

**Социально-психологическая программа
для людей пожилого возраста и
инвалидов
«Мир позитива»**



Автор программы: психолог МБУ ЦСО Стрельникова Е.В.

2014

«Утверждаю»
Директор МБУ ЦСО

_____ Н.С.Золотарева
«___» _____ 2013 г.

Программа для граждан пожилого возраста и инвалидов, сохранивших способность к самообслуживанию, посещающих отделение дневного пребывания

Человека делают старым не морщины, а отсутствие мечты и надежды.

Радость, улыбка, смех - это путь к здоровью.

**Мудрецы говорили: «Смех убивает старость»,
радующийся, смеющийся человек, семимильными шагами
двигается к здоровью и долголетию.**

Целевая группа:

Граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию, посещающие отделение дневного пребывания

Цель:

- ü внедрение новой позитивной методики, как способа социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих отделение дневного пребывания МБУ ЦСО Яйского муниципального района;
- ü продление активного долголетия и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала граждан старших возрастных групп.

Задачи:

- ✓ повышение адаптационного потенциала, удовлетворение эстетических потребностей граждан пожилого возраста и инвалидов;
- ✓ формирование и развитие мотивации у пожилых людей и инвалидов на сохранение здоровья и продление активного образа жизни;
- ✓ формирование новых интересов и содействие в освоении новых видов социально-культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру, восполнить дефицит общения;
- ✓ внедрение новых технологий музыкотерапии, колориттерапии и смехотерапии, как способа социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих отделение дневного пребывания.

Методы:

Беседы, дискуссии, элементы релаксации - посредством применения музыкотерапии, колориттерапии, зрительного восприятия прекрасного в виде демонстрации позитивных видеороликов. Расширение сферы межличностной коммуникации пожилых людей и инвалидов в виде дискуссии и просмотра любимых фильмов прошлых лет в однородной по возрасту группе лиц.

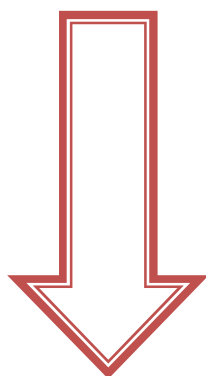
**Численный состав участников:
15-20 человек.**



**Возраст участников группы:
от 55 лет и старше.**



**Длительность программы:
58 часов.**



**Сроки реализации программы на базе
ОДП МБУ ЦСО Яйского муниципального
района:**

2014-2016 годы.

Методы работы:

Возникающие при старении организма проблемы условно разделим на 3 группы: медицинские, психологические и социальные. Нужно помнить, что все проблемы тесно связаны между собой и решение одной из них может дать положительный результат в решении другой, и наоборот. Например, пробуждение творческой активности может повлечь за собой исчезновение депрессии, а это, в свою очередь, приведет к улучшению общего состояния организма.

Пожилые люди и инвалиды должны чувствовать Вашу действительную заинтересованность в рассказываемых событиях, то время когда были полны сил, жизненной активности.

Радоваться – значит жить!

У врачей и психологов давно не вызывает сомнения, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает жить. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, располагающая улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка - каждая хороша по - своему. Но любая искренняя улыбка – это залог прекрасного настроения, успехов в любых делах ...и здоровья! Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Это удивительное чувство украшает жизнь человека. Радостно настроенный человек преображается. Сердце его стучит сильнее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а мысли - более возвышенными. У такого человека обостряется восприятие красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

В этих целях предлагается методика поддержки пожилых граждан и инвалидов Яйского района, направленная на позитивное восприятие жизни и активное долголетие.

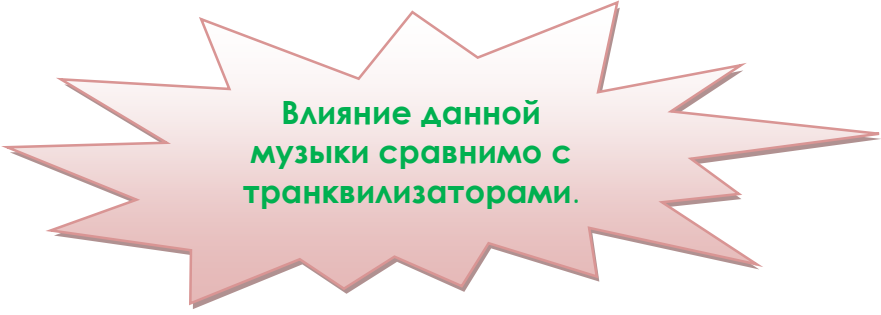
Музыкотерапия

– это особый психо-терапевтический 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.

