

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский дом социального обслуживания»



Утверждаю
Директор ГБУ КО «Нагорновский ДСО»
Сафронова Ю.В.
2024 г.

Зр 1229 25.09.2024

**Социально-психологическая
программа
«Радоваться жизни с тобой»**

Составил:
психолог
Павлюченкова О.Н.

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы получатели социальных услуг дома социального обслуживания (далее получатели социальных услуг) зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни. Нередки депрессивные расстройства личности, различные неврозы. В связи с этим, наиболее актуальным направлением в социально-психологической деятельности специалистов, работающих с данной категорией граждан, является профилактика и коррекция эмоционального состояния личности получателей социальных услуг.

Психоэмоциональные проблемы получателей социальных услуг наряду с другими причинами, вызваны, в том числе потерей социальной полноты жизни. Вынужденные обстоятельства ограничивают связи данной категории с обществом. Порой это приводит к самоизоляции.

Вместе с тем, социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказываются получатели социальных услуг, выдвигает на передний план потребность в общении, установление новых контактов в изменившемся социальном окружении.

А ведь именно общение играет значительную роль в психологической реабилитации получателей социальных услуг. Представить жизнь без позитивного настроя и ярких эмоций очень сложно. Ничего удивительного в этом факте нет — даже молодой и здоровый человек без полноценного живого общения может потерять вкус к жизни, а для получателей социальных услуг это еще более актуально, так как подвержены одновременному действию целого ряда неблагоприятных факторов. Именно поэтому особое значение в коррекционной работе службы социальной работы имеет дифференцированный подход, адресность и своевременность оказания того или иного вида социальной поддержки и использования эффективных технологий и практик предоставления социальных услуг. Для профилактики и коррекции проблем, связанных с особенностями психоэмоционального состояния получателей социальных услуг, необходима специально организованная деятельность специалистов социального, психологического профиля. Наиболее целесообразно в данном направлении, использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Одной из таких форм является арт-терапия, психотерапевтический метод, использующий искусство и творчество для лечения психологических расстройств, а также для диагностики таких расстройств. К тому же установлено, что чем интенсивнее работает пожилой человек творчески, тем дольше сохраняется активность его ума, поддерживаются интеллектуальные возможности, тем больше шансов на продолжение его жизни.

Учитывая вышеперечисленные возрастные и психоэмоциональные особенности получателей социальных услуг и важность психологического воздействия в данный период, возникла необходимость в создании соответствующей коррекционной программы.

Цель программы продление активного долголетия и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала получателей социальных услуг, гармонизация их психоэмоционального самочувствия посредством арт-терапевтических техник.

Задачи программы

- ❖ повышение адаптационного потенциала, удовлетворение эстетических потребностей получателей социальных услуг;
- ❖ профилактика и снижение соматического напряжения, связанного с эмоциональным состоянием личности получателей социальных услуг;
- ❖ формирование и развитие мотивации на сохранение здоровья и продление активного образа жизни;

- ❖ способствовать развитию социально – одобряемых форм деятельности, интересов, потребностей;
- ❖ формирование новых интересов и содействие в освоении новых видов социально-культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, восполнить дефицит общения;
- ❖ внедрение в работу таких арт-терапевтических техник как колориттерапия и кинотерапия для повышения результативности социокультурной реабилитации получателей социальных услуг.

Адресат: получатели социальных услуг, состоящие на социальном обслуживании в Кировском филиале ГБУ КО «Нагорновский дом социального обслуживания».

Продолжительность, рекомендуемая периодичность: 1 раз в неделю, продолжительность занятий 30 минут. Время занятия варьируется в зависимости от самочувствия участников. Сроки реализации программы на базе Кировского филиала ГБУ КО «Нагорновский дом социального обслуживания»: 2024-2025 годы.

Методы, используемые при реализации программы

Для достижения положительных результатов в коррекционно-развивающей работе используются следующие методы и методики: включенное наблюдение, беседы, дискуссии, элементы релаксации - посредством применения музыкотерапии, сказкотерапия, колориттерапии, зрительного восприятия прекрасного в виде демонстрации позитивных видеороликов. Расширение сферы межличностной коммуникации проживающих в виде дискуссии и просмотра любимых фильмов прошлых лет в однородной по возрасту группе лиц.

Материалом занятий также служат различные игры и упражнения, направленные на профилактику и снижение психоэмоционального напряжения получателей социальных услуг, улучшение социального самочувствия.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе наличие эпилепсии и/или повышенной судорожной готовности головного мозга у получателей социальных услуг, рецидив психического заболевания.

Система оценки достижений планируемых результатов:

В качестве диагностического инструментария (в первичной и итоговой диагностике) используются методы и методики:

- ✓ «Психометрия»;
- ✓ «Цветовой тест Люшера»;
- ✓ тест-опросник «Шкала депрессии Бека»;
- ✓ тест СОНДИ;
- ✓ метод включенного наблюдения.

Возможно использование дополнительного диагностического инструментария.

Кадровое обеспечение

1. Автор и непосредственный исполнитель программы – психолог.
2. Помощник по исполнению программы – воспитатель или специалист по социальной работе.

Условия реализации программы

Бюджетное учреждение Калужской области «Нагорновский дом социального обслуживания»

располагает необходимыми условиями для реализации настоящей программы.

Реализация программы

Программа реализуется по трем направлениям: теоретическое, диагностическое и практическое. Методы могут варьироваться в зависимости от требований ситуации.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение настроения;
2. Профилактика депрессивных (стрессовых состояний);
3. Снятие психоэмоционального напряжения;
4. Освоение навыков саморегуляции, восстановление сил;
5. Активизация собственного потенциала человека;
6. Предотвращение самоизоляции, одиночества;
7. Повышения уровня жизненной активности.

Содержание программы

В настоящее время особое внимание уделяется социальной поддержке людей с ограниченными возможностями здоровья, внедряются инновационные способы работы с данной категорией, пересматриваются ранее разработанные критерии, способы взаимодействия, реабилитационного процесса в целом. Проблема психологической реабилитации является неотъемлемой частью комплексной реабилитации. Однако, следует отметить, что на данный момент недостаточно изучена специфика психологического сопровождения проживающих дома социального обслуживания, не описаны психологические техники работы с данной категорией, не разработаны программы, пособия с методиками психологического сопровождения. Данная проблема является актуальной в настоящее время.

