

Консультация: «Как мимика помогает выражать эмоции»

Подготовила музыкальный руководитель Христюлова В. Ю.

Современный мир, в котором мы существуем, ежедневно дает много поводов для возникновения стрессов, которые негативно влияют не только на взрослых, но и на детей. Поэтому важно научить ребенка действиям, которые помогли бы облегчить возникшее состояние временного напряжения, научив расслабляться и освобождаться от ощущения натянутости во всем теле. Для этого следует вооружиться приемами регулирования самосознанием. Именно тренинг самосознания, приобретение детьми навыков по регулированию состояния собственной души призваны помочь ребенку преодолеть его собственные ощущения дискомфорта – неуверенность, растерянность, боязнь ожидания чего-то, страх, печаль.

Психогимнастика – одна из частей психотерапии. При этом используется воздействие какого-то из видов искусства (арт-терапия), которое поможет посылно скорректировать различные сферы психики детей. Например, перевозбужденный ребенок благодаря правильно воспринятому стихотворному тексту может успокоиться, а чересчур нерешительный, также предприняв некие действия, продиктованные образно-эмоциональным характером конкретного произведения искусства, может значительно повысить свой собственный тонус, уровень бодрости. В целом художественная «подсказка», звучащая во время проведения того или иного упражнения психогимнастики, стимулирует навык постижения разных видов искусства, способствует развитию воображения, фантазии, возникновению добрых и положительных ассоциаций.

Умение управлять своими эмоциями является жизненно важным приобретением, пресекающим ряд заболеваний, тренируя самообладание, умение преобразовывать отрицательный очаг возбуждения в положительный. «лучший способ уменьшить стресс, - утверждает известный психолог Г. Селье, - это отвлечься».

При использовании в своей работе упражнения по аутотренингу, педагогу целесообразно наблюдать за правильностью не только пантомимики, но и мимики детей. Выражение лица должно соответствовать нужному эмоциональному состоянию, которое появляется у детей в процессе конкретного упражнения. Это также обеспечивает необходимую разрядку, которая и является целью занятия. Для понимания детьми требования педагога по выполнению того или иного мимического выражения удобно воспользоваться схемами-таблицами, выполненными графически (пиктограммами).

На этих схемах-пиктограммах внутри овалов, выполняющих роль человеческих лиц, несколькими штрихами рисуются:

- равнодушие – можно изобразить в виде круглых нейтральных глаз; линия бровей и рта – прямые, горизонтальные;
- веселье – глаза растянуты, уголки рта приподняты;
- удивление – брови высоко приподняты, рот вытянут в трубочку, округлен;
- страх – глаза широко раскрыты, брови сведены вместе, рот широко раскрыт;
- гнев, злоба – брови сведены под углом, глаза сужены, углы рта опущены;
- уныние, грусть – брови растянуты и опущены вниз, глаза закрыты, даже можно нарисовать, как из одного глаза бежит слеза.

Такие схемы помогут детям точнее изобразить нужное состояние через собственную мимику. Со временем репродуктивные действия детей перейдут в новую фазу их личного развития, и в них станут проявляться элементы творчества.

Чтобы во время выполнения упражнений точнее воспроизводить нужные мимические особенности, можно рекомендовать проведение первых занятий в аудитории, которая располагает большим зеркалом. Дети усаживаются перед ним и работают с тренингами по команде педагога, наблюдая за

соответствием своей пантомимики правильному выполнению задания. При освоении моментов релаксации детям лучше сидеть на своих стульчиках. Продолжительность для проведения занятий по психогимнастике – не более 5 минут. Если есть возможность, к подобным занятиям можно обращаться ежедневно, причем одно и то же упражнение реально повторить подряд 2-3 дня. При этом дети будут встречаться с уже известной эмоциональной ситуацией, но их «погружение» в нее произойдет гораздо оперативнее и с большей отдачей. В завершении каждого упражнения желательно спокойно посидеть 1-2 минуты, сохраняя при этом дыхание свободным.

