**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1699»**

**Управления делами Президента Российской Федерации**

**Конспект**

**занятия на тему**

***«Что такое Печаль?»***

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**Киселёва Л.К.**

**Москва, 2018**

**Цель:** проживание чувства печали, развитие способность адекватно выражать свои эмоции.

**Оборудование:** индивидуальные рабочие листы, цветные карандаши, фломастеры, репродукции картин В.А. Васнецова «Алёнушка», В.Е. Маковского «Свидание», В.Г. Перова «Тройка»; музыкальная композиция Игоря Крутого «Печальный ангел».

**Категория обучающихся:**  3 класс.

**Работа по теме занятия**

**Разминка «Как звучит моё чувство»**

- Наши чувства выражаются по-разному: когда человек злится – он кричит, когда радуется – смеётся, когда ему грустно – поёт печальные песни или плачет. Прислушайтесь к себе, к своим чувствам. Представьте, как звучит ваше чувство и расскажите о нём: «Моё чувство сегодня звучит так - …»

Сегодня мы продолжим говорить о нашем настроении и подробно остановимся на изучении одного из непростых и глубоких чувств – чувстве печали.

**Работа на занятии**

1. **Вступительное слово**

Что можно противопоставить возросшей мировой агрессии и человеческой нетерпимости? Как ни странно - **печаль.** С самых давних времён она оставалась не защитным, а по-настоящему человеческим ответом на то, что не можешь изменить и исправить.

Когда приходит печаль? Тогда, когда мы расстаёмся с чем-то дорогим.

Что же хорошего в слезах, скажите вы? Но слёзы бывают разными. Есть слёзы злые, есть беспомощные, а есть – светлые, слёзы прощания с ценностью. Слёзы омывают нанесённую потерей рану, не давая ей загноиться.

Печаль – это внутренний процесс, которые может возникнуть в душе человека при потере ценности, А ценность – это то, что мне дорого: человек или отношение с ним, или здоровье, или этот дом, или надежды, или любовь, или часть моей жизни.

Почему мы говорим, что печаль может возникнуть? Значит, она может и не возникать? Да, это так. До печали надо дорасти

Печаль – это переживание собственной брошенности, покинутости, «сиротства». Печаль в совей основе имеет детское чувство – «а как же я?». Себя жалко. И слёзы наши – они о себе, только о себе.

**Первая стадия печали** – отпустить свои чувства, дать себе выплакаться, выговориться.

**Вторая стадия печали** – стадия заботы о себе (съесть что-то вкусное, посмотреть какое-то хорошее кино, уютно завернуться в одеяло, сказать себе ободряющие слова). Забота, ненавязчивая и теплая, как коконом укутывает рану человеческой души. В этой заботе о себе вдруг чувствуешь уют и тепло, и поразительную близость к себе – чувство, о котором так тосковал в ходе обычной жизни. Мне хорошо с собой, я могу быть себе хорошим другом, я ведь лучше всех чувствую, что мне сейчас было бы лучше всего: погулять, или поспать.

Знаете ли вы, что в русском языке было такое слово «печальник», им называли того, кто заботится о чём-то или о ком-то. Вот, например, пословица *«Не каждый сын на старости печальник»* - это означало, что «не каждый сын позаботиться в старости о родителях».

«Печальник» - распространённое слово в литературном и общепринятом русском языке позапрошлого века*.* Это принятие страдания как должного и тёплая забота о том, кто страдает.

**Третья стадия** – стадия обращения к утраченному. Это то время, когда появляются силы взглянуть в сторону того, что так ранит: заговорить об этом, посмотреть на фото, съездить в памятные места.

**Четвертая стадия** – деятельная стадия. Печаль здесь сменяется светлой грустью, мир вокруг наполняется светом, а сердце – новой жизнью.

