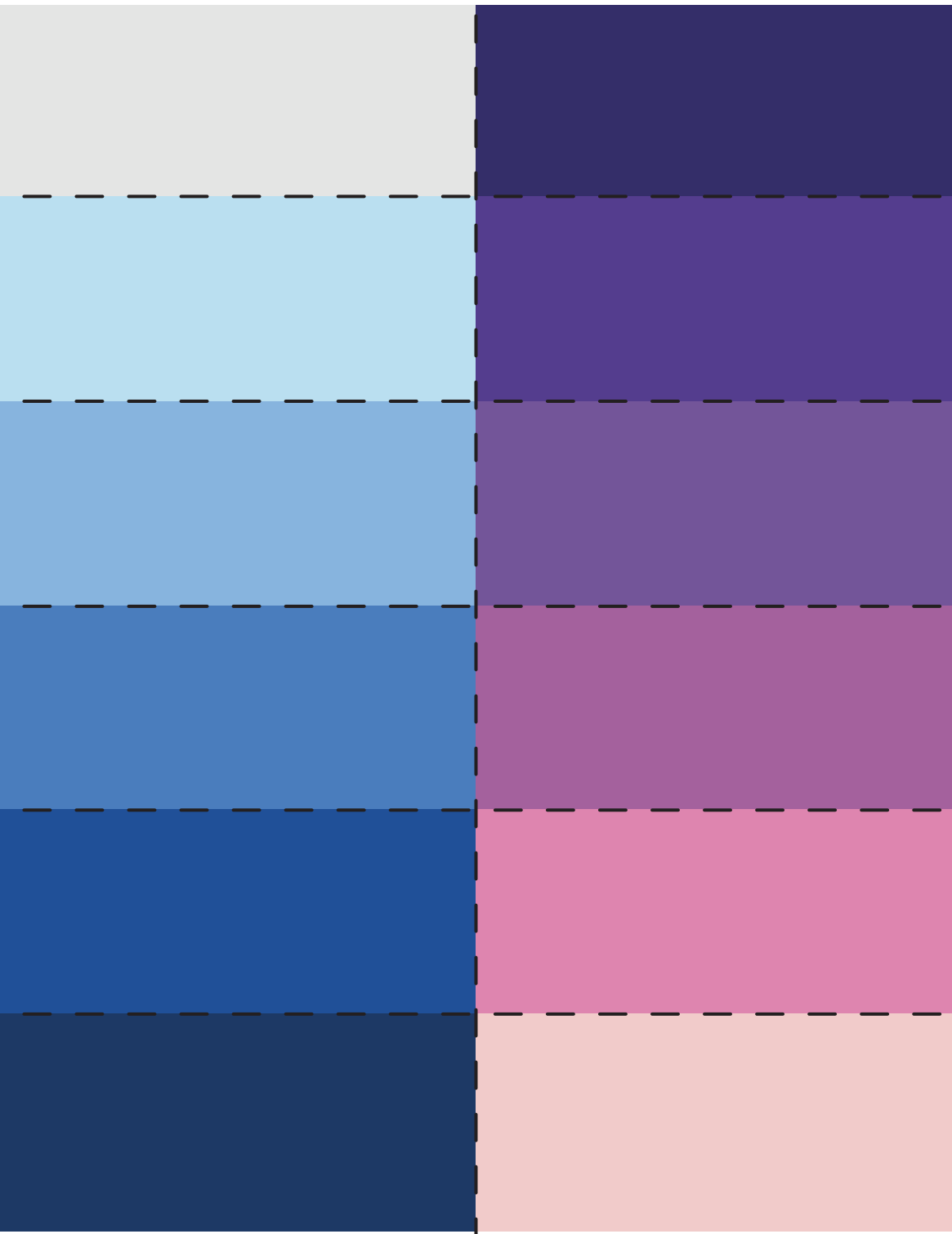
**НЕЛЬЗЯ
бегать**

Приложение 2. «Цветные карточки»