Предлагаемая программа представляет собой многоуровневый процесс психокоррекционной деятельности, направленной на достижение оптимального уровня функционирования человека, стимулирование человека использовать адаптивные формы поведения, формирование специальных условий, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные, здоровые качества личности проживающих, стимулируя возможность развития позитивных аспектов, минимизируя при этом имеющиеся нарушения.

Задачами психологической коррекции психоэмоциональных нарушений является подбор таких психологических техник, наглядного материала, сюжетов, кинопродукции, афоризмов, притч, музыки, которые способствуют повышению реабилитационного потенциала проживающих, способствуют формированию позитивной фокусировки внимания, нацеливает на преодоление трудностей, мотивирует придерживаться активной жизненной позиции, поддерживать друг друга, делиться опытом и знаниями с окружающими, искать себя в новых направлениях, в иной деятельности, побуждает к эффективной адаптации, повышению уровня самостоятельности, уверенности, что способствует предотвращению самоизоляции, одиночества.

Методы коррекционной работы могут быть ориентированы или на какую-то норму, или на индивидуальные возможности подопечного. Причем коррекции подвергается эмоциональная, коммуникативная, личностная сфера отношений. Психокоррекционная работа может быть реализована в различных формах группового или индивидуального воздействия: упражнения, тренировки, игры, социально – психологический тренинг.

Эффективными методами психокоррекционной деятельности в данном направлении являются:

- ✓ психологическая поддержка – комплекс плановых или эпизодических мероприятий, направленных на поощрение позитивных сдвигов и результатов поведения и деятельности инвалида;

- ✓ психологическое сопровождение представляет собой альтернативный набор мероприятий, в которых проявляется психическая активность личности в присутствии и при поддержке специалиста;
- ✓ психологическое внушение – безальтернативное указание на вполне определенный порядок поведения и деятельности в соответствии с нормой;
- ✓ социально – психологическое упреждение – комплекс организационных и групповых мероприятий, направленных на создание благоприятных условий социального взаимодействия личности;
- ✓ психологическая нагрузка – способ формирования навыков преодоления психологически сложных для разрешения ситуаций в эмоциональной и рациональной сфере.

Наиболее действенным методом психотерапевтического воздействия в условиях дома социального обслуживания является арт-терапевтическое направление, основанное на применении искусства и творчества, в процессе которого происходит определенное воздействие на психоэмоциональное состояние человека.

Виды арт-терапевтических техник:

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, где в качестве лечебного средства используется классическая музыка. Музыкотерапия эмоционально разряжает, облегчает душевные переживания, способна регулировать эмоциональное состояние в целом.

Колориттерапия – цвет, действуя на радужную оболочку глаз рефлекторно воздействует на жизнедеятельность всех органов, меняет физиологический фон человека, влияя на состояние нервной системы. Цвет меняет мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета - может многое объяснить поможет разрешить проблемы.

Кинотерапия – использование кинематографического искусства в качестве средства для исследования, выражения и обработки эмоциональных и психологических проблем, переживаний.

Сказкотерапия – лечение сказками и притчами. Цель – помочь решить внутренние психологические проблемы. Основная особенность – мягкость воздействия и эффективность.

Музыкотерапия

Это особый психотерапевтический метод, где в качестве лечебного средства используется классическая музыка. Влияние классической музыки на организм человека было известно ещё с давних времён.

Музыкотерапия эмоционально разряжает, облегчает душевные переживания, способна регулировать эмоциональное состояние в целом. Как пример, одним из научных доказательств, стало прослушивание композиции «Времена года» знаменитого Антонио Вивальди во время каких-либо хирургических вмешательств, больные отказывались от обезболивающих средств и не испытывали боль в операционных, музыка убирала всяческое напряжение у медперсонала, и операции проходили успешно.

Говоря о Вивальди, и его шедевре «Времена года», хотелось бы отметить, что данная композиция укрепляет память большинства пожилых людей. Влияние данной музыки сравнимо с транквилизаторами.

Правильно подобранная музыка может снизить артериальное давление, отрегулировать обмен веществ и сформировать устойчивость организма к разнообразным стрессам. Зарубежные учёные, работающие над вопросом музыкотерапии, доказали воздействие музыки на выработку эндорфинов, что в свою очередь являются естественными болеутоляющими веществами. Учёные доказали, что музыкотерапия благотворно влияет на людей с проблемами умственного и физического развития.

Наша музыкальная программа построена на специально подобранных произведениях, в которых постепенно варьируется динамика и темп. Так, например, первое произведение чаще располагающее к дальнейшему прослушиванию, медленное, приятное. Вторая композиция уже более, динамическая, стимулирующая эмоции и ассоциации. А во время прослушивания третьей заключающей композиции уходит напряжение, и наступает покой и гармония в душе.

Предлагаем Вашему вниманию несколько музыкальных произведений.

Снизить ощущение, тревоги, неуверенности и стресса, помогают следующие произведения:

- Шопен «Мазурка» и «Прелюдии»;
- композиция Штрауса «Вальс»;
- «Мелодии» Рубинштейна

Лечебное воздействие музыкотерапии

Мы все пользуемся музыкой в «лечебных целях», но, как правило, чисто интуитивно. Просто знаем, что от этого мотива голова болит, а вот под эту мелодию можно и вздремнуть. Однако ученые уже разработали совершенно конкретные музыкотерапевтические рекомендации.

Предлагаем рассмотреть лечение музыкотерапией некоторых болезней:

- варикозное расширение вен - «Крейцера соната» Бетховен;
- артрит и различные заболевания стоп - «Прелюдии и Фуги» Бах;
- болезни глаз, а также мигрень - «Ноктюрн» Шопен;
- заболевания кишечника, печени - «Свадебный марш» Мендельсон;
- заболевания органов дыхания: астма, бронхиты, пневмония «Прелюдии» Бах;
- заболевания сердца - «Прелюдии» Бах;
- болезни почек и мочевого пузыря – вальс «Голубой Дунай» Штраус.
- кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Таким образом, музыкотерапия не знает границ положительного воздействия на человеческий организм.

