ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



СОДЕРЖАНИЕ ТЕТРАДИ

1. СМЫСЛ ЖИЗНИ

2. Я УМЕЮ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

3. Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

4. МОЙ ПУТЬ

5. ТАЙМЕНЕЖМЕНТ

6. ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ

7. ПАМЯТКА ЗАБОТЫ

8. ФИЛЬМЫ И ЕЩЕ РАЗ ФИЛЬМЫ



1 ГЛАВА: СМЫСЛ ЖИЗНИ

— ЭТО ТОТ АСПЕКТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПРИДАЕТ ЕМУ ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛЬ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С ПОИСКОМ СЧАСТЬЯ, ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, УКРЕПЛЕНИЕМ ОТНОШЕНИЙ, СЛУЖЕНИЕМ ДРУГИМ ИЛИ ДАЖЕ ДУХОВНЫМ РОСТОМ.

ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СМЫСЛ ЖИЗНИ УНИКАЛЕН И МОЖЕТ ИЗМЕНЯТЬСЯ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ. ЭТО НЕЧТО, ЧТО ПРИДАЕТ ГЛУБИНУ И НАПРАВЛЕНИЕ НАШЕМУ СУЩЕСТВОВАНИЮ, ДЕЛАЯ ЕГО БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫМ И ЗНАЧИМЫМ ДЛЯ НАС.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ПОДУМАТЬ О СВОЕЙ МИССИИ И ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ЦЕЛИ НА БЛИЖАЙШИЙ ГОД.

1 ГЛАВА: СМЫСЛ ЖИЗНИ

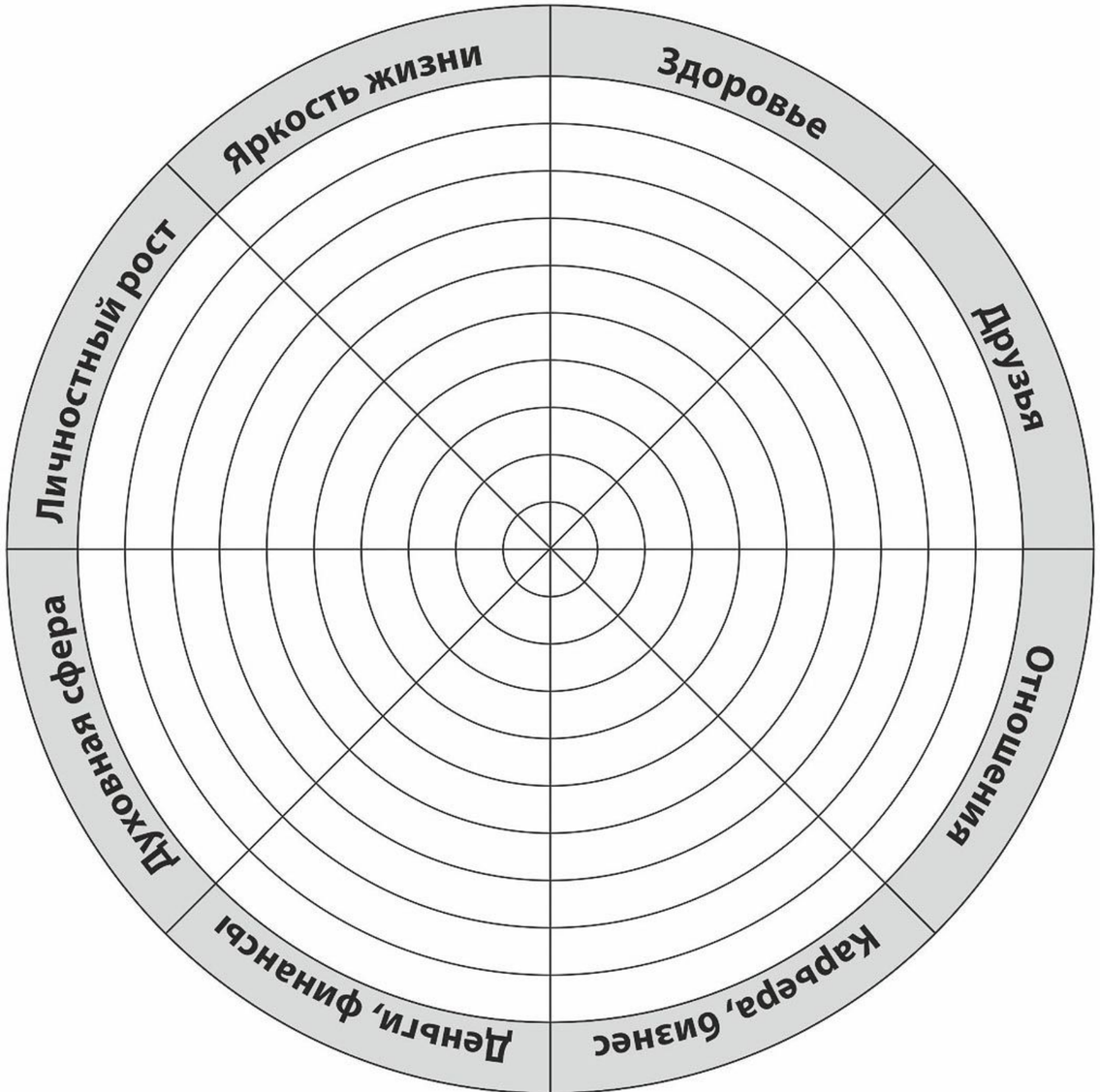
КОЛЕСО БАЛАНСА — ЭТО ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ОЦЕНИТЬ, НАСКОЛЬКО ВАС УСТРАИВАЕТ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ, ОТ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДО ГРАЖДАНСКОЙ АКТИВНОСТИ.

