

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по медицинской части  
 Г.Ф.Касимов.  
« 9 » января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУСОКК  
«Кропоткинский ПНИ»  
 А.В. Сафронов  
« 9 » января 2020 г.



**Тренинговая программа социально-психологического  
обслуживания в ГБУ СО КК «Кропоткинский ПНИ»**

**Тема: «Когнитивные функции и социальные навыки»**

2020 год

## **Программа тренинговых занятий для укрепления когнитивных и социальных навыков.**

**Актуальность:** Пожилой возраст является самым сильным и независимым фактором риска развития нарушений высших мозговых (когнитивных) функций. С увеличением численности лиц пожилого возраста возрастает число пациентов с когнитивными расстройствами. Достижения в области патофизиологии и нейрхимии когнитивных нарушений, а также новые данные нейрофармакологии позволяют сегодня рассматривать когнитивные расстройства как частично курабельное состояние. Поэтому представляются чрезвычайно важными своевременная диагностика и как можно более раннее начало терапии когнитивных нарушений у пожилых людей, так как при их поздней диагностике эти расстройства нередко достигают степени слабоумия

### **Цель:**

- 1) усиление произвольной регуляции памяти и внимания путем обучения использованию специальных средств (тренировка в переключении и удержании внимания, селектировании информации, использовании мнемотехнических приемов);
- 2) усиление коммуникативной направленности и когнитивной дифференцированности мышления (оперирование понятиями с ориентацией на другого человека, совместная деятельность в парах и группе для достижения общей цели);
- 3) развитие когнитивной точности и дифференцированности социального восприятия (тренировка в распознавании невербальных коммуникаций — мимики, позы, жестов, анализе и квалификации межличностных ситуаций, точности воспроизведения речевого поведения партнера);
- 4) снижение интеллектуальной ангедонии (связывания интеллектуальной деятельности с игровым компонентом и успехом);
- 5) развитие регуляции своих эмоциональных состояний, мышления и поведения посредством развития способности к самонаблюдению, самоинструктированию и совладающему диалогу;

6) отработка навыков социального поведения (тренировка в коммуникации на разные темы в группе, моделирование и разыгрывание реальных жизненных ситуаций);

7) обучения эффективным стратегиям решения межличностных проблем (расчленение проблемы на более мелкие, выделение этапов ее решения и конкретных задач, способов решения этих задач).

#### **Задачи:**

- развитие умственных способностей;
- помочь стать социально значимыми,
- создание благоприятного климата в группе

#### **Структура занятия.**

Занятия начинаются и заканчиваются одной и той же процедурой. Каждый участник говорит два слова о своём настроении в данный момент и том упражнении, которое ему больше всего запомнилось с прошлого занятия (в начале занятия) или с только что закончившегося занятия (в конце занятия). В конце занятия можно также выполнять какой-то двигательный ритуал окончания занятия. Один из ведущих первым отвечает на эти вопросы, задавая тем самым модель этих высказываний. Этот ритуал даёт ведущим информацию об эмоциональном состоянии участников и его динамике, заставляет участников ещё раз вспомнить все проделанные упражнения. Затем, как правило, проводится короткое упражнение, направленное на активизацию, «вхождение в работу». Это может быть «повторение пройденного» — закрепление уже проработанного этапа. Потом следуют более трудоёмкие упражнения, которые продолжают начатое или вводят новую подпрограмму тренинга. Результаты выполнения этих упражнений обычно обсуждаются. Часто после таких обсуждений, когда выявляются способы, которые позволяют улучшить выполнение упражнения, упражнение повторяется снова (в таком же или модифицированном виде) для освоения и закрепления этих способов. Более долгие, требующие сосредоточенности упражнения чередуются с короткими, часто двигательными, упражнениями. В конце занятия проводится короткое упражнение, которое должно поддержать положительную эмоциональную атмосферу, создать ощущение успеха, удовольствия. После каждого занятия участникам предлагается выполнить домашнее задание. Оно может в какой-то форме повторять то, что делалась на занятии или, наоборот, подготавливать материал для следующего занятия. Домашнее задание



экономит время на занятии и заставляет участников проявлять определённую активность в промежутках между занятиями.

