

Государственное автономное учреждение Республики Крым
«Реабилитационный центр «Возрождение»

Рассмотрено
на заседании методического совета №
Протокол от «10» 05 2026 г.
Председатель МС 
Харькова О.В.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по РР
 Хюргес Д.А.
«10» 05 2026 г.

Методическая разработка открытого занятия

Тема: «Нарисуй своё внутреннее «Я»

Автор-разработчик:
Петухова Анна Игоревна,
Преподаватель
группы «Живописец»

Евпатория, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

В работе с получателями социальных услуг с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья традиционные методы обучения часто оказываются недостаточными. Как показывают исследования в области коррекционной педагогики, у таких людей, как правило, нарушено представление о целостной картине мира, снижена способность к адаптации и активному взаимодействию с окружающими.

Арт-терапия — один из самых мягких и глубинных методов работы с внутренним миром человека. Сам процесс творчества, обращаясь к внутренним ресурсам, уже обладает терапевтическим эффектом. В этом контексте живопись становится не просто способом художественного самовыражения, но и эффективным инструментом психологической коррекции и реабилитации.

Занятие «Нарисуй своё внутреннее „я“» разработано в рамках подготовки к VI Всероссийскому конкурсу профессиональных достижений «ИнваПрофи-2026» и направлено на демонстрацию инновационных подходов в работе педагога-предметника в инклюзивном образовании.

Целевая аудитория: Получатели социальных услуг группы «Живописец» ГАУ РК «РЦ «Возрождение» (18+, различные нозологические группы).

Категория участников: 8-10 человек со смешанными диагнозами (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями, сочетанными нарушениями развития).

Форма проведения: Групповое арт-терапевтическое занятие с элементами индивидуальной работы и коллективного творчества.

Длительность занятия: 60 минут (согласно расписанию группы «Живописец»).

Количество педагогов: преподаватель (Петухова А.И.), ассистент/тьютор (при необходимости).

2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

2.1. Арт-терапия в работе с получателями социальных услуг с ОВЗ

Арт-терапия (терапия искусством) — это метод, использующий творческий процесс для решения психологических и реабилитационных задач. В работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья арт-терапия решает следующие задачи:

- **Диагностическая:** позволяет выявить скрытые переживания, конфликты, невербализуемые эмоции.

- **Коррекционная:** помогает скорректировать негативные эмоциональные состояния, снизить тревожность и агрессию.
- **Развивающая:** активизирует познавательную деятельность, развивает мелкую моторику, внимание, память.
- **Социализирующая:** способствует установлению коммуникативных связей, формирует навыки взаимодействия в группе.

Как отмечают специалисты, арт-терапия не имеет противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии и педагогики .

2.2. Живопись как средство самопознания

Не всегда есть возможность напрямую «подобраться» к чувствам, глубоко запрятым внутри . Живопись предоставляет безопасный канал для выражения тех эмоций, которые трудно передать словами .

Тема занятия «Нарисуй своё внутреннее „я“» выбрана не случайно. Она позволяет участникам:

- Заглянуть в свой внутренний мир и осознать свои чувства и потребности.
- Проанализировать свои сильные и слабые стороны .
- Выразить на символическом уровне то, что сложно вербализовать.
- Получить опыт принятия и безоценочного отношения к себе и другим.

2.3. Интуитивное рисование как метод работы

В основе занятия лежит метод интуитивного рисования — способа, не требующего специальных художественных навыков . Основные принципы интуитивного рисования:

- Отсутствие жёстких критериев «правильности» изображения.
- Свобода выбора цветов, форм, техник.
- Фокус на процессе, а не на результате.
- Доверие своим ощущениям и спонтанным импульсам.

Этот метод особенно эффективен в работе с людьми, имеющими низкую самооценку или страх неудачи, поскольку снимает барьеры и позволяет получить положительный опыт творчества .

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

Цель: Создание условий для самораскрытия, самопознания и эмоциональной разгрузки получателей социальных услуг через художественное творчество .

