**Введение**

Эмоции - одна из наиболее древних защитных реакций организма, да и лимбические структуры можно обнаружить у животных на очень ранних стадиях эволюции. Надо сказать, что животные тоже испытывают эмоции, но умеют ли они смеяться, неизвестно, потому что кора головного мозга, которая, судя по всему, тоже принимает участие в формировании волны смеха, у них развита слабо. Интересно было бы во всем разобраться. Ведь такая наука, как смех мало изучена, даже мнения ученых во многом расходятся. А у человека кора играет очень важную роль - сдерживающую. И если бы не она, мы бы маниакально хохотали без перерыва и бились об стены в припадках хохота. Вот где не до смеха-то было бы…

Вообще, положительные эмоции крайне важны с эволюционной точки зрения. Появление потомства, удачная охота, возможность найти пропитание - все это было крайне важно для наших далеких предков.

Но как успешнее всего все это осуществить? Только вместе, общаясь друг с другом, - и тут эмоции особенно важны. В последнее время удалось получить снимки ребенка еще до рождения, в утробе матери. Они показывают, что ребенок улыбается. Улыбается, еще не родившись. Но вот ребенок появляется на свет, и его мозг продолжает свое развитие: нервные клетки соединяются друг с другом, налаживая столь нужное им взаимодействие. Тем самым формируются многие жизненно важные функции головного мозга, в том числе те, которые впоследствии будут отвечать за смех и другие эмоции. К тому же - и это известно всем нам из жизненного опыта - всякое обучение проходит тем успешнее, чем больше в ходе него возникает положительных впечатлений. Одним словом, без эмоций, в том числе без смеха, мы бы просто не были людьми. Однако волна смеха имеет и свою антиволну - волну страха. У нее те же параметры, и возникает она в тех же областях, только меняет свой знак.

Любопытно, что российские ученые обнаружили в головном мозге человека помимо областей, с которыми связан страх, и другие, снижающие воздействие негативных эмоций, компенсирующие их. Мозг самостоятельно борется со страхом! А вот областей, которые боролись бы со смехом, с чувством радости, в головном мозге не обнаружено. Против положительных эмоций мозг беззащитен. Страх может убить нас, а смех несет только пользу. Так что улыбайтесь, господа. А лучше - смейтесь.

Цель проектной работы: рассмотреть смех, как составляющую наших эмоций

Задачи проектной работы:

.Собрать и изучить соответствующий материал по данной теме

.Рассмотреть явление смеха с физической и этической точки зрения

.Выявить значение смеха для здоровья человека

.Провести исследование по данной проблеме

.Подобрать соответствующую наглядность

.Подготовить презентацию

**1. Из истории изучения смеха**

**.1 Гелотология - раздел психиатрии о смехе**

смех юмор шутка здоровье

Изучением смеха, юмора <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BC%D0%BE%D1%80> и его влияния на организм человека занимается раздел психиатрии <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F> - гелотология (от др.-греч. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA> Γέλως - смех). Начиная с 1996 г. в Базеле ежегодно проходит международный конгресс гелотологов, где врачи рассказывают об исследованиях в области смехотерапии, о воздействии смеха на организм и эффективности лечения различных заболеваний. Доказано, что в процессе смеха в положительную сторону изменяется биохимический состав крови, причем этот положительный эффект сохраняется и течение суток после просмотра хорошей комедии или веселого вечера в кругу друзей. (Вырабатывается эндоморфин, который, в частности, отвечает за хорошее настроение на гормональном уровне и оказывает успокаивающее воздействие.) Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем и т.д. Кроме того, смех обладает обезболивающим воздействием: 10 минут смеха заменяют укол морфия.

К феномену смеха обращаются также философы (Аристотель <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C>, Анри Бергсон <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%81%D0%BE%D0%BD,\_%D0%90%D0%BD%D1%80%D0%B8>, Л.В. Карасёв <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%91%D0%B2,\_%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B4\_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> и др.). Например, Кант дает следующее определение:

Смех есть аффект от внезапного превращения напряженного ожидания в ничто.

По данным современных этологических исследований, смех, видимо, возник у общих предков человека и человекообразных обезьян более 10 млн лет назад.

В этой же работе показано, что вокализация при смехе, вызванном щекоткой <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A9%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0> у детенышей обезьян, гораздо более похожа на человеческую, чем полагали ранее.

Что касается мимики при смехе, то она обуславливается сокращением определённых групп лицевых мышц, придающих лицу известное выражение, свойственное смеющемуся человеку. Есть много общего в изменениях дыхания и мимики при смехе и плаче <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%87> или рыданиях <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8B%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, вследствие чего эти состояния, с внешней стороны, могут быть смешаны между собой, а у детей эти состояния даже легко переходят друг в друга.

Смех - культурно-психологический феномен, в котором выражается способность человека к обнаружению комических ситуаций, содержащихся в жизни и искусстве. Он представляет собой сплав эмоциональных и рациональных моментов, в котором аналитическая работа ума приобретает вид особой радостной эмоции, выражающей специфическое удовлетворение по поводу разрешения противоречия, казавшегося на первый взгляд неразрешимым.

Сообразно мере наличествующей в смехе агрессивности и эстетической отстраненности, может быть описана и система смеховых жанров.

**1.2 Философские мысли о смехе**

Смех всегда привлекал к себе внимание философской мысли. Со времен Аристотеля он рассматривается как сущностная черта человека. Аристотель писал о способности человека говорить (мыслить) и смеяться.

У Ноткера - средневекового теологического писателя, все три элемента сходятся в единой дефиниции: “ Человек есть существо разумное, смертное, способное смеяться”. Двойственность смеха при единстве его выражения содержала в себе мощное диалектическое противоречие, требовавшее своего осмысления. Отправной точкой здесь чаще всего служило явное или предполагаемое несоответствие между положительным характером смеха, как эмоции, и “меры” , которая содержится в осмеиваемой вещи.

Согласно И. Канту, смех представляет собой аффект, явившийся следствием превращения некоторого напряженного ожидания в ничто.

А. Шопенгауэр рассматривал смех как итог обнаружения несоответствия между нашим представлением о мире и его действительным состоянием.

Согласно Фрейду, чувство смешного возникает в итоге преодоления тех барьеров (внутренних “цензоров”), которые культура возвела в психике индивида. Смеясь, человек выражает удовольствие от быстрой разрядки внутреннего напряжения, которое было порождено напором психической энергии и сдерживавших ее барьеров.

В “натуралистическом” ключе строит свою концепцию этолог К. Лоренц. Он полагает, что смех связан с агрессией и является человеческим вариантом так называемых “ритуальных приветствий” - форм поведения, смягчающих исходную природную агрессивность (ранее сходную точку зрения высказал Л. Нуаре). А. Кестлер рассматривает смех как продукт “бисоциации”, т. е. столкновения двух разнонаправленных психо-рациональных интенций.

В 20 в. тема смеха стала также предметом философских размышлений Г.К. Честертона, И. Хейзинги, X. Плесснера, М. Истмена, М. Гротжана, Ж. Батая, Ж. Делеза, У. Эко и др. В настоящее время изучением смеха занимаются два крупных международных научных общества. Во Франции - Association française pour le développement des Recherches sur le Comique, le Rire et l'Humour (Ассоциация по исследованию комизма, смеха и юмора). В США - International Society for Humor Studies (Международное общество по изучению юмора). Обе организации проводят ежегодные конгрессы и коллоквиумы, публикуя результаты своих исследований в журналах “Humoresque” (Paris) и “Humor” (N. Υ-Berlin). Β Париже на базе Университета “Париж-МП” также издаются регулярные выпуски “Исследовательских тетрадей” (Cahiers de Recherche), посвященные изучению различных аспектов смеха и юмора.

**2. Природа смеха**

**.1 Физиологические аспекты смеха**

Смех является как условным, так и безусловным рефлексом. Примером условного рефлекса является восприятие печатных юмористических текстов. Примером безусловного рефлекса является приятное раздражение (щекотание) чувствительных поверхностей тела. Последнее явление может и не иметь звуковых эффектов, например, грудные дети выражают удовольствие подобно животным.

Как показывают данные нейрофизиологии - науки, необычайно бурно развивавшейся за последние десятилетия, - модные четверть века назад теории, прямолинейно связывавшие все мыслимые бинарные оппозиции в культуре с асимметрией мозга (на Западе увлечение такими теориями получило название «дихотомания»требуют полного пересмотра. Реальная картина оказалась неизмеримо сложнее примитивной схемы «левое полушарие - правое полушарие». Тем не менее, сначала нужно упомянуть о возможной роли каждого полушария как целого. В 70-х гг. ХХ в. Х. Гарднер, Х. Браунелл и другие обнаружили, что поражение любого полушария воздействует на восприятие юмора, но когнитивный и аффективный компоненты затрагиваются по-разному. Поражение правого полушария не позволяет пациенту понять «соль» анекдота - любая несообразность может его удивить и рассмешить, причем когнитивные реакции полностью отделены от аффективных. При поражении же левого понимание сохраняется, но ни удивления, ни удовольствия, ни смеха не возникает (возможно, это вызвано подавленностью из-за афазии), когнитивные реакции тесно сцеплены с аффективными, пациент все принимает всерьез. Сходная картина, кстати, наблюдается при шизофрении, если не считать сохранности речи. Интересно, что при поражении каждого из полушарий обнаруживается некоторое сходство с поведением детей дошкольного возраста: находясь в легкомысленном настроении, ребенок может быть не в меру смешлив и дурашлив, а будучи не расположен к смеху, может воспринимать юмор всерьез.

