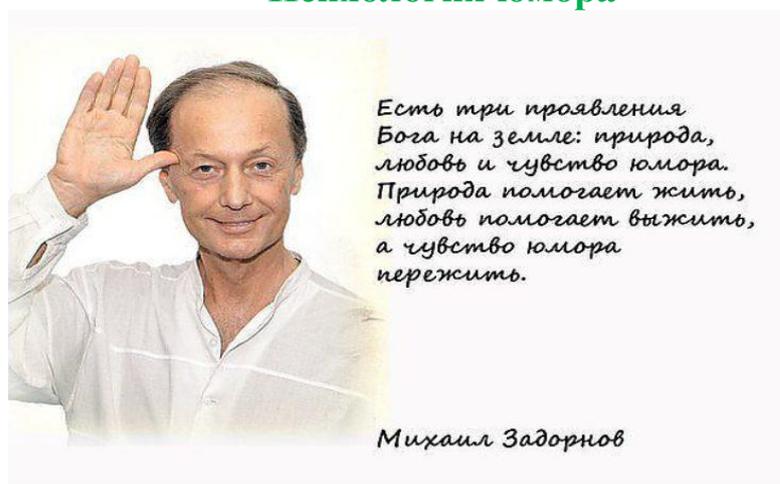


МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 7/2021

Психология юмора



Считается, что чувством юмора должен обладать каждый человек. Люди, не понимающие шуток и юмора, могут считать себя ущемленными. И они скорее признаются в наличии у них болезни или отсутствия денег, но признать отсутствие чувства юмора сможет далеко не каждый человек. **Юмор помогает преодолеть преграды выстроенные логикой и моралью. Юмор может выступить, как средство победить страх. Чувство юмора может выручить из конфликтных ситуаций, разрядить обстановку, оставить о себе хорошее впечатление.**

Жить становится легче, когда мы шутим. Чувство юмора можно расценивать как форму игривой гибкости в отношениях с другими людьми. **Юмор — интеллектуальная способность подмечать в явлениях их комичные, смешные стороны, замечать смешное в различных аспектах и сторонах жизни, предлагать неожиданный взгляд на вещи и удивлять друг друга.** Речь идет о том, чтобы в принципе легко относиться к жизни. **Чувство юмора связано с умением человека обнаруживать противоречия в окружающем мире.** В широком смысле — всё, что может вызвать смех, улыбку и радость. При формулировании шуток задействуются когнитивные свойства человека. Он должен уметь видеть некоторые противоречия в окружающем его мире. Юмор - это фраза или действие, которое вызывает улыбку, смех. **Считается, что тонкое чувство юмора присуще тем, кто умеет шутить весело и без злобы. Иначе это будет уже сарказм. Юмор вынуждает мозг перейти в иное эмоциональное состояние. Он активизирует позитивную левую половину префронтальной коры, где обитают веселье и жизнерадостность. Думая о чем-то забавном, вы снижаете стресс и приглушаете огорчающие вас сигналы.**

Психология структурирует людей, умеющих шутить и понимать шутки. Психологи уже давно подметили, что нет универсальных фраз, которые смогли бы вызвать одинаковый смех у разных людей. Славяне часто не понимают американский юмор, и наоборот. Даже среди представителей одного круга общения сложно рассмешить всех одинаково сильно. **На восприятие шутки влияет внутреннее состояние человека и его принадлежность к определенной географической или возрастной группе.** Большое чувство юмора у тех, кому все-таки удастся рассмешить разнообразную социальную группу.

Культурное окружение также немаловажно. Оно очень сильно влияет на восприятие юмора. Здесь значение имеет пол людей, профессия, уровень образованности и многое другое. Весьма сильно отличаются между собой по восприятию комического возрастные группы. Подростки могут не понять юмора стариков, и наоборот. Именно из-за этих различий сложно оценить, смешная шутка или нет. Важно, чтобы она достигла своего

конечного результата - разрядила обстановку в компании или же помогла немного отвлечься от повседневного гнета дел и стрессов.

«Страх быть осмеянным — одна из самых сильных фобий человека, — развивает мысль гештальт-психолог Денис Новиков, — ведь быть смешным — значит быть нелепым, то есть делать что-то не совсем адекватное с таким видом, будто это нормально.



Довольно часто у тех, кто становится объектом насмешек, нарушены механизмы самовосприятия, они бывают социально наивными или попросту не обладают опытом».

По мнению психологов, у тех, кто любит посмеяться над кем-то, обострено чувство страха и неуверенности в собственной адекватности. Ведь что-то смешное можно отыскать в каждом из нас, и, когда люди смеются над чужой неловкостью, они подсознательно проецируют на объект насмешек свои собственные переживания.

На самом деле **в глупой ситуации может оказаться каждый из нас. А чтобы стать «заговоренным» от грозного оружия осмеяния, психологи советуют научиться смеяться... над собой!**

«Если человек выставил себя в дурацком свете, скажем неудачно пошутил, и сразу сообразил, как ситуацию обыграть, — это ему только в плюс, — говорит психолог Борис Новодержкин. — Прием “Какую глупость я сказал” работает безотказно как в многомиллионной аудитории телезрителей, так и в узкой компании, где все свои. Любая шутка имеет под собой самоиронию. Вы только предполагаете, что вас оценят, но не вправе требовать этого от окружающих».

Человек, способный посмеяться над «святой святых» — самим собой, априори обладает устойчивой самооценкой, причем настолько, что может позволить себе не поддерживать иллюзию собственного величия...

Теории юмора

Существует порядка сотни теорий юмора. Многие теории утверждают, что назначение юмора в том, чтобы разрядить напряженность и стресс, а также в том, чтобы побуждать к поиску новых интерпретаций ситуаций. Согласно этим теориям, каждая шутка сопровождается нарастающим вниманием по мере её изложения с последующей разрядкой, когда шутка высказана. Новые интерпретации возникают потому, что шутка показывает неожиданную ассоциацию несвязанных или даже конфликтующих обстоятельств. **Некоторые теории утверждают, что юмор позволяет разрядиться агрессии.** Однако во многих сообществах людей (солдаты на войне, полиция, уголовники, врачи) процветает особый юмор, иногда называемый чёрным; таким образом, чувство юмора субъективно.

4 теории юмора

Вот что говорили о назначении юмора в нашей жизни серьезные ученые, наблюдавшие за людьми и другими животными.

Теория Вайсфельда

Юмор — инструмент для создания альтернативных реальностей. Наши шутки — это та же игровая возня животных, только еще более упрощенная. Имитация имитации жизни. Мы проверяем реакции других людей на конфликтную ситуацию без физического вовлечения в нее: «Ну как ты думаешь, где я был до трех ночи? Ходил в бордель с нашей медсестрой и ее подружкой стюардессой!»

Теория Фредриксон



Юмор необходим для улучшения контроля над эмоциями. Шутка — это опрокидывание реакции организма на стресс: «Тебе тут пиццу принесли. Но мы ее съели! Ха-ха!» **Развитая психика требует быстрого перехода**, например, от злости к счастью, потому что

застревание в какой-то одной эмоции делает тебя уязвимым. Низшим животным (а также некоторым охранникам, добавим мы) переходы в новое состояние даются тяжело.

Теория Оурена — Бачоровски

Для блага эволюции двое взрослых должны быть генетически несхожи: только так они смогут выдать хороший ассортимент потомства. Однако разница в генах (а значит, в цвете глаз, кожи и пейсов) может отпугивать: второй организм воспринимается как чужой. Значит, должен быть механизм закрепления симпатии, отличный от внешней привлекательности. Таким механизмом становится «эмоциональная петля»: первый шутит, второй счастлив, первый счастлив, что второй счастлив, и т. д. Шутки над необидчивой женщиной — хороший цемент для отношений («Милый, а змеи спят с открытыми глазами?» — «Не знаю, я же позже тебя встаю»).

