

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9

## **ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА:**

# **«Секрет успеха – хорошее настроение»**

**Подготовил:**  
**Давыдов Дмитрий**  
**ученик 4 «а» класса**  
**МОУСОШ №9**  
**г.Сердобска.**

**Руководитель:**  
**Колесникова С.В.**

## Содержание

Введение .....	2
Глава I	
Теоретическая часть.	
Настроение . Влияние настроения на человека .....	4
Глава II	
Практическая работа.	
Проведение экспериментов.....	12
Заключение.....	15
Литература.....	16
Приложение.....	17

## **Введение.**

Чтобы свернуть горы, необходимы вовсе не горы, а хорошее настроение и жизненная энергия.

### **Актуальность.**

Казалось бы, настроение – какая мелочь, но... его присутствие дает человеку чувство внутреннего эмоционального благополучия, а это, в свою очередь, положительно влияет как на физическое, так и на психическое развитие. Поэтому тут никаких мелочей нет. Приподнятое, радостное настроение – это залог не только нормального развития, но также успешности и благополучия, ощущения полноты жизни.

Эмоции человека еще до конца не изучены, в научном мире наблюдается повышенный к ним интерес. И на сегодняшний момент эта проблема как никогда актуальна для младших школьников, которые еще ничего не знают об эмоциях и не умеют с ними справляться.

Я обратил внимание на то, что если приду в школу с хорошим настроением, то и материал усваиваю хорошо, получаю хорошие отметки. Бывает и так, что прихожу на уроки с плохим настроением, тогда не всё получается, как бы хотел, и отметки в этот день не радуют.

### **Гипотеза:**

Успехи в учебе зависят от нашего настроения.

У каждого из нас бывают удачные и неудачные дни. Иногда мы живем с ощущением, что «встали не с той ноги», весь мир кажется серым и унылым, а в голову лезут тревожные мысли. Конечно, в такие дни может быть сложно сосредоточиться на учебе и работе. Ни для кого не секрет, что с хорошим настроением любая работа делается не только быстрее, но и качественнее. Но насколько сильно подобные колебания настроения влияют на нашу работоспособность?

**Цель:** изучить возможную зависимость успешности учебной деятельности учащихся младших классов от их настроения.

### **Задачи:**

- Подобрать и проанализировать литературу по теме исследования.
- Выяснить, что влияет на настроение детей младшего школьного возраста.
- Узнать, как настроение связано с успехами в учебе.
- Провести наблюдение, как настроение влияет на успеваемость, качество выполнения заданий младшими школьниками.
- Разработать рекомендации по улучшению настроения.

В ходе работы мной использовались следующие **методы**:

- изучение, анализ и обобщение информации;
- наблюдения и сравнения;
- анализ и обобщение полученных результатов исследования;

**Практическая значимость.**

Материал работы может быть использован на родительских собраниях, классных часах и для проведения внеклассных мероприятий.

# Глава I.

## Теоретическая часть.

### Настроение . Виды настроения.

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

Означает:

- 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».

Настроение – форма эмоциональной жизни человека.

Оно обусловлено и напрямую зависит от эмоций, но в отличие от них, является намного более продолжительным и ровным.

Настроение – психический феномен, который хоть и зависит от очень многих факторов (которые, как, к примеру, физиология, порой совершенно неподконтрольны сознательной части психики), тем не менее, поддается корректировке и контролю.

Человека в бодром расположении духа можно определить даже визуально. У него прямая спина, озорной взгляд. Физиологические процессы активизируются – гормон стресса кортизол отсутствует, улучшается работа сердца, мышцы лица расслаблены, появляется непроизвольная улыбка. Оптимисты и весельчаки довольно долго выглядят очень молодо, носогубные складки у них менее выражены. В хорошем настроении мы готовы «горы свернуть», любая деятельность продуктивна и интересна.

