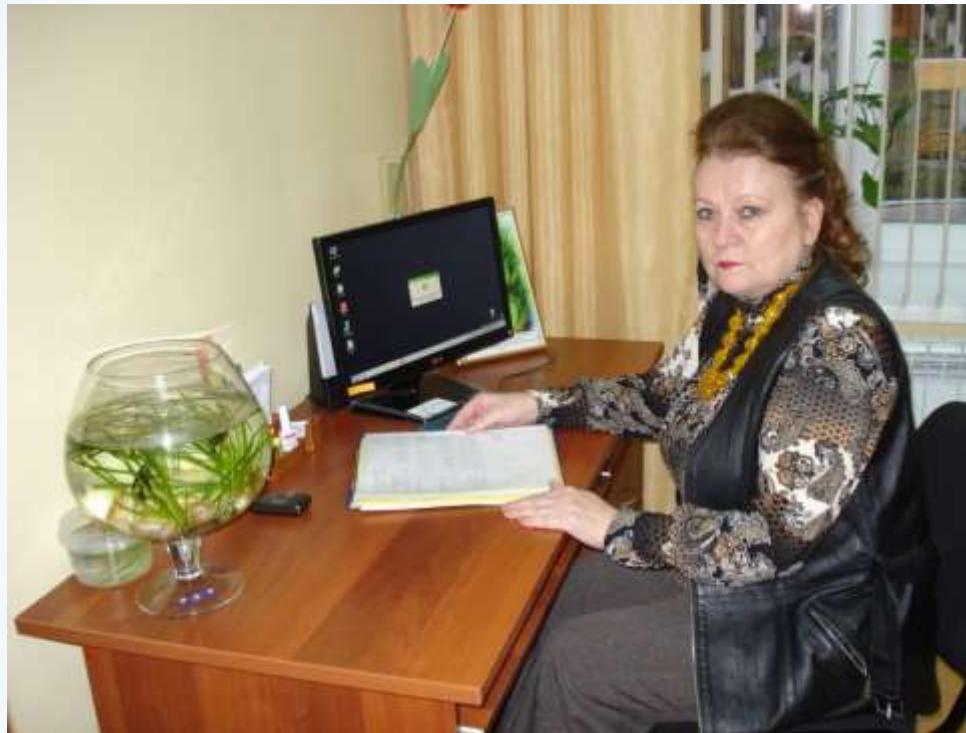




**Министерство труда и социального развития  
Ульяновской области**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

**СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА  
И ИНВАЛИДОВ В Г. НОВОУЛЬЯНОВСКЕ**



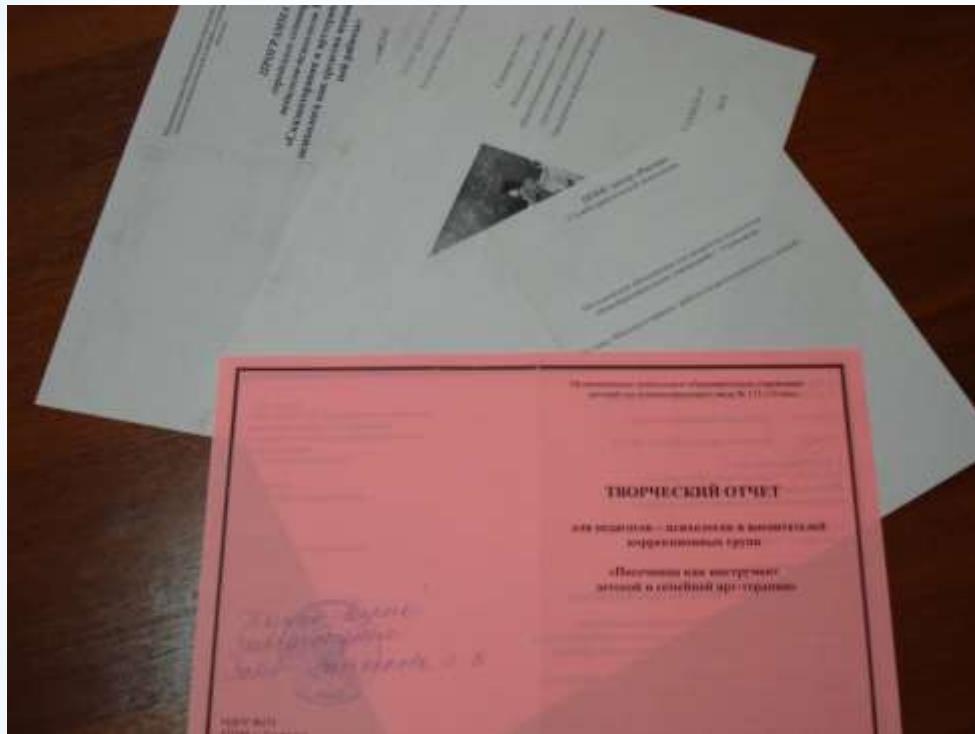
\* Работа психолога «Центра социального обслуживания»  
заключается в следующем: в повышении  
психологической устойчивости и формирования  
психологической культуры граждан, в первую очередь, в  
сферах межличностного и семейного общения. Психолог  
- Людмила Анатольевна Калина.