Физиологическое действие зоны смеха осуществляется с помощью нервных импульсов, поскольку обычное время реакции на шутку недостаточно для переноса через кровеносную систему химических веществ. Под влиянием оказываются центр дыхания (звуковой эффект смеха), моторный центр (симпатическая и парасимпатическая иннервация поперечно-полосатых мышц лица и конечностей, гладких мышц внутренних органов и диафрагмы), гиппокамп и гипофиз (образование гормонов различного действия) - общее возбуждение организма, непроизвольное сокращение мышц (улыбка), частичная утрата контроля за координацией движений. Медиаторное воздействие гормонов гипофиза и других желез секреторной системы на центр удовольствия вызывает положительные эмоции, которые возникают с характерным для химической связи запаздыванием и длительностью действия, особенно при непрерывном стимулировании. В свою очередь, центр удовольствия химически стимулирует центр активации «зоны смеха» и облегчает возникновение смеха (снижает «порог смеха»), чем и можно объяснить долговременный эффект «разогрева» аудитории на концертах.

Смех ведь с точки зрения физиологии есть не что иное, как обычный электрический сигнал, который передается от нейрона к нейрону. Вот только центры, области, где формируется этот сигнал, существенно различаются при эпилепсии и нашем с вами хохоте. Но не стоит верить тем людям, которые начнут говорить вам о центре радости или смеха - большую нелепость и придумать трудно. Ведь мы пока не знаем, какие структуры вызывают смех или улыбку, так что нам трудно поверить, что они вообще существуют. Эмоции, как положительные, так и отрицательные, - очень сложный феномен, и, скорее всего, они формируются сразу в нескольких областях головного мозга. По мнению Диляры Комбаровой, то, что смех привязан к малоизученным областям - лимбической и коре головного мозга, - не случайно.

Наиболее вероятной является гипотеза о том, что в центральной нервной системе существует «зона смеха», на которую антагонистически воздействуют нервные центры активации и торможения. Деятельность этих нервных центров в свою очередь активируется либо подавляется различными химическими веществами (гормонами, локальными медиаторами) или нервными импульсами, вырабатываемыми различными зонами мозга, в первую очередь зонами больших полушарий, отвечающих за ощущения и построение логических выводов. Весьма вероятно, что в этих же зонах расположена зона смеха и центры ее регуляции. Можно предположить, что смех возникает при преодолении «порога смеха» - некоторого значения интенсивности положительной стимуляции над отрицательной стимуляцией.

При возникновении опасности возникает нервная реакция (парасимпатическая иннервация) торможения деятельности отдельных физиологических систем, отвечающих за различные процессы, например, за пищеварение. Можно предположить аналогичную реакцию и для системы смеха: при возникновении опасности (или действии некоторых других факторов) возбуждается нервный центр торможения зоны смеха, который сильно повышает «порог» возникновения смеха.

Смех - есть сложный акт, состоящий из модифицированных дыхательных движений в связи с определённой мимикой <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0>.

Что касается первых, то при смехе после вздоха следует не один, а целый ряд продолжающихся иногда долго коротких спазматических <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D0%B7%D0%BC> выдыханий при открытой голосовой щели; если голосовые связки <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5\_%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B8> приводятся при этом в колебательные движения, то получается громкий, звонкий смех - хохот; если же связки остаются в покое, то смех бывает тихим, беззвучным.

**2.2 Социальные аспекты смеха и юмора**

В старые времена рыбаки брали с собой в море на промысел шутников, юмористов, песенников. Выделяли им такой же пай, как и всем рыбакам, хотя рыбу они не ловили. Они развлекали рыбаков в их тяжелой, опасной, однообразной и психически напряженной жизни на тесном судне и предотвращали тем самым ссоры и даже душевные заболевания. Таких людей называли «ЧЕЛОВЕК-ПРАЗДНИК».

За что мы любим замечательно остроумных людей: Михаила Светлова, Аркадия Райкина, Михаила Жванецкого, Михаила Задорнова, писателей-юмористов Аркадия Аверченко, Михаила Зощенко, артистов Чарли Чаплина, Эраста Гарина, Игоря Ильинского, Фаину Раневскую, Юрия Никулина, Андрея Миронова и многих, многих других замечательных юмористов - наших современников? За то, что они дарят нам радость и хорошее настроение своим юмором. Радость - это естественное и потому желанное состояние души. А радость сопровождается шутками, юмором, смехом. Люди хотят не просто жить, а жить хорошо и радостно, потому они любят смех и юмор <http://creative3d.ru/>. Более того, можно утверждать, что юмор - одна из важных составляющих счастья, по крайней мере для тех, кто любит юмор. Юмор рождает чувство личной полноценности, ощущение жизненных сил, помогает расти оптимистом.

Трудно представить себе мир без смеха и веселья.

Главные задачи (функции) юмора как и искусства и философии - учить человека жить счастливо, заставить задуматься о пороках, передать опыт, увеличить количество добра, красоты и счастья на Земле. Люди хотят улыбаться, веселиться, радоваться, и им надо дать это. Поэтому юморист должен, с одной стороны, знать человеческие недостатки, а с другой стороны, должен сформировать образ идеального человека. И из такого сравнения может родиться шедевр юмора.

Важнейшие функции юмора и смеха:

. Нравственная

Воспитание совести, борьба со злом, предупреждение преступлений и даже исправление моральных недостатков человека. Дело в том, что порой боязнь выглядеть смешным в глазах окружающих способна остановить человека от плохого поступка, в этом сила смеха. Наука установила, что счастливые, творчески работающие, веселые и остроумные люди, как правило, не становятся мошенниками. Зачем им быть мошенниками?

Самое главное - радость жизни - у них есть.

. Карающая, критикующая и обличающая

Думаю, что наравне с тремя классическими властями: законодательной, исполнительной, судейской и четвертой властью - гласностью существует пятая власть - смех, насмешка, юмор <http://creative3d.ru/>, ирония, сарказм. Как и гласность, уменьшающая вероятность безнаказанности преступлений, смех обладает огромной критической силой, потому некоторые исследователи комического считают смех мощным орудием духовного прогресса. Никто не хочет, чтобы над ним смеялись, - это обидно, причем не имеет значения, справедлив смех или нет. Когда смех утверждает все общественно ценное и осуждает все бесчеловечное - он гуманен. Мне нравятся слова Сергея Довлатова: «Юмор - украшение нации. Пока мы способны шутить, мы остаемся великим народом».

Слава Богу, будем думать, что хоть с юмором у нас в стране все в порядке! Ничто так не унижает преступника, как осознание того, что его преступление раскрыто и над ним смеются. В народе говорят, что смех действует даже на тех, на которых уже ничего не действует. Смеха боятся даже те, которые ничего не боятся. «Улица смех любит», поэтому свои беды и пороки люди скрывают. Высмеивание недостатков чиновников и всей государственной машины - дело, конечно, очень нужное и важное, но действительно плодотворным оно может стать только на основе системного подхода, то есть вкупе с другими социальными, экономическими, юридическими и политическими мероприятиями. Одного смеха, сатиры, даже сарказма (вспомните передачи Шендеровича) мало. Мы убедились, что если у человека нет совести, но есть «иммунитет депутата», иначе говоря, полная неприкосновенность и безнаказанность, то начинается беспредел. Зачем принимают законы? Представьте себе на секунду совершенно невероятное: все люди стали высоконравственными. Тогда и юридические законы не нужны. Значит, законы нужны, чтобы оградить честных людей от бесчестных. Это возможно, если законы справедливые, нравственные и исполняются. А если не так? Помните, у Крылова: «А Васька слушает, да ест»? С легкой руки Крылова это позорное явление - безнаказанность и отсутствие совести - стали называть «васькизмом». «Вор Васька» слушает, как его критикуют, и продолжает воровать. А почему бы и нет? Он же неприкосновенен! Так что болтайте себе в ваших СМИ до бесконечности! Воровство, взяточничество, произвол судов и чиновников порицается, а они процветают себе как ни в чем не бывало! Вот пример цинизма и «васькизма».

Крупного нечистоплотного держателя акций пытаются устыдить: -Вы кладете в карман деньги своих несчастных акционеров! -А куда же мне их, по-вашему, класть?

Смех показывает, что плохо, кто повинен в этом плохом, что надо уничтожить, и помогает это плохое уничтожить. В таком смехе есть и созидание добра, и уничтожение зла. Такой смех можно назвать, следуя за великим сатириком Гоголем, «гуманным смехом», в отличие от разрушающей, несправедливой насмешки. Продолжателями гоголевского гуманного смеха были Светлов, Зощенко, Высоцкий... И этот список можно продолжать и продолжать. Многие уверены, в том числе и автор, что есть такой закон, согласно которому, если делаешь другим добро, то тебе воздается еще большим добром, а если сеешь зло, то себе делаешь зла еще больше.