Занятия по развитию эмоциональной сферы

Произнеси свое имя ласково

Во время занятия можно использовать куклу Петрушку или любую другую, которой педагог дает имя.

Педагог показывает детям хорошо известную куклу и просит назвать ее имя.

После того как дети вспоминают и называют имя куклы – петрушка, взрослый говорит примерно следующий текст.

- Обращали ли вы внимание на то, что из каждого имени можно сделать несколько? Например, имя Иван можно произнести более ласково – Ваня, Ванечка, Ванюша, Ванюшенька, Иванушка. Вот сколько разных вариантов одного и того же имени!

Причем это свойственно только нашему русскому языку. Потому что в других языках нет такой возможности – называть ребенка сразу несколькими именами, которые будут все равно обозначать одно – его основное имя.

Сегодня мы должны потренироваться в том, как можно ласково позвать эту куклу. Вы знаете ее имя? Верно, это Петрушка – смешной и всеми любимый персонаж нашего русского кукольного театра. На ярмарочных представлениях, где обычно выступал петрушка, к нему относились с таким почетом и уважением, что называли почтительно – Петр Иванович. Как мы можем еще назвать нашего уважаемого Петра Ивановича – Петрушку, каким именем? Подумайте и произнесите ваши варианты его имени вслух.

Дети выполняют задание, вспоминают и произносят вслух варианты имени куклы 0 Петя, Петрушечка, Петруша, Петрушенька и так далее.

После чего педагог просит всех детей произнести свое имя вслух. Дети поочередно выполняют это задание. И педагог предлагает следующее:

- А как можно ваше имя произнести ласково? Каким именем вас называют дома ваши мамы и папы, добрые бабушки и дедушки?

Пусть каждый из детей вспомнит и произнесет свой ласкательный вариант собственного имени. Если кто-то из детей затрудняется это делать, то педагог ему помогает.

После чего педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, как каждого называют ласковыми словами самые близкие ему люди. Какое чувство вызывает у ребенка произнесенное вслух его ласковое имя? (Дети дают ответы: «Радость, удовольствие»).

-Таким и должно быть выражение вашего лица, - говорит педагог, - чтобы, увидев его, люди сразу могли узнать это чувство. (Идет разбор соответствующей карточки с нужным выражением чувства радости). Посмотрите, каким должно быть выражение вашего лица. Оно передает вашу радость, удовольствие. При этом ваши черты лица не должны быть словно опущенными вниз. Напротив, уголки вашего рта приподняты вверх, глаза чуть-чуть сощурены, брови также приподняты. Попробуйте теперь произнести ласковые варианты своего имени в уме, про себя. Почувствуйте, как вас захватывает ощущение радости, удовольствие.

Чтобы детям было легче представить себе нужное чувство, педагог читает вслух стихи:

Имя ласковое мне мама подарила,

Словно солнышко, оно вдруг все озарило. (М. Давыдова).

Ласка мамы

Педагог спрашивает детей:

- Подумайте и ответьте мне на такой вопрос: какой человек в жизни является для вас самым близким?

- Конечно, это мама, - сразу догадываются и дают свой верный ответ дети.

Педагог просит дать ответ на второй вопрос: в чем же заключена мамина доброта?

Дети высказывают свои варианты ответов. Например:

- мама с самого рождения находится рядом с ребенком, она оберегает его, охраняет от беды, помогает, если ему нужна помощь;

- мама читает книжки и рассказывает сказки, поет ласковые песни, чтобы ребенок спокойно уснул. А если малыш заболит, мама не спит, охраняя его покой, стремясь, чтобы он поскорее выздоровел;- мама развлекает ребенка, дарит ему подарки, смотрит, чтобы он всегда был веселым, радостно смеялся и был в хорошем настроении.

- Вы все верно сказали, - подытоживает ответы детей педагог. – Вот как сказано о маминой заботе, о маминой ласке в одной доброй песне:

Ночью звезды за окошком

Рассыпаются горошком.