Последовательность выполнения упражнения участниками может быть разной. Как правило, упражнения выполняются по кругу или – в более сложном варианте — очередь определяется перекидыванием друг другу предмета (мяча, мягкой игрушки). Многие упражнения выполняются в парах.

На первом занятии ведущие ещё раз сообщают участникам всю необходимую информацию о тренинге, включая перечисление его целей, подчёркивают важность комплексного лечения, которое включает и медикаментозное лечение и психологические тренинги, перечисляют правила работы группы. Участникам выдаётся памятка с кратким перечислением целей тренинга, правилами работы группы (с небольшим комментарием) и, если нужно, расписанием занятий.

**Методы и приемы:** ролевые игры, инсценировки, короткие театрализованные миниатюры на заданную тему, дискуссии, лекции и мини – лекции, психологические упражнения различной направленности.

#### **Этапы работы:**

***1 Этап-тренировка памяти и внимания*** (2-3 занятия идет как основная).

Задачи:

- 1) мотивирование, проблематизация, знакомство;
- 2) создание безопасной атмосферы и позитивного настроения,
- 3) введение элементов группового взаимодействия
- 4) отработка на игровых моделях мнемотехнических приемов (опора на смысловые связи) и приемов концентрации внимания (выполнение упражнений, требующих отслеживания процесса, готовности к быстрому реагированию), селектирования информации (например, отвечать только на определенные стимулы, «черного и белого» не называть и т.д.) и упорядочивания информации (составление иерархии понятий и признаков понятий, выстраивание бессмысленного набора предложений в рассказ и т.д.);
- 5) обсуждение трудностей, а также выработанных приемов и способов их преодоления.

**2 Этап-развитие коммуникативной направленности мышления и способности к кооперации** (2-3 занятия идет как основная).

Задачи:

- 1) введение взаимодействия в парах на материале прошлых занятий (совместное запоминание, помощь в удержании внимания);
- 2) работа с понятиями (определение заданных понятий для другого, угадывание задуманных понятий, совместное вычленение наиболее информативных признаков понятий, получение обратной связи о трудностях, возникающих у партнеров);
- 3) взаимодействие в парах с целью совместного достижения определенного результата (совместное рисование фигур, преодоление препятствий и т.п.);
- 4) обсуждение трудностей и средств их преодоления.

**3 Этап -социальное восприятие** (2-3 занятия идет как основная).

Задачи:

- 1) тренировка в интерпретации невербальной экспрессии – распознавание эмоций, выражение различных эмоций, распознавание эмоционального состояния по мимике и жестам;
- 2) тренировка в анализе социальных ситуаций на материале картинок и слайдов – сбор информации об эмоциональном состоянии персонажей, обстановке и других деталях;
- 3) тренировка в интерпретации собранной информации;
- 4) тренировка в классификации и квалификации различных межличностных ситуаций;
- 5) обсуждение трудностей и способов их преодоления.

**4.Этап - вербальные коммуникации** (2-3 занятия идет как основная).

Задачи:

- 1) тренировка в точности воспроизведения получаемой вербальной информации, например небольшого фрагмента теста или маленького рассказа;
- 2) тренировка в составлении предложений, вопросов и ответов на заданную тему;

- 3) совместное интервьюирование одного или двух членов группы на заданную тему;
- 4) свободная коммуникация на заданную тему;
- 5) обсуждение трудностей и способов их преодоления.

**5.Этап- социальные навыки** (2-3 занятия идет как основная).

Задачи:

- 1)вычленение трудностей в повседневном быту и самообслуживании;
- 2) развитие навыков самостоятельности (например, планирование сборов перед выходом; планирование действий при походе в магазин, планирование приготовления завтрака и т.п.);
- 3)вычленение и обсуждение реальных межличностных ситуаций, вызывающих затруднение;
- 4) обсуждение возможных вариантов поведения и диалога в этих ситуациях;
- 5) проведение ролевой игры (вначале моделью может выступить ведущий);
- 6) обсуждение результатов ролевой игры, вычленение способов преодоления трудностей.

