

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЧЕБОКСАРСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ  
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ» МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(БУ ЧР «Чебоксарский центр для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей» Минобразования Чувашии)

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
Л.А. Читнаев

Приказ № 172/1  
«15» октября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

Замдиректора по СВР  
Н.Ю. Медведева

«15» октября 20\_\_ г.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 03  
«15» октября 2018 г.

**ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ  
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И  
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ТРЕНИНГОВЫХ  
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«Счастливый педагог»  
на 2018-2019 учебный год**

**Составила:** педагог-психолог  
Павлова Елена Геннадьевна

город Чебоксары 2018 год

## Пояснительная записка

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Впервые феномен «психического выгорания» был описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.

В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания Е. Малер (1983) выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к окружающим; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

В контексте синдрома эмоционального выгорания, неизбежно возникает такой вопрос как профилактика и коррекция данного явления.

Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Цель занятий - психопрофилактика и психокоррекция нервно-психического напряжения, которое может привести к профессиональному выгоранию.

Задачами являются:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие (релаксация, игра);
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой;
- снятие повседневных внешних и внутренних напряжений;
- улучшение адаптации человека к жизненным ситуациям;
- достижение позитивного настроения, способствующего благоприятному психологическому климату в педагогическом коллективе.

Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе.

## Используемые технологии, методы, формы работы

Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Она помогает внутренней регуляции поведения. Эмоции могут служить способом познания мира, общения, насыщают жизнь красотой богатством переживаний.

Эмоциональное сочувствие - не только фактор развития личности оно выполняет ряд важных функций в воспитательных отношениях. Положительный настрой является мощным мотиватором деятельности: с особым энтузиазмом выполняется то, что привлекательно, приятно, насыщает радостью.

С учетом этого в педагогической практике применяют специальную группу «эмоциональных стимуляторов»: игру, соревнование, средства литературы и искусства и другие разнообразные психотехнологии.

Для проведения психопрофилактики и психокоррекции существуют некоторые методы борьбы с профессиональным выгоранием.

Психологические основы **саморегуляции** включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями.

**Аутогенная тренировка** используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность.

Педагогическая работа связана с интенсивным общением, как с детьми, так и с их родителями, что требует от педагога эмоционально-волевой регуляции. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации.

Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека.

**Рисование** - творческий акт, позволяющий нам ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании окружающей социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

Рисую, мы даем выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраиваем свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаемся с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, 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 рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Проективное рисование рассматривается некоторыми авторами как вспомогательный метод в групповой работе. Он позволяет диагностировать и интерпретировать затруднения в общении, эмоциональные проблемы и т.д. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем и переживаний.

Темы рисунков подбираются так, чтобы предоставить участникам возможность выразить графически или рисунком свои чувства и мысли. Метод позволяет работать с чувствами, которые мы можем не осознавать по тем или иным причинам.

**Игровая терапия** - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

В качестве вспомогательного средства на коррекционно-развивающих занятиях необходимо использовать музыку. С давних пор музыка используется как лечебный фактор. В.М. Бехтерев писал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие деятельности нервной системы, успокоить слишком возбужденные темпераменты, урегулировать резкие движения.

**Музыкотерапия** представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Музыкотерапия может служить вспомогательным средством установления контакта между психологом и клиентом и средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы.

**МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, цветные карандаши, фломастеры и ручки.

## Содержание программы

### Занятие №1

#### 1.УПРАЖНЕНИЕ «ПРИВЕТ И КОМПЛИМЕНТ»

**ЦЕЛЬ:** Развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

**АНАЛИЗ:**

- Трудно ли было дарить комплимент?
- Что лучше дарить или получать?
- Ваше состояние после выполнения упражнения?

#### 2.УПРАЖНЕНИЕ «ДОРISУЙ И ПЕРЕДАЙ»

**ЦЕЛЬ:** Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

**АНАЛИЗ:**

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением.
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

#### 3. УПРАЖНЕНИЕ АУТОТРЕНИНГ «ПРОГУЛКА ПО ЛЕСУ»

**ЦЕЛЬ:** Снятие психофизического напряжения, эмоциональная разгрузка, отвлечение от проблем, успокоение (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

**ИНСТРУКЦИЯ:** *А теперь давайте отдохнем и прогуляемся по лесу (мысленно). Устроимся по удобнее, закроем глазки, сосредоточимся на моем голосе.*

**АНАЛИЗ:** *Давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).*

- Получилось ли упражнение?
- Какие ощущения вы испытали?