Плохое и хорошее настроение – понятные нам состояния, но такая классификация очень упрощена. Помимо плохого и хорошего, в психологии выделяются следующие виды настроения.

*Грустное.* Характеризуется пониженным эмоциональным фоном и пассивными действиями. Преобладающие эмоции: скука, тревога, лень, страх, замкнутость. Человек не уверен в себе, уровень самооценки низкий. Наступает меланхолия, апатия, грусть, тоска, отвращение к любому виду деятельности.

*Рабочее.* Расположение духа нейтральное, особой радости нет, уровень деятельности – умеренно активный. Состояние человека: бодрое. Есть устремление к цели. Выраженный интерес к продуктивному труду.

В рабочем настроении мы нацелены на достижение успеха, с энтузиазмом принимаемся за дела.

*Радостное.* Отличается повышенным эмоциональным тонусом и активными действиями. Характерные эмоции: восторг, воодушевление, оптимизм, эйфория. Человек находится во власти таких чувств как любовь, доверие, вера в успех. Уровень целеустремленности и желания действовать повышены.

*Негативное.* Эмоциональный фон повышенный, носит негативный характер, желание активных действий разрушительного характера.

Испытываемые эмоции: агрессия, гнев, ярость, досада, брезгливость, презрение, обида, чувство вины.

Часто возникает на фоне непредвиденных нежелательных ситуаций, негативные действия могут быть направлены в сторону других людей и даже невоодушевленных предметов. Человек способен ударить, начать крушить предметы мебели, т.е. выплескивать раздражение наружу.

*Нейтральное.* Эмоциональный тонус приглушенный, возможно, слегка повышенный, а вот активность – низкая.

Характеристики такого настроения: ожидание, отвлечение, созерцание. В таких состояниях мы наблюдаем за происходящим со стороны, анализируем события и поступки людей, делаем выводы. Это своего рода эмоциональный отдых, спокойное созерцание действительности.

Представленная классификация также неполноценна и не может отразить все оттенки присущих человеку эмоциональных состояний<sup>1</sup>.

### **Влияние настроения на человека.**

Настроение самым прямым образом связано с нашим самочувствием. Не для кого не секрет, что в хорошем настроении, мы не обращаем внимания на трудности, да и они решаются как-то быстро и незаметно. Зато, когда наваливается какая-то проблема, решения для которой у нас нет, нас это огорчает и зачастую мы можем расстраиваться... А, если мы долго расстраиваемся на эту тему, то и заболеть не сложно... Таким образом, очевидно, что хорошее настроение-это здорово! Не просто потому, что оно хорошее, а и потому, что в хорошем настроении человек практически не болеет! На самом деле, наше настроение влияет на работу всего нашего организма.

Как складывается настроение у человека в конкретной деятельности? Первопричиной настроения (так же как и эмоций) являются потребности и возможности их удовлетворения.

---

<sup>1</sup> Психология. — Юрайт-Издат.- 2003. — 576 с.

От удовлетворения или неудовлетворения человеком своих потребностей зависит качество его настроения. Так, человек, который занимается любимым делом и достигает в нем определенных успехов, чаще всего уверен в себе, испытывает творческий подъем, ощущает бодрость, легко преодолевает трудности, радуется своим достижениям, нормально развивается, хорошо себя чувствует. Иначе говоря, у него всегда приподнятое настроение.

Однако в повседневной жизни так получается не всегда. Иногда бывает и так: человек занимается любимым делом и испытывает радость от творческого процесса, но его работа не находит должной оценки и поддержки у других людей. Вследствие подобной ситуации человек сильно страдает и впадает в депрессию. У такого человека настроение чаще всего бывает неустойчивым (переменным). По качеству складывающегося в школе настроения всех учеников можно разделить на *три группы*.

