



# КАК СОЗДАТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Подготовила :  
педагог-психолог  
МОУ «Школа №48»

# ПЛАН

- Понятие «настроение»
- Влияние позитивных и негативных эмоций
- Факторы , влияющие на создание хорошего настроения
- Рекомендации по созданию хорошего настроение



# ПОНЯТИЕ «НАСТРОЕНИЕ»

**Настро́ение** — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроения принято отличать от аффектов , чувств и эмоций .

Может означать также:

- эмоциональное состояние, которое вызывает какой-либо объект или явление (например, картина или мелодия). В таком случае говорят о настроении этого объекта (настроении картины, настроении мелодии).
- систему ожиданий и стремлений , установок , желаний кого-либо (социальной группы как политического ресурса, человека как рабочей единицы и тому подобного). Синонимом этого значения является слово «настрой».

Оказывается, любая человеческая эмоция через нервные импульсы в мозгу вызывает выделение нейротрансмиттеров. К настоящему времени их обнаружили более шестидесяти — серотонин, допамин, норадреналин, эндорфин и т. д.

Многие из них связаны с положительными эмоциями, например, радостное, приподнятое настроение поддерживается в организме норадреналином. Состояние счастья человек испытывает благодаря выделению серотонина. А вызывать в мозгу выделение большого количества гормонов радости подвластно каждому.

# ВЛИЯНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

**Ученые НИИ** решили проверить, как воздействует улыбка и смех на те или иные мозговые структуры. Исследования показали следующее: мозговая деятельность сразу после того, как человек от души посмеется, возрастает в несколько раз: резко улучшается память, нормализуется артериальное давление и ритм сердца. Оказалось, что если человек часто улыбается и смеется, то это лучше многих других способов снимает напряжение.

В западных странах ученые, проведя исследования с применением современной медицинской аппаратуры, также установили: всего лишь нахмуренные брови и плотно сжатые губы значительно ухудшают кардио- и энцефалограмму. Однако стоит только изменить печальный образ мыслей на радостный, решить задачу или вспомнить что-то приятное и улыбнуться, как все показатели обнаруживают положительную динамику.

# ФАКТОРЫ , ВЛИЯЮЩИЕ НА НАСТРОЕНИЕ

- Погода ;
- Время года ;
- Сон ;
- События ;
- Гормоны ;
- Самочувствие .







# РЕКОМЕНДАЦИИ

- ◉ наблюдайте за окружающим миром, природой; наслаждайтесь движением облаков, восходом солнца, радугой;
- ◉ старайтесь так планировать день, чтобы оставалось свободное время на удовольствия, чаще улыбайтесь и размышляйте о хорошем;
- ◉ в свободное время вспоминайте о людях, с которыми вам было приятно и легко, не замыкайтесь в себе, больше фантазируйте и экспериментируйте;
- ◉ рассказывайте смешные анекдоты и сами сочиняйте веселые истории, повесьте в квартире фотографии счастливых и радостных людей;
- ◉ смейтесь почаще, ведь всегда можно найти повод для улыбки.



**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте здоровы!**