

**№ 4 от 12 ноября 2014г**

Свои способности человек может узнать, только попытавшись применить их на деле.
Сенека Луций Анней (Младший)

 **10 советов хорошего настроения **
1. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение,

 научитесь себя

 контролировать.

Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не

 ссориться с близкими вам людьми, прощайте их.

Прощая, вы избавляетесь

от гнева и мстительных чувств,

которые разрушают в первую очередь вас самих.

2. Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас

оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.

3. Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!

4. Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды. Ведь вы действительно ощутите значительные перемены: например, надев обувь на каблуках, станете выше, выпрямитесь и (главное!) начнёте ловить на себе заинтересованные взгляды противоположного пола. Ничто не действует так положительно на настроение, как внимание окружающих.

5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями или любимым. А еще расслабиться поможет аромалампа. Вот список эфирных масел, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот.

6. Займитесь плаванием. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.

7. Остановитесь, оглянитесь… Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

8. Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям. Жизнь слишком коротка, чтобы грустить и корить себя.

9. Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – утро вечера мудрее.

10. Забудьте о неприятностях. Если вам хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания. “Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными, – считает психолог Мэрион Дилворт. – Посмотрите фильм, сделайте уборку… Помните: вы несете ответственность за свои чувства и ощущения”.



**Немного поразмыслим…**

**Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:
— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.
Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:
— А какой волк в конце побеждает?
Старик улыбнулся и ответил:
— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.**

 **СЭВ – синдром эмоционального выгорания**
 **Синдром эмоционального выгорания** – это психологическая реакция человека на долгосрочное эмоциональное переутомление, проявляющееся в потере интереса к жизни. Такая реакция может «созревать» месяцами и даже годами. Американский психолог Херберт Фрюденбергер в 1974 г. дал определение СЭВ (по английски «burn­out») как проблемы, «рожденной обществом и временем, в котором мы живем, постоянной борьбой за то, чтобы наполнить нашу жизнь смыслом. Это состояние не проходит, если его игнорировать».

СЭВ может наступить практически у любого человека, и развивается он по следующему сценарию (хотя человек не всегда проходит все ступени):

• стремление самоутвердиться;

• решение работать больше;

• пренебрежение своими потребностями;

• непонимание конфликта (человек не понимает корня проблемы своего плохого самочувствия);

• изменение ценностей (теряет друзей, семью, оставляет любимые занятия и т. д.);

• отрицание нависших проблем (цинизм, агрессия и разочарование становятся очевидными);

• социальная изоляция (при этом появляется почва для алкоголизма, наркомании и т. п.);

• заметные изменения в поведении;

• внутренняя пустота;

• депрессия;

• СЭВ (мысли о самоубийстве, полное умственное и физическое истощение).

 **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ**

Причиной возникновения СЭВ является стресс, вызванный обычно слишком насыщенной жизнью: большим количеством встреч, заседаний, проектов, нереальными сроками выполнения обязательств, второстепенными и ненужными делами, отвлекающими от основной работы, а также многими другими факторами, влияющими на жизнь человека в нашем перенасыщенном информацией и технологиями мире. Стресс сам по себе обычно не вызывает больших проблем, но в отношении длительных и многочисленных стрессов каждый из нас имеет свои пределы устойчивости, и когда мы переходим их, то оказываемся на грани переутомления.

 **КАК БОРОТЬСЯ С СЭВ ИЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЕГО**

**Проанализируйте свои мотивы в жизни. Обычно учителя, врачи, менеджеры и представители других профессий, часто и много общающиеся с людьми (пациентами, учащимися, клиентами и т. д., которые не всегда ведут себя «хорошо»), вынуждены вести себя учтиво и вежливо по долгу службы, не испытывая настоящей любви к людям. Со временем стимул (зарплата, карьера и др.) «любить» людей ослабевает или исчезает, и человек дает волю своим настоящим чувствам. Если такое отношение не меняется, человек вынужден менять работу, надеясь, что когда то он окажется в таком месте, где «любить» других нужно будет не так часто или попадутся такие люди, которых любить будет легко. Как же научиться по настоящему любить людей?**

1. **Проанализируйте свои мотивы в жизни. Обычно учителя, врачи, менеджеры и представители других профессий, часто и много общающиеся с людьми (пациентами, учащимися, клиентами и т. д., которые не всегда ведут себя «хорошо»), вынуждены вести себя учтиво и вежливо по долгу службы, не испытывая настоящей любви к людям. Со временем стимул (зарплата, карьера и др.) «любить» людей ослабевает или исчезает, и человек дает волю своим настоящим чувствам. Если такое отношение не меняется, человек вынужден менять работу, надеясь, что когда то он окажется в таком месте, где «любить» других нужно будет не так часто или попадутся такие люди, которых любить будет легко. Как же научиться по настоящему любить людей?

