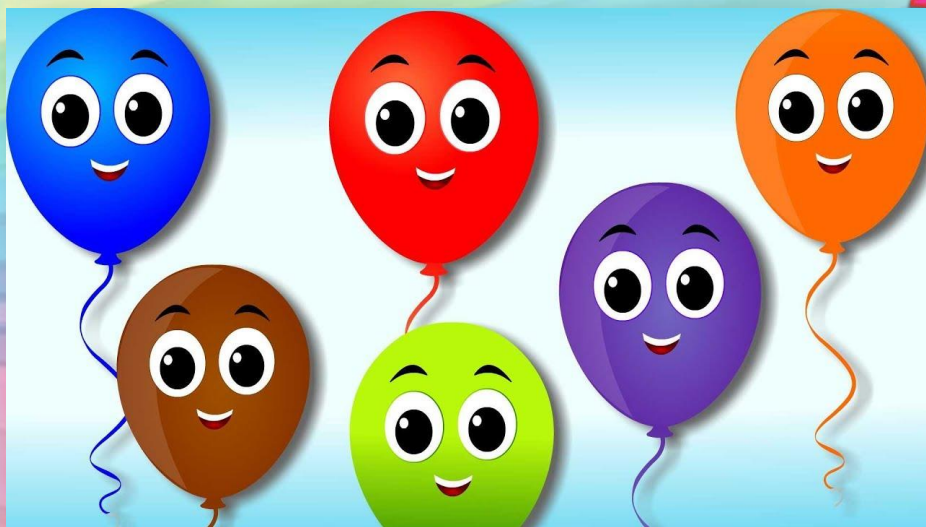




10

способов хорошего настроения!!!



Подготовила
педагог – психолог
МБУДО «Дом детского творчества»
пос. Мостовского
Хаустова Элла Дмитриевна



Очень часто, сами того не желая, мы становимся заложниками собственного настроения и эмоций. Каждый сталкивался с ситуацией, когда плохое настроение омрачало долгожданный праздник, или же становилось причиной проблем в школе или в отношениях с близкими друзьями.

Благодаря простым приемам можно научиться улучшать настроение и настраиваться на позитивный лад, что, несомненно, благоприятно отразится как в учебе, так и в личной жизни.





1. Улыбайтесь. Улыбка – это самый простой и быстрый способ улучшить настроение. Как правило, улыбка является результатом хорошего настроения. Но на самом деле улыбка – это результат сложных химических реакций. Хорошее настроение способствует выработке эндорфина, всем известного «гормона счастья». Результатом повышения уровня эндорфинов является ощущение блаженства, радости и эйфории. Секрет первого метода заключается в том, что бы заставить мозг вырабатывать этот гормон тогда, когда нам плохо. Именно улыбка и запускает этот процесс – мозг вырабатывает гормоны радости, которые непосредственно влияют на эмоциональное состояние.





2. Слушайте музыку. Еще одним способом поднять уровень эндорфинов является прослушивание любимой музыки. Эффективно так же прослушать композиции, с которыми связаны приятные воспоминания.





3. Совершенствуйтесь. Этот способ может и не поднимет настроение мгновенно, но со временем принесет много положительных результатов. Можно заняться тренировкой памяти или внимания, изучать иностранный язык, развивать творческие способности. Единственное условие – выбранное занятие должно приносить удовольствие.





4. Позитивное место. Для начала необходимо выбрать уютное место в доме, желательно с мягким, успокаивающим освещением. В этом месте устанавливается стул или кресло. Суть метода заключается в том, чтобы зарядить выбранное место и стул положительной энергией. Делается это очень просто – ежедневно, на 15-20 минут садитесь на стул, и вспоминайте все счастливые моменты жизни. Вспоминать следует не только события, но и эмоции. В самом начале приступать к воспоминаниям следует только в хорошем настроении, но со временем, этот метод можно будет использовать и для улучшения настроения, снятия стрессов и избавления от депрессий. Используя фантазию, можно привнести в этот метод свои изменения, как-то по-особенному обустроить место или свою комнату, нестандартно оформить стул, возможно, не только вспоминать события, но и представлять, как сбываются мечты и достигаются цели. Главное чтобы мысли были только позитивными.





5. Ешьте овощи. Именно в этих продуктах содержится огромное количество витаминов и минералов, которые участвуют в разнообразных процессах в организме. Недостаток полезных веществ приводит к повышенной утомляемости, апатии и депрессиям, а в таком состоянии невозможно сохранять хорошее настроение.





