|  |
| --- |
| Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. **Будьте оптимистом**. Игнорируйте мрачные стороны жизни. Позитивно оценивайте события и ситуации.**Для этого следует:*** Жить под девизом « в целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
* Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
* Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
* Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать вывод и найти выход.
* Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
* Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
* Признавать право за любым человеком на свободное проявление индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать под себя.
* Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их замечать в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

**Упражнение « Кто Я»**Данное упражнение проявляет духовное родство с другими людьми и помогает развить человечность . Наблюдая за другим человеком, обратите внимание на те черты его характера, которые, возможно, присущи и вам. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи. Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.**Упражнение « Комплимент»****Комплимент-**это «психологическое поглаживание» и метод поощрения. Если Вы позитивно высказались или подумали и поймали себя на мысли . Как правильно поощрять себя? « Я все чаще позитивно мыслю, значит, у меня меняется мышление!» Делая акцент на словах, лишний раз, повторяя словосочетание «позитивное мышление», мы наполняем себя позитивной энергией. C:\Users\Администратор\Downloads\zTTeN8DFbiw.jpg |

Рекомендации

Способы профилактики

неблагоприятных эмоциональных состояний

*« Мысль-начало всего. И мыслями можно управлять.*

 *И поэтому, главное дело совершенствования-работать над мыслями»*

*Лев Толстой*



Педагог-психолог

Ю.Ю. Столярова