От раздражительности и неврозов, а также для восстановления гармонии с миром природы поможет:

От раздражительности и неврозов, поможет музыка Чайковского.

Подойдет любая – от «Вариаций на тему рококо» до «Славянского марша». Особое внимание стоит уделить балетам, увертюре-фантазии к «Ромео и Джульетте», симфонии «Зимние грезы» и, конечно, его операм.

От мигрени японские врачи обычно предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина. Головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского. А также:

- «Кантата 2», «Лунная соната» Баха;
- «Симфония ля-минор» «Симфония №6» - Бетховен;
- Брамс композиция «Колыбельная»;
- Шуберт - «Аве Мария»;
- Дебюсси - «Свет луны».

Музыка, нормализующая сон.

Это сюита «Пер Гюнт» Грига (как ни странно). Однако если захочется разнообразить музыкальный репертуар, то перед сном можно послушать «Медитацию» Массне, «Адажио» Родриго, «Баркаролу» Оффенбаха и, конечно, «Песни без слов» Мендельсона.

Музыка бодрости и спокойного настроения.

Некоторые исследователи утверждают, что музыка периода барокко стимулирует альфа-волны – ритм головного мозга, связанный с бодрствованием и ощущением спокойствия. Самыми знаменитыми

композиторами периода барокко считаются: И.С.Бах, Л.Р.Боккерины, Г.Ф.Гендель.

Главное правило: музыка не должна быть слишком быстрой, громкой и диссонансной, в противном случае в организме происходит выброс адреналина, который далеко не всем полезен.

Предлагаем прослушивание классической музыки и демонстрацию видеоролика с позитивным содержанием (20 мин.)

Колориттерапия

Цвет - это набор электромагнитных волн разной длины. Электромагнитные волны взаимодействуют с нашими физическими и энергетическими структурами, внутренними органами, могут усиливать, гармонизировать и направлять состояние физического тела и эмоций. Колориттерапия берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта в 1877 году терапевтических свойств ультрафиолетовых лучей, при помощи которых лечили кожные заболевания и рахит.

Каждый из нас ощущает цвета на интуитивном уровне. Тот или иной цвет, действуя на радужную оболочку глаз, тем самым рефлекторно воздействует на жизнедеятельность всех наших органов, меняет физиологический фон человека, влияя на состояние его нервной системы и вызывая гормональные изменения в организме. Каждый цвет по-своему многозначен. Цвет влияет на наши мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми.

Язык цвета – многое объяснит вам и поможет разрешить проблемы.

Цвет и характер

Психологи на основании отношения человека к определенному цвету могут многое сказать о его характере, склонностях, складе ума, психики и даже состоянии здоровья. Существует мнение, что отношение к цвету является биологически врожденной особенностью человека. Так, у любителей белого цвета хорошо развито воображение, они мечтательны.

Розовые цвета предпочитают люди, всю жизнь пребывающие в мире грез, сказок и чудес. Они любят комфорт и домашний уют.

Почитатели красного цвета – люди властолюбивые, всю жизнь стремящиеся к лидерству. Они редко страдают от угрызений совести, будучи самоуверенными и амбициозными. Голубой цвет предпочитают путешественники, ученые, религиозные деятели. Темно-голубой – цвет артистов. Все эти люди очень жизнелюбимы, энергичны, ценят успех и богатство. Уравновешенностью, обстоятельностью, тягой к знаниям обладают те, кто отдает предпочтение коричневому цвету. Как правило, их отличают строгость и бережливость. Коричневый – цвет зрелого возраста и продуманных решений. Творческие личности тяготеют к серым тонам. Этот цвет считается очищающим. Любители темно-зеленого цвета упрямы и настойчивы. В сочетании с золотом это цвет банкиров и преуспевающих в бизнесе людей. Они солидны и респектабельны, любят природу и покой. Желтый – цвет разумного начала и оптимизма.

Колориттерапия применяется для профилактики и лечения стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости, неврозов, заболеваний органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистых и глазных заболеваний, дисфункции щитовидной железы, болезнях суставов, а также других заболеваний.

Цвет оказывает благоприятное воздействие на состояние и внешний вид кожи, обладает прекрасными очистительными и иммуностимулирующими свойствами, тем самым, улучшая общее состояние человека и его внешний вид. Колориттерапия базируется на индивидуальных свойствах каждого цвета.

Голубой

- помогает при стрессах и волнениях. Этот цвет способен снизить кровяное давление. Голубой успокаивает, снижает высокую температуру и останавливает развитие инфекции

Синий

- лучшее болеутоляющее. Офтальмологи используют его для лечения заболеваний глаз.

Фиолетовый

- этот цвет поддерживает иммунную систему и может успокоить расшатанные нервы. Фиолетовый - полезен при усталости и боли в глазах. Но излишки этого цвета могут спровоцировать депрессию.

Зеленый

- лечит заболевания сердца, снимает головную боль, стабилизирует кровяное давление и успокаивает нервы. Психологи рекомендуют зеленый при нервных срывах, переутомлении, синдроме хронической усталости.

Красный

- согревает, поэтому его можно использовать тем, кто подвержен простудам. Он положительно влияет на сердце, стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ. При повышенном давлении, красный цвет может усугубить состояние.

Желтый

- полезен для кожи и нервной системы, улучшает зрение. С помощью желтого цвета можно контролировать вес. Кроме того, он укрепляет нервную систему, избавляет от навязчивых мыслей, увеличивает чувство оптимизма и уверенности в своих силах.

Оранжевый

- полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, стимулирует щитовидную железу. Единственный недостаток — оранжевый возбуждает аппетит.

Медитация с использованием цвета

Постарайтесь, чтобы вас не беспокоили. Сядьте или лягте. Закройте глаза и дайте возможность мыслям в течение нескольких минут свободно перелетать с предмета на предмет. Пусть ощущение мира и спокойствия наполнит все ваше существо. Дышите спокойно, расслабьтесь.