6. Ешьте бананы. Бананы занимают особое место в борьбе с депрессией, так как способствуют выработке серотонина, вещества воздействующего на эмоциональное состояние. Каждое утро рекомендуется съесть один банан – это благоприятно отразится не только на настроении, но еще и на состоянии кожи.



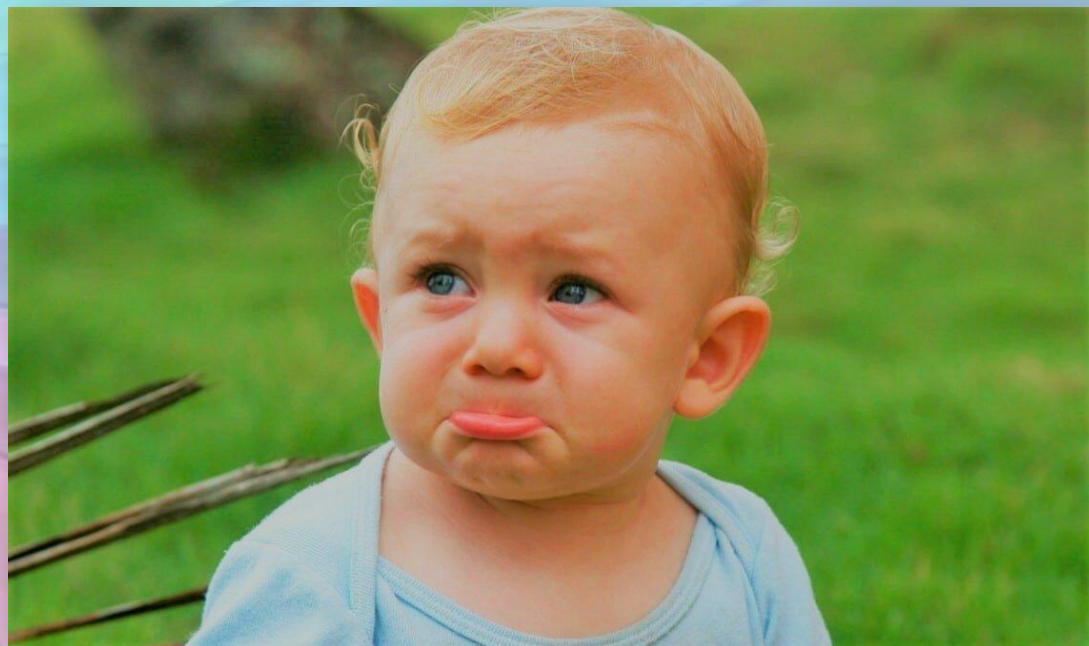


7. Общайтесь. Общение с приятными и интересными людьми так же может взбодрить и поднять настроение. Но в некоторых ситуациях общение может вызвать только раздражение. Поэтому в состоянии депрессии следует тщательно выбирать собеседника.





8. Избегайте негативной информации. Средства массовой информации часто являются источником негатива, который даже подсознательно влияет на наше настроение и вызывает отрицательные эмоции. Например, получив на ночь заряд негатива, утром можно проснуться в подавленном настроении, которое может испортить весь последующий день. Коварность негативной информации воздействует на подсознание, из-за чего бывает трудно установить причину эмоционального спада и раздражения.





9.Занимайтесь физическими упражнениями. Утренняя гимнастика, пробежка, тренировка – все это способствует улучшению и физического и эмоционального состояния. Конечно же, перенапрягаться и доводить себя до изнеможения не стоит, это никак не улучшит настроение. Но завести привычку ежедневных упражнений будет очень полезно. Если обстоятельства не позволяют заниматься физическими упражнениями, то стоит освоить дыхательную гимнастику, даже несколько минут в день таких упражнений благоприятно отразятся на настроении и общем состоянии.





10. Заботьтесь о здоровье. Если никакие усилия не помогают улучшить настроение, и к тому же нет видимых причин для негативных эмоций, стоит обратить внимание на здоровье. Тем более что негативные эмоции так же пагубно влияют на организм, и могут усугубить ситуацию. Поэтому, необходимо заботиться о своем здоровье, тогда и сил для реализации жизненных целей будет больше, и сохранять хорошее настроение будет легче.





Дорогие дети!

Солнце, желаю вам хорошего и отличного настроения, отличного самочувствия и невероятного оптимизма души. Пусть улыбка не исчезает с ваших лиц, пусть сердце бьется в такт с весельем и радостью, пусть каждый ваш день будет удачным и счастливым!!!





**Спасибо за внимание!
До новых встреч!!!**



май 2020