

РАДОСТЬ.



Фактором, отражающим эмоциональное благополучие ребенка, является состояние удовольствия и радости. Радость характеризуется как приятное, желанное, позитивное чувство. При переживании этой эмоции ребенок не испытывает ни психологического, ни физического дискомфорта, он беззаботен, чувствует себя легко и свободно, даже движения его становятся легче, сами по себе принося ему радость.

Радость, как всякая базовая эмоция, имеет свои характеристики. Психологи отмечают ее важное социальное значение для формирования взаимной привязанности между родителями и детьми. Ее источником для ребенка является ежедневное общение с близкими взрослыми, проявляющими внимание и заботу, в игровом взаимодействии с родителями и сверстниками. Эмоция радости выполняет важную функцию в формировании чувства привязанности и взаимного доверия между людьми.

Прямое обучение радостным переживаниям невозможно. Однако можно научить им ребенка косвенно, разделяя с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни и взаимного общения, который будет благоприятствовать позитивным переживаниям.

Для знакомства с эмоцией радости используются различные упражнения и этюды.

Игра «День рождения»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Цель: создание благоприятного эмоционального комфорта

Ход игры: выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать поздравление и подготовить подарок.. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передает воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено.

Игра «Веселое путешествие»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Цель игры: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Ход игры: игру рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение: начало игры — «Веселый ветер» И. Дунаевского, пребывание на острове — «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Предлагается детям:

- отправиться на своем корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны;
- придумать название этому острову;
- изобразить жителей чудесного острова;
- нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т. п.);
- разрисовать лицо;
- исполнить всем вместе гимн острова Чунга-Чанга, сопровождая свое пение движениями.

Этюд «Встреча с другом»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Этюд «После дождя»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Этюд «Кто как радуется»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Ведущий предлагает изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.

Этюд «Ласка»

(Н. Яковлева «Психологическая помощь дошкольникам»)

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок жмурит глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

Игра «Море волнуется»

Свободно вставайте кто где хочет, сейчас мы поиграем в игру «Море волнуется»

Море волнуется — раз.

Фигура радости, замри!

Море волнуется - два.

Море волнуется - три

(Ведущий выбирает лучшую фигуру, этот ребенок становится ведущим.)

Игра «Маски»

А теперь попробуйте сделать маску «Радость». Вы должны щипковыми движениями сделать отверстия в этих салфетках так, чтобы получилась маска, выражающая чувство радости.

Рисунок «Оживи кружочки»

А теперь нарисуйте своего веселого Колобка.

СТРАХ.

Это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже в первые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности, агрессивности, плохом контакте с окружающими, дефиците внимания. Это далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодоленный детский страх.



Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети. Самые распространенные страхи у дошкольников - это страх темноты, ночных кошмаров, одиночества, сказочных персонажей, чудовищ, привидений, смерти, боязнь хулиганов, бандитов, катастроф, уколов, боли, врачей.

Помочь ребенку преодолеть появившиеся страхи должны взрослые. Для этого следует понять причины, повлекшие за собой появление страхов у ребенка. Это могут быть:

- гиперопека;
- обособленность родителей;
- конфликты в семье;
- отсутствие одного из родителей;
- суровые наказания, запреты;
- жесткое обращение, физическое насилие;
- компьютерные игры;
- бесконтрольный просмотр телевизионных программ и фильмов;
- сильный испуг (особенно в ситуации внезапности);
- пребывание в экстремальной ситуации (пожары, наводнения, взрывы, землетрясения, теракты и т. д.).

Для коррекционной индивидуальной или подгрупповой (2—3 человека) работы уместно использовать следующие игровые психотерапевтические техники, игры и упражнения:

- фантазирование, предполагающее направленную визуализацию и активное воображение;
- сочинение историй, способствующее, благодаря разнообразным приемам, развитию вербальных навыков;
- техники художественной экспрессии, основанные на использовании различных изобразительных материалов и помогающие детям справиться с эмоциональными нарушениями;
- использование в игровых действиях игрушек и различных предметов.

