**Государственное бюджетное учреждение Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр социального обслуживания населения в муниципальном образовании город Муравленко»**

**УТВЕРЖДАЮ**

директор ГБУ ЯНАО

«ЦСОН в МО г. Муравленко»

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Психологическая программа «Понять без слов»**

**Автор-составитель:**

**Махьянова Эльвина Ильгизовна**

**Муравленко, 2023 год**

**Пояснительная записка**

Для многих граждан пожилого возраста и инвалидов прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни.

Напряжение, возникающее в процессе депрессии имеет накопительный эффект, люди любого возраста это на себе испытывают, это данность. Часто, конечный итог такого вредного "накопления" может вылиться в серьезные проблемы, связанные как с психикой так и с физическим здоровьем.

В целях улучшения качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов мы создали условия для их активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала, поддержания когнитивных функций и положительного эмоционального состояния. Разработали программу, которая разбита на блоки и отвечает потребностям и возможностям пожилых людей и инвалидов, которые помогут сформировать необходимые навыки и умения в преклонном возрасте. Особенностью программы является обновление, дополнение и применение ранее приобретенных знаний, через выполнение циклов: (практические занятия: медитации, мантры, аффирмации, дыхательные гимнастики, арт-терапия и нейробика), пожилыми людьми и инвалидами, постоянное расширение их кругозора и повышение культуры их жизни.

Погруженность в какую-либо деятельность увеличивает социально-психологическую устойчивость пожилых людей и инвалидов, повышает их креативность, стимулирует стремление к изменениям, которых часто недостает людям старшего поколения с их возрастными особенностями.

Как отмечают психологи и социальные работники, в тесном общении с пожилыми людьми и инвалидами, наблюдается их пристрастие к творчеству, учёбе, они с удовольствием общаются, и с возрастом интерес не ослабевает. Не менее важен и тот факт, что такая деятельность происходит в группе единомышленников, она формирует адекватный, пусть даже и не очень широкий, но устойчивый круг общения.

Психологическая работа с пожилыми людьми и инвалидами имеет особую роль в реабилитации. Практика показывает, что существует несколько способов компенсации эмоционального напряжения, в котором находятся пожилые люди: это улучшение общего самочувствия, где легко можно снять накопившуюся агрессивность, возбужденность и тревожность. Раскрытие в себе новых творческих способностей, арт-терапия позволяет пожилым людям переключить свое внимание с каких-то житейских проблем на творчество или хобби. В результате они полностью отдаются процессу созидания, позабыв о депрессии, неурядицах, нездоровье. Сохранение остроты и ясности ума, помочь улучшить эмоциональный фон и общее самочувствие, уменьшить вероятность возрастных заболеваний, вызванных снижением интеллектуальной нагрузки.

**Программа состоит из трех блоков:**

**1 блок.** Проведение цикла практических занятий: (практические медитации, садхгуру, мантры, аффирмации);

**Цель:** создать условия для гармонизации эмоционального состояния у людей пожилого возраста и инвалидов в сенсорной комнате.

**Задачи:**

- снизить уровень агрессивности, тревожности, возбужденности;

- способствовать стабилизации эмоционального состояния;

- повысить уровень психического и физического здоровья пожилых людей и инвалидов;

- восстановить психику у пожилых людей и инвалидов.

**Описание:**

Релаксационная разгрузка для граждан пожилого возраста и инвалидов проходит в сенсорной комнате. Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного прогресса. Она способствует стабилизации эмоционального состояния, что очень важно в нашей работе, повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья пожилых людей и инвалидов. Актуальность проведений занятий в данной комнате заключается в том, что психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов в восстановлении психики пожилого человека и инвалидов. А эмоциональная нестабильность препятствует гармоничной реабилитации. Сенсорная комната помогает людям преклонного возраста почувствовать безопасность, снять накопившуюся агрессию, возбужденность и тревожность. Совокупность мягких воздействий на все сенсорные модули активизируются у пожилых и инвалидов различные функции центральной нервной системы, что дает стимуляцию ослабленных сенсорных функций и развивает двигательные функции.

**2 блок.** Проведение цикла арт-терапии (исцеление души через творчество);

**Цель:** увеличить продолжительность и улучшить качество жизни граждан пожилого возраста и инвалидов получающих услуг в Центре.

**Задачи:**

- Создать условия для раскрытия личностного потенциала получателя;

- Освоить техники, направленные на развитие эмоциональной сферы;

- Скорректировать уровень эмоциональных нарушений получателя (тревожности, фрустрированности, эмоционального реагирования);

- Повысить уровень когнитивных навыков (памяти, внимания, мышления).

**Описание:**

В нашем Центре проводится цикл групповых занятий по арт – терапии для граждан пожилого возраста и инвалидов. Арт-терапия – один из видов психологической помощи, основным компонентом которой является искусство и творчество. Этот метод широко применяется среди людей старшего поколения. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому арт-терапию широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

**3 блок.** Проведение цикла занятий по нейробике (упражнения для поддеражания в тонусе когнитивные фукции).

**Цель:** сохранить и продлить социальную активность у пожилых людей и инвалидов Центра.

**Задачи:**

- поддерживать функции: (память, внимание, мышление);

- формировать навыки логического мышления, а также их тренировка;

- повысить эмоциональный фон настроения;

- улучшить скорость реакции.

**Описание:**

Умственные способности пожилых людей и инвалидов с возрастом практически не снижаются, но когнитивная обработка информации происходит медленнее, кроме того, становится труднее запоминать необходимую информацию. Нейробика — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте.