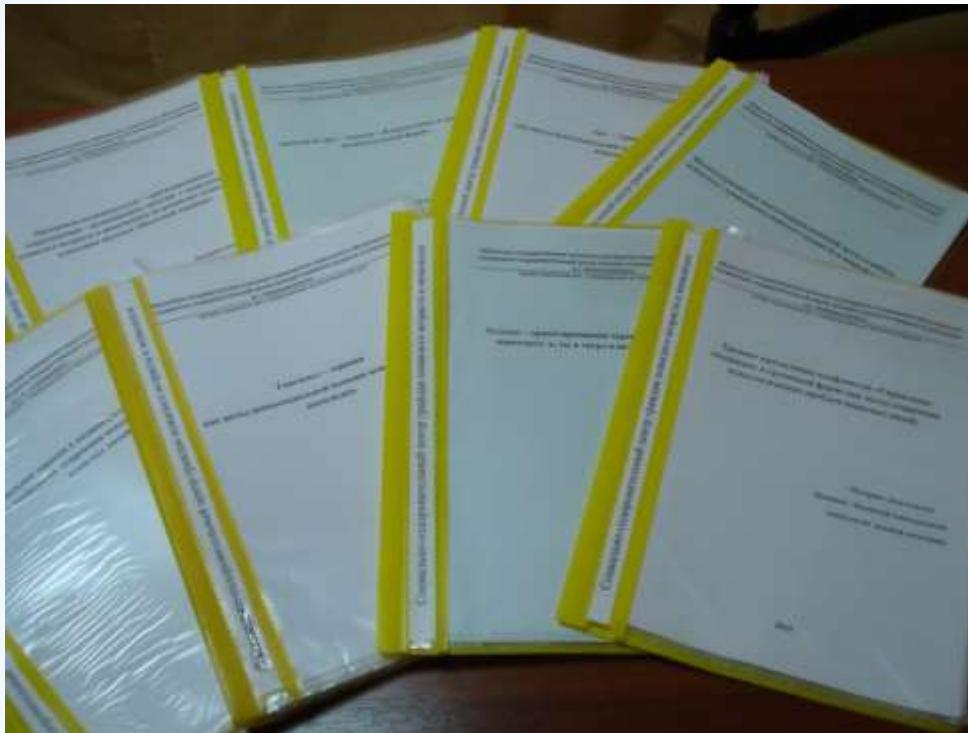
\* Актуальность и современность – в деятельности психолога – постоянный творческий поиск новых знаний, идей, методологий и средств. Итак, уже 12 лет.



\* Участие психолога в творческой работе отмечена грамотами и благодарственными письмами. Работа с детьми, их родителями, бабушками, дедушками. С детьми с ОВЗ.



