

Занятие с психологом в 3 «В» классе «Учимся правильно улыбаться».

Цель

— научить детей правильно улыбаться.

Задачи

Объяснить, что такое правильная улыбка, изучить упражнения для правильной улыбки.

Методические рекомендации

Выполнять упражнение на выработку подходящей улыбки до тех пор, пока каждый ученик не будет доволен результатом.

Реквизит

Зеркало.

Ход мероприятия

Психолог. Сегодня мы будем вести разговор об улыбке, а именно о правильной улыбке. Вы, наверно, зададите вопрос: разве может улыбка быть правильной? На этот вопрос вы получите ответ в конце занятия. А пока давайте подумаем, что же такое улыбка?

Ребята отвечают.

Психолог. Это естественное отражение нашего хорошего настроения. Наверняка вы встречали людей, которые идут по улице и мило улыбаются. Но встречали и очень угрюмых людей. На каких же приятней смотреть? Конечно, на улыбающихся. Глядя на таких людей, мы сразу можем понять, что день у них прошел хорошо и они делятся с окружающими своим хорошим настроением. Им мы даже можем позавидовать. Может быть, у них день рождения, или они встретили своего друга, которого долго не видели, или именно сегодня они выспались. А когда вы улыбаетесь?

Ребята отвечают.

Психолог. Улыбка украшает лицо любого человека, несмотря на то, что улыбаемся мы все по-разному. Давайте сейчас все улыбнемся и посмотрим, какие у вас улыбки.

Все улыбаются.

Психолог. Многие из вас сейчас улыбались неискренне, и поэтому на лицах была не улыбка, а гримаса. Это самая главная ошибка. Улыбка должна идти от души, от сердца. Если она натянутая и неестественная, то портит даже самое красивое лицо. Конечно, единой модели правильной улыбки не существует, потому что каждый из нас индивидуальность, и поэтому улыбка тоже индивидуальная. Но каждая из них приносит радость окружающим. Помните сказку про маленького енота, который боялся «чудовища», прятавшегося за камышами. Он брал палку, строил рожицы, и это «чудовище» отвечало ему тем же. Тогда мама сказала ему, чтобы он улыбнулся. Он сделал это, и «чудовище» улыбнулось в ответ. Конечно, в этой сказке «кто-то ужасный» был лишь водным отражением енота. Нов жизни обычно тоже срабатывает правило «улыбнись, и тебе улыбнуться в ответ». Давайте вспомним песенку «От улыбки станет всем светлей».

Ребята поют песню.

Психолог. Как мы уже сегодня отметили, улыбка — это внешнее проявление нашей радости, а высшей точкой является смех. Добрый, искренний, веселый смех. Как часто мы грустим вместо того, чтобы смеяться! А ведь этот процесс вырабатывает гормоны счастья. А счастливые люди живут дольше. Но смех в отличие от улыбки украшает человека не всегда. Когда смех слишком громкий, неестественный, вульгарный, он может раздражать окружающих. А легкий, беззаботный смех заразительный. Вы когда-нибудь замечали, что смеетесь не оттого, что вам смешно, а оттого, что другие смеются? Вот такой смех и называют заразительным.

УЛЫБКА В ЧУЖОЙ КОМПАНИИ

Психолог. Иногда люди чувствуют себя несколько скованными. Например, вы пришли в новую компанию и чувствуете себя там пока «не в своей тарелке», потому что все остальные давно знакомы, у них свои шутки, которые вам пока не понятны. И вы пытаетесь улыбаться, но улыбка у вас получается настолько натянутой, что лучше бы ее вовсе не было. Но не нужно думать, что застенчивая улыбка не будет красить человека. Она-то как раз очень идет всем без исключения. Такая улыбка говорит о скромности человека, о его культуре.

Многим людям из вежливости приходится каждый день много улыбаться. Неважно, дождь за окном или солнце — они всегда излучают доброту. Но часто мы замечаем, что их глаза не соответствуют всему выражению лица. А, как вы знаете, глаза — это зеркало души. Глаза у таких людей грустят, а улыбка не сходит с уст. И, как бы они ни старались скрыть свое настроение, все равно видно, что им не так весело, как кажется. Улыбку у таких людей

называют «грустной». Некоторым людям она идет, особенно девушкам. Но все же лучше ее сменить на настоящую, искреннюю улыбку.

В незнакомой компании вам трудно улыбаться, а вот старым ее членам — нет. Часто, если люди злые по натуре, они пользуются тем, что новеньким очень трудно привыкнуть, освоиться. Многие шутки, которые они отпускают, не имеют за собой никакого основания, поэтому грубые. Их смысл понятен только тем, кто сам эту шутку придумал. Если шутка злая, то и смех злой. Такие люди улыбаются улыбкой, которую называют «ехидной». Если вам придется когда-то с такими людьми повстречаться, то лучшее средство от них избавиться, просто не общаться. Это противоположность правильной улыбки, и поэтому вам лучше навсегда о такой забыть.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ

Психолог. Улыбаясь, мы задействуем множество лицевых мышц. Вы иногда чувствуете, что, когда очень долго смеетесь, даже мышцы на лице Устают. Поэтому сейчас мы сделаем несколько Упражнений для мышц рта.

1. Улыбнитесь как можно шире, прижимая указательными пальцами уголки губ. Задержитесь в данном положении в течение 5—6 секунд. Упражнение следует делать как можно тщательнее, ответственно подходить к его исполнению. (5 раз.)
2. Плотно сожмите губы, придерживая пальцами складки, образовавшиеся в уголках губ. Напряжение должно быть достаточно сильным. Через 5—6 секунд расслабьте губы и повторите 5 раз.
3. Плотно сомкнув губы, вытяните их в трубочку. С внутренней стороны губ проводите по ним языком 5 раз по часовой стрелки, 5 раз — против.