Самая *многочисленная группа* – это дети, у которых в школе преобладает *позитивное настроение*. Им в школе интересно, они уверены в себе и активны. Проявляя определенное волевое усилие, они чаще всего достигают поставленной цели, получают удовлетворение от учебы и, как правило, спокойно относятся к своим успехам. Хорошее настроение у них связано, прежде всего, с интересом к учебной деятельности.

*Вторую по численности группу* составляют ученики, которые чувствуют себя в школе *в основном плохо*. Это связано с неуверенностью в своих силах и неудачах в процессе учебы, а также, в некоторых случаях, с переживаниями, что они хуже других. Состояние утомления (и переутомления), которое они испытывают в школе, чаще всего обусловлено постановкой трудных, невыполнимых для них задач. У этих детей нет выраженного интереса к учебной деятельности, хотя они и бывают активны на некоторых уроках. У многих учащихся этой группы переживание неудачи (или по-научному – фрустрация) переходит в депрессивное состояние. В то же время многие из этих школьников стараются приспособиться к системе школьного обучения и оградить себя от ее негативного воздействия. Они либо «отключаются», т.е. впадают в дремотное состояние и перестают реагировать на собственные неудачи, либо имитируют активность. Несмотря на это большинство детей данной группы, сильно утомляется в школе.

Самую *малочисленную группу* составляют учащиеся, настроение которых в школе носит *переменный характер*.

У них может проявляться от двух до четырех разнополюсных состояний. Так, например, состояние утомления, связанное со значительным волевым напряжением, может перейти у них в позитивное настроение (радости и веселья),

а затем – в проявление новой активности; позитивное эмоциональное состояние – смениться недовольством собой и утомлением, состояние торжества – переживанием неудачи, а чувство удовлетворения может перейти в ощущение беспомощности. Интерес к деятельности и активность может сопровождаться эмоциональной напряженностью и вызвать фрустрацию и усталость. Пассивное отношение к учебной деятельности может чередоваться с активностью и эмоциональным возбуждением<sup>2</sup>.

Мы провели **анкетирование** в 3-5 классах и получили следующие данные. (*Приложение 1*)

Вывод: большинство учащихся нашего класса имеют утром и днем хорошее настроение, в школе чувствуют себя комфортно, приходят на занятия отдохнувшими, с желанием учиться.

В младшем школьном возрасте эмоции играют большую роль в процессах запоминания, а, значит, и усвоения знаний. Хорошее настроение вызывает ускорение, угнетенное – замедление представлений. Лучше запоминается то, что интересно, важно, на чем сосредоточивается внимание, т.е. то, что имеет более выраженную эмоциональную окраску. Любая информация заинтересует, если она подана эмоционально, ярко, с чувством. И, наоборот, если информация дается тусклым монотонным голосом, без всяких эмоций, она не останется в памяти совсем. Раз эмоции играют большую роль, значит, большую роль играет и настроение. Хорошее настроение должно влиять на успешность выполнения заданий, на запоминание материал.

Цветодиагностика эмоциональных состояний может применяться с 3-4-летнего возраста с целью изучения динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата группы, самочувствия личности в группе, а также для выяснения влияния на эмоциональное самочувствие учащегося воздействий разных педагогов. Методика разработана Е. Ф. Бажиным и А. М. Эткиндоном (1985) на основе метода цветowych выборов М. Люшера (1948).

Теоретической основой данной методики является представление о том, что отношение к тем или иным людям, событиям, объектам или явлениям отражается в цветowych ассоциациях к ним.

То есть каждый цвет спектра является условным знаком определенного настроения:

- красный – восторженное;
- оранжевый – радостное, теплое;

---

<sup>2</sup>Чувства, влечения, эмоции. Дерябин В.С.- М.: Изд-во ЛКИ.- 2010.- 254 с.

- желтый – светлое, приятное;
- зеленый – спокойное, уравновешенное;
- синий – неудовлетворительное, грустное;
- фиолетовый – тревожное, напряженное;
- черный – полный упадок, уныние;
- белый – символизирует ответ типа: «трудно сказать».