**6.Этап- эмоциональная саморегуляция и решение проблем** (завершает этап интенсивного тренинга).

Задачи:

- 1) развитие навыков самонаблюдения с помощью дневника для регистрации ситуаций и связанных с ними эмоций и мыслей (методика «три колонки»);
- 2) вычленение причин, влияющих на настроение – провоцирующие ситуации (например, необходимость выхода из дома), негативные мысли (например, «у меня ничего не получится», «люди смотрят недоброжелательно» и т.п.), дисфункциональные убеждения (например, «надо все делать хорошо или вообще не делать», «люди недоброжелательны» и т.д.);
- 3) развитие навыков альтернативного мышления и совладающего диалога;
- 4) вычленение типичных проблемных ситуаций, их конкретизация и расчленение на более мелкие (пример, устройство на работу);
- 5) выделение этапов и обсуждение возможных способов их решения.



Далее следует этап поддерживающего тренинга, на котором продолжается отработка навыков, на которые был направлен интенсивный этап.

## **Содержание программы:**

### **Занятие №1.**

#### **Упражнение №1. «Знакомство».**

Упражнение на память, которое одновременно является и началом контакта между участниками группы.

#### **Упражнение №2. «Черное – белое».**

Упражнение на внимание, направлено на создание весёлой атмосферы и игрового настроения.

#### **Упражнение 3. «Хлоп — топ».**

Некий вариант «Электрического тока», не требующий тактильного контакта с другими людьми, но требующий больше сосредоточенности.

#### **Упражнение 4. « Анти-время».**

Рассказ о чём-то в обратной последовательности.

#### **5. Рефлексия. Обратная связь.**

**Домашнее задание:** придумать вопросы к упражнению "Чёрное — белое".

### **Занятие № 2**

#### **Упражнение 1 "Здравствуй, мир!"**

Участники по очереди заканчивают фразу: "Меня зовут... Здравствуй, Мир!"

#### **Упражнение 2. «Текст и счёт».**

Ведущий читает текст, а участники должны слушать и параллельно считать в уме (или придумывать слова на одну букву алфавита).

#### **Упражнение 3. «Мужские — женские имена».**

Участники должны называть имена — первый и второй — мужское, третий женское, четвёртый — опять мужское и т.д. В этом упражнении важно, чтобы участники поняли всю широту предложенного им задания и не сужали её (можно называть иностранные имена, экзотические растения).

#### **Упражнение 4. «Пишущая машинка».**

Упражнение направлено на тренировку внимания и создание веселой игровой атмосферы.

### **Упражнение 5. «Описание картинки».**

Ведущий показывает участникам картинку с достаточным количеством разнообразных объектов на ней в течение недолгого времени, потом картинка убирается, каждый участник должен написать список всех изображённых на картинке объектов.

## **6. Рефлексия.**

**Домашнее задание:** подобрать слова и фразы к упражнению «Пишущая машинка».

### **Занятие № 3**

#### **Упражнение 1. «Приветствие».**

Каждый участник по очереди заканчивает фразу «Здравствуйте, меня зовут...Я пришёл (шла) сюда для того, чтобы...»

#### **Упражнение 2. «Запоминание позы».**

Один из участников принимает некую позу, в то время как другие отворачиваются или закрывают глаза. Потом несколько секунд все разглядывают эту позу, после чего поза меняется и все, кроме «автора» должны повторить максимально точно положение тела, конечностей, мимику, позиции пальцев.

#### **Упражнение 3. «Запоминание двузначных чисел».**

Вначале испытуемые должны запомнить 10 одно- и двузначных чисел, не несущих на себе явной ассоциативной окрашенности, потом ведущий предлагает запомнить числа, которые имеют некие культурные ассоциации (31 – Новый год, 18 – возраст совершеннолетия и пр.) и называет эти ассоциации. Потом обсуждается, как легче запоминать, какие ассоциации может придумать каждый.

#### **Упражнение 4. «Запоминание слов с условием».**

Участники по очереди придумывают слова (по кругу или с мячиком), соответствующие определённому условию (на некую тему, начинающиеся на одну букву и пр.).

#### **Упражнение 5. «Прощание — пожелание».**

Каждый из участников по очереди заканчивает фразу: «Я желаю вам сегодня, чтобы...»



## **6. Рефлексия.**

### **Занятие № 4**

#### **Упражнение 1. “Я умею, и это здорово!”**

Каждый из участников по очереди приветствует группу по предложенному образцу: “Здравствуйте, я — ..., я умею ... , и это здорово!”

#### **Упражнение 2. «Определение понятий».**

Упражнение адресовано коммуникативному компоненту мышления.