**АНАЛИЗ занятия №1:**

- Что вам дало сегодняшнее занятие?

- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу, всем спасибо за работу, до свидания, до встречи!

## Занятие №2

### **4.УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ЧЕРТ»**

**ЦЕЛЬ:** помочь поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты несвойственные вам, и знак (?), если не уверены в ответе (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

### **5. ТЕСТ «МОЕ САМОЧУВСТВИЕ»**

**ЦЕЛЬ:** дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна, прежде всего, Вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да». (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

### **6. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ»**

**ЦЕЛЬ:** познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

#### **СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ:**

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья, мытье посуды.
5. Пальчиковые рисования (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
6. Скомкать газету и выбросить ее.
7. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
8. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

9. Слепить из газеты свое настроение.
10. Закрасить газетный разворот.
11. Громко спеть любимую песню.
12. Покричать то громко, то тихо.
13. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
14. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
15. Погулять в лесу, покричать.
16. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

### ***АНАЛИЗ занятия №2:***

- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу, всем спасибо за работу, до свидания, до встречи!

## **Занятие №3**

### **7. УПРАЖНЕНИЕ «ПРОЩАЙ, НАПРЯЖЕНИЕ!»**

***ЦЕЛЬ:*** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

***ИНСТРУКЦИЯ:*** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

#### ***АНАЛИЗ:***

- Как вы себя чувствуете?
- Расстались ли вы со своим напряжением?
- Ощущения до и после упражнения?

### **8. ДИСКУССИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ**

***ЦЕЛЬ:*** помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

***МАТЕРИАЛ:*** 4 листа ватмана, фломастеры.

***ИНСТРУКЦИЯ:*** Разделитесь на 4 малые группы по принципу: **море-озеро-река-ручей.**

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

***ЗАДАНИЕ 1-й группе:*** составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

***ЗАДАНИЕ 2-й группе:*** какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

***ЗАДАНИЕ 3-й группе:*** как снять напряжение, возникшее на работе?

***ЗАДАНИЕ 4-й группе:*** как справиться с волнением перед входом в кабинет к начальнику, при ответе на его вопросы?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

## 9. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «ЧАСТИЦА СЧАСТЬЯ»

Музыкальное сопровождение спокойная классическая музыка

**ЦЕЛЬ:** Снятие психофизического напряжения, эмоциональная разгрузка, отвлечение от проблем, успокоение.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Устраиваемся по удобнее, закрываем глаза и сосредоточимся на моем голосе. Руки, лицо и все тело расслаблено (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

На «раз, два, три» выходим из этого состояния, Раз, Два, Три! Открываем глаза и давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).

### **АНАЛИЗ занятия №3:**

- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу, всем спасибо за работу, до свидания, до встречи!

## Занятие №4

### 10. УПРАЖНЕНИЕ «Ааааа и Иииии»

**ЦЕЛЬ:** развитие позитивного «Я» образа; поднять настроение, укрепить оптимизм.

**ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ:** участники группы стоят в кругу.

#### **ЭНЕРГИЯ ИЗ ЗВУКА «Ааааа»**

**ИНСТРУКЦИЯ:** Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью...(1 минута)

#### **ЭНЕРГИЯ ИЗ ЗВУКА «Иииии»**

**ИНСТРУКЦИЯ:** на минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже. То выше. Через некоторое время вы заметите. Что тем самым сохранили свои силы...(30 секунд)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Иииии», «Эээээ», «Ааааа», «Ооооо», «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

**АНАЛИЗ:**

- Расскажите о вашем состоянии.

## 11. УПРАЖНЕНИЕ «Я В ЛУЧАХ СОЛНЦА»

**ЦЕЛЬ:** Повышение самооценки.

**ИНСТРУКЦИЯ:** На листе нарисуйте солнце с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

**АНАЛИЗ:** Обсуждение, проговаривание о чувствах и эмоциях, вызванных этим упражнением.

## 12. ИГРА «СТРЯХНИ»

**ЦЕЛЬ:** Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовить работу» Кто-то настраивает себя на то, что не выполнит хорошо работу и наделает кучу ошибок. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный как другие. Что мне зря стараться?».

Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки....

