

## КАК ПОБЕДИТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Считают, что лучший способ справиться с плохим настроением - выговориться.

Думайте о хорошем. Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние. По словам психолога из Филадельфии Джуди Эйдельсон, причиной плохого настроения чаще всего является нереалистичный образ мыслей.

"Думайте о хорошем, и Вы, вероятно, станете чувствовать себя счастливыми",- говорит Д. Стейнберг из Нью-йоркского института рациональной эмоциональной терапии. Она добавляет: "Постарайтесь заинтересоваться кем-то. Вы не только порадуете этого человека, но и избавитесь от подавленного настроения".

### ПАМЯТКА «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА»

1. Окружающий мир — это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.
3. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.
5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
6. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.
7. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.
9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
10. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».
12. Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

13. Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей.
14. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
15. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.
16. Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс.
17. Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый дух.
18. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.
19. Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

### **Как помочь ребенку пережить переходный возраст?**

Мы, родители, задаем часто себе вопрос: "Переходный возраст трудный или нет?" Одним он кажется, чем-то очень страшным, другим - нет.

– Может быть, все дело в том, что и мамы, и папы, и учителя ждут от подростка взрослой ответственности, зрелых поступков, волевых решений, а сталкиваются с тем, что этого еще нет. И кидаются в другую крайность: отчитывают, ругают, призывают к порядку.

– Почему подросток обманывает? Сочиняет немыслимые истории по поводу опоздания или невыученного урока, по поводу родителей, которые его якобы наказывают за плохую учебу.

– Как относиться к фантазиям? Если ребенок не погружен в эту выдуманную жизнь настолько, что она заменяет ему настоящую, то фантазии – это нормально. Многие проходят через выдуманные миры, судьбы, поступки. Может быть, ребенок еще доигрывает то, что не доиграл, а может быть, компенсирует бедную событиями, признанием, теплотой взаимоотношений жизнь.

Подросток часто не может сказать, почему он поступил так или иначе. Подростковый поступок совершается под воздействием обстоятельств.

Терпение – главное качество для тех, кто рядом с этими большими детьми. Им очень нужна поддержка и подтверждение того, что они хорошие, что их принимают.

– Что делать учителю, если он видит, что у ребенка непонимание в семье?

– Нужна работа с родителями. Надо понять, от кого в семье исходят жесткие требования, а кто может наладить или удержать контакт.

Иногда взрослые не чувствуют, что их требования расходятся с их действиями. Например, мама жалуется на несамостоятельность мальчика: не делает сам уроки, не выполняет никаких поручений по дому. А оказывается, что она просто не предоставляет ему достаточной автономии.

– Сказал, что будет в восемь, и не приходит. Обещал позвонить – и не звонит...

– А как было в прошлый раз? Опоздал и получил выволочку? Вот он и оттягивает этот миг расплаты максимально. Приходит не на полчаса позже, не на час, а за полночь. Дети ошибаются, но важно показать свое беспокойство, а не недовольство. И важны интонации.

– Что делать с детским воровством?

– Не надо делать вид, что ничего не произошло. Но надо понимать, что признаться ребенку трудно. Ребенок отпирается до последнего, и это нормальная реакция. Не надо требовать, чтобы ребенок объяснил, почему он это сделал. Важно, чтобы в разговоре взрослый и ребенок пришли к общему заключению: то, что произошло, неправильно. А еще важно, чтобы ребенок понял,

почувствовал: оттого, что это случилось, он не перестал быть принимаемым, не стал плохим и неисправимым. Да, это не одобряется, да, взрослые беспокоятся за него, но надо вместе решить, как сделать, чтобы это не повторялось. Иногда это бывает с детьми, которым просто не хватает внимания. Они словно специально совершают такой поступок, чтобы их заметили и выделили, хотя бы в форме наказания. Главное – сохранять контакт с ребенком. Надо стараться вникать в его интересы и увлечения. Надо искать новые поля пересечения интересов, не конфликтуя и не навязывая, а вникая и прислушиваясь.

Большое искусство – не удерживать взрослеющего ребенка возле себя. Он должен знать, что его любят. Он может всегда рассчитывать на поддержку и помощь родителей. Но, удерживая детей всеми силами и не замечая этого, мы делаем их беспомощными. А они должны обрести силы, чтобы стать самостоятельными.

## **Упражнения для снятия стресса**

### **Упражнение 1**

Его можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец, исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения.

Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 до 1, в конце концов — от 50.

### **Упражнение 2**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.