

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПСИХОЛОГА ЛЮДЯМ,**

**НАХОДЯЩИМСЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ**

Психологическая служба Акаде-мии психологии и педагогики Юж-ного федерального университета реко-мендует вам множество способов про-вести время дома с пользой, занять себя и членов вашей семьи познава-тельной и интересной деятельностью.

**Новые навыки.** Именно сейчас увас появилась уникальная возмож-ность освоить что-то новое, ведь вы имеете на это и время, и ресурсы! Воз-можно, вы давно хотели научиться ри-совать или петь, вышивать или ткать, изучить иностранный язык или овла-деть навыком скорочтения! В данный момент бесплатно открыто множество образовательных платформ, доступны различные видео-уроки, позволяющие вам полностью погрузиться в изуче-ние чего-то нового, в совершенствова-ние своих навыков.

**Семейный досуг.** Длительноесовместное времяпрепровождение мо-жет послужить причиной конфликтов, но может и хорошо сплотить вас. При-готовьте вместе семейный завтрак или ужин, посмотрите фильм, соберите паззлы, сотворите оригинальные по-делки, поиграйте в настольные игры. В конце наших рекомендаций

1

есть список фильмов и онлайн-ресур-сов для совместного просмотра и вир-туального посещения.

**Спорт.** Да,безусловно,сейчасвы ограничены в физических нагруз-ках в связи с тем, что #лучшеоставать-сядома. Но это не значит, что вы пол-ностью лишились любых физических нагрузок! Так, на YouTube в свобод-ном доступе вы можете найти множе-ство видео-уроков домашних трениро-вок на различные группы мышц. Еще один очень хороший способ держать себя в форме — танцы. Включите лю-бимую музыку и двигайтесь так, как будто вас никто не видит. Известный психолог Вильгельм Райх доказал, что зажатость (“мышечный панцирь”) человека возникает в самом детстве и напрямую связана со страхом быть наказанным, непонятым, отчужден-ным, а также с необходимостью посто-янного подавления человеком своих сексуальных ощущений. В результате комплексы и зажимы накапливаются в организме и могут привести к различ-ным душевным и телесным заболева-ниям. Вильгельм Райх, являющийся основоположником телесной психоте-рапии, верил, что осуществление па-циентом спонтанных движений тела, в комплексе с ровным размеренным ды-ханием, способно снять мышечное напряжение и позволить эффективно устранить зажимы и блоки, мешаю-щие человеку жить. То есть от танца вы получите не только положительные эмоции и здоровое тело, но еще и пси-хологическую разрядку!

**Уборка.** Да,это как раз то,что вычасто откладывали из-за нехватки вре-мени, из-за усталости после рабочей недели. Сейчас как никогда актуально снарядиться моющими средствами и сделать генеральную уборку: помыть двери, разобрать старую одежду, по-стирать шторы и сделать все то, что раньше откладывали. Не бойтесь браться за самые тяжелые, непривыч-ные дела. Вы сами удивитесь, насколько улучшится ваше настрое-ние! Чистота и отсутствие пыли благо-приятно скажутся на здоровье, как и умеренная физическая нагрузка, полу-ченная в течение уборки. Как отме-чают множество психологов, чистота

* доме положительно влияет на психи-ческое состояние человека.

**Йога и медитация.** Если высильно переживаете из-за сложив-шейся ситуации и не можете переклю-читься на что-то другое, попробуйте сделать всего 3 упражнения, снижаю-щие уровень тревоги:

1. **Диафрагмальноедыха-**

**ние.** Диафрагма—это мышца,распо-ложенная между грудной и брюшной полостями. Техника дыхания учит правильно использовать ее, чтобы ды-шать, как следует. Положите одну руку на живот, другую на грудь. Мед-ленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что ваш живот - шарик, который вы пытаетесь надуть,

2

* то время как грудь не движется. По-сле вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафраг-мальное дыхание, вы можете почув-ствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы при-

выкнете. Правильное дыхание сни-жает тревогу, потому что помогает ис-пользовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение

* помогает снизить кровяное давле-ние.
	1. **Осознаннаямедитация**.В

процессе вы учитесь держать разум полностью в настоящем и отгонять от-влекающие мысли и негативные мо-дели мышления. Раньше медитация относилась к духовным практикам, сейчас многие обращаются к ней,

чтобы повысить концентрацию, научиться следить за своими мыслями

* снять напряжение. Устройтесь в ти-хом месте и поставьте таймер на теле-фоне на пять минут. Это время пока-жется гораздо более долгим, чем вы себе представляете. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. В какой-то момент мысли станут улетать далеко. Это естественная реакция. Как только за-метите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на ды-хании. Будьте терпеливы с собой. Пер-вые несколько практик мысли посто-янно будут улетать, это нормально.