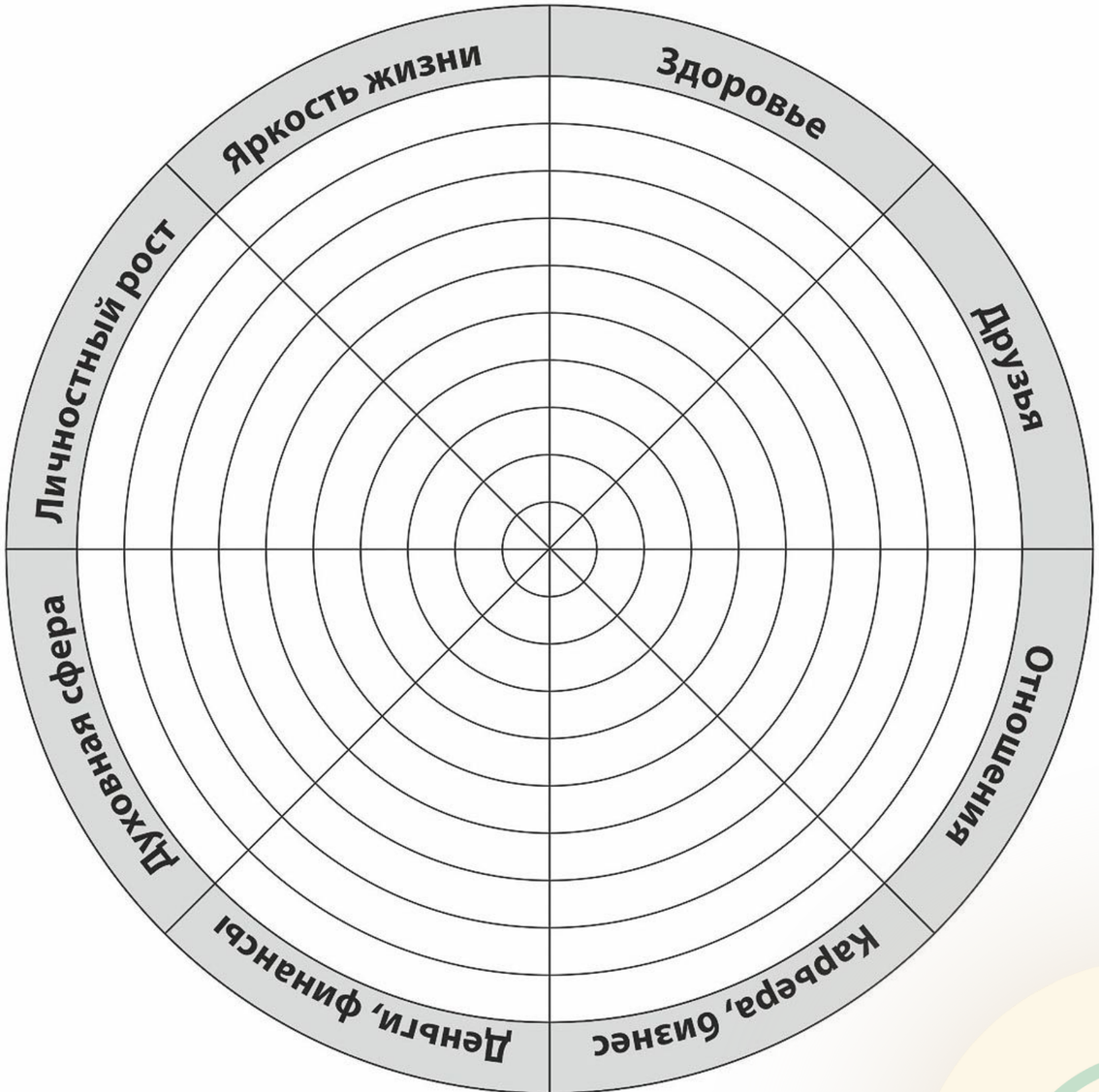
КОЛЕСО ПОМОГАЕТ ОЦЕНИТЬ, НАСКОЛЬКО КАЖДЫЙ СЕКТОР КОЛЕСА НАПОЛНЕН — ТО ЕСТЬ, НАСКОЛЬКО УСПЕХИ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ЧАСТИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ ВАС УДОВЛЕТВОРЯЮТ, И КАКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВАМ БЫ ХОТЕЛОСЬ РАЗВИТЬ..