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

**АНАЛИЗ:**

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

## 13. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: «ХРАМ ЛЮБВИ И ИСЦЕЛЕНИЯ»

Музыкальное сопровождение «Исцеляющая музыка-мелодия №6»

**ЦЕЛЬ:** Снятие психофизического напряжения, эмоциональная разгрузка, отвлечение от проблем, успокоение (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

**ИНСТРУКЦИЯ:** Перед тем, как исполнять упражнение по визуализации, хорошо также подвигаться, чтобы все сгустки отрицательной энергии в теле могли рассосаться. Потянитесь. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело ощущает некую тесноту или напряжение. Устроимся по удобнее, закроем глазки, сосредоточимся на моем голосе.

**АНАЛИЗ:** Давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).

- Получилось ли упражнение?
- Какие ощущения вы испытали?

**АНАЛИЗ занятия №4:**

- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу, всем спасибо за работу, до свидания, до встречи!

## Занятие №5

### 14. МЕТОД «ФРАКТАЛЬНОГО РИСОВАНИЯ»

**Цель:** Диагностика и коррекция психоэмоционального и физического состояния взрослых и детей (от 5 лет и старше).

**Форма проведения:** С детьми старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста рекомендуется индивидуальная форма поведения. С детьми среднего, старшего школьного возраста и взрослыми - как индивидуальная, так и групповая формы.

**Необходимый материал:** набор цветных карандашей (фломастеров) как можно большего количества цветных оттенков, лист бумаги (А4).

**Инструкция для взрослого:** Здравствуйте! Я рада вас видеть. Сегодня мы с вами будем рисовать. Располагайтесь, пожалуйста, так, как вам удобно. У меня есть бумага, карандаши, фломастеры, цветные ручки. Лист положите перед собой по горизонтали. Шарик ручки установите в любой точке листа. Сейчас вы будете рисовать непрерывную линию с закрытыми глазами, не стараясь заполнить как можно большую часть листа. Рисовать будете в течение 45-60 секунд. Линия должна быть четкая, хорошо прорисованная. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали диагонали, выполняя круговые, овальные и другие движения, напоминающие геометрические фигуры. Старайтесь разнообразить направления линий и свои движения, а так же не допускать частых повторов круговых, петлеобразных, 8-образных и геометрических форм. Все понятно? Тогда закройте глаза. Начали рисовать.

Время истекло. Закончили рисовать. Откройте глаза. Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей. Начало

и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения.

Сейчас мы будем раскрашивать ваш рисунок. Закрашивая ячейки, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. Помните, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Их можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали. Одним цветом, можно закрасить от 1 до 10-15 ячеек. В случае, когда в руки попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо. Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой. Понятно? Приступаем к раскрашиванию ячеек. *(По окончании закрашивания необходимо провести обсуждение эмоционального состояния клиента в процессе рисования)* (ПРИЛОЖЕНИЕ 6).

**АНАЛИЗ:** Давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).

- Получилось ли упражнение?
- Какие ощущения вы испытали?

**АНАЛИЗ занятия №5:**

- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу, всем спасибо за работу, до свидания, до встречи!

## Занятие №6

### **15. УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЕЧНАЯ ПОЛЯНА»**

**ЦЕЛЬ:** снятие напряжения. Создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

**МАТЕРИАЛЫ:** лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, клей и другие различные изобразительные средства.

**ИНСТРУКЦИЯ:** «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите. Какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойдете к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов».

**АНАЛИЗ:**

- Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?
- Поделитесь своим настроением.

## 16. УПРАЖНЕНИЕ «КРУГ ПОЧЕТА»

**ЦЕЛЬ:** формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Дружно все встаем в круг. Одного участника ставим в центр круга. Каждый по очереди говорят комплименты в адрес стоящему в кругу участнику. Желательно в центр круга попасть каждому.

«Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие».

**АНАЛИЗ:** Обсуждение, проговаривание о чувствах и эмоциях, вызванных этим упражнением. Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

## 17. УПРАЖНЕНИЕ «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

**ЦЕЛЬ:** возможность лучше узнать причины возникающих проблем и пути их решения.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Нужно всем по очереди закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда ...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, это...» (ПРИЛОЖЕНИЕ 7).

**АНАЛИЗ:** Обсуждение, проговаривание о чувствах и эмоциях, вызванных этим упражнением. Делимся полученным опытом.

## 18. УПРАЖНЕНИЕ «ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!»

**ЦЕЛЬ:** получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

**МАТЕРИАЛ:** Аппликация «солнышко» из картона.

**ИНСТРУКЦИЯ:** У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье всех наших занятий. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко, и делиться впечатлениями о тренинге, дарить свои пожелания участникам группы. Свои пожелания можно писать на лучах солнца.

