**Консультация педагога психолога**

**«Хорошее настроение – залог успеха!»**

Подготовила:

Педагог-психолог

Сухенко Т.А.

Смена настроения – это обычная функция нашей нервной системы. Ведь именно она является неким барометром, который реагирует на любые изменения в нашей жизни. Конечно, можно прийти в аптеки и купить какие-нибудь препараты, но лучше всего вести здоровый образ жизни.

Однако стоит помнить, что смена настроения может происходить по разным причинам – от незначительных до самых серьезных. Тем временем, перепады сильно влияют на качество нашей жизни: мы либо горим и сворачиваем горы, либо лежим, смотря в потолок и растрачивая все достижения. Для наших близких это тоже испытание – тяжело общаться с человеком, настроение которого нельзя предугадать, а значит непонятно, как себя вести. И вот они мучаются в догадках, что же случилось и как вам помочь.

**Для начала давайте попробуем классифицировать факторы, которые меняют наш психологический настрой.**

**1. Межсезонье.** Очень часто в период перехода от одного сезона в другой человек чувствует дискомфорт. Он чувствует усталость, сонливость и, конечно, смену настроения. Происходит это из-за изменения работы гипоталамуса, который выделяет гормоны счастья. Например, осенняя хандра возникает из-за замедления обмена веществ в организме, так как он больше чувствует холод, чем тепло.

**2. Личные проблемы.** У какого человека нет проблем? Они есть у всех. Просто все люди справляются с ними по-разному. Одни быстро находят выход, а другие колеблются. От этого и смена настроения. Это длится до тех пор, пока проблемы не решаются.

**3. Скрытая депрессия.** Если человек довольно долго испытывает усталость, нарушения сна, тревогу и все это подкрепляется сменой настроения и нарушением сна, то можно говорить о депрессии. В этом случае человеку самому не справиться, здесь нужны специалисты-медики и психотерапевты.

**4. Недосыпание.** Считается, что мужчинам для хорошего самочувствия надо спать 7-9 часов в сутки, а женщине от 8 до 10. Только тогда организм полностью отдыхает и человек чувствует себя размеренно и спокойно. Здоровый сон повышает как иммунитет организма, так и настроение.

**5. Нехватка солнечного света.** Благодаря яркому свету вырабатывается гормон счастья – мелатонин. Поэтому в пасмурную погоду люди чувствуют себя грустными и сонливыми. Отсюда и частая смена настроения, нехватка витаминов и ослабленный иммунитет.

**Существуют несколько правил, с помощью которых можно максимально стабилизировать свое настроение:**

* Просыпайтесь утром при хорошем освещении комнаты.
* Принимайте утром теплый душ. Он поможет взбодриться.
* Раз в неделю посещайте баню или сауну.
* Помните о хорошем завтраке, особенно в межсезонье. Он дает силы и работоспособность на весь день.
* Принимайте витамины.
* Гуляйте на свежем воздухе. Зимой в помещении достаточно мало кислорода. От этого человек может чувствовать сонливость и плохое настроение.

**Чтобы смягчить проявления частой смены настроения, нужно соблюдать несколько простых привычек.**

**1. Спать столько, сколько вам хочется.** Летом подъем с постели достаточно легок. Зато осенью хочется поваляться в кровати дольше. Сон мобилизует наши силы, что особенно полезно в осенний период. Тем более, в холодные периоды организм испытывает большую потребность в отдыхе, это необходимо для нашего головного мозга. Нужно заметить, что большинство гормонов, которые влияют на наше общее психологическое состояние, вырабатываются как раз во время ночного отдыха. Специалисты утверждают, что ночной сон нельзя компенсировать дневным отдыхом. Люди, которые по определенным причинам не могут спать ночью (например, работа в ночное время суток) очень часто испытывают серьезные проблемы психологического характера. Перемена настроения – не исключение.

**2. Занятия спортом.** При частой смене настроения спорт просто-напросто необходим. Осенью спорт придает бодрости. Но не забывайте, нагрузка не должна быть чрезмерной – будет достаточным делать зарядку по утрам. Помимо того, что физические нагрузки укрепляют организм, они же способствуют приобретению стрессоустойчивости.

**3. «Бегите» от стресса.** Во время гормональной перестройки организма, стресс может стать нелегким испытанием. Если у вас появляется тревожность и раздражительность, умейте вовремя развеселиться, успокоиться и развеяться.

**4. Всегда хвалите себя.** В мыслях. Даже если и допустили ошибку, не ругайте себя, а про себя скажите, что ничего страшного, пусть это послужит уроком на будущее.

**5. Имейте увлечение**. Обязательно придумайте себе занятие по душе. Это может быть все, что угодно. Ваше хобби отвлечет вас от неприятностей, и вы перестанете обращать внимание на мелочи. Жизнь не должна быть обыденной и скучной. Узнавайте новое, расширяйте кругозор.

**6. Не будьте слишком строги к окружающим**. Не требуйте от них исключительности, разрешите им быть немного невежливыми и не судите их строго. Тогда недовольство уйдет. Старайтесь не доводить ситуацию до скандалов, особенно с близкими для вас людьми. Умейте выслушать и высказать свои недопонимания корректно. Умейте прощать.

**7. Делайте себе праздники**. Устраивайте себе вечеринки и банкеты просто так, без всякого повода, не забывая о друзьях.

**8. Учитесь радоваться тому, что уже есть**.

**9. Взгляните на ваши проблемы из будущего.** То, что сегодня кажется трагедией, завтра будет чем-то весьма незначительным. Зачем же переживать и тратить свои силы и нервы сейчас?

**Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создавать самостоятельно.**

Каждый человек должен самостоятельно выделять источники позитивного настроя, т.к. у всех он разный. Для кого-то хорошее настроение, это прогуляться с друзьями, кто-то радуется общению с близкими, а кому-то достаточно просто послушать любимую музыку. Научитесь влиять на собственный настрой, даже если жизнь «подкидывает» вам неприятные сюрпризы. Адекватный психологический настрой к определенным ситуациям поможет вам легче переносить потрясения. На все смотрите свежим и реалистичным взглядом. Умейте переводить мрачные моменты в шутку.

**И у вас будет присутствовать только хорошее настроение!**