1 ГЛАВА: СМЫСЛ ЖИЗНИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ЗАПОЛНИТЬ 1 КОЛЕСО БАЛАНСА КАК ТЫ ОЩУЩАЕШЬ СЕБЯ СЕЙЧАС А 2 КАК БЫ ТЫ ХОТЕЛ СЕБЯ ОЩУЩАТЬ БАЛАНСА. УДАЧИ!





1 ГЛАВА: СМЫСЛ ЖИЗНИ

НАПИШИ ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА КОЛЕСА БАЛАНСА

1 ГЛАВА: СМЫСЛ ЖИЗНИ

ЗАЧЕМ ЭТОТ МИР МНЕ?

ЗАЧЕМ Я ЭТОМУ МИРУ?

ГЛАВА 2. Я УМЕЮ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

У КАЖДОГО ИЗ НАС СЛУЧАЛАСЬ НЕПРИЯТНАЯ СИТУАЦИЯ В ЖИЗНИ И ИНОГДА МЫ НЕ ЗНАЕМ КАК УСПОКОИТЬСЯ, ОТПУСТИТЬ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПРОЙТИ ОПРОСНИК, ГДЕ МОЖНО ПРОСЛЕДИТЬ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ.

ИНСТРУКЦИЯ: ОТВЕТЬ УТВЕРДИТЕЛЬНО («ДА») ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНО («НЕТ») НА КАЖДЫЙ ПРИВЕДЕННЫЙ НИЖЕ ВОПРОС.

1. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВЫ ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРАХ?

2. ОЩУЩАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ НЕСОБРАННЫМ?

3. ТРУДНО ЛИ ВАМ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ЧЕМ-ТО ОДНОМ?

4. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ТРЕВОГУ БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН?

5. ТРУДНО ЛИ ВАМ ЗАСНУТЬ?

6. ВЫ ЧАСТО РАЗДРАЖАЕТЕСЬ ПО ПУСТЯКАМ?

7. ЗАМЕЧАЕТЕ ЛИ ВЫ ЗА СОБОЙ ИЗЛИШНЮЮ ПОТЛИВОСТЬ?

8. ВАМ ЧАСТО СНЯТСЯ КОШМАРЫ?

9. ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ПОТЕРЮ АППЕТИТА?

10. ЧАСТО ЛИ ВЫ СРЫВАЕТЕСЬ НА ОКРУЖАЮЩИХ?

11. ЧАСТО ЛИ ВЫ ОЩУЩАЕТЕ УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА?

12. ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ УСТАЛОСТЬ, ПРОСНУВШИСЬ УТРОМ?

МЕСТО ДЛЯ ПОДСЧЕТОВ БАЛЛОВ

ИТАК, ЕСЛИ ХОТЯ БЫ 5 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ, ТО У ТЕБЯ ПРИСУТСТВУЮТ

ПРИЗНАКИ СТРЕССА.

Если ты набрал больше 5 баллов, предлагаем попробовать одну технику под названием «Я И СТРЕСС».

Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему.



Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
2. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека, буквы?
3. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
4. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
5. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
6. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
7. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
8. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
9. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте или напишите их, пожалуйста.

НЕГАТИВНАЯ ЭМОЦИЯ — ЭТО ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ОТРАЖАЕТ НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ТОМУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ. ЭТО ОТНОШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНО И ОЦЕНОЧНО. ИЗ-ЗА ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ЯВЛЕНИЙ И СОБЫТИЙ ЛЮДИ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ПАРУ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ТАКИМИ ЭМОЦИЯМИ

УПРАЖНЕНИЕ "МЕСТО ПОКОЯ"

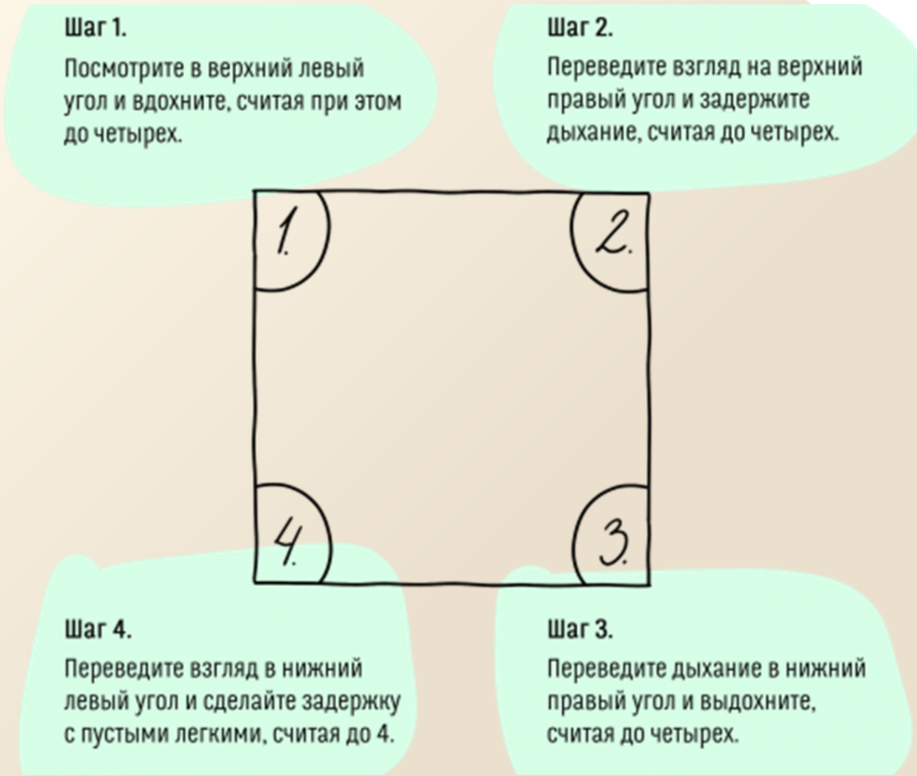
Инструкция. «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