Каждый участник определяет, описывает данное ему ведущим понятие так, чтобы все остальные участники как можно быстрее и точнее догадались, что он описывает.

#### **Упражнение 3. «Без чего не бывает?»**

Надо выделить главные признаки неких предложенных ведущим понятий, без которых их невозможно точно определить.

#### **Упражнение 4. «Цирк».**

Упражнение прямо направлено на децентрацию. Участники придумывают ассоциации, которые вызывает у них какое-то общеизвестное и имеющее «культурную однозначность» понятие.

## **5. Рефлексия.**

#### **Упражнение 5. “Воображаемый подарок”.**

Участник по очереди дарят друг другу воображаемый подарок. Это может быть все что угодно т.к. подарок вымышленный.

### **Занятие № 5**

#### **Упражнение 1. “Я пришёл сюда, чтобы...”**

Каждый участник здоровается с группой по предложенному образцу приветствия: “Здравствуйте, я... Я пришёл сюда, чтобы...”

#### **Упражнение 2. «Беспилотный самолёт».**

Участники объединяются в пары. Каждая пара получает листок, на котором нарисованы 2 «базы» и «препятствия». Один участник берёт на себя роль «диспетчера», другой – «самолёта». Потом участники меняются ролями.

#### **Упражнение 3. «Рисунок по частям».**

Участникам предлагается нарисовать рисунок, например, человечка. Каждый рисует только часть человечка, начиная с головы и с верха листа бумаги, потом заворачивает бумагу так, чтобы следующему участнику была видна только самая нижняя часть рисунка, и передает его. Следующий участник должен догадаться, какие части человечка он должен продолжить рисовать.

#### **Упражнение 4. «Автомат».**

Один из участников загадывает понятие, другие задают ему вопросы, на которые он может отвечать только «да», «нет».

#### **5. Рефлексия.**

#### **Упражнение 6. «Прощание — пожелание».**

Каждый из участников по очереди заканчивает фразу: «Я желаю вам сегодня, чтобы...»

#### **Занятие № 6**

#### **Упражнение 1. «Мне нравится, когда меня называют...»**

Каждый из участников приветствует группу, называя своё имя и продолжая заранее предложенную фразу: «Здравствуйтесь, я...Мне нравится, когда меня называют ...».

#### **Упражнение 2 «Слепой и поводырь».**

Предъявляет большие требования к взаимодействию. Упражнение делается в парах. Один из участников закрывает глаза, по комнате расставляются «препятствия» (стулья, другие крупные, но не опасные предметы). Второй партнёр («поводырь») словами направляет действия «слепого» так, чтобы тот обошёл все препятствия и дошёл до «цели».

#### **Упражнение 3. «Совместное рисование».**

Участникам задается тема рисунка или какая-то его деталь. Упражнение может выполняться в парах, тогда важно направлять и обсуждать распределение ролей. Можно усложнить его требованием молчания.

#### **Упражнение 4 «Определение по картинке».**

Предлагается картинка с достаточным количеством сходных предметов (например, интерьер с разными предметами мебели) или несколько похожих картинок. Ведущий называет признаки загаданного им предмета до тех пор, пока участники не догадаются, какой предмет задуман.

#### **Упражнение 5. «Описание половинки».**

Участникам раздаются разрезанные напополам похожие картинки, каждый должен описывать доставшуюся ему половинку так, чтобы владелец второй половинки угадал в описании недостающую половинку.

**Рефлексия.**

**Упражнение 6. "Прощание – добрый совет."**

Каждый из участников, прощаясь, даёт какой-то добрый совет всей группе.

**Занятие № 7**

**Упражнение 1. "Я радуюсь, когда..."**

Каждый из участников приветствует группу по предложенному ведущим образцу: "Здравствуйтесь! Меня зовут...Я радуюсь, когда..."

**Упражнение 2. «Список эмоций».**

Участники называют все приходящие на ум эмоции, составляется общий список, который вывешивается на всеобщее обозрение.

**Упражнение 3. «Кто что переживает?».**

Выбирается известное всем художественное произведение (как правило, таковыми оказываются сказки или мультфильмы), например, «Сказка о рыбаке и рыбке», «Золушка» и участники называют эмоции, которые могут чувствовать герои.