3) **Прогрессивная мышечная** **релаксация**.Сначала вы ощущаете,азатем напрягаете мышцы в теле, например, мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем отпускаете напря-жение и позволяете им расслабиться. Упражнение ослабляет напряжение и улучшает сон, иногда помогает от го-ловных болей и расстройства пищева-рения. Вы можете начать с концентра-ции на ступнях, затем прорабатывать последовательно все тело по направле-нию вверх.

Алгоритм действий:

* + сядьте, примите удобное положение тела, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов;
	+ сожмите кулаки, а затем расслабьте их; растопырьте пальцы, а затем рас-слабьте их;
	+ напрягите бицепсы, а затем рас-слабьте их; напрягите трицепсы, и расслабьте их;
	+ отведите плечи назад, а затем рас-слабьте их; выдвиньте плечи вперед, а затем расслабьте их;
	+ поверните голову до упора вправо, а затем расслабьте шею; поверните голову до упора влево, а затем рас-слабьте шею; прижмите к груди под-бородок, а затем расслабьте шею;
* как можно шире откройте рот, а за-тем расслабьте его; как можно сильнее сожмите губы, а затем расслабьте их;
	+ как можно дальше высуньте язык, а затем расслабьте его; втяните язык максимально в гортань, а затем рас-слабьте его; прижмите язык к небу, а

3

затем расслабьте его; прижмите язык

* дну ротовой полости, а затем рас-слабьте его; - максимально широко раскройте

глаза, а затем расслабьте их; со всей силы зажмурьтесь, а затем рас-слабьте глаза и нос; - сделайте глубокий вдох, а затем не-

много доберите воздуха; дышите нормально в течение 15 секунд; вы-дохните весь воздух из легких, а за-тем выдохните еще немного; дышите нормально в течение 15 секунд; - осторожно прогнитесь в спине впе-ред, а затем расслабьте спину;

- максимально втяните живот, а затем расслабьте его; максимально надуйте живот или напрягите мышцы брюш-ного пресса, а затем расслабьте их; - напрягите ягодичные мышцы и не-много приподнимите таз, а затем рас-слабьте мышцы ягодиц; - вытяните ноги вперед и поднимите

на 15 см от пола, а затем опустите ноги и расслабьте их; сильно при-жмите ноги к полу, а затем рас-слабьте их; - поднимите вверх пальцы ног, а за-

тем расслабьте их; поднимите вверх ступни, а затем расслабьте их.

* + идеале после выполнения этого комплекса упражнений ваши мышцы должны стать более расслабленными, чем были до этого, а сознание должно наполниться спокойствием и умиро-творением.

Если этого не произошло, повто-рите всю процедуру. Старайтесь не ду-мать ни о чем и фокусироваться только на напряжении и расслаблении мышц.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**УПРАЖНЕНИЯ**

Для начала предлагаем вам упражнение «Коллаж». Тема коллажа может быть любой: мой психологиче-ский портрет, моя мечта, мое будущее, мой идеальный партнер и многое дру-гое. Попробуйте для начала сделать коллаж **«Мой психологический** **портрет»**.

Берете журналы разной тематики, вырезаете все понравившиеся или «за-цепившие» картинки. Потом просмат-риваете всё, что вырезали, и отбираете самые интересные: те, что вызывают самые сильные чувства или которые связаны с самыми важными идеями и ассоциациями. И потом приклеиваете это всё на лист, «как рука возьмёт и глаз видит», то есть, спонтанно и ин-туитивно создавая пространство, в ко-тором все части листа более-менее вас устраивают.

Всё, создание коллажа на этом закан-чивается.

При анализе обращают внимание на расположение частей коллажа на плоскости листа (центр — периферия, левый-правый край, верх-низ).

