Упражнения для создания и поддержания позитивного настроения в любых жизненных ситуациях

- Воспоминания, жизненные эпизоды, думая о которых на вашем лице появляется улыбка, должны быть всегда под рукой.
- Ищите хорошее даже там, где казалось бы, его быть не может, поменяйте свое отношение к неудачам. Даже из самых сложных и неприятных ситуаций извлекайте позитивные моменты.
- В минуты слабости, когда позитивный настрой вас покидает, общение с веселым, жизнерадостным человеком вернет вас в нужное русло.
- Если в вашем окружении возникла напряженная ситуация, умело разбавьте ее позитивом.
- Хвалите себя за проделанную работу. Похвала не должна быть пустой, она должна быть обоснованной.
- Огромный прилив энергии и позитивного настроения возникает после утренней зарядки. Выполняйте зарядку, принимайте контрастный душ, совершайте небольшие пробежки.
- Чаще улыбайтесь. Искренняя улыбка способствует выработке эндорфина (гормона радости), который позволяет справиться со стрессом.

Как вырастить ребенка оптимистом – человеком, любящим жизнь и верящим в себя?

Советы педагога – психолога родителям

Как заложить оптимизм в ребенке?

1. ***Не лишайте ребенка возможности быть самостоятельным.***
   Гиперопека закладывает в сознание информацию про то, что реальный мир небезопасен, что всегда рядом должен быть кто-то, кто о тебе позаботится. Чаще давайте возможность делать ребенку что-то самому, подбадривайте, хвалите, как хорошо у него получается.

2. ***Как можно реже говорите «нельзя».***
   Четко сформулируйте запреты. Их должно быть немного: только те действия, которые угрожают жизни. А в остальных случаях спрашивайте себя: «Что для меня важнее: чтобы ребенок развивался, познавал мир или идеальный порядок в доме?»

3. ***Не вешайте «ярлыки».***
   Ярлыки могут «заклеймить» ребенка навсегда: «он трус», «он не способен учиться», «она у нас слабенькая». Такие внушения отпечатываются на уровне подсознания, и преодолеть эти стереотипы потом очень трудно.

4. ***Всегда находите повод порадоваться и похвалить.***
   Теплый взгляд, доброе слово – и маленький человечек будет стремиться оправдать ваши надежды.

5. **Подчеркивайте заслуги детей, признавайте достижения, не сравнивая их с другими.**
   Приучайте ребенка ставить перед собой реальные цели и достигать их. Отдавайте себе отчет, что нельзя делать все на пять. Всегда найдется кто-то, кто сделает лучше, что будет большим разочарованиям и может подорвать веру в собственные силы.

6. **Помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.**
   Если ребенок ошибается, не ругайте его, потому что страх перед вашим недовольством заставит впоследствии «прятать» свои ошибки, обманывать, бояться рисковать. Не надо и жалеть, утешать, брать на себя заботу об исправлении его ошибок. Учите отвечать за свои действия и исправлять ошибки.

7. **Не спешите получить желаемый результат.**
   Помните: терпение и время – вот составляющие успеха.

8. **Воспитывайте любовью.**
   Детям необходимо чувствовать нашу любовь без каких-либо «если» («Если не будешь есть кашу, не буду тебя любить»). Они должны знать, что им не надо что-либо делать для того, чтобы заслужить любовь. Всякий раз, когда мы угрожаем, наказываем, мы вызываем у ребенка чувство страха. Страх заставляет чувствовать свою неполноценность, порождает замкнутость, враждебность.

9. **Общайтесь и сотрудничайте.**
   Мы руководим детьми, учим их, но забываем про еще одну очень важную составляющую воспитания – общение. Минуты искреннего диалога значат гораздо больше, чем часы нравоучений, чем длинный монолог. Общение – это равноправие, взаимоуважение.

Используя эти советы, вы сможете сформировать в ребенке некую позитивную жизненную «программу», определенные жизненные установки.