Так мы приходим к **сути печали** – *она возвращает нам ценность жизни, помогая восстанавливать отношения с утраченной ценностью на новом уровне.*

**2. Задание «Подумай и объясни»**

- Давайте вспомним крылатые выражения, строки из стихотворений и песен, в которых говорится о расставании, потере или печали. Объясните значение этих выражений и приведите свои примеры:

*- И хотя нам прошлого немного жаль, лучшее, конечно, впереди.*

*- Что имеем – не храним, потерявши – плачем.*

*- Долгие проводы – лишние слёзы.*

*- Расставаясь, не ищите встреч.*

*- Возвращаться – плохая примета.*

*- Уходя – уходи.*

*- Всем нашим встречам – разлуки, увы, суждены.*

*- А всё кончается, кончается, кончается…*

*- Куда уходит детство? В какие города?*

1. **Задание «Путешествие в художественную галерею»**

Художники, поэты и писатели разных стран также касались в своём творчестве печальной стороны жизни.

Рассмотрим несколько картин.

**- В.М. Васнецов «Алёнушка»**

«Алёнушка» как будто давно жила в моей голове, но реально я увидел её в Ахтырке, когда встретил одну простоволосую девушку, поразившую моё воображение. Столько тоски, одиночества и чисто русской печали было в её глазах… Каким-то особым русским духом веяло от неё» - так писал художник о девушке, ставшей прототипом картины.

Уставшая от бесполезных поисков своего брата, героиня сидит на большом камне в сиротливой позе у мрачного пруда. Голова склонена к коленям. Не покидают Аленушку тревожные мысли о брате. Она тоскует - не уследила за ним. Кажется, окружающая природа вокруг разделяет эти чувства...

**- В.Е. Маковский «Свидание»**

Светловолосый мальчик, босой, в грязной оборванной одежде жадно набрасывается на хлеб, который принесла его мать. Мы видим, что это всего лишь подросток, но жизнь оставила на нем тяжелый отпечаток. Его лицо, избитое судьбой, сосредоточенное, печальное… Это не лицо мальчика, это лицо тридцатилетнего мужчины. Слишком рано этот ребенок познал трудности нищей жизни.

Рядом сидит его мать, которая, как видно, приехала к нему издалека. След нелегкой судьбы на ней прочитать не труднее, чем на ее сыне. Одетая в простое крестьянское платье и платок, она пришла в город, имея с собой только небольшой узелок, в котором принесла угощение сыну. Глаза ее выражают неимоверную тоску, печаль, и боль… Мы понимаем, что она просто не может быть старой. Но угадать возраст женщины просто невозможно. Слишком много испытаний свалилось на ее судьбу. Несмотря на её жизненнную измотанность, и то что она ещё молодая, её глаза уже далеко не молоды. Это глаза старухи.

Эти два персонажа даже не смотрят друг на друга. Может быть, за время встречи не было сказано ни единого слова. Да и зачем? Они связаны одной судьбой, им не обязательно выражать словами чувства, которые и так кристально ясны. Их объединяют похожие жизненные обстоятельства, бедность. При длительном взгляде на полотно, в глазах зрителя появляются слезы. Остается только надеяться, что мы больше не увидим таких семей. Надеяться, и делать все необходимое, чтобы подобных семейных проблем никогда не существовало на нашей земле

**В.Г. Перов «Тройка»**

Морозное утро только наступило, город еще спит в сером тумане, а по заснеженной улице трое детей везут, даже тащат огромную бочку. Их не поленились поднять и отправить за водой. Измученные, уставшие лица. Промозглый ветер раздувает ветхую одежду детей. Вода, которая выливается из бочки на ходу от сильного мороза, превращается в сосульки.

Но есть на картине и место справедливости – какой-то человек помогает детям, толкая бочку, и собачонка, бегущая рядом, словно хочет оказать им поддержку.

Обратите внимание на цветовую палитру полотна – тут нет ни одного яркого оттенка, лишь мрачные серо-коричневые тени, даже снег мышиного цвета, а пустынная улица, покрытая льдом, только нагнетает обстановку. Такая же у детей и жизнь – серая и безысходная. Что может быть хуже того, когда труд ребенка приравнивается к службе лошадей?

Превозмогая боль и холод, старший мальчик тащит бочку. Он поднял голову и устремил ее вдаль – типичный жест человека, который несёт непосильную тяжесть. Поражает взгляд этого ребенка – в нем странно сочетаются безысходность и вера в лучшее, которые, по сути, не могут существовать вместе.

