**Трекер твоего настроения – отслеживаем позитив**

«Всё сложно, всё плохо!» — опять накручиваешь ты себя. Прямо как у Лермонтова: «И скучно, и грустно, и некому руку подать…». Довольно хандрить! Бери контроль над эмоциями и становись счастливее! Не веришь? Проверь!

Многие ребята, погружаясь в негатив, совершенно перестают обращать внимание на то хорошее, что с ними происходит. Трекер настроения помогает подмечать позитивные моменты. Он очень схож с дневником наблюдений за погодой, который ты вел на уроках окружающего мира в младших классах.

Как вести трекер настроения. В тетради или блокноте надо начертить квадраты по количеству дней в месяце — 30 или 31. Если начнешь с середины месяца, то 15. Ежедневно отмечай свое настроение, закрашивая квадраты определенным цветом, например:

отличное настроение – зеленый;

злость и обида – красный;

грусть – синий;

перепады настроения – оранжевый.

Как вариант, можно рисовать смайлики или описывать свое состояние словами. Можно делить квадраты на половинки и отмечать настроение в школе и дома.

Взглянув на трекер, сразу поймешь, какое настроение у тебя преобладает, а если выберешь время для заметок в конце дня, то сможешь определить, что на него влияет. Или кто.

**Мониторинг настроения – ключ к пониманию многих проблем**

Ведение трекера настроения – это не только увлекательное и творческое занятие, но еще и очень полезное.

1. Трекер дает возможность отследить причины перепадов настроения, узнать, что стало причиной тревожности, грусти, усталости, раздражения, посмотреть, существует ли взаимосвязь между погодой и настроением.

2. Помогает принимать правильные решения. Сделав анализ своих записей, ты будешь взвешенно подходить к принятию решений. Если плохое настроение часто связано с «лучшей» подругой, значит, нужно сократить до минимума или прекратить общение с ней.  А если, например «столбик» хорошего настроения стремительно падает после плотного ужина, то надо есть вечером легкую пищу.

3. Отслеживает время и причины позитива. Ты увидишь, в какое время суток чаще всего посещает тебя хорошее настроение, а записи напомнят, с чем это связано. Таким образом, ты сможешь увеличить количество счастливых моментов!

4. Позволяет заметить признаки депрессии или выгорания. Пометки и записи в трекере эмоционального состояния позволят сделать вывод о наличии хронической усталости, депрессии, тревожности и своевременно принять необходимые меры.

5. Увеличивает продуктивность. Трекер покажет, в какие дни и часы ты особенно работоспособен, и в соответствии с этими данными можно планировать дела.

Следи за настроением и увеличивай количество позитива!