Теория Малкея — Миллера

Эти двое считают, что юмор — механизм не привязывания, а выбора партнера. Оба признают, что выбор всегда за женщиной, поэтому шутить обязан мужчина. При этом Малкей считает, что юмор — продукт демонстративной агрессии, он призван унижить самцов-конкурентов на глазах у самок: «Сань, это не ты печатал про самолечение триппера — там на принтере осталось?» Ну а добряк Миллер пишет, что шутка не должна быть именно обидной, юмор просто знак хорошей интеллектуальной формы, а значит, качественных генов. Похоже, его теория, в кои-то веки учитывающая характер людей, а не горилл, — самая правильная.

Функции юмора

Юмор является способом передачи информации «между строк», с подтекстом, и

скрытого воздействия на слушателей. Это удобная форма для того, чтобы сообщать информацию непрямо, посредством намеков. Поскольку юмор предполагает игру с несоответствиями и одновременно передает различные смыслы, он особенно полезен в ситуациях, где серьезный, прямой способ обсуждения может усилить имеющиеся противоречия.

Функции юмора (А.Зив):

- Социальная
- Защитная
- Интеллектуальная



Юмористические высказывания, в силу своей многозначности, являются наиболее подходящим средством общения в ситуациях, чреватых конфликтом. Спорящие люди, серьезно обсуждая различия во мнениях, могут непроизвольно ужесточать свои позиции и тем самым отрезать пути к компромиссу.

Напротив, беззлобное подшучивание собеседников друг над другом способствует (благодаря упомянутому выше расширению фокуса внимания) взаимопониманию и укреплению намерения принять позиции друг друга. Шуточный комментарий одного из спорящих может ослабить конфликт, не умаляя достоинства каждого из них. То есть **юмор является средством предотвращения конфликтов и примирения сторон.**

Люди, находящиеся в близких отношениях, могут в юмористическом ключе обсудить деликатную тему, по которой они совершенно не согласны друг с другом. Юмористический способ позволит им *признать наличие разногласий, не драматизируя ситуацию.* Приятное чувство радости, вызванное восприятием игрового несоответствия, а также смех способствуют примирению и получению удовольствия от близких отношений, несмотря на различия в точках зрения.

Юмор удобен и для щадящей, деликатной критики. Например, именно юмор более всего подходит для дружеской пикировки.

Во всех ситуациях юмор дает возможность при необходимости отыграть назад, сказав: «Я пошутил».

Известно, что совместная успешная деятельность дает *сплачивающий эффект*. Таким же эффектом обладает и общий смех, вызванный рассказанной смешной историей.

Юмор играет особую роль в процессе обучения, это очень важный прием в арсенале преподавателей, учителей. Если в ходе объяснения используется юмористический сюжет, соответствующий учебной ситуации, это улучшает имидж преподавателя, способствует усвоению и запоминанию материала. Впрочем, на занятиях, по понятным причинам, юмор нужно использовать весьма дозированно, привязывая соответствующий всплеск познавательной активности к стержневым положениям изучаемой темы, которые учащиеся должны лучше понять и запомнить.

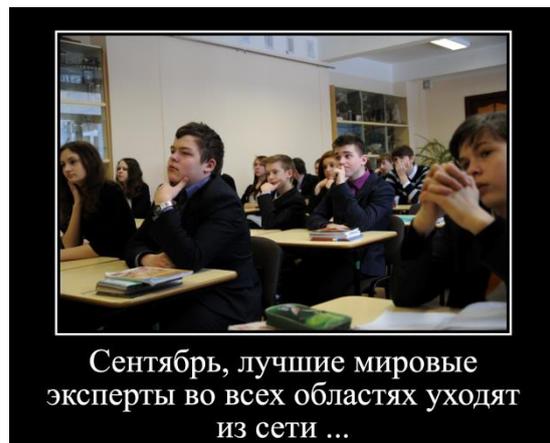
Для того чтобы мы посмеялись, посыл (а юмор всегда связан с какой-то мыслью, образом) должен быть не значим для нас, то есть вводить в состояние игры, а не вызывать переживания. Отсюда и обиды с фразами «Да ты чего, я же пошутил». **Есть вещи, над которыми шутить нельзя.** Но беда в том, что для каждого человека это свои идеи, личные. Из сказанного выше вытекает еще одна важная функция юмора: *познание другого человека и себя. Развитие своих коммуникативных способностей, эмпатии, чувствительности, умения встать на место другого человека.*

Юмор повышает креативность. В обыденном сознании существует представление, что чувство юмора — это признак ума. Действительно, существует корреляция между чувством юмора и интеллектом, но об это расскажем позже. Интеллект подразумевает умение решать проблемы, но существенная его часть — это кристаллизованный интеллект, то есть эрудированность и умение оперировать накопленными знаниями. Однако интеллект может быть высоким и при отсутствии чувства юмора, которое скорее является признаком креативности. Креативность предполагает способность выходить за пределы, в каком-то смысле нарушать запреты, умение видеть нестандартные пути, свойства и отношения. **За счет чего юмор повышает креативность? С одной стороны, он настраивает на игровой, несерьезный лад. Это позволяет преодолеть внутренние установки, барьеры, которые мы сами для себя определяем, когда решаем задачу. С другой стороны, юмор изменяет фокус внимания. Если человек серьезен, он сосредоточен и четко осознает небольшое количество элементов. Если же человек юмористически настроен, он расслаблен и фокус его внимания размыт и максимально широк. Для выхода за пределы установок в творческой задаче необходимо снизить концентрацию внимания, смягчить контроль.** В каком-то смысле оба объяснения — через преодоление ограничений и изменение режима внимания — не противоречат друг другу: при решении творческой задачи нужно и ослабить хватку, и поискать решения в неожиданных местах.

Юмор также играет важную коммуникативную функцию. Если человек всегда настроен абсолютно рационально, это может говорить о его неполноценных коммуникативных способностях и неготовности к жизни в социальном мире. Потому что юмор часто используется при выборе партнеров по общению, для того чтобы отделить «своих» от «чужих». Часто у социальной группы с целью поддержания своей идентичности появляется свой специфический юмор, мемы.

Существуют различные **формы юмора**:

- **шутка** — это фраза или небольшой текст юмористического содержания;
- **анекдот** — фольклорный жанр, короткая смешная история, обычно передаваемая из уст в уста. С точки зрения профессора психологии Ричарда Уайзмана, существует три основных типа анекдотов. Первый тип — **это анекдоты, которые помогают почувствовать**



Сентябрь, лучшие мировые эксперты во всех областях уходят из сети ...

превосходство над остальными. Второй — анекдоты, которые помогают снизить влияние событий, часто вызывающих страх, тревогу или волнение. Третий тип — это анекдоты, которые удивляют нелепостью ситуации или реакции на какое-либо событие. Так, например, отличительной особенностью американско-канадского чувства юмора исследователи называют особую любовь к анекдотам, так или иначе подчеркивающим превосходство. Герой американских анекдотов либо выглядит дураком, либо его заставляют так выглядеть.

- **сатира** — резкое проявление комического в искусстве, представляющее собой поэтическое унижительное обличение явлений при помощи различных комических средств (приёмов): сарказма, иронии, гиперболы, гротеска, аллегории, пародии и других;

- **ирония** — сатирический приём, в котором истинный смысл скрыт или противоречит (противопоставляется) явному смыслу;

- **пародия** — произведение искусства, имеющее целью создание у читателя (зрителя, слушателя) комического эффекта за счёт намеренного повторения уникальных черт уже известного произведения, в специально изменённой форме;

- **каламбур** — литературный приём с использованием в одном контексте разных значений одного слова или разных слов, или словосочетаний, сходных по звучанию.

- Особый вид юмора представляет собой чёрный юмор. **Чёрный юмор** — это юмор с примесью цинизма, комический эффект которого состоит в насмешках над смертью, насилием, болезнями, физическими уродствами или иными «мрачными», макабрическими темами. Чёрный юмор — обычный ингредиент абсурдистики в литературе и в кино.

