Доброго времени суток.

Что происходит сейчас? Каждый, скорее всего задавал себе такой вопрос. Важно то, как мы реагируем на эти события. Кто-то с мудрым спокойствием, кто-то с иронией, кто-то раздражается, злится.

Многие из вас кидали камешки в воду. Помните, что происходит? От камешка начинают расходиться круги по воде всё шире и шире. Так происходит и с нашими эмоциями: мы начинаем заряжать людей нашими эмоциями. Хорошо, если они положительные, а если – нет?! Кому от этого хорошо? Тому, кто злится, гневается? Его внутреннее равновесие нарушено, не может принять спокойного решения, срывается на других, в делах начинается беспорядок. Тому, кто рядом с таким человеком? Хочется убежать, спрятаться или ответить тем же. Поэтому очень важно для каждого из нас заботиться о своём равновесии. Тогда и происходящее будет восприниматься по-другому, а раздражение не будет Вашим «частым гостем».

Однажды один богатый человек дал бедняку корзину, полную мусора. Бедняк ему улыбнулся и ушёл с корзиной.

Вытряхнул из неё мусор, вычистил, а затем наполнил красивыми цветами. Вернулся он к богачу и вернул ему корзину.

Богач удивился и спросил:

«Зачем ты мне даёшь эту корзину, наполненную красивыми цветами, если я дал тебе мусор?»

А бедняк ответил:

- «Каждый даёт другому то, что имеет в своём сердце.»

По желанию нарисуйте корзину с цветами, раскрасьте так, как вам нравится. Можете выполнить это вместе с ребёнком, можете каждый – по отдельности. Варианты: аппликация, лепка, картина из ткани и т.д. Выбираете то, что вам по душе. Это один из методов справиться со своим настроением.

Желаю вам беречь себя, близких и окружающих.

С уважением педагог-психолог Любовь Юрьевна.