1. **Задание «В литературном салоне»**

Чтение и обсуждение отрывков из сказок:

- А.С. Пушкина «Сказка о Царе Салтане»,

- П.П. Ершов «Конек-Горбунок»,

- русская народная сказка «Иван-Царевич и Серый волк»

1. **Слова о страдании**

*Страдание – противоположно радости*. Казалось бы, оно – «плохое чувство», но только на первый взгляд. Если представить себе человека, который никогда не страдал, то окажется, что он не знает и что такое радость, не отличает ее от простого ровного состояния духа.

Страдание – такая же законная часть жизни, как и радость. Мы все переживали страдания, и у каждого они неповторимы и уникальны, а это значит - несравнимы со страданиями другого.

Нельзя соревноваться в страдании. В страдании гораздо больше, чем в чём-то еще, проявляется человеческая неповторимость.

*Почему страдания облагораживают?* Следствие страдания – большая глубина понимания людей и жизни, меньше страха перед чем-то подобным, так как уже был опыт и я с этим смог справиться.

*Страдания* – это испытание сердца, они требуют от человека мужества, доверия к себе и открытости для горя. До этого нужно ещё дорасти. Мудрые люди, даже мужчины, не боятся горевать. Они делают это искренне и, как правило, без свидетелей.

Страдания важны для человека.

Не страдавший человек, ребенок, оказывается слабым и зависимым: ведь все проблемы он пытается решить, уходя от них. Он никогда не испытывал чувства близости к себе, не научился сопровождать себя в страдании, поэтому не готов к нему, боится и избегает, закрывая свою душу от всего плохого, а заодно и от хорошего, потому что двери человеческой души либо открыты для всего, либо закрыты для всего: для горя, и радости. А что же это за жизнь без горестей и радостей?

В страдании человек учится заботиться о себе. Слово «печалиться» раньше означало в русском языке «заботиться», а вовсе не «горевать». Только в процессе горевания у человека появляется эмоциональное понимание себя самого, умение прислушиваться к себе и быть с собой в хороших дружеских отношениях. Тогда н страшно одиночество. Ведь я сам себе могу быть другом, могу позаботиться о себе сам.

*Печалиться* – *значит прощаться с чем-то очень х*орошим. По плохому никто не плачет. Поэтому, я знаю, из-за чего мне грустно, я могу предположить, что для меня дорого. Так я узнаю себя в своей непостижимой таинственной сущности. Прикасаясь к тому, что, оказывается, люблю.

*Когда человек печалится, его душа открыта и в ней происходит какая-то важная таинственная работа*, что-то, что человеку очень нужно. При этом нельзя печалиться по команде. Над печалью мы не имеем власти, она «накрывает» человека – не важно, взрослый он или ребёнок.

*Если я оплакиваю что-то ушедшее, это хорошее продолжает жить в моём сердце*. А значит, пока я жив и могу помнить, я не теряю возможности прикасаться к ценности. Она со мной, лишь в другом виде. Так что мы никогда не потеряем совсем того, что решились полюбить. Даже если нам придётся плакать об утрате, погоревав, мы сохраним любовь. Такова природа человека.

1. **Рисунок «Цветокруг печали» (метод арт-терапии по типу создания мандал)**

Сегодня мы говорили о расставании, потери и печали. Мы вспоминали разные фразы и литературные образы на тему грусти и расставания.

Вспомните фразы, которые вызвали у вас особые чувства.

У Печали есть свой образ. Для разных людей он будет - разным. Пусть, каждый из вас подумает о том, как выглядит Печаль в вашем личном представлении.

Возьмите цветной карандаш. Найдите в круге центральную точку. Центр круга вы можете изобразить точкой, снежинкой, звёздочкой, ракушкой, цветком.

Заполните круг печали тем, что бы вы хотели отобразить.

Линии изображений могут идти от центра круга или рождаться отдельно.

Если для выражения ваших мыслей и чувств, вам необходимо выйти за пределы круга – вы можете это сделать

Можно изобразить печаль в виде линий, фигур или игры цвета. Главное – ощутить, какие чувства стоят за этим словом, каково оно – печалиться.

Включается тихая музыка.

Выполнение задания на индивидуальном Раздаточном листе под музыку (композиция Игоря Крутого «Печальный ангел»).

1. **Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

**Цветокруг Печали**