

10 способов улучшить настроение.

1. **Делайте комплименты.** Сделав человеку приятно, Вы сами почувствуете прилив радости.
2. **Помогите другому человеку** (в работе, в других делах, поднять настроение). Как правило, если вам удастся поднять настроение кому-нибудь, то частичка их радости перейдет и к вам.
3. **Добавьте яркие цвета в предметы.**
4. **Следите за питанием.** Фрукты, овощи, мясо, рыба, молочные продукты и крупы сделают Вас сильнее и выносливее.
5. **Улыбайтесь.** Когда у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь, и наоборот, если вы улыбнетесь, у вас появится хорошее настроение. **Найдите повод посмеяться** (просмотр ролика с забавными животными, фильма).
6. **Вспомните маленькие победы.** Не забывайте себя хвалить, даже за маленькие успехи (я молодец, потому, что контролирую себя, я молодец, потому, что умею уважать

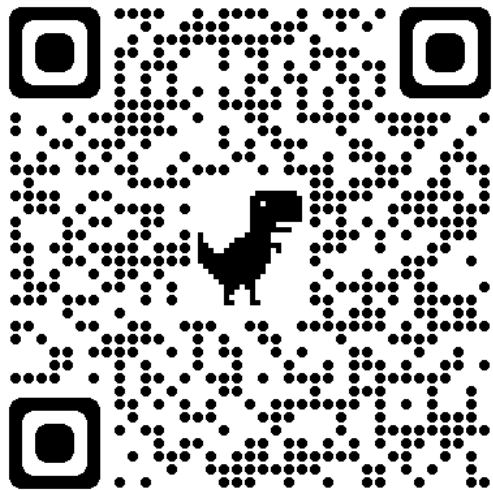
чувства других, делаю добрые дела).

7. **Пообщайтесь с родными и друзьями,** общение с приятными и дорогими людьми улучшает самочувствие.
8. **Прогулки на свежем воздухе.** Этот способ является одним из самых действенных для лечения хандры и грусти.
9. **Займись любимым делом,** послушайте музыку, почитай книгу, потанцуйте, порисуйте.
10. **Побалуйте себя.** Всегда есть такие желания, которые можно легко исполнить.



Тема: «Как улучшить себе настроение и уйти от конфликта».

Педагоги-психологи:
Гулюгина Н.И.
Сницер Ю.С.



Медиация – это особый вид переговоров, при котором нейтральный посредник помогает сторонам в конфликте найти взаимовыгодное решение.

Медиатор — это человек, привлекаемый сторонами в качестве посредника в урегулировании спора для помощи в выработке сторонами решения по решению конфликта. Медиация необходима для того, чтобы:

- Помочь избавиться от обиды, ненависти и других негативных переживаний

- Разрешить ситуацию (в том числе возместить ущерб)
- Избежать повторения подобного в будущем.
- Сократить количество конфликтов и облегчить их последствия. Обучить навыку разрешения конфликтных ситуаций и умению их предотвращать.

Примеры игр с детьми и подростками.

“Задуй свечу”.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

“Рот на замочке”.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Подарок».

Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

«Муха».

Необходимо всем встать и ловить воображаемую «муху».

«Рассмешить партнёра».

Выберем первую пару игроков.

Один из выбранных игроков должен, во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится смешающим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков.

«Мы похожи».

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

Ты похож на меня тем, что... Я отличаюсь от тебя тем, что...