Обычно считается, что верхняя часть символически отражает более осознанные образы, низ листа - ближе

4

* бессознательному; правый край (для правшей) - будущее, левый - про-шлое.

Также отмечают цветовые соот-ветствия: объекты, имеющие один и тот же цвет, могут символически быть связаны друг с другом.

Конечно, главная часть анализа - это прояснение символов, прояснение смысла образов, которые вы выбрали. Рассмотрите внимательно каждую вы-бранную вами картинку и запишите свои ассоциации. Подумайте, что эти изображения значат, на что указы-вают.

Можно записать своё описание коллажа на диктофон, потом прослу-шать его. В результате многое стано-вится заметнее. При прослушивании аудиозаписи обращайте внимание на заминки, паузы, интонации сомнения

* своем рассказе. О содержании ва-шего рисунка

Еще одно упражнение для вас – **«Ресурсы».**

Составьте список вещей и заня-тий, которые помогают вам чувство-вать себя спокойно. Это могут быть за-пахи, звуки, вкусовые ощущения, дей-ствия.

Постарайтесь уделить хотя бы 15 минут одному из вышеперечисленных действий.

Обязательно сделайте упражне-ние **«План в будущее»**.

Составьте список с заголовком: «Когда закончится карантин и у меня появится возможность, я обязательно сделаю». Перечислите как минимум

1. пунктов, которые непременно вы-полните!

Предполагаем, что в силу ситуа-ции у вас могут появиться негативные мысли. Чтобы уменьшить их влияние мы рекомендуем несколько эффектив-ных психологических упражнений:

1. ***Упражнение «Отвлечение»***

Сосредоточьте внимание на ка-ком-нибудь предмете. Рассмотрите все его детали, потрогайте, понюхайте его; думайте только о нем. Попытай-тесь описать его так, будто впервые видите. Это может быть все, что угодно: ноготь большого пальца, обре-зок бумаги, правый ботинок: «он ко-ричневый, носки у него стерты, по-дошва на внутренней стороне износи-лась, надпись на подкладке еле-еле можно прочесть» и т.д.

1. ***Упражнение «Фиксирование мыслей»***

Найдите удобное, спокойное ме-сто, где вам никто не сможет поме-шать. Приготовьте бумагу и карандаш.

Сядьте, выпрямите спину, за-кройте глаза. Сосредоточьтесь на ды-хании. Сначала сделайте вдох живо-том, дайте воздуху заполнить вашу грудную клетку, а затем - простран-ство над ключицами. После этого начните медленно выдыхать воздух,

5

произнося при этом мягкий звук «с-с-с» для того, чтобы определить, когда весь воздух выйдет.

Теперь легко и свободно сделайте новый вдох. Следите за ритмом дыха-ния... воздух входит... выходит, сопро-вождаясь мягким звуком «с-с-с». Об-ратите внимание на мысль, которая пришла вам в голову. Назовите ее как понравится, откройте глаза и запи-шите как можно короче. Затем прого-ните эту мысль, закройте глаза и снова сосредоточьтесь на дыхании, пока не всплывет следующие мысль или об-раз. Запишите их. И так далее. Не оста-навливайтесь ни на одной мысли. В этом упражнении вам нужна лишь «проба грунта», а не полнокровные идеи. Выполняйте упражнение в тече-ние 30 минут.

1. ***Упражнение по разотож-дествлению***

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

* меня есть тело, но я - это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истин-ное «Я».

Мое тело - прекрасный инстру-мент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь ин-струмент. Я хорошо с ним обращаюсь,

* стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело - это не «Я».
	+ меня есть тело, но я - это не мое

тело.

* + меня есть эмоции, но я - это не мои эмоции. Мои эмоции многочис-ленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или от-чаиваюсь. Поскольку я могу наблю-дать, понимать и оценивать свои эмо-ции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они - не есть мое «Я».
	+ меня есть эмоции, но я - это не мои эмоции.
	+ меня есть интеллект, но я - это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для

познания окружающего и моего внут-реннего мира, но он — это не мое «Я».

* + меня есть интеллект, но я - это не мой интеллект.

Я - Центр чистого самосознания. Я - Центр Воли, способный вла-деть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми

моими психическими процессами.

Я - это постоянное и неизменное

«Я».

