

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.