ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УРЕЖДЕНИЕ КЛЬТУРЫ

«Калининградская областная научная библиотека»

**Отдел инновационной и научно-методической деятельности**

**Библиотерапия пожилого возраста**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**

**Часть I**



**Составитель: Т.В. Лебедева**

**Калининград 2020**

Вашему вниманию представлен список литературы, который поможет людям старшего поколения понять себя, не упасть духом в сложных ситуациях, встретить новый жизненный этап с радостью и воодушевлением.

*Желаем приятного и полезного чтения!*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Аллен, Р. Как развить суперпамять [Текст] : рекомендации, тесты, упражнения / Роберт Аллен ; пер. с англ. Н. Скоробогатов. - Харьков : Клуб семейного досуга, 2009. - 159 с.** *КОНБ*  Хорошая память - это работа над собой, ежедневные тренировки. В книге изложены и систематизированы уже известные и совершенно новые авторские способы запоминания. |
|  | **Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии [Текст] / Людмила Анцыферова. - М.: Институт психологии РАН, 2006. - 512 с. - (Достижения в психологии)**  Книга известного российского психолога Людмилы Ивановны Анцыферовой – это фундаментальный труд, посвященный разработкам в области психологии развития личности и геронтопсихологии, проблем мышления и мудрости человека. Книга предназначена для психологов, педагогов, социальных работников и для широкой читательской аудитории. |
|  | **Вандеркам, Л. Книга о потерянном времени [Текст] / Лора Вандеркам ; пер. Т. Мамедова ; ред. Ю. В. Гладкова. - М. : Альпина Паблишер, 2015. - 338 с.**  У каждого из нас 24 часа в сутках, но только некоторым удается добиться многого, а остальные тратят время по пустякам и никогда ничего не успевают. Эта книга рассказывает о том, куда на самом деле уходит время и как можно использовать его лучше. О том, как распределить свои часы так, чтобы добиться прорыва в карьере, и как поменять приоритеты, чтобы сделать личную жизнь интересней. Следуйте рекомендациям автора и вы поймете, что у вас больше времени и возможностей, чем кажется. |
|  | **Думчев, А. А. Помнить все : практическое руководство по развитию памяти [Текст] / А. А. Думчев ; ред. И. Миронова. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 176 с.**  Эта книга - сборник конкретных приемов и техник по развитию памяти. Материал подан так, чтобы читатель мог сначала пропустить каждую стратегию работы с информацией через свой опыт. Затем даются необходимые пояснения, и формируется конкретный алгоритм. Приводится множество примеров различных исследований. |
|  | **Кастел, Алан Д. С возрастом только лучше. Технологии успешного старения [Текст] / Алан Д. Кастел ; пер. А. Л. Капанадзе ; ред. Е. Г. Таран - М. : Лаборатория знаний, 2020. - 319 с. - (Universum)**  Каждый из нас связывает со старостью разные ожидания, зачастую думая об этом периоде жизни весьма в негативных тонах. Американский ученый Алан Д. Кастел убедительно доказывает, что старость вполне может стать самым счастливым временем. В своей книге, опираясь на современные научные исследования и разработки, он дает набор достаточно простых, но действенных инструментов, позволяющих создать в голове правильный образ преклонного возраста, отнюдь не исключающего оптимизм, физическую и социальную активность, яркую и насыщенную жизнь. |
|  | **Кац, Лоренс К. Нейробика : экзерсисы для тренировки мозга [Текст] / Лоренс К. Кац, Мэннинг Рубин ; пер. А. Ф. Зиновьев. - Минск : Попурри, 2014. - 160 с.**  В книге описывается комплекс несложных упражнений нейробики, которые помогают человеку уберечься от потерь памяти, увеличить бодрость, выносливость и готовность головного мозга к любой работе даже в пожилом возрасте. |
|  | **Кроули, К. Следующие 50 лет: Как обмануть старость [Текст] / Кроули Крис, Лодж Генри ; пер.М. Кульнева ; ред. Н. Лисицына. - М. : Альпина нон-фикшн, 2014. - 415 с.**  Опираясь на строго научные данные, авторы книги показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость - рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо. |
|  | **Лорейн, Г. Суперпамять [Текст] : [развитие феномен. памяти] / Г. Лорейн ; пер. с англ. Д. Воронина. - Москва : Эксмо, 2005. - 383 с. : ил. ; 22. - (Психология общения).** *КОНБ*  Гарри Лорейн, основатель и разработчик уникальной программы для развития феноменальной памяти. Особенностью этой универсальной методики является ее относительная простота и доступность в изучении. Сам автор назвал ее "методом для ленивых". |
|  | **Могучий, А. Самая полная книга-тренажер для развития мозга! : новые тренинги для ума [Текст] / Антон Могучий.- М. : АСТ, 2015. - 446 с. - (Книга-тренажер)**  Книга Антона Могучего, широко известного своими тренажерами для мозга, составленными на основе методик Келли и Шульте. В своей новой работе автор развивает свою систему. Теперь она включает в себя уникальные комплексы упражнений, быстро и значимо увеличивающих интеллектуальные способности занимающихся. |