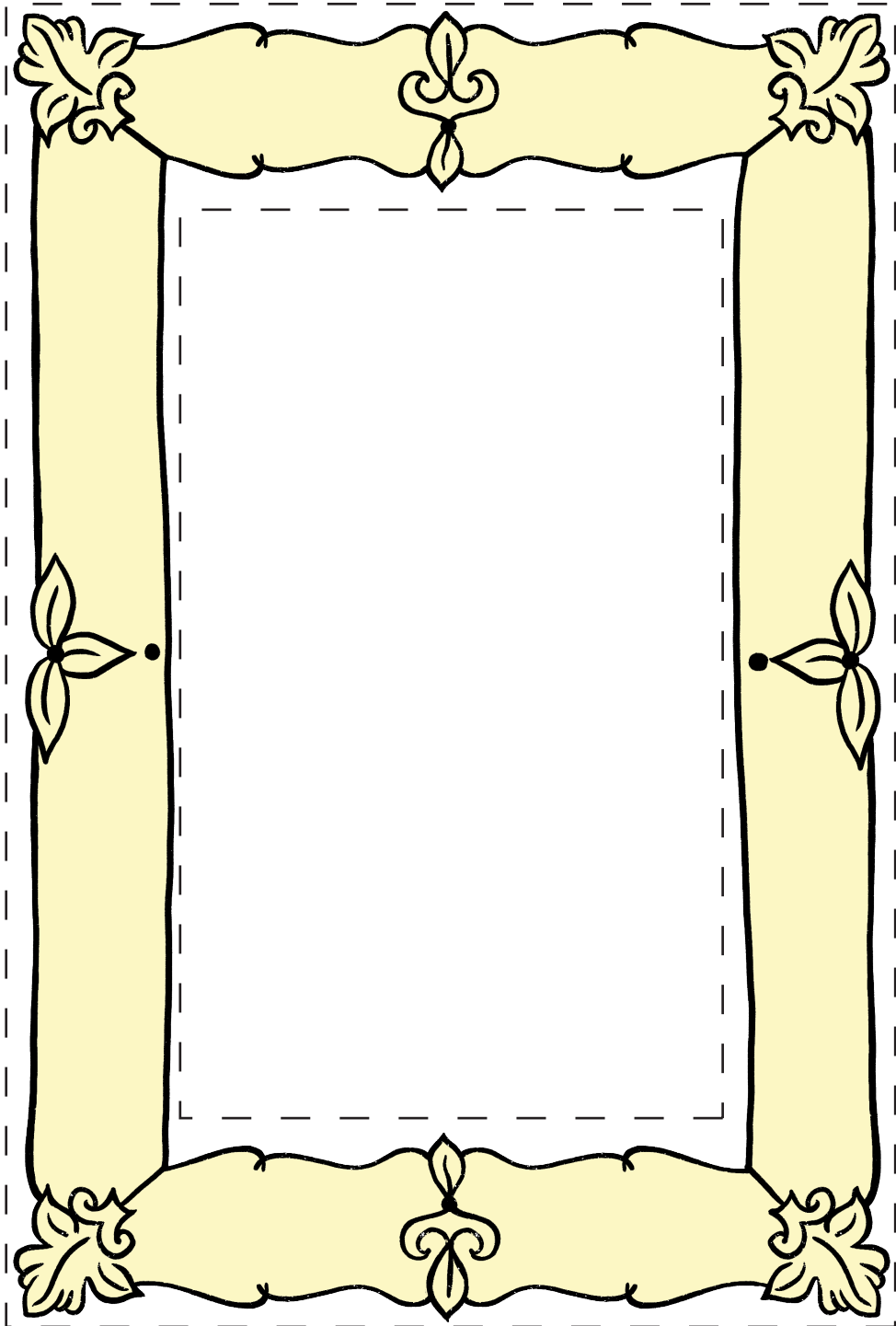
Вырезать по пунктирной линии.



Приложение 3
«Рамка»



Вырезать по пунктирной линии.



Приложение 4
«Карточки эмоций»

Вырезать
по пунктирной линии.