Наши тренинговые занятия подошли к завершению, но мы с вами не прощаемся, а лишь говорим друг другу до свидания! Всем спасибо за работу, до встречи!

**АНАЛИЗ:**

- Что вам дали тренинговые занятия?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?
- Ваши пожелания участникам тренинга.

## 19. УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ»

**ЦЕЛЬ:** Поощрить за участие в тренинге и закрепить позитивный настрой, раздать всем папки с информационными материалами.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Называя по очереди Фамилию Имя Отчество, «Награждается ФИО за активное участие в тренинговых занятиях по «Снятию нервно-психического напряжения! Спасибо!» Надевается медаль, сделанная с помощью аппликации с пожеланиями и благодарностью. Остальные апладируют при выходе к награждению.

**Пожелания ведущего:** «Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем сопутствует удача. Да сбудутся ваши желания и мечты. Будьте счастливы!»

## Тематическое планирование

п/п	№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	1	Упражнение «Привет и комплимент»	1
2		Упражнение «Дорисуй и передай»	
3		Визуализация «Прогулка по лесу»	
4	2	Упражнение «Список черт»	1
5		Тест «Мое самочувствие»	
6		Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»	
7	3	Упражнение «Прощай напряжение»	1
8		Дискуссия в малых группах	
9		Визуализация «Частица счастья»	
10	4	Упражнение «Аааа» и «Ииии»	1
11		Упражнение «Я в лучах солнца»	
12		Игра «Стряхни»	
13		Визуализация «Храм любви и исцеления»	
14	5	Метод «Фрактального рисования»	1
15	6	Упражнение «Солнечная поляна»	1
16		Упражнение «Круг почета»	
17		Упражнение «Закончи предложение»	
18		Упражнение «До следующей встречи»	
19		Упражнение «Церемония награждения»	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>			<b>6</b>

## Критерии достижения и предполагаемый результат

Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Она помогает внутренней регуляции поведения. Эмоции могут служить способом познания мира, общения, насыщают жизнь красотой богатством переживаний.

Эмоциональное сочувствие - не только фактор развития личности оно выполняет ряд важных функций в жизни человека.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Благодаря **саморегуляции**, осваиваем навыки управления своего психоэмоционального состояния, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Техники саморегуляции без сомнений способствуют хорошему здоровью и к сознательной, целенаправленной заботе о своем физическом состоянии, повышают уровень самооценки и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Участники тренинговых занятий приобретают опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; появляется высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы. Безусловно, после занятий возникает способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

С помощью **рисования** участники тренинговых занятий смогут лучше ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Рисование поможет развить чувственно-двигательную координацию.

Рисуя, участники дадут выход своим чувствам, желаниям, мечтам, смогут перестроить свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкоснуться с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Используя рисунки можно смоделировать взаимоотношения и выразить различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Так же снимется психическое напряжение, стрессовое состояние, неврозы, страхи и т.п.

**Игровая терапия** создаст близкие отношения между участниками группы, снимет напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повысит самооценку, позволит проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Используя упражнения с основными направлениями коррекционного действия **музыкотерапии**, участники тренинговых занятий могут достигнуть:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.
2. Развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей.
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
4. Повышение эстетических потребностей.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии достигаются следующие результаты:

- катарсис - эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- повышение социальной активности;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение формирования новых отношений и установок.

## Литература

1. Осипова А.А. Общая Психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002.
2. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. 4-е изд., испр. и доп. — М., «Когито-Центр», 2001.
3. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. Практическая психология. М.: СФЕРА, 2000.
4. Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006.
5. Вагин Ю.Р. Авитальная активность. – Пермь: Изд-во ПРИПИТ, 2001.
6. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. — СПб.:Речь, 2002.
7. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006.
8. Белинская Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников, г— СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
9. Шейнов В. П. Искусство управлять людьми.— Мн.: Харвест, 2004.

УПРАЖНЕНИЕ АУТОТРЕНИНГ «ПРОГУЛКА ПО ЛЕСУ»

Музыкальное сопровождение «Звуки природы, утро в лесу»

*А теперь давайте отдохнем и прогуляемся по лесу (мысленно).*

*Устроимся по удобнее, закроем глазки, сосредоточимся на моем голосе.*

«Недалеко от моего дома, есть лес.

Я люблю бывать в нем.

Свежий воздух, лесная прохлада всегда притягивали меня.

Я быстро надеваю брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляюсь в лес.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Дорога не утомляет меня, а наоборот, придает уверенность и силу.

Вот он, мой любимый лес!

Все тропинки в нем мне знакомы.