**Формы и методы работы:**

При организации занятий приоретеными формами работы с людьми пожилого возраста и инвалидов являются индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются общие методы работы:

- Психодиагностическое тестирование: беседа, наблюдение, диагностики, тесты, опросники;

- Релаксационные упражнения: нервно-мышечное расслабление, дыхательные техники, использование визуальных образов;

- Арт - терапия: работа с красками, глиной, пастелью, тестом;

- Нейропсихологические упражнения: нейрогимнастика, развивающие игры для развития межполушарного взаимодействия, дидактический материал.

**Целевая аудитория:** Данная программа рассчитана на отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих проблемы в сохранение остроты и ясности ума, мышечных зажимов, психоэмоционального напряжения и низкого уровня коммуникации. Возраст от 18 до 99 лет.

**Срок реализации программы:** Реализация рабочей программы «Понять без слов» рассчитана на весь период признания граждан пожилого возраста и инвалидов, нуждающемся в социальном обслуживании. Как правило это от 6 до 35 занятий, 3 раза в неделю, продолжительность от 20 до 40 минут. Занятие могут быть поделены на две части.

**Структура занятий:**

Каждое занятие включает в себя 3 этапа:

1 этап – диагностический (выявление и изучение проблемы).

2 этап – практический (коррекция выявленных нарушений).

3 этап – контрольный (определение эффективности коррекционной работы).

**Содержание программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование подпрограмм** | **Всего занятий** |
| 1 | Подпрограмма «Эмоциональная разгрузка» | 23 |
| 2 | Подпрограмма «Арт-терапия» | 6 |
| 3 | Подпрограмма «Нейробика» | 6 |

**I. Подпрограмма «Эмоциональная разгрузка»**

Цель: создать условия для гармонизации эмоционального состояния у людей пожилого возраста и инвалидов в сенсорной комнате.

Задача:

- снизить уровень агрессивности, тревожности, возбужденности;

- способствовать стабилизации эмоционального состояния;

- повысить уровень психического и физического здоровья пожилых людей и инвалидов;

- восстановить психику у пожилых людей и инвалидов.

Содержание подпрограммы:

Блок I (групповые занятия)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название упражнения** | **Кол-во упражнений за период действия договора** |
| 1 | «Антистрессовая релаксация»  | 3 |
| 2 | «Быстрое расслабление» | 3 |
| 3 | «Релаксация и звуки природы» | 3 |
| 4 | Релаксационное упражнение с сосредоточением на дыхании.  | 3 |
| 5 | «Резкий выдох сидя» | 2 |
| 6 | «Дыхание «ХА» стоя» | 3 |
| 7 | «Дыхание, укрепляющее нервную систему» | 3 |
| 8 | «Дыхание через одну ноздрю» | 3 |

**Занятие №1**

**Упражнение «Антистрессовая релаксация»**

1. Лягте (в крайнем случае, присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении, одежда не должна стеснять ваших движений. 2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд. 3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, отрешитесь от всего, думайте о расслаблении мышц тела. 4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно». 5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд. 6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. 7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым». Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

**Занятие №2**

**Упражнение «Быстрое расслабление»**

1) Лягте поудобнее (одежда не должна стеснять ваших движений). Можно накрыться легким покрывалом. 2) Закройте глаза, "лежите себе спокойно", следите за мыслями, возникающими в голове. Не прогоняйте мысленных образов, пусть делают, что хотят. Вызовите какое-либо приятное представление (вспомните что-нибудь или немного пофантазируйте) и смотрите его, как фильм. 6 Если в дальнейшем будут вклиниваться неприятные видения (например, воспоминания о таких банальных вещах, как давка в автобусе, или же что-нибудь действительно серьезное), ничего не предпринимайте. Не пробуйте избавиться от них волевым усилием. 3) Сделав глубокий вдох, задержите дыхание. Не делая выдоха, втяните живот и прижмитесь выступающими поясничными позвонками к подстилке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение (лежите так до тех пор, пока оно не станет вас тяготить). Сделайте выдох и полностью расслабьтесь. Полежите немного спокойно. Данное упражнение повторите трижды. 4) Сделав вдох, на максимальный срок задержите дыхание в грудной клетке. После выдоха полежите в расслабленном состоянии (не забудьте при этом снова начать дышать, но на дыхание не влияйте, пусть тело дышит само). Повторите это три раза. 5) Сделав вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. Сделайте выдох и расслабьтесь. Руки можно оставить в прежнем положении. Полежите немного. 6) Не спешите закончить релаксацию (это общее правило для всех подобных техник). Лежите, пока вам этого хочется. Затем потянитесь, словно после пробуждения ото сна и, медленно открыв глаза, потихоньку сядьте.

**Занятие №3**

**Упражнение «Релаксация и звуки природы»**

Для текущей релаксации после утомительной работы или даже в середине дня можно использовать расслабляющую музыку. Она поможет погрузиться в транс, чем-то схожий со сном, и быстро восстановить силы. В идеале слушать ее нужно в уединенном помещении, лежа на диване или расслабившись в кресле. Часто релаксационная музыка содержит звуки, имитирующие звуки природы, – постарайтесь сконцентрироваться на них, представить себя в лесу, у ручья или на берегу моря. Попытаться максимально четко визуализировать картинку отдыха и отпустить свои мысли… Как только почувствуете спокойствие, можно начинать думать о решении задачи: мозг сам подкинет необычные и нужные вам решения.