радость



грусть



гнев



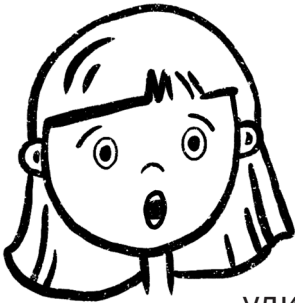
страх



смущение



отвращение



удивление



интерес

Концентрация внимания в музее



Внимание — это способность мозга выбирать важное из потока информации вокруг, фокусируясь на нем и отсеивая лишнее. Оно делится на **непроизвольное** (возникает само на яркие стимулы вроде звуков или картинок) и **произвольное** (требует усилий, чтобы удерживать фокус на задаче).

У детей **5–7 лет** доминирует непроизвольное внимание: оно нестабильно, длится 10–15 минут, легко сбивается внешними отвлечениями.

С 7–9 лет произвольное начинает крепнуть — концентрация растет до 20–25 минут, но нужна помощь, чтобы переключаться между задачами.

К 9–10 годам произвольное внимание становится устойчивым: дети держат фокус до 30 минут, лучше сами регулируют себя. Это развитие от пассивного реагирования к активному контролю происходит постепенно, через повседневный опыт.



Учитывайте эти особенности, когда планируете поход в музей: подстраивайте маршрут и активности под возраст ребенка, чтобы поддерживать интерес без перегрузки. Далее описаны **несколько упражнений**, которые помогают фокусировать, переключать и удерживать внимание.

РАСЕ-комплекс гимнастики мозга



РАСЕ-комплекс гимнастики мозга появился в 1970-х годах в США благодаря Полу Деннисону, создателю образовательной кинезиологии.

РАСЕ-комплекс — это короткая последовательность из 4 простых упражнений, которая помогает ребенку (и взрослому) собраться, снизить напряжение и настроиться на деятельность.

РАСЕ расшифровывают как Positive (позитивный), Active (активный), Clear (ясный), Energetic (энергетичный).



В типичном варианте в РАСЕ входят 4 шага:

1 Глоток воды (Energetic).

Помогает улучшить проводимость нервных импульсов и общую бодрость*.

* Обратите внимание на то, что на экспозиции музея нельзя пить воду, поэтому, если вы делаете РАСЕ в залах музея, пропускайте первый шаг.

2 «Кнопки мозга» (Clear). Легкий массаж точек под ключицами с другой рукой на животе, чтобы улучшить приток крови к голове и разбудить мозг.

3 «Перекрестные шаги» (Active). Правая рука к левой коленке и наоборот для включения обоих полушарий и координации.

4 «Крюки» (Positive). Перекрещивание рук и ног, спокойное дыхание для расслабления, выравнивания эмоций и концентрации.



По qr-коду — подробная пошаговая инструкция к каждому упражнению.

Вся последовательность занимает около 3–7 минут и подходит детям и взрослым.

Практики внимательности



Практики внимательности помогают детям лучше справляться с возбуждением, фокусироваться и успокаиваться в шумных общественных местах. Родители могут использовать короткие (1–3 минуты) игровые упражнения, чтобы ребенок вернулся в «здесь и сейчас».

Дыхание животом

Попросите ребенка положить руку на живот и дышать глубоко: вдох — живот надувается как шарик, выдох — сдувается. 5–10 дыханий, представляя, как на животе «плавает лодочка». Это незаметно и быстро успокаивает в толпе или очереди.



«Большое ухо»

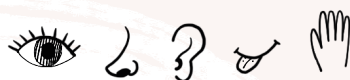
Шепните ребенку: «Включи суперсилу — слушай все звуки вокруг». Пусть он заметит 3–5 звуков (машины, голоса, шаги), не двигаясь. Эта игра очень помогает переключить внимание и справиться с перевозбуждением.

5-4-3-2-1. «Якорь чувств»

Назовите вместе: «5 вещей вижу, 4 трогаю, 3 слышу, 2 нюхаю, 1 пробую*».

* В залах музея нельзя пить и есть, поэтому вкус нужно представить.

Это упражнение помогает включить все органы чувств, справиться с сильным эмоциональным переживанием.



«Найди опору»

Попросите ребенка встать ровно, ноги на ширине плеч, перенести вес на стопы и «почувствовать, как ноги прилипают к земле, словно корни дерева». Пусть слегка покачивается, замечая давление пяток и пальцев на пол, 20–30 секунд. Предложите дышать спокойно и ровно.

