

Наше настроение

Грусть



Автор и составитель:
педагог-психолог
Куликовская Е. А.

Кислые стихи

Встало солнце кислое.
Видит – небо кисло.
В кислом небе кислое
Облако повисло.
И спешат несчастные
Кислые прохожие.
И едят ужасно
Кислое мороженое!
Даже сахар кислый!
Скисло всё варенье!
Потому что кислое
Было настроение.



Давайте подумаем:

- Как ещё можно назвать грусть?
(печаль, тоска, огорчение)
- Какой цвет вы бы выбрали, если бы хотели нарисовать грусть?
- На что похожа грусть?
- Что означают выражения «кислая мина», «повесить нос», «ходит, как в воду опущенный»?

Как мы грустим?



Сделай грустное лицо

- Уголки губ опускаются вниз
- Брови становятся «домиком»
- Глаза часто смотрят вниз
- Иногда нам хочется плакать

Как грустит наше тело?

- Плечи опущены
- Спина часто согнута
- Руки расслаблены, «висят»
- Голова наклонена вниз (иногда руки «подпирают» голову)
- Двигаемся медленнее, чем обычно



Покажи позу печального человека

Кто здесь грустный?



А здесь кто печальный?



Когда нам бывает грустно?

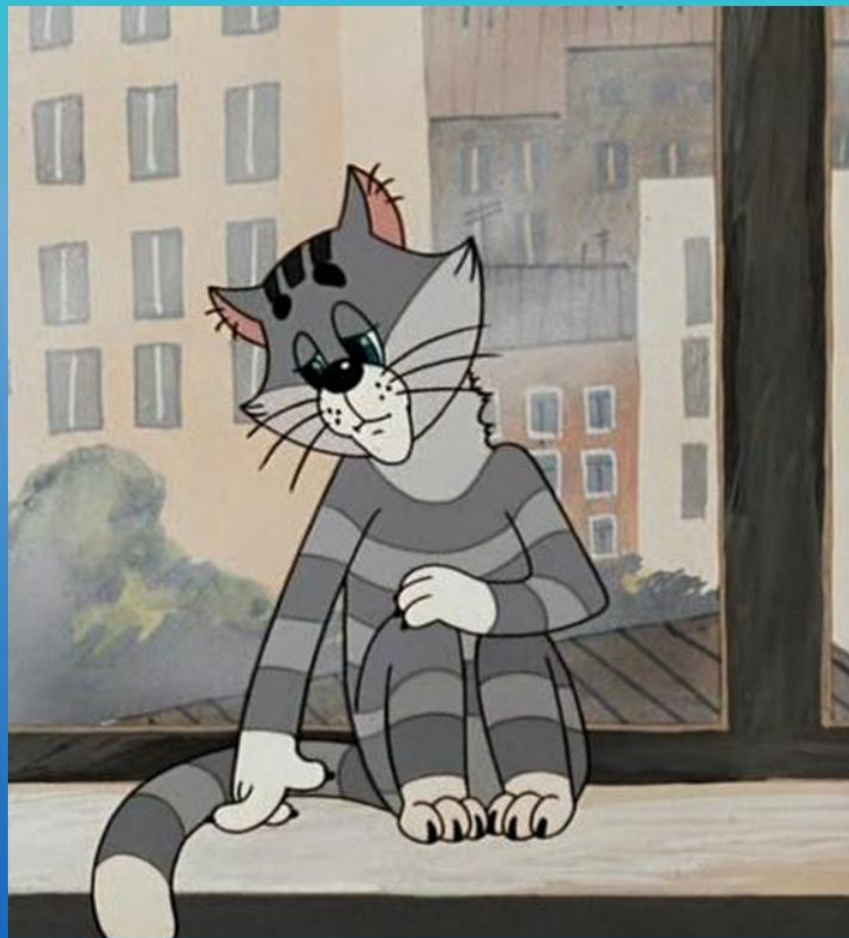


Расскажи случай, когда ты грустил

- Когда болеем
- Когда нас обидели
- Когда получили плохую отметку
- Когда скучаем по маме или другим близким людям
- Когда посмотрели грустный фильм или прочитали грустную книгу
- Когда кого-то жалко
- Когда одиноко

Как справиться с грустью?

- Вспомнить о чём-то весёлом
- Посмотреть смешной фильм или почитать весёлую книгу
- Потанцевать под бодрую музыку
- Спеть задорную песню
- Поиграть с друзьями



Расскажи, как ты справляешься со своей грустью

Секрет хорошего настроения

Если вы скучаете.
Если вы зеваете.
Или плакать хочется.
Или носик морщится,
Значит надо...
Значит надо...
Надо весело скучать!
Так давайте...
Так давайте...
Улыбаться и визжать!
Можно рядышком присесть,
Поболтать и песню спеть.
Глазками подмигивать,
Приседать, подпрыгивать.
И конечно...
И конечно...
Веселиться и мечтать!



И конечно...
И конечно...
Карандашики достать,
Белый листик, кисти, краски...
Фантазируйте и красьте!
Настроение увидит,
Как вам весело живётся.
Пожалее, что сбежало
И опять домой вернётся.
Засияют ваши глазки,
И запляшет язычок.
Вот такой секретик счастья.
Не забудь его, дружок!

Лика Разумова

Как помочь тому, кто грустит?



- Посочувствовать
- Не «приставать», если он не хочет разговаривать или играть
- Улыбнуться
- Обнять
- Помочь, если нужна помощь
- Сказать что-то хорошее или сделать что-то приятное

Вспомни и расскажи, как ты помог кому-нибудь, кто тосковал?