ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического,

медицинского и социального сопровождения»

Отделение развития и реабилитации детей раннего и дошкольного возраста

«От колыбели до школы»

**РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ**

**Тема: «Эмоциональное выгорание родителей особого ребенка: причины, признаки, профилактика. Приемы и упражнения по восстановлению эмоциональной сферы и психологических ресурсов»**

Подготовила

педагог-психолог

Кашина Юлия Егоровна

Курск-2020

**Родительская гостиная**

**«Эмоциональное выгорание родителей особого ребенка: причины, признаки, профилактика. Приемы и упражнения по восстановлению эмоциональной сферы и психологических ресурсов»**

Аудитория: Родители детей с ограниченными возможностями здоровья из групп кратковременного пребывания и из центра раннего вмешательства.

Цель: Эмоциональная поддержка родителей детей с ограниченными возможностями здоровья и практическое ознакомление с приемами и упражнениями, направленными на восстановление психоэмоционального ресурса человека.

Задачи:

- ознакомить родителей с понятием «эмоциональное выгорание», с признаками, причинами;

- провести экспресс-тест на выявление актуального психоэмоционального состояния у родителей;

- побудить родителей к активному участию в диалоге с помощью приема «мозговой штурм»;

- дать родителям практические приемы и упражнения, с помощью которых они смогут поддерживать свой психоэмоциональный ресурс;

- восстановить, поддержать психоэмоциональное состояние каждого участника.

Материалы и оборудование:

- компьютер и экран для демонстрации презентации;

- бумага, ручки, цветные карандаши для практической части;

- музыка для релаксации.

*План проведения:*

1. Что такое эмоциональное выгорание, признаки, причины.
2. Профилактика эмоционального выгорания.
3. Практическая часть: упражнения и приемы, позволяющие восстановить эмоциональное благополучие человека.

*Ход родительской гостиной:*

1. **Что такое эмоциональное выгорание, признаки, причины.**

Здравствуйте, уважаемые родители!

Цель сегодняшней встречи – поддержать вас, зарядить энергией, поднять настроение и показать, что ваше счастье и счастье вашего ребенка в «ваших руках», и быть счастливыми в любой ситуации возможно. Мы сегодня поговорим об эмоциональном выгорании и о том, как восстанавливать свои силы.

В жизни каждому из нас приходиться встречаться с массой трудностей, которые надо преодолевать, решать. Когда мы в ресурсной позиции (уверены в себе и в поддержке близких, стабильный позитивный эмоциональный фон), то нам трудности «по плечу». Но когда этих трудностей слишком много или они неразрешимы или кажутся не разрешимыми, то силы и физические, и психические у любого человека начнут иссякать. Эти трудности касаются и родительства, ведь быть ответственными родителем – это труд. Быть родителем особого ребенка – еще более ответственно и тяжело. Потому что у каждого особенного ребенка свой путь свой темп, свои способности и трудность заключается в том, чтобы сориентироваться в этом поле, не потеряв уверенности и выбрать нужные ориентиры. Часто бывает так, что пока мама найдет «свое правильное для своего ребенка» теряется много моральных и физических сил и уже идти по выбранному пути тяжко, так как ресурсы истощены, здесь мы говорим о «эмоциональном выгорании».

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Проходит три стадии (Маслач, 1982):

1 стадия «снижение самооценки» - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; человек неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; дома, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

2 стадия «одиночество» - возникают недоразумения с членами семьи, к некогда любимым людям (муж, мама, папа, другие дети) начинает появляться неприязнь, недовольство в их адрес. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

3 стадия «эмоциональное истощение, угасание, потеря трудоспособности» - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Когда, как я сказала выше, череда трудностей становится постоянной, человек постепенно и физически, и эмоционально истощается и привыкает к подобному существованию и не догадывается, что страдает от выгорания. Тестом на наличие «эмоционального выгорания» может быть простой вопрос: «Когда вы в последний раз отдыхали от своих родительских обязанностей?» — и если в ответ вы испытаете недоумение и мысль в голове: «А разве я могу от них отдыхать?», то вы находитесь в группе выгоревших родителей.

