

## Рефлекс на позитив.

О том, что действительность – отражение взгляда смотрящего, убеждаешься, когда в один на самом деле прекрасный день говоришь себе «всё! стоп! хватит думать про плохое» и жить в ожидании неприятностей. И заставляешь себя думать про хорошее.

Получается не сразу, привычка вторая натура.

Так и тянет подзастрять на очередном «плохо», поводов великое множество: новости по телевизору, истории знакомых, случайно увиденный конфликт где –нибудь в магазине...

Одна моя знакомая так окунулась в негатив, что начались проблемы не только с настроением, но и со сном, и вообще с общим состоянием.

Одним из советов, что она услышала на приеме у психолога, было, не смотря и вопреки текущим неприятностям, записывать в тетрадку все позитивное, даже самое не большое, что происходит вокруг.

Сначала писалось с трудом, и казалось не серьёзным, но к следующему приему знакомой нужно было отчитаться перед психологом, и она постепенно втянулась.

Появился даже некий условный рефлекс - потребность по вечерам обязательно что – то записать.

Иногда это были просто, казалось бы, мелочи. Вот, например, ситуация из тетрадки моей знакомой.

«Молодая мама никак не могла справиться с дочкой в парке, ребёнок в крике, мама в растерянности, вот – вот разразится скандал, и ребёнок «получит по полной». ситуация накалилась. Первым порывом было провести мини – консультацию маме про то, как надо гасить детские всплески. Но, сидящая на соседней скамейке ещё одна мама с ребёнком подключилась по – другому, она организовала совместную игру детей, сама к ним присоединилась и мир был восстановлен.»

Мелочь? Возможно. Хотя, как посмотреть.

Давно замечено, что оказывать посильную помощь даже не знакомому человеку многим людям нравится. Ничего не связывает, отношения кратковременные, как бы с чистого листа. Да и помогающий чувствует свою значимость, ему приятно быть хорошим. По сути это естественное стремление человека.

И ещё одна история из тетрадки моей знакомой.

«Соседи решили обновить мебель, прежняя была хорошего качества и её вполне можно было не плохо продать. Но вместо этого диван и 2 кресла они отдали пожилой женщине из нашего же подъезда просто за «спасибо», без

всяких меркантильных интересов. До этого соседи казались мне надменными, современными мажорами, которым благополучие досталось по наследству. Оказалось, они сами работают, как говорится, не покладая рук. Теперь мы здороваемся и улыбаемся друг другу. В который раз убеждаюсь - не стоит спешить с выводами о людях только по первым внешним впечатлениям».

Моя знакомая не делает из своего дневника секрета. На одну из последних записей я обратила особое внимание.

«Время от времени около ТЦ «Центр» на улице появляется человек в костюме кота, лица не видно, но то, как он (кот) себя ведёт: реагирует на прохожих, машет рукой, подходит к детям, обнимает тех, кто не против, вызывает не только улыбку, но и пусть мимолётную, всё же симпатию.

Дети, издав издали увидев знакомую фигуру, бегут поздороваться, кто – то просит совместное фото. Настроение пусть на немного, но поднимается. «Спасибо Коту.»

Несколько слов о рефлексе. Рефлекс – это стереотипная (стандартная) реакция живого организма на какое – либо воздействие. Условные рефлексы (приобретённые индивидуальные реакции) могут формироваться в течение всей жизни, например, привязанность к домашнему питомцу.

При желании можно сформировать рефлекс... на позитив.

Наша жизнь эмоционально насыщена, эмоции возникают в конкретных ситуациях у конкретного человека. Руководить эмоциями невозможно, но, если у человека сформировалась привычка думать о жизни преимущественно хорошо, то и эмоции будут возникать в основном положительные.

Всё просто, цепная реакция: «плохое к плохому», «хорошее к хорошему».

Моя знакомая о хорошем в тетрадку уже не пишет и к психологу не ходит, она видит позитив вокруг себя на уровне по привычке, на уровне рефлекса. Это и есть тот терапевтический эффект, о котором говорят специалисты.

«Быть счастливым – это выбор». Не нами сказано, не нам опровергать. Начнем прямо сейчас. «Улыбнитесь, расслабьте лицо и плечи, подумайте о хорошем.» Мозг начнет вырабатывать эндорфины и окситоцин (гормоны радости). Делайте так почаще и постепенно выработается привычка получать от жизни удовольствие.

«У человека можно отнять всё, кроме одного – выбирать, как относиться к любым обстоятельствам, выбирать, как реагировать на них» Виктор Франкл.

**Татьяна Геннадьевна Бичевина – педагог - психолог**