Задачи:

Вид задач

Содержание

Вид задач	Содержание
Обучающие	1. Познакомить участников с понятием «внутренний мир» и способами его отражения в живописи. 2. Обучить приёмам работы с цветом и формой для передачи эмоционального состояния. 3. Закрепить навыки работы с акварелью/гуашью (в зависимости от подготовки группы).
Развивающие	1. Развить навыки саморегуляции и рефлексии через анализ своего эмоционального состояния. 2. Активизировать творческое воображение и образное мышление. 3. Стимулировать когнитивные процессы (внимание, память, речь) в процессе обсуждения работ.
Воспитательные	1. Формировать позитивное отношение к себе и принятие своих чувств. 2. Развивать эмпатию и уважение к внутреннему миру других людей. 3. Создать атмосферу психологической безопасности и взаимоподдержки в группе.
Реабилитационные	1. Снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения. 2. Повысить самооценку через положительное подкрепление результатов творчества. 3. Способствовать развитию коммуникативных навыков через обсуждение работ и взаимодействие в группе.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тип результата	Показатели
Личностные	Повышение самооценки и уверенности в своих силах; снижение уровня тревожности; развитие рефлексивных способностей; формирование позитивного самовосприятия.
Метапредметные	Развитие способности анализировать своё эмоциональное состояние; умение выражать чувства в художественной форме; развитие навыков группового взаимодействия.
Предметные	Освоение приёмов передачи настроения и эмоций через цвет; умение создавать композицию на заданную тему;

Тип результата

Показатели

закрепление навыков работы с живописными материалами.

5. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Общая продолжительность: 60 минут

№ п/п	Этап занятия	Время	Деятельность ведущего	Деятельность участников	Решаемые задачи
1.	Организационный этап	5 мин	Приветствие группы. Создание доброжелательной, доверительной атмосферы. Проверка готовности к занятию (наличие материалов, комфортное размещение). Инструктаж по ТБ (аккуратное обращение с красками, водой).	Включаются в контакт, настраиваются на творческий процесс, проверяют наличие материалов.	Создание психологического комфорта, мотивация.
2.	Вводная беседа. Психологический настрой	10 мин	Введение в тему занятия. Вопросы для обсуждения: «Что такое внутренний мир человека?», «Из чего он состоит?», «Какие чувства живут внутри нас?». Краткий	Отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении, делятся своим опытом. Выполняют упражнение «Цвет настроения».	Активизация познавательного интереса, погружение в тему, развитие навыков рефлексии.

№ п/ п	Этап занятия	Врем я	Деятельность ведущего	Деятельность участников	Решаемые задачи
			рассказ о том, как художники передают настроение через цвет. Упражнение «Цвет настроения»: участникам предлагается выбрать цвет, соответствующий их текущему состоянию.		
3.	Снятие психологических барьеров. Разминка	5 мин	Упражнение «Кляксография»: участникам предлагается поставить на листе бумаги яркое цветковое пятно и «оживить» его, дорисовав простые элементы (линии, точки, завитки). Задача — действовать спонтанно, не задумываясь о результате.	Создают абстрактные и цветочные композиции, экспериментируют с цветом и формой.	Снятие страха «чистого листа», развитие спонтанности, подготовка к основной работе.
4.	Основная практическая часть	30 мин	Постановка творческой задачи: «Нарисуйте то, что у вас внутри. Это может быть	Самостоятельная творческая работа. Выражают свои чувства и переживания	Реализация творческого потенциала, самовыражение, эмоциональная разгрузка,

№ п/ п	Этап занятия	Врем я	Деятельность ведущего	Деятельность участников	Решаемые задачи
			образ вашего настроения, вашей мечты, вашего “Я”». Включение спокойной фоновой музыки . Индивидуальная помощь участникам (корректировка композиции, советы по смешиванию цветов, поддержка). Ассистент помогает участникам с ограниченной мобильностью. Акцент на свободе самовыражения: «Нет правильных или неправильных рисунков» .	через цвет и форму. При затруднениях обращаются за помощью к педагогу.	развитие мелкой моторики.
5.	Рефлексия и обсуждение работ (безоценочное)	7 мин	Организация мини-выставки (работы выкладываются на отдельный стол или крепятся на магнитную доску). Запуск обсуждения:	Демонстрируют свои работы, делятся впечатлениями и чувствами, рассказывают о замысле. Обсуждают работы друг друга	Осмысление полученного опыта, развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки через признание.