«Что отдашь - твое, Что спрятал - то потеряно навек». (Витязь в тигровой шкуре)

3. Воспитывающая добрые качества личности

Например, в группе детского сада вывешивают шаржи и карикатуры: на драчунов (мальчик с огромными кулаками), на грязнуль, на вредные привычки... Пишут эпиграммы: «Катя много не кричи, будут в горле кирпичи». Оптимистичные лозунги: «Нам живется лучше всех, потому что с нами смех!»,

«Если мы идем в поход, смех от нас не отстает!».

Разумеется, велика роль семьи в деле воспитания и развития юмора.

Мать, живущая в страхе, безысходности, отчаянии, передает это детям и, наоборот, энергичная, жизнерадостная, деликатная женщина, способна воспитать чутких, оптимистичных, душевных детей.

. Дарящая радость и хорошее настроение

Юмор, шутки - это составляющие общения. Пожалуй, даже одно из важных правил общения. Человек с чувством юмора, как правило, добрый человек. С помощью юмора люди передают друг другу хорошее настроение, показывая тем самым, что они хорошо относятся друг к другу. В идеале от хорошей шутки должно быть хорошо и тому, кто шутит, и тому, над кем шутят. С помощью юмора и шутки можно быстро восстановить хорошее настроение в коллективе. Среди людей, обладающих чувством юмора, это достигается с легкостью, но практически невозможно в среде людей, лишенных чувства юмора. Человек, умеющий вовремя пошутить (при этом, разумеется, сам находящийся в тонусе), может разрядить психологическую обстановку, успокоить человека, избавить от чувства безысходности, сделать людей жизнерадостными, и, что особенно замечательно, его собственное состояние передается окружающим. Таких людей называют «душа общества». Так давайте научимся сами и научим детей доставлять себе и людям удовольствие шуткой.

Ваша профессия?

Я солист!

А что вы поёте?

Я не пою, я капусту солю!

Юмор и шутки создают хороший микроклимат в коллективе, а хороший микроклимат повышает производительность труда и лечит души.

Это должны знать все руководители. 5. Аттракция

Есть такое замечательное понятие - аттракция, умение влюбить в себя коллектив, аудиторию, человека. Остроумная шутка, юмор, веселое настроение, благожелательность - элементы аттракции, они помогают завоевать аудиторию, расположить к себе слушателей (сотрудников), привлечь людей на свою сторону. Так, учитель, сумевший влюбить в себя класс, управляет классом легко и свободно, ученики ему верят, его слушают, так как общаться с ним и полезно, и приятно, и весело. Например, после сложной работы на уроке можно побаловать детей хорошей шуткой, переключить детей на веселое, снять утомление, зарядить бодростью и уверенностью, а потом весело двигаться дальше.

Полезно шуткой начинать и заканчивать урок. 6. Диагностирующая

По отношению к смеху, по тому, над чем и как смеется человек, можно сказать, кто он, как воспитан, как образован, интеллигентен ли он. Юмор «приводит в движение ум собеседника и позволяет его оценить», - говорил Вольтер. А Горький писал: «Веселый человек - всегда славный человек», «Подлецы редко бывают веселыми людьми».

Безошибочным индикатором совместимости и взаимопонимания людей является их одинаковое понимание смешного. По реакции на шутку можно и отдельного человека «прощупать», и психологическую атмосферу в коллективе определить. Говорят: «Расскажите ваш любимый анекдот, и я скажу, кто вы». 7. Стимулирующая ответную реакцию

Юмор заразителен, а хорошая шутка стимулирует улыбку и ответную шутку. Считается неприличным не ответить на шутку шуткой или не показать улыбкой, что понял и оценил ее, ведь шуткой человек хотел доставить вам радость, надо быть благодарным. Если вы промолчали, то можно решить, будто вы не поняли шутки или обиделись. Люди в своих поступках чаще руководствуются чувствами и эмоциями, чем правилами и законами, поэтому умение воздействовать на чувства шуткой и юмором трудно переоценить. В хорошей песне поется: «От улыбки станет всем светлей».

Был такой случай.

В Театре эстрады происходили отборочные просмотры новых номеров. Молодые актеры трепетали перед грозным председателем жюри Николаем Смирновым-Сокольским, который всех «валил». Неплохо выступил один молодой актер, но лицо председателя жюри не предвещало ничего хорошего.

Вдруг раздался голос Леонида Утесова:

Коля, не надо ругать. Ты уже давно заслужил право хвалить. Сокольский улыбнулся, и номер был принят.

. Иносказательная

Шуткой можно намекнуть на что угодно: на свои сомнения, на скрытый смысл происходящего, на недостатки... Вместо бестактной прямолинейности можно тонко, не обидно, иносказательно указать человеку на какой-то его недостаток, нуждающийся в исправлении. Как правило, человек, обладающий этим недостатком, почувствовав себя смешным, будет пытаться от него избавиться (хотя бы внешне).

. Шутка помогает победить

Хорошая шутка ослабляет защитные барьеры противника, он расслабляется и теряет бдительность. С помощью юмора и шутки можно сделать из врага если и не друга или доброжелателя, то хотя бы нейтрала.

. Регулирующая

Шуткой можно поменять и тему, и «окраску», и длительность разговора. С помощью шутки можно уйти от неприятного разговора или от ответа на щекотливый или бестактный вопрос, или на вопрос, на который вы не хотите давать ответ, это называется «отшутиться».

Профессор спросил студента: - Если вы воткнете скальпель между четвертым и пятым ребром, в какой орган вы попадете? Студент не знал ответа и отшутился: - В тюрьму.

Послушай, игра в карты - дело опасное: сегодня выиграл, завтра проиграл. - Спасибо за совет, я буду играть через день.

. Хорошей шуткой над собой можно сгладить свой промах, неудачу, даже вину

Каждый может совершить какой-то промах, но если посмеялся над собой, то освободился от неприятного ощущения, показав окружающим, что понимаешь все правильно. Как говорят: «Повинную голову меч не сечет».

Можно скрывать свой недостаток, а можно над ним посмеяться, и аудитория перестает его замечать (дефект речи, фигуры, неуместная одежда).

Увез мужик случайно с мельницы вместо своей ржаной муки, чужую, пшеничную, белую. Надо гостей угощать, а возвращать муку некогда, да и не хочется. Спрашивает жену: - Что делать? -Не волнуйся, я такие лепешки испеку, как из ржаной будут.Есть такая побасенка о невероятно самокритичной жене.

. Шуткой можно снизить ранг значимости ситуации

Так, выступая по радио после первого налета немцев на Лондон, Черчилль сказал: «А хорошая новость в том, что они промазали по палате лордов».

Вот ситуация: гость случайно разбил дорогую вазу. Чтобы помочь несчастному гостю, хозяин сказал: - «Дело сделано, и ничего не изменишь» -так говорят в Турции, когда отрубят голову не тому, кому следует.

Вы пришли в гости, а у хозяйки праздничный пирог пригорел. Как успокоить расстроенную женщину? Скажите расстроенной хозяйке: - Я больше всего на свете люблю подгорелые пироги. Никому кроме меня его не давайте.

Или: - уголь очень полезен для желудка!

Потренируйтесь и вы, согласитесь, что очень полезно уметь шуткой «обезвредить» мелкие неудачи, которые могут испортить настроение: молоко убежало, каша подгорела, каблук сломался, ключи забыл дома, опоздал на поезд... Найдите в этих ситуациях что-нибудь хорошее или смешное.

. Оздоровительная

Радостный смех прекрасно лечит душу, «прополаскивает» ее и очищает. Наряду с удивительными видами лечения психических недомоганий: водотерапией, мелотерапией (лечение пением и музыкой), графотерапией, сказкотерапией, арттерапией, комплиментотерапией, самые эффективные - любовь-терапия и смехотерапия (шуткотерапия).

Одним из наиболее доступных способов улучшения эмоционального состояния является терапия смехом. Смех вызывает не очень резкую, но глубокую встряску организма, что приводит к расслаблению мышц и снимает напряжение, вызнанное стрессом. Углубляется дыхание, кровь обогащается кислородом, успокаивается ритм сердца, снижается артериальное давление, организм освобождается от гормона стресса - адреналина.

Если вы хотите долго жить и как можно меньше болеть, следуйте главным правилам жизни: «Почаще улыбайтесь, смейтесь на здоровье, будьте жизнерадостными, а в общении больше шутите, будьте добры и искренни, не допускайте стрессов».

В газете АиФ № 13 за 2000 г. сообщалось, что в Индии существует более 150 клубов смеха. Участники этих клубов ежедневно собираются вместе и начинают смеяться хором. Сначала немного напрягаясь для этого, а потом вполне естественно и очень заразительно. Известный индийский гуру - смехотерапевт Мадан Катария убежден, что смех помогает при депрессии, бронхо-легочных и сосудистых заболеваниях, не говоря уже о профилактике простуды. Смехотерапия нынче в моде не только в Индии. В некоторых больницах США есть специальные комнаты юмора и смеха. В них больным, в том числе и безнадежным, каждый день в течение нескольких часов проигрывают аудиокассеты с концертами известных юмористов и показывают классические комедии. Порой подобная смехотерапия позволяет переломить ход, казалось бы, безнадежной болезни. Особенно актуален юмор теперь, в условиях стрессов, которые преподносит нам непростая жизнь. Стрессы, вызванные крушением планов, после сеанса хорошего смеха сменяются надеждой, а затем и уверенностью в победе. Так, Дмитрий Сергеевич Лихачев вспоминал, что юмор на Соловках (там были сплошные стрессы!) помог многим выжить.