**Занятие №4**

**Релаксационное упражнение с сосредоточением на дыхании.**

Данный подход предполагает физиологическое мышечное расслабление при каждом выдохе. 1) Устройтесь поудобнее в положении лежа. 2) Медленно закройте глаза. 3) Следите за дыханием. С каждым новым выдохом вы все глубже входите в состояние расслабленности. Поступайте так до тех пор, пока не почувствуете, что достигли наиболее глубокой стадии расслабления, которая и требуется вашему телу. 4) Вы лежите расслабленно, сознавая, что ваше дыхание стало более спокойным и глубоким. Чувствуете расслабленность во всем теле. Вы лежите неподвижно, испытываете приятные ощущения. Чувствуете, что успокоение и расслабленность затронули и вашу душу. Вы наслаждаетесь ощущениями покоя и беззаботности. 5) Тело само даст вам понять, когда почувствует себя достаточно бодрым. Релаксация перестанет приносить удовольствие, и вам захочется вернуться в активное, бодрое состояние. 6) Не спешите с этим, медленно потянитесь и также медленно откройте глаза. Когда захотите - сядьте. Затем сделайте быстрый выдох.

**Занятие №5**

**Упражнение «Резкий выдох сидя»**

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производиться резкий выдох через рот, руки падают на колени. Упражнение повторяется 2-3 раза. Важно при выполнении упражнения следовать следующему: вдыхайте медленно, ритмично, концентрируя всё ваше внимание на воздухе, который проникает в вас. Во время упражнения дыхания необходимо отбросить в сторону все заботы каждодневной жизни, не допускать ни какого рассеивания внимания, а делать эту работу со всей силой своей мысли.

**Занятие №6**

**Упражнение «Дыхание «ХА» стоя»**

Сделайте полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха «впитываются» положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха – «отдается» все негативное (слабость, страх, тревожность, гнев, болезнь). Рекомендуется повторить упражнение в одной серии 3 - 5 раз. Эффект упражнения заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно упражнение выполнять ежедневно.

**Занятие №7**

**Упражнение «Дыхание, укрепляющее нервную систему»**

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч. Сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъёмом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз. В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперёд.

**Занятие №8**

**Упражнение «Дыхание через одну ноздрю»**

 Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен. Закрыть левую ноздрю и глубоко вдыхать воздух правой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть правую ноздрю и выдыхать через левую ноздрю, считая до 8, вы повторяете упражнение аналогично: в обратном порядке. Закрыть правую ноздрю и глубоко вдыхать воздух левой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть левую ноздрю и выдыхать через правую ноздрю, считая до 8. Для каждой ноздри вы выполняете упражнение по 6 раз. Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8 – 16 – 32. Таким дыханием вы можете успокаивать нервную систему.

**II. Подпрограмма «Арт-терапия»**

Цель: повысить уровень адаптации пожилого человека и инвалидов в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни и поддержание интереса к ней, а также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества и раскрытие потенциальных ресурсов личности.

Задача:

- преодолеть коммуникативные барьеры;

- сохранить внутреннею, гармонию, которая теперь в основном опирается на прошлое;

- снизить уровень тревожности и агрессивность, путем нормализации внутреннего баланса;

- активизация психических функций (память, внимание, мышление).

Содержание подпрограммы:

Блок II (групповые занятия)

**Занятие №1**

* Упражнение **«Моя планета»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Инструкция:** «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По какимзаконам на ней живут? Чем занимаются жители? Как твою планету зовут?Нарисуй эту планету» Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

**Занятие №2**

* Упражнение **«Автопортрет в натуральную величину»**

Это единственное упражнение арт-терапии, которое нельзя сделать в одиночку — Вам понадобится партнёр и ... очень большой лист бумаги. Вы должны лечь на этот лист, чтобы партнёр мог обвести Вас по контуру Вашего тела. После этого вы создаёте «Образ самого себя». Дорисовываете. Раскрашиваете так, чтобы объяснить своим рисунком: что же происходит внутри Вас, как по телу текут «энергетические токи», как чувствуют себя различные части Вашего тела, какого они цвета...

**Занятие №3**

* Упражнение **«Маски»**

**Цель:** Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

**Занятие №4**

* Упражнение **«Рисование себя»**

**Цель:** Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

**Занятие №5**

* Упражнение **«Набрызгивание»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски. Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке. Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на осте желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях.Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

**Занятие №6**

* Упражнение **«Парное рисование»**

**Время проведения:** 10-15 мин.

**Цели:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Необходимые материалы:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу». После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

**III. Подпрограмма «Нейробика»**

Цель: сохранить и продлить социальную активность у пожилых людей и инвалидов Центра.

Задача:

- поддерживать функции: (память, внимание, мышление);

- формировать навыки логического мышления, а также их тренировка;

- повысить эмоциональный фон настроения;

- улучшить скорость реакции.

Содержание подпрограммы:

Блок III (групповые занятия)

**Занятие №1**

**Пальчиковая гимнастика**

1. Сначала надо хорошо растереть руки и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.

2. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем одновременно двумя руками.

3. Сжать пальцы в кулак, а затем растопырить в разные стороны.

4. Делаем щелбаны каждым пальцем.

5. «Мир - ОК». На одной руке сложите знак мира («виктория»), а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую руки.