Основным методическим инструментом цветодиагностики является дневник настроений, рабочая часть которого демонстрирует их цветовой диапазон.

Проводится анализ горизонтального столбца цветоматрицы – смена настроений отдельного ребенка. Учитывается представленность цветов, словесные пояснения ученика. Это дает возможность глубже узнать ребенка, выявить наиболее важные факторы, влияющие на его эмоциональное состояние, а следовательно, найти оптимальные цветовые варианты воздействия на ребенка<sup>3</sup>.

#### **Метод измерения взаимоотношений учителя и учеников.**

Учитель, как наставник, все время рядом, он внимателен к каждому ученику. Учитель использует в своей работе над задачей урока наглядность, опоры, схемы, формулы, иллюстрации, интересные факты, историю собственных жизненных ситуаций.

Большое значение в обучении и воспитании учащихся имеет культура речи учителя: голос, дикция, мимика, манера держаться, настроение, желание понять ученика и сравняться с ним, заглянуть каждому в глаза, стать старшим другом, которому ученики хотят и могут доверить свои личные переживания с надеждой на помощь и поддержку. Наличие межличностных отношений между учителем и учеником на основе взаимопонимания и сотрудничества усиливают влияние учителя на воспитание и процесс обучения учеников. Взаимное доверие, желание общения, педагогический такт обеспечивают благоприятные условия для деятельности детского коллектива<sup>4</sup>.

Существует ли зависимость эмоционального состояния учащегося от учителя на уроке? Чтобы выяснить это мы провели **опрос-анкету** в школе. Охватили 120 учащихся с 3-5 классов. (*Приложение 2*)

Таким образом, эмоциональное состояние учеников зависит, в первую очередь, от характера учителя (улыбчивый, хмурый, ), во-вторых, от той атмосферы,

---

<sup>3</sup> Цветоведение. Миронова Л.Н. - Минск.- 1984. -286 с.

<sup>4</sup> Профессионально-педагогическая культура преподавателя. Исаев И. Ф. –М.:Академия. - 2002 г.-127 с.

которую создает учитель на уроке, в-третьих, каким языком пользуется (с юмором, строго и т. д.), в-четвертых, от методов обучения (поощрение, наказание).

### **Рекомендации для поднятия настроения.**

Сначала настроение, а потом всё остальное! Настроение нужно создавать, а не ждать, что кто-то или что-то поднимет его! Ноющий человек не сможет ни хорошо учиться, ни достаточно зарабатывать, потому что у него постоянно будет мало энергии, он своим нытьём замедляет тело. Организм постоянно будет недополучать для жизнедеятельности нужного количества веществ вырабатываемых в самом теле. Не получая энергии, он будет всё более и более медленным, пока не остановится... Что дальше - вы догадались: нет человека.

Таким образом, главной задачей для каждого человека является задача поднятия настроения.

Вот что надо делать для укрепления положительных тенденций в своем настроении:

- Выработать в себе деловое отношение к школьным занятиям. Осознать, зачем ты ходишь в школу и какого окончательного результата хочешь этим добиться. Другими словами, выработать для себя доминирующую жизненную потребность. При этом разумно уделять большее внимание тем предметам, которые могут способствовать продвижению по пути получения будущей профессии.

- Не завидовать достижениям других учеников и не сравнивать себя с ними. Научиться правильно оценивать свои возможности и точно прогнозировать результаты своей деятельности. Через адекватную самооценку можно прийти к самому главному для себя выводу: «Я не лучше и не хуже других! Я просто другой! Я уникальный, неповторимый!»

- Чаще улыбайтесь!

- Больше фантазируйте и экспериментируйте; рассказывайте веселые истории; смейтесь почаще, ведь всегда можно найти повод для улыбки. Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Улучшать эмоциональный настрой нужно обязательно, ведь это влияет на наши дела и физическое самочувствие. Если кажется, что повысить настроение невозможно, вспомните барона Мюнхгаузена, который сам себя из болота вытаскивал.