УПРАЖНЕНИЕ "ВЫСТАВКА"

Инструкция. «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3 4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

ДЫХАНИЕ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ФАЗ: ВДОХА И ВЫДОХА. ДЫХАНИЕ, ИЛИ ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ, — ЭТО ДВИЖЕНИЕ ВОЗДУХА ВНУТРЬ И ИЗ ГРУДИ. ТЕРМИНОМ ВНЕШНЕЕ ДЫХАНИЕ ОБОЗНАЧАЮТ ГАЗООБМЕН В ЛЕГКИХ, КОТОРЫЙ ПРОИСХОДИТ ПРИ ВДОХЕ И ВЫДОХЕ.

ДАВАЙ ПОЗНАКОМИМСЯ С НЕКОТОРЫМИ ТЕХНИКАМИ ДЫХАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ УСПОКОИТЬСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИЕЙ. ИСПОЛЬЗУЙ ИХ.

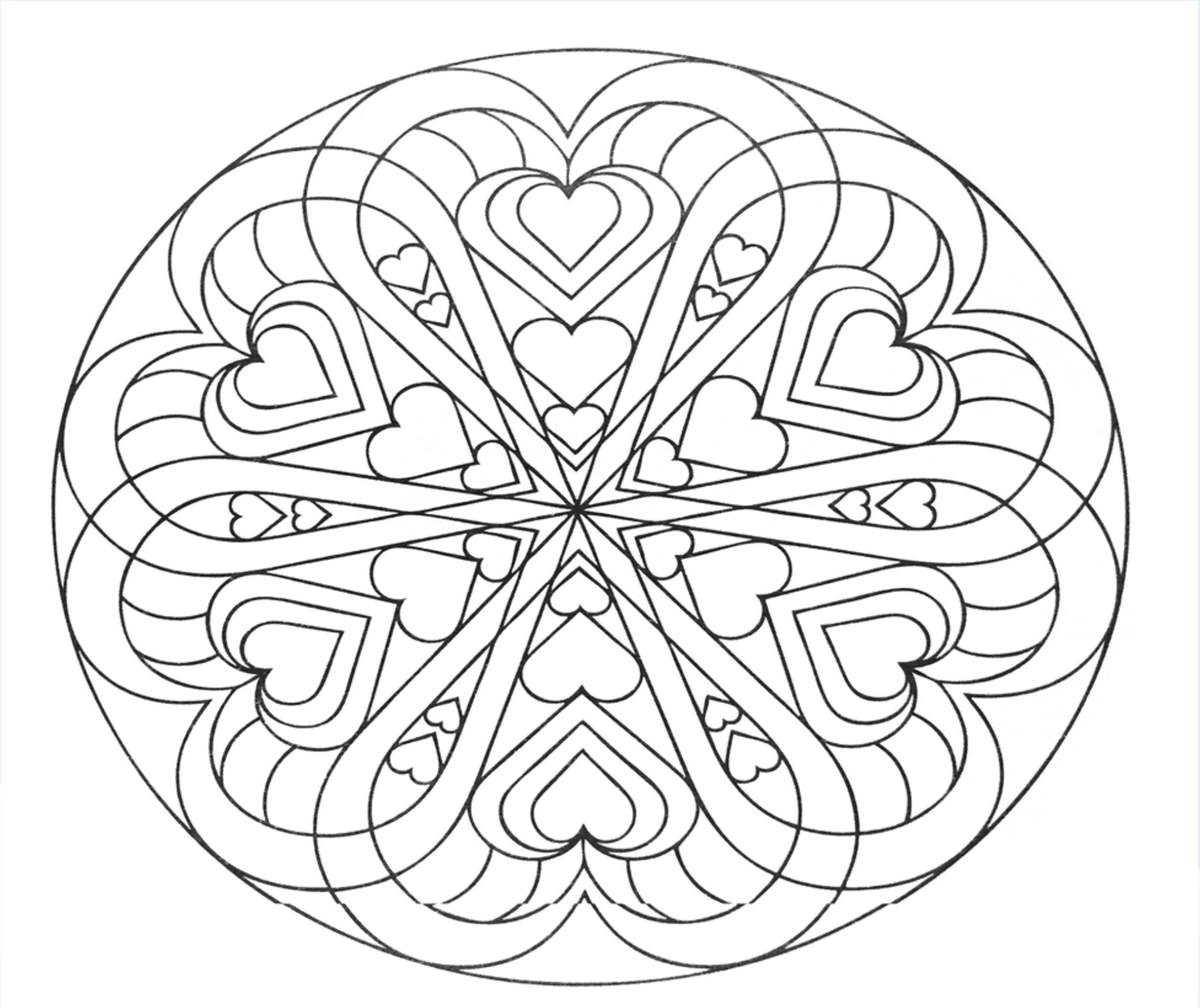


ДЫШИМ ПО КВАДРАТУ

ВОЗДУШНЫЙ ШАР

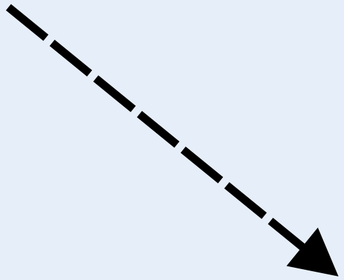
В положении стоя с закрытыми глазами нужно поднять руки вверх и набрать полную грудь воздуха, представив себя большим воздушным шаром. Задержите дыхание на вдохе и напрягите все мышцы тела. Представьте, что шар прокололи, и начинайте медленно выпускать воздух, расслабляя при этом мышцы тела поочерёдно начиная с пальцев рук и заканчивая ногами. Упражнение выполняется до ощущения полного состояния покоя.