Юмор и смех отвлекают от мрачных мыслей. По крайней мере, полезно научиться «выпускать пар» и с юмором, без лишнего драматизма принимать несовершенство человеческой натуры, в том числе и свои ошибки и слабости. Это большая мудрость.

Способность человека смеяться - это показатель его душевного здоровья. Однажды американский психиатр А. Гудхарт предложил очень мнительной даме записать, что ее беспокоит.

Список оказался значительным.

Теперь прочитайте все пункты и после каждого говорите: «Ха-ха, всего то!». Женщина нахмурилась, но стала выполнять задание и вскоре не удержалась от улыбки.

А закончив чтение, от души посмеялась.

Советую и вам попробовать.

. Передача знаний

Многим покажется неприемлемым утверждение, что в шуточной форме можно передавать самые серьезные знания. И как ни странно, такое изложение проходит более продуктивно, чем традиционное. Так, на одном из лондонских машиностроительных заводов рабочим регулярно показывают кинокомедии - так проходят здесь занятия по технике безопасности. Дело в том, что обычные лекции скучны и малоэффективны, поэтому консилиум из опытных технологов, социологов и психологов решил создать многосерийную кинокомедию с веселым сюжетом, но на сугубо технические темы. Эта идея оказалась плодотворной, теперь каждый рабочий после просмотра такого фильма твердо знает правила техники безопасности, и улучшает свое настроение. Уже появилась фирма, которая готова снять для предприятия любого профиля комедию-инструктаж.

. Продление жизни

Замечено, что продолжительность жизни у веселых людей больше, чем у тех, кто замкнут и угрюм, кто вечно ворчит и всем недоволен. «Смеха побольше - жизни подольше». Недаром говорят, что юмор «и продлевает годы жизни, и придает жизнь годам». «Хотите жить долго - почаще умирайте от смеха». Бернард Шоу утверждал, что 5 минут смеха удлиняют жизнь на 1 год. Этот умнейший человек и выдающийся юморист своего времени прожил до 94 лет, и ему можно верить. А на концертах у наших знаменитых юмористов зрители смеются часами, значит, жить им века, а юмористов можно назвать борцами со старением. Так, например, английская королева-мать в столетнем возрасте обладала великолепным чувством юмора.

. Самоутверждающая

Почему нравятся шутки? На шутках, в частности, самоутверждаются. Выслушал шутку, догадался о ее скрытом смысле и обрадовался этому.

Чем ты, Петенька, сегодня занимался в школе? - Ах, бабушка, мы сегодня делали интересные опыты с взрывчатыми веществами. - А что у вас завтра будет в школе? - В какой школе, бабушка? Все понятно?

Как видите, у шуток, юмора и смеха множество очень важных функций. Любопытно, что в юмористических передачах по радио и по телевидению после смешной ситуации или шутки артиста «подмешивают» ранее записанный смех другой аудитории.

Часто в телевизионных передачах, для поддержания престижа плохо пошутившего артиста, другие артисты из солидарности артистически смеются над слабыми шутками своего коллеги.

В заключение отметим, что человеку, лишенному чувства юмора, если он не абсолютно толстокожий, трудно живется. Над такими людьми посмеиваются, считают их недалекими, а если он не может дать отпор, то порой и издеваются. Уж лучше научиться отшучиваться, чем быть объектом насмешек. Советуем взять на вооружение правило: «Юмор вне очереди». Для хорошей шутки и анекдота всегда найдется минута, ее так и называют - «веселая минутка».

**3. Над чем смеются люди**

Согласимся с теми исследователями смеха, которые утверждают, что смешного как априорной категории, то есть смешного самого по себе, вне зависимости от обстоятельств, не существует. Вызовет или не вызовет смех та или иная ситуация, тот или иной человек, зависит от конкретной ситуации, от личных мотивов и внутренних установок человека. Что одному может казаться смешным, другому покажется трагичным. Например: человек поскользнулся на арбузной корке. Молодому ловкому парню это покажется смешным, пожилой человек посочувствует или возмутится тем, что есть невоспитанные люди, которые бросают корки где попало, а для упавшего это может обернуться драмой, а то и трагедией, если он сломал руку или получил сотрясение мозга. Но все же есть шутки, над которыми дружно смеются все, кто обладает чувством юмора <http://creative3d.ru/>, - это придуманные смешные ситуации.

Можно смело сказать, что у шуток, юмора, анекдотов нет ограничений по содержанию.

Итак, над чем же люди смеются?

В основном смеются над человеческими пороками и над людьми, имеющими эти пороки, а именно: над глупостью, жадностью, ленью, тщеславием, самомнением, косностью, над стереотипами мышления, над нелепыми поступками, над инфантилизмом взрослых, над подменой естественного искусственным, над комичной чертой личности, о которой эта личность и не подозревает, над обманщиками и мошенниками, над пошляками и недотепами, над неряшливостью и пьянством, над властолюбием и карьеризмом, над бюрократами и над ворчунами, над бабниками и над женоненавистниками... Смеются над «упертыми» в одну бредовую идею (например, в то, что управлять всей страной нужно из одного центра). Смеются над наивностью, неопытностью, излишней доверчивостью.

Чувство комического возникает, например, когда внезапно обнаруживается несоответствие между кажущейся значительностью человека и ничтожностью или нелепостью его поведения...

Бывают смешными и мрачные люди. Но над такими редко смеются, видимо, полагая, что они уже и так Богом наказаны... Смех часто появляется тогда, когда мы видим нарушение привычного или установленного, и, наоборот, когда видим привычное и установленное.

На этом здесь закончим перечисление человеческих недостатков, ибо не хватит бумаги, чтобы перечислить все достойные порицания и осмеяния пороки людей (их насчитывают более 100, впрочем, не меньше у людей и положительных качеств). Мы смеемся над этими пороками, хотя, с другой стороны, это глубоко трагичные для человечества пороки. И смех с этими пороками борется. Успешно ли? Думаю, недостаточно успешно. Но, с другой стороны, трудно себе представить, каким бы махровым цветом расцвели пороки, если бы над ними не смеялись!

Указ Петра I: «Боярам в Думе говорить по ненаписанному. Дабы дурь каждого видна была».

**3.1 Что такое анекдот**

Особое место занимает анекдот - микрорассказ со смешным содержанием и неожиданным остроумным концом. Как утверждают энциклопедические справочники, впервые слово «анекдот» появилось в Византии в VI в. н.э. Сначала анекдотом называли неофициальную версию случая, истории, затем рассказ о необычных высказываниях или поступках выдающихся людей. И лишь в XX в. анекдот утвердился как злободневный комический рассказ-миниатюра с неожиданной концовкой. Есть анекдоты мужские (например, про тещ), женские («Встретились две подружки...»), детские (например, «про Вовочку»), армейские, медицинские, студенческие, учительские, английские, французские, армянские, одесские, кавказские, политические... Анекдот - это наиболее распространенная в народе форма юмора.

Анекдоты позволяют ощутить свою принадлежность к полу, национальности, профессии, возрасту... В национальных анекдотах высмеиваются характерные национальные черточки: строгость и чопорность англичан (хотя это не совсем так); ум, хитрость и жадность евреев; лень, вороватость и алкоголизм русских; любвеобильность грузин; скупость шотландцев, драчливость ирландцев... Считают, что единственный вид искусства, который не изменял себе во все времена, - это, конечно, политический анекдот. В свое время политические анекдоты были разновидностью нонконформизма, отдушиной, чтобы не сойти с ума от идиотизма. За политические анекдоты жестоко преследовали, - значит, боялись народного юмоpa. Во времена ГУЛАГа в лагере на Соловках даже были специальные бараки для «анекдотчиков»-так их было много. Сочетается ли юмор <http://creative3d.ru/> с серьезностью? Разумеется. Наверное, нет на свете умного человека, который не ценил бы хороший, здоровый юмор. Нам очень нравится смысл словосочетания «веселая мудрость». В обществе людей интеллектуально развитых бывает принято шутить над серьезным, подчеркивая этим собственную независимость.

В отличие от большого искусства, задача которого состоит, например, в том, чтобы привести мысль в смятение, создав для нее логическую трудность, а значит, и тайну (скрытый смысл), анекдот должен пониматься мгновенно. Говорят, анекдоты рождаются не от хорошей жизни. Возможно, это и так. В 1950-1960 гг. были просто «вспышки» целых серий анекдотов: «Вопросы к армянскому радио», «Про Василия Ивановича», «Про чукчей», «Про Вовочку», армейские, медицинские, студенческие, юридические.

В середине 1990-х - примета времени - появились анекдоты о новых русских. Исследователи считают, что российский анекдот возник из «адской смеси» еврейских притч, кавказских тостов, русских баек и многого другого. В основе анекдота лежит забавная, неординарная ситуация. Ее надо либо увидеть, либо придумать.

Анекдот обычно состоит из двух частей: завязки - как правило, обычной ситуации и неожиданной развязки, когда эта обычная ситуация мгновенно превращается в комическую, смешную, необычную. Нередко первая часть анекдота допускает несколько вариантов развязки.

Всенепременно концовка должна быть неожиданной.