**Интеллектуальные упражнения**

1. Пишем числа от 1 до 20 и одновременно их называем в обратном порядке. 2. Пишем синхронно. Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите: - одинаковые геометрические фигуры одновременно; - разные геометрические фигуры: правая рука рисует круг, левая - квадрат; таким способом, ваши полушария будут взаимодействовать.

3. Используем метод тренировки памяти Айвазовского: посмотреть на предмет в течение 3-5 секунд и запомнить его. Закрыть глаза и постараться добиться максимально четкого представления объекта. Затем открыть глаза на несколько секунд дополнить образ и снова попытаться воспроизвести по памяти объект запоминания. И так несколько раз.

**Игры для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.**

**Игра «Представьте».**

 **Цель:** активизация участников, включение в общее пространство, знакомство между собой, повышение настроения, разминка.

**Проведение:** ведущий объясняет, что каждому участнику будет передаваться мячик и задаваться вопрос, на который он или она ответит. Вопросы несложные и не всегда серьезные, поэтому предлагается отвечать сразу, сильно не задумываясь. Затем одному из участников передается мяч и задается первый вопрос. После ответа этот же участник передает мяч любому другому участнику, и ведущий адресует ему следующий вопрос и так далее, пока все участники группы не окажутся задействованными. Вопросы для проведения игры могут быть такими:

- Если бы у Вас была волшебная палочка, что бы Вы пожелали?

- Представьте, что у Вас есть спортивная машина. Какого она цвета?

- Если бы Вы написали книгу, о чем была бы она?

- Представьте себя в детстве в хороший летний день. Чем Вы занимаетесь? - Если бы у Вас был миллион рублей, что бы Вы с ним сделали?

- Если бы Вы могли поехать в любой уголок мира, куда бы Вы отправились? - Назовите три блюда, которые Вы любите больше всего?

- Если бы Вы играли на сцене, то какую роль (роли)?

- Какое женское/ мужское имя Вам нравится больше всего?

- Если бы Вы могли жить в любую эпоху, в какое время Вам хотелось бы жить? - и любые другие.

После игры можно обсудить с участниками, что нового они узнали друг о друге, хотел бы кто-то доставшийся ему вопрос задать кому-то другому или, возможно, придумать свой вариант вопроса.

**Рефлексия**

**Беседа по кругу (подведение итогов):**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Проведение:** каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось…

- Было интересно…

- Было трудно…

- У меня получилось…

- Я смог…

 - Я попробую…

- Меня удивило…

- Урок дал мне для жизни…

- Мне захотелось…

- Я стал более гибким в общении, потому что…

- Сегодня я приобрел новый опыт…

**Занятие №2**

**Пальчиковая гимнастика**

1.«Мир - ОК». На одной руке сложите знак мира («виктория»), а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую руки.

2. Соединим большой палец правой руки и указательный палец левой руки, а также большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Поочередно меняем положение пальцев и рук, чтобы они показывали противоположное. Повторяем несколько раз.

3. «Коза и солнце». Левая рука показывает «козу», а правая «солнце» (рука расположена ладошкой вверх). Поочередно меняем руки.

 4. «Сдаюсь - добро пожаловать». Левая рука показывает «добро пожаловать» (рука вытянута вперед ладошкой вверх). Правая рука показывает «сдаюсь» (рука поднята вверх). Поочередно меняем руки.

**Интеллектуальные упражнения**

1. Игра «Я внимателен». Считаем от 1 до 100, не называя числа, кратные пяти. Вместо этих чисел говорим: «Я внимателен» Затем считаем от 100 до 1.

2. Произносим за ведущим слова наоборот. Например, плот - толп и т. д.

3. Повторить в обратном порядке за ведущим ряд чисел: 2-4-1, постепенно усложняя 1-6-9-2-4 и т. д.

4. Метод спичек. Бросьте на стол 4-5 спичек. В течение 2-3 секунд запоминайте их расположение. Воссоздайте изображение с закрытыми глазами или на листке бумаги. 22 23 Если не удалось все запомнить, посмотрите на спички еще 1 секунду и воссоздайте образ точнее. Ежедневно увеличивайте количество спичек на одну. Когда достигнете 12-14 штук, опять начните с 4-5, но уже с запоминанием расположения спичечных головок.

**Игры для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.**

**1. Игра «Я внимателен»**

**Цель:** поддержание устойчивого сосредоточенного внимания, памяти.

**Проведение:** участники занятия по кругу считают от 1 до 100, не называя числа, кратные пяти. Вместо этих чисел произносят фразу: «Я внимателен». Затем считают от 100 до 1.

**Рефлексия**

**Беседа по кругу (подведение итогов):**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Проведение:** каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось…

- Было интересно…

- Было трудно…

- У меня получилось…

- Я смог…

 - Я попробую…

- Меня удивило…

- Урок дал мне для жизни…

- Мне захотелось…

- Я стал более гибким в общении, потому что…

- Сегодня я приобрел новый опыт…

**Занятие №3**

**Пальчиковая гимнастика**

1. «Ленивые восьмерки». Рисуем в воздухе восьмерку правой рукой, а левой – восьмерку в перевернутом виде (бесконечность). Поочередно меняем руки.

2. «Кулак – ребро - ладонь». Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой. Затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды «кулак – ребро - ладонь».

3. Соединяем пальцы указательный и средний, затем соединяем пальцы средний и безымянный. Остальные пальцы разводим. Выполняем упражнение сначала одной рукой, потом другой. Затем руки соединяем и пытаемся выполнить упражнение со сложенными руками одновременно.