Дадим несколько рекомендаций:

1. *Возьмите в привычку каждое утро начинать с приятных мыслей.* Помечтайте, какие великие дела вас ждут впереди. Вспомните, что новый день – это подарок судьбы и возможность начать новую жизнь. Не беспокойтесь заранее о возможных неприятностях, они не наступили.
2. *Старайтесь думать и говорить только о здоровье и успехе.* Подсознание запомнит установки и даст команду на соответствующие действия. «Что

посеешь, то и пожнешь» - эта пословица работает и в отношении мыслей и настроения. «Сегодня день — чтобы провести совершенный день». Эти фразы должны стать ежедневным девизом.

3. Любому психологическому мусору, будь то навязчивая негативная мысль или непрошенная критика, говорите: «Стоп». Возьмите метлу и выметите ненужный сор из своей головы.
4. *Повышайте самооценку, уверенный в себе человек умеет контролировать эмоции.* Он настолько независим, что не будет подстраиваться под негативные переживания, он хочет и может жить в свое удовольствие. По этой же причине ни с кем себя не сравнивайте и не ориентируйтесь на мнение других. Только вы сами должны управлять своей жизнью.
5. *Попробуйте, если есть возможность, что-то поменять в пространстве вокруг себя.* Можно переставить мебель, навести порядок, поставить вазочку с конфетами или фруктами на стол. Внешняя красота сможет изменить настроение. Удовольствие от увиденного направится прямо в мозг, который даст установку на положительные эмоции.
6. *Прекрасно снимают хандру физические нагрузки, можно просто гулять или бегать, прыгать, танцевать.*

Главное – принимайте все, что имеете с благодарностью. Скажите: «спасибо, что у меня есть...». Когда вы начнете перечислять то, чем обладаете (добрые родители, прикольная собака, новая кружка, цветок в горшке, приятель со школы, любимое занятие, игрушка, которую хотел и т.д.), поймете какая вы ценность и какие ценности держите в своих руках<sup>5</sup>!

Очень часто возникает вопрос, как поднять настроение *другому человеку*. Это вполне возможно, но делать это следует максимально тактично.

В подходящий момент необходимо пригласить близкого человека развлечься вне стен дома. Оптимально в теплый сезон провести время на природе, также можно просто посидеть в кафе, посетить выставку, побывать на спектакле.

Главной задачей является отвлечь друга или подругу от повседневных хлопот. Беседа должна быть наполнена позитивом, к примеру, можно обсудить новый фильм или приятное событие, произошедшее в жизни. Категорически нельзя расспрашивать о причинах плохого настроения, это может в значительной степени ухудшить его. Когда у человека возникнет необходимость поделиться, он обязательно сделает это самостоятельно.

Поднять настроение можно с помощью музыки. Для любителей спорта подходящими окажутся спортивные соревнования, которые можно посетить в

---

<sup>5</sup> Как вести за собой. Лутошкин А.Н. – М.:Просвещение.- 1981.-187 с.

качестве болельщиков. Такое времяпровождение позволяет полностью отвлечься от проблем, улучшив настроение.

Поднять настроение подруге можно, предложив ей заняться шоппингом. При этом совершенно необязательно заниматься скупкой вещей, главным является непосредственно процесс. Попутно можно устроить посиделки в кафе, прогулку по парку <sup>6</sup>.

Доказано: времяпровождение в компании друзей позволяет повысить уровень счастья на 8%. Безусловно, расчеты довольно приблизительные, но на 100% можно гарантировать улучшение настроения после встречи с друзьями. Если нет возможности встретиться с близкими людьми, побеседовать с другом или подругой можно по телефону.

---

<sup>6</sup> Как разобраться в своих чувствах. Илсе Санд (Sand Ilse). Переводчик Наумова Анастасия. – Издательство: Альпина Паблишер. - 2020. -156 с.

