Осень – время собирать… радости! (Да-да, именно так)

Дорогие ребята и уважаемые родители!

Знаете, что общего у уставшей мамы после рабочего дня и у ребёнка, который не хочет делать уроки? Оба в этот момент думают примерно одно: *«Ну вот, опять всё плохо, всё серое, ничего хорошего»*.

Осень нам в этом активно «помогает»: рано темнеет, с утра холодно, а впереди – целая неделя. Мозг начинает фокусироваться на негативе – это эволюция, он так нас «защищает». Но эту привычку можно перенастроить.

Мы предлагаем вам завести **«Банк осенних радостей»**

Это очень простая практика, которая реально меняет настроение. Учёные из позитивной психологии доказали: если каждый день замечать 3 хороших момента, через 21 день мозг начинает сам «искать» хорошее в течение дня.

Как это сделать?

Возьмите красивую банку, коробочку или заведите заметку в телефоне. Каждый вечер – перед сном – записывайте туда **3 маленькие радости дня**.

Не «получил пятёрку» и не «сдал проект». А именно **маленькие**:

- *Тёплый лучик утром*
- *Как кот мурлыкал на коленях*
- *Вкусный аромат хлеба из пекарни*
- *Одноклассник поделился ручкой*
- *Увидела красивый закат по дороге домой*
- *Мама обняла и сказала «я тебя люблю»*

Ребята! Попробуйте вести этот «банк» неделю. Можно рисовать радости вместо слов – будет ваш личный осенний комикс. А если совсем грустно и ничего хорошего не находится – приходите ко мне в кабинет. Мы вместе поищем, у нас тут целая коллекция тёплых моментов: книжки, раскраски, настольные игры и вкусный чай.

Взрослые! Заведите такой «банк» вместе с ребёнком. Это работает мощнее, чем любые нотации про «посмотри, как хорошо вокруг». А ещё – это отличный способ вечером перед сном переключиться с тревожных мыслей на что-то тёплое. Проверено: сон становится крепче.

Важное правило: радости не должны быть «большими». Чем мельче – тем лучше. Именно в мелочах живёт настоящее счастье.