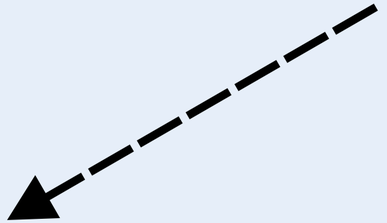
ИНОГДА НАМ НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ. МЫ ПОСТОЯННО ЗАНЯТЫ РАБОТОЙ, УЧЕБОЙ И ЗАБЫВАЕМ О САМОМ ГЛАВНОМ: РАССЛАБЛЕНИИ. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ И НАСЛАДИТЬСЯ НАСТОЯЩИМ, РАЗУКРАШИВАЯ МАНДОЛУ.



Теперь после того, как мы расслабились, давай порисуем на мятой бумаге. Получится довольно интересно и необычно.

Инструкция: Нужно хорошо измять бумагу, а затем начать рисовать акварельными красками или цветными карандашами.
Обязательно то, что получится прикрепи сюда(стрелочка в середину) для того, чтобы ты отлеживал свое психоэмоциональное состояние





ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И КАК С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ. ВРЕМЯ ПРИШЛО НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭТИ ЭМОЦИИ.

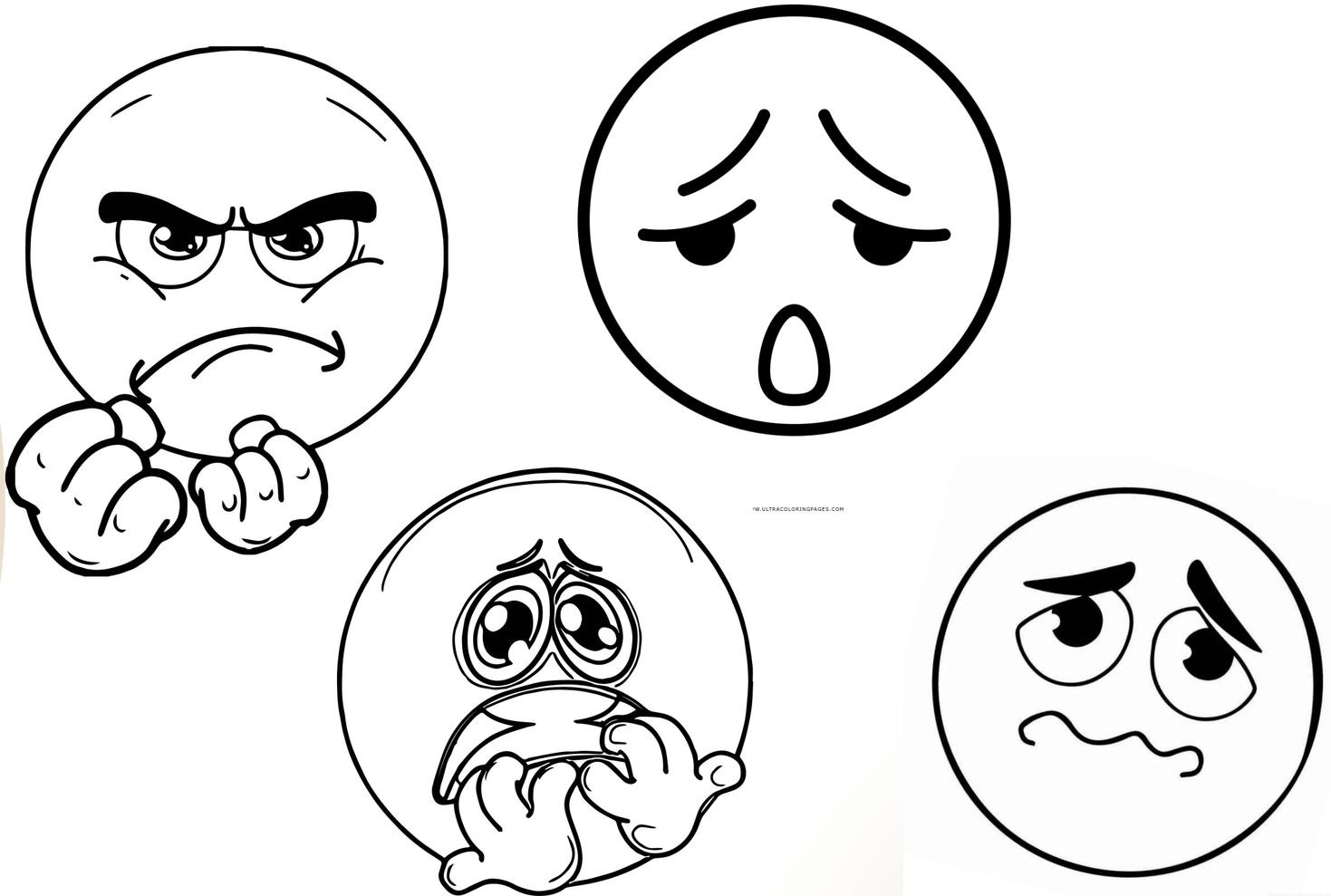
ВСТАНЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ И ИЗОБРАЗИ ЭМОЦИИ, НАПИСАННУЮ ВНИЗУ. ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТЫ ЭТО СДЕЛАЕШЬ, ЗАКРАСЬ СМАЙЛИК.

