



Світлана Ройз

СИЛА УСМІШКИ терапевтична гра

ІНСТРУКЦІЯ



УСМІШКИ, ПОСМІШКИ, МАСКИ



Учені розрізняють 19 основних видів типових порухів м'язами губ (а також очей та брів), які «виражають схильність до сміху» (за тлумачним словником). Для «офіційних», нерадісних, скептичних, іронічних, глузливих виразів в українській мові є слово «посмішка». Чисті позитивні емоції — ніжність, привітність, втіху — виражають «усмішки», вони є важливим людським ресурсом і темою цієї гри.

Коли ми бачимо щирий усміх, то зазвичай відчуємо імпульс усміхнутись у відповідь. Та в складні часи переживання стресу й досвіду травматизації люди часто, свідомо чи несвідомо, можуть забороняти собі позитивні емоції, бо нібито не мають на них права. Можливо, ви зауважували, що на лицях багатьох дорослих та дітей є так звана «травматична маска»: вираз обличчя, що не виказує жодних емоцій. Ще одна причина «замороженості» — спазмованість м'язів через хронічний стрес.

Фізіологи порахували, що для усміхання потрібно задіяти від п'яти до кількох десятків лицевих м'язів. Активуючи їх, можна впливати на тілесні реакції, відчувати розслаблення, «розморожувати» емоції. Масаж, торкання, активація м'язів та усвідомлення цього процесу впливає і на фізичний, і на емоційний стани. Налагоджується тісніший контакт із тілом, що додає відчуття безпеки, заземлення, впливає на стан розслаблення, людина оживає.

Коли люди не виражають емоцій, їм складно розрізнити їх в інших, гальмуються чи щезають прояви емпатії. А ще — діти поруч не відчують емоційної залученості дорослих, яка так важлива й необхідна їм.

У цій грі є **шаблони усмішок**, які можна буде приміряти, прикладаючи до себе. Не просто «одягати», а дивитися в дзеркало чи в камеру для селфі. Таким чином спрацюватиме дзеркальна система й імовірно, з'явиться власна усмішка, настрій зміниться, а емоційний репертуар — розшириться. Це буде впливати і на стан тих, хто поруч, адже імпульс усмішки передаватиметься. Процес сприйматиметься як гра, а гра — це те, що може розблокувати лімбічну систему, яка зараз постійно налаштована реагувати на небезпеки.

Вплив на тілесний та емоційний рівні відбуватиметься у різних варіантах усміхальних забавок. Так можна буде вивчити різні емоційні стани й напрацьовувати вміння їх розрізнити. А ще гра повертатимете дозвіл та можливість виражати позитивні емоції.

Фотографії — один із описаних тут варіантів «ігрового усміхання» — обов'язково стануть ресурсними. Споглядання усмішок сприймається як знак безпечнішого простору й контакту. Тоді й настрій, і стан, і сприйняття світу та людей стає іншим.

У комплекті гри також є **«Коло емоцій»**, **«Маніфест емоцій»** та **листівки** з усмішками. Ці матеріали допоможуть поглибити розуміння власних емоцій та зміцнити позитивну емоційну комунікацію з іншими.

МІМІЧНІ М'ЯЗИ УСМІШОК



В усміханні працює шість пар м'язів.

Вилицеві м'язи — одні з найважливіших. Ці парні м'язи прикріплені до вилицевих кісток і йдуть до кутиків рота. Завдяки роботі цих м'язів обличчя людини набуває доброзичливого й радісного виразу. При скороченні цих м'язів кутики рота піднімаються й розтягуються. Так і з'являється усміх.

М'яз підборіддя піднімає вгору шкіру підборіддя, дозволяючи притискати нижню губу до верхньої для різних емоційних проявів. Він намагається під нижньою губою. Завдяки цьому м'язу можна:

- напружувати підборіддя (глибока замисленість);
- усміхатися чи посміхатися;
- надувати вуста (дутися, приндитися).

М'язи сміху знаходяться в кутиках вуст і зайняті винятково їх розтягуванням у напрямку вух. Щоб утворити усмішку, їм треба дружно працювати з іншими мимічними м'язами, інакше рот лише розтягнеться в лінію, і на обличчі буде лише невдоволена міна.

Круговий м'яз рота відповідає за поцілунки, надування бульбашок із жувальної гумки, насвистування... Він захований усередині губ і дозволяє їх щільно стискати, витягувати вперед для поцілунку, через що його часом і називають «поцілунковим м'язом». Круговий м'яз рота також допомагає силь-

но дмухати, тому крім свистіти й дути бульбашки, люди здані спльовувати кісточки й грати на духових музичних інструментах.