Упражнение возвращает ощущение устойчивости и равновесия.



«Контур тела»

Встаньте рядом с ребенком (сидя или стоя). Предложите ребенку почувствовать границы своего тела. Медленно обведите указательным пальцем по воздуху (или прямо по телу) контур его тела — от макушки вниз по голове, плечам, рукам, бокам, ногам и обратно вверх. Потом пусть ребенок обведет вас.

Упражнение помогает осознать личное пространство и пространство другого человека, что создает чувство безопасности и способствует саморегуляции.



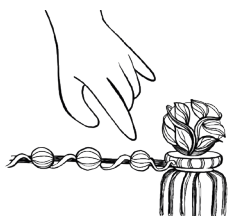
Сенсорная интеграция

Сенсорная интеграция — это способность мозга ребенка собирать, обрабатывать и объединять сигналы от всех органов чувств (зрение, слух, осязание, равновесие, движение тела), чтобы он мог уверенно ориентироваться в мире, учиться и играть.

А. Дж. Айрес разработала терапевтическую систему ASI (сенсорная интеграция Айрес) для детей с нарушением сенсорной интеграции. Если процесс нарушен, дети могут избегать прикосновений, неуверенно ощущать себя в пространстве, плохо фокусироваться, испытывать сложности в регуляции эмоций. Специально разработанная программа упражнений помогает это скорректировать.



Мы описываем несколько простых упражнений, подходящих для музея.



Тактильные ощущения

Предложите ребенку трогать разрешенные тактильные макеты, свою одежду или одежду родителя, описывая шепотом: «гладко/шероховато/мягко/тепло».



Равновесие

Предложите ребенку идти мелкими шагами по воображаемой прямой линии от картины к картине.

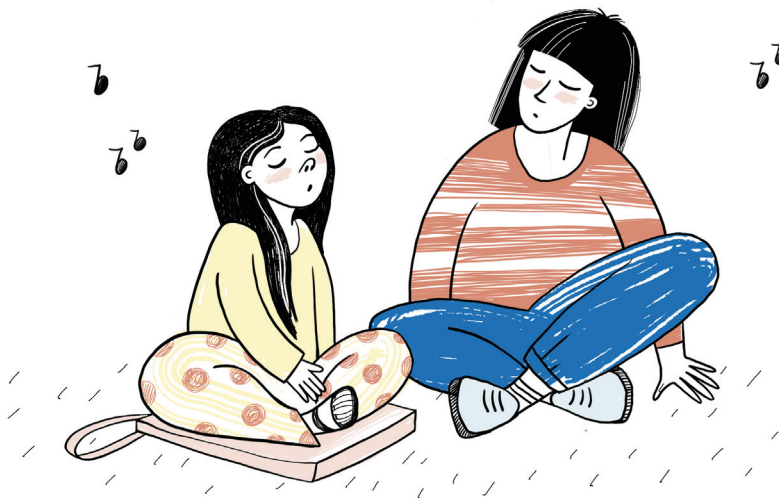
Ощущение своего тела (проприоцепция)

- Предложите ребенку сжать кулачки и медленно потянуться вверх у высоких экспонатов. Можно предложить слегка надавить ладонями на бедра или колени.
- Объятия могут быть элементом сенсорной интеграции, особенно для детей с нарушениями тактильной чувствительности или тревогой. Они дают почувствовать глубокое давление через тело, синхронизируют дыхание и передают сигнал «безопасно», помогая мозгу лучше обрабатывать сенсорные сигналы и эмоции. Спрашивайте у ребенка: «Хочешь обняться?» Если ребенок избегает объятий, начните с легкого сжатия рук/ладоней.



Слуховое восприятие и координация

Попросите ребенка закрыть глаза на 10 секунд, послушать эхо шагов/голосов посетителей, угадать источник, с какой стороны доносится звук.



Музейные игры

Игры во время прохода по музею

Игра «Быстро или медленно» 5+

Помогает снять напряжение, избежать скуки при долгих переходах, переключить внимание, замедлиться или взбодриться.

Взрослый управляет скоростью движения других участников.

