**Наше настроение**

Пичугина Елена Сергеевна,

педагог-психолог

**Образовательная организация:**

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Стаевская средняя общеобразовательная школа

2024 г.

**Оглавление**

**Введение**

**I Обзор литературы**

* 1. Настроение **—** это внутреннее продолжительное эмоциональное состояние человека
  2. Виды настроения

**II МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

2.1. Исследование настроения одноклассников утром

2.2. Результаты исследования

2.3. Исследование настроения в конце учебного дня

**Ш РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ**

3.1.Мозговой штурм – обсуждение

3.2. Арт-терапевтическое упражнение «Моё настроение».

**ВЫВОДЫ**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Введение**

В течение дня мы все испытываем разные чувства и эмоции. Мы радуемся, грустим, удивляемся, обижаемся, боимся, интересуемся, бываем недовольны или наоборот. У всех у нас бывает разное настроение.Мне стало интересно – почему?

Почему у человека бывает разное настроение? Какие причины влияют на настроение? С каким настроением школьники приходят в школу? А уходят? Почему? Можно ли сделать так, чтобы настроение всегда было хорошим? Можем ли мы сами влиять на свое настроение? Есть ли способы улучшения настроения? Меня заинтересовали эти вопросы, поэтому я и решила найти ответы на них в ходе своего исследования.

**Актуальность:** настроение может существенно влиять на состояние человека, причем, как в положительную, так и в отрицательную стороны.  
 От настроения зависит общее самочувствие человека. Хорошее настроение оказывает пользу здоровью. И если научиться жить с хорошим настроением, можно значительно улучшить свое самочувствие, укрепить свое здоровье и улучшить свои успехи.

**Цель работы :**  проанализировать настроение одноклассников, выяснить от чего оно зависит и как можно повлиять на настроение.

**Задачи исследования:** изучить литературу по данной теме, провести исследование настроения одноклассников; проанализировать полученные в ходе исследования данные; разработать рекомендации по улучшению настроения.

**Гипотеза:** нашим настроением можно управлять.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы;

2. Беседа «Моё настроение»;

3. Мозговой штурм;

4. Арт – терапевтическое упражнение «Моё настроение»;

4. Анкетирование;

5. Обобщение полученных данных.

**Основные результаты:** проведенное исследование позволило расширить знания о настроении человека. Полученные данные могут быть использованы педагогами и психологом нашей школы при работе с негативными эмоциями учащихся.

1. **Обзор литературы**

**1.1. Настроение — это внутреннее продолжительное эмоциональное состояние человека**

Посмотрев различные литературные источники, я узнала, что 1.1. настроение — это внутреннее продолжительное эмоциональное состояние человека в данный момент времени. Под настроением (в широком смысле слова) понимается жизненный тонус человека, его отношение к жизни вообще и к своей, в частности. В более строгом (научном) смысле настроение – это устойчивое продолжительное сложное душевное состояние, выступающее в виде психического фона жизнедеятельности человека, представляющего собой сплав из его побуждений, эмоций, чувств, воли, ума и мышечного тонуса.  
 Настроение тесно связано с конкретными видами человеческой деятельности. Поэтому можно считать, что жизненный тонус человека складывается из тех настроений, которые проявляются у него на работе, дома, в гостях и т.д.

В свою очередь, настроение может существенно влиять на состояние человека, исполняющего конкретную деятельность (на его потребности, эмоции, чувства, волю, мышление и творческую интуицию), причем как в положительную, так и в отрицательную стороны.  
 Настроение не зависит от каких либо вещей или действий человека. Оно зависит только от жизненной ситуации в целом. Это значит, что незначительные трудности не способны глобально повлиять на настроение человека, на его эмоциональную стабильность.

Настроение — этонекий непрерывный психический процесс, который происходит постоянно в головах каждого из нас. По тому, какое настроение у человека мы часто можем узнать о том, какова жизненная ситуация у человека, как он себя чувствует, можем определить как и на какие темы следует с ним разговаривать. От настроения зависит то, какие решения примет человек или как отреагирует на любую жизненную ситуацию.

* 1. **Виды настроения**

В целом, настроение можно поделить на несколько видов. Настроение бывает:

1. Положительное;

2. Отрицательное;

3. Нейтральное или безэмоциональное.

**Положительное (хорошее) настроение** — это естественное состояние человека. Когда он счастлив, когда в его жизни все складывается хорошо и в ближайшее время у него в жизни не предвидится плохих ситуаций.