М'язи, що піднімають кутики рота, за рухом схожі на те, як звірі шкірять зуби: вони допомагають піднімати верхню губу й розтягувати її. При цьому русі оголюються зуби, і на обличчі виникає зневажливий або гидливий вираз. Однак, якщо ці м'язи працюють одночасно з іншими, вони допомагають формувати усмішку. М'язи починаються на верхній щелепі, прямо над іклами, і розташовуються по обидва боки носа, кріплячись до інших м'язових волокон у кутиках рота.

Потилично-лобовий м'яз піднімає брови й допомагає виражати скепсис, цікавість, подив. Він іде від брів до потилиці й складається з двох частин:

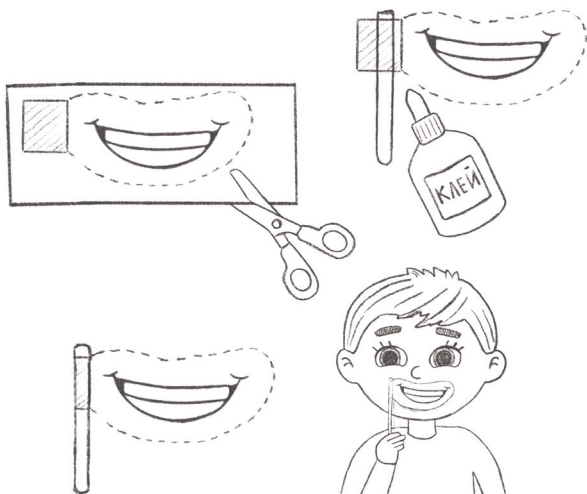
- потиличного черевця ззаду голови, яке «рухає» шкіру назад;
- лобового черевця над бровами, яке зрушує шкіру голови вперед, що допомагає, наприклад, морщити чоло.

У грі будемо бавитися такими видами усмішок та посмішок:

1. Сумна \ Журлива
2. Поцілункова \ Жартівлива
3. Переможна \ Впевнена
4. Насмішка \ Кепкування
5. Штучна \ Нешира

6. Ніжна \ Турботлива
7. Грайлива \ Бешкетна
8. Вампіряча \ Пожадлива
9. Замріяна \ Фантазійна
10. Щаслива \ Радісна
11. Сором'язлива \ Знічена
12. Піднесена \ Захоплена

Щоб почати описані далі терапевтичні усміхальні забавки, слід буде вирізати шаблони за позначками та, за бажанням, прикріпити до них паличку — як показано на малюнку.



ЯК ГРАТИ?

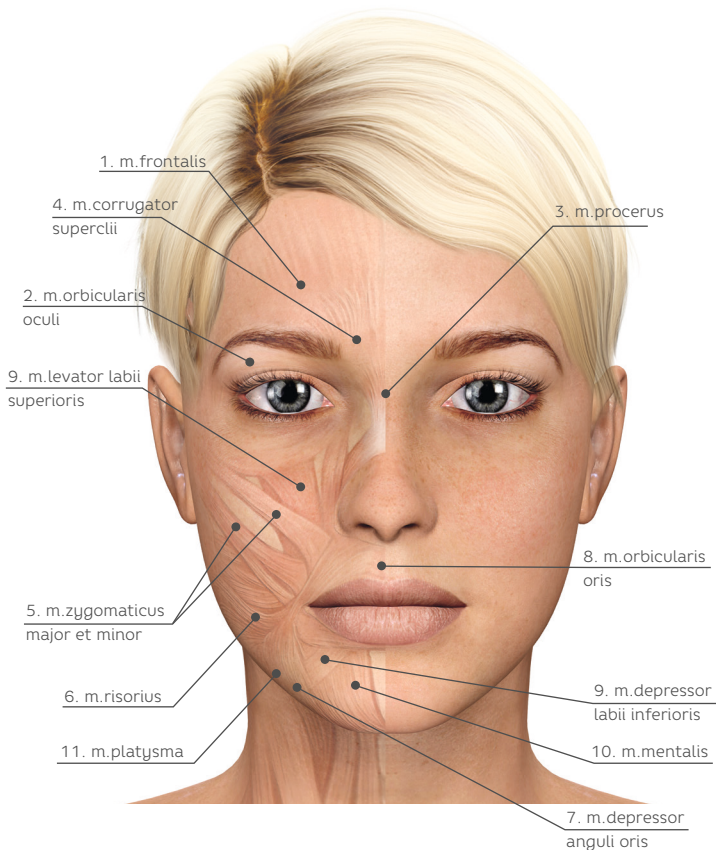
1. Одягайте усмішку.