Выгоревшие родители постоянно игнорируют собственные потребности, тем самым лишают себя эмоциональных, интеллектуальных и творческих сил. Если вы слишком устали, чтобы противостоять ребенку, значит, вы неизбежно пойдете у него на поводу в ситуациях, когда стоило проявить твердость. А итог в подобной ситуации печальный: если вы не заботитесь о собственных потребностях, то и ваш ребенок также не будет с ними считаться.

Тест «Родительское выгорание - это про вас?»

Сейчас каждый из вас может узнать, насколько близко или далеко находится ваше состояние от «эмоционального выгорания». На вопросы отвечаем «да», «нет».

• Ваше чувство юмора все чаще изменяет вам?

• Из ваших отношений с партнером исчезла романтика?

• Вы перестали общаться с друзьями?

• Вы постоянно чувствуете себя измотанным?

• Вас раздражает идея тратить деньги на няню?

• Вас накрывает чувство вины, если вы позволяете себе нечто особенное?

• Вы с трудом припоминаете, когда в последний раз целый день отдыхали от родительских обязанностей?

• Любой разговор вы неизбежно сводите к обсуждению ваших детей?

• Вы перестали заниматься спортом и посещать фитнес-клуб?

• Вы постоянно жалуетесь на жизнь?

Если вы ответите «да» на четыре и более вопроса из приведенного ниже списка, значит, велика вероятность того, что выгорание подкралось и к вам.

Наталья Керре, известный специалист по работе с особенными детьми и их родителями, в своей книге «Особенные дети. Как подарить счастливую жизнь ребенку с отклонениями в развитии», говорит так: «Среди родителей, которые растят особенных детей, можно часто встретить диаметрально противоположные подходы к воспитанию. Одни считают, что ребенок — это дар свыше, поэтому его надо только любить, другие видят в ребенке тяжкий крест (его надо нести и страдать). Мы должны понимать, что и тот и другой подход — попытка убежать от реальности. И в этом нет ничего хорошего, потому что, как правило, обе позиции приводят к отсутствию коррекции. Родителям, чтобы воспитать здравый подход к положению вещей, надо чаще думать о том, что ребенку когда-нибудь придется жить без них. И их цель сейчас — максимально подготовить его к автономному существованию. Если вторая позиция без объяснений понимается, как неадаптивная, то по поводу первой нужно сказать следующее: идеалистическая позиция (ребенок — божий дар) чаще всего приводит к тому, что семьи, исповедующие этот взгляд, коррекцией не занимаются. Они считают, что такие дети созданы для любви, а значит, их не надо воспитывать, с ними не надо заниматься, не надо отдавать в школу. Но это неправильно, потому что на данный момент при такой позиции в нашей стране у человека с особенностями только одна дорога — психоневрологический интернат. Позиция безусловной любви очень удобна, потому что она освобождает родителя от нагрузки. Если мы принимаем, что ребенка надо только любить, значит, нам не надо искать специалистов и тратить на них деньги. Можно просто любить…

Но никто из них не думает, что однажды ребенок вырастет, и принять его таким, какой он есть, даже родителям будет непросто. Хорошо любить детей, когда они маленькие, милые. Но однажды они станут взрослыми. И родителям лучше уже сейчас позаботиться, чтобы к этому времени их дети были максимально развитыми, могли обслуживать себя (насколько это возможно), умели вести себя в общественных местах…

И многие ответственные мамы стараются из последних сил, чтобы довести ребенка до нормы. Ошибка заключается в том, что у каждого ребенка норма – своя, индивидуальная. И часто бывает, что в попытке достичь «идеала», сила родителей заканчиваются. У нас в обществе есть культ идеальности: обязательно нужно, чтобы все было не хуже, чем у людей.

Так вот маме нужно научиться быть неидеальной.

У нас культивируется, что женщина должна отдать ребенку все. При этом люди не думают, что ни одному ребенку — нормальному или особенному — не нужен родитель, который отдает ему все. Ему хочется иметь живых и здоровых, по возможности пребывающих большую часть времени в нормальном расположении духа взрослых. Поэтому когда мама изо всех сил пытается дотянуть ребенка с отклонениями до нормы, все заканчивается сначала неврозом, потом заболеваниями, которые развиваются от психосоматики. В итоге у мамы либо кончаются силы, и она бросает занятия, либо «уходит». Ведь если не отдыхать и не расслабляться, а постоянно думать, на какие бы еще занятия сходить, все закончится тем, что родитель умрет раньше ребенка. И в этот момент обычно наступает отрезвление. Мамы понимают, что им нужно прощать себя за несовершенство.