4. Ладонь правой руки касается кончика носа. Ладонь левой руки касается мочки правого уха. Руки скрещены. Ладонь левой руки касается кончика носа. Ладонь правой руки касается мочки левого уха.

**Интеллектуальные упражнения**

1. Читаем справа налево.

2. Вспоминаем прожитый день в мельчайших деталях и подробностях (что делали, с кем разговаривали, что чувствовали при этом, какие улавливали запахи и т. д.).

3. Посмотрите, что вас окружает, и попробуйте придумать смешной рассказ.

4. Определение понятий. Дать новое название общеизвестным произведениям (книгам, фильмам, сказкам), которые отражали бы их суть и были понятны другим.

5. Составление рассказа с использованием определенных слов. Участникам предлагается список слов, в котором есть слова, не слишком тесно связанные между собой. Нужно составить короткий рассказ, в котором использовать все эти слова.

**Игры для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.**

**Игра «Определение понятий»**

**Цель:** поддержание внимания, памяти, мыслительных процессов у пожилых людей.

Список книг и фильмов (старые, хорошо известные пожилым людям): «Москва слезам не верит», «Бриллиантовая рука», «Свадьба в Малиновке», «… А зори здесь тихие», «Табор уходит в небо», «Джентльмены удачи», «Калина красная», «Афоня»; «Мастер и Маргарита» М. Булгакова, «Преступление и наказание» Ф. Достоевского.

**Проведение:** Участники занятия сидят на своих местах и вытягивают у ведущего карточки с названиями фильмов и книг. По очереди, называя общеизвестное название, они предлагают свое.

**Рефлексия**

**Беседа по кругу (подведение итогов):**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Проведение:** каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось…

- Было интересно…

- Было трудно…

- У меня получилось…

- Я смог…

 - Я попробую…

- Меня удивило…

- Урок дал мне для жизни…

- Мне захотелось…

- Я стал более гибким в общении, потому что…

- Сегодня я приобрел новый опыт…

**Занятие №4**

**Пальчиковая гимнастика**

1. Раскатываем шарик, сжимаем его и передаем из одной руки в другую.

2. Делаем ванны — погружаем конечности в крупу или песок, перебирая их.

3. Лепим из пластилина или работаем с «космическим» песком.

**Интеллектуальные упражнения**

1. Участники занятий здороваются и прощаются без слов, используя только жесты, мимику и т.п.

2. Читать книги вместе с участниками занятий. Суть упражнения состоит в том, чтобы чередовать роли слушателя и читателя. При этом возникают разные импульсы, связи в мозгу расширяются.

3. Выбираем любую букву алфавита и просим назвать не менее 20 слов, начиная с нее.

4. «Мнимая слепота». Попробуйте на ощупь распознать предмет. В отсутствие зрения резко активизируются другие органы чувств.

**Игры для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.**

**Игра «Мнимая слепота»**

**Цель:** поддержание внимания, памяти, мыслительных процессов, активизация органов чувств пожилых людей.

**Оборудование:** непрозрачный мешочек, в нем разные предметы небольшого размера (кубик, мячик, катушка с нитками, клубок шерстяных ниток, ручка, ластик, скрепка, расческа и т.д.) Проведение: ведущий предлагает каждому участнику игры по кругу достать из непрозрачного мешочка предмет и попробовать на ощупь его распознать.

**Рефлексия**

**Беседа по кругу (подведение итогов):**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Проведение:** каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось…

- Было интересно…

- Было трудно…

- У меня получилось…

- Я смог…

 - Я попробую…

- Меня удивило…

- Урок дал мне для жизни…

- Мне захотелось…

- Я стал более гибким в общении, потому что…

- Сегодня я приобрел новый опыт…

**Занятие №5**

**Пальчиковая гимнастика**

1. Сначала надо хорошо растереть руки и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.

2. Сжать пальцы в кулак, а затем растопырить в разные стороны.

3. «Ленивые восьмерки». Рисуем в воздухе восьмерку правой рукой, а левой – восьмерку в перевернутом виде (бесконечность). Поочередно меняем руки.

4. «Кулак – ребро - ладонь». Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой. Затем двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды «кулак – ребро - ладонь».

**Интеллектуальные упражнения**

1. Пересказываем тексты.

2. Пишем графические диктанты.

3. Тренировка внимания посредством корректурных проб.

**Игры для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.**

**Игра «Пишем синхронно»**

**Цель:** научить мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизировать деятельность обоих полушарий.

**Проведение:** возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Участники занятия рисуют и пишут по команде ведущего: 44 45 - одинаковые геометрические фигуры одновременно - разные геометрические фигуры: правой рукой - круг, левой - квадрат; правой рукой- треугольник, левой - квадрат и т.д.

**Рефлексия**

**Беседа по кругу (подведение итогов):**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Проведение:** каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось…

- Было интересно…

- Было трудно…

- У меня получилось…

- Я смог…

 - Я попробую…

- Меня удивило…

- Урок дал мне для жизни…

- Мне захотелось…

- Я стал более гибким в общении, потому что…

- Сегодня я приобрел новый опыт…

**Занятие №6**

**Пальчиковая гимнастика**

1.«Мир - ОК». На одной руке сложите знак мира («виктория»), а на второй — окей. Поочередно меняйте положение пальцев, чтобы они показывали противоположное. Повторяйте так несколько раз, одновременно используя левую и правую руки.