**Упражнение 4. «Рисование эмоций».**

Участникам предлагается изобразить на бумаге лицо или фигуру человека, испытывающего то или иное чувство. Потом эти листочки пускаются по кругу, и каждый подписывает, какое чувство видится ему в этом рисунке и заворачивает свою надпись, чтобы другие не могли её видеть.

**Рефлексия.**

**Упражнение 5. "Пожмём друг другу руки".**

Участники, прощаясь до следующего занятия, пожимают друг другу руки.

**Занятие № 8**

**Упражнение 1. "Я горжусь собой, если..."**

Каждый из участников приветствует группу, называя своё имя и продолжая заранее предложенную фразу: "Здравствуйтесь, я... Я горжусь собой, если..."

**Упражнение 2. «Тупая секретарша».**



Задается ситуация: посетители в приёмной начальника очень хотят знать – в каком он настроении, но секретарша не может назвать ни одного эмоционального состояния («плохо знает русский язык»), может только отвечать на вопросы о внешних проявлениях эмоций. Участники задают вопросы, по которым можно догадаться об эмоциональном состоянии другого человека.

### **Упражнение 3. «Испорченный телефон позы».**

Один участник задумывает и изображает в позе и мимике какую-то эмоцию – показывает её следующему (у остальных глаза закрыты), следующий должен предположить, что за эмоция задумана и показать ту же позу следующему участнику.

### **Упражнение 4. «Эмоция картины».**

Ведущий показывает участникам несколько репродукций и предлагает определить, с какими чувствами ассоциируется у него каждая из них.

### **Рефлексия.**

### **Упражнение “Я – смелый человек!”**

Каждый из участников по очереди обращается к группе и повторяет фразу “Я смелый и уверенный в себе человек, я молодец, и я горжусь собой!” А все остальные участники отвечают: “Да, (имя)! Ты смелый и уверенный человек и мы тобой гордимся!”

## **Занятие № 9**

### **Упражнение 1. “На что похоже моё настроение”.**

Данное упражнение позволяет участникам осознать своё эмоциональное состояние “здесь и сейчас” и выразить его в образной, символической форме.

### **Упражнение 2. «Составление рассказа»**

Участникам предлагается список слов, в котором есть слова, не слишком тесно связанные между собой. Нужно составить короткий рассказ, в котором использовать все эти слова.

### **Упражнение 3. «Переименование».**

Задание: дать новые названия общеизвестным произведениям (книгам, фильмам), которые бы отражали их суть и были понятны другим.

-сказка “Репка”;

-сказка “О рыбаке и рыбке”;

-сказка “Курочка Ряба” и др.

#### **Упражнение 4. «Цирк».**

Упражнение направлено на децентрацию. Вначале участники придумывают ассоциации, которые вызывает у них какое-то общеизвестное и имеющее «культурную однозначность» понятие, например, цирк. А затем они должны придумать, какие ассоциации вызывает цирк у разных людей.

**Рефлексия.**

#### **Упражнение 5. “Без слов”**

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

### **Занятие № 10**

#### **Упражнение 1 “Здравствуй, мир!”**

Участники по очереди заканчивают фразу: “Меня зовут... Здравствуй, Мир!”

#### **Упражнение 2. «Определение понятий».**

Упражнение адресовано коммуникативному компоненту мышления.

Каждый участник определяет, описывает данное ему ведущим понятие так, чтобы все остальные участники как можно быстрее и точнее догадались, что он описывает.

**Дискуссия на заданную тему.**

**Притча. Раввин и Бог.**

**Обсуждение прочитанного, высказывание своего мнения и обоснование его.**

#### **Упражнение 3. «Хлоп-топ».**

Каждый участник кладёт руки себе на колени. Последовательно, как будто передавая ток, участник хлопает себя по коленке правой рукой, потом топает левой ногой. Потом хлопает себя по коленке следующий и т.д.

**Рефлексия.**

#### **Упражнение 4. “Пожелание на день.”**

Каждый из участников, прощаясь, делает какое – то доброе пожелание всей группе.

## **Занятие № 11**

### **Упражнение 1. "Я пришёл на занятие, чтобы..."**

Каждый из участников приветствует группу по предложенному ведущим образцу: "Здравствуйте! Меня зовут...Я пришёл на занятие, чтобы..."