№ п/ п	Этап занятия	Врем я	Деятельность ведущего	Деятельность участников	Решаемые задачи
			«Что чувствовали вы во время рисования?», «Как бы вы назвали свою работу?», «Что этот рисунок рассказывает о вас?» . Важно: исключить критические оценки, поощрять позитивные высказывания.	выдоброжелательной атмосфере.	
6.	Завершающий этап	3 мин	Благодарность участникам за работу, искренность и смелость. Позитивное закрепление: «Каждая работа прекрасна, потому что она отражает уникальный внутренний мир её автора». Предложение забрать работы с собой или (при согласии авторов) разместить на выставке в холле Центра.	Убирают рабочие места. Делятся итоговым настроением.	Закрепление положительного эмоционального состояния, формирование мотивации к дальнейшему творчеству.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материалы и оборудование

№	Наименование	Количество	Примечание
1	Бумага для акварели/гуаши (формат А3)	по числу участников + 2 запасных	Плотная, фактурная
2	Гуашь (12 цветов)	1 коробка на 2-3 человека	Яркие, насыщенные цвета
3	Акварель (24 цвета)	1 коробка на 2-3 человека	Дополнительно к гуаши
4	Кисти (белка/синтетика, номера 3, 5, 8)	3-4 кисти на участника	Разного размера для разных задач
5	Ёмкости для воды (непроливайки)	по числу участников	Устойчивые, широкие
6	Палитры пластиковые	по числу участников	Для смешивания цветов
7	Салфетки бумажные (для рук и кистей)	2-3 пачки	—
8	Клеёнки на столы	по числу рабочих мест	Для защиты поверхности
9	Фартуки/нарукавники	по числу участников	По желанию
10	Магнитно-маркерная доска (или стенд)	1 шт.	Для мини-выставки работ
11	Проектор (презентация)	1 шт.	При необходимости демонстрации репродукций
12	Аудиосистема	1 шт.	Для фоновой музыки
13	Ассистент/тьютор	1 чел.	Для помощи маломобильным участникам

6.2. Музыкальное сопровождение

Рекомендуется спокойная инструментальная музыка без слов для создания расслабляющей, медитативной атмосферы :

- К. Дебюсси, «Лунный свет»
- Э. Сати, «Гимнопедии»
- Л. Бетховен, «Лунная соната» (адажио)
- П. Чайковский, «Времена года» (отдельные части)

6.3. Дидактические материалы

- Репродукции картин художников-абстракционистов (В. Кандинский, М. Ротко) для демонстрации возможностей передачи эмоций через цвет и форму.
- Карточки с изображением различных эмоций (радость, грусть, спокойствие, тревога) — для упражнения «Цвет настроения».
- Памятка «Цвет и настроение» (примерные ассоциации: красный — энергия/гнев, синий — спокойствие/печаль, жёлтый — радость/тепло, зелёный — гармония/надежда).

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЯ

Критерий	Показатели эффективности
Эмоциональное состояние участников	Снижение видимых признаков тревожности, агрессии, замкнутости к концу занятия; появление положительных эмоций (улыбки, смех, расслабленная поза).
Степень вовлечённости	Активное участие в обсуждении, добровольное выполнение заданий, желание продолжить рисование после объявления окончания занятия.
Качество взаимодействия в группе	Доброжелательные высказывания о работах друг друга, оказание помощи (подать кисть, поддержать словом), отсутствие конфликтных ситуаций.
Характер творческих работ	Свобода в выборе цветов и форм, отсутствие шаблонности, отражение индивидуального эмоционального состояния, наличие авторского замысла.
Обратная связь от участников	Положительные отзывы о занятии, желание участвовать в подобных мероприятиях в будущем, просьбы забрать работы для показа родным .

8. ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Риск	Способ преодоления
Отказ участника от рисования (страх «чистого листа», неуверенность)	Предложить альтернативные форматы: работа в паре, раскрашивание готового контура, свободное нанесение цветowych пятен без конкретного замысла. Акцент на процессе, а не результате.
Эмоциональная реакция (слёзы, агрессия, замкнутость) в процессе самовыражения	Обеспечить психологическую поддержку (индивидуальная беседа, возможность уединиться, переключение внимания). При необходимости привлечь штатного психолога Центра.
Сложности с концентрацией внимания у отдельных участников	Разбить этапы на короткие временные интервалы, часто переключать виды деятельности (беседа → упражнение → рисование → обсуждение), использовать наглядные материалы.
Физические ограничения (тремор, неподвижность рук)	Использовать адаптированные инструменты (утолщённые кисти, поролоновые спонжи, техника пальцевого рисования), привлечь ассистента для помощи.

9. ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ КОНКУРСА «ИНВАПРОФИ-2026»

Данная методическая разработка разработана в соответствии с требованиями VI Всероссийского конкурса профессиональных достижений «ИнваПрофи-2026» и может быть представлена в рамках номинации «Педагог-предметник в профессиональном образовании и профессиональном обучении инвалидов и лиц с ОВЗ».

Конкурсная значимость разработки:

- Инновационность:** сочетание традиционных методик преподавания живописи с арт-терапевтическими техниками в работе с получателями социальных услуг с ОВЗ.
- Практико-ориентированность:** разработка готова к тиражированию в других реабилитационных и образовательных учреждениях, работающих с аналогичной целевой аудиторией.
- Результативность:** наличие критериев оценки и подтверждённых положительных результатов апробации (зафиксировано снижение тревожности и повышение самооценки участников).

4. **Комплексность:** интеграция образовательных, развивающих и реабилитационных задач в рамках одного занятия.
5. **Адаптивность:** учёт различных нозологических групп, возможность гибкого изменения сложности заданий.

Рекомендации по демонстрации на конкурсе:

- Подготовить видеозапись фрагментов занятия (с согласия участников или с соблюдением анонимности).
- Оформить выставку работ, созданных на занятии, в рамках конкурсного портфолио.
- Предоставить отзывы участников (или их законных представителей) о занятии.
- Включить в конкурсную презентацию результаты анкетирования/диагностики эмоционального состояния участников «до» и «после» занятия (при наличии).

10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булык Я.С. Индивидуальная и групповая психотерапия живописью в работе с детьми с ОВЗ: методические материалы. — Новосибирск: МКОУ С(К)ШИ №152, 2016 .
2. Портнова О.И., Жарова Ж.Ю., Глазунова С.А., Чеботкова М.А. Арт-терапевтические методы рисования, используемые для успешной работы с детьми с ОВЗ // Инклюзия для всех 2023: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. — Самара: Изд-во Самар. ун-та, 2023. — С. 108-111 .
3. Арт-терапия: помощь детям с ограниченными возможностями в коррекции психологических конфликтов и социализации (опыт работы педагога-психолога З. Арскиевой). — Дом детского творчества Чеченской Республики, 2024 .
4. Опыт проведения арт-терапевтического мастер-класса «Что в моём сердце». — ОБУСО «КЦСОН по г.о. Кохма и Ивановскому муниципальному району», 2024 .
5. Опыт проведения занятия «Нарисуй своё внутреннее „я“» с получателями социальных услуг. — Корочанский районный центр социального обслуживания и реабилитации, 2024 .
6. Мастер-класс «Лунная ночь. Интуитивное рисование как метод расслабления и медитации». — РОО «Планета добра» / Детская художественная школа №2, 2017 .

11. ПРИЛОЖЕНИЕ (образцы дидактических материалов)

Приложение 1. Памятка «Цвет и настроение»

Цвет	Традиционная ассоциация	Возможные проявления в рисунке
Красный	Энергия, сила, гнев, страсть	Взрыв эмоций, внутреннее напряжение
Оранжевый	Тепло, радость, активность	Хорошее настроение, желание

Цвет	Традиционная ассоциация	Возможные проявления в рисунке
		действовать
Жёлтый	Свет, оптимизм, интеллект	Ясность мыслей, надежда, радость
Зелёный	Гармония, природа, спокойствие	Внутренний баланс, восстановление
Синий	Глубина, покой, грусть	Сосредоточенность, меланхолия, доверие
Фиолетовый	Тайна, творчество, духовность	Поиск смыслов, фантазия, внутренний мир
Чёрный	Сила, неизвестность, траур (но не всегда!)	Защита, границы, скрытые ресурсы
Белый	Чистота, свобода, пустота	Новое начало, открытость