



**Счастье –  
это  
привычка!  
Учимся жить  
без  
напряжения**

ВЫПОЛНИЛА:  
МОКРИНСКАЯ Н.В.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
МАОУ «СШ №12 Г.  
ЕЛЬЦА»

Оказывается, для того чтобы  
быть счастливым нужно тоже  
учиться.

Формирование любой  
привычки требует  
определенных затрат сил,  
времени.

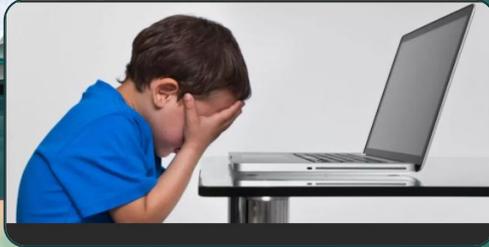
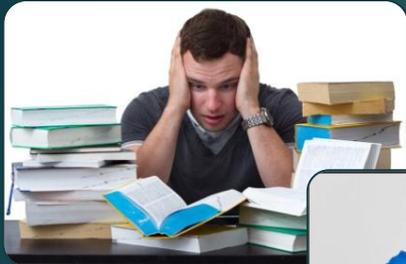
Но это то, ради чего данного  
ресурса не жалко.

Поэтому сразу к делу.



Постоянное напряжение и недостаток качественного отдыха довольно быстро изнашивают организм и приводят к психосоматическим заболеваниям и депрессии.

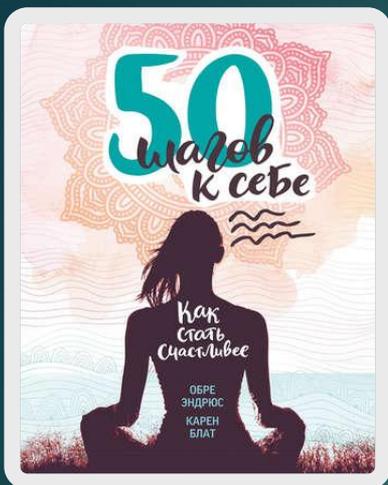




Твоя жизнь, жизнь школьника, содержит широкий набор ситуаций, переживание которых по своей интенсивности можно приравнять к стрессовым (постоянный рост потока информации;

трудности в отношениях с одноклассниками, учителями,

завышенные ожидания родителей и др.)



Чтобы избежать  
умственного и  
эмоционального истощения  
можно воспользоваться  
хорошими идеями из книги  
**«50 шагов к себе»**  
(Книга, Обре Эндрюс, Карен Блат)

Эти методы помогут расслабиться,  
успокоить нервную систему,  
восстановить энергию, обрести  
вдохновение и вернуть вкус к жизни.



# Творческий час



Есть ли у тебя любимое место недалеко от дома — кафе, парк, библиотека, соседний двор?



Пора наведаться туда! Возьми с собой блокнот и ручку или альбом для рисования и карандаши.



Сначала просто посиди и понаблюдай, что происходит вокруг. Отмечай звуки, запахи, свои эмоции. Рассматривай людей. А потом принимайся за творчество:



нарисуй то, что тебя впечатлило;



напиши рассказ об этом месте или о ком-то из прохожих;



придумай стихотворение;



сочини комикс;



сделай художественные фотографии или снимки короткометражку.



Вырази свои чувства и отношение через любой вид искусства, который тебе по душе. Но не стремись к совершенству, а просто получай удовольствие от процесса.

# Доска вдохновения

На доску вдохновения можно поместить все, что тебя мотивирует, заряжает и окрыляет: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых ты равняешься, списки целей, памятные безделушки из поездок...



Тебе также понадобятся ножницы и клей, фломастеры, канцелярские кнопки, рама для объемной картины, **Попробуй** найти и использовать изображения и цитаты, отражающие твои мечты, эмоции и цели. Вырежи картинки и цитаты, воодушевляющие из журналов, высказывания. распечатай фотографии маленьких вещей, которые для тебя важны. Размести все это на доске и каждый день или вдохновляйся,

# Добрые записки

Трудно оставаться несчастным, когда даришь радость другим людям.