СТРАХ

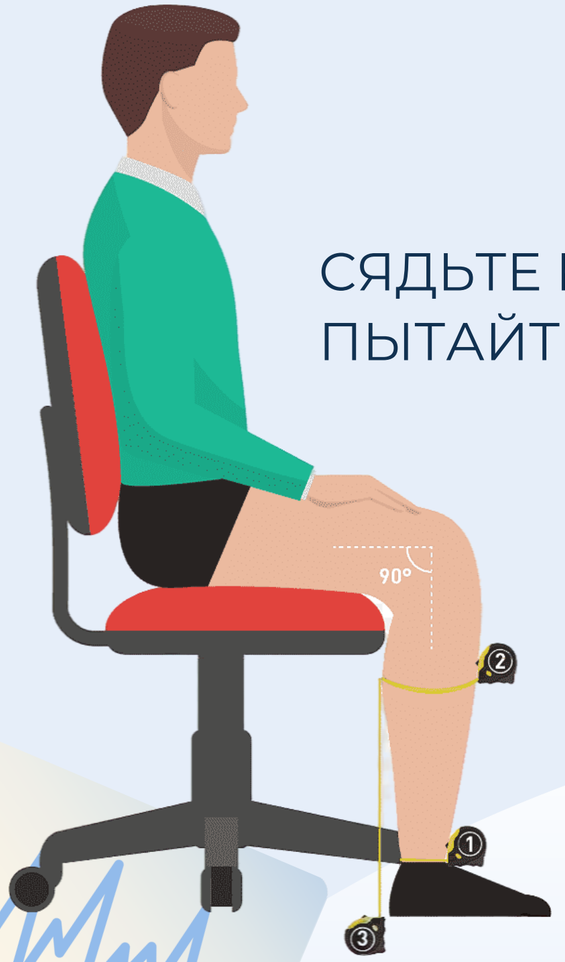
СТЫД

ГНЕВ

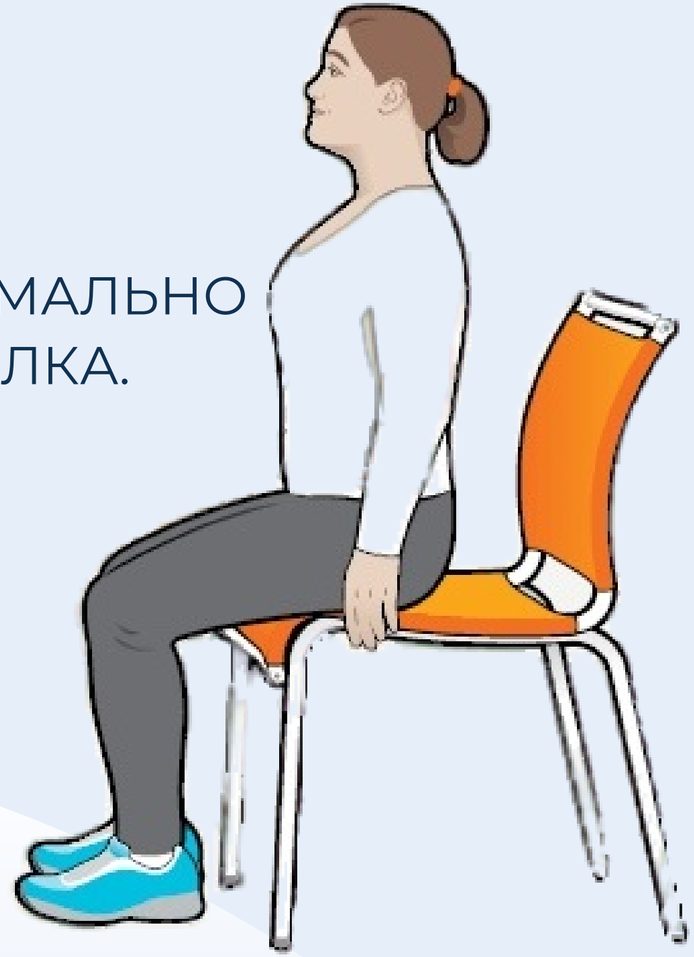
РАЗОЧАРОВАНИЕ



ТАКЖЕ ДЛЯ ВЫРАНИВАНИЕ НАШЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА, ВАЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАСТЯЖКУ. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ?



СЯДЬТЕ НА СТУЛЕ И ВЫТЯНИТЕ СПИНУ, МАКСИМАЛЬНО ПЫТАЙТЕСЬ ДОТЯНУТЬСЯ ТЕМЕЧКОМ ДО ПОТОЛКА.



ГЛАВА 3. Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

ЧЕЛОВЕКУ ТЯЖЕЛО ПРИНЯТЬ СЕБЯ КАК ИСТИННОГО ТВОРЦА. КОНЕЧНО, ЕСТЬ НЕДОСТАТКИ И ИЗ-ЗА ЭТОГО МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ, НО ВЕДЬ НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ О ПЛЮСАХ. ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ЗАПОЛНИТЬ ТАБЛИЦУ. ПОДУМАЙ ХОРОШО! ТЫ СПРАВИШЬСЯ.

МОИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА	КАК ЭТИ КАЧЕСТВА МОГУТ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ

Теперь предлагаем обратить внимание на другую сторону

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ МНЕ НЕ НРАВЯТСЯ

КАК Я МОГУ ЭТО ИСПРАВИТЬ?

Теперь, когда ты познакомился с собой поближе, мы предлаем пройти тест на уровень самооценки. Это для того, чтобы именно ты сумел(а) черезвремя проследить работу над собой

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой
шкале:

Очень часто - 4 балла
Часто - 3 балла
Иногда - 2 балла
Редко - 1 балл
Никогда - 0 баллов





1. Я часто волнуюсь понапрасну
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня
3. Я боюсь выглядеть глупцом
4. Я беспокоюсь за свое будущее
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой
6. Как жаль, что многие не понимают меня