Появление некоторых страхов у ребенка обусловлено его развитием. Возрастная периодизация формирования чувств и появления страхов представлена в таблице.

Возраст	Чувства	Страхи
Младенчество	Небезопасность	Страх агрессии извне
Ранний возраст (кризис 3-х лет)	Самостоятельность, автономность; зависимость, несвобода	Социальные ранние страхи (боязнь чужого человека и т. д.)
Дошкольный возраст	Одиночество (на этом этапе важно формировать у детей сопричастность, принятие в сообщество)	Страх самовыражения
Младший школьный возраст	Неполноценность	Страх взросления, инфантилизм

Упражнение «Воспитай свой страх»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Цель: коррекция эмоции страха.

Описание упражнения: Проводится предварительная беседа, и ребенку предлагается нарисовать свой страх. После того, как рисунок готов, родитель предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушные шары, конфеты в руках у страшилки; исправить злое выражение лица на доброе, улыбочное; одеть страшилку в нарядный, веселый костюм — и другие веселые атрибуты.

Психотехника «Волшебный клубочек»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Цель: повышение самооценки, снятие психического напряжения, устранение страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

Описание техники: эта техника является альтернативой рисованию карандашами, фломастерами, красками и т. д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувство удовлетворения любому ребенку.

Родитель берет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает ребенку, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с ее помощью «рисовать». Затем передает клубок ребенку и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры.

После того, как «порисовали, идет обсуждение, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что напоминают тебе эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие-нибудь события и т. д.? А есть ли здесь то,

чего ты боишься? Назови, чего именно. Почему ты его боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?» и т. п.

Этюд «Страх»

Послушайте стихотворение.

Кто там страшный сидит в темноте? У него сто шипов на хвосте, У него много лап, много глаз, Как вы думаете, что чувствуют дети,	Неужели проглотит он нас? Выключатель скорее нажмем! Безопасен при свете наш дом. о которых рассказывается в этом
--	--

стихотворении.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Сейчас давайте сделаем гимнастику для лица.

Улыбнитесь как:

*кот на солнце

*радостный ребенок.

Удивитесь как:

*ребенок, который увидел чудо

*человек встретивший волшебника

Испугайтесь как:

*ребенок, потерявшийся в лесу.

*заяц, увидевший волка

*котенок, на которого лает собака.

(дети выполняют мимические упражнения.)

Упражнение «Страх это...»

Вспомните ситуации, когда вы испытывали это чувство. Расскажите о своем страхе. Начните свой рассказ словами «Страх — это...»

Игра «Жмурки» (для детей с 4 лет)

(Н.Л.Кряжева «Мир детских эмоций .Дети 5-7 лет»)

Цель: коррекция боязни темноты, снятие психомышечного напряжения.

Описание игры: Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и игрок снимает повязку.

Игра «Маски» (для детей с 6 лет)

(Н.Л.Кряжева «Мир детских эмоций .Дети 5-7 лет»)

Цель: коррекция эмоции страха.

Описание игры: Минимальное количество участников — 2, но чем их больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом.

Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

ГНЕВ, ЗЛОСТЬ.



Гнев — одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных.

Причиной гнева обычно является *фрустрация*, связанная с ситуацией, не поддающейся контролю. Так, например, у ребенка дошкольного возраста гнев может вызвать нежелание сверстника поделиться игрушкой. Причем вначале ребенок ощущает дискомфорт от того, что ситуация развивается не так, как ему хотелось бы (ребенок теряет контроль над ситуацией), следовательно, он начинает испытывать фрустрацию, и только после этого может проявить гнев. Фрустрация — это психическое состояние, появляющееся у человека, если он не может получить ожидаемого. В подобной ситуации одновременно с эмоцией гнева часто активируются такие эмоции, как отвращение и презрение, и тогда формируется комплекс эмоций, который психологи называют триадой враждебности. Эта триада негативных эмоций может активироваться в самых разных ситуациях, приводя к непредсказуемым последствиям. Так, ребенок может испытывать враждебные чувства к самому себе, к другим людям или он может быть недоволен ситуацией, ощущая враждебность к окружающему в целом.