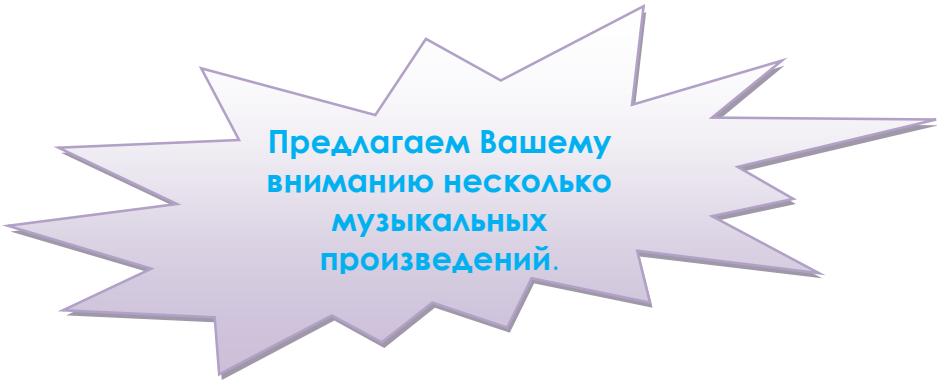
Говоря о Вивальди, и его шедевре «Времена года», хотелось бы отметить, что данная композиция укрепляет память большинства пожилых людей.



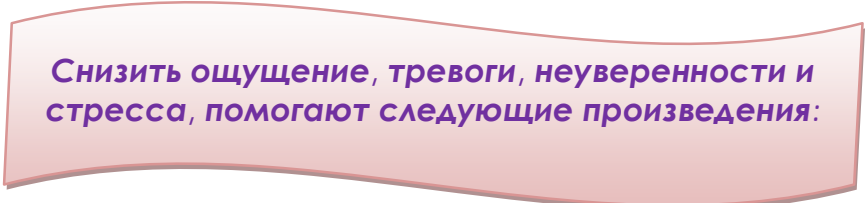
Влияние данной музыки сравнимо с транквилизаторами.

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.

Уменьшить разочарования и раздражительность, а также восстановить гармонию с миром природы поможет:

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

**Лечебное воздействие
музыкотерапии**

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.

**Таким образом,
музыкотерапия не
знает границ
положительного
воздействия на
человеческий**

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.

От раздражительности и неврозов

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.

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,
кончено, «Песни без слов» Мендельсона.

Музыка для стабилизации давления.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный
марш» 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.Боккерини
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 жизнелюбивы, 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.

Колоритерапия 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.

Колоритерапия базируется на индивидуальных свойствах каждого цвета.



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



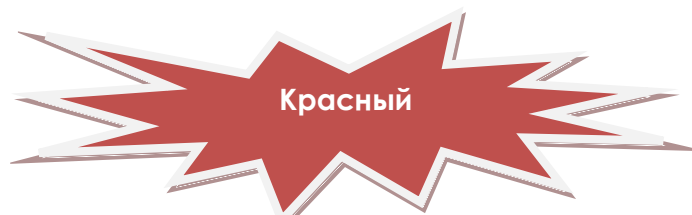
- лучшее болеутоляющее. Офтальмологи используют его для лечения заболеваний глаз.



- 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.



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



- 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.



- 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.



- 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 колоритерапии – 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 Розовой 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 удастся 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 обуздают 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 колоритерапии 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.



Подборка кинофильмов в рамках программы для пожилых людей и инвалидов, способствующих повышению стрессоустойчивости, жизненного тонуса, снятию напряжения, стресса, депрессии, активизации когнитивных функций.

Кинокомедии:

Зигзаг удачи;
Дфоня;
Девчата;
Любовь и голуби;
Родня;
Старый Новый год;
Свадьба в Малиновке;
Женатый холостяк;
Летние сны;
Не ходите, девки замуж;
Пингвины мистера Поппера;
Поросёнок Бейб;
Белые росы.