стоп 

Скорость 0 или СТОП — остановка



Скорость 1 — очень медленное движение (Улитка)



Скорость 2 — медленное движение (Черепаша)



Скорость 3 — обычная средняя скорость (Кошка на прогулке)



Скорость 4 — очень быстрое движение на месте* (Колибри) *В музее нельзя бегать.

Игра «Проводник» 5+

Помогает снять напряжение, избежать скуки при долгих переходах, переключить внимание, поднять уровень энергии.




Возьмите ребенка за руку и попросите закрыть глаза. Выберите медленную или умеренную скорость, описывайте то, что вы видите вокруг, предупреждайте вслух о лестницах, поворотах, остановках, проходящих посетителях. Задавайте вопросы про то, как ощущается пространство, большое оно или маленькое, что ребенок слышит, что чувствует.


«Музейное бинго» 8+

Развивает внимание, зрительное восприятие и интерес к искусству.


Участники ищут в зале элементы искусства (скульптуры, картины, цвета), отмечая их на карточке, как в классическом «Бинго».




1-й шаг: нарисуйте сетку таблицы 4x4 в 2-х экземплярах: для себя и ребенка.



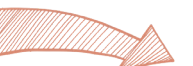
2-й шаг: напишите в клетках названия музейных объектов (например: человек в шляпе, ярко-красный, бюст, золотая рама, зеркало, картина с морем, ваза, котик).



3-й шаг: возьмите наклейки или карандаши для отметок.



4-й шаг: участники отмечают в таблице, если видят объект в зале.



5-й шаг: первый, кто заполнит линию (горизонталь/вертикаль, диагональ), произносит: «Бинго!»



Для детей более младшего возраста и детей с особенностями ментального развития можно сделать такую игру с картинками, а не надписями.

Игры в пространстве зала



«Я вижу» 5+

Развивает внимание, зрительное восприятие и интерес к пространству музея.

Ведущий глазами находит объект и говорит: «Я вижу... (например, белый цветок)», начинает считать от 1 до 10 (с детьми постарше можно считать до 5). Остальные участники, когда находят взглядом то, что видит ведущий, говорят: «И я!», и указывают на объект рукой.

«Угадай, что я нарисовал» 5+

Развивает абстрактное мышление, крупную моторику, зрительное восприятие, улучшает контакт между родителем и ребенком.

Ведущий выбирает на картинах или скульптурах в зале какой-то объект, рисует контур этого объекта в воздухе размером со свой рост. Участники должны угадать, что он нарисовал.



«Ветер дует» 6+



Развивает способность воспринимать музейный зал как единое целое, способность анализировать изображения на картинах, сравнивать их, замечать детали.

Участники стоят в центре зала, ведущий говорит: «Ветер дует на картину, на которой... (есть музыкальный инструмент, изображена природа, два человека, много красного)».

Игроки должны подойти к подходящей под описание картине. Кто первый подойдет, тот становится ведущим.

Интерактив с картинами



При взаимодействии с произведениями искусства детям важнее не информация, а живое восприятие — эмоциональное проживание и погружение в картину. Для этого можно добавлять игровые элементы.

Баблы — это речевые пузыри (как в комиксах), куда дети вписывают или рисуют мысли и слова героев.



Дети смотрят на картину и придумывают, о чем думает персонаж (например, «Ух ты, какая большая река!» или «Мне холодно!»). Потом записывают это в пустой бабл. После этого бабл издали можно приставлять к персонажам и делать фотографии. Можно использовать баблы в «Живых картинах» (смотри ниже).



Живые картины

Дети смотрят на картину, выбирают персонажа и замирают в его позе — повторяют жесты рук, наклон головы, выражение лица. Можно слегка двигаться, чтобы «оживить» героя (помахать рукой, улыбнуться), но без слов и бега.

Озвучивание картин

Дети смотрят на картину и подбирают звуки ее мира: например, шелест листьев пальцами, шум моря хлопками, крики птиц звуками, хруст снега пальцами по столу, вой ветра «ууу». Используйте подручные средства: шуршание бумаги, стук карандашом, дуновение. Каждый озвучивает свою часть картины по кругу или все одновременно 1–2 минуты.



Визуальное мышление

Покажите ребенку картину и по порядку задавайте эти вопросы:



Что происходит на этом изображении?