Так как же вырастить особого ребенка и сохранить себя? (мозговой штурм)

Уважаемые родители, вы все здесь компетентны в этой теме. Давайте вместе с вами ответим на этот вопрос. Какие способы и приемы, сохраняющие и восстанавливающие ваши силы, находите вы?

1. Надо обязательно отдыхать.

Здесь важно понимать и держать во внимании, «что, коррекция — это не спринт, а марафон. Не бывает коррекции за три месяца, а шизофрения не лечится за полгода. Срок минимальной коррекции — два года, самый большой срок — пожизненный. Часто весь процесс отнимет огромное количество физических и моральных сил» Н. Керре. Поэтому за чередой коррекционной работы, должны быть паузы, когда маме и ребенку можно оставаться дома и только лишь закреплять полученные знания и навыки.

1. Нужно найти хобби. Когда занимаешься чем-то с удовольствием, эмоциональное и физическое состояние восстанавливаются.
2. Надо искать себе друзей по душе.

Будет лучше, если они не связаны с особым детством. Выгорают в основном те, кто сидит только в своем круге.

1. Сохранять семью, делегируя часть обязанностей близким (мужу, бабушке).

Способ сохранить семью есть, и он древний, как мир — разговаривать друг с другом, обсуждать делиться эмоциями и заботами.

1. Спокойно относиться к окружающему миру.

Наталья Керре: «Не надо настраиваться на войну с обществом, вам и вашему ребенку жить в окружении этих людей. Надо научиться реагировать на вопросы окружающих спокойно. Спокойное адекватное отношение к своему ребенку — вот что главное для окружающих. Если они видят, что вы уверены, то им передастся это чувство».

Вы большие молодцы! И в завершении нашего мозгового штурма я зачитаю цитату Натальи Керре: «Самое трудное - справиться с чувством вины. У нас само общество настроено на обвинение. Родителю говорят, часто прямо в лицо: «Ты что не видела, от кого рожала? Зачем ты рожала в таком возрасте?» и т.д. Но, правда в том, что ничьей вины здесь нет. Это всегда стечение обстоятельств.

Второй шаг - понять, что в любой ситуации есть выход, нужно только правильно поставить цель. Оказавшись в ситуации особого родительства, каждый первым делом пытается найти чудо-таблетку и избавиться от проблемы. Но не каждого ребенка можно вытянуть до «нормы». Кого-то смогут (и только близкие будут знать про его особенности), а кто-то не доживет и до 12 лет. Но в любом случае все усилия оправданы. Каждого ребенка можно сдвинуть из точки А в точку Б, просто у кого-то Б - это норма, а у кого-то - это в девять лет научиться собирать пирамидку».

1. Профилактика эмоционального выгорания

Что же может помочь родителю особого ребенка вырастить его и не сломаться?

«Все гениальное просто» - 4 пункта самопомощи:

• найдите время для себя;

Отговорки типа «у меня не остается времени для себя», «сначала я должна позаботится о том, что важно для ребенка» и т.д. – это показатель того, что вы не цените. А если это так, то и все ваши действия теряют смысл. В Евангелие от Марка есть заповедь: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Не умея заботиться о себе, мы не сумеем позаботиться о своих детях.

•больше двигайтесь;

Всем людям, необходимо сбрасывать напряжение. Для этого годится все, что близко вам, — прогулки, бег, плавание, велосипед,.. да что угодно! Полчаса физических нагрузок три раза в неделю помогут значительно ослабить симптомы тревожности и депрессии. У вас появится больше энергии и снизится аппетит. Если вам трудно самостоятельно придерживаться графика тренировок, запишитесь в секцию или найдите компаньона для занятий.

•займитесь творчеством;

Все, что мы делаем – это наш продукт: поделки, еда, отношение, воспитание детей. Если мы осваиваем какое-либо творчество (вышивание, владение мячом, пение, и т.д.), и достигаем в этом определенного мастерства, то, помимо эмоционального удовлетворения, подьема жизненных сил, у нас еще восстанавливается самооценка, растет уверенность в своих силах. Поэтому, люди, увлеченные каким-то хобби, в целом, позитивнее относятся к жизни и к себе.

