

**Методические рекомендации
к разделу «Актерское мастерство»**

Тема «Способы передачи эмоций мимикой»

Чтение эмоций – важная составляющая человеческого общения. Распознавание мимики или выражений лица является важным способом понять, что чувствует человек. По мимике можно определить, какие эмоции испытывает человек, а также силу их проявления. Мимика относится к одному из звеньев в цепи различных форм и способов общения между людьми.

Чарльз Дарвин (1872) был первым, кто предложил, что мимика некоторых эмоций является универсальной. Исследования в его время были незавершенными, однако изучение этой темы продолжалось, и в 1960 году Сильван Томкинс провел первое исследование, доказывающее, что выражения лица на самом деле надежно связаны с некоторыми эмоциональными состояниями.

Исследования показали, что, когда эмоции возникают спонтанно, люди, которые были слепы с рождения, демонстрируют ту же мимику, что и зрячие. Кроме того, выражения лица, которые считались универсальными для людей, также наблюдались и у шимпанзе.

Изучение способов передачи эмоций для будущих моделей интересный и познавательный процесс, надо понимать, что на подиуме или на фотосъёмке каждая модель должна суметь правильно передать свои эмоции, четко выполняя задачи, заявленные заказчиком.

Для точного и успешного результата должны быть задействованы не только мышцы тела, но и лица. На занятиях по актёрскому мастерству учащиеся работают над мимикой и эмоциональной окраской своего образа. Безусловно, такая практика полезна и для повседневной жизни, например, на публичных выступлениях, или в школе, детям будет легче выражать эмоции и придавать особенный оттенок речи. Кроме того, **эти навыки позволяют контролировать свои эмоции и мимику**, управлять ими и «держать лицо» подобающим образом.

Рассмотрим несколько типов эмоций способы их передачи мимикой.

Радость. На лице, выражающем радость или счастье, рот растянуть в улыбке, уголки рта оттянуты назад и вверх, и губы и зубы приоткрыты, глаза широко открыты. Морщинки тянутся от внешней стороны носа и к дальним уголкам губ. Щеки приподняты, а нижние веки напряжены или сморщены. Сужение век образует гусиные лапки во внешних уголках глаз. Улыбающееся лицо, при котором не задействуются мышцы вокруг глаз, указывает на фальшивую или вежливую улыбку, которая не выражает настоящей радости или счастья.

Грусть. У лица, выражающего грусть, брови будут обращены вниз, кожа под бровями образует треугольник с поднятым внутренним углом, а уголки губ будут опущены. Челюсть приподнята, а нижняя губа надута. Исследования доказали, что эту эмоцию подделать труднее всего.

Презрение. При презрении один из уголков рта будет приподнят, как будто полуулыбка, которая на самом деле является усмешкой.

Ненависть. При ненависти губы и зубы сжаты, голова наклонена вперед, глаза смотрят исподлобья.

Отвращение. При отвращении брови опущены вниз, но нижнее веко приподнято, что приводит к сужению глаз, щеки приподняты, а нос сморщен. Верхняя губа также приподнята или закручена вверх.

Удивление. Нижняя челюсть оттягивается «вниз», рот раскрывается буквой «О» до отказа, брови поднимаются вверх, а вдоль лба будут проходить горизонтальные морщины, глаза раскрываются изо всех сил, веки будут настолько широко открыты, что белки будут видны над и/или под зрачками, челюсть опущена, а зубы слегка разделены, при этом отсутствует растяжение или напряжение вокруг рта.

Испуг. Голова втягивается в плечи, глаза сильно зажмуриваются, губы поджимаются.

Страх. Когда лицо выражает страх, брови будут подняты, но они будут не изогнуты, а скорее более плоскими. На лбу, в центре между бровями будут находиться морщины, а вдоль лба они отсутствуют. Верхние веки подняты, а нижние веки напряжены и тоже приподняты, из-за чего часто белок можно увидеть в верхней части глаза, но не в нижней. Губы обычно напряжены и оттянуты, рот может быть приоткрыт, а ноздри расширены.

Злость. На злом лице брови будут опущены и сведены вместе, глаза выпуклые или напряжены, между бровями и нижними напряженными веками появляется вертикальная линия. Ноздри могут быть расширены, а рот либо плотно закрыт и его губы опущены у уголков, либо он имеет форму квадрата, как при крике. Кроме того, нижняя челюсть выступает вперед.

Плач. Этот вид эмоции можно проучивать сразу как живое лицо, только не позволять детям использовать руки и голос.

Используя знания способов изображения эмоций с помощью мимики можно приступать к их наработке. На занятиях удобно использовать формы игры.

