

Методическая разработка тренинга.

***Тема: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов
работающих с обучающимися с ОВЗ
в условиях инклюзивного образования»***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Вопросам обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время уделяется большое внимание.

Признание права любого ребенка на получение образования, отвечающего его потребностям и полноценно использующего возможности развития, обусловило важнейшие инициативы и ориентиры образовательной политики государства.

В статье 43 Конституции РФ закреплено, что каждый имеет право на образование. Гарантируется общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях.

Реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на образование в Федеральном законе № 273-ФЗ рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики в области образования.

Ключевым исполнителем реализации государственной политики в данной сфере являются педагоги образовательных учреждений осуществляющих инклюзивное обучение детей с ОВЗ.

Таким образом, государство и родитель (как заказчик образовательных услуг) предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одно из самых важных – высокий уровень его профессионального здоровья, как основа профессиональной компетентности.

Однако многие педагоги, попадая в условия инклюзии психологически не готовы к реализации обучения детей с ОВЗ. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх изменений; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и

свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. И при этом педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. Что негативно влияет на реализацию обучения детей с ОВЗ. Поскольку данный процесс не возможен без инноваций и личностно – ориентированного подхода к обучающимся с ОВЗ. Таким образом, проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной в условиях реализации инклюзивного образования. Полагаю, что психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе педагога - психолога с учителями, работающими в условиях реализации инклюзивного образования.

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов работающих с обучающимися с ОВЗ в условиях инклюзивного образования»

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия.

Задачи: знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками; определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии; анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью; снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Тренинг состоит из трех частей.

Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга, вторая (основная) направлена на знакомство с проблемными зонами своей жизни и освоение навыков эмоциональной саморегуляции, третья (заключительная) – на формирование навыков позитивного самовосприятия, поисков внутренних ресурсов и рефлексии.

Материалы и оборудование: бумага, ручки, фломастеры, карандаши, листы с изображением колеса, памятки, ресурсные пожелания, бумажные салфетки.

Наполняемость группы: от 5 до 20 человек

Продолжительность: 95 мин.

Оборудование кабинета: стулья расставленные кругом, доска.

СТРУКТУРА ТРЕНИНГА.

№	Название мероприятия	Цель	Ресурсное обеспечение	Время проведения мин.
I часть				
1	Вступительное слово ведущего.	Озвучить проблематику тренинга.	---	5
2	Установление и обсуждение правил группы.	Установление рамок группы во избежание конфликтных ситуаций. Установление дисциплинарного наказания за нарушения правил.	Заготовка распечатанными правилами. (Приложение 1)	5
3	Знакомство	Настройка на работу, а так же создание в группе позитивной атмосферы.	Бумажные салфетки	10
4	Сплочение группы, формирование доверия	Настроить участников тренинга на работу в команде, снятие психологических защит.	Листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.	10
II часть				
5	Осознание и принятие своих чувств.	Научится осознавать и принимать весь спектр чувств.	Нарезанные листики (стикеры)	5
6	Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока.	Навести на рассуждения о трудовой деятельности.	---	3
7	Выход на проблемные жизненные аспекты.	Определить наиболее проблемные зоны личностной сферы. Донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».	Раздаточный материал (Приложение 2)	10
8	Саморегуляции эмоционального состояния.	Освоение способа дыхательной гимнастики для саморегуляции эмоционального состояния.	---	5
Перерыв 5 минут				

9	Медитация	Снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.	---	10
III часть				
10	Развитие позитивного самовосприятия.	Осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими	---	15
11	Обратная связь	Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.	Участники получают рекомендации и сюрприз. (Приложение 3)	10

ХОД ТРЕНИНГА

I часть

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Вступительное слово.

Ведущий представляется.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание.

Среди особенностей педагогической деятельности с обучающимися с ОВЗ, влияющих на повышенный уровень нервно-психического напряжения, выделяются: высокая социальная ответственность за результаты своих действий; информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений; неопределенность возникающих педагогических ситуаций; необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся; повседневная рутина, выражающаяся в стандартности, повторяемости элементов, высокой технологичности труда учителя; ролевая конфликтность; социальная оценка – необходимость являться объектом наблюдения и оценивания, как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций; организационные проблемы, включающие в

себя такие недостатки в организации деятельности педагога, как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей; отсроченность и относительность результатов деятельности.