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми
8. Люди ждут от меня очень многого
9. Чувствую себя скованным
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность
11. Меня волнует мысль о том. как люди относятся ко мне
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной
13. Я не чувствую себя в безопасности
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями

Для получения результата, нужно сложить полученные ответы

Уровни самооценки:

10 и менее баллов - завышенный уровень
11-29 баллов - средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей
Более 29 баллов - заниженный уровень

Какой результат? Подумай и запиши причины такого уровня самооценки

УПРАЖНЕНИЕ:

ПРИДУМАЙТЕ 10 ВАШИХ РОЛЕЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ (ПЕШЕХОД, УЧЕНИК, ЩЕФ-ПОВАР, СОСЕД). НЕ БЕРИТЕ СЛОЖНЫЕ РОЛИ НАПРИМЕР: СЫН, ДОЧЬ, ПАРЕНЬ, ДЕВУШКА, ОТЕЦ, МАТЬ.

НА КАЖДУЮ РОЛЬ ПРИДУМАЙТЕ ВСЕ-ВОЗМОЖНЫЕ СНАЧАЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЗАТЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ.

ЗАТЕМ В КАЖДОЙ РОЛИ ВЫБЕРИТЕ ДЛЯ СЕБЯ К КАКОЙ ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ.



ЗДЕСЬ ВЫ СМОЖЕТЕ НАПИСАТЬ ТО, ЧТО ПРИШЛО К ВАМ В ГОЛОВУ С ПРЕДЫДУЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ



ГЛАВА 4. МОЙ ПУТЬ

КАЖДОМУ ИЗ НАС ХОЧЕТСЯ НАЙТИ ПРИЗВАНИЕ ЖИЗНИ. ТАК, ЧТОБЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. К СОЖАЛЕНИЮ, ВЫБРАТЬ ПУТЬ В ЖИЗНИ БЫВАЕТ НАЙТИ НЕ ТАК ПРОСТО. МЫ ПРЕДЛАГАЕТ ТЕБЕ ЗАПОЛНИТЬ ТАБЛИЦУ И ПОСМОТРЕТЬ, КАКАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕБЕ БЛИЖЕ ВСЕХ

КАКИЕ КАЧЕСТВА ТЕБЯ ПРИВЛЕКАЮТ В ЛЮДЯХ?