Напиши на открытках или стикерах добрые пожелания, анекдоты, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты. Носи листочки с собой и оставляй в подходящих местах, например:

- на зеркале в школьном туалете;
- на подносе в столовой;
- за дворниками автомобилей;
- на подоконнике в подъезде;
- на остановке;
- между страницами библиотечной книги;
- в раздевалке;
- на сиденье в маршрутке.



# Тревожная коробочка

Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. К сожалению, наша богатая фантазия способна сделать слона из любой мухи. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма!

Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение.

**Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробку.** Это поможет освободить голову от токсичных мыслей.



В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.

# Прогулки на природе

Общение с природой — это самое сильное лекарство от стресса и напряжения. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга.

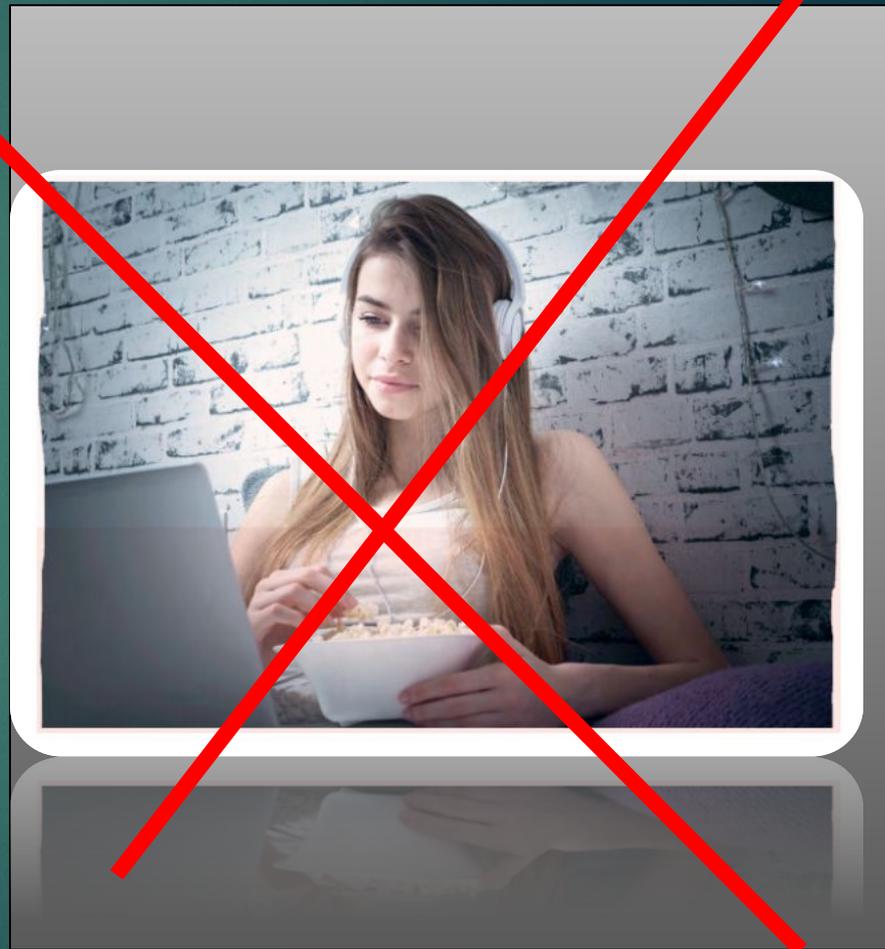


Во время прогулки не думай о проблемах. Просто внимательно смотри по сторонам. Отмечай оттенки, запахи, звуки. Полюбуйся красивыми цветами, насладись ароматом свежескошенной травы, понаблюдай за птицами и бабочками. Подставь лицо солнцу и почувствуй, как тебя наполняет радость!

«КРАСОТА ВО ВСЕМ, НО НЕ ВСЕ ЕЕ ЗАМЕЧАЮТ»  
КОНФУЦИЙ

# Цифровой детокс

Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств. На то есть множество причин. Мерцающие экраны нарушают ритмы сна. Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга. Социальные сети снижают нашу самооценку: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед нами отредактированная, идеальная версия их жизни.