Мелодрамы:

Не могу сказать «прощай»;
Трясина;
Впервые замужем;
Мачеха;
Вы чьё, старичьё?
Высота;
Жили-были старик со старухой;
Белый Бим, чёрное ухо;
Однажды двадцать лет спустя;
Шумный день;
Без права на ошибку;
Дочки-матери.

**Тематический
план:**

№ занятия	Содержание занятия	Цель	Сроки выполнения
1	<p>Психодиагностический блок</p> <p>1. Диагностика познавательных процессов:</p> <p>1. «Исследование психического статуса»; 2. «Узнавание фигур»; 3. «Исследование кратковременной памяти»; 4. Методика «исследования уровня восприятия»; 5. Методика «Исключение лишнего»; 6. Методика «Толкование пословиц».</p> <p>2. Эмоционально-волевая сфера:</p> <p>1. «Тест тревожности»; 2. «Шкала проявления тревоги»; 3. «Шкала самооценки»; 4. «Герiatricкая шкала депрессии»; 5. «Рисуночный тест»; 6. Тест «Незаконченные предложения»; 7. Цветовой тест «Люшера».</p>	<p>Углубленное психологическое обследование</p>	<p>3 часа</p>
	<p>Психологический практикум:</p> <p>1. Психологические особенности личности: А) Темперамент Б) Характер; 2. Основные приёмы и способы саморегуляции.</p>	<p>Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте</p>	<p>3 часа</p>

2	<p>Социально – психологический тренинг:</p> <p>«Самопрезентация»</p>	Гармонизация внутреннего мира клиента, самоактуализация.	1,5 часа
	<p>Релаксационная программа «Внутренний луч»</p>	Снятие внутреннего напряжения, психологического дискомфорта.	45 мин.
3	<p>Сеансы музыкотерапии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шопен «Мазурка» и «Прелюдии»; • композиция Штрауса «Вальс»; • «Мелодии» Рубинштейна. 	Снижение разочарования и раздражительности, а также восстановление гармонии с миром природы.	1,5 часа
	<p>Психогимнастика <u>Мимика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Хоровод сказочных героев; 2.Уронила белка шишку; 3.Я и животные; 4. Лимонный сок; 5.Бутерброд с горчицей; 6. Мудрая сова; 7. Подколотая змея; 8. Страшный фильм; 9. Любопытная Варвара; 10.Счастливая улыбка. 	Выражение переживаний, проблем, эмоций посредством двигательной терапии, мимики, жестов.	2 часа
	<p>Колориттерапия</p> <p>-Визуализация цвета (мысленное представление определённого цвета,</p>	Профилактика и лечения стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома	3,5 часа

	<p>образа, время года);</p> <p>-Просмотр красочных изображений, иллюстраций, фрутков</p>	<p>хронической усталости, неврозов.</p>	
4	<p>Сеанс музыкотерапии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кантата 2», «Лунная соната» Баха; • «Симфония ля-минор» «Симфония №6» - Бетховен; • Брамс композиция «Колыбельная»; • Шуберт - «Аве Мария»; • Дебюсси - «Свет луны». 	<p>Создание дружеской атмосферы в группе.</p> <p>Снятие стресса, нервного напряжения.</p>	3,5 часа
	<p>Сказкотерапия.</p> <p>1.«Лень-река»;</p> <p>2. «Фиолетовый котёнок»;</p> <p>3. «Сказка о милостивой судьбе»;</p>	<p>Разрешение внутриличностных проблем, снятие напряжения, внутреннего беспокойства, повышение стрессоустойчивости.</p>	2,5 часа
	<p>Медитация с использованием цвета: «Северное сияние»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ предотвращение самоизоляции, одиночества; ✓ освоение навыками саморегуляции, восстановление сил; ✓ создание позитивного настроения; 	1,5 часа
5	<p>Методика: «Цветная вода»</p>	<p>Релаксация, восстановление сил, создание позитивного настроения</p>	3 часа
	<p>Сеанс музыкотерапии:</p> <p>И.С.Бах Л.Р.Боккерини Г.Ф.Гендель.</p>	<p>Снятие раздражительности и неврозов</p>	1,5 часа