## Глава II. Практическая работа.

### 1. Эксперимент «Цветограмма»

Методика «Цветодиагностика эмоциональных состояний» разработана Е. Ф. Бажиным и А. М. Эткингом в 1985 году на основе метода цветочных выборов М. Люшера .

Цель: изучения динамических особенностей эмоциональных состояний, самочувствия личности в группе и оценка воздействия различных ситуаций.

Теоретической основой данной методики является представление о том, что отношение к окружающему отражается в цветочных ассоциациях к ним. То есть каждый цвет спектра является условным знаком определенного настроения:

- красный – восторженное;
- оранжевый – радостное, теплое;
- желтый – светлое, приятное;
- зеленый – спокойное, уравновешенное;
- синий – неудовлетворительное, грустное;
- фиолетовый – тревожное, напряженное;
- черный – полный упадок, уныние;
- белый – символизирует ответ типа: «трудно сказать».

В классе появился **дневник настроений**, рабочая часть которого демонстрирует их цветочный диапазон. Сочетание зеленого, красного, желтого цветов составляет хорошее настроение, а синий, черный и фиолетовый - плохое настроение, что соответствует психологической характеристике цветов.

Видно, что у учащихся до уроков преобладает позитивное настроение, однако после уроков перевес на стороне негативного настроения. Думаю, это связано с напряжённостью, следовательно, напряжённость – ещё один фактор, который влияет на настроение учащихся. Состояние напряжённости испытывают 25% учеников в течение учебного дня. У них по утрам настроение активное, а после уроков они пассивны. (Приложение 3 )

### 2. Эксперимент «Утомляемость на неделе»

Проанализировав данные анкеты для учащихся, я так же увидел, что максимальный показатель хорошего настроения отмечен во вторник, а минимальный в понедельник и к концу недели. Это не случайно, так как в начале недели учащиеся только включаются в учебный процесс, а к концу недели наблюдается спад активности, утомляемость и они, в свою очередь, оказывают негативное влияние на настроение учащихся.

Я решил проверить, так ли это и попросил Светлану Викторовну провести небольшую самостоятельную работу во вторник и в пятницу.

Цель: убедиться, влияет ли эмоциональный спад и утомляемость на настроение учащихся и соответственно на результат работы.

После проверки я убедился, что мои опасения подтвердились, отличных отметок в конце недели было меньше.

Следовательно, снижение настроения в начале и к концу недели ведёт и к ухудшению успешности в учёбе. Не случайно в начале и в конце учебной недели учителя не проводят контрольные работы. (*Приложение 4*)

### 3. Эксперимент «Прочь, шумовая усталость!»

Но напрягают не только уроки. Оказывается, перемены длительностью 15-20 минут — это не разгрузка, а получение огромной порции шума, который приходится стойчески переваривать. Специалистам известен термин «шумовая усталость». Перемена — время, чтобы выплеснуть эмоции и напряжение, накопившиеся за время урока.

Неделю занял наш эксперимент. Только положительные эмоции! Флэш-моб, игры, обмен подарочками, сделанными своими руками. Результат — успехи на уроках! (*Приложение 5*)

Вывод: если снизить уровень шума в здании школы и заменить его положительными эмоциями, то можно повысить работоспособность учащихся на уроках и сохранить их здоровье и здоровье учителей.

### 3. Эксперимент «Дерево настроений».

Цель: понять насколько настроение каждого ученика соответствует его достижениям и успехам, я использовал методику «Дерево настроений». Каждому надо было выбрать и обвести красным фломастером, человечка, который напоминает ему себя, похож на него, у которого его настроение. Обращалось внимание, что каждая ветка дерева может быть равна достижениям и успехам ученика.

Затем, каждый должен был обвести того человечка, которым бы хотел быть.