КАКИЕ ПРОФЕССИИ НУЖДАЮТСЯ В ДАННЫХ КАЧЕСТВАХ?



ГЛАВА 5.ТАЙМЕНЕЖДЕНТ

ЭТО ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ОПТИМИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ. ОНИ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ОПАЗДЫВАЕТЕ, НЕ УСПЕВАЕТЕ ВЫПОЛНИТЬ ВСЁ ЗАДУМАННОЕ ИЛИ ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЕТЕ ВАЖНЫЕ ДЕЛА.



УПРАЖНЕНИЕ: ПРАВИЛО ТРЕХ

СОГЛАСНО ПСИХОЛОГОМ, ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ, ДОСТАТОЧНО ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 3 ПРОСТЫХ ДЕЛА.

ПОПРОБУЙ ЗАПИСАТЬ ЗДЕСЬ ТО, ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ ВЫПОЛНИТЬ ИМЕННО СЕГОДНЯ И ДЕЙСТВУЙ.



УПРАЖНЕНИЕ: ТРЕКЕР

КОМАНДА ПСИХОЛОГ РАЗРАБОТАЛА ТРЕКЕР ДЕЛ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ТВОЮЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННОЙ. ДЕЛАЙ И ОТМЕЧАЙ ГАЛОЧКОЙ!

- [ ] Больше гулять на свежем воздухе
- [ ] Встретить рассвет
- [ ] Устроить фотосессию
- [ ] Сделать летний плей-лист, сменить обои на телефоне
- [ ] Ходить босиком по траве
- [ ] Отправиться в поход
- [ ] Сделать мороженое своими руками
- [ ] Посмотреть любимые мультики
- [ ] Смотреть на звезды
- [ ] Наесться фруктов и ягод
- [ ] Прогуляться под дождем
- [ ] Написать старым друзьям
- [ ] Сходить в кафе на открытом воздухе
- [ ] Познакомиться с новыми людьми
- [ ] Приготовить интересное блюдо
- [ ] Развить новую привычку
- [ ] Заняться упражнениями на свежем воздухе
- [ ] Провести день в соседнем городе
- [ ] Купить летнюю вещь
- [ ] Прочесть вдохновляющую книгу
- [ ] Отказаться от косметики
- [ ] Устроить домашний киномарафон
- [ ] Составить план на осень
- [ ] Нарисовать картину акварелью

ГЛАВА 6. ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ

ОБЩЕНИЕ - ЭТО НЕОТЪЕМЛИМАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ. МЫ ОБЩАЕМСЯ ВЕЗДЕ: В МАГАЗИНЕ, В ШКОЛЕ И ДАЖЕ С САМИМИ С СОБОЙ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ВАЖНО УМЕНИЕ НАХОДИТЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ЛЮДЬМИ.

МЫ С КОМАНДОЙ ПРИГОТОВИЛИ 3 ЭЛЕМЕНТА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ В ОБЩЕНИИ С ЛЮБЫИМ ЧЕЛОВЕКОМ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙ ИХ И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

1. Имя человека.

Важно знать как зовут твоего собеседника, ему будет приятно, если ты запомнишь этот факт.

2. Улыбка.

Когда мы улыбаемся в диалоге,
мы располагаем к себе собеседника

3. Комплимент.

Таким образом, человек начнет нам доверять и расслабиться. Общение пойдет в нужную сторону.

ПЕРЕДУМАТЬ

ГОВОРИТЬ НЕТ

УХОДИТЬ ОТТУДА, ГДЕ МНЕ ПЛОХО

ВЫБИРАТЬ, С КЕМ ОБЩАТЬСЯ

ТВОИ ОШИБКИ НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ТЕБЯ

ГОВОРИ РОВНО ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ ВВИДУ

НИКОГДА НЕ ГОВОРИ О СЕБЕ ПЛОХО

МАЛЕНЬКИЙ ПРОГРЕСС - ВСЕ РАВНО ПРОГРЕСС

ПАМЯТКА ЗАБОТЫ

ФИЛЬМЫ И ЕЩЕ РАЗ ФИЛЬМЫ!!!

ЧАСТО МЫ ОЧЕНЬ УСТАЕМ И ХОЧЕТСЯ РАССЛАБИТЬСЯ, ОСВЕЖИТЬ ГОЛОВУ, ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ СПИСОК САМЫХ ВЕСЕЛЫХ И ПРОСТЫХ ФИЛЬМОВ. СМОТРИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

1. ДОМОВОЙ
2. ЧУДО
3. МЕСТЬ ПУШИСТЫХ
4. ПРИЗРАК
5. ГОЛОВОЛОКА
6. МОЯ ШКОЛА
7. АВАТАР
8. ОДИН ДОМА
9. КАСПЕР
10. СТЮАРТ ЛИТТЛ