Рассмотрим *ряд причин*, способных активизировать эмоцию гнева:

- большинство причин, вызывающих эмоцию гнева, попадают под определение фрустрации;
- боль и пролонгированная печаль тоже могут выступать как естественные (врожденные) активаторы гнева. Даже 4-месячные младенцы, еще не обладающие способностью к оценке ситуации, не умеющие понять, что с ними происходит, реагируют на боль, причиняемую уколом, выражением гнева и недовольства;
- ограничение физической свободы также служит активатором гнева, так как человек испытывает дискомфорт. Если дошкольника (особенно в кризисные периоды) усадить на стул или поставить в угол, в то время как другие дети будут играть это может послужить активатором эмоции гнева;
- психологическое ограничение как источник гнева отличается от физического тем, что предполагает участие мыслительных процессов, человек должен понимать значение правил и запретов и осознавать возможные последствия их нарушения. Вероятно, первым психологическим ограничением в жизни человека является то самое «нельзя», которое родители говорят своему ребенку, когда он начинает бросать на пол пищу, пытается залезть на стол и т. п. Затем «нельзя» начинает звучать все чаще и чаще, ибо, начав ходить, ребенок пытается освоить незнакомые ему территории и в своей жажде исследований способен «перевернуть вверх дном» весь дом. Этот период в жизни ребенка называют периодом «страшного нельзя»;
- гнев может быть вызван неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих. В данном случае важно не столько действие само по себе, сколько его интерпретация ребенком;
- всякое ощущение дискомфорта — голод, усталость, стресс — может вызвать у человека гнев. Даже умеренное чувство дискомфорта, если оно длительно, может сделать его раздражительным или, выражаясь языком психологии, снизить порог гнева.



Мимическое выражение гнева включает в себя весьма характерные сокращения лобных мышц и движения бровей. Брови опущены и сведены, кожа лба стянута, образуя на переносице или прямо над ней небольшое утолщение.

Так, у новорожденных детей бровно-лобный компонент гневной мимики задействуется автоматически и практически не контролируется. При мимическом выражении гнева отмечаются изменения и в области глаз. Из-за нависших бровей глаза сужаются и приобретают угловатую, заостренную форму. Взгляд при этом фиксирован на источнике раздражения или гнева, что является чрезвычайно важным компонентом гневной мимики, поскольку указывает, куда будет направлена агрессия.

При врожденном выражении гнева, которое мы можем наблюдать на лице новорожденного или маленького ребенка, рот распрямляется, приобретая прямоугольную форму. Губы сжимаются, превращаясь в две тонкие параллельные линии, при этом они могут слегка выпячиваться. Углы рта теряют свойственную им округлость, становятся резко очерченными.

Старшие дети и взрослые в гнев часто стискивают зубы и плотно сжимают губы. Важно заметить, что по мере развития и социализации человека врожденное мимическое выражение гнева претерпевает ряд изменений. Человек уже умеет контролировать сокращение лобных мышц; его взгляд не обязательно фиксирован на источнике раздражения, он может отвести его, чтобы снизить интенсивность гневной мимики. Врожденный паттерн мимических движений в области рта тоже модифицируется — оскаленные зубы спрятаны под плотно сжатыми губами — или исчезает вовсе, и тогда человек лишь стискивает челюсти и слегка скрежещет зубами.

Проявление гнева сопровождается повышением общей активности. Известно, что в ситуации гнева человек испытывает большое напряжение, которое в своей интенсивности уступает только ситуации страха, а также значительно более высокий уровень уверенности в себе, чем в любой другой эмоционально негативной ситуации. Ощущение физической силы и чувство уверенности в себе наполняют индивида смелостью и отвагой. Однако после переживания гнева человек может либо гордиться тем, на что его натолкнула злость, либо сожалеть о совершенной глупости это зависит от того, насколько оправданным или неоправданным был его гнев.