Вот эта ведет в березовую рощу.

Я направляюсь туда.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются, приветствуя меня.

Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я в березовой роще, оглядываюсь.

Белые стволы берез напоминают мне свечи на праздничном торте.

Мое внимание привлекает гриб, в коричневой шапочке. Это подберезовик.

Я наклоняюсь к нему и вижу еще два маленьких грибочка.

Да здесь целая семейка подберезовиков, уютно устроилась на зеленой кочке

Свежий воздух пронизывает все вокруг.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Насладившись лесной прохладой и тишиной, я возвращаюсь домой».

*На раз, два, три - выходим из этого состояния: Раз, Два, Три. Глазки открываются и давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).*

Бланк к упражнению «СПИСОК ЧЕРТ»

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Инструкция:** Быстро просмотрите следующий список черт.

Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе.

Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты несвойственные вам.

И знак (?), если не уверены в ответе.

№	ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА	«+», «-», «?»	Какие черты вы хотели бы изменить?
1	Нравлюсь себе		
2	Остерегаюсь других или обижен		
3	Люди могут доверять мне		
4	Всегда сохраняю доброе выражение лица		
5	Обычно высказываю правильное мнение		
6	Часто поступаю неправильно		
7	Люди любят быть около меня		
8	Владею собой		
9	Жизнь мне нравится		
10	Не умею сдерживаться		
11	Не нравлюсь себе		
12	Думаю сам за себя		
13	Теряю время зря		
14	Компетентен в своей профессии		
15	Не могу найти приложения своим силам		
16	Обычно высказываю ошибочное мнение		
17	Люди мне нравятся		
18	Не развиваю своих способностей		
19	Не люблю находиться среди людей		
20	Недоволен собой		
21	Завишу от чужого мнения		
22	Использую свои способности		
23	Знаю свои чувства		
24	Не понимаю себя		
25	Чувствую себя скованным		
26	Люди избегают меня		
27	Хорошо использую время		

Бланк к упражнению «СПИСОК ЧЕРТ»

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Инструкция:** Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна, прежде всего Вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

№	Вопросы	Да / нет (+ / -)
1.	<i>У меня часто плохое настроение, я плачу.</i>	
2.	<i>При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.</i>	
3.	<i>Часто я выгляжу сердитым, подавленным.</i>	
4.	<i>Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.</i>	
5.	<i>Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих)</i>	
6.	<i>последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.</i>	
7.	<i>Я часто чувствую слабость, жалею на жизнь своим близким и знакомым.</i>	
8.	<i>В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.</i>	
9.	<i>Я говорю, как правило. Очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.</i>	
10.	<i>Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.</i>	
<b>Итого сумма баллов</b>		=

**КЛЮЧ К ТЕСТУ**

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь несколько в розовом свете. Это не так уж и плохо, но до определенного предела.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

**7-10 баллов.** Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но, тем не менее, есть смысл задуматься над полученной информацией.

**Аутогенное упражнение «Частица счастья»**

Музыкальное сопровождение спокойная классическая музыка

*Устраиваемся по удобнее, закрываем глаза и сосредоточимся на моем голосе. Руки, лицо и все тело расслаблено.*

«Сидя спокойно, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива.

Не затронутая страхами и заботами о будущем, пребывает она в полном ощущении мира и счастья.

До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться.

Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, весело и задорно танцующего, в виде драгоценного камня, где луч солнца преломляясь о его грани передает все цвета радуги, или потаенного озера в теплый летний вечер, спокойного, с гладкой, без малейшей ряби поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко в вас, в самом центре, в самом ядре, и есть вы сами. Постарайтесь, запомнить это ощущение.

Представьте, что этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспоминать, что эта частица там.

И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему.

Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать спокойствие и расслабленность, и одновременно уверенность и силу в предстоящих взаимодействиях с вашими родными и близкими, дома и на работе».

*На «раз, два, три» выходим из этого состояния, Раз, Два, Три! Открываем глаза и давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).*

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ХРАМ ЛЮБВИ И ИСЦЕЛЕНИЯ

Музыкальное сопровождение «Исцеляющая музыка-мелодия №6»

**Инструкция:** *Перед тем, как исполнять упражнение по визуализации, хорошо также подвигаться, чтобы все сгустки отрицательной энергии в теле могли рассосаться. Потянись. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело ощущает некую тесноту или напряжение. Мысленно войди в это место, пока не ощутишь, как это место как бы с легкими щелчками расслабляется. Вдохни в себя энергию и свет, а также кислород для твоего тела, вдыхай через нос, ощущая, как раздувается живот, выдохни, втягивая живот в себя. Вдохни как бы ощущение прекрасного самочувствия и бодрости, радости бытия. И в то же самое время постарайся ощутить, как в тебе растет и заполняет все твое существо удивительное спокойствие и умиротворенность.*

Настало время создать для себя собственное священное пространство, куда ты можешь приходить, когда тебе захочется, снова и снова.