2. Установление правил группы.

Ведущий вывешивает на доске и озвучивает заранее подготовленные правила тренинга. (Приложение 1)

3. Знакомство.

Упражнение «Эхо»

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

Упражнение «Возьми салфетки»

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Обсуждение: Не требуется.

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

4. Сплочение группы, формирование доверия.

Упражнение «Групповой рисунок»

Необходимые материалы: листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

Начните рисовать что-то важное для себя, затем передайте рисунок соседу справа, получив другой рисунок от соседа слева. Рисуйте, пока рисунок не вернется к вам. Затем можно сделать выставку групповых рисунков.

Упражнение «Поводырь».

Участники разбиваются на пары, и внутри каждой пары решается, кто будет ведущим, а кто ведомым. Ведомый закрывает глаза и при помощи ведущего ходит по комнате, дотрагивается до различных предметов. По окончании участники меняются ролями.

Обсуждение: Страшно ли было ходить с закрытыми глазами?

Помогал ли тебе твой партнёр? Чем помогал? Какие новые впечатления получили. Изменилась ли комната, когда вы открыли глаза? В какой роли больше понравилось быть: в роли ведущего или ведомого?

Упражнение «Промежуточная рефлексия»

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Обсуждение: Участники по кругу описывают свои предметы.

II часть

Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; выход на проблемные жизненные аспекты; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

5. Осознание и принятие своих чувств.

Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

6. Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока.

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

7. Выход на проблемные жизненные аспекты.

Упражнение «Колесо жизни»

Это упражнение нужно делать минимум один раз в месяц, чтобы видеть, на чем Вы едете по своему жизненному пути. Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама Жизнь.

Много работали – заболеее и получите вынужденный отпуск, не следите за здоровьем – рано или поздно придется обратиться за помощью к медикам.

Оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.

Обсуждение: получите свое персональное «Колесо Жизни», а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а на что – меньше. В каких областях у вас дисбаланс.

Кстати, не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов. Обычно оценка 10 – это признак того, что вскоре человека ждет в этой сфере качественно новые перемены, переоценка ценностей.

Упражнение «Распредели по порядку»

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

— дети

— работа

— муж (жена)

— Я

— друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники.

Обсуждение полученных результатов.

8. Саморегуляции эмоционального состояния.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2—3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

9. Медитация

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Упражнения по группам продлеваются 10 минут. После выполнения — обсуждение.

Упражнение «Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Рефлексия эмоционального состояния.

III часть

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Развитие позитивного самовосприятия.

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, делась своими достижениями?

Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы?

Почему?

Упражнение «Достоинства»

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение «Чемодан»

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу “чемодан”. В этот “чемодан” набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается “секретарь”. Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак “+”, на другой “—”. Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

11. Обратная связь

Упражнение «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”

Подведение итогов, вручение рекомендаций и сюрприза.