В том, что гнев мобилизует энергию человека, позволяющую действовать в целях самозащиты, есть положительные и отрицательные стороны. Так, наиболее распространенным способом выражения гнева является агрессивное поведение.

Дети дошкольного возраста часто прибегают к таким формам агрессивного поведения, как вербальная агрессия (словесные оскорбления) и физическая агрессия (физическое насилие). В общении дошкольников со сверстниками можно наблюдать, как неразрешенный спор переходит во взаимные оскорбления или драку. Следует помнить, что дети с неврологическими заболеваниями или мозговыми нарушениями чаще проявляют агрессивность.

Дети также могут научиться агрессивному поведению на собственном опыте. Если в прошлом агрессивное поведение помогало им дать выход фрустрации и гневу, или они добивались определенной цели, проявляя гнев, то в будущем дети снова будут прибегать к агрессивным действиям. Психологи также обнаружили, что дети, воспитанные агрессивными взрослыми, проявляют большую склонность к агрессии, чем дети, которых воспитывали на основе принципов сотрудничества и миролюбия.

Целесообразно контролировать просмотр фильмов и телевизионных программ, в которых демонстрируется насилие. Некоторые дети после таких просмотров ведут себя более агрессивно, другие же — наоборот. Это связано с тем, что одна категория детей, видя на экране все больше насилия, проявляет все меньше сочувствия к жертве, другая



категория детей во время таких просмотров переживает эмоцию гнева вместе с героями фильмов и телепередач, тем самым, избавляясь от нее.

Характеризуя эмоцию гнева, важно заметить, что иногда, сдерживая гнев, человек может страдать от того, что не имеет возможности свободно выразить свои чувства. При определенных обстоятельствах сдерживание гневных проявлений может вызвать повышение активности вегетативной нервной системы. Регулярное повторение ситуаций, вызывающих подобные нарушения в сердечно-сосудистой и других системах организма, может привести к психосоматическим расстройствам.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка — большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза дворов», но одновременно и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность — признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Поэтому наша задача помочь ребенку избавиться от накопившегося гнева конструктивными методами, т. е. мы должны научить дошкольника доступным способам выражения гнева, не причиняющим вреда окружающим.

При встрече с агрессивным ребенком следует задать родителям и педагогам следующие вопросы:

Когда это началось?

Что явилось причиной агрессивности?

Как это выглядело в первый раз?

Что изменилось в поведении ребенка с того времени?

Что на самом деле хочет ребенок?

Чем реально вы ему можете помочь?

Далее, согласно обстоятельствам, уместно использовать психотерапевтические игры и упражнения, этюды, методы художественного творчества, танцевальной и двигательной терапии, которые мы приведем ниже.

Способы выражения (выплескивания) гнева

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Используя «стаканчик для криков», высказывать все свои отрицательные эмоции.
4. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить бой с боксерской грушей.
7. Полить цветы.
8. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
9. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
10. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.

11. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Игра «Шкала гнева»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций», автор – Джойс Мигер)

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Взрослый участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Цель: усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т. е. контролировать проявление собственных чувств.

Материалы: мишень, небольшие мешочки с бобами или горохом.

Описание техники: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска. Взрослый, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки в мишень с разной силой.

В начале упражнения взрослый объясняет ребенку, что раздражение это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать то же самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда...», взрослый и ребенок поочередно бросают мешочек с все большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, взрослый обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения.

