

Как избавиться от плохого настроения.

Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.

- ✓ *Задумайся, из-за чего испортилось твоё 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.*
- ✓ *Вспомнить о чём-нибудь хорошем.*
- *Смой дурные чувства водой.*
- ✓ *Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.*



Защитите "отверженных"

Все мы когда-то были детьми, а потому, наверное, каждый человек знаком не понаслышке с проблемой травли, гонений, насмешек или просто игнорирования детьми друг друга. В любом классе, в любой детской или подростковой группе встречаются ребята, которых не принимают, отвергают сверстники.

ПРОФИЛАКТИКА

Для предотвращения травли в классе необходимо начинать воспитательную работу с детьми чуть ли не с первого дня их пребывания в школе. В первую очередь необходимо **учить детей взаимодействовать друг с другом на переменах.** Наибольшие сложности, связанные с детской агрессией, возникают, если в классе оказывается несколько склонных к агрессивному поведению детей. Такие дети не умеют играть вместе.

Любая совместная игра превращается в клубок сцепившихся тел.

Задача взрослых —

учить детей

совместным играм.