2. Соединим большой палец правой руки и указательный палец левой руки, а также большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Поочередно меняем положение пальцев и рук, чтобы они показывали противоположное. Повторяем несколько раз.

3. «Коза и солнце». Левая рука показывает «козу», а правая «солнце» (рука расположена ладошкой вверх). Поочередно меняем руки.

 4. «Сдаюсь - добро пожаловать». Левая рука показывает «добро пожаловать» (рука вытянута вперед ладошкой вверх). Правая рука показывает «сдаюсь» (рука поднята вверх). Поочередно меняем руки.

**Интеллектуальные упражнения**

1. Участники занятий здороваются и прощаются без слов, используя только жесты, мимику и т.п.

2. Читать книги вместе с участниками занятий. Суть упражнения состоит в том, чтобы чередовать роли слушателя и читателя. При этом возникают разные импульсы, связи в мозгу расширяются.

3. Выбираем любую букву алфавита и просим назвать не менее 20 слов, начиная с нее.

4. «Мнимая слепота». Попробуйте на ощупь распознать предмет. В отсутствие зрения резко активизируются другие органы чувств.

**Игры для когнитивной стимуляции мозга пожилых людей с использованием элементов нейробики.**

**Игра: «Читаем справа налево»**

**Цель:** активизировать различные мозговые центры, вовлечь в работу оба полушария мозга.

Возьмите любую книгу и прочитайте несколько строчек задом наперед. Сначала прозу, затем стихи. Затем сделайте так: читайте фразу задом наперед, справа налево, но каждое слово произносите как положено, то есть, читая слева направо. Таким образом, у вас слова останутся обычными, но поменяется их порядок.

**Рефлексия**

**Беседа по кругу (подведение итогов):**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Проведение:** каждый из участников занятия последовательно (по кругу) должен закончить предложенную ведущим фразу.

- Мне понравилось…

- Было интересно…

- Было трудно…

- У меня получилось…

- Я смог…

 - Я попробую…

- Меня удивило…

- Урок дал мне для жизни…

- Мне захотелось…

- Я стал более гибким в общении, потому что…

- Сегодня я приобрел новый опыт…

**Заключение**

Люди пожилого возраста зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком непосредственного общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни и нарушение высших мозговых когнитивных функций. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы. В связи с этим, наиболее актуальным направлением в социально-психологической деятельности специалистов, работающих с данной категории граждан, является профилактика и коррекция эмоционального состояния личности пожилого человека.

Пожилые люди нуждаются в снижении психосоматического напряжения, наблюдении за их настроением, возможности открыто и откровенно вербализировать свои мысли, убеждения, возможности поделиться жизненным опытом. Безусловно, основными методами являются наблюдение и беседа. Для снижения и профилактики психоэмоционального напряжения, применима мышечная и дыхательная релаксация, расслабление под спокойную, умиротворяющую музыку. Арттерапия обладает одновременно релаксирующим и диагностическим эффектами. Нейробика способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте.

**Список литературы**

1. Бреслав, И. С. ...Чтобы к вам не постучался «Альцгеймер»! Активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте / И.С. Бреслав, Л.А. Брянцева. - М.: Ленанд, 2014 г. – 200 c.

2. Бреслав, И.С. ...Чтобы к вам не постучался «Альцгеймер»! Активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте / И.С. Бреслав. - Москва: РГГУ, 2017 г. - 878 c.

3. Вид, В., Каркос, Й., Кузнецова, Т., Эрцигкайт, Х. Оценка активности повседневной жизни у лиц позднего возраста с начальными проявлениями синдрома деменции.// Российский психиатрический журнал.- 2001г.- №6 - С.8-11.

4. Гомазков, О.А. Старение мозга и нейротрофическая терапия. Монография. М.: ИКАР, 2011 г. - 92 с.

5. Егорова, Ю.В. Постинсультные когнитивные нарушения и возможности их реабилитации у пожилых больных./Ю.В. Егорова// Клиническая геронтология.-2016 г.-№9-10.

6. Захаров, В.В., Вахнина, Н.В.. Инсульт и когнитивные нарушения. Неврологический журнал №2 / Кафедра нервных болезней лечебного факультета ГОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва, 2011г.- С.8-16

7. Захаров, В.В., Яхно, Н.Н. Когнитивные расстройства в пожилом и старческом возрасте: Методическое пособие.- М., 2005 г.-72 с.

8. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы пожилого возраста. / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 368 с.

9. Методы арт-терапии в комплексной психосоциальной поддержке лиц пожилого и старческого возраста URL: http://www.treko.ru/show\_mer\_52173 (дата обращения 30.10.2014)

10. Морозова, Е.В. Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов «Активное долголетие» URL: / http://psy.su/psyche/ http://psy.su/psyche/projects/ (дата обращения 30.10.2014)

**Приложение 1**

## Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)

Когда понадобится: для количественной оценки текущего психического состояния сотрудника по трем шкалам: самочувствие, активность, настроение.

Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выберите в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметьте цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Тестовое задание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Спасибо за ответы!

# **Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний»**

     С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация (эмоциональное состояние, которое испытывает человек, когда не может чего-то получить, когда его потребности и желания недоступны или недостижимы), агрессивность, ригидность (твердость, неподатливость).

***Инструкция к тесту***

     Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если Вам это состояние присуще ***часто,*** поставьте ***–*** ***2 балла***, если это состояние ***бывает, но изредка***, поставьте ***– 1 балл***, если ***совсем не бывает – 0 баллов***.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

**Тест на проверку памяти**

Пройдите простой тест, который поможет оценить, есть ли у вас нарушение памяти. Этот тест рассчитан на самостоятельное заполнение, предназначен только для ознакомления и не заменяет консультации специалиста.

