

Мое настроение



Любой человек может ответить, какое у него сегодня настроение. А ответить, что же такое настроение, может не каждый. Давайте разберемся.

Настроением мы обычно называем жизненный тонус человека, его отношение к жизни. Академическое (научное) определение настроения звучит так—«более или менее устойчивое, продолжительное, эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания» («Большой психологический словарь» под ред. Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко)

Настроение тесно связано с определенными видами деятельности. Жизненный тонус человека складывается из тех настроений, которые проявляются у него во время отдыха, учебы, работы по дому и т.п. В свою очередь, настроение может существенно влиять на то, как человек делает свою работу. Влиять как в положительную, так и в отрицательную стороны.

Настроение (как и эмоции) возникают в ответ на потребности человека и возможность их удовлетворения. Очевидно, что человек, который занимается любимым делом и успешен в нем, чаще всего уверен в себе, испытывает творческий подъем, ощущает бодрость, легко преодолевает трудности, радуется своим достижениям, хорошо себя чувствует. Иначе говоря, у него обычно приподнятое настроение.

Однако в повседневной жизни так получается не всегда. Бывает и так: человек радостно занимается любимым делом, но его работа не находит должной оценки и поддержки у других людей. Вследствие этого человек сильно страдает, может даже впасть в депрессию.

Кроме того, многим людям приходится заниматься совсем неинтересным для них делом. Такие люди обычно приспосабливаются и все-таки стараются поддерживать хорошее настроение. Но обычно люди, вынужденные заниматься тем, что им не интересно, тяжело переносят нагрузки и быстро утомляются, впадают в подавленное состояние. Все это, естественно, отрицательно сказывается на их настроении и здоровье.

Заводим чек-лист хорошего настроения

Чек-листом называют списки важных дел с отметками «выполнено» возле каждого пункта. Первые чек-листы появились в 1930-х годах. Их использовали американские летчики для проверки, все ли готово для безопасного полета. С тех пор идея чек-листов распространилась по всему миру и ныне они используются повсеместно. Сегодня мы используем чек-листы, чтобы организовывать свое время, вырабатывать полезные привычки, развиваться и всё успевать. И как приятно отмечать заветной галочкой сделанное дело.

- ✓ Вспомните о хорошем.
- ✓ Почитайте, послушайте музыку.
- ✓ Посмотрите хороший фильм.
- ✓ Подышите свежим воздухом на балконе.
- ✓ Разомнитесь, сделайте зарядку
- ✓ Напишите письмо другу.
- ✓ Поговорите с родителями.
- ✓ Позвоните хорошему другу.
- ✓ Потанцуйте.
- ✓ **Составьте свой список!**