



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# КАК СТАТЬ БОЛЬНИЧНЫМ КЛОУНОМ?

*Руководство к действию*

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## 1. Медицинские клоуны – кто они?

Больничная клоунада — деятельность по социально-культурной реабилитации детей и взрослых в стационарах больницы методами арт-терапии, клоунотерапии и игротерапии. Больничной клоунадой занимаются больничные клоуны. Профессиональные больничные клоуны впервые появились в США в 1986 году. В России больничная клоунада начала развиваться более 10 лет назад. Так говорит Wikipedia.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **Кто же они ? Больничные клоуны?**

Это профессионалы, которые прошли специализированное обучение и предоставляют развлекательные услуги и поддержку детям и взрослым, находящимся в больницах или других медицинских учреждениях.

Основная цель их работы - помочь снизить стресс, улучшить настроение и создать позитивную атмосферу в медицинской среде. Они приходят для того, чтобы не дать забыть, что пациент не перестаёт быть человеком.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **2. Как клоунада может повлиять на самочувствие людей?**

Все знают фразу «Смех – лучшее лекарство». Геотология, наука о смехе, утверждает, что смех оказывает положительное влияние на физиологические процессы в организме человека:

- Вызывает выработку эндорфинов, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса;
- Исследования показывают, что смех может стимулировать иммунную систему и повышать уровень антител в организме, т.е. помочь в борьбе с инфекциями и болезнями;



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**Смех** может временно снижать артериальное давление;

- Некоторые исследования указывают на то, что смех может уменьшить восприятие боли;

- Во время смеха человек делает глубокие вдохи, что способствует увеличению поступления кислорода в организм;

- Смех стимулирует кровообращение, что может способствовать улучшению общего состояния здоровья.

Поэтому мы уверены в том, что медицинские клоуны должны приходить в больницы. Улучшение эмоционального состояния пациентов напрямую связано с процессом выздоровления.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**Доказано**, что юмор оказывает болеутоляющий эффект, а положительные эмоции повышают иммунитет человека. Изучения таких процессов ведутся, и учёные отмечают, что смех улучшает и психологическое состояние. Ведь еще две тысячи лет назад Гиппократ в одном из своих сочинений отмечал полезные свойства смеха и рассматривал возможность его применения как лечебного средства.

Благотворительный фонд «СТЕША» взял на себя смелость организовать обучение команды волонтеров профессии больничного клоуна для работы в медучреждениях г. Воронежа.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

### **3. Актуальна ли медицинская клоунада в Воронеже?**

Она актуальна настолько, что сам вопрос становится неактуальным.

Это направление давно успешно работает в больших городах, таких как Москва и Санкт-Петербург. Там труд больничного клоуна постепенно становится профессией, а не просто одним из направлений благотворительности. И мы постараемся сделать так, чтобы и в Воронеже появилась команда профессиональных смехотерапевтов.

В городе работает 5 детских медучреждений с огромным количеством маленьких пациентов, для которых пребывание в больничных стенах является стрессом.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Врачи не всегда могут поддержать ребёнка, они выполняют свой долг – лечат. А клоун может помочь облегчить, как сам процесс госпитализации, так и неприятные процедуры, и подготовку к оперативным вмешательствам.

Снизить тревожные состояния не только детей, но и родителей. Наша цель — оказание помощи и поддержки! Визиты клоунов в детские больницы на практике доказывают, что у детей снижается тревожность. Они гораздо легче воспринимают неизбежность лечения. В городской детской больнице №2 маленькая девочка ожидала приёма врача со слезами на глазах. Но после общения с клоунами, она вошла в кабинет с улыбкой, напевая песню.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **4. Кто может стать больничным клоуном?**

Каких-то принципиальных критериев отбора людей для обучения этой профессии нет. Не имеет значения образование и род деятельности. В команде клоунов благотворительного фонда «СТЕША» есть бухгалтер и помощник нотариуса, будущий повар и студент-медик. Главное – это желание приходить в больницы для того, чтобы с помощью игры улучшить психоэмоциональное состояние пациентов. А не жалеть их.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Безусловно, приветствуются:

- открытость и креативность;
- умение держать внимание аудитории;
- желание учиться и осваивать новые приёмы работы;
- опыт взаимодействия с детьми разного возраста;
- отсутствие страха перед работой в медицинских учреждениях;
- творческое образование.