Медленно представляйте, как яркие, красивые цвета кружатся вокруг вас. Таким образом, вы постепенно получаете доступ к энергии внутри вас, открывая свою внутреннюю вселенную. Представьте себе, как открывается макушка головы и туда входит мерцающее сияние разноцветных лучей. Можете выбрать любой цвет (голубой, красный или желтый, в зависимости от вашего состояния). (Если вы не лечите конкретное заболевание, предпочтителен белый цвет).

Коснувшись головы, выбранный вами цвет пошлет звездный дождь, рассыплется каскадом вокруг вас и вольется в тело. В этот момент вы почувствуете ощущение тепла и мягкости. Этот прекрасный цвет будет растекаться по позвоночнику до ступней ног. Каждая частица вашего тела пропитается им.

Когда тело будет наполнено цветовой энергией, переключите внимание на глаза. Расслабьте их. Пусть они наполнятся цветной целительной субстанцией.

Затем пропустите цвет вверх, к мозгу. Его лучи глубоко проникнут в мозг, вычищая темные пятна. Мысли становятся спокойными и уравновешенными.

Теперь все тело наполняется этим исцеляющим цветом. Вы чувствуете, как раскрываются все поры, и кожа пропускает через себя этот цвет. Вы ощущаете его как мягкий туман, который ласкает лицо и обволакивает тело. Вам кажется, что вы находитесь в красивом цветном коконе. Выходя из медитативного состояния, представьте, как закрывается макушка. Регулируйте поток вливающейся в вас энергии. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и, наконец, вдохните на счет 4, задержите дыхание на счет 16, затем расслабьтесь и выдохните на счет 8. Повторите это упражнение еще раз. Два последних вдоха обеспечат поступление в мозг кислорода. Затем потрите ладони одна о другую, пока не

почувствуете покалывание. Подстраиваясь к цвету во время медитации, вы почувствуете единение со своим истинным «я» и получите подлинное удовлетворение. Умиротворенность и полное расслабление подготовят вас к процессу исцеления. Если вы затрудняетесь в выборе цвета, начните с зеленого – краски природы. Он подходит при всех болезненных состояниях. По возможности старайтесь заниматься медитацией каждый день. Лучшее время – утро или вечер. Как считают восточные целители, наиболее оптимальное время для сеанса колориттерапии – не больше одного часа в день. Этого времени вполне достаточно, чтобы организм постепенно освободился от болезненных явлений и неприятных ощущений.

Цветная вода

Мы воспринимаем цвет не только глазами, но и каждой частичкой своего организма. Попробуйте заряжать и пить цветную воду. Для зарядки цветной воды необходимо от 10 до 15 минут. Можно использовать это чудо осознанно, целенаправленно, тогда, когда нам это больше всего нужно.

Мы расскажем о том, как с помощью «цветной» воды поддерживать себя или близкого человека в трудную минуту, облегчить боль, улучшить состояние. Вода может быть заряжена определенным цветом.

Очень удобны и эффективны цветные подставки (это могут быть цветная салфетка, бумага или картон), где должен свободно помещаться стакан с водой.

Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно стакан с чистой, прозрачной водой оставить на 5-10 минут на подставке нужного цвета, чтобы вода «восприняла» и передала вам его энергию. «Цветную» воду следует пить не спеша, маленькими глотками.

Если вы с кем-то крупно поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков воды из стакана, который пять минут, стоял на **зеленой подставке**.

После того, как немного успокоитесь, может помочь Розовый цвет. Таким образом, вы избавитесь от остатков напряженности.

Подобным образом работает и **голубой цвет**, но он не только снимает остроту конфликта, а вообще может его предотвратить. Помните об этом, накрывая на стол перед приходом родственников, визит которых может закончиться хлопаньем дверей, поставьте на стол воду на **голубой салфетке**.

Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удается успокоиться: вы мучаете себя, вновь и вновь проигрывая в памяти, как все было. В таких случаях поможет **лимонный цвет**.

При потере близких, когда горе так велико, что человек не знает, как жить дальше, необходимо воспользоваться подставкой лимонного цвета. Этот цвет поможет также вам или вашему ребенку укрепить память. При ежедневной работе на компьютере хорошо иметь рядом с собой стакан воды на **бирюзовой подставке** и по - чаще нужно пить глоток за глотком.

Бирюзовый цвет защищает от радиоактивности, от так называемого «электрического тумана» и от теплового излучения компьютера. "Бирюзовая" вода способна сотворить чудо: она поможет вам без труда подобрать нужное слово на экзамене или докладе. Если ваш ребенок отправляется в школу на контрольную работу, предложите ему немного воды, "приправленной" энергией **желтого цвета**.

Желтый цвет способствует генерации блестящих идей, стимулирует духовную деятельность. Ну, а если вы страдаете чрезмерным аппетитом, то позвольте позаботиться о вас цвету **индиго**. Каждодневно выпиваемые два стакана воды, стоящие на подставке цвета **индиго**, постепенно обуздадут ваш зверский аппетит.

Если вы переутомились - выпейте глоток воды из "**красного**" стакана. И вы сразу же ощутите прилив энергии. Если вы в годах и кажетесь себе безнадежно старым и слабым, **красный цвет** поможет вам "омолодиться" и вновь ощутить полноту жизни. Несколько глотков воды, "заряженной" **фиолетовым цветом**, помогут выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистят селезенку и сделают гармоничной работу полушарий головного мозга. Воздействие **оранжевого цвета** зачастую становится первым толчком к позитивным переменам. Как видите, приемы применения колориттерапии просты и при этом очень эффективны. Проверьте сами, и вы убедитесь в этом.

Подставки для зарядки воды вы можете сделать сами, главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета - чистыми, приятными вашему глазу и душе.

Кинотерапия

Одно из направлений современной арттерапии, использующее возможности киноискусства для достижения положительных изменений в эмоциональном и личностном развитии человека. Когнитивные процессы – познавательные процессы человека, включая его ощущения, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь. Ее основатель – доктор Вудер – составил целые списки кинокартин, которые подходят для просмотра пациентам, страдающим определенными психическими и нервными расстройствами.

