**4 cпособа создать хорошее настроение:**

***Радость*** – это хорошая, приятная эмоция, которую мы привыкли испытывать еще с детства, и на протяжении жизни мы постоянно стремимся испытывать радость вновь и вновь. Люди на многое готовы пойти, чтобы ощутить больше радости. За ощущение радости платят большие деньги в ресторанах, магазинах, в клубах и так далее… Но по сути людей чаще всего радует не покупка сама по себе, а особое радостное состояние, в которое они могут попасть с её помощью. То же самое происходит и на всех культурных мероприятиях. Большинство из них — не более чем ритуалы для получения радости.

Радость это эмоция, а своими эмоциями можно управлять не только с помощью покупок! Так получается, что у людей отсутствует привычка управлять своими эмоциями. Нет понимания того, что радость можно создавать. Радость, как и многие другие эмоции, можно создать и поддерживать по собственному желанию. Признаки радостного состояния человека: хороший тонус, улыбка, блеск в глазах, бодрый громкий голос, активные движения. Чтобы испытывать бурную радость требуется много энергии, поэтому сложно переживать сильную радость долгое время. ***Зато “тихую радость” при желании и практике можно сделать естественным жизненным фоном.***

***1. Сделайте то, что вас действительно радует.***

У некоторых людей есть такое убеждение, что большая радость в жизни обязательно должна быть связана  с большими трудностями на пути её достижения. Реально же это не более чем выдуманное правило. ***Посмотрите на детей, они умеют радоваться даже мелким событиям.***

Можно выработать у себя привычку делать с радостью хорошие полезные дела. Допустим, вы моете полы. Можно печалиться, быть недовольным и жаловаться на то, что приходится мыть полы. А можно вместо этого включить хорошую бодрую музыку, создать хорошую атмосферу и совместить мытье полов с танцами! Во время выполнения рутинных вещей думать о хорошем, приятном. Некоторые люди любят говорить, что «смех без причины — признак дурачины». Однако если воспринимать эту фразу всерьез, то радости в жизни будет мало. Мудрый человек в любой ситуации сможет найти хоть что-то радостное и приятное.

***2. Вспомните в деталях радостное состояние.***

Что вы делали, что вы слышали, где вы находились, кто был рядом с вами? Закройте глаза, переживайте это заново. После того, как ваше состояние начнет меняться, можно вспомнить еще одну радостную ситуация для усиления состояния. Сочетая разные воспоминания, можно менять состояния, смешивая их из разных ингредиентов как коктейли. Радость и восторг, радость и удивление и т.д. Чем больше деталей вы вспоминаете, тем более качественное состояние получаете! Самое сложное в создании радостного ощущения в жизни – это почувствовать его, а усилить его уже проще.

***3. Помечтайте о хорошем.*** Придумывайте новые хорошие, радостные ситуации. Думайте о том, что можно улучшить в вашей жизни. Если у вас будет много сил, хорошее здоровье, богатство, отличные отношения — какой будет ваша жизнь? Чем вы захотите заняться? Может быть, что-то из этого списка можно начать делать уже сейчас? Также этим можно хорошо себя мотивировать на создание положительного будущего.

***4. Притворитесь радостным человеком.***

Как бы вы себя вели, если все у вас было хорошо, классно, здорово, замечательно? Когда в жизни очень жесткий негатив и тяжело сразу привести себя радостное состояние, можно разбить эту задачу на несколько этапов. Сначала привести себя в спокойное состояние, а потом уже в радостное. На любую негативную ситуацию смотреть с позитивной стороны, находить плюсы в сложившейся ситуации. Мир многогранный, в любой ситуации можно найти и «+» и «–». Извлекайте пользу из любой ситуации. Сознательно отмечайте приятные радостные дела. Запоминайте то, что приносит вам положительные эмоции.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите…** | **Говорите ребенку…** | **Не говорите ребенку…** |
| «Ненавижу эту школу…» | **«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»** | «Когда я был в твоем возрасте… Да ты просто лентяй!» |
| «Всё кажется таким безнадежным…» | **«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь** | «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | **«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи, что происходит?** | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| «Вы не понимаете меня!» | **«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать»** | «Кто может понять молодежь в наши дни?» |
| «Я совершил ужасный поступок… | **«Давай сядем и поговорим об этом»** | «Что посеешь, то и пожнёшь!» |
| «А если у меня не получится?» | **«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное»** | «Если не получится – значит, ты не достаточно постарался!» |

***РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ:***

**\* Детей учит то, что их окружает.**

\* Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

**\* Если к ребенку часто бывают, снисходительны – он учится быть терпеливым.**

**\* Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится доверять.**

\* Если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.

\* Если ребенка часто позорят, критикуют – он учится чувствовать себя виноватым.

**\* Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.**

**\* Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.**

**\* Если ребенка часто одобряют – он учится, хорошо к себе относится.**

**\* Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.**

Если вам трудно, не оставайтесь наедине со своей проблемой, звоните на телефон доверия:

**8 800 2000 122** – бесплатно по России;

**(8212) 21 11 66** – бесплатно по Республике Коми;

**72 30 13** – психологи «Центра помощи семье и детям» г. Ухта, проезд Строителей д.23