Инструкция к тесту

На приведенные ниже вопросы отвечайте «ДА» или «НЕТ». За каждый ответ « нет» - начислите 2 балла, за ответ «да» - 0 баллов. Суммируйте баллы и подведите итоги.

Вопросы

1. Выходя из квартиры, вы иногда вынуждены возвращаться за ключами, документами или кошельками?
2. Сложно ли вам перечислить, что ели вчера на обед?
3. Вызывает ли у Вас затруднение назвать имя вашего первого школьного учителя?
4. Часто ли Вам приходится искать, куда положили какой-нибудь предмет?
5. Бывает ли, что Вы забываете о днях рождения друзей или родственников?
6. Иной раз тяжело вспомнить названия популярных фильмов, имена знаменитых актеров?
7. Бывает ли, что оставляете вещи в транспорте?
8. Прочесть наизусть одной из стихотворений, которое учили в школьные годы, для вас сейчас трудная задача?
9. Вам тяжело запомнить человека в лицо?
10. Вдруг пропускаете любимую телепередачу из-за того, что попросту забываете о ней?
11. Вам случалось запамятовать номер своего домашнего телефона?
12. Порой Вам трудно пересказать, о чем недавно прочитали в газете (книге)?
13. Случается ли, что вы забываете о намеченной встрече?
14. Ложась спать, с трудом можете вспомнить все события, которые произошли за день?
15. Перед походом в магазин обычно стараетесь составить список всех необходимых покупок?

**Интерпретация**

****0-12 баллов****

Память не в лучшем состоянии и нуждается в поддержке. Одно из самых доступных средств для восстановления памяти и ее развития – учить наизусть стихи. Полезно преобразовывать необходимую информацию в образы, запоминать номера телефонов.

**14-22 балла**

Неплохой результат, но чтобы память никогда не подводила, необходимо постоянно тренировать не только память, но и внимание. В запоминаемом материале уточняйте все подробности, даже самые мелкие и незначительные. Если нужно заучить что-то сложное – делайте это по частям, через короткие промежутки времени. Многим помогают яркие ассоциации. Имейте ввиду, активное восприятие и любознательность – самый большой друг памяти.

**24 -30 баллов**

Память у Вас вполне хорошая, а древняя мудрость гласит: «Верная и деятельная память удваивает жизнь»! Только не стремитесь держать все в уме, иногда бывает полезно забывать лишнюю информацию, тем самым предоставляя своей памяти необходимую разгрузку и отдых!

**Методика «Склонность к одиночеству»**

**Инструкция**

При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), Текст опросника

1. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.

2. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.

3. Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей.

4. Периодами мне лучше среди людей, периодами предпочитаю одиночество.

5. В одиночестве я скучаю по людям. А среди людей быстро устаю и ищу одиночества.

6. В большинстве случаев я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному.

7. Я не боюсь одиночества.

8. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.

9. Я люблю одиночество.

10. Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями.

**Обработка результатов**

За положительные ответы по пп. 2, 7, 9 и за отрицательные ответы по пп. 1, 3, 8 проставляется по плюс 3 балла;

за положительные ответы по пп. 4, 5, 6, 10 — по плюс 1 баллу;

за положительные ответы по пп. 1, 3, 8 и за отрицательные ответы по пп. 2, 7, 9 — по минус 3 балла. Подсчитывается сумма баллов с учетом знака.

**Тест по методике "Память на числа"**

**Описание теста**
Тест по методике "Память на числа" позволяет оценить возможности кратковременной зрительной памяти человека, в том числе объём и точность зрительной памяти. Данный тест широко распространён в среде психологов и применяется при устройстве на работу на некоторые виды должностей, требующие от человека хороших способностей к запоминанию информации. От испытуемого требуется запомнить в течение 20 секунд как можно большее количество чисел из 12 двузначных чисел, предъявляемых после начала теста.

**Выполнение теста**
После перехода по ссылке "Пройти тест кратковременной памяти на числа" вы попадёте на страницу с таблицей из 12 чисел, которые вам следует запомнить в течение 20 секунд. По завершению этого времени вы попадёте на страницу с формой из 12 полей ввода, в которые вам следует ввести запомненные числа без обязательного соблюдения порядка, в котором эти числа были представлены в тесте, после чего нажать на кнопку "Готово" для перехода на страницу с результатами теста.

**Подсчёт результатов**

Результат расчитывается из количества правильно воспроизведённых из памяти чисел. Нормой для взрослого человека считается запоминание от 7 и выше чисел. Кроме того, данный тест позволяет произвести уточнённую оценку возможностей кратковременной зрительной памяти при воспроизведения чисел в том порядке в полях ввода, в котором они были представлены. Также в будущем зарегистрированным пользователям будут достуны сравнительные данные о способностях кратковременной памяти относительно всех результатов прохождения данного теста.

**Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности**

Методика позволяет определить уровни реактивной и личностной тревожности. Реактивная тревожность - тревожность, возникающая непосредственно перед эмоциогенной ситуацией или в течение нее. Личностная тревожность - тревожность как свойство личности, как ее устойчивая характеристика. (Автор Ч. Спилбергер)

Инструкция. Испытуемому предлагается оценить свое текущее и обычное состояние, отмечая на бланках выбранные ответы по четырехбалльной системе.