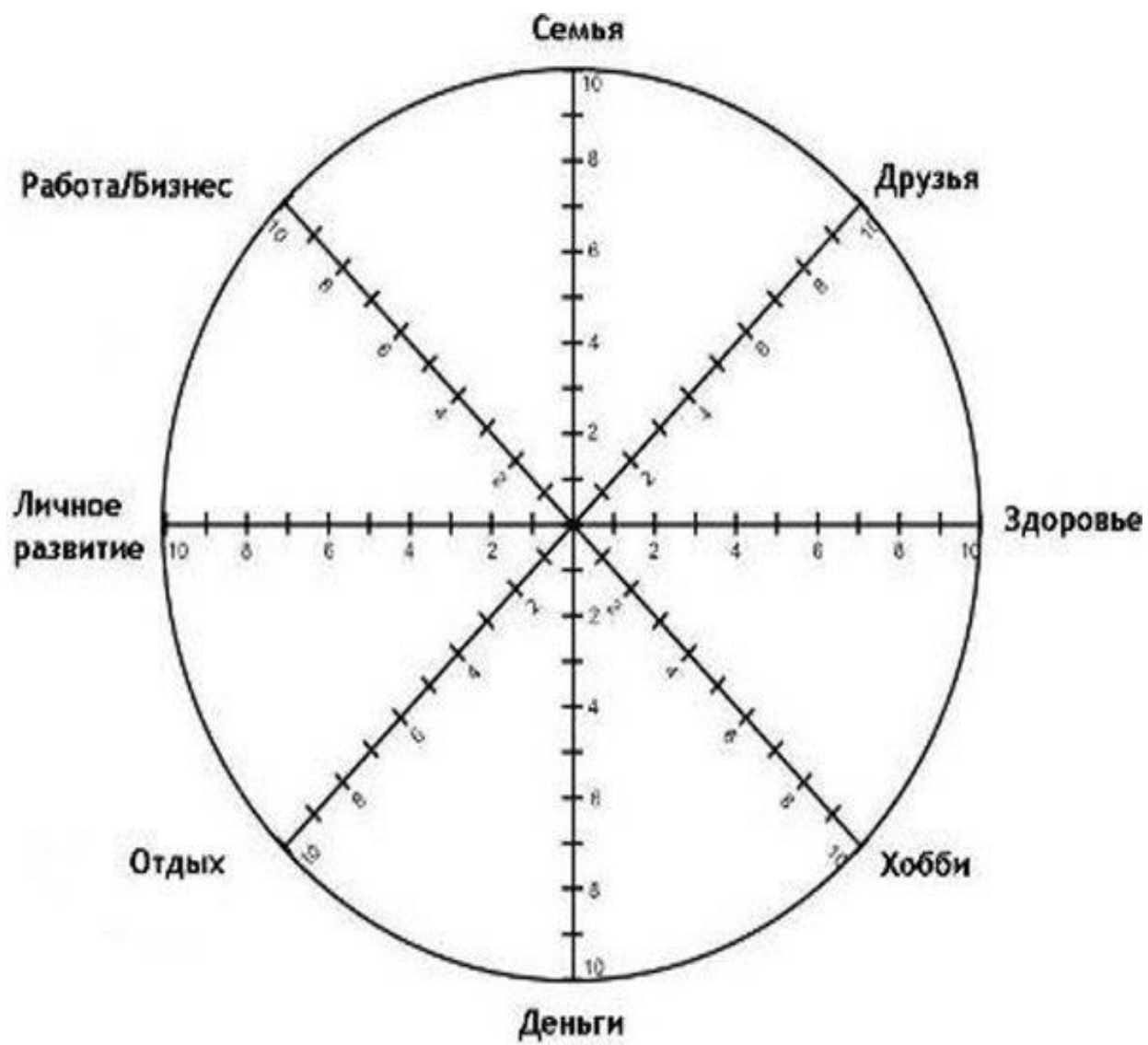
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2010, – с. 216 – 222.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2011, - с. 250.
3. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: “Эксмо”, 2010, - с. 480.
4. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Института психотерапии, 2009, -с. 100
5. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2005, - с. 390

ПРАВИЛА ГРУППЫ.

1. Выключить мобильные телефоны.
2. Говорить друг другу «ты» и обращаться по имени, которое назвал участник (указанном на бейджике).
3. Говорить от своего имени, употребляя местоимение "Я".
4. Не интерпретировать участника или интерпретировать с его согласия.
5. Не прерывать участника, не давать оценок.
6. Все, что говорится в круге, за круг не выносится.
7. Каждый имеет право на молчание.
8. Обязательно быть активным, но и уважать других участников и в то же время (п.7) каждый имеет право на молчание;
9. Каждый имеет право говорить.
10. Все выражают свои чувства открыто и по поводу всего, что происходит в кругу. Каждый говорящий сначала выражает свои чувства. Прежде чем начать что-то говорить необходимо попытаться выразить свои чувства, давая другим возможность понять, почему хочется высказаться. Говорить можно только о тех чувствах, которые вы действительно переживаете, а не о тех, которые возвышают вас в глазах других, удобны вам, представляют вас в лучшем свете.
11. Наказание. За нарушение Правил можно иногда придумывать наказание, например, сказать "ку-ку".
12. Говорить по принципу «здесь и теперь».
13. Можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую участники предоставляют о себе сами во время группового общения. Прошлые события не обсуждаются.
14. Отлучаться без острой необходимости нельзя, выходить из помещения во время занятий нельзя (только во время перерыва)
15. Правило «Стоп». Каждый может отказаться от выражения своих чувств.
16. Никому ничего не советовать.