Мама наш покой хранит:

Мы уснем – она не спит.

Педагог просит детей высказаться – как, по их мнению, может выражаться ласка мамы?

Мама может ласково посмотреть на малыша, произнести какие-то нежные слова, погладить ребенка по голове, похвалить его за какую-то работу, рассказать друзьям о том, какой хороший у нее ребенок, или сказать, как ей нравится, например, его рисунок. Наконец, мама может вообще ничего не говорить, а просто мягко, по-доброму, прижать его к себе и обнять.

При этом дети должны вспомнить, как у них самих рождается отклик на мамину доброту – становится на душе тепло, солнечно, рождается уверенность в том, что мама – лучший друг, с которым всегда в жизни все будет хорошо.

- теперь пусть каждый из вас, - просит педагог, - представит себе, как. С какой лаской мама обращается к нему. Каким при этом должно быть ваше выражение лица?

Идет выбор рисунка лица и его пояснение. Воспитатель произносит текст стихов, дети воспроизводят нужную мимику.

Назови свою маму ласковым словом

Взрослый просит вспомнить о том, что недавно на занятии дети все вместе учились находить ласковые слова, которые были бы производными от их собственных имен.

- А можно так обратиться не только к кукле, но и к своему товарищу? Конечно. А кого еще мы можем называть ласковыми словами? Конечно, маму – самого близкого человека на земле. Как еще можно обратиться к маме, какие слова можно придумать от основного слова «мама»?

Как, с какой интонацией надо произносить это слово? (Ласково, негромко, добрым голосом). Пусть дети несколько раз произнесут одно из производных вариантов слова все вместе с нужной интонацией. Каким при этом должно быть выражение лица у того, кто говорит? (Радостным от встречи с мамой, от того, что мама любит каждого из своих детей).

- А кто может рассказать, какая у него мама? Какие добрые слова для того, чтобы нарисовать ее характер, вы можете вспомнить? Каким при этом должно быть выражение вашего лица?

Дети пытаются высказать свои определения, характеризующие мамину ласку и доброту, а также мимическое сопровождение этих определений.

Затем по просьбе педагога дети продолжают произносить ласковые слова для мамы уже про себя, стараясь закрепить на своих лицах нужное выражение.

Доброе воспоминание

- Какое недавнее событие в вашей жизни было добрым и хорошим? – С этим вопросом обращается педагог к детям.

Дети поочередно перечисляют: погода была хорошая, ходили с родителями в зоопарк, в гости, купили новую игрушку и т. д. Педагог задает второй вопрос:

- Теперь попытайтесь вспомнить: каким было у вас настроение, когда произошло это хорошее событие? Попробуйте это передать не только вашим рассказом, но и выражением лица.

Наверняка ответы детей будут такими: «Настроение было радостным, светлым, праздничным, оживленным» Педагог просит вспомнить и еще раз пережить это настроение. А для этого надо вновь вообразить себе эту причину – в чем она выражалась? Надо еще раз пережить свое доброе воспоминание, припоминая нужное событие.

Для лучшего воспроизведения настроения пусть дети послушают стихи:

В гости мы с тобой ходили,

Нам игрушку подарили.

Мы нисколько не устали

И «спасибо» всем сказали. (М. Давыдова).

Теперь пусть каждый вспомнит, каким было это доброе воспоминание. Каким при этом должно быть выражение лица? (Идет выбор рисунка-лица и его пояснение).

Перед сном

Педагог спрашивает у детей: каким бывает настроение человека ночью?

- Ночью чаще всего человек спит, - отвечают дети.

Педагог предлагает вспомнить свое состояние в момент перехода ко сну. Пусть дети закроют глаза, сделают несколько ровных вдохов и выдохов. При этом они должны почувствовать, как у них расслабляются все мышцы лица, выражение которого становится спокойным, безмятежным.

