

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Добрые дела. Ученые обнаружили, что такие люди, которые делают добрые дела, намного чаще замечают и ценят все самое хорошее, что есть в их жизни. Сделайте кому-нибудь подарок. Пока родители на работе, сделайте уборку в квартире. Вы даже не представляете, как будут рады Ваши близкие, а вы убедитесь, что делать кому-то приятное - это то, что помогает выйти из плохого состояния.

Приятный момент из прошлого. Постарайтесь вспомнить из своей жизни событие, благодаря которому Вы были по-настоящему счастливы. Такой способ заставит Вас понять, что в Вашей жизни все не так уж плохо, как Вам казалось.



Друзья, способов повеселиться себе настроение намного больше, чем в этом буклете. Находите свои секреты хорошего настроения и делитесь ими с окружающими. Вы заметите, что окружающий мир станет радостнее и ярче.

Что такое настроенье?
Это – птичка, это – пенье
В глубине твоей души.
Нос расквасив и колени,
Быть несчастным не спеши,
А на птичку подыши, –
Подыши на эту птичку
В глубине твоей души!
Юнна Мориц



Буклет подготовила педагог-психолог МБОУ «Лицей» Мохнаткина Наталья Валерьевна
<http://natkina.nethouse.ru>

Использованные источники информации:
Александровская Э.М. и др. Психологическое сопровождение школьников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. Учеб. Заведений.—М.: Издательский центр «Академия», 2002.—208 с.
<http://www.worldmagik.ru/article/19/1>
Картинки:
<http://www.happyfond.com/retsept-horoshego-nastroeniya>
http://www.nastroeniya.net/veselie_kartinki/11-sozday_sebe_nastroenie.html
<http://pottlejp.com/showthread.php?tid=392&pid=11532>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ ГОРОДА КИРОВО-ЧЕПЕЦКА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПСИХОЛОГА
ПОДРОСТКАМ



КИРОВО-ЧЕПЕЦК
2023

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Ваше хобби. Ничто так не радует, как занятие любимым делом. Спустя некоторое время Вы поднимете себе настроение и почувствуете вкус к жизни.

Веселая песня и танец. Включите свою любимую песенку, подпевайте вслух и танцуйте! Только обязательно выберите именно радостную композицию.

Вы не только поднимете себе настроение, но и зарядитесь бодростью на много дней вперед.



Ты счастлив не потому, что всё хорошо, а всё хорошо потому, что ты счастлив
nastroeniya.net

Прогулка.

Как давно Вы были в парке? А хотя бы просто гуляли по скромным уголкам своего города?

Со всем не имеет значения, какое сейчас время года. Позвольте себе иногда не пользоваться транспортом, а прогуляться.

Анекдоты и веселые истории. Сейчас в интернете куча веселых историй. Просто

начните читать смешные шуточки! Обычно, после пяти смешных шуток настроение поднимается и начинает просвечиваться улыбка на лице.

Действие. Если Ваше плохое настроение имеет конкретную причину, постарайтесь ее как можно быстрее устранить. Не нужно ждать момента, что проблема решится сама собой. Возьмите себя в руки и решите ее. Вы ведь сами прекрасно знаете, что из любой ситуации есть выход. Расскажите о своих проблемах близким людям, попросите своих друзей помочь Вам, подумайте, что Вы можете сами сделать, чтобы эту проблему решить. Действие возвратит Вам уверенность в себе, а это поднимет Вам настроение.

Кино. Посетите кинотеатр или посмотрите любимый фильм дома. Конечно же, Вам нужна только комедия. Смотреть мелодрамы во время плохого настроения крайне не рекомендуется. А вот комедия это как раз то, что точно поднимет Вам настроение.

Творчество. В каждом из нас заложены свои собственные творческие способности. Постарайтесь найти свои таланты! Попробуйте нарисовать картину или написать стих, приго-

товьте кулинарный эксклюзив — проще говоря, сделайте то, что принесет Вам удовольствие, и Вы непременно почувствуете себя гораздо лучше.

Игра с домашними питомцами. Хорошо

известно, что наши любимцы лучше всех умеют поднимать нам настроение. Для этого будет достаточно погладить свою



кошку или поиграть со своей собачкой – и Вы будете в хорошем настроении! Если же у Вас нет домашнего животного, то «обнимашки» с любимой мягкой игрушкой обязательно поднимут Вам настроение.

Сон. Да, это не опечатка. Причиной плохого настроения часто бывает усталость, утомленность. Сон является лучшим способом восстановить силы. Так что позвольте себе такую роскошь и лягте спать. Один час сна в дневное время суток заменяет четыре часа вечернего сна. После того, как Вы проснетесь, Вы почувствуете себя иначе – обновленным.

