

Учителям

Смейтесь, когда трудно

Помогает ли чувство юмора в Жизни? Безусловно! Оно делает наш внутренний мир богаче, душу – ярче, сердце – спокойней. Мы становимся жизнерадостными, физически и психически здоровыми, готовыми к новым успехам и достижениям.

Как можно использовать юмор в мирных целях?

- Если вас кто-то регулярно обижает, лучший способ самозащиты – это юмор.
- Если у вас плохое настроение, посмотрите любимую комедию, выступление юмориста или смешные видеоролики.
- Если вам предстоит разговор с неприятным человеком – оденьте его мысленно в смешной наряд, представьте его в смешной ситуации и так далее.
- Пусть у вас под рукой постоянно будет подборка картинок, рисунков, фотографий, которые вызывают у вас улыбку.
- Перед началом рабочего дня возьмите себе за правило 1-3 минуты просмотреть весёлый ролик.
- Читайте анекдоты и рассказывайте их другим.

И если не смешно, а хочется плакать, всё равно смейтесь. Потому что психологи утверждают, что юмор оказывается наиболее эффективными методом для выхода из критического состояния. Если человек находится в глубокой депрессии или переживает какое-то горе, то ему не до шуток и не до смеха. А вот если он начинает шутить и улыбаться, то можно считать, что дело пошло к эмоциональной стабильности. Люди с чувством юмора по своей природе оптимисты. Это люди, занимающие активную жизненную позицию. Жизнерадостные и позитивные. С ними очень легко общаться. И хочется у них учиться этому замечательному открытому и такому лёгкому чувству – чувству юмора.

Шутите, улыбайтесь, смейтесь! Это всегда приносит в нашу жизнь счастье и радость!