Но всё вышеперечисленное не является обязательным условием. Всему этому можно научиться.

На первое занятие, как правило, всегда приходит много желающих.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Но в процессе теоретических и практических тренингов какое-то количество обучающихся отсеивается.

Люди, по разным причинам, приходят к выводам, что им не под силу такая работа. И это абсолютно нормально.

Перед тем, как приступить к обучению соискатели должны пройти вводное анкетирование и предоставить сведения о состоянии своего здоровья. Если никаких заболеваний, препятствующих работе, нет, то можно приступать к занятиям.

И всё же, мы рекомендуем, прежде, чем решиться на обучение больничной клоунаде, подумайте.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Это совсем не то же самое, что артист цирка. Медицинским клоунам приходится работать с очень тяжёлыми пациентами, и такую психоэмоциональную нагрузку выдержит не каждый.

Документы, которые необходимы для будущих медицинских клоунов:

- справка об отсутствии судимости;
- результаты флюорографии;
- медицинская книжка;
- справка из наркологического диспансера;
- справка из психоневрологического диспансера.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

При входящем анкетировании волонтеры оставляют сведения о себе, о возможном волонтерском опыте и согласие на обработку данных.

В процессе обучения также проводятся сборы анкет, которые позволяют отслеживать динамику профессионального роста волонтеров.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## 5. Чего делать нельзя?

Одним из самых важных условий работы медицинским клоуном является физическое здоровье. Профессионал не имеет права приходить в больницы к детям, если чувствует даже лёгкое недомогание.

В ситуации, когда выход уже согласован с руководством медучреждения, а клоун заболел, необходимо найти замену. Если это невозможно, то лучше отменить визит. Главный принцип работы профессиональных больничных клоунов – не навредить!



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **6. Как проходит обучение?**

Обучение волонтеров состоит из нескольких модулей.

Работу с будущими клоунами проводит опытный тренер.

Каждый день тренинга всегда начинается с разминки, т.к. одним из главных инструментов клоуна является его тело.

Условно обучение медицинской клоунаде можно разбить на части.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

На первом обучающем модуле обучающиеся знакомятся со своим внутренним клоуном и учатся тренировать:

- «взгляд» - искренность, отработка нежелательных реакций;
- «жест» - в игру включается всё тело;
- «импровизация с предметом» - подключение воображения и фантазии;
- «интерес» - вера в предполагаемые обстоятельства.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Больничный клоун – это контакт, партнёрство, игра, искренность, импровизация, фантазия, трогательность, уверенность, доверие и открытость, уважение к мнению и выбору других людей.

В процессе обучения волонтеры оценивают и начинают понимать свои возможности. Совмещая работу тела, мыслей, голоса, мимики, клоун должен быть естественным, чтобы не напугать. Клоун – это человек, который реагирует на всё органично себе и соответственно ситуации.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

После игровых упражнений каждый обучающийся прощается со своим клоуном, потому что очень важно попробовать поменять настроение, состояние не только в больничных палатах, но и на тренингах. Волонтеры испытывают на себе влияние медицинской клоунады.

В конце каждого дня тренинга волонтеры дают обратную связь тренеру.

Обсуждаются важные вопросы:



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## • Как не брать на себя чужие эмоции?

Нужно научиться не переносить всё, что происходит в палатах, в свою обычную жизнь. Разделить себя-человека и себя-клоуна.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## • Как не скатиться в жалость?

Детей жалеют родители. А клоун не имеет на это права. Он приходит напомнить маленькому пациенту о том, что он не перестаёт быть обычным ребёнком. И не важно, какой у него диагноз.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## • Как приходить в больницы, чтобы дружить?