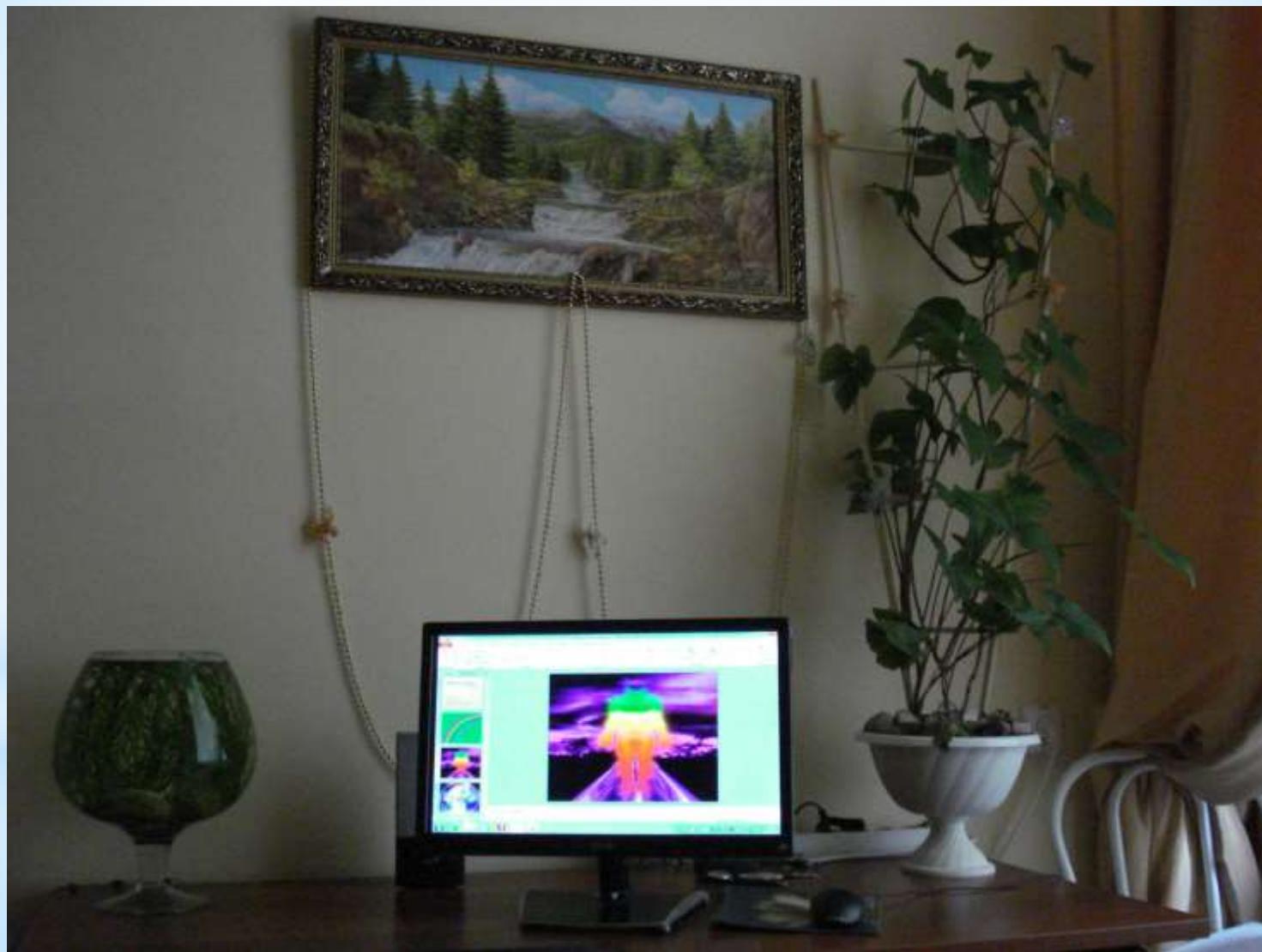
- \* Постоянное повышение своей квалификации, включение в сферу своих интересов смежные, междисциплинарные знания и умения – одно из направлений работы психолога.



- \* В своей работе использую авторские разработки по арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, цветотерапии, песочной терапии, телесно-ориентированной терапии.

\* Взрослые нуждаются в том, чтобы научиться расслабляться.  
Эффективный метод – интегративная музыкотерапия.







\* Между потреблением кислорода и тревогой имеется тесная связь. Чем больше человек возбужден, тем больше кислорода требуется для поддержания этого возбуждения. Необходимо приобрести навык глубокого дыхания. Глубокое дыхание помогает устраниить тревогу, обрести силы и уверенность.



\* «Искусство само по себе обладает целительным действием» (Э. Крамер). Картины природы снижают тревогу, недовольство, повышают настроение, дают нам отдых, равновесие.



\* «Музыкотерапия» эмоционально заряжает, облегчает душевые переживания, способна урегулировать эмоциональное состояние.



\* **Арт – терапия – имеет дело с красками, бумагой, карандашами – она заставляет человека рисовать. «Дитя проснулся. Родитель замолчал. Взрослый начал разбираться со своими проблемами».**



\* «Травма, стресс, негатив, выплескиваясь наружу, перестают быть травмой, стрессом, негативом. Они погибают под лучами дневного света». Ваши руки погружаются в песок, пропускают его сухой ток через свои пальцы.



\* «Сядьте спокойно с закрытыми глазами и позвольте звукам, которые вы слышите, дойти до вашего сознания. Отмечайте, какие чувства вызывает каждый проникающий в вас звук».



\* Согласитесь, человеку, у которого плохое настроение, все вокруг кажется мрачным, люди – хмурыми и сердитыми.. А в хорошем настроении человек видит все совсем по-другому - и солнце ярче, и небо голубее, и люди вокруг хорошие... (индивидуальное консультирование за чашкой чая).



\* Самопознание – это способ лучше понять себя, осознать свои возможности, выявить связь между своими поступками и событиями своей жизни, наконец, достичь желанной внутренней гармонии.  
Что Я чувствую, когда общаюсь...







\* Человек может научиться свободно выражать себя, освободиться от напряжения и разочарования, установить общение, овладеть новыми социальными навыками.

\* Счастье - это когда тебя понимают, большое счастье - это когда тебя любят, настоящее счастье - это когда любишь ты. (Конфуций)