- Юмор может быть также представлен в графическом виде — **карикатура, шарж** и другие.

В чувстве юмора задействованы познавательные процессы и эмоции, а также физиология.

- Познавательные процессы – это внимание, память, мышление, воображение и другое. Чем выше развиты эти свойства психики, тем острее и интереснее у человека чувство юмора.

- Причем тут физический уровень? Под этим подразумеваются вербальные и невербальные способы, используемые человеком.

- Про эмоции все еще понятнее: мы от природы отличаемся темпераментом, а значит и эмоциональностью. Жизненный опыт тоже вносит свою лепту. В результате кто-то более эмоционален, кто-то менее. У кого-то преобладают положительные, а у кого-то отрицательные эмоции.

Люди редко смеются над шутками человека, которого считают враждебным или неинтересным. Если, конечно, шутка не исходит из уст того, кто стоит намного выше их по иерархической лестнице, – того, кто, скажем, обладает властью нанимать на работу и увольнять с нее, вмешиваться в продвижение по службе и повышать зарплату. Независимо от силы неприязни, которую такие люди порождают вокруг себя, существует незыблемое правило: над их шутками следует смеяться.

Молодежную аудиторию рассмешить легче, чем взрослую. Молодых людей не слишком волнует тот факт, что нечто может показаться им смешным, а потом они могут осознать, что их реакция превысила уровень шутки.

Взрослые люди требовательнее и более сдержанно реагируют на юмор. Даже если что-то показалось им смешным, прежде чем смеяться, они ждут, чтобы посмотреть, как будут реагировать остальные слушатели; поэтому в молодой аудитории они чувствуют себя гораздо расслабленнее. Некоторые взрослые смеются до такой степени неохотно, что,



кажется, просчитывают все последствия своих реакций, взвешивают все за и против и лишь потом решаются посмеяться над чем-нибудь.

Мы также должны учитывать, что молодежь беззаботна и не имеет столько обязательств, сколько люди зрелые. У них нет семьи, которую нужно кормить, они еще не успели наделать долгов, им не нужно изо всех сил пытаться сохранить свое рабочее место. Короче говоря, они могут вести себя намного раскованнее и свободней.

Алестер Кларк — известный английский ученый в области эволюции, вывел универсальную формулу юмора. Он утверждает, что **удовольствие от хорошей шутки является результатом умножения имеющейся в ней ошибочной или заведомо неверной информации на серьезность слушателя**, сообщает DailyStar.

Формула довольно проста:

$$H = M * S.$$

H означает степень удовольствия от хорошей шутки (юмор по-английски humour), M — уровень находящейся в ней неверной информации (misinformation), а S — способность слушателей серьезно ее воспринимать (seriousness).

Кларк убежден, что **способность шутить — это сложнейший эволюционный механизм, который появился у человека в ходе его становления. Главной задачей такого механизма можно назвать мгновенный анализ услышанной информации и выделение из нее правды и вымысла.**

На самом деле, юмор представляют собой более важную функцию головного мозга, чем кажется с первого взгляда. Эта функция связана с определением степени опасности. **Чувство юмора дается человеку при рождении, но начинает проявляться и развивается в раннем детстве под влиянием окружающей среды, анекдотов и т. п.** Отсутствие предпосылок для его развития приводит к формированию прямолинейного характера, человек с таким крайним типом личности может иметь проблемы в социальной адаптации.

Что происходит в мозге, когда нам смешно? Если человек слышит вербальную шутку, в его мозге последовательно активируются лобные доли и лимбическая система. Лобные доли отвечают за контроль психической деятельности, за планирование. Их активацию можно интерпретировать как попытки человека собрать элементы шутки воедино и распознать ее смысл. Лимбическая система связана с эмоциями и отвечает за реакцию на шутку в виде смеха.

В лобных долях есть зона, которая называется передней поясной корой. Она активируется не только при восприятии юмора, но и при решении творческих задач, а также в моменты внутренних конфликтов, — например, при решении теста Струпа, где слово «красный» написано зелеными чернилами и нужно назвать цвет чернил. Любопытно, что передняя поясная кора активируется также при восприятии боли. Возникает вопрос: что же общего между болью, инсайтом, противоречиями и юмором?

По-видимому, передняя поясная кора представляет собой некоторую систему реагирования на ситуацию, когда что-то пошло не так. Если я испытываю боль (например, прищемил руку, обжегся), значит, что-то пошло не так, мои автоматизмы плохо сработали, и надо изменить поведение, чтобы исправить ситуацию. В шутке тоже «что-то идет не так»: финал фразы оказывается неожиданным, возникает противоречие. Однако ситуацию в этих двух случаях мы оцениваем по-разному. В случае с болью мы говорим себе: «Что-то пошло не так, и с этим надо что-то делать». А в случае с шуткой ничего делать не надо, и поэтому мы испытываем положительные эмоции, смеемся. Так что можно сказать, что юмор — это способность подмечать противоречия и разрешать их в положительном ключе.



Связь юмора и смеха. Смех явление как психическое, так и физиологическое. Смех можно вызвать воздействуя на человека физически (упражнения, щекотка).

Смех может быть двух видов физиологический смех это естественный смех когда человек смеется животом и всем телом. Интеллектуальный смех от юмора, шуток.

Непроизвольный физиологический смех связан с отделами мозга таламус, гипоталамус, миндалевидное тело.

Произвольный интеллектуальный смех связан с лобными отделами головного мозга. Смех и улыбка в социуме считается как отсутствие или прекращение агрессии. Однако, стоит иметь в виду и отличать ироническую улыбку и сарказм агрессивный юмор. Юмор проявляется в самых разных социальных аспектах. Улыбка младенца заставляет родителей заботиться о нем с большим удовольствием.

Юмор и смех в полном смысле, как мы его понимаем, отмечается только у людей. Впрочем как и слезы. **"Я верю, что могущество смеха и слез сможет стать противоядием от ненависти и страха..." Чарли Чаплин.** Смех сквозь слезы, слезы сквозь смех. Можно научиться улыбаться на заказ, можно даже смеяться, когда "потребуется". Настоящий смех от искусственного отличается тем, что человек смеется всем телом, у него пропадает скованность, все органы участвуют в смехе, его трясет всем телом. **Если вы заметили, то же самое наблюдается во время слез, плача, который не сдерживается. Отсюда вытекает еще один важный плюс смеха - он снимает накопившееся в теле напряжение.** Смех и слезы - это как ливневый дождь в душный летний полдень - они разрывают панцирь скованности, снимают напряжение, возвращают свободу, дают возможность перевести дух, "освежиться, обновиться". Настоящий смех - это смех всем телом, когда трясется все тело, пусть до колки в животе. Кстати, такой **смех сжигает большое количество килокалорий, и является естественной и поэтому легкой зарядкой.** Он способен укреплять мышцы живота, спины и ног. Минута смеха, правильное хохота, равносильна пятнадцати минутам катания на велосипеде.

Да не выносим мы Вам
мозг, мужчины! Мы просто
иногда пытаемся его там
найти!

Профессор Род Мартин и его коллеги использовали специальный опросник, при помощи которого выделили **четыре типа юмора: самоутверждающий, аффилиативный, саморазрушительный и агрессивный.** Ученые нашли подтверждение тому, что тип юмора оказывает положительное или отрицательное влияние на отношения с другими людьми и психологический статус человека.

Самоутверждающий юмор используется для повышения самооценки, уверенности в себе, но не причиняет вреда другим. Например, человек, расстроенный какой-то ситуацией, пытается найти в ней что-то смешное и тем самым повысить свое настроение. Аффилиативный юмор улучшает взаимоотношения с окружающими и снижает напряженность и неловкость при общении. Такой юмор используется, когда человек шутит и смеется в компании друзей.

Эти два типа юмора называются адаптивными.