### **Упражнение 2. «Сборы в дорогу».**

Задаётся несколько ситуаций, реальных или нереальных путешествий, участники составляют списки вещей, которые надо взять с собой в каждое из путешествий, обсуждается, что необходимо взять именно в это путешествие, чем отличается экипировка для каждой поездки и почему

### **Упражнение 3. «Почему пересел?».**

Задаётся ситуация – человек входит в автобус, садиться на свободное место, а в этот момент сосед от него отсаживается – почему сосед пересел? Надо придумать максимум причин и важно выделить причины, не связанные с только что севшим пассажиром.

### **Упражнение 4.«Составление рассказа».**

Участникам предлагается список слов, в котором есть слова, не слишком тесно связанные совет.

## **Занятие № 12**

### **Упражнение 1. "Я – подарок для человечества, потому что ... (или "так как я...")."**

Каждый из участников приветствует группу, называя своё имя и продолжая заранее предложенную фразу: "Здравствуйте, я... Я – подарок для человечества, потому что я...".

### **Упражнение 2. «Что случилось?»**

Ведущий рассказывает возникновение и конец какой-то ситуации и просит придумать, что могло произойти в промежутке, мотивы действий героя.

### **Упражнение 3. «Посочувствуй товарищу».**

Задаётся общеизвестная неприятная ситуация (например, «Злой гаишник»). Можно выбирать ситуацию, значимую для участников.

### **Упражнение 4. "Почему опоздал?"**

Рассматривается ситуация, когда человек опоздал на занятие. Нужно перечислить 10 возможных причин опоздания.

### **Упражнение 5. «Иностранец».**



Упражнение на навыки невербального общения – нужно без слов объяснить с партнёром.

### **Упражнение 6. “Сегодня я узнал для себя, что...”**

Каждый участник, прощаясь с группой, заканчивает фразу: “Сегодня я узнал для себя, что...”

### **Занятие № 13**

#### **Упражнение 1. “Я радуюсь, когда слышу...”**

Каждый из участников приветствует группу, называя своё имя и продолжая заранее предложенную фразу: “Здравствуйте, я ...Я радуюсь, когда слышу...”.

**Упражнение 2. «Ролевая игра»** Выясняется, какие социальные ситуации бывают сложными, неприятными для участников. Выбирается ситуация, значимая для большинства, которую можно разыграть.

#### **Упражнение 3. «Помоги себе сам».**

Рассматривается ситуация неудачи, когда невозможно конструктивным способом разрешить ситуацию, когда нет возможности повлиять на источник неприятных переживаний.

#### **Упражнение 4. «Стигма».**

Между участниками разыгрывается ситуация стигматизации. Разобраться, опасаются ли участники того, что окружающие узнают об их болезни.

#### **Упражнение 5. “Пожмём друг другу руки”.**

Каждый участник, прощаясь с группой, обменивается рукопожатиями с другими участниками тренинга.

### **Занятие № 14**

#### **Упражнение 1. “Мне нравится, когда меня называют...”**

Каждый из участников приветствует группу, называя своё имя и продолжая заранее предложенную фразу: “Здравствуйте, я...Мне нравится, когда меня называют ...”.

#### **Упражнение 2. «Кораблекрушение».**

Упражнение направлено на повышение самооценки, на самосознание. Каждый должен назвать свои достоинства, благодаря которым он может оказаться полезным, ценным, достойным внимания в какой-то ситуации.

#### **Упражнение 3. “Сходства между нами”.**

Участникам группы предлагается определить, что их объединяет, несмотря на множество отличий. Характеристики и качества можно записать на листе бумаги. Например, добрые, приятные в общении, любим слушать музыку и т.д.

#### **Упражнение 4. «Комплимент».**

Упражнение направлено на повышение самооценки. Каждый участник рисует свой автопортрет и пишет качество, которое он в себе ценит, доброе пожелание самому себе.

#### **Упражнение 5. "Воображаемый подарок".**

Участник по очереди дарят друг другу воображаемый подарок. Это может быть все что угодно, т.к. подарок вымышленный.

между собой. Нужно составить короткий рассказ, в котором использовать все эти слова.

#### **Упражнение 5. "Добрый совет".**

Каждый участник, прощаясь с группой, даёт окружающим какой – то добрый