Идет выбор рисунка-схемы с нужным изображением мимики. Педагог просит детей запомнить это спокойное выражение и попытаться передать его мышцами своего лица.

Иногда переходу ко сну способствуют напев плавной колыбельной песни или жесты, напоминающие о ней. Например, при повторении глубоких вдохов можно предложить детям плавно покачивать плечами из стороны в сторону, словно они находятся в лодочке, которая неторопливо вздымается и опускается на волнах.

Создать такое настроение могут строчки:

Глубоко сейчас вдохну,

А потом я и усну. Т (М. Давыдова).

Ночь

- Сейчас, - предлагает педагог, - все мы перенесемся в сказку П.П. Ершова «Конек-горбунок». Помните, как она начинается? На крестьянском поле повадился прибегать по ночам волшебный конь, чтобы там топтать посеянную пшеницу. Пришлось трем братьям каждую ночь отправляться в дозор – караулить поле с пшеницей.

Наконец себе смекнули,
Чтоб стоять на карауле,
Хлеб ночами поберечь,
Злого вора подстеречь.

Настала очередь караулить поле Иванушке. Идет Иванушка ночью по деревне – на небе шапкой облака разгоняет, звезды считает. Тишина кругом – ни звука не слышно. И темно кругом – ни одного огонька в окнах не видно, только звезды светятся на небе.

Какое настроение у героя сказки в тот момент, пока он шел караулить поле с пшеницей? (Ответы детей: «Спокойное, тихое, безмятежное».)

Сел Иванушка в мягкую копну сена, вытянулся, глаза закрыл и задремал.

Эту картину ночи и настроение Иванушки вы сейчас должны себе представить. Давайте для начала потянемся, как перед сном, даже можно зевнуть, широко раскрыв рот...

А потом устройтесь поудобнее на своих стульчики, вообразите вокруг себя теплую летнюю ночь и тишину.

И выражение вашего лица должно быть точно таким, каким было только что, как во сне – расслабленным, мягким. (Идет показ выражения лица на рисунке-пиктограмме).

Попробуйте все вместе вообразить картину ночи, когда шел Иванушка по деревне, ночное темное поле и небо, усеянное звездами.

То есть во время нашего представления картины тихой ночи у нас будет одно настроение – безмятежное, как будто человек успокаивается и его даже клонит ко сну. Пусть дети вообразят себе ночную тишину, послушав стихотворение:

Вышел в поле – тишина,
Даже птица не слышна.
Только в небе темно-синем
Тихо плавает луна.

(М. Давыдова)

Отдых у моря

Педагог произносит вступительное слово, погружающее детей в нужную художественно-образную атмосферу:

- Даже усталый человек, если он оказывается на берегу моря, сразу начинает ощущать, как его усталость куда-то уходит. Наступают спокойствие, мир и тишина. Представьте себе, что человек прошел долгую дорогу, утомился, ему кажется, что его путь никогда не кончится. Настроение у него было совсем подавленное. И вдруг с вершины горы, на которую он взобрался, он увидел морской простор – голубое небо, а под ним – синие волны моря. Сами волны – высшие, бурные, шаловливые, с пенистыми барашками наверху, которые называются бурунами. Ясное солнышко пронизывает своими лучами и небо, и море.

Подумайте и расскажите, какие звуки при этом мог услышать человек, очутившийся на морском берегу?

(Крики чаек, дуновение ветра, шум морских волн, набегающих на берег).

- Все верно. А самое главное – что он слышит? Главный звук – это шум набегающих на берег волн и их же откат обратно в море. Какой звук лучше всего может передать шум набегающих на берег волн? Конечно, это звук «ш», протянутый долго-долго. Только ведь морские волны не шумят все время с одинаковой силой, их голос меняется – от сильного до слабого и наоборот. Давайте потренируемся в том, как самим изобразить голоса морских волн – их шорох, когда они набегают на берег, а затем бегут обратно в море.

Пусть дети произнесут несколько раз звук ш-ш-ш-ш-ш.