Саморазрушительный юмор часто используется для улучшения отношений с людьми за счет шуток над самим собой, в то время как **агрессивный** повышает настроение шутника за счет смеха над другими людьми. **Эти два типа юмора называются дезадаптивными — доказано, что они потенциально могут нанести психический ущерб.** Так, частое применение агрессивного юмора вызывает враждебное отношение окружающих и в конечном счете оборачивается против самого шутника. **Саморазрушительный юмор** причиняет вред психическому здоровью человека, так как целью злых шуток является он сам, принижая себя и отрицая свои эмоциональные нужды ради того, чтобы повеселить других.

Важно видеть различия между данными типами юмора, поскольку они связаны с разными аспектами психологического и социального взаимодействия. В разных исследованиях было показано, что взрослые, которые использовали адаптивный юмор, в целом обладали лучшим психическим здоровьем и более высокой самооценкой, в то время как любители дезадаптивных типов юмора отличались повышенной тревожностью, склонностью к депрессии и пониженной самооценкой. **Использование агрессивного юмора также ассоциируется с социальной дезадаптацией — те, кто прибегает к такому типу юмора, чаще сталкиваются с проблемами в личных отношениях.**

Типы чувства юмора

Чтобы определить характер юмора, а значит и личностные особенности человека, не обязательно общаться с ним, достаточно проанализировать продукты его творчества (рисунок, сценарий, книга, песня). Что и сделала Р.Сильвер. Автор пользовалась рисуночным тестом. В результате этого она выявила 7 типов чувства юмора:

1. **Патологический черный юмор.** Для него характерен смех над ситуациями смерти и опасности. Это насмешка над чужими страданиями и страхами.

2. **Непатологический черный юмор.** Смех также над ситуацией смерти, несчастья, но при условии, что сам участник этой ситуации не демонстрирует страдания или страх.

3. **Уничижительный юмор.** Предполагает насмешки и унижения по какому-либо признаку.

4. **Самоуничижительный юмор.** Высмеивание собственных неприятных черт.

5. **Неясный юмор.** Что-то отстраненное, не предполагающее конкретного развития событий далее.

6. **Умеренно положительный юмор.** Предполагает преодоление неудач с помощью высмеивания, доброго смеха над самим собой. Особенно по достижению успеха.

7. **Выраженный положительный.** К выше описанному добавляется игра слов, высмеивание абсурда и двойственности ситуации. Это игривый юмор, иногда объединяющий нескольких персонажей.

Для каждого человека характерно преобладание того или иного чувства юмора в зависимости от ситуации. Но этим и затрудняется дифференциация чувства юмора по принципу патологии/нормы.



Юмор и интеллект

Чувство юмора в работе интеллекта выполняет особую, очень важную роль.

К этому чувству у большинства людей отношение достаточно прохладное: принято считать шутки и анекдоты чем-то несерьезным и неважным. Однако **чувство юмора — это самый верный признак развития интеллекта. Не случайно способность шутить еще называют остроумием. «Обладать чувством юмора — значит владеть высоким искусством, — продолжает Денис Новиков.** — Когда про кого-то говорят, что этот человек остроумен, считайте, ему ставят высший балл. Важно разделять понятия «остроумие» и «чувство юмора». **Остроумие - это способность проявлять чувство юмора, «производить» шутки.** Чаще всего даже самые меланхоличные и замкнутые люди прекрасно понимают шутки - просто они не привыкли обнаруживать своё чувство юмора.

Наличие чувства юмора демонстрирует глубину и разносторонность человеческой натуры. Ведь в смехе представлены два пласта: это внешняя, возможно, напряженная или

даже болезненная тема и ее “авторское прочтение”, осознание, которое показывает безграничность наших чувств».

Появление автоматических понятий сокращает время осознания ситуации и облегчает жизнь. В то же время с ростом интеллекта возникает множество противоречий, которые начинают блокировать сознание. **Человек потерял бы способность реагировать на поступающие стимулы, если бы природа не предложила ему способ быстрого разрешения противоречий – особое чувство, которое развивается уже на высших ступенях развития интеллекта, чувство юмора.**

Так как за юмор отвечают нижние части лобных долей мозга, то оно развивается вместе с интеллектом.

Люди с хорошим чувством юмора имеют более высокий уровень IQ, в особенности это относится к тем, кто ценит черный юмор, выяснили австрийские ученые.

По словам ученых, **для того, чтобы видеть и придумывать что-то смешное, требуются одновременно и умственные, и эмоциональные способности.** Анализ показывает, что у шутников более высокий вербальный и невербальный интеллект, при этом они менее подвержены переменам настроения и приступам агрессии.

Кроме того, оказывается, веселые люди не только умные, но и приятные: **способность смешить связана с развитым эмоциональным интеллектом** (умением понимать свои эмоции и эмоции окружающих). Согласно исследованиям, и мужчины, и женщины считают людей с хорошим чувством юмора более привлекательными и говорят, что это одно из важнейших качеств в партнере. Эволюционные психологи утверждают, что эта способность может передаваться по наследству и указывать на ментальное здоровье и подвижный ум.

Чтобы быстро придумать что-то смешное, нужно обладать эрудицией, отличаться скоростью реакции и эмоциональной вовлеченностью. Осознание шуток — тоже сложный процесс восприятия вербальной и невербальной информации, который зависит от когнитивных возможностей.

Люди с хорошим чувством юмора не только веселят окружающих, но и сами много смеются. Как установили нейробиологи, смех приводит к изменениям в мозге, которыми может объясняться связь юмора с уровнем интеллекта. Исследования показывают, что, **когда мы переживаем какие-то положительные эмоции, в мозге растет производство дофамина, который не только способствует хорошему настроению, но и влияет на отделы мозга, ответственные за учебу.** Благодаря этому растет число нейронных связей. В результате наше мышление становится более гибким и творческим, нам проще решать различные задачи. Также это благотворно влияет на нашу краткосрочную память.

В учебе такой подход тоже работает: **материал запоминается лучше, а учителя с чувством юмора больше нравятся ученикам.**

Доказана и обратная связь юмора и интеллекта. Шутники сами часто смеются, а смех запускает выработку гормонов удовольствия: **нейробиологи убеждены, что нейромедиатор дофамин активизирует когнитивные функции и повышает интеллектуальные способности.** Благодаря выработке гормонов удовольствия не только повышается настроение, но и задействуется больше нервных окончаний, в результате чего усиливаются креативные возможности и улучшается память.

Самая страшная
борьба во мне –
это борьба моего
чувства юмора
с моим
воспитанием

Лечение смехом

Юмор, подобно многим эмоциональным проявлениям, а также искусству и музыке, часто **ошибочно относили к низшим видам умственной деятельности**. На самом деле он при надлежит к числу самых мощных.

Смехотерапия (юморотерапия, гелототерапия) — использование юмористических техник, терапевтического юмора различными специалистами, направленное на улучшение понимания клиентом себя, своего поведения, настроения.

Метод смехотерапии **создаёт** при помощи юмора **позитивное душевное состояние**, помогает человеку увидеть и открыть для себя различные нелепости жизни и жизненных ситуаций, что **нормализует самочувствие (физическое и эмоциональное)**, направляет к более высокому уровню разрешения проблемы, **увеличивает познавательный потенциал, духовно обогащает**.



20 минут смеха в день — средство защитить себя от болезней и поддержать сердце в хорошей форме. Это утверждение стало популярным на всей планете, и «клубы смеха», возникшие в 1995 году в Индии по инициативе врача Маданы Катари, появились даже во французской Швейцарии. Идея о том, что смех полезен для здоровья, не нова: она известна еще со времен античности.

Доктор психологии, декан психологического факультета Самарского национального университета, профессор Константин Лисецкий говорит, что юмор в теле располагается между нижней и верхней половиной туловища, в диафрагме. И если диафрагма поднимается при хронической тревоге, становится менее пластичной, то легкие плохо вентилируются, повышается давление на сердечную сумку. И чтобы расширить пространство, надо или кашлять, что многие неосознанно и делают, или смеяться.