С возрастом здоровье человека становится все более хрупким, причем человек теряет не только физические силы, но и психологическое здоровье. Часто люди становятся слишком чувствительными и сентиментальными, чувствуют необоснованную тревогу, без причин впадают в депрессию. Хорошие фильмы для получателей социальных услуг призваны вернуть близким людям разного возраста душевное равновесие, улучшить настроение. Фильмы для получателей социальных услуг – это само по себе хорошая психологическая поддержка. Выбирая фильмы для получателей социальных услуг, старайтесь найти те, которые подарят приятные эмоции, увлекут сюжетом и заставят забыть о проблемах и печалих дня сегодняшнего.

У кинотерапии более десятка целей, основными из них признаны следующие:

- ✓ Изучение и осмысление самого себя.
- ✓ Обучение осознанному сопереживанию эмоциональному состоянию другого человека.
- ✓ Нахождение путей выхода из трудных жизненных ситуаций.
- ✓ Решение душевных конфликтов.
- ✓ Анализ личных переживаний, действий.
- ✓ Понимание многомерности образа, решения и человека.

Фильмы для получателей социальных услуг (пожилого возраста) – список:

- «Бабушка (Grandma)», реж. Пол Вайц, 2015;
- «Бульвар (Boulevard)», реж. Дито Монтиель, 2014;
- «Вверх (Up)», реж. Пит Доктер, Боб Питерсон, 2009;
- «Вдали от нее (Away from Her)», реж. Сара Полли, 2006;
- «Век Адалин (The Age of Adaline)», реж. Ли Толанд Кригер, 2015;
- «Ворошиловский стрелок», реж. Станислав Говорухин, 1999;
- «Ворчун (Mielensäpahoittaja)», реж. Доме Карукоски, 2014;
- «Все путем (Everybody's Fine)», реж. Кирк Джонс, 2009;
- «Второе дыхание (Used People)», реж. Бибан Кидрон, 1992;
- «Второй шанс (Danny Collins)», реж. Дэн Фогельман, 2014;
- «Вы чье, старичье?», реж. Иосиф Хейфиц, 1988;
- «Гарри и Тонто (Harry and Tonto)», реж. Пол Мазурски, 1974;
- «Геронтофилия (Gerontophilia)», реж. Брюс Ла Брюс, 2013;
- «Гранд Торино (Gran Torino)», реж. Клинт Иствуд, 2008;
- «Дальше – тишина...», телеверсия спектакля Театра имени Моссовета, реж. Валерий Горбачев, Анатолий Эфрос, 1978;
- «Дамы в лиловом (Ladies in Lavender)», реж. Чарльз Дэнс, 2004;
- «Девочки из календаря (Calendar Girls)», реж. Найджел Коул, 2003;
- «Джинджер и Фред (Ginger e Fred)», реж. Федерико Феллини, 1985;
- «Дневник памяти (The Notebook)», реж. Н.Кассаветис, 2004;
- «Дом из маленьких кубиков (La Maison en petits cubes)», реж. Кунио Като, 2008;
- «Еще один год (Another Year)», реж. Майк Ли, 2010;
- «Земляничная поляна (Smultronstället)», реж. Ингмар Бергман, 1957;
- «Зимние розы (Des Roses en Hiver)», реж. Лоренцо Габриэль, 2014;
- «И жизнь, и слезы, и любовь», реж. Николай Губенко, 1983;
- «Квартет (Quartet)», реж. Дастин Хоффман, 2012;
- «Клуб женщин», реж. Владимир Фокин, 1987;
- «Кокон (Cocoon)», реж. Рон Ховард, 1985;
- «Красиво уйти (Going in Style)», реж. Мартин Брест, 1979;

- «Кус-кус и барабулька (La graine et le mulet)», реж. Абделатиф Кешиш, 2007;
- «Летний домик (The Summer House)», реж. Уорис Хуссейн, 1993;
- «Лучшие дни впереди (Les beaux jours)», реж. Марион Верну, 2013
- «Любовь (Amour)», реж. Михаэль Ханеке, 2012;
- «Люди будут съедены (Mennesker bliver spist)», реж. Эрик Клаусен, 2015;
- «Миссис Харрис едет в Париж (Mrs. 'Arris Goes to Paris)», реж. Энтони Пуллен Шоу, 1992;
- «Молодость (Youth)», реж. Паоло Соррентино, 2015;
- «Морщинки (Arrugas)», реж. Игнасио Феррерас, 2011;
- «Моя старушка (My Old Lady)», реж. Израэль Хоровиц, 2014;
- «На девятом небе (Wolke 9)», реж. Андреас Дрезен, 2008;
- «На золотом пруду (On Golden Pond)», реж. Марк Райделл, 1981;
- «Небеса обетованные», реж. Эльдар Рязанов, 1991;
- «Небраска (Nebraska)», реж. Александр Пэйн, 2013;
- «Ода к радости», реж. Сергей Айрапетов, 2011;
- «Остров», реж. Павел Лунгин, 2006;
- «Отель «Мэриголд»: Лучший из экзотических (The Best Exotic Marigold Hotel)», реж. Джон Мэдден, 2011;
- «Отель «Мэриголд»: заселение продолжается (The Second Best Exotic Marigold Hotel)», реж. Джон Мэдден, 2015;
- «Отец (Dad)», реж. Гари Дэвид Голдберг, 1989;
- «О Шмидте (About Schmidt)», реж. Александр Пэйн, 2002;
- «Переписывая Бетховена (Copying Beethoven)», реж. А.Холланд, 2006;
- «Пока не сыграл в ящик (The Bucket List)», реж. Роб Райнер, 2007;
- «Последний урок (La dernière leçon)», реж. Паскал Пузаду, 2015;
- «Последнее танго в Галифаксе (Last Tango in Halifax)», реж. Эрос Лин, Сэмюэл Донован, Джилл Робертсон, 4 сезона, 2012;
- «Последняя из блондинок-красоток (The Last of the Blonde Bombshells)», реж. Гиллис МакКиннон, 2000;
- «Послесловие», реж. Марлен Хуциев, 1983;
- «Поэзия (Shi)», реж. Ли Чан Дон, 2010;
- «Продлись, продлись, очарование...», реж. Ярополк Лапшин, 1984;
- «Простая история (The Straight Story)», реж. Дэвид Линч, 1999;
- «Реальные парни (Stand Up Guys)», реж. Фишер Стивенс, 2012;
- «Робот и Фрэнк (Robot & Frank)», реж. Джейк Шрейер, 2012;
- «РЭД (RED)», реж. Роберт Швентке, 2010;
- «Самый быстрый Индиан (The World's Fastest Indian)», реж. Роджер Дональдсон, 2005;
- «Семь стариков и одна девушка», реж. Евгений Карелов, 1968;
- «Смерть господина Лазареску (Moartea domnului Lazarescu)», реж. Кристи Пую, 2005;
- «Стажер (The Intern)», реж. Нэнси Майерс, 2015;
- «Старик (Shal)», реж. Ермек Турсунов, 2012;
- «Старики-разбойники», реж. Эльдар Рязанов, 1971;
- «Старперцы (Last Vegas)», реж. Джон Тертелтауб, 2013;
- «Старые ворчуны (Grumpy Old Men)», реж. Дональд Питри, 1993;
- «Столетний старик, который вылез в окно и исчез (Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann)», реж. Феликс Хернгрен, 2013;
- «Сюрприз старины Неда (Waking Ned)», реж. Кирк Джонс, 1998;
- «Третий акт (The Magic of Belle Isle)», реж. Р.Райнер, 2012;
- «Умберто Д.(Umberto D.)», реж. Витторио Де Сика, 1952;
- «У них все хорошо (Stanno tutti bene)», реж. Джузеппе Торнаторе, 1990;
- «Уступи место завтрашнему дню (Make Way for Tomorrow)», реж. Лео МакКери, 1937;
- «Филомена (Philomena)», реж. Стивен Фрирз, 2013;
- «Флорида (Floride)», реж. Филипп Ле Гюэ, 2015;
- «Цвет сакуры (Kirschblüten – Hanami)», реж. Дорис Дерри, 2007;
- «Человек и его собака (Un homme et son chien)», реж. Франсис Юстер, 2008;
- «Шофер мисс Дэйзи (Driving Miss Daisy)», реж. Брюс Бересфорд, 1989;
- «Эльза и Фред (Elsa y Fred)», реж. Маркос Карневале, 2005;