Очень важно поддерживать у себя **хорошее настроение**, хотя бы потому, что оно способствует физическому и психическому здоровью человека. Находясь в положительном настроении, человек испытывает положительные эмоции, излучает счастье и открытость к общению, он готов к новым знакомствам, разговорам на любые темы, готов пробовать новое, неизведанное.

**Отрицательное (плохое) настроение** — это такое психическое состояние человека, когда он большинство происходящего вокруг воспринимает через призму негативизма, испытывает отрицательные эмоции. Отсюда и ссоры с близкими, и неправильно принятые решения, и плохое физическое и психологическое состояние. Длительноеприбывание наедине с отрицательными эмоциями может загнать любого человека в депрессию.

**Безэмоциональное настроение**… Существует такой тип людей, как интроверты , которые свою большую часть эмоционального мира держат внутри себя, и реже проявляют свои эмоции. Таким людям свойственно, иногда, иметь безэмоциональное настроение. Это вовсе не обозначает, что они ничего не чувствуют или им ничего не нравится, просто эмоции которые проявляются у них дальше их воображения никуда не уходят, то есть не проявляются наружу. Что бы такой человек Вам открылся, необходимо войти в круг его доверия. Если это случится, то при совместном времяпровождении у вас обоих не возникнет никаких не комфортных ощущений. Ваше общее настроение будет хорошим и позитивным.

Человек — существо изменчивое, а значит и его внутренний мир — тоже. Мы способны менять свое настроение, точнее оно само будет меняться под воздействием многих факторов, таких как:

* слова — то, о чем говорят человеку или он говорит сам и самое главное как (эмоциональное окрашивание);
* действия — то, чем занимается человек, что делает и на что он тратит свою энергию;
* события — ситуации, которые возникают зависимо или независимо от этого человека;
* внутренние переживания — это то, что думает человек о том, что происходит вокруг (слова, действия,  события);

Чем больше положительных моментов в нашей жизни, тем настроение поднимается выше, а чем меньше — тем ниже. Простая линейная зависимость. Поэтому если Вы хотите, чтобы Ваше настроение всегда было хорошим, то воздействуйте на один из выше перечисленных факторов. Не все они взаимозаменяемы, но ВСЕГДА они дополняют друг друга. Например, слова и действия, действия и внутренние переживания, события и слова. Для более полного чувства счастья нужны минимум 2 составляющие, поскольку одними словами или внутренними переживаниями Вы вряд ли сможете выше поднять свое настроение.

Для каждого из 4 факторов влияющих на настроение необходимообщение! Намного больше удовольствие нам приносят наши беседы, любимые занятия или некоторые события, если рядом находятся важные для Вас люди: друзья, родственники, любимые. Тем более, что общаясь с ними Вы поднимаете настроение не только себе, но и им так же. Уделяйте этому больше [времени](http://tu-lichnost.ru/2012/04/24/vremya/), ведь время — это самое ценное, что Вы можете подарить друг другу!

**II МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Исследование настроения одноклассников**

В гипотезе работы было выдвинуто предположение о том, что настроением можно управлять. Чтобы её доказать, мной было проведено исследование настроения в 9 классе.

Несколько дней подряд я старалась прийти в школу раньше всех, и посмотреть, с каким выражением лица ребята заходят в класс. У большинства на лице была улыбка, они дружелюбно приветствовали одноклассников и учителей. Также ребята ответили на вопросы анкеты «Мое настроение»

**2.2. Результаты исследования**

В ходе проведенного исследования выяснилось, что настроение 9 класса хорошее, положительное. Это подтверждается следующими данными:

Большинство ребят класса чаще всего просыпаются с положительным настроением (1,2 вопросы анкеты).

Большинство ребят (91%) в школу также идут с положительным настроением: с хорошим, с радостным, с веселым, с отличным, с серьезным. А 9% ребят класса идут в школу с отрицательными эмоциями: с грустным, плохим, не веселым настроением.

**2.3. Исследование настроения в конце учебного дня**

В момент проведения повторного анкетирования, а это время уже после уроков, большинство моих ребят также чувствуют себя хорошо. Чувства, которые ребята испытывают в школе на протяжении учебного дня в основном хорошие и положительные: радость, интерес, веселье и спокойствие (это подтверждается результатами анкетирования). Конечно, есть учащиеся, которые к концу дня чувствуют усталость и волнение.