•не сидите дома;

Какая бы ситуация не сложилась в жизни, важно продолжать жить. Ведь «дорогу осилит идущий». «Замыкаться в своем горе» - это тупик. И вы знаете на своем опыте, что очень трудно делать первые шаги, начинать общаться, выходить в люди, но потом становится все легче и легче. И чаще всего наша активность приносит позитивные плоды: новые отношения, новые знания, расширение возможностей.

Но парадокс заключается в том, что, вроде бы простые действия, а применить их непросто. И причина в том, что наши привычки – «наша натура». Привычный образ жизни у взрослого человека меняется с трудом. Но, главное найти нужную мотивацию и принять для себя решение, что я поменяю, и как. И следовать этому решению неотступно на протяжении 21 дня (именно столько формируются новые привычки). Итак, мотивация: каждый из вас может найти свое, но при этом учитывайте: счастливых детей не бывает у несчастных родителей. Дети все «списывают» с нас, и тут неважно здоровый ребенок или с особенностями в развитии, - это правило справедливо для всех! И если вы умеете заботиться о себе, то и ваш ребенок научится этому же.

Помимо приведенных выше способов, важно ещё знать и делать следующее. Это то, что в жизни должно быть всегда и этим нельзя жертвовать:

|  |  |
| --- | --- |
| ЕСТЕСТВЕННЫЕ (физические) СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА:  полноценный сон;  полезная и вкусная еда;  общение с природой и животными;  музыка;  баня, сауна, массаж, горячая ванна с пеной;  SPA-процедуры;  различные движения потягивания и расслабления мышц, релаксация;  движение, танцы, посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д. | СПОСОБЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ:  смех, улыбка, юмор;  размышления о хорошем, приятном;  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. |

1. Практическая часть: упражнения и приемы, позволяющие восстановить эмоциональное благополучие человека.

Упражнение на профилактику синдрома эмоционального выгорания у родителей:

1. Устройтесь поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Откройте глаза и прямо сейчас составьте их список.

2. Задайте себе следующий вопрос: "Включил ли я в этот список себя?" И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

3. Убедившись, что вы включили себя в окончательный список людей, за которых вы несете ответственность, закройте глаза и представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделяли мало внимания. Этот ребенок - часть вашего собственного внутреннего Я.

4. Рассмотрите вашего внутреннего ребенка: сколько ему лет, во что одет, какое у него настроение. Теперь спросите себя, уделяли ли вы этому ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь?

5. Спросите своего внутреннего ребенка, а чего бы он хотел прямо сейчас?

6. Составьте небольшой список того, чего вы долгое время были лишены, в чем вы себе отказывали. Например, это может быть порция мороженного или целая плитка шоколада. Может это будет прогулка по парку и собирание сухих листьев и шишек, может вы позволите себе заняться плетением бисера или шитьем.

7. Теперь примите решение, что, чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я. Откройте глаза и запишите это решение.

*Прогрессивная мышечная релаксация (практика).*

РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Сейчас я предлагаю вам попрактиковать релаксацию – это один из способов естественной регуляции организма. Научившись здесь, вы можете практиковать это дома.

*Включаем музыку для релаксации.*

Итак, расположитесь удобно, руки и ноги не должны быть скрещены. Устройте голову удобно, так, чтобы в шее не было напряжения. Если пояс мешает свободному дыханию, ослабьте его. Когда почувствуете, что телу удобно, прикройте глаза. Почувствуйте свое тело. Для того, чтобы полноценно расслабить мышцы, мы применим технику «Прогрессивной мышечной релаксации»: очень сильно напрягите ноги, подержите максимально напряженными в течение 3 мин. Расслабьтесь.

Тоже самое проделываем с руками, шеей, всем телом. После этого упражнения, вы сможете почувствовать. Что значит расслабленные мышцы. Когда тело расслаблено, дыхание более свободно. Обратите внимание на свое дыхание. Как проходит воздух. Как выходит. Следите за дыханием и наблюдайте. Что по мере наблюдения, дыхание становиться более плавным, свободным, глубоким. Дышите в своем ритме. Но делайте выход длиннее, чем вдох. А теперь почувствуйте, что с каждым выдохом расслабление полнее приходит в ваше тело. Вдох, и на выдохе обратите внимание на ступни, почувствуйте, как с выдохом уходит напряжение из ступней, вдох и на выдохе расслабление волной поднимается в голени, вы чувствуете, как расслабляются икроножные мышцы, вдох и на выдохе волна расслабления доходит до бедер, ноги наполняются приятной тяжестью, вдох и расслабление доходит до низа живота и с каждым выдохом расслабление поднимается вверх по вашему телу. И вот вы чувствуете, что каждая клеточка вашего тела наполнена приятной истомой и расслаблением. И теперь, когда ваше тело полностью расслаблено, дыхание плавно, глубоко и свободно, мы перенесемся из этой комнаты на природу.