- «Я увижу тебя в своих снах (I'll See You in My Dreams)», реж. Бретт Хейли, 2015.

а также для получателей социальных услуг (всех возрастов),

кинокомедии: «Зигзаг удачи»; «Афоня»; «Девчата»; «Родня»; «Любовь и голуби»; «Старый Новый год»; «Свадьба в Малиновке»; «Женатый холостяк»; «Летние сны»; «Я остаюсь»; «Не ходите, девки замуж»; «Пингвины мистера Поппера»; «Поросёнок Бейб»; «Белые росы».

мелодрамы: «Не могу сказать «прощай»; «Трясина»; «Впервые замужем»; «Мачеха»; «Вы чьё, старичье?»; «Высота»; «Жили-были старик со старухой»; «Белый Бим, чёрное ухо»; «Однажды двадцать лет спустя»; «Шумный день»; «Без права на ошибку»; «Мирный воин»; «Форест Гамп»; «Цветы запоздалые»; «Дочки-матери».

Сказкотерапия

Исследования мирового масштаба в этом направлении оправданы: от возрастных заболеваний, уничтожающих интеллект, нельзя уберечься никому на Земле: ни правителю, ни домохозяйке.

Для «борьбы за мозг» получателей социальных услуг в постинсультном состоянии или с болезнью Альцгеймера, с деменцией на ранней стадии разработаны и успешно применяются многочисленные методики. Одной из них является «сказкотерапия».

Ученые обратились к Слову, т.к. оно, по свидетельству Библии, «было у Бога вначале...». Все механизмы нашего организма «работают» на определенных частотах с индивидуальным ритмом для каждого из них. Возрастные заболевания, постепенно «уничтожающие» мозг, сигнализируют, что в работе системы происходит «сбой». Правильные «настройки» можно произвести, лишь настроив «камертон» на здоровый лад. То есть, «виртуально» вернув пожилого человека в то временное состояние, когда ритм его камертона был бесперебойным. Исследователи доказали, что это можно сделать, если собрать тексты из слов с дополнительными вибрациями. Что усилит их позитивное влияние на больной мозг человека. Будет способствовать возрождению памяти и интеллекта за счет энергетической вибрации. Не удивительно, что подобными свойствами в большей степени обладают именно сказочные тексты! Эта методика получила название «сказкотерапия». Она поистине сказочная, потому что в нее хочется, но трудно поверить. И потому, что она действительно помогает! Доказано, что сказкотерапия напоминает или учит заново пожилых людей о концентрации на самом и необходимом, укрепляет постепенно гаснущую память!

Сказкотерапия «настраивает» больной мозг на нужную частоту. Тексты особым образом подобранных сказок, как бы встраиваясь в подсознание человека, находят, чисто автоматически, «разрушенный» пласт. И положительно воздействуют на него. Любая сказка – это многосмысловая притча. Она, особенно с хорошим концом, несет положительный заряд. Позволяет возродить воспоминания об успехах и счастливом времени. Поэтому, понятна человеку в любом возрасте. То есть универсальна, как многовековой метод психосоматического воздействия. В том числе на людей с когнитивными расстройствами в постинсультном состоянии, с болезнью Альцгеймера и старческой деменцией, которые в силу мозговых нарушений не имеют возможности самостоятельно вспомнить события даже недалекого прошлого.

«Сказкотерапия», в качестве системы ценностей именно духовных, - универсальный инструмент для их реабилитации. Точный подбор слов в сказке позволяет укрепить «стержень» человека, возрождая самодисциплину их чувств и мыслей, их поведения и воображения. Сказка, «вобрав» в себя мужские и женские архетипические сюжеты, как бы «сплетает» из них узоры индивидуальной судьбы, которую, благодаря игре воображения, можно применить любому по отношению к себе.

Получателя социальных услуг с мозговыми нарушениями зачастую характеризует упадническое настроение. Его гнетет необоснованное чувство одиночества, вселенской несправедливости, обделенности вниманием со стороны близких, даже обездоленности. Что приводит к депрессии, а иногда к агрессии. А сказка напоминает о существовании смысла жизни, о том, как важны взаимоподдержка и дружба. И что зло не всегда побеждает добро, что собственную болезнь необходимо «принять», как уникальный узор судьбы.

