

Поради для батьків

Що робити, якщо..?

1. Втомився - малюй квіти.
2. Злий - малюй лінії.
3. Болить - ліпи.
4. Нудно - заповни листок паперу різними кольорами.
5. Сумно - малюй веселку.
6. Страшно – плети макраме або роби аплікації з тканин.
7. Відчуваєш тривогу - зроби ляльку-мотанку.
8. При обуренні - рвіть папір на дрібні шматочки.
9. Відчуваєш занепокоєння – складай орігамі.
10. Хочеш розслабитися - малюй візерунки.
11. Важливо згадати - малюй лабіринти.
12. Відчуваєш незадоволення - зроби копію картини.
13. Відчуваєш відчай - малюй дороги.
14. Треба щось зрозуміти - намалюй мандали.
15. Треба швидко відновити сили - малюй пейзажі.
16. Хочеш зрозуміти свої почуття - малюй автопортрет.
17. Важливо запам'ятати стан - малюй колірні плями.
18. Якщо треба систематизувати думки - малюй стільники або квадрати.
19. Хочеш розібратися в собі і своїх бажаннях- зроби колаж.
20. Важливо сконцентруватися на думках - малюй точками.
21. Для пошуку оптимального виходу із ситуації - малюй хвилі і круги.
22. Відчуваєш що «застряг» і треба рухатися далі - малюй спіралі.
23. Хочеш сконцентруватися на меті - малюй сітки і мішені

П'ятнадцять рецептів щастя

Кожен хоче бути щасливим. Можна багато говорити про долю, але за великим рахунком тільки від самої людини залежить, чи зробить він себе таким. Життя влаштоване складно, вона складається з відносин в родині, особистому житті, роботи, захоплень і багато чого іншого. Все це впливає на наше самопочуття. І все ж існують правила-концепції на всі випадки життя, дотримуючись яких можна знайти щастя. Ними ми попросили поділитися досвідчених психологів.

1. Постійно зустрічайтеся з новими людьми

Чим більше у вас буде зустрічей і контактів, тим більше шансів, що ви будете робити в житті правильні кроки. Різноманітність інформації дозволить вибрати найкраще і більш відповідне для себе - роботу, коло спілкування, товари і т.д.

2. Завжди щось робіть

Неважливо, що ви будете робити - писати, ходити, розмовляти з іншими людьми, - все це дозволяє отримувати пізнавальну інформацію, щось освоювати, чогось навчатися. І в майбутньому це обов'язково стане в нагоді і зробить життя багатше.

3. Побільше спілкуйтеся

Людина - дуже соціальна істота, і він не може бути щасливий у самотності. Якщо самотня людина щасливий, швидше за все, у нього є глибокі психологічні проблеми. Будьте серед людей, уявляйте їм себе, ходіть на мітинги, самовиражатися - і вас не буде залишати відчуття, що ви дихаєте життям на повні груди.

4. Будьте альтруїстом.

Кожна людина народжується альтруїстом, і тому повинен робити добро іншим. Неважливо кому і як - підгодовувати бездомних собак, поступатися місцем у транспорті літнім людям або просто допомагати власним батькам - важливо реалізовувати цю закладену природою функцію. І це завжди буде повертатися потужними позитивними переживаннями.

5. Реалізуйте дитячі мрії

Якщо ви про щось мріяли в дитинстві і не отримали цього, то на все життя може накластись відбиток нереалізованості. Він може турбувати час від часу «безпричинної» смутком. Наприклад, ви в дитинстві хотіли навчитися їздити на велосипеді, але так і не зробили цього. Згадайте, чи була у вас в дитинстві така нереалізована мрія. Якщо так, то здійсніть її зараз - це зробити ніколи не пізно.

6. Не копіюйте чужу життя

Не намагайтеся копіювати чужі життєві історії - це віддаляє людину від самого себе, змушує підтримувати не приносять задоволення формальні зв'язки, а отже, забирає життєві сили і енергію. А от від того, що ви йдете своїм шляхом, сили, навпаки, тільки прибувають.

7. Здійснійте свої бажання

Одна з причин відсутності відчуття щастя в душі - подавлені бажання. Тому, якщо ви в певній ситуації відчуваєте якесь бажання, наприклад, підійти і заговорити з незнайомою людиною, не бійтеся і зробіть це. Якщо ви цього не зробите, потім будете страждати від своєї нерішучості і відчуття нездійсненності чогось приємного.

8. Займайтеся тим, до чого найбільше лежить душа

Те заняття, яке приносить вам найбільше задоволення, натхнення - і є головна справа вашого життя. Воно повинно домінувати в життєвих планах. Як мінімум, його не можна кидати: розплатою може бути відчуття «нещасливості».

9. Випромінюйте те, що ви хочете отримувати

Якщо ви хочете, щоб мир вам посміхався, посміхайтесь йому. Робіть іншим так, як ви б робили це для себе. Несіть відповідальність за свої вчинки та думки.

10. Не критикуйте інших

Там де критика, немає любові. Тільки приймає ставлення до іншої людини робить його щасливішим, а світ навколо вас - радісніше.

11. Будьте господарем життя, а не жертвою обставин

Кожен створює собі проблеми сам. Формуйте життєву позицію, відповідаючи на запитання: «Навіщо мені це потрібно?» Замість: «Чому це зі мною відбувається?»

12. Оцінюйте не об'єкт, а своє ставлення до нього

Немає поганих чи хороших речей, є тільки ваше ставлення до них. Немає поганих людей, є люди, з якими вам погано. Немає хороших людей, є люди, з якими вам добре. У людей немає недоліків - є те, що відрізняє вас один від одного. Ці правила допоможуть впливати на відносини між людьми і зберігати самовладання в стресових ситуаціях.

13. «Не думай про секунди з висока»

Живіть кожною хвилиною, ставитесь до того чоловіка, який знаходиться перед вами, як до найголовнішого людини. Усвідомте, що найголовніше час - зараз. Цей принцип допоможе не відкладати найкращі переживання на потім, а проживати щасливо кожен день.

14. Хваліть себе і інших з приводу, незалежно від результату

Хвалячи себе за будь-яку дію, ви позитивно приймаєте себе. При цьому ви вже не уявляєте старими категоріями: «гірше-краще», а зі світом (смирено) приймаєте все існуюче у Всесвіті. Це правило дозволяє не розділяти людей на хороших і поганих, всі люди стануть хорошими і приємними.

15. Думайте про те, чого ви хочете досягти

Думки - це готові команди до дії. При цьому позитивні думки створюють сприятливі ситуації в нашому житті, а негативні - навпаки. Тому, якщо ви, приміром, хочете бути щасливим, просто уявляйте, як виглядає ваше щастя - і воно до вас прийде.