

КЛАССНЫЙ ЧАС

Настроение – на
«отлично»!

Настроение – это устойчивая эмоция, психологический фон, определяющий действия личности.

Я разный –

я натруженный и праздный,

я целе –

и нецелеобразный,

я весь несовместимый,

неудобный,

застенчивый и наглый,

злой и добрый.

Правда, какое у нас настроение, такие мы и есть!

Контроль за настроением

1. Что вы обычно делаете, когда вам одиноко?
2. Что ещё вы могли бы делать в этой ситуации?
3. Что вы обычно делаете, когда сердитесь?
4. Что ещё вы могли бы делать в этой ситуации?
5. Что вы обычно делаете, когда беспокоитесь и нервничаете?
6. Что ещё вы могли бы делать в это время?
7. Что вы обычно делаете, когда стесняетесь?
8. Что ещё вы могли бы делать при этом?
9. Что вы обычно делаете, когда вас обидели?
10. Что вы ещё можете делать в этой ситуации?

«Если ты считаешь себя разбитым, ты действительно разбит. Если ты думаешь, что не посмеешь, значит не решишься. Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь, что не сможешь, то почти наверняка проиграешь. В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто считал себя на это способным».

Д. Карнеги

Повышаем настроение:

- вспомните о хорошем
- отвлекитесь – почитайте, послушайте музыку
- посмотрите хороший фильм
- совершите прогулку
- сделайте физические упражнения
- напишите другу письмо
- поговорите с родителями
- позвоните хорошему другу
- потанцуйте или сходите на дискотеку
- устройте праздник или сюрприз для знакомых



ПУСТЬ ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ

БУДЕТ ВСЕГДА ОТЛИЧНЫМ!