**Памятка для учащихся**

***Как избавиться от плохого настроения***

**Как избавиться от плохого настроения?**

* Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.
* Задумайся, из-за чего испортилосьтвоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.
* Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.
* Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.
* Найди для себя средство, которое поможет тебе избавиться от плохих мыслей (вспомнить о чём-нибудь хорошем).
* Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику–этохорошее средство для улучшении ясостояния.
* Смыть дурные чувства водой.

*Пусть эти советы помогут тебе быть весёлым и здоровым.*

**Как победить свой гнев?**

Постарайся определить причину своего раздражения и попытайся избегать таких ситуаций.

Глубоко вдохни, сосчитай в уме до 100, и подумай о чём-нибудь хорошем.

Умойся холодной водой или взбрызни себе на лицо водой.

Если знаешь, что не сможешь сдержаться, постарайся уйти от конфликта.

Научись контролировать свои эмоции, сначала это будет трудно, а потом это войдёт в привычку.

Помни, что отрицательные эмоции наносят непоправимый вред здоровью.

Помни, что ты хозяин своих эмоций, они зависят от тебя, а не ты от них.

**Будь всегда здоров и весел!!!!!**