Представьте, что вы находитесь на лугу. Осмотритесь. Что это за место, знакомо оно вам или нет. Посмотрите, какая погода, какое время года, как выглядит небо, как выглядит ваш луг. Какая там растительность, один вы там или нет. Как вы выглядите. Какое у вас настроение. Что хочется делать. Поделайте, то, что хочется. Дайте себе волю... А теперь еще раз пристально посмотрите на растения, которые вас окружают. Среди них непременно найдется то, что привлекает больше всех. Подойдите к этому растению. Рассмотрите внимательнее. Знакомо ли оно вам. Какого оно цвета, формы, как растет. Какое настроение вызывает у вас. Запомните его. И мы будем постепенно возвращаться обратно. Итак, внимание обращаем на дыхание, затем на тело, пошевелите пальцами ног, положите руки на живот, и когда будете готовы, откройте глаза.

С возвращением, дорогие родители, надеюсь, каждый из вас увидел приятные картины и растение, которое запомнил. Пока это воспоминание свежее, я предлагаю вам нарисовать то растение, которое привлекло ваше внимание. Рисуем под музыку.

И вот у каждого из вас есть свое растение. Это растение – это образ вашего «Я». Полюбуйтесь им. Ведь оно достойно самого лучшего ухода и отношения. Этот образ поможет вам еще с большей любовью относится к себе и сохранять себя, и чувствовать себя счастливыми.

А как мы уже говорили выше: «Счастливый родитель – залог счастья ребенка!

*Рефлексия, каждый делится своими ощущениями.*

Завершить нашу встречу хочу притчей:



И чтобы еще больше пополнить ваш багаж инструментов счастья, я вам раздам «Заповеди начала дня» и «Заповеди окончания дня» (приложение). Ознакомьтесь с ними и введите их в свою жизнь и жизнь своих близких.

Я надеюсь, что все, что мы сегодня с вами сделали, позволило вам почувствовать себя более энергичными, позитивными, уверенными и счастливыми. Сохраняйте это состояние и «эмоциональное выгорание» обойдет вас стороной!

**Литература:**

1. Белопольская Н.Л. Некоторые вопросы психолого педагогического консультирования семей, имеющих детей с отклонениями в интеллектуальном развитии Дефектология, 1984.
2. Варга А.Я., Смехов В.А. Коррекция взаимоотношений детей и родителей. Вестник Моск. ун-та, 1986.
3. Керре Н.Н. Особенные дети. Как подарить счастливую жизнь ребенку с отклонениями в развитии. ООО Альпина. 2018.
4. Мамайчук И.И., Киреева Л.А. Психолого-педагогическая помощь семье.
5. Морозова Е.И. Новые подходы к организации помощи семьям, воспитывающих проблемных детей раннего возраста. Дефектология, 1998.
6. Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями / под ред. С.А. Беличевой, В.Н. Раскина. – М., 1997.
7. Удовик С.В., Молокоедов А.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. ООО «Левъ», 2018.

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

**10 заповедей Начала дня**

В начале дня самым важным является наше настроение, поскольку утром происходит настройка организма и души на предстоящий день. Какая будет настройка, таким будет и весь день!

Первая: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника – это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Вторая: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек – это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третья: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни».

Четвертая: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»

Пятая: «Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду».

Шестая: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмая: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмая: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа – свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятая: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это – йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны.

Десятая: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

**10 заповедей Завершения дня**

Главное предназначение вечера – это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первая: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе».

Вторая: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третья: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я – умный, спешный и хороший человек». Свои поступки сверяйте по высоте этой фразы».

Четвертая: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».

Пятая: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестая: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмая: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмая: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, чувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятая: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, - к лучшему».

Десятая: «Перед сном продумывайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».