**Консультация психолога для родителей из серии**

**«Психологическая поддержка родителей**

**в стрессовой ситуации и ситуациях эмоционального напряжения»**

**Создания положительного эмоционального настроя**

|  |  |
| --- | --- |
| https://sun9-42.userapi.com/c850620/v850620304/12aca7/XCN5njKpMEk.jpg | Материалы подготовлены:  педагог-психолог Шаравина Ю.В.,  педагог-психолог Бизимова Л.В. |

**Психологический настрой**

**«Все в твоих руках»**

Давным-давно жил в горах великий мудрец, который знал ответы на все вопросы. И все шли к нему за советом, ведь еще никого не оставил он без помощи.

Но узнал о нем очень завистливый человек, и, позавидовав его мудрости, надумал: «Пойду и словлю бабочку, да скажу: «Что в моих руках?». Наверняка он ответит верно, ведь он очень мудр: «В твоих руках бабочка». Но тогда я уточню: «Жива иль мертва она?». Если ответит - жива, то я сдавлю ее ладонями. Если ответит — мертва, выпущу ее на волю, и все узнают, что он не прав».

Поднялся он в горы, и спрашивает мудреца:  
- «О, великий! О, мудрый, ты знаешь все на этом свете. Что в моих руках?».  
- «Бабочка», - ответил великий мудрец.  
- «Тебе все известно, скажи, мертвую бабочку я тебе принес или живую?»  
Мудрец улыбнулся ему и говорит:  
*- «Все в твоих руках».*



Так оно и есть, наша жизнь в наших руках. И это не о том, что щелчок пальцев - захотел и на те, получите и распишитесь. Нет, не всегда так. О вере в себя, в упорном труде над собой и своей целью. Ведь в жизни огромное количество возможностей.

Вера в то, что ты просто можешь. Нет ничего не возможного, мы сами себя ограничиваем и ставим рамки. Не надо жаловаться на жизнь, на людей. Мы и только мы ограничиваем себя сами, своими мыслями, своими словами и действиями.

***Работайте, прежде всего, над собой – ведь все в наших руках.***