***4. Упражнение «Поплавок в оке-***

***ане»***

Вообразите, что вы - маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несет вас ве-тер и океанские волны... Большая

6

волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощу-тить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... По-смотрите, какие еще ощущения возни-кают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

1. ***Упражнение «Маяк»***

Представьте маленький скали-стый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, по-стоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верх-него этажа вы днем и ночью, в хоро-шую и плохую погоду посылаете мощ-ный пучок света, служащий ориенти-ром для судов. Помните о той энерге-тической системе, которая поддержи-вает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, преду-преждающего мореплавателей о мелях

* являющегося символом безопасно-сти для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе - света, который никогда не гаснет.

Важной составляющей частью нашей жизни является сон. Людям

свойственно смотреть приятные и ин-тересные сны. Как у вас с этим? Од-нако сны не всегда могут быть прият-ными.

Важно уметь справляться со страшными и незавершенными снами.

1. ***Упражнение «Завершение прерванного сна»***

Вернитесь в свой сон. Ощутите то же чувство страха. Пусть происходящие события

продолжатся.

Продолжите и завершите сон так, как вам бы хотелось.

Возможно, у вас сейчас есть во-просы, на которые Вы не можете найти ответы. Понимание может прийти при выполнении следующего упражнения.

1. ***Упражнение «Китайский***

***храм»***

Примите медитативную позу и наблюдайте за своим дыханием.

Далее вообразите, что вы взбира-етесь по каменным ступеням на высо-кий крутой холм. На верху холма стоит китайский храм. В середине каждой из четырех его стен - дверь. На каждой двери выгравирован золотой дракон. Толкните одну из дверей и войдите в храм.

Внутри нет ничего, кроме множе-ства свитков, лежащих на полках, по-хожих на стеллажи наших публичных библиотек. Выберите один из свитков.

7

Перенесите его в середину храма, ко-торая освещена ярким светом, падаю-щим через застекленную крышу. Раз-верните свиток. Прочитайте его и найдите ответ на свой вопрос.

Для осмысления собственной жизни, ее ценностей и приоритетов предлагаем два упражнения.

1. ***Упражнение «Ручей»***

Сядьте прямо. Сделайте не-сколько глубоких вдохов.

Представьте, что вы поднимае-тесь по горной дороге, рядом с кото-рой протекает ручей.

Когда ручей и дорога начнут рас-ходиться, сойдите с дороги и следуйте вдоль ручья к его истоку... Это неболь-шой родничок прозрачной воды, вы-бивающийся из-под земли. Он совсем маленький.

Теперь вообразите, что вы - капля этого родника; почувствуйте, как вы стекаете по склону, соединяетесь с другими каплями, становитесь ручей-ком, который сбегает вниз, затем сли-вается с другими ручейками и превра-щается в широкий поток. Заметьте, как замедляется течение там, где склон становится пологим, и как снова уско-ряется на крутых местах. Что вы чув-ствуете, когда камни встречаются на вашем пути или, когда рыба проплы-вает в глубине потока?

Теперь вы стали широкой-широ-кой рекой и медленно-медленно дви-жетесь мимо городов, деревень...

Наверху, над вами - люди, лодки, ко-рабли. Какие чувства это у вас вызы-вает?

Вот вы уже вблизи океана, и ча-стицы соленой воды смешиваются с вами. Вы вливаетесь в океан, станови-тесь его частью, и ваша чистая родни-ковая вода растворяется в его соленой воде.

Вообразите, что вы – именно эта волна, которая вздымается и опадает, вздымается и опадает. Будьте той ча-стичкой волны, которая накатывается на песок, забегает все дальше и дальше, затем застывает на мгновение и, снова шурша, отступает назад и со-единяется с океаном.

Вообразите себя в глубине, без-молвной, темной частью океана.

Представьте себя огромной вол-ной посередине океана. Будьте одной из капель, которая вздымается на гре-бень волны, срывается дуновением ветра, становится капелькой тумана и сливается с другими каплями. Туман-ное облако, медленно плывущее над океаном... Потом над берегом, над холмами, над высокими горами.

Теперь вообразите, что вы - ча-стичка дождя, которая выпадает из этого облака; вы плавно опускаетесь на гору, попадаете в почву, станови-тесь частью родника. Вы катитесь вниз по склону и понимаете, что снова стали ручьем в том же самом месте, с которого начинали свой путь.

