

# Тренинг «Создай себе настроение»



**Хорошее настроение - это внутренний настрой, внутренняя установка на позитив. Хорошее настроение – это заряд энергией на весь день.**



# Упражнение «Угадай настроение»



Изобрази каждую мимику на своем лице и угадывают данное настроение.

Какая мимика была самой приятной?

Какими могут быть слова поддержки? - Каким образом можно поднять настроение себе и другим людям?

Что бы вы хотели услышать от окружающих, когда у вас плохое настроение?



# Упражнение «Имя»

## Я и моё имя

*Имена, имена*

*В нашей речи звучат не случайно.*

*Как загадочна эта страна,*

*Так и имя – загадка и тайна.*

*С. Маршак*

Запиши свое имя на листе бумаги, а затем придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени. Например, Ирина – индивидуальная, решительная, интересная, необидчивая, артистичная.

# Упражнение «Ощути и нарисуй»



Послушай песенку «Улыбку» из мультфильма «Крошка Енот».

Изобрази в рисунке то настроение, которое вызывает у тебя звучащая музыка.

Что чувствовал(-а), когда рисовал(-а)?

Какого цвета сейчас у твоё настроение?

Какое было ощущение?

# Релаксация «Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка. Повторите это упражнение 2-3 раза. Ведь от улыбки жизнь становится ярче, а душа светлее.





*Спасибо за внимание!*