УЛЫБКА, КОТОРАЯ МНЕ ИДЕТ

Психолог. Вы когда-нибудь замечали, как вы улыбаетесь? Конечно, вы не можете смотреть всегда на себя со стороны. А сегодня у вас есть такая возможность узнать, какая же улыбка идет вам больше всего. Возьмите зеркало, подумайте о чем-нибудь приятном, веселом и добром, а потом улыбнитесь. Вам нравится ваша улыбка?

Ребята отвечают.

Психолог. Если кому-то его улыбка не понравилась, попробуйте сделать это упражнение еще раз: вспомните самый смешной анекдот или последний праздник. Наверняка, улыбка станет шире.

Улыбаться мы научились. А как вы считаете, для чего мы вообще учились улыбаться?

Ребята отвечают.

САМОЕ ПЕРВОЕ - УЛЫБКА

Психолог. Представьте, что вы стоите на автобусной остановке и ждете транспорт, чтобы поехать в школу. Вы ждете уже долго, а автобуса все нет. Так как у вас самих нет часов, вы подходите к незнакомому человеку, чтобы спросить, сколько времени. А он вам отвечает, что не знает. А теперь представьте себе ту же ситуацию, но вы уже подошли к человеку, улыбнулись, поздоровались и уже потом спросили, сколько времени. А незнакомец открыл свою сумку, достал оттуда свой мобильный телефон и сказал, который час. Как вы считаете, почему во втором случае человек не поленился достать телефон?

Ребята отвечают.

Психолог. Прежде чем поздороваться и задать какой-то вопрос, обязательно улыбнитесь. Это нужно для того, чтобы сразу настроить человека положительно по отношению к вам. Кстати, если вы обратитесь к человеку с какой-то просьбой, то вероятность того, что он вам откажет, уменьшается в 3 раза. И это только благодаря улыбке.

УЛЫБКА И РАБОТА

Психолог. Улыбка — это лучшее средство в борьбе с плохим настроением. Она помогает везде и всегда. Кстати, в некоторых странах людей даже не принимают на работу, если они не умеют правильно улыбаться. Например, в США и Японии это является обязательным условием. Кстати в нашей стране долгое время «рабочую» улыбку американцев считали лицемерной, а иностранцы думали, что мы постоянно угрюмые и злые. Но сейчас мы переходим на новый уровень, и поэтому и в нашей стране способность улыбаться искренне в любой момент — важный критерий при приеме на работу. Как вы считаете — почему?

Ребята отвечают.

Психолог. У всех людей много забот, каждый занят своими проблемами. Поэтому главное правило для многих работников зарубежных фирм: «Не обращай внимания на невзгоды, а плохое настроение и заботы оставь только для себя, чтобы они не читались на твоём лице». Если вы видите улыбающегося человека, то проблемы уходят на второй план, хотя бы на пару минут, и появляется желание заняться собой. Поэтому улыбка так важна в работе.

ИСТОЧНИК ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Психолог. Мы с вами сегодня очень много говорим о такой незамысловатой вещи, как улыбка. Она настолько проста и естественна, что мы даже не задумываемся, откуда она берется. Когда вы «подбирали» себе улыбку, вы вспоминали смешные ситуации и анекдоты, чтобы улыбнуться. Но никто из вас не посмотрел просто вокруг себя. Ведь бывает, что и припомнить ничего не удастся, но зато можно повернуть голову вправо-влево. Вы радуетесь, когда видите, как маленьких щенят собака переводит через дорогу, когда зимой какая-нибудь птичка стучится в ваши окна — это обычные ситуации из жизни, и в них нет ничего смешного, а вы все равно улыбаетесь. Ведь это же здорово, что природа дает нам все для того, чтобы хорошее настроение всегда было с нами. Нужно просто получше смотреть вокруг себя.

Домашнее задание

Психолог. Чтобы закрепить полученные сегодня знания, вы должны выполнить одно задание. После уроков вы, как обычно, пойдете домой. Вас, наверняка, родители попросили что-нибудь купить в магазине. Так вот, когда вы зайдете в магазин, то обязательно улыбнитесь продавцу за кассой. Вы не поверите, но он будет бесконечно благодарен вам за этот небольшой жест внимания. Почему? Да потому что он целый день работает, люди приходят и уходят, а покупатели самый требовательный народ: одно им слишком дорогое, другое слишком жесткое. И если что-то не так, то во всем виноват продавец, все шишки летят в его сторону. А вашей улыбкой вы хоть капельку, но поднимите ему настроение. Когда вы придете домой, то обязательно улыбнитесь родителям и расскажите о своем дне в школе. Они будут рады провести время с вами и послушать вашу историю. А, когда вы закончите все свои домашние дела и будете ложиться спать, подойдите к зеркалу и улыбнитесь самой правильной улыбкой, потому что вы улыбаетесь для себя.

Подведение итогов

Психолог. Мы разобрали, какие бывают улыбки, почему мы улыбаемся и что дает нам улыбка. Вы выбрали для себя ту улыбку, которая действительно вам идет. Мы нашли вечную сокровищницу хорошего настроения. Когда проделана такая работа, нам стоит вернуться к вопросу, который мы поставили в начале занятия: «Может ли быть улыбка правильной?». Теперь вы можете ответить на этот вопрос.

Ребята отвечают.

Психолог. Искренняя и добрая. Вот какой должна быть настоящая, правильная улыбка. Пусть у вас она будет только такая.

В конце занятия дети рисуют улыбки.