**Практика улыбки**

Практика улыбки – естественный метод достижения гармонии сознания, выработки навыков позитивного мышления, эффективного взаимодействия с внешней средой, расширения творческих возможностей, повышение резервов психической адаптации.

Практика улыбки наряду с другими естественными методами саморегуляции и самовосстановления человеческого организма имеет большое социальное и экономическое значение и может быть рекомендована в качестве одной из мер, направленных на улучшение качества жизни детей.

Внутреннее спокойствие и способность улыбаться зависят не от внешних ситуаций, а от усилий самого человека.

Улыбка имеет много чудесных свойств:  
*Во-первых*, улыбка поднимает настроение, даже если бывает искусственной.  
*Во-вторых*, располагает к себе окружающих, вызывая ответные положительные эмоции.  
*В-третьих*, подтягиваются все мышцы лица, а это позволяет выглядеть мило. Улыбка творит настроение! Многочисленные исследования доказывают, что даже искусственно создаваемая улыбка губ значительно улучшает настроение человека. Осознание силы улыбки и её практическое использование носит название «Улыбкомедитация». Это доступный практический метод самовосстановления и самосовершенствования (Пак Чжэ Ву, 2004).

Освоение практики улыбки позволяет улучшить своё настроение, самочувствие, уменьшить или снять страх, тревогу, беспокойство перед ответом на уроке, на экзамене, при написании контрольной работы. Улыбка улучшает память, внимание, мышление. Повышает удачливость, улучшаются отношения, появляется уверенность, что всё будет хорошо.

Кто может начать сразу улыбаться должен это сделать. (Кому трудно, можно вспомнить из прошлого, настоящего или будущего всё, что вызовет улыбку на лице. Вызвав улыбку картинку убрать.) Сесть прямо, плечи расправить, расслабить лицо и создать улыбку на губах. Мысленно представить, как солнечный лучик падает вам на лицо, согревает его, и на всём лице появляется улыбка. Улыбаются глазки, нос, ушки. Солнечный лучик переходит на шею – улыбается шея. Лучик переходит на туловище, своим теплом согревает сердце, лёгкие. Ваше сердечко и лёгкие начинают улыбаться. Улыбка солнечного лучика передаётся вашему животику (улыбаются желудок, печень, кишечник). Солнечный лучик согревает ваши руки, ноги. Все суставы ваших рук и ног улыбаются. Улыбка в вашем теле усиливается. Всё поле зрения наполняется светом улыбки. Свет становится ярким и всё растворяется в этой улыбке. Растворяются все ваши страхи, тревоги, обиды, боль. Вы чувствуете лёгкость, уверенность, силу. Вы улыбаетесь.

Оказавшись в критической ситуации – улыбайтесь. (Хотя бы про себя). Поселите улыбку в себе. Улыбка сильнее боли.

https://infourok.ru/praktika-ulibka-relaksaciya-na-uroke-1742198.html