1. Упражнение «Зеркало»

Берем зеркало, внимательно рассматриваем лицо. Зрительно фиксируем подвижные части лица: брови и лоб, глаза, губы и щеки, язык, нос (ноздри). По очереди пробуем подвигать только бровями. Поднимаем их, как можно выше, затем опускаем, как можно ниже. Поднимаем по очереди: одну, потом другую бровь. Потом делаем несколько разных движений с глазами, губами.

Выполним несколько упражнений:

1. Растянуть уголки рта («улыбка») и расслабить.
2. Вибрация губ (фырканье лошади). Наклоняемся вперед, расслабляем верхнюю часть тела. И выдыхаем через губы, пока они начнут вибрировать. Говорим «фррррррр», как это делают лошади.
3. Губы в трубочку. Вверх-вниз. Влево-вправо. По кругу. Несколько раз...
4. Челюсть падает вниз. Совершаем движения челюстью влево вправо. Вперед-назад.

Не забываем про то, что любая хорошая разминка должна проходить по законам ритма, то есть под музыку. Каждое движение исполняется **по 16 раз**.

Нижняя челюсть – одна из самых подвижных частей лица:

- движение из стороны в сторону;
- движения вперед и в себя; оттягивание вниз;
- сжатие зубов;
- зажать челюсти и пошевелить желваками.

Губы:

- зажать верхними зубами нижнюю губу;
- зубами нижней челюсти зажать верхнюю губу;
- поджать две губы в ниточку; поцелуй;
- нижней губой постараться дотянуться до носа;
- то же самое двумя губами;
- в этом положении пошевелить вверх и вниз, из стороны в сторону.

Щеки:

- надуть поочередно то одну, то другую щеку; надуть две щеки;
- втянуть две щеки.

Нос:

- сморщить и расслабить;
- приподнимание ноздрей по очереди.

Глаза – одно из выразительных средств лица:

- закатить вверх и опустить вниз;
- движения из стороны в сторону;
- движения по кругу в одном направлении и в другом;
- скосить и развести.

Брови:

- поднятие вверх;
- опускание вниз.

2. Игра «Зеркало».

Один учащийся показывает эмоции, другие угадывают. Тренировка умения оценивать состояние человека по внешним признакам, умения выражать свое состояние при помощи поз, мимики, жестов.

3. Игра «Представьте, что Вы..»

«Съели кислый лимон» (дети морщатся).
«Рассердились на драчуна» (сдвигают брови).
«Встретили знакомую девочку» (улыбаются).
«Испугались забияку» (приподнимают брови, широко открывают глаза, приоткрывают рот).
«Удивились» (приподнимают брови, широко открывают глаза).
«Обиделись» (опускают уголки губ).

4. Игра «Эмоциональный телефон».

Участники становятся друг за другом так, чтобы видеть перед собой спину стоящего спереди. Не оборачиваются, не разговаривают. Стоящему в конце участнику ведущий показывает написанную на бумаге эмоцию. Задача — показать эту эмоцию впереди стоящему при помощи только мимики и пантомимики. Как только участник понимает, какую эмоцию ему показывают, он молча кивает головой, разворачивается к участнику, стоящему впереди, аккуратно хлопает его по плечу и показывает ему ту эмоцию, которую он увидел и понял. Так продолжается до участника, стоящего в начале шеренги. Затем, начиная с последнего угадывающего, каждый участник называет ту эмоцию, которую он увидел и понял. После следует обсуждение, где и по какой причине произошел сбой (если он произошел) и с чем это может быть связано. Цель: активизировать способность детей воспринимать и проявлять эмоции с помощью мимики и пантомимики, способствовать осознанному управлению участниками собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

5. Игра «Передай Маску».

Учащиеся садятся в круг. Первый участник фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение «маску», демонстрирует его всем участникам и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим, плаксивым и т.п.

6. Игра «Угадай эмоцию»

Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана. Развивает навыки восприятия невербальной информации об эмоциональных состояниях и навыки экспрессивного поведения.

Еще один **важный момент самоконтроля** - надо помнить о микровыражениях лица, они длятся в доли секунды, иногда даже за 1/30 секунды, но, обычно задействуют все лицо. Эти типы выражений образуются, как правило, когда мы одни, с родственниками или близкими друзьями, потому что мы чувствуем комфорт и не испытываем нужды скрывать свои эмоции.

Микровыражения обычно являются признаком скрытых эмоций. Исследование показывают, что микровыражения случаются, потому что мимика лица не всегда свободно контролируется, даже если человек пытается сдержать свои эмоции. В мозге человека существует две нейронные связи, через которые проходят выражения лица, и они своего рода «борются» друг с другом за контроль над лицом, когда человек находится в интенсивной эмоциональной ситуации и пытается скрыть свои чувства.