Это особенно важно, если ребёнок находится в стенах больницы длительный период. Клоун становится узнаваемым и долгожданным гостем.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## • Как встроиться в больничный режим?

Нужно понимать, что в больнице лечат. Клоуны не имеют права мешать этому процессу. А режим – это одна из составляющих лечебного процесса.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## • Как шутить деликатно?

Ситуации в палатах непредсказуемы. У детей, особенно у подростков, бывает разная реакция на визит клоунов. Но, что бы не случилось, важно не нарушать границ. «Настоящий клоун смеётся не над человеком, а вместе с ним.»©





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **Во второй модуль обучения входит:**

- «кодекс чести» - правила работы клоуна
- «супер-сила» - развенчиваем мифы о клоунаде, прорабатываем страхи и тренируем навыки, которые помогут при работе в больницах
- «подход и запрос» - учимся аккуратно привлекать к себе внимание людей любого возраста и слышать их основной запрос на момент встречи с клоуном



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

- «ключи» - тренируемся подбирать игру для конкретного пациента с конкретным диагнозом
- «внимание и любознательность» - настройка клоуна перед выходом, тренировка воображения, рефлексия после завершения рабочего дня.

В завершении обучения волонтеры понимают, как настаивать себя на работу.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

- «тело» - как инструмент включённости в игровое пространство
- «синхронизация с напарником» - как стать равнозначными партнёрами
- «одушевление предмета» - как рождается игра, если по-настоящему верить в обстоятельства
- «типовые решения и нестандартные ситуации» - как находить выход в позитив в любом игровом моменте.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **Тренинг направлен на развитие:**

- Развлекательных навыков.

С помощью шуток, мимики, фокусов, игр и музыки клоуны могут отвлечь пациентов от боли, тревоги и страха.

- Социальных навыков.

Клоуны устанавливают контакт с пациентами, общаются с ними. Могут выслушать их истории. Задают вопросы и погружаются в диалог.

Это помогает людям почувствовать себя важными, понять, что их судьбы не безразличны окружающим.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **В процессе тренинга прорабатываются навыки:**

- Проведения индивидуальных визитов и групповых мероприятий.

Больничные клоуны могут посещать пациентов в их палатах и проводить специальные мероприятия в больничных отделениях.

Игры, викторины, волшебные шоу и творческие занятия.

Это помогает улучшить настроение и стимулирует пациентов к социальной активности.

- Деликатного подхода в стремлении поддержать и утешить.



СТЕША  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Творческие добрые люди с большими сердцами могут присутствовать на операциях или болезненных процедурах. Держать за руку, чтобы снизить тревогу и страх у пациентов.

Они также могут предоставлять утешение и поддержку тем, кто испытывает эмоциональные трудности, например, из-за долгосрочного лечения или хронического заболевания.

- Сотрудничества с медицинским персоналом.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Больничные клоуны работают в тесном сотрудничестве с врачами. Чтобы узнать о потребностях и ограничениях пациентов и скоординировать свои действия с лечебным процессом.

Они также могут помочь наладить взаимодействие медицинских работников с пациентами.

Каждый больничный клоун может иметь свой собственный стиль и подход к работе, но их общая цель - помочь, поднять настроение, прогнать страх и улучшить качество пребывания детей и взрослых в больнице.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Обязательно в процессе обучения волонтеры учатся работать в команде. Выйти в больницу в одиночку в самом начале погружения в профессию очень сложно. С этим легко справится человек с большим опытом, но для новичка это может стать стрессом, и, соответственно, ни о какой продуктивной работе не может идти и речи.

