

Советы учащимся по позитивному отношению к жизни «Секреты хорошего настроения»

- 1) Каждый день вечером (перед сном) вспомните - что самого заметного и хорошего произошло с Вами за день.
- 2) Делитесь своими успехами и достижениями с другими людьми.
- 3) Заряжайте себя и окружающих хорошим настроением.
- 4) В ситуациях, когда Вам трудно и нет настроения, вспоминайте веселые истории и анекдоты, и рассказывайте их другим людям.
- 5) Не бойтесь смеяться над собой, над тем, что смешно.
- 6) Чаще улыбайтесь.
- 7) Оценивайте любую ситуацию с позиции потенциальной возможности, задавая себе вопросы: «Как я могу это использовать?», «Что еще я могу сделать в этой ситуации?». Извлекайте из этого уроки и полезный опыт.

Упражнение «Позитивное мышление». Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 сек). Закройте глаза. Представьте себе, что вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В вас проникает покой. Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: «Я совершенно спокоен». Достаточно, если вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что вы совершенно спокойны (20 сек). Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно — вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у вас есть способности к учебе, и вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что вы все можете: «Я могу положиться на себя». Когда вы так сидите спокойно и уверенно, вы твердо знаете, что ваша учеба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: «Я все сделаю». Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полными уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: «Я все могу». Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и ваша работа, конечно же, будет успешной.

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья.

Задумайся над этим!

- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу.

Может, причина твоей хандры в болезни?

- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".
4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
5. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

Сделайте пять шагов к уверенности в себе, а именно:

1. Не надо себя недооценивать. Чаще **вспоминайте о своих удачах**.
2. Никогда **не говорите о себе плохо**, особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».
3. Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете **лучше себя понять**.
4. Ваши действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используйте ее для своего блага, но **не позволяйте другим критиковать вас как личность**.
5. Помните, что **иное поражение – это удача**; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.