



## **Дорогие ребята! Вы хотите, чтобы вас не подводило ВАШЕ настроение? Прислушайтесь к нашим советам.**

1. Если у тебя портится настроение, попробуй понять, почему это произошло. В чем причина этого? Можно ли исправить ситуацию?
2. Если нарастает раздражение и хочется кого-то стукнуть или ответить грубостью, сосчитай до десяти, медленно проговаривая про себя каждое число. Можно медленно провести языком по небу. Если это не помогает и раздражение накапливается, скажи обидчику: «Ты (вы) оригинально мыслишь(те). Ты большой выдумщик. Это забавно. Давай(те) обсудим это в другой раз, сейчас я не готов».
3. Не совершай необдуманных поступков. Отвлекись от неприятности, вспомни что-нибудь хорошее.
4. Помоги сам себе расслабиться. Расслабление — это устранение нервно-мышечного напряжения. Сядь поудобней, прислонившись спиной к стене или стулу, руки свободно положи на колени. Откинь голову назад, закрой глаза. Если ты злишься очень сильно, представь себе, что рубишь дрова, рычишь на медведя, валишь срубленное дерево. Скажи сам себе: «Какой я молодец, я сдержался!» Пожалей сам себя: «Все равно такого, как я, нет в мире. Мне нравится во мне желание стать сильным, я никогда не обижу слабого, как бы мне ни хотелось поддаться ему, чтобы не дразнился. Эта неприятность пройдет».
5. Умей отказать тому, кто сильнее тебя физически. Твое главное преимущество — сила разума. Если сможешь сказать «нет» один раз, ты сделаешь это и в другой. Верь в себя, и у тебя все получится.
6. После сильного раздражения сделай как можно больше физических упражнений, подыши свежим воздухом.
7. Если у тебя приподнятое настроение, ты счастлив и хочешь поделиться со всеми своей радостью, постарайся понять, что вызвало такое удовлетворение жизнью. Ты «сделал» радость своими руками, от этого хорошо не только тебе, но и родителям, друзьям. В следующий раз, следовательно, ты можешь достичь чего-то большего. Но радость не может быть беспричинной. Солнце, голубое небо, блестящий снег — тоже причина для хорошего настроения. Однако не поддавайся дурному настроению, если нет солнца, голубого неба и блестящего снега. Когда двое смотрят на лужу, один видит в ней мутную грязную воду, а другой — блики солнца или отражающиеся звезды.
8. Будь уверен в себе, знай, что ты можешь многое сделать и многого достичь. Окружающие воспринимают тебя в основном так, как ты себя им показываешь. Поэтому не мечись, не будь угрюмым, раздраженным и некультурным. Лучше предупреди несогласие или возражение окружающих «волшебными» словами, иначе можешь услышать нелестное и неприятное мнение о себе. Тебе ведь этого совсем не надо.