Упражнение «Коврик злости»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций»)

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в квартире в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок агрессивно настроен к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик, для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Игра «Тух-тиби-дух»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций», автор – К.Фопель)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все ходят по комнате, как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» — все останавливаются. Останавливаются напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-

дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс: Хотя игроки должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Техника «Разрывание бумаги»

(Т.А. Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина «В мире детских эмоций», автор - Кети Дейвис)

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

Материалы: необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

Описание техники: перед началом игры участники договариваются, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняется, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3—4 мин.). Обязательно выполняется обещание!

После этого начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух. Детям нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.



ГРУСТЬ, ПЕЧАЛЬ.

Печаль — это отдельная эмоция, которая имеет свое специфическое выражение и свои уникальные феноменологические характеристики; ее обычно относят к негативным переживаниям.

Как и любая базовая эмоция, печаль имеет под собой и естественные основания. Ее психологической основой являются разнообразные проблемные ситуации, с которыми сталкивается человек в повседневной жизни (неудовлетворенные первичные потребности, другие эмоции, а также образы, представления и воспоминания). Эмоция печали имеет свои универсальные активаторы - разлука или отдаление как физическое, так и психологическое: вынужденная разлука с семьей или близким другом, неспособность к общению, к искреннему выражению своих чувств, неумение завоевать симпатию окружающих. В таких ситуациях у человека отсутствует чувство принадлежности, возникает ощущение одиночества и покинутости окружающими людьми.

Причинами печали могут выступать:

- смерть близкого друга или члена семьи;
- болезнь близкого человека, друга;
- несчастные случаи с домашними животными;
- разочарование, вызванное крушением надежд и ожиданий;
- неудача в достижении поставленной цели;
- индивидуальная предрасположенность к печальным переживаниям (может носить как биологический, так и социальный характер);
- восприятие индивидом своей социальной роли (восприятие и оценка себя, видение мира и своего будущего в нем);
- потеря или поломка значимой, любимой вещи или предмета и т. д.

Мимически эмоция печали выражается так: внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, а уголки рта опущены. Иногда можно наблюдать легкое подрагивание слегка выдвинутого подбородка. В зависимости от интенсивности выражаемой печали и от возраста человека мимическое выражение печали может сопровождаться плачем или рыданием. В печали лицо человека выглядит поблекшим, лишенным мышечного тонуса, глаза кажутся тусклыми. Такой человек разговаривает мало и неохотно, темп его речи замедлен.

Важно отметить, что человек может подавлять выражение эмоций печали, даже испытывая сильную печаль, некоторые люди пытаются улыбаться, сохранить невозмутимое, спокойное выражение лица.

Эмоция печали переживается как грусть, уныние, хандра. Это выражается в ощущении тяжести на сердце, в лице, груди, конечностях; ощущение разливается по всему телу. В печали человек часто ощущает вокруг себя мрак и пустоту, жизнь кажется ему лишенной красок и тепла. Интенсивное переживание печали доставляет человеку боль. Печаль может вызывать психическую боль, и она переживается человеком глубже и острее, чем физическое страдание.



В определенных ситуациях и при определенных обстоятельствах печаль выступает как единственная адекватная реакция.

Эмоция печали выполняет несколько функций. В работе с детьми дошкольного возраста по ознакомлению с базовыми эмоциями важно учитывать такие функции эмоции печали, как коммуникативная — которая сообщает самому человеку и окружающим его людям о дисгармонии. Выражая печаль, человек дает понять, что ему плохо, он нуждается в помощи. Иногда эту помощь он может оказать себе сам, а иногда получает ее от окружающих. Лицо, выражающее печаль, особенно если это лицо ребенка, как правило, вызывает сопереживание и сочувственную реакцию со стороны окружающих. Печаль также играет важную роль при развитии механизма эмпатии (сопереживание, понимание чувств других людей). Воспоминание человека о печальном событии, происшедшем с ним, с его другом или значимым для него человеком, может вызывать у него жалость, сочувствие и сострадание, стремление помочь ближнему.