Сделайте счастливое лицо, и ваше тело, надеясь на лучшее, ответит так, как если бы это выражение было натуральным. Улыбка задействует как минимум три основные группы мышц, усиливая приток крови к лицу, и придаст ему розовый румянец. Кто откажется этим воспользоваться? Смейтесь от всего сердца, мышцы лица придут в тонус; безумствуйте и устройте себе серьезную аэробную тренировку, одновременно помогая иммунной системе.

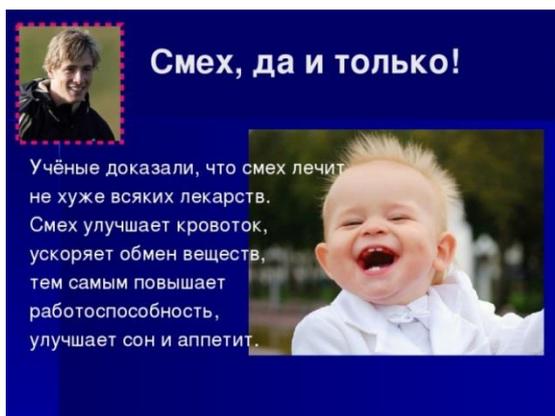
Даже самая легкая улыбка увлажняет ваши глаза. Стимулируются мускулы вокруг слезных желез, за счет чего ваши глаза сияют и блестят. Растяните губы – ваши приподнятые щеки округлят лицо, смягчат его; усиленный поток крови будет питать вашу кожу. Попробуйте найти лосьон на прилавке с косметикой, который обещает такие результаты! И в следующий раз, когда у вас возникнут проблемы с подбором слова или названия, посмейтесь над собой – кончится это тем, что вы будете выглядеть гораздо моложе.

Говорят, что, когда больницы и госпитали посещают люди, развлекающие пациентов, их боли заметно уменьшаются. Физиологические исследования также подтверждают, что смех способствует увеличению выработки организмом собственных болеутоляющих веществ и укрепляет нашу иммунную систему.

Смех делает жизнь более счастливой, здоровой и продолжительной.

Смех делает жизнь более счастливой, здоровой и продолжительной.

Доктор Майкл Миллер, директор центра профилактической кардиологии при Университете Балтимора, нашел прямые свидетельства в пользу того, что здоровое чувство юмора может способствовать предотвращению сердечных болезней. Проведенные им



исследования показали, что у тех, кто часто и громко смеется, а также умеет видеть забавную сторону происходящего, особенно когда жизненные ситуации действительно трудны, гораздо меньше вероятность опасного сердечного приступа, чем у лиц, которые более серьезны и менее улыбчивы.

Врачи полагают, что смех способствует выработке организмом тех продлевающих жизнь химических веществ, которые стимулируют иммунную систему. Например, уже твердо установлена связь между смехом и антителами, которые помогают бороться с простудами.

То, что смех оказывает благотворное воздействие на организм, доказывают случаи исцеления, казалось бы, безнадежных больных. Так, например, американский журналист Норман Кузинс, узнав, что страдает неизлечимой формой заболевания суставов, решил, что не будет ожидать окончания своих дней в безрадостной больничной обстановке, а проведет остаток жизни как можно веселее. Он прописал себе ежедневные дозы безудержного смеха, читая юмористов, просматривая фильмы братьев Маркс и ленты, снятые скрытой камерой. В первое время безумный смех заменял ему морфин, заглушая боли. И постепенно он выздоровел! Кузинс умер в возрасте восьмидесяти четырех лет, будучи почетным президентом медицинского общества Коннектикута и доктором Йельского университета. Его уникальный опыт лег в основу целого научного направления — дисциплины психонейро-иммунологии, которая изучает взаимодействие между мозгом, эндокринной и иммунной системой.



Экстравагантную теорию об участии смеха в происхождении человека разработал американский эволюционист Джеймс Э. Кэрон. В статье, опубликованной в The International Journal of Humor Research, он пишет, что именно смех сыграл адаптивную роль в эволюции: «Те индивиды из числа наших предков, которые умели изображать на лице улыбку или производить звуки, характеризующиеся как смех, обладали адаптивным преимуществом: улыбка и смех увеличивают шансы человека на выживание».

15 минут смеха = 10 минутам ходьбы. «Если ежедневно смеяться по 15 минут, то в течение года можно сбросить до двух килограммов», — утверждает исследователь Масиеж Бачовски. Возглавляемая им группа ученых установила, что смех заставляет быстрее биться сердце и работать некоторые группы мышц, благодаря чему расходуется почти столько же калорий, сколько во время некоторых спортивных упражнений. Убедиться в этом помог оригинальный эксперимент. В нем приняли участие 45 добровольцев, которым демонстрировали разные телевизионные ролики, комедийные сюжеты. Оказалось, что именно во время просмотра комедийных эпизодов у участников эксперимента расход энергии был на 10–20 % больше. По словам Бачовски, 10–15 минут смеха помогают сжечь от 10 до 40 калорий.

Недавние исследования в области МРТ показали, что за восприятие юмора отвечают те же самые зоны, которые отвечают за проявление боли. Это зоны лобных долей, реагирующие, когда что-то идет не так. Любая шутка - продукт реакции нашей нервной системы на парадоксы. Если в схему мировосприятия что-то не вписывается, ты смеёшься, неосознанно защищаясь от сложности и непонятности.



Как развить чувство юмора?

По мнению Бориса Новодержкина, людей, напрочь лишенных чувства юмора, не существует. Просто у каждого оно свое.

Креативность человека никогда ему не вредила. Он умеет видеть ситуацию не так, как все, а по-своему. Те люди, которые привыкли во всем доходить до сути, изучать все закономерности и особенности тщательно, отличаются креативным мышлением. Они способны абстрагироваться от общепринятых шаблонов, общественных стереотипов и традиций.

Если вы искренни и правдивы, вы умеете отличить искренность от лицемерия, ложь от правды, мудрость от глупости. Отличное чувство юмора формируется благодаря этим навыкам. Они дают возможность человеку адекватно оценивать свое поведение, уметь посмеяться над своими промахами и абсурдными ситуациями в жизни.

Независимость от мнения других и смелость в словах и поведении хорошо влияют на развитие чувства юмора. Сила и смелость помогают человеку вовремя выразить свое мнение. Зависимые люди попадают в свою же ловушку. Они, боясь зацепить другого своей шуткой, учатся не замечать смешные моменты, а потом вообще не могут над чем-то посмеяться. Человек без чувства юмора не может видеть и подчеркивать своими замечаниями смешные моменты.

Адекватная самооценка и уверенность в своих силах позволяют смеяться даже над собой без какого-либо внутреннего дискомфорта. Человек, уверенный в себе, может пошутить над собой и сохранить на нужном уровне чувство собственного достоинства. Если же индивид не развивает чувство юмора, в нем копится агрессия и обида по отношению к тому, кто осмелился над ним подшутить.

Как известно, **не все могут тонко и смешно шутить.** На то есть свои причины. Существует несколько качеств, которые мешают человеку адекватно воспринимать шутки, смеяться над ними и самому юморить. **Каким людям трудно юморить?**

- Люди, не имеющие собственного мнения, у которых мышление стереотипизировано, иногда шутят, но эти фразы или действия не вызывают у других искреннего смеха. Другим они кажутся глупыми или плоскими.
- **Невысокий уровень интеллекта** не позволяет людям интересно и тонко подмечать противоречия в жизни, над которыми можно посмеяться. Они просто не способны видеть подобные явления.
- Человек, который привык «прогибаться», зависеть от другого, не может шутить по причине неискренности своих слов и поступков. Таким людям сложно понять, как развить чувство юмора, так как они не имеют внутренней свободы.
- **Несмелые люди боятся выразить собственное мнение**, они постоянно находятся в плену своих страхов, поэтому им некогда шутить.
- **Гордому или неуверенному человеку сложно шутить и смеяться над своими промахами.** Таких людей съедает чувство обиды. Неадекватное отношение к себе не дает им возможности подмечать свои ошибки и уж тем более подшучивать над ними.
- Прекрасное чувство юмора развивается у тех людей, которые работают над своими личностными качествами и меняют свое поведение.