Сказка, как аккумулятор мудрости поколений, способна помочь получателю социальных услуг «вернуться к себе» и окружающему миру. Она с помощью аллегорий, сравнений и воображения

позволяет любому встать на место удачливого героя, которому удастся с легкостью преодолевать трудности. Сказкотерапия позволяет получателям социальных услуг с когнитивными нарушениями как бы по-новому посмотреть на себя, вообразив счастливым в мире фантазий. А между тем, с помощью сказки, возрождается память, расширяется сознание, улучшается взаимодействие человека с окружением, потому, что сказка, регулируя нарушенный, в силу болезни, ритм внутреннего камертона за счет определенных вибраций:

- нацелена на повышение качества получателей социальных услуг с когнитивными нарушениями и поддержку навыков общения;
- обращается к подсознанию получателя социальных услуг, возрождая вытесненные болезнью события из личной жизни;
- восполняет забытую информацию и способность к размышлению»;
- укрепляет угасающий интеллект, способность к концентрации внимания;
- воздействуя на психосоматику с помощью вибраций звуков, заново формирует позитивность восприятия бытия.

А положительные эмоции чрезвычайно важны для получателей социальных услуг с когнитивными расстройствами. Результаты исследований показали, что сказкотерапия у пожилых получателей социальных услуг с мозговыми нарушениями стимулирует их реакции. Как эмоциональные, так и речевые. Поскольку потеря связи среди нейтронов мозга изначально приводит получателя социальных услуг к рассеянности и забывчивости, сказкотерапия способна притормозить этот процесс.

Последующее обсуждение с получателями социальных услуг прочитанной сказки, игры в известные из сказки слова, успокаивают, вызывают положительные эмоции. Даря чувство безопасности, они как бы вовлекают человека в социализацию.

Таким образом, доказано, что сказкотерапия – это доступная каждому, бесприоритетная, успокаивающая и действенная терапия в борьбе с когнитивными расстройствами.

Приблизительный перечень сказок и притч:

Сказка «Мамонт АУ», сказка «Мышонок в сырной лавке», сказка «Предпримчивый ёжик», сказка «Космическая орбита», сказка «Зеркальные яблоки», сказка «Любовь глазами дракона».

Притча о дереве, притча о настоящей цене, притча о взгляде на мир, как на нас влияют слова, философская сказка про обиду, сказочка про принцессу, сказка о прощении, Донор, Магазин Счастья и другие.

Тематический план:

№	Тема	Содержание коррекционно-развивающей работы	Задачи
1	Первичное психологическое обследование	Диагностика эмоционально - волевой сферы: 1. «Психогеометрия»; 2. «Цветовой тест Люшера»; 3. тест-опросник «Шкала депрессии Бека»; 4. тест СОНДИ; 5. метод включенного наблюдения.	Психологическое обследование с целью зафиксировать перед началом занятий особенности эмоционально-волевой сферы участников программы. Внести необходимые коррективы в программу занятий.
2	Социально – психологический тренинг	«Самопрезентация»	Гармонизация внутреннего мира клиента, самоактуализация
	Релаксационная программа	«Внутренний луч»	Снятие внутреннего напряжения, обеспечение

			психологического дискомфорта.
3	Музыкотерапия	• Шопен «Мазурка» и «Прелюдии»; • композиция Штрауса «Вальс»; • «Мелодии» Рубинштейна.	Снижение разочарования и раздражительности, а также восстановление гармонии с миром природы.
	Психогимнастика Мимика	1. Хоровод сказочных героев; 2. Уронила белка шишку; 3. Я и животные; 4. Лимонный сок; 5. Бутерброд с горчицей; 6. Мудрая сова; 7. Подколотная змея; 8. Страшный фильм; 9. Любопытная Варвара; 10. Счастливая улыбка.	Выражение переживаний, проблем, эмоций посредством двигательной терапии, мимики, жестов.
	Колориттерапия	-Визуализация цвета (мысленное представление определённого цвета, образа, время года); -просмотр красочных изображений, иллюстраций, фруктов	Профилактика и лечения стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости, неврозов.
4	Музыкотерапия	-«Кантата 2», «Лунная соната» Баха; - «Симфония ля- минор» «Симфония №6» - Бетховен; - Брамс композиция «Колыбельная»; - Шуберт - «Аве Мария»; - Дебюсси - «Свет луны».	Создание дружеской атмосферы в группе. Снятие стресса, нервного напряжения
	Сказкотерапия	1. «Лень-река»; 2. «Фиолетовый котёнок»; 3. «Сказка о милостивой судьбе»;	Разрешение внутриличностных проблем, снятие напряжения, внутреннего беспокойства, повышение стрессоустойчивости.
	Колориттерапия	Медитация с использованием цвета «Северное сияние»	Предотвращение самоизоляции, одиночества; освоение навыками саморегуляции, восстановление сил; создание позитивного настроения
5	Колориттерапия	«Цветная вода»	Релаксация, восстановление сил, создание позитивного настроения
	Музыкотерапия	И.С.Бах, Л.Р.Боккерини, Г.Ф.Гендель	Снятие раздражительности и неврозов
	Колориттерапия	Тренинг «Волшебная кисть»	Метод воздействия цвета на организм с целью

			восстановления его деятельности.
6	Релаксационная программа	«Весенний сад»	Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения
	Кинотерапия	«Старый Новый год» или «Любовь и голуби»	Повышение стрессоустойчивости, жизненного тонуса, снятие напряжения, стресса, депрессии, активизации когнитивных функций, формирование позитивного мышления.
	Колориттерапия	Медитация с использованием цвета «Радуга»	Расслабление, снятие мышечного напряжения, активизация позитивного настроения.
7	Колориттерапия	«Цветная вода»	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов
	Релаксационная программа	«Заряд бодрости»	Снятие внутреннего напряжения, обеспечение психологического дискомфорта.
	Кинотерапия	«Свадьба в Малиновке»	Активизации когнитивных функций, формирование позитивного настроения.
8	Музыкотерапия	✓ Вальс «Голубой Дунай» Штраус. ✓ «Крейцера соната» Бетховен; ✓ «Прелюдии и Фуги» Бах; ✓ «Ноктюрн» Шопен; ✓ «Свадебный марш» Мендельсон;	Снижение ощущение тревоги, неуверенности и стресса, повышение жизненного потенциала.
	Сказкотерапия	«Ангел. Сказка о прощении»	Формирование позитивного мышления. Повышение жизненного тонуса, снятие напряжения, стресса, депрессии.
9	Колориттерапия	Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты»	Снятие напряжения и восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь.
	Музыкотерапия	«Медитацию» Массне, «Адажио» Родриго, «Баркаролу» Оффенбаха и,	Релаксация, снятие внутреннего напряжения,

