**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как сохранить хорошее настроение в любую погоду**

** Научитесь себя контролировать.**

**Не обижайтесь по пустякам. Не ссорьтесь с близкими. Прощайте их, и вы избавитесь от гнева, который разрушает вас самих.**

** Попробуйте смотреть на мир с юмором.**

**Даже если вы попали в непростую ситуацию, все равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдет!».**

** Не сидите дома.**

**Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!**

** Внесите в свою жизнь элементы новизны. Заведите новое хобби или смените стиль одежды. Внимание окружающих поднимет вам настроение.**

** Научитесь расслабляться.**

**Когда выполняете рутинную работу, думайте о чем-нибудь приятном. Используйте дома эфирные масла: мандарин, апельсин, лимон.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как сохранить хорошее настроение в любую погоду**

** Научитесь себя контролировать.**

**Не обижайтесь по пустякам. Не ссорьтесь с близкими. Прощайте их, и вы избавитесь от гнева, который разрушает вас самих.**

** Попробуйте смотреть на мир с юмором.**

**Даже если вы попали в непростую**

**ситуацию, все равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдет!».**

** Не сидите дома.**

**Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!**

** Внесите в свою жизнь элементы новизны. Заведите новое хобби или смените стиль одежды. Внимание окружающих поднимет вам настроение.**

** Научитесь расслабляться.**

**Когда выполняете рутинную работу, думайте о чем-нибудь приятном. Используйте дома эфирные масла: мандарин, апельсин, лимон.**

** Балуйте себя.**

**Старайтесь радовать себя каждый день приятными мелочами: вкусным кофе, запахом любимых духов.**

** Остановитесь, оглянитесь.**

**Вовремя наводите порядок в мыслях, целях, так же как вы регулярно делаете уборку дома и на рабочем месте.**

** Относитесь к жизни проще.**

**Радуйтесь даже мелким успехам и достижениям.**

** Сохраняйте чувство перспективы.**

**Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – утро вечера мудренее.**

** Забудьте о неприятностях. Если вам захочется спрятаться ото всех дома, вспомните, что рекомендуют психологи: «Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными». Посмотрите фильм, сделайте уборку.**

**Памятка для родителей**

**И помните: никто не испортит вашего настроения, если вы сами этого не позволите!**

** Балуйте себя.**

**Старайтесь радовать себя каждый день приятными мелочами: вкусным кофе, запахом любимых духов.**

** Остановитесь, оглянитесь.**

**Вовремя наводите порядок в мыслях, целях, так же как вы регулярно делаете уборку дома и на рабочем месте.**

** Относитесь к жизни проще.**

**Радуйтесь даже мелким успехам и достижениям.**

** Сохраняйте чувство перспективы.**

**Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – утро вечера мудренее.**

** Забудьте о неприятностях. Если вам захочется спрятаться ото всех дома, вспомните, что рекомендуют психологи: «Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными». Посмотрите фильм, сделайте уборку.**

**Памятка для родителей**

**И помните: никто не испортит вашего настроения, если вы сами этого не позволите!**