# Цифровой детокс

Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку. Попробуй один из следующих методов.

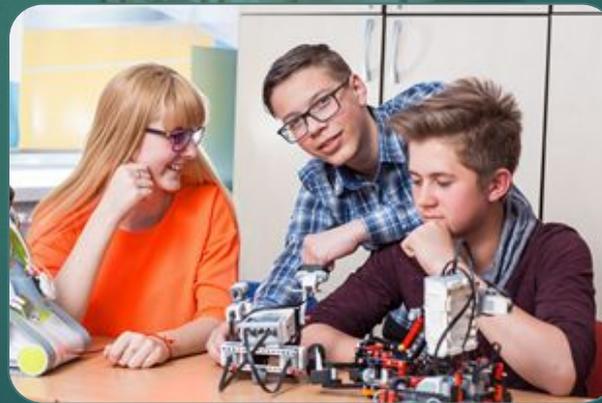


- 1. Если ты пока не готов к радикальным мерам, начни с легкой версии цифрового детокса: отключи все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитай книгу, порисуй, приберись в комнате, прогуляйся, сделай разминку, поиграй с домашним питомцем или придумай что-нибудь еще.
- 2. С этого дня установи себе правило: никаких экранов после восьми вечера.
- 3. Попробуй провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье).
- 4. Во время каникул устрой себе недельный детокс. Тебе нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справишься? Предложи своим друзьям тоже поучаствовать в этом эксперименте.



# Хобби-терапия

Хобби — это замечательный способ отвлечься от повседневных забот, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найди дело, которое тебя вдохновляет. Научись чему-нибудь, если давно об этом мечтаешь. Не бойся пробовать новое!





Можешь выбрать что-то из этого списка:

- ▶ фотография;
- ▶ вязание;
- ▶ шитье;
- ▶ плетение из бисера;
- ▶ кулинария;
- ▶ программирование;
- ▶ сочинение рассказов;
- ▶ танцы;
- ▶ моделирование;
- ▶ актерское мастерство;
- ▶ шахматы;
- ▶ любой вид спорта на твой вкус;
- ▶ игра на музыкальном инструменте.



«НАЙДИ СВОЮ СТРАСТЬ  
И ПОДДЕРЖИВАЙ ГЛУБОКИЙ ИНТЕРЕС»  
ДЖУЛИЯ ЧАЙЛЬД

# Дневник благодарностей

Как утверждают ученые, благодарность полезна для здоровья.

Когда ты испытываешь это чувство, то концентрируешься на приятных моментах и вспоминаешь хороших людей, а твое настроение автоматически улучшается.



Заведи специальный блокнот и каждый вечер записывай в него несколько вещей, за которые ты благодарен прошедшему дню. Ничего страшного, если это будут какие-нибудь мелочи: интересный разговор с другом, солнечная погода, отличная оценка за контрольную, вкусный ужин, который приготовила мама... **Помни:** даже в самые темные времена можно почувствовать себя счастливым, если обращать внимание на светлые стороны жизни.

«РАДУЙТЕСЬ МЕЛОЧАМ, ВЕДЬ ОДНАЖДЫ ВЫ ОГЛЯНЕТЕСЬ  
И ПОЙМЕТЕ, ЧТО ИМЕННО В НИХ БЫЛО ГЛАВНОЕ.»  
КУРТ ВОННЕГУТ

Источники:

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2018/04/05/8-metodov-relaksacii-i-borby-so-stressom-dlya-podrostka/>

**50 шагов к себе. Как стать счастливее**

Книга, Обре Эндрюс, Карен Блат

И о погоде в доме



*Прогноз погоды на сегодня:*

ОБЕЩАЮТ ВЕТЕР СО СТОРОНЫ УДАЧИ,  
И ОСАДКИ В ВИДЕ СЧАСТЬЯ

И ОСАДКИ В ВИДЕ СЧАСТЬЯ