|  | **Мозг на 100 %. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция : интенсив-тренинг по развитию суперспособностей [Текст] / ред. К. Пискарева. - М. : Эксмо, 2015. - 848 с. : ил. - (Психология. Энциклопедии про жизнь)**  Мозг человека способен творить чудеса - запоминать огромные объемы цифр, текстов, событий, решать сверхсложные задачи, с легкостью находить выход из самой запутанной ситуации. Вы тоже это можете, просто пока не знаете как. Хотите научиться? Перед вами шестнадцатое, улучшенное и дополненное, издание уникального тренинга по развитию интеллекта, памяти, креатива и интуиции. |
|  | **Рокед, С. Человек уставший [Текст] / Сохэр Рокед ; пер. И. Матвеева ; ред. А. Быкова. - М. : Альпина Паблишер, 2015. - 280 с.**  Автор исследования – семейный врач с многолетней практикой – проанализировал наиболее частые причины психического истощения и наметил шаги по его преодолению в виде опросников и комплекса простых эффективных упражнений. Книга написана простым ясным слогом с ненавязчивым юмором, и цельее – помочь людям улучшить их жизнь, найдя в себе энергию на реализацию всех планов и замыслов. |
|  | **Самсонова, Е. Свобода возможностей. Кем ты можешь стать, когда совсем вырастешь [Текст] / Елена Самсонова. - М. : Бомбора, 2020. - 210 с.**  Если вы с тревогой смотрите в будущее, переживаете, что останетесь не у дел, не знаете, где найти вдохновение после 50, то вам просто необходимо прочитать эту книгу. Это мотивирующее руководство по прохождению кризиса зрелого возраста, преодолению страхов и построению стратегического плана на годы вперед. |
|  | **Сахарова, Т. Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей [Текст] / Т. Н. Сахарова. - М. : Прометей, 2011. - 290 с.**  В основе книги Татьяны Сахаровой лежит опытно-экспериментальная работа, в которой проанализированы образы старости, существовавшие и существующие в культурах, принадлежащих различным обществам. Здесь рассмотрены различные примеры, которые показывают личность на поздних этапах жизни в различных культурах: в античности, христианстве, восточные культуры, современные западные и иные. |
|  | **Хасэгава, Е. Как легким движением пальцев прокачать свой мозг. Уникальная японская методика тренировки мышления [Текст] / Есия Хасэгава ; пер. С. Грозовский. - М. : Бомбора, 2019. - 160 с. - (Body and mind. Книги, которые меняют тебя и твое тело)**  Книга об уникальной японской методике тренировки мышления, памяти, внимания и логики, позволяющая предотвратить старение мозга. |
|  | **Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика [Текст] / Сергей Шабанов, Алена Алешина ; худ. А. Дружининская ; ред. О. Киселева М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 432 с. - (Psychologies)**  Эта книга для тех, кто хочет улучшить личностные отношения, добиться успеха в карьере и обрести гармонию чувств, научившись управлять своими эмоциями и даже эмоциями других людей. |
|  | **Шер, Б. О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться [Текст] / Барбара Шер ; пер. Т. Мамедова ; ред. А. Калайда. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 384 с. - (Шер Барбара)**  Книга для тех, кто еще не знает, чего хочет в жизни. |
|  | **Яковлев, В. В лучшем виде [Текст] / Владимир Яковлев ; ред. Ю. Потемкина. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 224 с.**  Почему-то считается, что быть красивым можно только в молодости, а после пятидесяти наступает время "нельзя": нельзя стильно одеваться, нельзя ощущать свою привлекательность и сексуальность, нельзя выглядеть интересно – лучше поскромнее. Книга о людях, которые не попались в ловушку запретов и после 50 лет живут полной жизнью. |
|  | **Яковлев, В. Возраст счастья [Текст] / Владимир Яковлев ; ред. А. Кренева. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 336 с.**  Эту книгу обязательно должны прочитать те, кто думает, что жизнь после 60 заканчивается! Те, кому сейчас 60-70-80 и кто думает, что самое лучшее время осталось позади. Те, кому сейчас 50 и кто хочет знать, что же там за рамками 65. Те, у кого родителям сейчас 60-70-80 и кто хочет дать им импульс жить полнее и ярче. |
|  | **Яковлев, В. Другое дело [Текст] / Владимир Яковлев ; ред. Ю. Потемкина. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 224 с.**  Книга раскрывает истории людей, которые после 50 лет кардинально изменили свою жизнь, не ушли на пенсию, улегшись доживать старость перед телевизором, а начали жизнь с чистого листа: открыли свое дело, освоили новую профессию, реализовали мечту детства, обрели работу своей мечты. Одним словом герои радикально улучшили качество своей жизни, а можно сказать, что они буквально повернули время вспять! |
|  | **Яковлев, В. Захотела и смогла [Текст] / Владимир Яковлев и др. ; ред. Ю. Потемкина. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 168 с.**  В этой книге собраны удивительные истории женщин, которые на собственном примере доказали, что реализовать свои мечты возможно в любом возрасте. |