***9. Упражнение «Мудрый ста-***

***рец»***

Сядьте прямо. Сделайте не-сколько глубоких вдохов.

Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме викторианской эпохи, в котором никто сейчас не жи-вет. Пройдите через все комнаты, по-смотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

Поднимитесь по лестнице на вто-рой этаж, пройдитесь по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь. Отодвиньте занавес и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давным-давно никто не ходил.

Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда свет проникает со всех сторон и сверху. Вы начинаете читать заголовки книг и вдруг замеча-ете, что в одном из углов комнаты си-дит старец.

«Я ждал тебя», - говорит он. Вы понимаете, что он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зада-дите.

Теперь спросите: «Зачем я ро-дился на этот свет?»

Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос, который хотите. Поблагодарите мудрого старца, по-прощайтесь, выйдите из комнаты, спу-ститесь по лестнице и покиньте дом.

8

**ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ *Ссылки на музеи онлайн:***

* Эрмитаж

https://bit.ly/33nCpQg

* Пятичасовое путешествие по Эрмитажу, снятое на iPhone 11 Pro одним дублем в 4К https://bit.ly/39VHDoI
* MetropolitanOpera анонсировала бесплатные стримы Livein HD со следующей недели каждый день, в понедельник Кармен, в четверг Травиата, 22-го Евгений Онегин https://bit.ly/2TTSr1f
* Венская опера тоже проводит бесплатные трансляции на пе-риод карантина https://bit.ly/39OINlQ
* Трансляции балетов Большого театра, 29 марта «Ромео и Джу-льетта» Прокофьева https://www.bolshoi.ru/about/rela ys/
* Проект Гугла Arts and Culture https://artsandculture.google.com/
* Амстердамский музей Ван Гога с функцией googlestreetview: https://bit.ly/2TRdiSQ
* Третьяковская галерея https://artsandculture.google.com/ …/the-state-tretyakov-gal…
* Музейисторииискусств

(KunsthistorischesMuseum), Вена https://bit.ly/3d08Zfm

* Цифровые архивы Уффици

9

https://www.uffizi.it/en/pages/digi tal-archives

* Лувр

https://bit.ly/2WciGBi https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne

* Государственный Русский му-зей (Санкт-Петербург) https://bit.ly/2IOQDjq
* Британский музей, онлайн-кол-лекция одна из самых масштаб-ных, более 3,5 млн экспонатов https://www.britishmuseum.org
* Британский музей, виртуальные экскурсии по музею и экспози-циям на официальном YouTube канале https://www.youtube.com/user/bri tishmuseum
* Прадо, фото более 11 тысяч про-изведений, поиск по художни-кам (с алфавитным указателем) и тематический поиск https://www.museodelprado.es
* Музеи Ватикана и Сикстинская капелла http://www.vatican.va/various/cap pelle/sistina\_vr/index.html
* Метрополитен-музей, Нью-Йорк https://www.metmuseum.org
* Онлайн-коллекция нью-йорк-ского музея современного ис-кусства (МоМА), около 84 ты-сяч работ https://www.moma.org/collection/
* Онлайн-коллекция музея Гуг-генхайм

https://www.guggenheim.org/coll ection-online

* Музей Сальвадора Дали https://bit.ly/33iHVmX
* Видео-галерея NASA, недлин-ные видео в высоком разреше-нии https://www.nasa.gov/co…/ultra-high-definition-video-gallery
* Смитсоновский музей https://www.si.edu/exhibitions/onl ine
* Национальный музей в Кракове https://bit.ly/3d29dT0
* Музей изобразительных искус-ств в Будапеште https://bit.ly/3d08L80
* Музеи Нью-Йорка - виртуаль-ные коллекции и экскурсии, ар-хивы лекций и рассказов самих художников https://34travel.me/post/nyc-museums

***Если захотите почитать пси-хологическую литературу:***

* Эверест Шостром «Человек-ма-нипулятор»
* Эрик Берн «Люди, которые иг-рают в игры»
* Эрик Берн «Игры, в которые иг-рают люди»
* Эрих Фромм «Искусство лю-бить. Исследование природы любви»
* Эрих Фромм «Иметь или быть»