Командная работа позволяет избежать многих неприятных ситуаций. На тренингах волонтеры учатся распределять роли и обязанности. Очень важна сонастройка клоунов перед выходом.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **«Кодекс чести» медицинского клоуна.**

- «Нос - это кнопка радости» - будь честным с собой и с людьми, честным и мудрым - принимающим и поддерживающим.
- «Не навреди» - дистанция, деликатность, тайминг, позитив.
- «Клоун не знает, что его ждёт, но готов ко всему» - у клоуна постоянно включена фантазия и импровизация, поэтому он видит больше, чем все остальные и делится этим видением с тем, кого встречает.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

- «Клоун всегда говорит «да», а если отвергаю, то что-то предлагаю - честность с собой, не фальшивая игра.
- «Уважение к людям и правилам больницы» - соблюдаем все этические нормы и правила работы медицинского учреждения.
- «Смотрим не на диагноз, а на личность» - самое важное: видеть в людях людей, а не болезни.
- «Клоун - друг» - мы приходим не жалеть, а дружить и играть.
- «Проще, легче, веселей» - в отношении к себе, к обстоятельствам, ко всему вообще.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

- «1, 2, 3 - живи» и «следуй за игрой» - внимательность к словам, деталям, жестам, взглядам, интуиции, а также интерес к себе и всему тому, что мы видим, слышим, чувствуем.
- «Создаём ощущение безопасности» - контакт издали, с разрешения, через предметы и игрушки, клоун не трогает детей без надобности.
- «Удивляюсь и восхищаюсь» - каждое слово и событие очень важно, захватывающе, интересно. Это яркое чудо. Клоун готов во всём видеть обещание чуда.
- «Проблема - это подарок» - надо идти не по готовому шаблону, а смело отправляться в неудобные ситуации, которые нам предлагает судьба, чтобы научиться сглаживать острые углы.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

- «Будь уверен в своей уверенности» - смело делай то, что подсказывает интуиция, она в больнице лучший советчик, потому что помогает принимать решения сразу.
- «Мы с Тamarой ходим парой» - партнёры равны между собой, каждый сильный, такой же, как и другой, наша задача - поддерживать идею и инициативу, а не перетягивать одеяло на себя.
- «Мы не говорим о том, что боли и смерти нет, мы говорим о том, что есть жизнь и она прекрасна» - не ломаем атмосферу в палате, а встраиваемся в жизнь других людей на 5 минут и по возможности делаем её позитивнее (чуть лучше, чем было до этого).



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

- «Когда клоун уходит, игра / радость / настроение / праздник остаётся в палате» - уходим на высшей эмоциональной точке, но важно помнить, что для всех людей она разная - для кого-то заливистый смех, для кого-то полуулыбка.
- «Клоун не Бог» - не принимаю всё на себя, я могу сделать только то, что в моих силах. Это про ответственность и осознанность выбора профессии!





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Мы не причиняем добро, не вмешиваемся в ход лечения, не оцениваем, не критикуем - «мы не знаем, что будет завтра, наша задача быть счастливыми сегодня»! (Автор «кодекса чести» Лерика Лукина. Директор и учредитель АНО Центр развития медицинской клоунады «ЗДЕСЬ С ТОБОЙ», цирковой и медицинский клоун, автор проектов «Клоунский блог» и «Состав счастья», создатель методики обучения Всероссийской «Школы медицинских клоунов», автор книги о работе клоуна в больницах «Этот путь начинается здесь», тренер команды клоунов благотворительного фонда «СТЕША».)



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **7. Как клоуны начинают свою работу?**

Первый, после обучения, выход в отделение больницы проходит вместе с наставником. Это обязательное условие. Ещё лучше, если опытный клоун совершит с новичками несколько выходов.

Профессиональный медицинский клоун никогда не войдёт в палату без стука и разрешения. Не оставит без внимания никого из тех, кто готов пойти на контакт. Но ни в коем случае не навяжет своё общение.

На первых парах тренер видит все несовершенства в работе. После даёт рекомендации, но не ругает.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Помогает объединить клоунов в команды, даёт полноценную обратную связь, чтобы увеличить эффективность работы.

Обсуждение прошедших выходов делает коллектив волонтеров сплочённым. В такой команде, каждый готов заменить друг друга, но это никак не скажется на работе.