КОЛЕСО ЖИЗНИ.



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

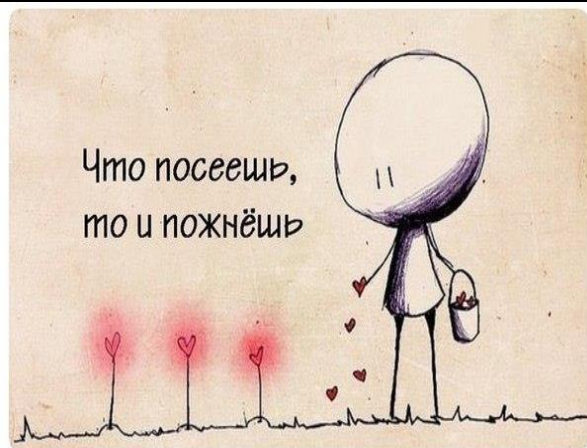
6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

6. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

*Рекомендуется распечатывать на плотной бумаге в цветном варианте.

Когда грустно тебе - <i>улыбнись!</i> Когда боль на душе - <i>поделись!</i> Когда в сердце любовь - <i>не молчи!</i> Когда трудно тебе - <i>закричи!</i> Когда жить не хочешь - <i>терпи!</i> Когда крылья раскрылись - <i>лети!</i> Когда враг оскорбил - <i>прости!</i> Когда счастье стучится - <i>впусти!</i> лучшие цитаты мира	Самое большое препятствие — Страх. Самая большая ошибка — Пасть духом. Самый опасный человек — Лжец. Самое коварное чувство — Зависть. Самый красивый поступок — Простить. Самая лучшая защита — Улыбка. Самая мощная сила — ВЕРА. Самая лучшая поддержка — Надежда. Самый лучший подарок — Любовь! лучшие цитаты мира
Мудрость приходит вместе со способностью быть спокойным. Просто смотри и слушай. Больше ничего не нужно.	Семь простых шагов к счастью: Меньше думай, больше чувствуй, Меньше хмурься, больше улыбайся, Меньше говори, больше слушай, Меньше осуждай, больше принимай, Меньше жди, больше делай, Меньше жалуйся, больше цени, Меньше бойся, больше люби.
К каждому придёт счастье. И не обязательно в ночь со вторника на среду. Не обязательно в феврале или июле. Не обязательно в хорошую погоду. Но обязательно вдруг. <i>Лучшие цитаты мира</i>	Жизнь и время - два учителя. Жизнь учит нас правильно распоряжаться временем, время учит нас ценить жизнь. <i>Лучшие цитаты мира</i>
День кончился. Что было в нем? Не знаю, пролетел, как птица. Он был обыкновенным днем, А все-таки - не повторится. © <i>Линниус.</i> Лучшие	Отдай миру лучшее, что есть в тебе – и к тебе вернется лучшее, что есть в мире. VK.COM/VERYSKY



Чудеса
там, где в них
верят.
И чем больше
в них верят,
тем чаще они
сбываются

Не стесняйтесь

своих чувств и желаний.
Другой жизни для них больше не будет!



Лучшие
цитаты мира

Счастливым

человек — это тот,
кто не жалеет о прошлом, не боится будущего,
и не лезет в чужую жизнь.



Лучшие
цитаты мира

«Не нужно додумывать
слишком много.
Так вы создаете проблемы,
которых изначально не было».
Фридрих Ницше



СЕБЯ НАДО ЛЮБИТЬ
И ХВАЛИТЬ.
НЕ ПОРУЧАТЬ ЖЕ
ТАКОЕ ОТВЕТСТВЕННОЕ
ДЕЛО ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ!

© МАКС ФРАЙ.
ПРОСТЫЕ ВОЛШЕБНЫЕ ВЕЩИ

Best Books

Все, что происходит в нашей жизни — к лучшему.
Иногда кажется — тупик, не получилось,
не случилось, не сбылось.
Оказывается — не тупик, а крутой поворот,
не конец жизни, а начало новой.

Лучшие цитаты мира

Все лучшее в жизни можно получить бесплатно!



обнимашки



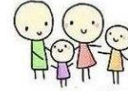
поцелуи



любовь



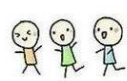
улыбки



семья



смех



друзья



сон



хорошие
воспоминания