	Колоритерапия: Тренинг колоритерапии: «Волшебная кисть»	эффективный метод воздействия цвета на организм с целью восстановления его деятельности.	2 часа
6	Релаксационная программа «Весенний сад»	Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения	1,5 часа
	Кинокомедия: «Старый Новый год»	повышение стрессоустойчивости, жизненного тонуса, снятие напряжения, стресса, депрессии, активизации когнитивных функций, формирование позитивного мышления.	1ч 20 мин.
	Медитация с использованием цвета: «Радуга»	Расслабление, снятие мышечного напряжения, активизация позитивного настроения.	1 час
7	Релаксационная программа: «Цветная вода» «Заряд бодрости» Просмотр кинокомедии: «Свадьба в Малиновке»	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов	3 часа
	Арттерапевтическая методика «Рисование волшебными красками»	Оказание помощи в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира	1,5 часа
8	Сеанс музыкотерапии: ü «Крейцера соната»	Снижение ощущение тревоги, неуверенности и стресса, повышение	1,5 часа

	<p>Бетховен; ù «Прелюдии и Фуги» Бах; ù «Ноктюрн» Шопен; ù «Свадебный марш» Мендельсон; ù Вальс «Голубой Дунай» Штраус.</p>	жизненного потенциала.	
9	<p>Колориттерапия:</p> <p>Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты»;</p>	Снятие напряжения и восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь.	1,5 часа
10	<p>Мелодрамма: «Вы чьё, старичьё?»; Методика «Цветная вода»</p>	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов	2 часа
11	<p>Медитация с использованием цвета: «Калейдоскоп»</p>	Расслабление, снятие мышечного напряжения, активизация позитивного настроения.	45 мин.
12	<p>Сказкотерапия:</p> <p>«Чайка Долли»; «История одного города»; «Ива и ручей»;</p>	Разрешение внутриличностных проблем, снятие напряжения, внутреннего беспокойства, повышение стрессоустойчивости.	1,5 часа
13	<p>Просмотр кинофильма: «Трясина»; Музыкотерапия: -функциональная музыка; -православная музыка.</p>	Самоанализ внутреннего «Я»; внутреннее очищение от тревог, стрессов.	2,5 часа
14	<p>Колориттерапия</p> <p>-Визуализация цвета (мысленное представление определённого цвета, образа, время года);</p> <p>-Просмотр красочных изображений, иллюстраций, пейзажей</p>	Профилактика и лечения стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости, неврозов.	1,5 часа
15	<p>Тренинг саморегуляции и релаксации;</p>	Самоактуализация, активизация внутренних	1,5 часа

		ресурсов личности, личностного роста.	
16	Сеанс музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • «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.	1,5 часа
17	Психогимнастика Эмоции 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.	1,5 часа
18	Медитация с использованием цвета: «Разноцветные огни»	Расслабление, снятие мышечного напряжения, активизация позитивного настроения.	1,5 часа
19	Психодиагностический блок с целью изучения эффективности программы: 1. Диагностика познавательных процессов: 1.«Исследование психического статуса»; 2. «Узнавание фигур»; 3. «Исследование кратковременной памяти»; 4. Методика «исследования уровня восприятия»; 5. Методика «Исключение	Повторное углубленное психологическое обследование клиентов, с целью подтверждения эффективности программы.	3,5 часа

	<p>лишнего»;</p> <p>6. Методика «Толкование пословиц».</p> <p>2. Эмоционально-волевая сфера:</p> <p>1. «Тест тревожности»;</p> <p>2. «Шкала проявления тревоги»;</p> <p>3. «Шкала самооценки»;</p> <p>4. «Герiatricческая шкала депрессии»;</p> <p>5. «Рисуночный тест»;</p> <p>6. Тест «Незаконченные предложения»;</p> <p>7. Цветовой тест «Люшера».</p>		
--	---	--	--

Ожидаемые результаты:

- ✓ повышение уровня интеллекта;
- ✓ повышение уровня эмоционального состояния;
- ✓ улучшение настроения;
- ✓ профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;
- ✓ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✓ активизация собственного потенциала человека;
- ✓ предотвращение самоизоляции, одиночества;
- ✓ освоение навыками саморегуляции, восстановление сил;
- ✓ создание позитивного настроя;
- ✓ повышение уровня жизненной активности.

