

# 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?