- Прикладіть будь-який шаблон усмішки й подивіться в дзеркало чи зробіть селфі камерою телефону. Простежте, як змінюється ваш стан.
- Використовуйте шаблон, не підглядаючи в опис. Спробуйте вгадати, що це за усмішка? Якщо граєте в парі чи групі, покажіть один одному усмішки та вгадуйте, про що вони.
- Зробіть власний фотосет усмішок і різних емоцій.
- Зробіть фотоколаж усмішок сім'ї, групи, класу.
- Використайте шаблон усмішки, коли хочете розповісти, як зараз почуваєтесь.
- Можна використовувати шаблони на вечірках.
- Пригадуйте важливі миті життя: візьміть шаблон і розкажіть самі чи попросіть близьких пригадати, коли була подія, в якій саме так усміхалися. Запитайте себе чи близьких, що може викликати саме таку усмішку зараз.
- Можна пропонувати учням «надягати» усмішку й саме з її емоцією, дібравши відповідний тембр, розповідати вірш чи відповідати біля дошки. Це зніматиме тривогу та допоможе розширити емоційний репертуар дитини.

2. Пограйте м'язами.

Відшукайте м'язи на схемі та відчуйте їх на своєму лиці. Пробуйте їх напружувати та розпружувати. Чи змінюється вираз обличчя та емоційний стан? Стежте за тим, як тіло впливає на емоції, а емоційний стан — на відчуття в тілі.

- 1 (m.frontalis) Лобний м'яз піднімає брови й утворює горизонтальні зморшки чола, коли ми дивуємось.
- 2 (m.orbicularis oculi) Круговий м'яз ока опускає верхню й підіймає нижню повіку, заплющує очі. Цей м'яз є антагоністом лобового м'язу. Спробуйте підняти брову, притримати її пальцем, а потім заплющити очі. Важко, чи не так?
- 3 (m.procerus) М'яз погорди (пірамідальний) опускає брови вниз чи одну до одної (супиться, нахмурює) та формує вертикальні складки перенісся.
- 4 (m.corrugator supercilii) М'яз, що зводить брови разом.
- 5 (m.zygomaticus major et minor) Великий і малий вилицеві м'язи відтягують кутики рота вгору, формують носогубну складку та «зморшки усмішки» біля кутиків рота.
- 6 (m.risorius) М'яз сміху активний не в усіх. Він розтягує кутики рота та формує «ямочки» на щоках при усмішці.



**ВІДШУКАЙТЕ М'ЯЗИ НА СХЕМІ
ТА ВІДЧУЙТЕ ЇХ НА СВОЄМУ ЛИЦІ**

- 7 (m.depressor anguli oris) М'яз, що опускає кутик рота вниз, активується в більшості негативних емоцій.
- 8 (m.orbicularis oris) Круговий м'яз рота витягує губи вперед, стискає їх та зсуває кутики рота до серединної лінії. Внаслідок підвищеної активності цього м'яза з віком формуються вертикальні складочки губ.
- 9 (m.levator labii superioris та m.depressor labii inferioris) М'яз-підіймач верхньої губи та м'яз-опускач нижньої. Вони — антагоністи кругового м'яза рота.
- 10 (m.mentalis) М'яз підборіддя задіяний при емоціях розчарування, сумнівів та деяких негативних емоцій.
- 11 (m.platysma) Поверхневий м'яз шиї спрацьовує, коли людина лякається, відчуває огиду та інші негативні емоції.

3. Таємниці брів.



- Із одним і тим же шаблоном усмішки змінюйте вираз обличчя рухами брів.
- Якщо граєте в парі чи групі, запропонуйте іншим таку ж гру та вгадуйте, що виражає міміка з різними положеннями брів.

4. Діліться усмішками.

Візьміть листівки з зображенням різних усмішок та пограйте у вгадування емоцій. Повторюйте цю емоцію своєю мімікою. Коли ви вже знатимете й легко розгадуватимете всі листівки, дайте їм нове життя: надішліть чи подаруйте друзям! Напишіть на звороті, як вам важливо бачити їхні щирі усмішки.

5. Вивчайте й тренуйте емоції.

Продовжуйте розігрівати свої «емоційні м'язи»: зверніться до плакатів у комплекті гри — «Кола емоцій» та «Маніфесту емоцій».

Щоб діти та дорослі могли регулювати емоційні стани, потрібно навчитись розрізняти та називати свої емоції. Плакат «Коло емоцій» допоможе розширити знання про емоції, знайти відповідне значення в спектрі емоцій, спостерігати за зміною міміки. Плакат можна повісити на стіні й пропонувати знайти свою емоцію, відтворити її. За потреби ще раз поверніться до варіанту **«Пограйте м'язами»** чи перечитайте інформацію про роботу мімічних м'язів.

Час від часу повертайте дитячу увагу до цього плаката у своєму щоденному спілкуванні.

«Маніфест емоцій» допомагає зрозуміти, що немає «негативних» станів, усі вони важливі, усі нам потрібні, всі виконують важливу функцію й ми маємо право на кожну. «Маніфест емоцій» дитина може заповнити (написати своє ім'я) та наклеїти на стіні, або ж тримати на столі.

*Щирих усмішок всім!
Світлана Ройз,
дитяча сімейна психологиня*