Ошибочно было бы предполагать, что человек обладает чувством юмора от рождения. Оно развивается в течение жизни. Каждый человек при желании может стать известным остряком, душой компании, но для этого нужно приложить немало усилий. В процессе формирования навыков это чувство также должно развиваться и совершенствоваться.

Развитие чувства юмора может начинаться с мелочей. Попробуйте оглянуться вокруг, наблюдайте за тем, что вас окружает, научитесь видеть. К примеру, взгляд может остановиться на нелогичном объявлении. Многие начинают с того, что акцентируют

Я ВОТ ПОДУМАЛ, СКОЛЬКО
ЛЮДЕЙ Я УЖЕ СПАС, ТОЛЬКО
ПОТОМУ, ЧТО НЕ ПОШЕЛ
УЧИТЬСЯ НА ВРАЧА.

внимание на интересном поведении детей. Малыши непосредственные, они еще не умеют лгать и лукавить. В своих забавах они часто подражают взрослым - родителям, соседям, друзьям семьи. Понаблюдайте за детворой, и вы наверняка увидите в их игре несколько комичных сценок из реальной жизни взрослых. Даже те, кто не слишком одарен предрасположенностью к чувству юмора, могут развить его, пусть и с некоторыми усилиями.

Чтобы научиться шутить, нужно сначала выбирать знакомую компанию. Это должны быть понимающие люди, которые при возможном промахе не будут унижать или обсмеивать. По прошествии некоторого времени свои шутки можно попробовать в компании уже искушенных юмором людей. Если вы заметите, что вас поняли и оценили (а здесь достаточно улыбки), вам удалось их рассмешить, есть повод для гордости.

Советы

Без чувства юмора тяжело живется и самому человеку, и его окружению. Но развить его можно.

1. В первую очередь вспомните, что лежит в его основе: высокий уровень развития познавательных способностей. Соответственно, **тренируйте интеллект, память, мышление.**

2. **Читайте книги, смотрите фильмы.** Во-первых, книги развивают нас, а во-вторых, там можно встретить немало острот, интересных образов. Чем чаще вы будете сталкиваться с какой-то схемой, тем прочнее она укоренится в вашем подсознании. Попросите кого-то вам «расшифровать» юмор, постепенно вы сами научитесь его видеть. Еще чуть позже сможет сами придумывать шутки.

3. **Расширяйте кругозор, пополняйте словарный запас.** Освойте техники коммуникации.

4. Как шутить? Берете какой-то не важный для вас и собеседника образ и с помощью аналогии сравниваете его с чем-то («Ну ты прям как...») или с помощью логики придумываете исход событий («Ты бы еще...»).

5. **Развивайте самоиронию.** Для этого нужно осознать свои недостатки и принять их, а после научиться спокойно их использовать.

6. **Заучивайте и рассказывайте анекдоты.** Скорее всего, подойдет этот метод для начинающих шутников. Но постепенно, если будете выполнять и другие рекомендации, то сможете сами шутить. Рассказывайте анекдоты в тему и очень артистично, передавая эмоции словами и жестами.

7. **Не бойтесь отвечать шуткой на шутку.** Остроумные люди притягивают друг друга. Всегда приятно услышать достойный ответ, осознать родственность души и интеллекта.

8. **Научитесь видеть что-то смешное в повседневности:** вот в толпе дама идет в забавной шляпе как у Шапокляк, а вот у салона красоты забавная вывеска, а там мужчина, ну, копия мультяшный персонаж.

9. **Посмотрите выступления стендаперов, комиков.** Как изящно они шутят над недостатками мира или собственными изъятиями! Но не все авторы, некоторые скатываются в пошлости. На мой взгляд, прекрасен в своем жанре стендапер Джордж Карлин.

10. Всегда наблюдайте за реакцией окружающих на ваши шутки. Можно напрямую попросить кого-то из близких людей наблюдать за вами, критиковать, помогать, подсказывать.

Психолог Род Мартин рекомендует:

1. **Наблюдайте за тем, что вызвало у вас улыбку.** Нет смысла пытаться запомнить шутки, которые не кажутся вам смешными — вряд ли удастся рассказать их так, чтобы вызвать смех

Обладание
чувством юмора
позволяет легче
перенести отсутствие
всего остального!



remarok.net

окружающих. Обращайте внимание на то, что заставляет смеяться вас. Что именно показалось вам забавным и почему? Поделитесь с тем, кто, как вам кажется, оценит шутку.

2. **Окружите себя смешным.** Смотрите чаще выступления комиков, которых считаете смешными, следите за их движениями, мимикой. Слушайте подкасты, которые кажутся вам забавными, читайте юмористические рассказы. Развитие чувства юмора отчасти напоминает освоение еще одного языка. Подобно тому, как преподаватели английского рекомендуют нам «погрузиться» в англоговорящую среду, вам необходимо погружение в мир юмора.

3. **Прежде чем пошутить, учитывайте ситуацию.** Решив поделиться с друзьями шуткой, старайтесь выбрать правильное место и время. Не каждый анекдот стоит рассказывать на деловом совещании и не каждая шутка, которой вы делитесь с коллегами за кофе, будет понятна вашим друзьям. То, насколько смешным покажется ваше замечание другим, зависит и от окружающей обстановки.

Над чем нельзя шутить

Юмор бывает разным. По мнению ученых, если человек использует безобидные шутки для того, чтобы укрепить отношения или справиться с конфликтом, то это говорит о его высокой самооценке и открытости. В то же время сарказм и высмеивание других скорее делают человека более одиноким, ассоциируются с подавленностью и агрессией.

Насмешки как агрессивная форма юмора нередко *используются для принуждения людей к тем или иным действиям.* Они служат средством навязывания и поддержания групповых норм, вытеснения нежелательных лиц из группы, укрепления власти лидера и углубления статусных различий, регулирования поведения членов группы. *Насмешки могут использоваться и при убеждении одним человеком другого.* Если взять примитивные формы юмора (торт в лицо, издевки над именем и фамилией или цветом кожи), то именно такая шутка превращается в способ подавления.

Избегайте шуток, затрагивающих расовую принадлежность, вероисповедание.

Шутить нельзя:

- Над физическими увечьями людей, потому что никто не знает, что с ним произойдет завтра.
- Над чьими-то покойными родственниками (не путать с черным юмором).
- Над чужой бедностью. Потому что духовная бедность страшнее материальной.
- Над убогими (бомжи и попрошайки). Жизнь такая сложная штука...Почти каждый рискует завтра оказаться на их месте.
- Над чужой внешностью. Лучше носить с собой зеркало и почаще в него заглядывать.
- Над чужими болезнями (см. пункт 1).
- Над душевнобольными.
- Над неполноценными детьми - умственно и физически. После таких "шуток" человек сам рискует родить больного ребенка.
- Над большой толпой народа определенной национальности, социального статуса или профессии. Просто напросто дадут в морду.

Дети и юмор

Чувство юмора помогает нам спокойнее воспринимать жизненные неурядицы и смотреть на мир проще. Вот почему тренировать его лучше всего с самого детства. Развивать чувство юмора с раннего детства полезно для укрепления самооценки.

Смеяться вместе с детьми – это идеальный способ общения. Удивительная вещь о прекрасном чувстве юмора



закключается в том, что он делает детей умнее и здоровее. Некоторые люди склонны думать, что юмор передается генетически. Это не так. Поскольку чувство юмора – это качество, которое может развиваться у детей по мере их роста, и это не то, с чем они рождаются.