2. Упростите свою жизнь. Телевидение, интернет, мобильные телефоны и другие средства массовой информации помогают нам в работе, но одновременно через них поступает масса бесполезной для нас информации. Это отвлекает нас от наших прямых обязанностей, занимает время и ум, и, в конечном счете, создается впечатление, что мы сильно перегружены.

3. Выделяйте время для отдыха. Отдавайте предпочтение полезному физическому труду, при котором разум отдыхает: рабо­те в саду или огороде, разведению цветов, ремеслам, прогулкам в парке или лесу и т.п. Отдых на лоне природы оказывает восстанавливающее действие. Избегайте длительного просмотра телепередач или интернет серфинга.

4. Придерживайтесь здоровых привычек в питании. Употребляйте в основном растительную пищу, избегайте стимуляторов кофе, чая, алкоголя и острых специй. Важно ежедневно употреблять 6 8 стаканов воды.

5. Вырабатывайте привычки регулярности в жизни в отношении режима сна и употребления пищи.

6. Не ограничивайте себя во сне. В среднем человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки.

7. Отдыхайте хотя бы один раз в неделю. Понимая нужду человека в восстановлении духа, души и тела.

8. Не давайте обещаний, которые вы не сможете сдержать. Перегружая себя, мы становимся раздражительными и агрессивными, потому что чувствуем давление невыполненных обязательств.**

**Топ-15 хитрых приемов из психологии, которые полезно знать**

* **1.** Когда смеется группа людей, каждый инстинктивно смотрит на того, кто ему симпатичнее всего (или на того, кого бы он хотел считать близким человеком).

**2.** Когда приходится делать что-то особо ответственное или требующее сосредоточенности, одним словом, то, что обычно заставляет нас нервничать, стоит попробовать жевать жвачку или даже есть что-нибудь. Это ассоциируется на подсознательном уровне с ощущением безопасности, поскольку обычно мы едим, когда нам ничто не угрожает.

**3.**Если на нас кто-то злится, а нам при этом удается сохранять спокойствие, то гнев, вероятно, от этого только обострится. Однако позже этому человеку станет стыдно за свое поведение.

**4.** Если на заданный вопрос человек отвечает лишь отчасти, либо слишком уклончиво, не стоит переспрашивать. Лучше просто молча посмотреть ему в глаза. Он, скорее всего, поймет, что данный ответ не удовлетворил собеседника, и продолжит говорить.

**5.** Выражения лица, оказывается, могут не только являться следствием чувств, но и вызывать эти самые чувства. Обратная связь работает практически безотказно, так что желающим почувствовать себя счастливыми следует улыбаться как можно чаще и шире.

**6.** Лучше не употреблять в речи или письмах таких фраз как «я думаю» или «мне кажется». Они сами собой разумеются, однако придают словам оттенок неуверенности.

**7.** Перед важным интервью полезно представить себе, что нас связывает с интервьюером давняя близкая дружба. От нас самих почти всегда зависит, как воспринимать ситуацию, и наше спокойствие и непринужденность могут передаваться собеседнику.

**8.** Если нам удается заставить себя искренне радоваться при встрече с кем-либо, при следующей встрече этот человек и сам будет рад нас видеть. (К слову, собаки постоянно проделывают с нами этот трюк).

**9.** Люди склонны соглашаться на меньшее одолжение после того, как отказали нам в большем.

**10.**Немало полезной информации можно извлечь, обращая внимание на положение ног собеседника. Если, скажем, носки его обуви смотрят в противоположную от нас сторону, это, как правило, означает, что человек хочет поскорее закончить разговор.

**11.** Многим из нас доводилось присутствовать на собрании, в ситуации, когда имелись основания ожидать острой и неприятной критики от кого-либо. При подобных обстоятельствах лучше всего сесть рядом с этим человеком. Практика показывает — он утратит весь свой пыл и намерение атаковать, или, по крайней мере, будет гораздо мягче.

**12.** Большинство людей не отличат великолепия от простой уверенности в себе. Если научиться всем своим видом демонстрировать уверенность, люди потянутся к нам.

**13.** Хороший совет для тех, кто работает в сфере обслуживания: стоит повесить у себя за спиной зеркало. Люди станут вести себя гораздо корректнее, ведь никому не нравится видеть себя раздраженным и злым.

**14.** Очень полезная привычка — замечать цвет глаз человека при знакомстве. Он неосознанно почувствует к нам симпатию вследствие слегка удлиненного зрительного контакта.

**15.** Отправляясь на первое свидание, весьма разумно отвести партнера в какое-нибудь увлекательное место. Впоследствии положительные эмоции от этой встречи будут ассоциироваться с нами.

**С уважением:**

**Педагог-психолог**

**Чокова Л.И.**