Следует заметить, что когда ребенок находится в состоянии печали, испытывает страх или проявляет гнев, это может вызывать у взрослых различные реакции. Чаще всего взрослые стремятся подавить эти эмоции путем запретов, упреков, высмеиваний, запугиваний и т. п. Такая реакция воспитателей или родителей на состояние ребенка может лишь усугубить проявление этих эмоций — что нередко приводит к развитию фобий и агрессивности. Для того чтобы избежать нежелательных последствий необходимо дать возможность ребенку «пережить данное эмоциональное состояние, при этом взрослый должен продемонстрировать свое понимание ситуации, выразить сочувствие, сопереживание и заботу.

Этюд «Мне грустно»

Мне грустно — я лежу больной.
Вот новый катер заводной.
А в деревне — лошади.
Папа мне купил тягач,
Кран игрушечный и мяч.
А в деревне — лошади.
Мне грустно — я лежу больной.

Вот вертолетик жестяной.
А в деревне — лошади.
А я в деревне летом был,
Я лошадь серую кормил,
Она сухарь жевала
И головой кивала.

- О каком настроении мы с вами будем разговаривать? (о грусти, печали, горе.)

Расскажите, какое выражение лица бывает у человека, который грустит - брови сдвинуты, опущены вниз, уголки рта тоже направлены вниз.)

Этюд «Сон»

Мне приснился грустный сон,
Но я его забыл.
Только помню, что во сне
Я без мамы был.
Мне не хочется играть
И мультфильм смотреть.
даже битву рисовать,
даже песни петь.
Ничему-то я не рад,
Может, дождик виноват.

- Какое настроение у мальчика? А когда у вас бывает грустное настроение?

Я и мои эмоции.

Игра «Кубик»

У меня есть один необычный кубик. На каждой стороне нарисовано лицо, выражающее какое-либо настроение. Я первая брошу кубик. Вам нужно будет изобразить настроение, соответствующее выпавшему. Тот, кто удачнее других выполнит задание, будет кидать кубик следующим.

Упражнение «Выберите такое же настроение»

Каждому из вас я раздам карточки. Вам нужно внимательно рассмотреть пиктограмму, и определить настроение и найти такое же у нарисованных героев, (дети выполняют задание.) Теперь по очереди показывайте карточку всем детям и объясните, как вы выполняли задание.

Игра «Хоровод»

По моей команде (звон колокольчика.), двигаясь, вы должны будете показать

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| * печального зайчика | * удивленную кошку |
| * злого волка | * задумчивую сову |
| * радостную ласточку, | * испуганную мышку; |
| * сердитого медведя | |

«Мимическая гимнастика».

Ребенку предлагается выполнить несколько простых упражнений для развития мимических мышц лица:

1 Сморщить лоб, поднять брови, (удивление). Расслабиться. Сохранить лоб и глаза, такими в течение некоторого времени.

2 Сдвинуть брови, нахмуриться (сердимся). Расслабиться.

3 .Полностью расслабить брови, закатить глаза (равнодушие). Расслабиться.

4 Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, все тело напряжено (страх). Расслабиться.

5. Расслабить брови, нос, щеки, опустить уголки губ (лень). Расслабиться.

6. Расширить брови, сморщить нос, (брезгливость). Расслабиться.

7. Сжать губы, прищурить глаза, (презрение). Расслабиться.

8. Улыбнуться, подмигнуть, (радость, веселье).

Игра направлена на изучение и осознание ребенком мимических мышц лица и связанных с их движением эмоциональных выражений, тренировку выразительной мимики.

«Разноцветная вода».

Для игры потребуются краски и несколько баночек с водой. Предложите ребенку раскрасить воду в разные цвета. Спросите его, как сделать «сердитую воду», «добрую», «веселую»? Можно раскрашивать воду в самые разные настроения. Покажите, как можно с помощью одной и той же краски получить разные оттенки и как при этом изменится настроение воды. Например, черная вода была «сердитой», а серая стала уже «задумчивой». Игра помогает ребенку осознать широкий спектр различных эмоций, а также способствует развитию восприятия цветовых оттенков.