Юмор для ребенка, как и для взрослого, выполняет эмоциональные, социальные, интеллектуальные функции.

Поскольку юмор - это что-то смешное, хорошее чувство юмора может быть удивительным элементом, который поможет детям повлиять на их рост и развитие. Это позволяет им быть спонтанными, видеть вещи во многих разных точках зрения и выстраивать нетрадиционные концепции. Дети, которые родились с хорошим чувством юмора, кажутся более счастливыми и оптимистичными. Эти дети научились не относиться слишком серьезно к проблемам.

Совершенно очевидно, что дети, которые могут поделиться своим чувством юмора с другими, больше нравятся своим сверстникам. Они способны более эффективно справиться со своими детскими невзгодами.

Чувство юмора развивается у детей в очень раннем возрасте. Когда дети растут, их чувство юмора меняется, и что может быть забавным для малыша, может показаться незабавным для подростка.

Младенцы

В первые месяцы жизни у ребёнка появляется улыбка в ответ на разговор, так называемая социальная улыбка. Обычно родители от нее приходят в полный восторг и начинают стараться почаще делать что-нибудь, чтобы эту улыбку вызвать. Таким образом, она закрепляется как типичная реакция на ситуации общения, от которых ребёнок получает удовольствие. Около 4 месяцев малыш начинает смеяться — это показатель достаточного развития высшей нервной деятельности, но не наличия чувства юмора. Младенцы могут не понимать юмора, но они будут видеть и знать, когда вы улыбаетесь, попытаются подражать вам. Иногда младенцы в возрасте от 9 месяцев прекрасно распознают шутки, когда мама с ними играет и делает что-то для смеха. Это первые проявления чувства юмора и показатель развития мышления у ребёнка.

1-4 года

Малыши более наделены физическим чувством юмора. На этом этапе они уже сами развлекают своих родителей. Если родители оценили шутку, то юные юмористы продолжают свои эксперименты и стараются смешить маму и папу чаще, придумывая, что бы ещё такого забавного сделать. А вот если родители сурово отчитали ребёнка за незнание носика или ушек, то попытки рассмешить их быстро прекращаются, ребёнок понимает, что шутить — это опасно.

Иногда мамы и папы невольно смеются в ситуации, когда случилось не то, что они обычно одобряют: ребёнок пролил суп, нарисовал шедевр на мебели, порвал книжку. Ребёнок воспринимает этот смех как подкрепление своего поведения и обязательно попытается развеселить вас таким действием снова. И, поверьте, он будет очень разочарован, если вы будете его за это ругать. Как же так? Ведь первый раз мама радовалась! Может быть, я упустил какую-то деталь? Попробую пролить суп ещё раз.

Дошкольники

Для дошкольника хорошее чувство юмора, скорее всего, будет найдено на картинке. Картина может быть: детей может рассмешить свинья в темных бликовых очках или автомобиль с овальными колесами. Для дошкольников это смешнее, чем шутка. Для этого возраста групповое несоответствие, которое наблюдается в картинах и звуках, является конечным чувством юмора. Но ведь для того, чтобы это заметить и засмеяться над ошибкой, надо точно знать, что так не



Если вы что-то не можете объяснить шестилетнему ребёнку, вы сами этого не понимаете.

бывает, то есть иметь довольно высокий уровень мышления, еще дети в этом возрасте будут смеяться над тем, что взрослые категорически не принимают, например, над жестокостью в мультфильмах. **Это такой способ освободиться от своих реальных тревог, страхов, сбросить напряжение.**

Другое дело, когда ребята начинают смеяться над физическими увечьями, особенностями других людей. Да, этим они снижают свой страх выглядеть не так, как все, но в этой ситуации обязательно должны вмешаться родители и объяснить ребёнку, что здесь нет повода для веселья. Так вместе с чувством юмора мы воспитываем человека.

Дети школьного возраста

Дети школьного возраста считают интересным и забавным рассказывать простые анекдоты и повторяют одни и те же шутки снова и снова. Когда они переходят в старшие классы, они лучше и хорошо разбираются в словах и значениях. У детей с более развитой речью появляется стремление к интеллектуальным, логическим шуткам. Они могут также выразить свои шутки с помощью таких слов, как загадки, удачные шутки, анекдоты и другие. Дети с менее развитой речью используют для снятия тревог физические шутки, которые не все вокруг готовы воспринимать именно как проявление юмора — это легкие тычки и удары окружающих для поднятия собственного настроения. **На этом этапе развития чувства юмора адекватная помощь учителей и родителей обязательно нужна, чтобы такие шуточки не закрепились у ребёнка как приемлемый для него способ сброса напряжения и не переросли в антисоциальное поведение.** Старшие школьники начнут подшучивать над любым отклонением от нормы, от того, что они считают нормальной формой поведения. Шутки, связанные с физическими функциями, являются хитом этой группы, и на этом этапе шутки развиваются, так как они хорошо разбираются в юморе.

Эмоциональные функции юмора. Чувство юмора — это инструмент, который помогает ребенку видеть вещи с различных сторон, находить положительные моменты в трудных ситуациях, быть непосредственным, применять нетрадиционные подходы и идеи, смотреть вглубь вещей, наслаждаться и принимать участие в игре.

Детский юмор выполняет и ряд **социальных функций**. Дети, которые шутят чаще сверстников, активно участвуют в общественной жизни, по мнению окружающих, являются более общительными. Юмор создает непринужденную среду для общения. Трудно недолюбливать того, кто заставляет вас улыбаться!

Дети с развитым чувством юмора чаще занимают лидерские позиции в коллективе сверстников.

Интеллектуальные функции. Развивая чувство юмора, дети могут контролировать свое настроение и эмоции. Кроме того, оно помогает утвердить самооценку, поскольку по ответной реакции на их шутки дети могут понять, как к ним относятся окружающие. Юмор, с одной стороны, зависит от развития когнитивных навыков, а с другой — помогает развивать интеллект, воображение, творческое мышление.

Как развивать чувство юмора у ребёнка

Лучшим условием является здоровая юмористическая атмосфера в семье. Речь идет не о легкомысленности, а об ироничном отношении к окружающей действительности родителей, которые передают свое чувство юмора детям. Ребенок, выросший в такой семье, будет шутить и веселить людей. Это бывает даже при

✘ 5. Развивайте у детей чувство юмора

Детям, которые очень остро реагируют на мнение других людей, стоит напоминать, что они не обязаны быть идеальными в глазах окружающих. Постарайтесь развить у ребенка чувство юмора. Оптимист легче переживает жизненные невзгоды, лучше сходится со сверстниками и пользуется у них популярностью.



выраженной стеснительности и скромности человека. Иногда юмор может быть защитной реакцией на сложную ситуацию.

- **Создайте развивающую мозг среду:** общайтесь с ребёнком как можно больше, улыбайтесь ему, но не увлекайтесь. Ориентируйтесь на состояние малыша, чтобы не перевозбудить его.

- **Шутите сами.** Рассказывайте смешные истории из своей жизни и сегодняшнего дня, читайте смешные книжки, находите забавное в происходящем вокруг вас.

- **Поддерживайте попытки ребёнка рассмешить вас и окружающих.**

- **Объясняйте, в каких случаях то, что может казаться смешным, таковым не является.**

- **Поймите сами и объясните ребёнку разницу между шутками и подшучиванием, которое содержит дозу скрытой агрессии.** Так можно обидеть, а не развеселить. И это не значит, что у собеседника неразвитое чувство юмора, это признак того, что он не знает, как защититься от агрессии. Дети у таких вечно подшучивающих над ними родителей часто имеют низкую самооценку. Если вы шутите в такой манере, то шутите над собой, а не над ребёнком.