		кончено, «Песни без слов» Мендельсона.	обеспечение психологического дискомфорта.
10	Кинотерапия	Мелодрамма «Вы чьё, старичьё?»	Активизации когнитивных функций, формирование позитивного мышления. Повышение стрессоустойчивости, жизненного тонуса, снятие напряжения, стресса, депрессии.
	Колориттерапия	Методика «Цветная вода»	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов
11	Колориттерапия	Медитация с использованием цвета «Калейдоскоп»	Расслабление, снятие мышечного напряжения
	Кинотерапия	«Белые росы».	Предотвращение самоизоляции, одиночества; создание позитивного настроения
12	Сказкотерапия	«Чайка Долли»; «История одного города»; «Ива и ручей».	Разрешение внутриличностных проблем, снятие напряжения, внутреннего беспокойства, повышение стрессоустойчивости
	Релаксационная программа	Визуализация «Прогулка по лесу»	Уменьшение психоэмоционального напряжения
13	Кинотерапия	«Трясина»	Самоанализ внутреннего «Я»
	Музыкотерапия	-функциональная музыка; -православная музыка.	Внутреннее очищение от тревог, стрессов.
14	Колориттерапия	-Визуализация цвета (мысленное представление определённого цвета, образа, время года); -Просмотр красочных изображений, иллюстраций, пейзажей	Профилактика и лечения стрессовых состояний, головных болей нарушений сна, синдрома хронической усталости, неврозов.
	Кинотерапия	«Афоня»	Гармонизация оптимистического взгляда на жизнь. Предотвращение самоизоляции, одиночества.

15	Релаксационная программа	Тренинг саморегуляции и релаксации	Самоактуализация, активизация внутренних ресурсов личности, личностного роста.
	Сказкотерапия	Сказка «Мамонт АУ»	Самоанализ внутреннего «Я», активизация позитивного настроения.
16	Музыкотерапия	- «Кантата 2», «Лунная соната» Баха; - «Симфония ля- минор» «Симфония №6» Бетховен; - Брамс композиция «Колыбельная»; - Шуберт - «Аве Мария»; - Дебюсси - «Свет луны».	Снижение ощущение тревоги, неуверенности и стресса, повышение жизненного потенциала.
	Релаксационная программа	Визуализация «Волшебный остров»	Расслабление, снятие мышечного напряжения.
17	Психогимнастика Мимика	1. Прочитай письмо 2. Золотые капельки 3. Оживи камешки 4. Кузнечики 5. Повтори муз. фразу 6. Заколдованный ребёнок 7. Нарисуй музыку 8. Сколько звуков 9. Интервью	Выражение переживаний, проблем, эмоций посредством двигательной терапии, мимики, жестов.
	Сказкотерапия	Притча о дереве	Активизация внутренних ресурсов личности, личностного роста, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь.
18	Колориттерапия	Медитация с использованием цвета «Разноцветные огни»	Расслабление, снятие мышечного напряжения. Активизация позитивного настроения.
	Кинотерапия	«Старики-разбойники»	Создание дружеской атмосферы в группе. Предотвращение самоизоляции, одиночества.
19	Итоговое психологическое обследование	1. «Психогеометрия»; 2. «Цветовой тест Люшера»; 3. тест-опросник «Шкала депрессии Бека»; 4. тест СОНДИ; 5. метод включенного наблюдения.	Повторное углубленное психологическое обследование, с целью подтверждения эффективности программы.

В процессе реализации программы возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в программу, исходя из возраста, психофизиологических особенностей и степени усвоения материала. Некоторые игры и упражнения могут повторяться несколько раз для достижения коррекционного и терапевтического эффекта.

Список литературы

Интернет ресурсы:

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007.— 256с.
2. Андреева О.С. Принципы формирования и реализации индивидуальной программы реабилитации инвалида / О.С. Андреева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2000
3. В. В. Синельников «Сила намерения» // Издательство: Центрполиграф // Серия: Тайны подсознания / <http://planetaa.org/index.php/park-blog/2140->
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. – М: Издательство «Ось-89».
5. Геннадий Павленко http://www.gennadij.pavlenko.name/best-you/symphony_success
6. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. — СПб.: Питер, 2008
7. Грязнова Т. Золотая шкатулка бизнес - тренера. ТОП 10: приемы, упражнения, игры, притчи и разминки для «живого» тренинга.
8. Дэвид Киппер. Клинические ролевые игры и психодрама // https://docs.google.com/viewer?url=http://www.phantastike.com/link/psychodrama/kipper_clinical_role_play_games.zip&docid=e8f8e944b187787a6b3a3912b36e88a6&chan=EAAAALPGSHZoeCHBAfbjn1LEFWUiRBAXReo/1/aCIWvsTHtX&a=v&rel=zip;z1;kipper_clinical_role_play_games.doc
9. <https://yandex.ru/search/?lr=11299&text>
10. <https://rg.ru/2018/07/25/v-rossii-poiavitsia-koncepciia-aktivnogo-dolgoletia.html>
11. <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-politika-aktivnogo-dolgoletiya-o-chem-svidetelstvuet-mirovoy-opyt>
12. <http://cori64.ru/index.php/anons-meropriyatij>
13. <http://e-puzzle.ru>
14. <http://hooponoponosecret.ru/>
15. <http://vocabulary.ru/dictionary/6/word/metodika-ostanovki-myslei>
16. http://womanonly.ru/psihologija_i_karera/karera/sobesedovanie_mimika_zhesty_pozy
17. <http://www.trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=3802>