— первый вопрос для общих впечатлений.



Что из увиденного на это указывает?

— второй вопрос, чтобы ребенок аргументировал наблюдения деталями.



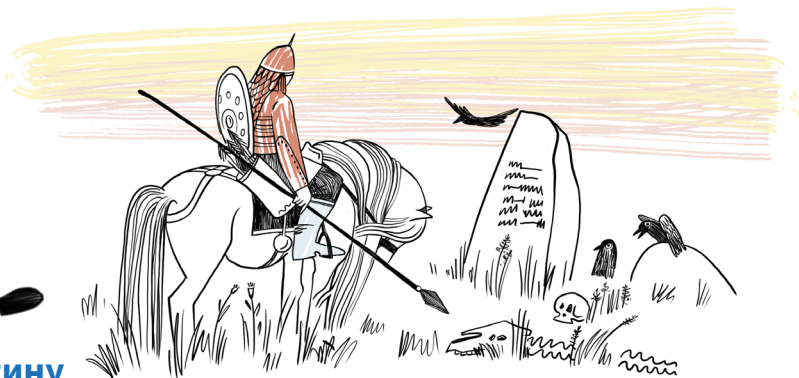
Что еще вы видите?

— третий вопрос. Повторяйте, пока не иссякнут идеи, сканируя картину сверху вниз, слева направо.

Внимательно слушайте ребенка и перефразируйте его слова нейтрально:

Ребенок говорит: «Моряки утонут, потому что волны огромные».

Родитель перефразирует: «Ты думаешь, что моряки утонут. И это потому, что волны такие большие».



Вход в картину

Взрослый задает ребенку вопрос:

«Как бы ты попал в эту картину? Вошел бы через арку, проплыл по реке, влетел на птице? Куда бы пошел первым делом, что бы сделал с героями?» Ребенок отвечает (устно или рисует). Например: «Я бы вошел через калитку и пошел гулять по саду с дамой в белом платье!»

Картина с закрытыми глазами

Один ребенок закрывает глаза, другой (или родитель) подробно описывает: «Густой темный лес с высокими елями и соснами, в центре поляна с травой и кустами, слева поваленное дерево с мхом, справа тропинка уходит в глубину, небо через кроны чуть светлее, все тихо и свежо после дождя».

Слушатель представляет, рисует или рассказывает свое видение. Потом открывает глаза и сравнивает, насколько образ его воображения похож на выбранную картину. Потом участники меняются ролями. Подводить к картине нужно с уже закрытыми глазами, чтобы тот, кто представляет, ее не увидел.

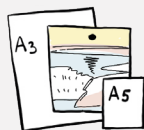


Совместное творчество



Совместное творчество после просмотра произведений искусства помогает родителям и детям вместе переработать впечатления, укрепляя эмоциональную связь и превращая пассивный просмотр в активное обсуждение чувств, мыслей, впечатлений.

Материалы, подходящие для творчества в музее:



Плотная бумага разного формата

Не ограничивайтесь стандартными размерами А4, предлагайте ребенку выбрать формат, подготовьте листы формата А6, А5, А4 и А3.



Простые карандаши разной мягкости: HB, B2, B4

С осторожностью используйте стиральную резинку в музее, чтобы не оставлять мелкий мусор.



Цветные карандаши

Выбирайте карандаши хорошего качества, которые мягко и ярко ложатся на бумагу. Бледные твердые карандаши отбивают у ребенка желание рисовать.



Акварельные карандаши

Это цветные карандаши, у которых грифель состоит из плотно спрессованной сухой акварели. Ими можно рисовать не только по сухому листу, но и по влажной бумаге с применением кисти. Размывая рисунок водой, получаем эффект акварельной краски. После посещения музея можно продолжить доработку картины дома с помощью воды и кисточки.



Детская масляная пастель

Яркий, простой в использовании материал, который хорошо подходит для работы на форматах А4 и А3. Немного пачкает руки, берите с собой влажные салфетки.



Планшет с зажимом для бумаг

Детям удобно держать его на коленях, с ним можно рисовать стоя, сидя на скамейке и на полу.