Семья Рабиновичей принимает гостей. Сара спрашивает из кухни: -Абрам, я могу нести курицу? - Подожди, Сара. Гости еще едят хлеб. Через некоторое время Абрам кричит: - Сара, неси курицу, гости хлеб уже съели. Сара вносит курицу, ставит ее на стол и курица начинает клевать крошки.

Благополучно, весело и неожиданно разрешившаяся ситуация нас смешит. Особняком стоят так называемые «абстрактные» анекдоты. Объяснить, что в них смешного, практически невозможно, но подавляющее большинство слушателей смеется. Вот анекдот «с бородой», над которым смеялось не одно поколение россиян.

В кабинет врача входит мужчина с повязкой на ноге. Врач: На что жалуетесь? Больной: Голова болит. Врач: А почему повязка на ноге?! Больной: Сползла.

А вот абстрактный философский.

Вернулись солдаты из дому, с побывки. Выстроил их старшина и спрашивает: - Вот ты, Иванов, что в отпуске делал? - Забор починил. - Логично. А ты, Петров? - Сено косил. - Логично. А ты, Сидоров? - Крышу у избы перекрыл. - Логично. И тут Монькин спрашивает: - Товарищ старшина! Вот вы все говорите: логично, логично. А что это значит? - Логично. Видишь, река течет? За рекой дом стоит. Из трубы дым идет. Вот так и человек - живет, живет, а потом умирает...

**3.2 Отличие шутки от юмора**

Чем отличается шутка от юмора? Юмор <http://creative3d.ru/> более емкая и более сложная субстанция, чем шутка. Хорошо сказано: «Юмор - это серьезность, которая скрывается за шуткой». Изначально и в шутке, и в юморе заложена доброжелательность. Если доброжелательности нет, то это не шутка, а что-то другое - насмешка, ирония, сарказм, издевательство. В хорошей шутке и юморе не все говорится впрямую и открытым текстом, непременно надо о чем-то догадаться. Вот эта догадка и доставляет радость. Шутки и юмор непредсказуемы, они чаще всего говорятся экспромтом, по ситуации и по вдохновению. Итак, цель шутки - повеселить себя и других. Шутить - это значит весело, остроумно и забавно говорить или поступать, не всерьез, а ради развлечения. Непрерывная серьезность никогда не была главной отличительной особенностью умного человека. Сколько ссор и размолвок предотвратила хорошая, во время и к месту сказанная шутка! Хорошая шутка доставляет радость, смягчает душу, вызывает улыбку, поэтому не случайно советуют разговор начинать с шутки, она заставит улыбнуться вашего оппонента, создаст расположение к вам, а потом и разговор пойдет «как по маслу».

Бывают, конечно, злые шутки. Но их, пожалуй, следует отнести на счет глупости и невоспитанности.

Вот пример грубой «солдатской» шутки.

Идет рота солдат, один поднял кирпич и бросил не глядя назад, кому-то попал в голову. Все гогочут.

**3.3. Koгдa и как шутить**

Главное в юморе <http://creative3d.ru/> - его уместность.

Любые шутка или анекдот имеют своего адресата. Понятно, детские - для детей. А взрослые? Ведь люди - они такие разные! И по характеру, и по воспитанию, и по образованию и, что в нашем случае очень важно, по чувству юмора - что одному кажется смешным, у другого никакой реакции не вызывает. И значит, очень важно понимать человека и соответственно чувствовать, какого типа юмор он воспримет адекватно.

Но еще важнее - чувствовать ситуацию. То, что хорошо в одной ситуации, может быть совершенно неприемлемо в другой.

Представьте: группа людей (вполне возможно умных и интеллигентных) только что выбралась из крупной передряги, например, в байдарочном походе прошли страшные пороги, едва не перевернувшись, но все-таки выбрались. И вот теперь на берегу короткий отдых, руки еще дрожат от напряжения. Как кстати был бы юмор! Но какой? Вряд ли здесь сработает утонченный интеллектуальный анекдот. А вот «соленый» анекдот, возможно и с крепким словцом, будет вполне уместен и снимет напряжение.

Была такая история. В одной лаборатории проводили эксперимент: группа физически крепких мужчин в течение нескольких суток интенсивно изучала английский язык. При этом спать они могли только один час через каждые 4 часа занятий. Час после сна отводился на питание. Пока они спали, для них готовили пищу, а в помещении развешивали разнообразные юмористические изречения, каждый раз меняя большую их часть.

В процессе эксперимента выяснилось, что чем больший недосып накапливался у испытуемых, тем больше становился их аппетит. И вот тут оказалось, что неизменным успехом пользуется заезженный, «с бородой», лозунг «Лучше переспать, чем недоесть». Причем испытуемые просили повесить его над столом и каждый раз смеялись, перечитывая его. Вот что значит - уместно!

**3.4 Когда шутки неуместны**

Хороший, доброжелательный юмор <http://creative3d.ru/> и шутки уместны практически всегда, даже на серьезных обсуждениях и в опасных ситуациях, однако, не случайно говорят: «Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно». Нельзя смеяться над смертью, над непоправимой утратой, над увечьем, болезнью, над человеческим страданием, над религиозными чувствами. Неуместны насмешки, когда затронуты сокровенные интересы людей, когда объявляется война, чрезвычайное положение, эпидемии, стихийные бедствия... Неумно и жестоко смеяться над полнотой или ростом, над именем и фамилией, над случайным промахом (споткнулся, ударился, опрокинул что-то на себя...). Нельзя шутить над психически незащищенным, слабым, не умеющим достойно ответить и постоять за себя человеком. Выбирайте себе равного в шутках и побуждайте его к ответной острой шутке.

Нельзя смеяться над героическими поступками во имя людей, над бедностью, над состраданием и сочувствием, над желанием самосовершенствоваться и первыми шагами в этом направлении.

И вообще, над прекрасными человеческими чувствами, пусть они будут казаться вам сколько угодно наивными и старомодными. Прекрасные чувства не стареют. Не следует высмеивать темперамент - он врожденный, а над плохим характером можно пошутить - он приобретенный и над ним можно поработать; задевать чужие интимные чувства; смеяться над тем, кто чего-то не понимает; касаться чужих семейных дел; ставить человека в неловкое положение; обижать шуткой. Нельзя злословить об отсутствующих и говорить о людях за глаза то, что не можете сказать им прямо в глаза.

Не нужно: заставлять себя смеяться, если не смешно; стараться засмеяться раньше других; смеяться, если шутка непонятна.

Права, как известно, не дают, их надо завоевывать, но только при этом нельзя наносить вред другим, в том числе и смехом.

В дружеской компании, члены которой знакомы немало лет и имеют общую «историю», обычно не принято объяснять причину смеха. Однако бывают ситуации, когда следует объяснить, над чем смеются. Например: если в компании оказался новый человек, он может не понять причину смеха и решить, что у него проблемы с чувством юмора, а еще хуже - что смеются над ним.

**3.5 Как принимать шутки в свой адрес**

Трудно уберечься от шуток в свой адрес, но можно уменьшить их количество. Надо быть внимательным, осмотрительным, доброжелательным, соответствовать хорошей норме и не бояться смеха.

А если над вами все-таки смеются, как быть?

Если смеются доброжелательно, смейтесь вместе с ними. Отвечайте на шутку шуткой. Если шутки злобные, издевательские, защищайте свое достоинство тем же оружием. Обычно когда понимают, что соперник этим оружием владеет лучше, то отступают.

Человек из знатного рода попрекал сына кожевника безродностью. Тот ответил: «Мой род мною начинается, а твой - тобою кончается».

Если смеются над вашим поступком, спросите: «А что бы вы сделали на моем месте?». А можно шутку в свой адрес просто оставить без внимания. Кого шутки выводят из себя, кто начинает кипятиться, тот становится мишенью для новых шуток.

**4. Классификация смеха и людей по отношению к юмору**

**.1 Смех - каким он бывает**

Смех - двойствен. Однако обе его формы - низшая и высшая идут от одного и того же корня, сохраняя при этом единство внешнего мимического выражения: это “витальный смех”, или “смех тела”, выражающий радость и энтузиазм здорового, растущего и наслаждающегося тела, и - “смех ума”, т. е. собственно человеческий или “комический” смех.

Одной из границ, разделяющих обе формы смеха, выступает их ориентация в рамках культуры и эмоционально-ценностной организации личности.

Антитезой витального смеха выступает плач, антитезой смеха комического - стыд.

В этом отношении смех и стыд образуют смысловую пару, оказывающуюся на пересечении трех основных координат человеческого мироощущения: интеллекта, чувственности, нравственности.

Исторически обе формы сосуществуют в культуре и повседневной жизни людей. Смешиваясь друг с другом, они образуют сферу так называемой “смеховой культуры” (М. Бахтин), представляющей собой много лихое целое, всякий раз соотнесенное с конкретными типами культур и индивидуальных психологии.

Среди исторически “зафиксированных” видов выделяются смех “гомерический” (Языческий, тотально-неудержимый), “сардонический” (исходно - ритуально-убийственный, затем - злобный, уничтожающий), “циничный” или “кинический” (водящий), “саркастический” (язвительный), “иронический” (подменяющий сущность, предполагающий иное, нежели говорится), “раблезианский” (разгульный, жизнеутверждающий), “пасхальный”, “святочный” и др.

Приведенные выше понятия составляют «тяжелую артиллерию» комического. Определения других понятий и терминов комического, составляющих замечательный арсенал смеха и юмора, приведены в соответствующем разделе. Нам представляется не случайным и даже замечательным тот факт, что набралось такое количество слов, описывающих смешное (см. раздел "Определения терминов различных форм комического"). Это говорит о том, что люди действительно любят смешное, оно им нужно и жизненно важно. Подозреваем, что ни одно другое чувство не может похвастаться таким большим количеством нюансов и оттенков своего выражения, как комическое, как смех и юмор <http://creative3d.ru/>. Видимо потому, что смех - орудие социального совершенствования людей. Смех в какой-то степени синоним правды. Будем различать три значения термина смех.

С.И. Ожегов дает такое определение смеха - «нечто смешное, достойное насмешки» (то есть объект осмеяния).

Смех - это сам процесс высмеивания недостатков или пороков (психологический процесс).

Смех - это характерные голосовые звуки, отражающие душевное состояние и мысли человека (физический процесс - звуки).

У человека смех коррелирует с дружелюбием <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1>, и, как ни странно, с агрессией <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F> - его рассматривают как игровую <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0> форму поведения, в которой может быть заложена скрытая угроза <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0>: «Смотри, что я могу сделать с тобой, но не сделаю».

Отсюда становится понятным происхождение словосочетаний «издевательский смех», «угрожающий смех».

Перечень видов смеха, данный Р. Юреневым: «Смех может быть радостный и грустный, добрый и гневный, умный и глупый, гордый и задушевный, снисходительный и заискивающий, презрительный и испуганный, оскорбительный и ободряющий, наглый и робкий, дружественный и враждебный, иронический и простосердечный, саркастический и наивный, ласковый и грубый, многозначительный и беспричинный, торжествующий и оправдательный, бесстыдный и смущенный. Можно еще и увеличить этот перечень: веселый, печальный, нервный, истерический, издевательский, физиологический, животный. Может быть даже унылый смех». Добавим от себя: детский смех, девичий смех, старческий, ехидный, гомерический (он же громовой), звонкий, гнусный, и так далее. Существует смех умный и глупый, заразительный и противный, как, например, смех у уличной шпаны - какой-то омерзительный, «нутряной». Есть смех сардонический (злобно-насмешливый).

Некоторые просто давятся смехом, как бы боясь рассмеяться открыто, по-нашему, это очень противные люди.

Не устаем удивляться многозначности и многофункциональности смеха. Существует даже разрушительный, испепеляющий смех, а есть карнавальный и всенародный смех. Есть смех удовлетворения, когда человек понял что-то, например, шутку, и неудержимым смехом победителя (Какой же я умный!) показывает это другим. А есть смех легкий, ласковый, звонкий и нежный, смех, который утверждает прекрасное.

«А смех твой, и грустный и звонкий, с тех пор в моем сердце звучит».

Ирония - это тонкая, скрытая насмешка. Красивый, умный юмор <http://creative3d.ru/>, доброжелательные шутки не унижают человека, иначе это не шутки и не юмор. А вот насмешка, ехидство, колкость - неприятны, порой унижают тех, над кем иронизируют, и причиняют им боль.

Верхом ироничности является глумление - преднамеренное, злобное и оскорбительное издевательство. Жертва может и заплакать от обиды, и дать по «физии». Но прежде всего, как известно, недостойным поведением человек позорит себя. Чтобы не оказаться ни в роли жертвы, ни в роли бестактного «шутника», в главе "Законы смеха и юмора" мы рассмотрим меру смеха.

**4.2 Отношение людей к юмору**

Можно выделить пять категорий людей:

Не имеющие чувства юмора. То есть не понимающие ни шуток, ни юмора.

Понимающие шутки и юмор <http://creative3d.ru/>, но сами не умеющие шутить.

Умеющие шутить, но использующие не свои, а другими созданные шутки, юмор, анекдоты.

Умеющие самостоятельно «генерировать» шутки, юмор, анекдоты, юмористические афоризмы и т.п. Это - «высший пилотаж». Умение шутить сложнее умения ставить задачи. Я преклоняюсь перед этой категорией людей.

И, наконец, «сверхвысший пилотаж» - это люди, обладающие всеми перечисленными качествами плюс еще умением учить юмору других, т.е. учителя юмора.

Для развития юмора учебного курса нет. Но такой курс, несомненно, нужен. Социологи отмечают, что нас губит невероятная серьезность, мы не умеем смеяться, шутить, радоваться жизни. Смех в автобусе, на улице порой нас даже раздражает. Исследования показали ужасную картину: среди учителей чувством юмора обладают 26%, 62% обладают им частично, а 12% совершенно не имеют чувства юмора. Оптимистический настрой имеет только половина учителей, многие испытывают недовольство и даже уныние. А уныние (неверие в то, что можно что-то изменить к лучшему) - это один из смертных грехов! Думается, что человека без чувства юмора опасно подпускать к детям. Абитуриентов - будущих учителей и воспитателей, думается, надо тестировать на обладание чувством юмора, а во время учебы в педвузе специально развивать у них чувство юмора и обучать методикам воспитания чувства юмора у детей.

Но фоне приведенных показаний, которые весьма плачевны, проведено анкетирование у своих одноклассников по пятибалльной шкале на оценку своих учителей владением чувством юмора (см.Приложение №2). Результат оказался не очень воодушевляющим, есть к чему стремиться. Можно сделать вывод, что из учителей мало кто владеет чувством юмора, а некоторые относятся к нему весьма отрицательно, не понимая, какую роль он играет в их жизни.

Анализу комического как категории эстетики посвящено немало трудов, а вот книг, позволяющих развить чувство юмора, обучить умению шутить, практически нет. И это, скорее всего, не случайно. Считается, что чувство юмора - врожденное чувство. Либо оно есть, либо его нет! Потому и развивать его нельзя. И в школе шутить нас не учат. Нет такой четкой функции у педагогики - развитие чувства юмора. Ни в программах детских садов, ни в программах школ или вузов не заложено развитие юмора, а между тем шутки, веселость, юмор мы очень любим. Но спросите вдумчивых воспитателей, и они скажут, что чувство юмора воспитать можно. Почему же не учимся?

Не приходит в голову такая идея - учиться юмору.

Не знаем, как это делать. Нет методик. Уверены, что чувство юмора - это врожденное чувство и учить этому нельзя.

Не придаем большой важности юмору как элементу общения и счастья. Смирились с безрадостной жизнью.

А жить счастливо, как известно, - это великое искусство и труд, и одной из составляющих счастья являются смех, шутки, радость, юмор, оптимизм. Психологи отмечают важнейшую роль, которую играют родители в душевном здоровье и нездоровье детей. В первую очередь виноваты родители, если их дети становятся невротиками. И одна из причин - родители сами не умеют радоваться жизни. Предвидем обычную отповедь: «При такой-то жизни чему радоваться? Только дураки радуются, не до шуток». Ну, хорошо, а дети чем виноваты? И разве нужны деньги для того, чтобы пошутить, создать хорошее настроение? А калечить психику детей жалобами на жизнь и унынием - это допустимо? Настоящая проектная работа - попытка помочь сделать первые шаги в развитии чувства юмора, в понимании смешного, даже в создании собственных шуток. Не ждите, что, прочитав эту работу, вы будете шутить, как Задорнов или Жванецкий. Увы, таблеток для развития юмора не придумали. Но если потрудиться, выполнить рекомендации, пройти все тесты, помещенные в этой работе, то определенного успеха вы добьетесь. В худшем случае просто узнаете кое-что интересное о юморе и прочитаете немало анекдотов, шуток, забавных афоризмов и т.п.

Если есть твердое желание сделать подарок себе, своему ребенку, детям в школе - развить чувство юмора и научиться и научить шутить, то надо внимательно прочитать данную проектную работу и выполнить предлагаемые упражнения и тесты.

Упражняться следует как можно чаще, памятуя, что есть прямая и обратная связь между хорошим настроением и желанием шутить, между крепким здоровьем и радостным отношением к жизни. Ваши усилия в достижении цели будут во сто крат успешнее, если вам удастся сделать так, чтобы ребенок сам захотел развивать у себя чувство юмора и превзошел бы вас. И чтобы вы гордились этим.

Проектная работа доступна пониманию и может самостоятельно использоваться старшеклассниками. С детьми среднего и младшего возраста надо заниматься лично. Будет замечательно, если ребенок с малых лет привыкнет к шуткам.

Позвольте дать совет родителям, бабушкам и дедушкам. Помимо общего радостного настроя жизни в семье хорошо, если вам удастся запланировать специальное время для занятий с детьми юмором. Это будет замечательным подарком детям - минутами смеха. Самое простое - это совместить занятия по развитию юмора с развитием других качеств творческой личности (мышление, память, воображение, воля), а еще проще совместить с обычными житейскими делами в семье. Например:

по дороге в детский сад или в школу, в магазин или в мастерскую, на прогулке или в транспорте;

можно поупражняться в остроумии за чашкой чая;

развлечь компанию за столом хорошей шуткой, веселым розыгрышем или побаловать смешным анекдотом;

на огороде, когда копаете картошку, пропалываете морковку; на даче, когда идете в лес или купаться;

пофантазировать и посмеяться на ночь.

**5. Влияние смеха на здоровье человека**

Существует поговорка "Смех без причины - признак дурачины". Однако беспричинный смех является признаком хорошего настроения и крепкого здоровья. Нормальный, естественный смех, успокаивает нервы, расслабляет мышцы, улучшает самочувствие.

Еще 2000 лет тому назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха в качестве лечебного средства. И это, правда: при смехе расслабляется мускулатура тела, пища лучше усваивается, снимается нервное напряжение. Подсчитано, что человеку необходимо в сутки смеяться минимум 17 минут. Это не только сохраняет здоровье, но и продлевает жизнь. В некоторых странах разработаны специальные лечебные методики, смех в них выступает главным инструментом лечения различных заболеваний. Смех по своей энергетике противоположен печали и страху. Замечено, что при смехе у человека понижается артериальное давление, нормализуется работа сердца и улучшается дыхание. Исследователями подсчитано, что минута смеха заменяет 25 минут аэробики!

Когда мы смеёмся, у нас меняется дыхательный ритм (вдох делается более продолжительным, а выдох укорачивается), что резко улучшает кровоснабжение органов и тканей - для организма это равносильно прогулке в лесу или кислородному коктейлю. Следовательно, улучшаются и самочувствие человека, и его настроение - организм смеющегося вырабатывает "гормоны счастья" - эндорфины, повышается уровень керотонина.

Кроме того, смех стимулирует деятельность иммунной и нервной системы, успокаивает боль, снимает стресс и нормализует работу кишечника. Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы и даже улучшает внешний вид (тонизирует лицевые мышцы).

Учеными подмечено, что люди, не умеющие смеяться, а, следовательно, и расслабляться, больше подвержены приступам депрессии, едят не здоровую пищу.

А как важно уметь посмеяться над своими неудачами, ошибками, которые сразу же меняются на положительные эмоции и отходят на второй план.

Смех - не только универсальный ключ к долголетию, но и путь к здоровью и благополучию. В ряде стран используются специальные программы смеха - смехотерапии. Среди них выделяют два основных направления:

"Йога смеха"- комплекс очень простых упражнений, придуманных индийским врачом - Мадан Катариа;

западная смехотерапия, основателем которой является журналист - Норман Казинс.

При "Йоге смеха" тренируется привычка смеяться спокойно и естественно, спонтанно. Упражнения комплекса "Йога смеха" возвращают рефлекторный смех, заложенный нам природой, смех, которым смеются дети.

Смехотерапия - современное направление психотерапии, цель, которой является воздействие на болезни тела с помощью смеха. Являясь западным течением движения смеха, смехотерапия провоцирует смех внешними стимулами - шутками, клоунадой, сатирой. Конечно, в определенных случаях, терапия смехом не рекомендуется. Пациенты с грыжей, болезнью глаз и после хирургического вмешательства, не должны применять эту терапию без совета врача. Беременным предпочтительно избегать затяжного смеха. Пациенты, страдающие от туберкулеза, хронического бронхита и других дыхательных инфекций, связанных с выделением мокрот, должны принять меры против распространения инфекции. Наконец, даже нормальный человек, испытывающий дискомфорт при смехе, должен немедленно обратиться к врачу.

**5.1 Положительное влияние смеха**

Доктор Норман Казенс в своей книге Анатомия Болезни в Восприятии Пациента (1979) утверждает, что смех помог ему вернуть здоровье. Его свидетельства были настолько удивительными, что некоторые больницы теперь имеют «библиотеки смеха» - видеозаписи, помогающие пациентам чаще смеяться на пути к выздоровлению, - а также организуют «палаты веселья», особенно в детских <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=feC46fD4\*fjIKzpPOC6VMOcie1qul8ZpBhB\*JmrkrDWaVWzoiEoEDxXl5I-b7If-cBDWxu3I\*z7p5BjKfzQAdmxnFMHjjlWJI\*PD-x8vhmmBqV-t6PVh51MENdwTYerE7-m7hHEuCn-e75LfCqg-a19vdVPprpDzlQJg6sS4raMvvOWiUdnoD8MolNSjgTrqBiXJbx6FLRHLz29BOCcpFdBLPMMr19vedIRksgIHBMoOqTZGZWJUfK9oPaAzLPaWFZd8ukC\*eXXnCEFUp6ttZcN\*saWh-gb-fHxl4r6bZ0R88AH-x5UM2vyLmcIK7Z0BfTJ2pHJ\*yHVarc7LNLLeZsVaxAf9EfTiEfswj2K89h2-AxeEbKETUpZZdCOXCTpwM4Jb5XpQEms7TL2Tb\*9INujhOBU&eurl%5B%5D=feC46XBxcHFMgfNHiTOR6RyOZmvzmURfI2wBIQ545Wc0hIDv> отделениях.

Если обратиться к биохимии, то смех подавляет производство кортизола Поговорка гласит, что если каждый день смеяться, то и врач не понадобится.

Правда ли, что смех обладает целительной силой? Исследования показывают, что, когда мы смеемся, повышается обмен веществ <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=feC46d3V1NUrS7aD9OJZ-Cvut5ZiWwqlytyy6m7v70rqeZMJrIFBNBRByFj1hkSHdLGBSqJO8jRX1yVPHxw5E\*Yt7-EylwPVuk1J3Dme\*z9ydcfvcxKxkMf-eWhKv8ebYEvnxsiieVEph\*PRmlxekhqMs4XrXJoNO2gk7PTc0-W5uu7soxwWfcCDqGeWAng3wHH5E618bZGOPYBQlK8qryZyIywGQnigSZtuds7IG0MMeYNYC1B0NyczIWfNXsri6HLiTTRuEIxzgRqXHs0KmT76oxhGCTqFJAnBrXVuzRZ9GFuLAtICp23iKDDonlLVNYT8sdzyvtWek5EEu429XLKk-hePhb5l-QmUPo71GOrRHJHDwaGGRY4EmLXhX35Pyr4sT8lBNT2sy3X9Q7stDJ4kUpE&eurl%5B%5D=feC46XJzcnNoM4qla9FzC-5shIkWk3aBYtTIr6zwXj-EApS9>, стимулируется мышечная ткань, а в кровь выбрасывается множество химических веществ, полезных для организма. Посмеявшись, человек не только чувствует себя расслабленным, он может предупредить депрессию <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=feC46RkfHh9aY2fwh5Eqj1idxOURKHnWua-BmdWEQy9bSMKuuHoXo9\*y5kEynUAYHrWqhq8Shm1OojFIGBs\*FOEq6PbUnDg6aVLzeP1PdSPmXKUMetTai6qI5aqkzhU9ZcuvndYQEt5WwP-JpxDWQXckaKC4kJ\*5VVYCAE-w\*pGMz\*Qr2k40e4w9tV-hMCHdwnHMHNjjZuNKHk9Aai4UzAXXIjqChFcPQDXPFJWqJU-5SO4cQAnQMAf2Qt6qyYl640\*aReoG8WRPwjXH2N1J23IkpdUgepnV0iwh1jZd90ifsc5NwUtyEyz5lyfzwdK7fBHdJeCzCQV7Je68N4I4b1mJ9g83hV-RlQm-5Q&eurl%5B%5D=feC46XFwcXCP2\*yibNZ0DPlrg45g5eyAiUVlCyWS3lrG8s2R>, сердечные заболевания, а также повысить сопротивляемость боли. Теперь американские исследователи полагают, что смех способен укреплять иммунную систему <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=feC46Xd\*f34z9NtLPCqRNOMmf16qk8JtAhR6IrWTQ8tkWRz\*0pDr2SQNaRvdMuPozUq-Ru7gr6w6wyT1paaDqVyXVUuLvBcGfB3U1XNpT2JJhnp3vjuuvTgUoHv-Icc8voi7K6wKzVC4K9D-eAAVB-mQbjH3wqhlJGMfzwfaEy1Pytno1nKwa-ed8Z84M14ROKIyxCRNMS0L6McBgZrKg7WiP6IOU1lw30bB9wZvoGoC22IVe0tS7KxLq1ubJ9\*m2sy\*GVBTfGz6sf2xU2aVKAQeValbstGHTJU-IgOiHNbynHX-mOoK5DvL6UrHSnFpqfe3BBOMPfCLV0GMuodujGio\*ngLde6Cb2X4BjlzFS1o4gm09H7uqbHaiDU78os-RBYBKA&eurl%5B%5D=feC46Xd2d3bCf5P5N40vV6Iw2NVMc0dLaJjXuXBR5Tt01Qmu>.

Это было продемонстрировано экспериментально. В одном таком эксперименте, проведенном доктором Кэтлин Диллон из Западного колледжа Новой Англии в Спрингфилде, в штате Массачусетс, студентов-добровольцев разделили на две группы. Одной группе поручили смотреть образовательный фильм без веселых сцен. Другая группа смотрела запись комедийной программы Ричарда Прайора. Доктор Диллон обнаружила, что концентрация слюнного иммуноглобулина <http://click01.begun.ru/click.jsp?url=feC46d3W19Z6Jp6T5PJJ7Dv\*p4ZySxq12syi\*mEXUd0aays1TG8Le5rrqLofcltdIf7E2KCHkU9lJpgcKHCzNUw1XgO-f-YOj6\*mBzalOu-pR\*uJ2WaixaaqD\*oS99U4I3c\*FxT6wLLD\*InCvacdEj26RqD0iH\*VG6rBzOlvgSiLggUg6MMeAsN4GWRjMJtZUZ2JNSirYVpfcs86GFU0oI3zhg8Vwcy7bKFZUpvY-J6I\*jIUkjMknaqrShLuYqqqBnBDD2RqgsTjb6ADfsq\*jECs0XyqeqQXaPb1YVqy2apiIBtA4dtHVYlxiuFUFhBB5MQSaWwcUh8pT8GupVK-LXdrUfxc-a1B3\*G0XPt\*Iz-C7QL-PKagsIA-I1vXH1Crv9gXm1N8rhMM347Prea52icLYwjN3SSWETa9wApJOs8zwmVXowfnXughafdlAonVVwuw4g&eurl%5B%5D=feC46XNyc3Jckqs2\*ELgmG3-FxpQwA0CfWPeIUeVWV2hTrRC> A (IgA) (антитела, связанного с сопротивляемостью респираторным заболеваниям верхних дыхательных путей) значительно повышалась у людей, смотревших юмористическую передачу.

По словам доктора Ли С. Берка, иммунолога медицинского отделения университета Лома Линда в Калифорнии, «отрицательные эмоции могут управлять иммунной системой, но теперь ясно, что нечто подобное делают и положительные эмоции ». Хотя все это еще догадки, доктор Берк уверен, что смех запускает в организме простой биохимический процесс, имеющий отношение к производству кортизола. «Кортизол подавляет иммунитет и обладает огромным влиянием на иммунную систему. Смех снижает уровень кортизола, позволяя активизировать интерлейкин-2 и другие укрепляющие иммунитет вещества ».

Возможности лекарственной силы смеха уже начали вносить изменения в работу одной из главных больниц - по крайней мере, экспериментально. Колумбийский пресвитерианский центр в Нью-Йорке организовал у себя «цирк Большого Яблока» - команду клоунов. Благодаря им, в жизни пациентов постоянно присутствует смех. К примеру, профессиональные клоуны надевают белые больничные халаты и разъезжают по палатам на роликах. Они так и сыплют шутками и прибаутками. «Ну-ка, давай посмотрим, какого цвета у тебя кровь» - говорит такой клоун и дает маленькому пациенту мелок и альбом для рисунков. Так или иначе; здоровью больных не вредили даже неудачные шутки.

Никто пока точно не знает, действительно ли смех способен заменить врача. Однако слова классической песни Стивена Зондхейма принимают новый смысл: болезнь может стать временем, когда «пора посылать за клоунами ».

**5.2 Польза смеха для здоровья человека**

Естественный смех успокаивает нервы, расслабляет мышцы, улучшает самочувствие. Исследования показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и работу мозга, снимая напряжение. Даже когда вам невесело и вы выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает и на душе становится намного легче. По мнению учёных, смех - это выработанный людьми «социальный рефлекс», поскольку, видя смеющегося или улыбающегося человека, другие люди тоже приходят в хорошее настроение <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>. Оказалось, что сердитые люди страдают заболеваниями сердца чаще, чем весёлые. Весельчаки менее подвержены риску возникновения инфаркта. Это связано с тем, что смех укрепляет эндотелий - клетки, выстилающие кровеносные сосуды и полости сердца изнутри.

Еще в 18 веке неслучайно врачи говорили, «Прибытие в город паяца для здоровья значит больше, чем с десяток мулов, нагруженных лекарствами». Уже в древности в каждом богатом дворе, начиная с царского, был человек, исполняющий роль шута. Его задачей было веселить народ, танцевал и всячески разряжал обстановку. Получая мудрые советы шута в веселой смехотворной форме, люди чувствовали себя ближе и свободнее. Может на практике не так и легко внезапно рассмеяться под грузом накопившихся проблем, хотя ученые делают выводы, что люди с годами всё меньше и меньше смеются, но в реальности польза смеха для организма неоценима. Теоретически смех - это та же физическая нагрузка на мышцы, только вызванная не желанием тренироваться, а порывами души. При естественном смехе, начинает вибрировать диафрагма, грудная клетка сотрясается, мышцы лица растягиваются, а спины и шеи - расслабляются. Так же как и при занятиях физическими упражнениями, при смехе повышается кровяное давление, оптимизируется дыхание, сердцебиение учащается, улучшается настроение и общее самочувствие человека. Получается, что смех приносит огромную пользу организму не только морально, но и физически. Кроме того, при частом смехе активизируется выработка эндорфинов (веществ, блокирующих боль), и лимфоцитов (клеток, борющихся с инфекцией) стимулируется деятельность нервной и иммунной системы, снимается стресс. Примерно с 70-х годов прошлого века, врачи и ученые начали осознавать, какую пользу приносит смех для организма. Современные методы лечения людей от депрессии и многих других заболеваний также часто бывают основаны на смехотерапии. Основной целью здесь является подавление негативных эмоций, создающих биохимические изменения в организме, действующие на человека разрушительно. Важно не только рассмешить человека, но и вернуть ему былое чувство юмора, способность воспринимать негативные ситуации более легко, без лишних нервных всплесков. Улыбка на лице человека всегда символизирует прекрасное настроение, здоровый образ жизни, успешность и душевное равновесие. Смеясь, даже на короткое время можно забыть о печалях и трудностях жизни. А минуты смеха во время любимой телепередачи или просто радостные события поднимут настроение и даже продлят жизнь.

Если попросить вас произнести слово cheese (по-английски «сыр», произносится примерно так: «чи-и-из»), то губы ваши непроизвольно растянутся в некоторое подобие улыбки. Это сильно будет напоминать улыбку Чеширского кота - без эмоций, на одной мимике. Настоящие эмоции подразумевают, помимо движений мускулов лица и конечностей, изменение сердечных сокращений и реакцию сосудов - мы то краснеем, то бледнеем. И все? - спросите вы. - А как же головной мозг? Разве не он в первую очередь реагирует на юмор или страх? Бесспорно, наш мозг участвует в формировании реакции организма как на положительные, так и на отрицательные эмоции. Однако мозг, как это ни смешно, для исследователей до сих пор «черный ящик».

Нет ясной теории его функционирования, и понятны лишь некоторые аспекты его деятельности. Поэтому так важна сенсационная работа группы российских ученых из отдела клинической нейробиологии Института экспериментальной медицины РАМН под руководством доктора медицинских наук Диляры Комбаровой. Им впервые в мире удалось зафиксировать и описать волну улыбки в головном мозге. Помог случай. К ученым попала больная, страдавшая височной эпилепсией. Болезнь, в частности, выражалась в агрессивном поведении. Диляра Комбарова и ее сотрудница Валентина Матвеева решили попробовать бороться с этим, формируя у больной положительные эмоции. Естественно, сама больная не очень-то хотела улыбаться, и просьбы врачей на нее не действовали. Поэтому ее попросили просто время от времени произносить то самое, заветное слово «cheese». Электроэнцефалограмма больного мозга оставалась без изменений. И вдруг через неделю произошло невероятное - запись активности мозга показала неожиданную волну. Причем больная в этот момент вовсе не растягивала старательно губы в гримасе, упоминая в очередной раз «сыр», - она просто случайно засмеялась над чем-то своим. И тогда ученые поняли, что само по себе сокращение лицевых мышц не вызывает специфичной, связанной со смехом активности мозга. Не веря своей удаче, ученые вновь и вновь старались вызвать у больной положительные эмоции, помещая ее для этого даже в гипнотический сон.

Отметим еще одну особенность смеха - его кратковременность. Получив «единичный заряд смешного», например, услышав анекдот, человек начинает смеяться, но смеется недолго. И опять готов принять новую порцию смешного. Если шутки следуют одна за другой, сплошным потоком, как, например, у Жванецкого, Задорнова, то и взрывы смеха в зале следуют непрерывно один за другим. Смеем предположить, что единственное, чем невозможно насытиться, - это остроумный доброжелательный юмор. Можно просто устать физически от смеха, «надорвать животик», но не насытиться, как мы насыщаемся даже самой вкусной пищей.

**Заключение**

Человек является существом биосоциальным, и проделанная работа ещё раз это подтверждает.

Так же изучены физиологические и социальные аспекты смеха, его влияние на здоровье человека.

В ходе работы был выявлен ряд (следующие проблемы) проблем :

. Нет единой точки зрения на механизмы, связанные с деятельностью головного мозга в эмоции смеха.

. Доказано положительное влияние смеха на человека, но нет воспитательной системы, развивающей чувство юмора с детских лет.

Проведенные исследования показывают необходимость разработки и реализации проектов по данной проблеме.

**Приложение 1**

**«Мышцы, участвующие в смехе»**



Рис. 1

**Приложение 2**

**«Анкетирование для одноклассников»**

Уважаемые одноклассники, прошу оценить по пятибалльной шкале своих учителей на владение чувством юмора

Юлия Николаевна Наталья Филипповна Ирина Александровна

Вероника Рафитовна Ольга Юрьевна

Ольга Анатольевна Татьяна Евгеньевна

Надежда Александровна Валентина Ивановна

Гульнара Самильяновна Минигуль Хатыповна

Лариса Владимировна Дарья Вячеславовна

Николай Витальевич Оксана Борисовна