



В рамках "Недели психологии" в нашей школе прошла акция "Твоё настроение". Обучающиеся и педагоги школы поделились своим настроением и проголосовали за него, положив смайл в корзинку настроения.

Результаты голосования: у 68% в школе хорошее настроение, у 21% настроение нейтральное, у 11% настроение плохое.

Теперь в начальной школе новая традиция- здороваться с учителем необычным способом по выбору - обняться, дать пять, посмеяться или станцевать! Такое веселое приветствие с утра заряжает хорошим настроением и сплачивает коллектив!

Челядина А.А., педагог-психолог .



## Дневник радости



Для начала, нужно купить красивый блокнот и положить его недалеко от кровати. Именно в него, вы будете записывать радости прошедшего дня, которых должно быть не менее 10. Очень часто, перед сном мы думаем о том, что у нас не получилось за день, или о том, что предстоит завтра. Это может ухудшать засыпание, делать сон тревожным, а пробуждение тяжелым. Заполняя дневник радости, мы перестраиваем наш мозг на позитивный лад, причем сразу "убивая двух зайцев".



Как часто вы испытываете радость? Когда вы испытываете радость?

Как давно вы радовались солнечному дню, первому снегу, неожиданной приятной встрече, распустившемуся на подоконнике цветку, ароматному кофе.....?

Да, бывают дни, когда, кажется, что нет ничего, что может порадовать, но именно в эти дни, особенно важно находить повод пусть даже и для самой маленькой радости именно тогда, когда все идет «не так».

Если вы обнаружили у себя сложности в этом вопросе, то мы предлагаем вам способ выработать у себя привычку радоваться. Напоминаем, что привычка формируется не менее чем за 21 день.

Первое - зная, что вечером нужно будет записывать радости сегодняшнего дня, мы начинаем больше смотреть по сторонам и задавать себе вопрос - А это меня радует? А это? Эти вопросы помогут вам начать замечать, даже самые маленькие приятные события. Без проблем доехали на работу? Не было дождя ? Кто-то, знакомый или незнакомый, улыбнулся вам, даже мимолетно? С коллегой тепло пообщались? Услышали новую, красивую песню? Спина не так сильно ныла? Сваренный борщ оказался необычайно вкусным?

И второе - вечером, освободившись от дневных дел и забот и устроившись поудобней, когда вы возьмете блокнот и начнете записывать в него все, что вас порадовало сегодня, ваш организм будет активно вырабатывать гормоны радости. Что сделает ваше засыпание легким, сон спокойным, а пробуждение бодрым.

По истечению 21 дня ведения "Дневника радости", вы точно заметите, что ваша жизнь стала более красочной, позитивной и интересной!

И будет здорово, если вы сохраните традицию, думать перед сном о радостях прошедшего дня и продолжите вести дневник!