Творческие практики

Экспрессивный отклик

Экспрессивный отклик

Это способ передать свои чувства, мысли и впечатления после посещения музея. Это может быть рисование, написание стихотворения, коллаж или любое другое творческое выражение. Такой отклик помогает лучше переработать полученную информацию, обогащает эмоциональный опыт, способствует формированию эстетического вкуса, делает обсуждение искусства более личным и ценным для участников.



Инструкция

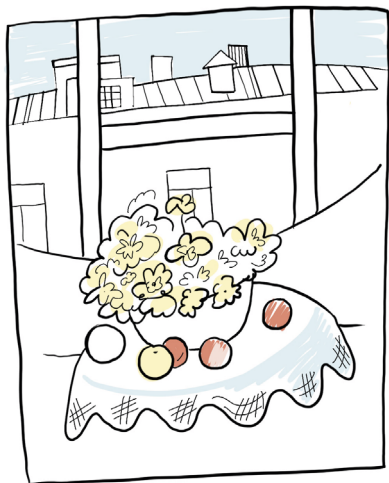
Опираясь на форму, цвет, эмоции или образы картины, создайте свою версию: нарисуйте, как они преобразуются в вашем воображении, не копируйте.



Дорисуй

Инструкция

Выберите картину или скульптуру, которая понравилась вам обоим. Рисуйте ее по очереди на общем листе. За один ход можно нарисовать один элемент (например, деталь внешнего вида или часть тела персонажа, предмет натюрморта или элемент пейзажа).



Раскрась

Инструкция

Для детей 5-7 лет нарисуйте контур, основываясь на картине, и попросите раскрасить. С детьми постарше делайте контурные рисунки друг для друга, а потом раскрашивайте.

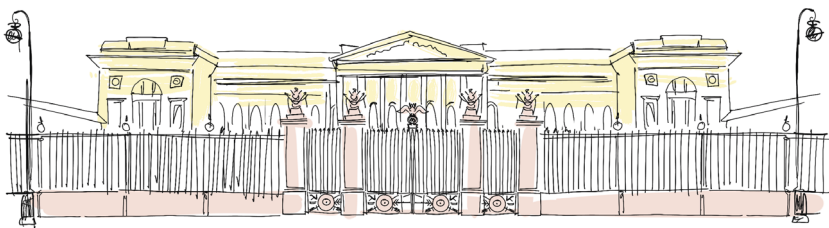
Копия

Инструкция

Выберите понравившуюся картину, попытайтесь скопировать ее. Для этого во время рисования как можно чаще смотрите на картину, стараясь повторить контуры предметов, детали, цвет, композицию.



Полезные материалы



Отдел музейной инклюзии



Инклюзивная студия «Чирк»

Онлайн-курс «Я и картина»



Квест по Русскому музею на РЖЯ

Видеоинструкция «В музей с ребенком»



Авангард-маршрут

**Методические рекомендации для родителей
«В музей — вместе с мамой»**





Мультфильмы,
созданные в отделе музейной инклюзии

Доступная среда
в зданиях
Русского музея



Список литературы

- Айрес Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция.
- Барб-Галль Ф. Как говорить с детьми об искусстве.
- Барб-Галль Ф. Как говорить с детьми об искусстве XX века. От модернизма к современному искусству.
- Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей.
- Лукьянцева М.А. Музей от А до Я.
- Озерова М. О детском рисовании.
- Шенкер С., Баркер Т. Саморегуляция. Как помочь ребенку (и себе) справиться со стрессом.



Содержание

- Про что этот буклет? 3
- Перед походом в музей 6
- Вам может понадобиться 8
- Как рассматривать музейные экспонаты 10
 - Как рассматривать картины 16
 - Как рассматривать скульптуру 18
 - Разговор про впечатления от произведений искусства .. 19
- Концентрация внимания в музее 21
 - РАСЕ 22
 - Практики внимательности 23
 - Сенсорная интеграция 25
- Музейные игры 27
 - Игры во время прохода по музею 27
 - Игры в пространстве зала 29
 - Интерактив с картинами 30
- Совместное творчество 33
 - Творческие практики 34
- Полезные материалы 36

В середине буклета есть **приложения**.
Их нужно вырезать и сложить
в этот конверт для удобного использования.