В случае, когда возникают вопросы, которые не получается решить обсуждением, клоуны могут обратиться к специалисту.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Благотворительный фонд «СТЕША» предоставляет волонтерам бесплатную помощь психолога. В работе медицинского клоуна могут возникать сложности в общении внутри коллектива, в общении с пациентами или врачами. А находясь в этой профессии необходимо заботиться о себе.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **8. Партнёрство клоунов и врачей.**

Медицинские клоуны находятся в контакте не только с пациентами и их родителями, но и с персоналом больницы. И очень важно установить доверительные отношения с врачами, т.к. не все положительно относятся к «вторжению» на территорию медучреждений.

Если же контакт удаётся наладить, то клоуны могут работать в связке с врачами, помогать им, что, безусловно, пойдёт на пользу пациентам. Персонал больницы расскажет клоунам, в каком состоянии пребывает ребёнок, в какую палату лучше не входить.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

В практике волонтеров фонда «СТЕША» можно наблюдать, как врачи, медсестры, воспитатели сначала относились к приходам клоунов очень скептически. А сейчас их приглашают, ждут с нетерпением, встречают с радостью.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **9. Как должен выглядеть медицинский клоун?**

Костюм медицинского клоуна не должен быть чересчур ярким. Это не цирковая арена. От яркого грима тоже лучше воздержаться, достаточно красного носа. Важно не напугать ребёнка, не навредить.

Вначале работы волонтеры сами придумывают себе костюмы, но обязательно обсуждают их с тренером. В процессе погружения в профессию, костюм постепенно совершенствуется, дополняется необходимыми деталями.

Человеку должно быть абсолютно комфортно перевоплотиться в клоуна.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## 10. Как происходит взаимодействие команды медицинских клоунов с больницами?

Работа медицинских клоунов должна чётко координироваться. Необходим отдельный человек, который будет договариваться с медучреждениями о выходах, решать возникающие вопросы, контролировать рабочее время. Так же налаживать диалог между волонтерами.





**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Количество клоунов в команде должно определяться их востребованностью. В г. Воронеже только в больнице №2 несколько корпусов, в каждом из которых несколько отделений. Соответственно, чтобы клоунские выходы стали регулярными, необходимо продолжать обучения и увеличивать команду профессионалов.

Команда благотворительного фонда «СТЕША» нашла поддержку и одобрение во всех больницах.



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## **11. Что говорят волонтёры о работе медицинским клоуном?**

«Эта работа дала мне море эмоций. Независимо от того, куда ты приходишь, в больницу или в детский сад для особенных детей. А ещё она научила меня работать над собой. Благодаря клоунаде у меня это стало получаться».  
(клоун Шпуля)

«Работа больничным клоуном для меня – это приносить людям радость, положительные эмоции, улыбки. Она даёт мне развивать в себе деликатность. Слушать и слышать других. Вырабатывать самообладание.» (клоун Шлёпа)



СТЕША  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

«Для меня работа больничного клоуна – это весьма тяжёлый труд, но и отличные эмоции. Для самого себя и детей с родителями. Эта работа подарила мне потрясающих коллег. Я научился смелости в своих действиях, решениях. Мне очень нравится работать больничным клоуном, дарить счастье, улыбки и смех.» (клоун Джерри)

«Больничная клоунада дала мне возможность увидеть всё другими глазами. Подарила новые эмоции людей, которые они проявляют при виде клоуна.» (клоун Сияние)



**СТЕША**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

«Работа больничным клоуном дала мне почувствовать уместность и востребованность своих способностей и талантов, а также ценнейших навыков, которыми овладела в процессе обучения. Для меня это новый путь, история внутреннего роста, преодоления страхов, сомнений, неизвестности. История глубокой внутренней работы. В целом, это обретение себя в новом качестве, важные смыслы, много трогательности и тонкости восприятия. Это история о любви, где можно дарить и получать взамен.» (клоун Ирис)