**III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ**

Сравнивая настроение ребят утром (до уроков) и в конце учебного дня, мы получили следующие данные:

Вот так распределились чувства ребят к концу учебного дня.

**3.1. Мозговой штурм-обсуждение**

После уроков мы с ребятами провели мозговой штурм-обсуждение вопроса: «От чего же зависит хорошее настроение?»

Учащиеся 9 класса говорили, что их настроение зависит от себя самого, от окружающих людей, друзей, родителей , от дня и погоды , а также от оценок, общения в интернете и т.д.

3.2. **Арт-терапевтическое упражнение «Моё настроение»**

Это упражнение направлено на снятие эмоционально-неприятного состояния. Проведенное упражнение значительно улучшило наше настроение, об этом свидетельствовал тот факт, что после большинство ребят продемонстрировали жестами хорошее настроение.

**Вывод:** изучив литературу по данной теме, я проанализировала настроение учащихся, выяснила от чего оно зависит и как можно повлиять на настроение. В итоге я пришла к выводу, что нашим настроением можно управлять.

**Заключение**

Подводя итоги нашего эксперимента,а так же с целью поднятия настроения, мы с ребятами разработали следующие советы:

-Поддерживайте у себя хорошее настроение. А для этого:

Во-первых, нужно уметь отвлекаться от своих проблем, хотя бы на короткое время (если человек будет сосредотачивать все свои мысли на своих проблемах, то ему никак не удастся поддерживать в себе хорошее настроение).

Во-вторых — нужно мыслить позитивно, не нужно лишний раз напоминать себе о том, что уже случилось плохого или ещё может произойти.

Если сумеете выработать в себе привычку поддерживать хорошее настроение, то в дальнейшем Вам не придется постоянно думать об этом. Как известно, привычка вырабатывается в течении 21-го дня. Значит, примерно месяц поддерживайте себя в положительном настрое, что даст Вам в будущем хороший результат!

- Общайтесь с важными для вас людьми, родственниками и друзьями, беседуйте с ними, занимайтесь вместе любимыми делами. Тем более, что общаясь с ними, вы поднимаете настроение не только себе, но и им так же.

3- Улыбайтесь себе. Учеными установлено: если, ежедневно, 10 минут в день, по утрам, Вы  будете смотреть в зеркало и улыбаться себе, то это гарантировано поднимет Вам настроение на целый день.

4. Читайте книги, слушайте музыку, смотрите интересные, познавательные фильмы, ходите на кружки и тренировки — делайте все, для своего хорошего настроение, ведь все что Вы делаете — это все для себя!

Некоторые из них я выбрала для себя и составила **памятку «Как поднять настроение?»**

Настроение может существенно влиять на состояние человека, причем, как в положительную, так и в отрицательную стороны.  
 От настроения зависит общее самочувствие человека. Хорошее настроение оказывает пользу здоровью. И если научится жить с хорошим настроением, можно значительно улучшить свое самочувствие и укрепить свое здоровье.

В ходе своего исследования я решила поставленные перед собой задачи. Нашла ответы на интересующие меня вопросы и доказала своим одноклассникам, что нашим настроением можно управлять. Проанализировав настроение моих одноклассников, я делаю вывод, что в моем классе учатся добрые позитивные ребята, так как их настроение чаще положительное, хорошее. Да, случается, что и на них нападает хандра, но теперь мы знаем как можно с ней справиться и побороть плохое настроение.

Выяснив, от чего зависит наше настроение, мы с ребятами сможем сами влиять на него и, следовательно, на наше самочувствие и здоровье. А советы по поднятию настроения будут полезны всем окружающим нас людям. Памятками «Как поднять настроение?» мы поделились с учащимися других классов нашей школы.

Поддерживайте у себя хорошее настроение и чаще улыбайтесь! Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

**Список литературы**

1. Бароненко, В. А., Люберцев, В. Н., Рапопорт, Л. А. Основы здорового образа жизни / В.А.Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Учебное пособие / Екатеринбург, 2009.
2. Обухова Л.А. , Лемяскина Н.А ., Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) О.Е.,М.:ВАКО,2007.
3. Ожегов С. И. Словарь русского языка:ок.57000 слов/Под ред. докт.филол.наук,проф.Н.Ю.Антоновой - 16-е изд.,испр. –М.:Рус. Яз., 2004-797с.
4. Глазкова А.С. Настроение как основа жизни / А.С. Глазкова /- М.: Рус. Яз.,2011 – 274 с.
5. Интернет - ресурсы