

«Мое настроение»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

Упражнение

"МОЕ НАСТРОЕНИЕ"

- ✓ Возьмите альбомный лист, карандаши или фломастеры, краски.
- ✓ Нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца - чтобы он полностью отражал Ваше со



- ✓ Опишите своё настроение словами - какое оно? (грустное или веселое).
- ✓ Почему у Вас такое настроение? Это ожидание чего-то или «про прошедшие события»? А какое настроение Вы бы хотели?



Теперь измените этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное - чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное, или спокойное...).



Упражнение «Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я»

- ✓ Нарисуйте себя в виде растения, животного, схематично.
- ✓ Подумайте, почему выбрали именно этот образ? Чем он похож на Вас?
- ✓ Придумайте историю про Ваш образ. Где живет, с кем дружит, что любит.



Рецепты хорошего настроения



- ✓ Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их!



✓ Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас обидели или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!».





А у вас есть хобби? Или что-то, что вам очень нравится делать и от чего вы получаете много удовольствия? Любимое дело поможет справиться с негативом. Чтение книг, вязание, кулинария, изучение иностранного языка, моделирование и много другое направят ваше напряжение в нужное русло, позволят отвлечься и улучшат ваше самочувствие. Какие занятия вам по душе? Не удерживайте себя, действуйте!



A pair of colorful striped socks with horizontal bands of blue, yellow, orange, and purple. The heels and toes are reinforced with a blue and yellow pattern and feature several small, smiling faces. The text "Классного Настроения" is overlaid on the center of the socks.

Классного Настроения