



# Правополушарное рисование – метод работы с пациентами. Исцеление творчеством.

**Якунина Мария Александровна**

Заместитель председателя НОООИБРС, художник,  
Член Союза Русских Художников, тренер правополушарного рисования

Москва, 20–25 ноября 2025  
<https://congress-vsp.ru/xvi/>

# Главное правило – рисование без ожиданий, правил, оценки, критики.

## Что такое Правополушарное Рисование ?



Академический рисунок

Интуитивный рисунок

ППР – ЭТО ПРОСТО И  
ДОСТУПНО ПОЧТИ  
ВСЕМ ПАЦИЕНТАМ

### Способы активации правого полушария:

- Нейрогимнастика (написание букв/цифр/фигур зеркально, рисование двумя руками одновременно/только левой/поочередно и др. упражнения)
- Рисуем разными материалами, кроме обычных кистей (губки, щетки, бумага, п/э пакеты, ватные палочки, пальцы, зубочистки...)
- Необычные техники (вверх ногами, с закрытыми глазами, выход за границы листа, стирание границ, быстрое рисование и пр.)





# РЕЗУЛЬТАТЫ ППР - эмоциональный баланс, свобода, вдохновение.

- ППР – танец руками (телесная практика, скидываем напряжение)
- Новые нейронные связи - креативное мышление для жизни
- Я МОГУ рисовать, ЗНАЧИТ Я МОГУ и БОЛЬШЕЕ (уверенность в себе)
- Формирование нового видения, свежего восприятия мира (краски, оттенки, формы...)
- Положительная динамика в развитии невербального интеллекта – образное мышление, пространственное воображение, зрительно-моторная координация (особенно у детей с ДЦП)
- Улучшение мелкой моторики и когнитивных функций (память, внимание, восприятие и даже речь)
- Повышение умственной работоспособности
- Развитие интуиции (слушаем себя) и эмпатии (при работе в группе)
- Стабилизация психо-эмоционального состояния, ощущение гармонии/баланса
- Творческие способности для желающих научиться рисовать



*пример с МК «упражнение зимние кляксы»*



## ППР = сияющие глаза от общего результата

**Вдохновение, прилив сил, радость от процесса и результата (простые, но эффектные рисунки)**

**При регулярной практике это становится внутренней нормой, новой реальностью, пациент стремится осознанно к этому**







1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой – рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме/делай аппликации из тканей.
7. Тревожишься – сделай куклу-мотанку.
8. Возмущаешься – рви бумагу на мелкие кусочки.
9. Беспокоишься – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощуаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Отчаялся – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять – рисуй мандалы.
15. Быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние – рисуй цветочные пятна.
18. Систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени



## Практикум.

1. Рисуем дерево черной/коричневой краской вверх ногами. Перворачиваем, дорисовываем ветви/корни, если нужно.
2. Губкой/ватными палочками/пакетиком/смятой бумагой/жесткой сухой кистью и сухой краской ставим отпечатки оттенков, которые нравятся.
3. Не промывая кисть, также рисуем траву/землю/цветы/листья под деревом.
4. Если хочется добавляем детали – качели, человека, кошку, птичек....

Открытка готова.





# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Якунина Мария Александровна  
г. Новосибирск

Тел: +7-913-953-09-60



[https://vk.com/yakunina\\_mariya](https://vk.com/yakunina_mariya)

[congress-vsp.ru/xvi/](https://congress-vsp.ru/xvi/)