10

* Артур Шопенгауэр «Афоризмы житейской мудрости»
* Кен Уилбер «Безграничное. Во-сточные и западные стратегии саморазвития человека»
* Роберт Джонсон «Мы. Глубин-ные аспекты романтической любви»
* Виктор Дольник «Непослушное дитя биосферы»
* Анна Чернявская «Психология господства и подчинения: Хре-стоматия»
* Стэнли Милгрем «Подчинение авторитету»
* Бессел Ван Дер Колк «Тело ве-дёт счёт»
* Дэниел Шактер «Семь грехов памяти»
* Джо Наварро «Опасные лично-сти»
* Дэниел Гилберт «Спотыкаясь о счастье»
* Роберт Чалдини «Психоло-гия влияния»
* Сьюзан Кейн «Интроверты»
* Себастьян Юнгер «Племя»
* Джонатан Хайдт «Гипотеза сча-стья»
* Келли Макгонигал «Сила воли»
* Франс де Вааль «Истоки мо-рали»
* Джордж Саймон «Кто в овечьей шкуре»
* Виктор Франкл «Сказать жизни

“да”»

* Психологическая газета https://psy.su/materialy
	+ ***несколько замечательных фильмов и мультфильмов:***
* «Перед классом», 2008

Брэд страдает синдромом Туретта (тики), но очень хочет работать учите-лем.

От фильма веет добром. Простой, жиз-неутверждающий, без особых глубин, но в самое сердце. Бонусом очарова-тельный актёр в главной роли и атмо-сфера 2000-х Америки.

* + «Чудо», 2017
* одной стороны, мальчик Август Пулман такой же, как и другие маль-чишки его возраста: любит ходить на дни рождения к друзьям, играть в ком-пьютерные игры, фанатеет от «Звезд-ных войн», играет со своей собакой, ссорится и мирится со старшей сест-рой. А, с другой, он совсем не такой как другие мальчишки его возраста. Во-первых, Август никогда не ходил в обычную школу — с первого класса с ним дома занималась мама. Во-вто-рых, Август перенес 27 операций. Из-за очень редкой, но иногда встречаю-щейся генетической ошибки у Августа нет лица. И вот такой мальчик должен пойти в школу. В первый раз. К обыч-ным детям.
	+ «Невидимая сторона», 2009⠀

из неблагополучной семьи. Его взяла к себе «белая» пара с детьми и помогла стать звездой американского футбола.

* «1+1», 2011

Пострадав в результате несчастного случая, богатый аристократ Филипп нанимает в помощники человека, ко-торый менее всего подходит для этой работы, - молодого жителя предместья Дрисса, только что освободившегося из тюрьмы. Несмотря на то, что Фи-липп прикован к инвалидному креслу, Дриссу удается привнести в размерен-ную жизнь аристократа дух приключе-ний,

Значительно поддержать его психоло-гически и лучше понять собственный смысл жизни.

* «Зеленая книга», 2018

Утонченный светский лев, богатый и талантливый музыкант нанимает в ка-честве водителя и телохранителя чело-века, который менее всего подходит для этой работы. Тони «Болтун» - вы-шибала, не умеющий держать рот на замке и пользоваться столовыми при-борами, зато он хорошо работает кула-ками. Это турне навсегда изменит жизнь обоих.

* «Песнь моря», 2014

Светлый, лёгкий, трогательный фильм. Отличный актёрский состав! Кажется, что картина уж слишком идеалистическая... Пока не узнаёшь, что в основе лежит реальная история Майкла Оэра, чернокожего мальчика

11

Сюжет повествует о последней «селки», которая может перевопло-щаться из тюленя в человека, и о ее пу-тешествии к морю.

***Музыка для релаксации:***

* «Car Ride» Aleksander Biggs
* «Call it Love» Натан Бол
* «Seneca» Novo Amor
* «Villains» Luca Fogale
* «Nightlife» Axel Flovent
* «Used to be» Luca Fogale
* «Tidal Wave» Old Sea Brigade
* «Long Way Down» Джошуа Хи-

слоп

* «Oceans Apart» Secret Nations
* «Love Brought Weight» Old Sea Brigade
* Классическая музыка отече-ственных и зарубежных испол-нителей

12