- **Играйте в игры на развитие ассоциативного мышления и воображения,** например: придумай пять слов, на которые похож этот предмет (для детей постарше — пять слов, на которые похоже это слово); придумай, как можно использовать этот предмет не по назначению (что можно делать ложкой, кроме как есть?). Разговаривайте на придуманном языке, ищите несоответствия между стихотворением в книге и иллюстрацией художника.

- А еще всегда ищите поводы порадоваться вместе с ребёнком тому, что происходит вокруг вас.

- **Сделать юмор общесемейным.** Для этого необходимо обмениваться шутками со всей семьей — это поможет ребенку понять социальную природу юмора и быть более ответственным в его выражении.

Родители должны подавать пример детям и не использовать (по крайней мере, в их присутствии) агрессивный юмор. Самое главное — это развитие эмоционального интеллекта. В дошкольном возрасте он развивается в условиях близких, доверительных и добрых отношений в семье. **Взрослым самим нужно чаще находиться в хорошем настроении, позитивно воспринимать реальность и шутить — над собой, вместе с ребенком, вместе с друзьями.** Необходимо развивать когнитивные навыки (восприятие, память, внимание, воображение), математическое мышление (умение строить причинно-следственные связи, логику, пространственное мышление, критическое мышление), речь (разговаривать с ребенком, обсуждать разные темы, читать интересные книги, истории).

Игры на развитие чувства юмора у детей

В них можно как играть всей семьей, так и организовать индивидуальную игру для ребенка.

- **Составляйте предложения, в которых слова начинаются на одну букву.** Это помогает пополнить словарный запас и развить гибкость мышления.

Например, «Вся Вселенная велит Вале валяться в восхитительных восточных васильках».

Или «Маленькая мурлыкающая Мурка мяукнула: «Молока!», «Округлые облака облетают острова».

- **Ищите слова, которые имеют несколько значений,** подбирая к ним картинки. Например, игла, молния, спутник, кран, линейка, кисть и другие.



- **Находите варианты оригинального использования вещи.** Попросите ребенка придумать 2-3 и более способов использования любого известного ему предмета.
- **Ищите сходства.** Попросите детей найти сходства у самых непохожих объектов. Например, волна и стол, лампа и хлеб.
- **Попросите ребенка нарисовать несуществующее животное.** Это может рассмешить не только детей, но даже очень серьезных взрослых!
- **Придумывайте истории про себя.** Предложите ребенку придумать смешную историю про себя, родителей, друзей.

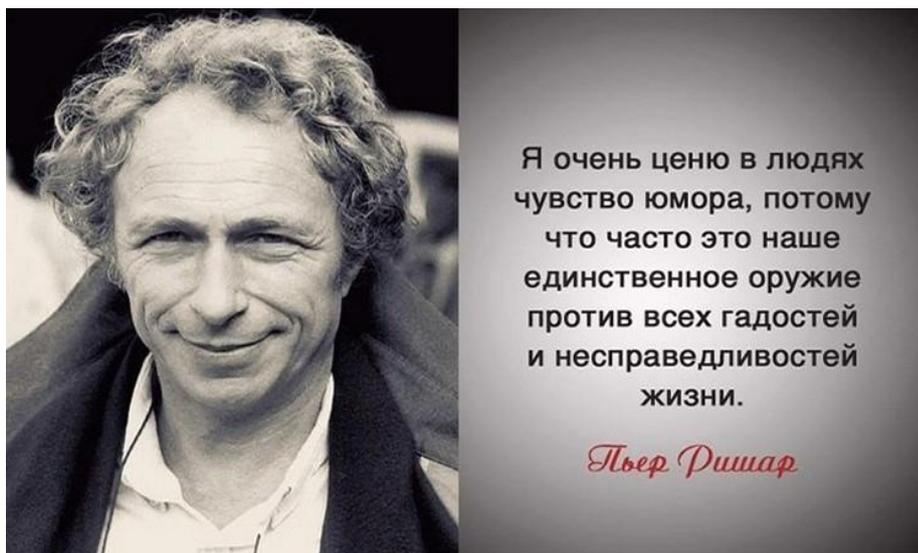
Используйте головоломки и проводите опыты. Но помните, что здесь очень важно выбирать то, что соответствующие возрасту вашего малыша.

- **Поддерживайте попытки ребенка рассмешить** вас и окружающих.

И обязательно делайте акцент на хорошем настроении и удовольствии от совместной деятельности.

Заключение:

Безусловно, юмор — один из лучших способов эмоциональной разрядки. Он может скрывать чувство стыда и неловкости, но главное его предназначение — поделиться чувствами, продемонстрировать дружелюбие, внимание и теплоту. **Юмор и смех - это очень эффективные, не имеющие побочных эффектов, средства борьбы со стрессом, один из основных компонентов счастья, гармонии и успеха.** Если вы встречаетесь с трудностями, сохраняйте чувство юмора, не делайте из всего трагедию.



Рекомендуемая литература:

1. С книгой «Психология юмора» **Мартина Рода** ознакомиться по ссылке: <https://www.klex.ru/nzv>



В уникальной книге известного психолога **Рода Мартина** все сведения о юморе собраны в единое целое. Автор подчеркивает интеграцию данных о юморе в психологию из различных дисциплин: антропологии, биологии, лингвистики, социологии. Особое внимание уделено природе юмора, а также существенной роли юмора в жизни человека. Эффектно представлено использование юмора в психотерапии, педагогике, бизнесе.

Издание адресовано психологам, психотерапевтам, педагогам, философам, социологам и студентам вузовских факультетов соответствующих профилей.

2. «Надо иметь чувство юмора. Рассказы о школе и школьниках»

В данную серию вошли произведения писателей и поэтов, известных не только школьникам, но и взрослым: И.Тургенева, Л.Толстого, А.Чехова, А.Гайдара и многих других. В книгах данной серии представлены как сказки и юмористические рассказы признанных мастеров жанра: В.Драгунского, Л.Каминского, И.Антоновой, - так и более серьёзные рассказы и повести классиков и современных писателей. Чёрно-белые иллюстрации не отвлекают читателя от понимания текста, и в тоже время способствуют лучшему восприятию произведения. Книги данной серии будут, несомненно, интересны и полезны всем школьникам. Для младшего и среднего школьного возраста.



3. Пособие «Социальная психология комического» Т.В.Семенова прочитать (скачать) по ссылке: <https://www.pgsga.ru/research/publishing/details/seменова.pdf>

В учебном пособии представлена теория комического с позиции социальной психологии и даны примеры использования психологических особенностей юмора в работе практического психолога. Книга рассчитана на студентов психологических факультетов, специалистов-психологов, на представителей иных специальностей, ориентированных на работу с людьми, на учителей общеобразовательных школ, а также на широкую аудиторию читателей, которым серьезное отношение к юмору поможет продуктивно использовать его в деловом и повседневном общении.

ВИДЕО:

1. «Психология юмора». Онлайн-лекция Сергея Ениколопова (1 час 12 мин) можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=0CdUpKTggZQ>

Юмор – это и игра, и способ психологического воздействия, и форма коммуникации. Юмор – это не только смех. Он может снижать риск возникновения напряжения и разрешать конфликты, а может вызывать агрессию. О том, как пользоваться этим важнейшим инструментом, поговорим на лекции Сергея Ениколопова. Сергей Николаевич Ениколопов — психолог, глава отдела медицинской психологии Научного центра психического здоровья РАМН. Родился в 1948 году в Ереване, учился в МФТИ и на факультете психологии МГУ.

2.«Юмор как инструмент психотерапии», Татьяна Мужижкая, (41 мин 07сек) можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=iH7L1q7Nv1o>

Татьяна Мужижкая – психолог, преподает нейролингвистическое программирование как сертифицированный тренер.

3.«Что можно вылечить смехом», Галина Абарина (5 мин 17 сек) можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=PNXgFVjmxs>

Почему для человека важно оставаться бодрым и жизнерадостным рассказывает Галина Абарина - консультант по Аюрведе, древней индийской медицине. Училась у докторов Х. Пател.