Дерево с человечками выглядит достаточно легкомысленно. Схематичное изображение не соответствует серьезности исследования. А зря! Тест Уилсона «дерево с человечками» создавался для важной цели — исследования эмоционального состояния детей в период учебы.

Как оказалось позже, результаты тестирования актуальны и для взрослых людей.

Суть теста бесконечно проста. Есть рисунок дерева. На нем человечки на разной высоте и в разных позах. Надо найти такого, который вызывает стойкие ассоциации с собой любимым. В текущий момент времени, конечно. Далее следует интерпретация теста дерево с человечками.

Для контроля можно посмотреть и художественный аналог тест дерева с человечками. Здесь уже присутствует некоторая расшифровка характеров, эмоций, возраста и настроения.

Проанализировав полученные результаты, я не только увидел, с каким настроением и желанием каждый пришёл в школу, но и узнал к чему стремиться каждый из нас. Обсудили, что необходимо для достижения успеха, с каким настроением надо браться за работу. *(Приложение 6)*

#### *4. Эксперимент «Аптечка для души»*

Психологи считают, что хорошее настроение – это привычка, которую необходимо вырабатывать ежедневно. Алгоритм действий здесь прост: каждый день уделять немного времени тому, чтобы улучшить настроение, выбросить из головы пессимистические прогнозы на ближайшее будущее и увидеть мир в радужном цвете.

Цель: создание положительного эмоционального фона в классе.

Формы и методы проведения: стенд в виде домика с окошками – кармашками и вывеской «Аптечка для души». Утром в классе, чтобы получить заряд бодрости и хорошего настроения выбирают лекарство. *(Приложение 7)*

Вывод: нужно стараться идти по жизни с хорошим настроением, а если уж плохое настроение настигло вас стараться от него избавиться.

Можно ли самому избавиться от плохого настроения? Конечно можно.

#### **Советы психологов:**

1. Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.
2. Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.
3. Смыть дурные чувства. Набрать в ванну теплой воды, лечь и всем телом ощутить, как вода смывает все плохое или просто умыться и посмотреть, как утекает вода и с ней плохое настроение.
4. Надуть злостью шарик, завязать и бросить его в воздух или даже лопнуть – с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

Способов очень много!

Некоторые из них я разместил в Памятке. *(Приложение 8)*

## **Заключение.**

По итогам исследования, я пришел к следующим выводам: настроение является наряду со способностями и мотивацией важным фактором учебной деятельности, влияющим на её успешность.

Гипотеза подтвердилась: и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы человека. Настроение, которое вы «приносите» с собой, гораздо сильнее влияет на общее настроение вашего дня, чем события, которые происходят на рабочем месте.

Чтобы быть успешным в учебной деятельности, необходимо:

- владеть способами саморегуляции,
- вырабатывать в себе волевые черты характера.

### **Литература:**

1. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции.- М.:Изд-во ЛКИ.-2010.-254 с.
2. Илсе Санд (Sand Ilse).Переводчик Наумова Анастасия. Как разобраться в своих чувствах. – Издательство: Альпина Паблишер. - 2020. -156 с.
3. Исаев И. Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. –М.:Академия. - 2002 г.-127 с.
4. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. – М.:Просвещение.- 1981.-187 с.
5. Миронова Л.Н. Цветовидение. - Минск.- 1984. -286 с.
6. Психология. - Юрайт-Издат.- 2003. — 576 с.

### **Интернет-ресурсы:**

<https://ourmind.ru/kakim-byvaet-nastroenie>

<https://psylist.net/praktikum/00377.htm>

<http://prepod.jv3.ru/22182-professionalno-pedagogicheskaya-kultura-prepodavatelya-isaev-i-f.html>

<https://yandex.ru/turbo/mn-zd.ru/s/obshhenie-s-detmi/test-derevo-s-chelovechkami-interpretaciya/>

<https://infourok.ru/psihologicheskaya-akciya-aptechka-dlya-dushi-1011514.html>