**Оценка реактивной тревожности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   Утверждение | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1. | Я спокоен |  |  |  |  |
| 2. | Мне ничто не угрожает |  |  |  |  |
| 3. | Я нахожусь в напряжении |  |  |  |  |
| 4. | Я испытываю сожаление |  |  |  |  |
| 5. | Я чувствую себя свободно |  |  |  |  |
| 6. | Я расстроен |  |  |  |  |
| 7. | Меня волнуют возможные неудачи |  |  |  |  |
| 8. | Я чувствую себя отдохнувшим |  |  |  |  |
| 9. | Я встревожен |  |  |  |  |
| 10. | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения |  |  |  |  |
| 11. | Я уверен в себе |  |  |  |  |
| 12. | Я нервничаю |  |  |  |  |
| 13. | Я не нахожу себе места |  |  |  |  |
| 14. | Я взвинчен |  |  |  |  |
| 15. | Я не чувствую скованности, напряженности |  |  |  |  |
| 16. | Я доволен |  |  |  |  |
| 17. | Я озабочен |  |  |  |  |
| 18. | Я слишком возбужден, и мне не по себе |  |  |  |  |
| 19. | Мне радостно |  |  |  |  |
| 20. | Мне приятно |  |  |  |  |

**Оценка личностной тревожности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Утверждение | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| 1. | Я испытываю удовольствие |  |  |  |  |
| 2. | Я очень быстро устаю |  |  |  |  |
| 3. | Я легко могу заплакать |  |  |  |  |
| 4. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие |  |  |  |  |
| 5. | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения |  |  |  |  |
| 6. | Обычно я чувствую себя бодрым |  |  |  |  |
| 7. | Я спокоен, хладнокровен и собран |  |  |  |  |
| 8. | Ожидание трудности обычно очень тревожит меня |  |  |  |  |
| 9. | Я слишком переживаю из-за пустяков |  |  |  |  |
| 10. | Утверждение |  |  |  |  |
| 11. | Я вполне счастлив |  |  |  |  |
| 12. | Я принимаю все слишком близко к сердцу |  |  |  |  |
| 13. | Мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |
| 14. | Обычно я чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |
| 15. | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей |  |  |  |  |
| 16. | У меня бывает хандра |  |  |  |  |
| 17. | Я доволен |  |  |  |  |
| 18. | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня |  |  |  |  |
| 19. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть |  |  |  |  |
| 20. | Я уравновешенный человек |  |  |  |  |
| 21. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах |  |  |  |  |

Методика позволяет определить уровни реактивной и личностной тревожности. Реактивная тревожность - тревожность, возникающая непосредственно перед эмоциогенной ситуацией или в течение нее. Личностная тревожность - тревожность как свойство личности, как ее устойчивая характеристика. (Автор Ч. Спилбергер)

Инструкция. Испытуемому предлагается оценить свое текущее и обычное состояние, отмечая на бланках выбранные ответы по четырехбалльной системе.

**Оценка реактивной тревожности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   Утверждение | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1. | Я спокоен |  |  |  |  |
| 2. | Мне ничто не угрожает |  |  |  |  |
| 3. | Я нахожусь в напряжении |  |  |  |  |
| 4. | Я испытываю сожаление |  |  |  |  |
| 5. | Я чувствую себя свободно |  |  |  |  |
| 6. | Я расстроен |  |  |  |  |
| 7. | Меня волнуют возможные неудачи |  |  |  |  |
| 8. | Я чувствую себя отдохнувшим |  |  |  |  |
| 9. | Я встревожен |  |  |  |  |
| 10. | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения |  |  |  |  |
| 11. | Я уверен в себе |  |  |  |  |
| 12. | Я нервничаю |  |  |  |  |
| 13. | Я не нахожу себе места |  |  |  |  |
| 14. | Я взвинчен |  |  |  |  |
| 15. | Я не чувствую скованности, напряженности |  |  |  |  |
| 16. | Я доволен |  |  |  |  |
| 17. | Я озабочен |  |  |  |  |
| 18. | Я слишком возбужден, и мне не по себе |  |  |  |  |
| 19. | Мне радостно |  |  |  |  |
| 20. | Мне приятно |  |  |  |  |

**Оценка личностной тревожности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Утверждение | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| 1. | Я испытываю удовольствие |  |  |  |  |
| 2. | Я очень быстро устаю |  |  |  |  |
| 3. | Я легко могу заплакать |  |  |  |  |
| 4. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие |  |  |  |  |
| 5. | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения |  |  |  |  |
| 6. | Обычно я чувствую себя бодрым |  |  |  |  |
| 7. | Я спокоен, хладнокровен и собран |  |  |  |  |
| 8. | Ожидание трудности обычно очень тревожит меня |  |  |  |  |
| 9. | Я слишком переживаю из-за пустяков |  |  |  |  |
| 10. | Утверждение |  |  |  |  |
| 11. | Я вполне счастлив |  |  |  |  |
| 12. | Я принимаю все слишком близко к сердцу |  |  |  |  |
| 13. | Мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |
| 14. | Обычно я чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |
| 15. | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей |  |  |  |  |
| 16. | У меня бывает хандра |  |  |  |  |
| 17. | Я доволен |  |  |  |  |
| 18. | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня |  |  |  |  |
| 19. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть |  |  |  |  |
| 20. | Я уравновешенный человек |  |  |  |  |
| 21. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах |  |  |  |  |