

ПАМЯТКА

для родителей

Как сохранить хорошее настроение в любую погоду

- **Научитесь себя контролировать.** Не обижайтесь по пустякам. Не ссорьтесь с близкими. Прощайте их, и вы избавитесь от гнева, который разрушает вас самих.
- **Попробуйте смотреть на мир с юмором.** Даже если вы попали в непростую ситуацию, все равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдет!».
- **Не сидите дома.** Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!
- **Внесите в свою жизнь элементы новизны.** Заведите новое хобби или смените стиль одежды. Внимание окружающих поднимет вам настроение.
- **Научитесь расслабляться.** Когда выполняете рутинную работу, думайте о чем-нибудь приятном. Используйте дома эфирные масла: мандарин, апельсин, лимон.
- **Балуйте себя.** Старайтесь радовать себя каждый день приятными мелочами: вкусным кофе, запахом любимых духов.
- **Остановитесь, оглянитесь.** Вовремя наводите порядок в мыслях, целях, так же как вы регулярно делаете уборку дома и на рабочем месте.
- **Относитесь к жизни проще.** Радуйтесь даже мелким успехам и достижениям.
- **Сохраняйте чувство перспективы.** Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – утро вечера мудренее.
- **Забудьте о неприятностях.** Если вам захочется спрятаться ото всех дома, вспомните, что рекомендуют психологи: «Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными». Посмотрите фильм, сделайте уборку.

И помните: никто не испортит вашего настроения,
если вы сами этого не позволите!