Буклет разработан в рамках деятельности отдела музейной инклюзии Русского музея

При поддержке Благотворительного фонда «Система»

Настасья Шахова — автор, психолог, арт-терапевт,
куратор инклюзивных программ Русского музея

Ася Погребняк — автор, художник, арт-терапевт

Ольга Платонова — психолог, арт-терапевт, методист отдела музейной инклюзии Русского музея

Валерия Кривая — дизайнер-иллюстратор

Марина Чебыкина — литературный редактор

Ольга Гончарова — продюсирование издания, руководитель
отдела музейной инклюзии Русского музея

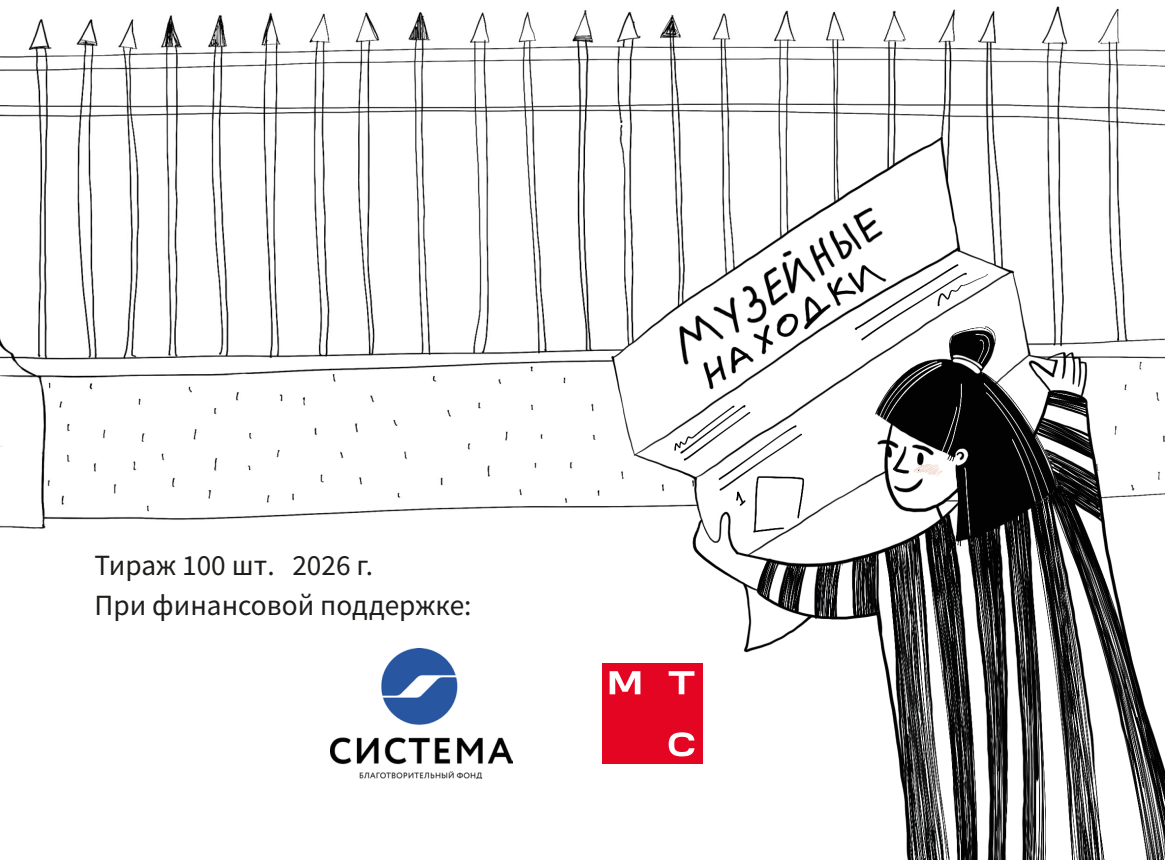
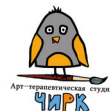
Контакты:

Отдел музейной инклюзии Русского музея

8 (812) 595-42-22

rasmus.inclus@rusmuseum.ru

Страница ВК — vk.com/rasmus.inclus



Тираж 100 шт. 2026 г.

При финансовой поддержке:

