

## Як настрій вихователя впливає на дитину. Прості дії та вправи за допомогою яких можна «підняти свій настрій».

Велике значення в спілкуванні з дітьми має **настрій**. Вихователь повинен стежити за своїм настроєм. Він зобов'язаний негайно перебудувати свій сумний, пригнічений настрій. У цьому випадку непогано оволодіти мистецтвом перетворення, яким досконало володіють актори.

Наскільки важливо цьому навчитися, зрозуміло кожному — наш настрій заразливий, він передається дітям, впливаючи на їх сприйняття, готовність зрозуміти, слідувати вказівкам педагога.



Діти завжди тягнуться до людей, яким властиво підвищений веселий настрій, і, навпаки, уникають людей похмурих, неусмішливих, нудьгуючих. Дітей сковає настрій смутку, пригніченості дорослих.

Якщо педагог хоче зберегти повагу і любов своїх вихованців він не повинен жодним словом, поглядом, жестом, показувати свою прихильність або неприйняття до когось із них. Треба ставитися однаково до всіх і до кожного окремо. Разом з тим необхідно задовольняти бажання кожної дитини, щоб його любили, щоб він відчував, що його люблять і люблять особливо.

### • **Добре висипайтесь**

Так, хороший сон діє на наше самопочуття не гірше ніж дорогі ліки. Причиною поганого настрою можуть бути втома та слабкість. Сон – найкращий спосіб відновити сили. Так що дозвольте собі добре виспатись.

**Цікаво:** Сон до опівночі набагато якісніший за сновидіння після 12-ї ночі. Тому, аби бути щасливішим, старайтесь засинати раніше. Корисні також 40-60 хвилин денного сну.

## • **Виплесніть негатив на папір**

У щоденнику, блокноті, у документі на комп'ютері записуйте свої негативні емоції. Скаржтесь на боса, колег, кохану половинку, родичів та друзів. Краще, якщо це буде лист для людини, яка образила вас. Психологи вважають, що давши вихід негативним емоціям, ви зменшуєте їхній вплив на себе.

**Цікаво:** Такий спосіб використовував сам Авраам Лінкольн. 16-й президент США часто писав листи-виговори своїм підлеглим, але не відправляв їх.

## • **Обійміть когось**

По-перше, обійми дарують почуття захищеності. По-друге, вони втамовують «тактильний голод». Психологи радять обійматися не менше восьми разів на день.

Обіймаючись, в організмі відбуваються наступні зміни:

- Активніше працює центральна нервова система;
- Підвищується імунітет;
- Росте рівень гемоглобіну в крові (гемоглобін відповідає за подачу кисню до тканин);
- Мозок викидає окситоцин, – гормон хорошого настрою.

**Цікаво:** Лікують не тільки людські обійми, а і ніжності тварин. Так, вчені довели, що самотні люди, які мають домашніх тварин, значно щасливіші за осіб, які живуть без хатніх улюбленців. Тому сміливіше обіймайте друзів, рідних, коханих, котиків і собачок.

## • **Спогади, як панацея від депресії**

Згадайте будь яку подію з вашого життя, в якій ви були дуже щасливими. Усвідомте, що це частина вашого життя, що це назавжди залишиться з вами. Намагайтеся не просто згадати цю подію, цю ситуацію, а відчувати ті почуття, які відчували саме в той час. Намагайтеся якби зануритися в ту атмосферу. Десь в душі подякувати, що це було з вами!

## • **Йога сміху**

Дитина у віці 4 років сміється в середньому 500 разів на день, а дорослий насилу видавлює з себе 15 усмішок. Тому, коли на вас напала хандра, імітуйте сміх перед дзеркалом. Коли людина сміється, скорочуються певні групи мимічних зморшок, які задіють нервові закінчення, а ті у мозок передаються відповідні імпульси.

Науковці стверджують, що посмішка, нехай і несправжня, здатна підняти людині настрій в будь-якій ситуації.

**Цікаво:** У світі вже працюють близько 10 тисяч груп з йоги-сміху. Там людей вчать сміятися.

- **М'ятний чай**

Про те що м'ята корисна – знають усі. Але мало хто лікується цією диво-травою, хворіючи поганим настроєм. А запах м'яти діє на мозок як антидепресант. Деякі запахи впливають на ту частину мозку, яка відповідає за емоції. Аромат м'яти повертає щастя та бадьорість, а чай з цієї трави заспокоює розкатані нерви.

- **Правило однієї хвилини**

Завдання, яке ви виконаєте за одну хвилину – не відкладайте. Наприклад, скласти одяг у шафі, помити чашку, застелити постіль можна за одну хвилину. Психологи впевнені, що за кожну завершену справу мозок винагороджує нас викидом дофаміну (це гормон, який викликає почуття задоволення і блокує біль).

- **Пострибайте**

Спорт – найкраща пілюля від депресії. Проте знайти в собі сили записатися на тренування зможе не кожний. А от пострибати на місці – до снаги усім. Під час стрибків організм виробляє ендорфіни, тому навіть після 30 секунд такої зарядки рівень стресу в організмі падає.

*Ми владні самі впливати на свій настрій. Вибирайте найкращий спосіб для себе і будьте в гарному настрої!*

*І пам'ятайте, хто не робить, той не отримує)))*