*Устроились по удобнее, закрыли глаза, расслабились, сосредоточились на моем голосе, дыхание ровное, спокойное.*

«Представь, что ты вдыхаешь золотистый солнечный свет, а выдыхаешь все, что тебе мешает в твоем теле; дыши через нос, раздувая и втягивая живот. Вдох-выдох..., вдох-выдох... Вдох-выдох...

Постарайся мысленно представить себе свой Храм Любви и Исцеления: он стоит на вершине холма, у подножия которого растет густой лес. Дай себе время, чтобы представить внутренность своего Храма. Обрати внимание на ворота, на то, как выглядят пол, потолки и стены. Найди себе удобное место, где бы ты могла сесть, и еще одно, где бы тебе было удобно лечь и отдохнуть. В просветах между перламутровыми колоннами ты увидишь дорогу, ведущую к лугу, где, весело бегущий в зарослях зеленой травы, весело журчит ручей, впадающий в голубую лагуну; и еще одну дорогу, что спускается к золотистому пляжу и глухо рокочущему лазурному морю. Вдоль берега растут стройные деревья, и на тонких стеблях колыхаются удивительные по красоте цветы. Вдали виднеются вершины погасших вулканов.

Все залито золотистым сиянием. Вдыхай его в себя. Прочувствуй, как кислород несет тебе энергию, как она растекается по телу и проникает в голову; с каждым новым вдохом - новая волна свежей энергии. А с каждым выдохом пусть все темное изнутри тебя вылетает наружу - новый выдох - и все большее, и большее облегчение. Это твое место, здесь ты погружаешься в состояние полной безопасности и любви. Здесь тебя ждут внутренние прозрения, понимание, освобождение, внутренние перемены и перерождение. Представь, что ты - исследователь этой новой неведомой земли, что перед тобой открываются тайны этих мест с их прекрасными непугаными животными и птицами. Тебя охватывает удивление и благоговение, когда ты видишь водопад, с шумом низвергающийся в изумрудный водоем, таинственные камни, расположенные полукругом, или целое поле благоухающих цветов. Теперь, чтобы очистить и освежить все свое существо, ты можешь часто приходить в свой Храм Любви и Исцеления».

*На «раз, два, три» выходим из этого состояния, Раз, Два, Три! Открываем глаза и давайте поделимся своими ощущениями (обратная связь).*

## Метод фрактального рисования

**Инструкция для взрослого:** Здравствуйте! Я рада вас видеть. Сегодня мы с вами будем рисовать. Располагайтесь, пожалуйста, так, как вам удобно. У меня есть бумага, карандаши, фломастеры, цветные ручки. Лист положите перед собой по горизонтали. Шарик ручки установите в любой точке листа. Сейчас вы будете рисовать непрерывную линию с закрытыми глазами, не стараясь заполнить как можно большую часть листа. Рисовать будете в течение 45-60 секунд. Линия должна быть четкая, хорошо прорисованная. Скорость движения ручки средняя, без резких рывков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали диагонали, выполняя круговые, овальные и другие движения, напоминающие геометрические фигуры. Старайтесь разнообразить направления линий и свои движения, а так же не допускать частых повторов круговых, петлеобразных, 8-образных и геометрических форм. Все понятно? Тогда закройте глаза. Начали рисовать.

Время истекло. Закончили рисовать. Откройте глаза. Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей. Начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения.

Сейчас мы будем раскрашивать ваш рисунок. Закрашивая ячейки, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. Помните, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Их можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали. Одним цветом, можно закрасить от 1 до 10-15 ячеек. В случае, когда в руки попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо. Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой. Понятно? Приступаем к раскрашиванию ячеек. *(По окончании закрашивания необходимо провести обсуждение эмоционального состояния клиента в процессе рисования).*

**БЛАНК К УПРАЖНЕНИЮ «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»**

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_

Дата проведения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1. Счастливее всего я, когда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Хуже всего мне, когда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Не могу понять, почему я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Моя жизнь была бы лучше, если бы я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Главное, что я хотел бы в себе изменить, это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_