**Смех как средство невербального общения**

Шевченко Мария

МОБУ СОШ № 38, 4 «Г» класс

г. Таганрог

Руководитель: Лагутина Ирина

Владимировна

 iriska\_10@list.ru

На протяжении всей своей жизни человек общается с другими людьми. Часто передача информации сопровождается мимикой, жестами, прикосновениями, улыбкой. Это невербальные средства общения, которые дополняют нашу речь.

Каждый день начинается с того, что мы здороваемся с окружающими нас людьми, при этом в большинстве случаев мы улыбаемся. Это происходит неосознанно. Если мы улыбаемся, то и нам в ответ человек тоже улыбнётся. Но никто не задумывается, почему и что значит для нас и окружающих улыбка.

Актуальность данной темы заключается в том, что, зная средства невербального общения, мы сможем лучше понять другого человека,  ведь невербальные сигналы проявляются бессознательно, и наш собеседник просто не может ими управлять.

*Цель*работы – убедиться в том, что улыбка и смех играют важную роль в общении.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие *задачи:*

- узнать, что такое смех;

 - выяснить значение улыбки и смеха как невербальных средств общения;

- узнать мнение одноклассников по данному вопросу.

*Объект*исследования– смех и улыбка.

*Предмет* исследования – общение между детьми 3 «Г» класса с использованием невербальных средств.

*Гипотеза:*смех какневербальное средство общения помогает расположить к себе других людей, оказывает благоприятное влияние на человека.

**Что такое смех?**

Невербальное общение - это «язык тела», включающий такие формы самовыражения, как жесты, мимика, интонации, паузы, поза, улыбка, смех,  слёзы и другие. По определению В.И. Даля, смех – это невольное, гласное проявление в человеке чувства весёлости, весёлого расположения духа. [1] Смех, как оказалось, очень серьёзное явление, о нём даже создана особая наука – гелотология. Гелотология утверждает, что смеяться и улыбаться надо не только потому, что хорошо и весело, но чтобы **стало** хорошо и весело! Смех – это отрывистые характерные звуки, сопровождающиеся короткими и сильными выдыхательными движениями. Смех и улыбка – не одно и то же. Улыбка не слышна, это вид мимики. По статистике, дети смеются по 300-400 раз в день. Взрослые же – от силы 15-20 раз в сутки. А, бывает, и вовсе только улыбаются. Женщины улыбаются чаще, чем мужчины.

Но почему мы смеёмся? На этот вопрос ответить не так просто. Мы привыкли к смеху настолько, что перестали задумываться о его появлении и значении. Смех рождается из эмоций, с участием сложных психических процессов, которые есть только у человека. Но смех – не только удовольствие. Ученые с помощью наблюдений доказали, что во время смеха, организм очищается от нервной перегрузки, укрепляется иммунная система. Экспериментальным путём было доказано, что после сеанса смеха в крови человека увеличивается количество веществ, борющихся с микробами. Японские учёные пришли к выводу, что смех – настоящее лекарство для больных аллергией.

        После того, как мы ознакомились с литературой, где описано значение улыбки и смеха, мы провели ряд практических экспериментов. В повседневной жизни при общении с другими людьми (родителями, друзьями, одноклассниками), мы стали специально создавать такие ситуации, в которых общались с людьми, улыбаясь, а в других случаях с угрюмым лицом.

        Например, на переменах, разговаривая с одноклассниками, улыбаясь, видела, что они становятся во взаимоотношениях со мной более добрыми, отзывчивыми, с желаниемпомогали мне. Когда дома я просила что-либо у родителей и делала это с улыбкой, то замечала, что они более охотно выполняют мои просьбы, чем когда я просила что-либо сделать без улыбки на лице.

        Также я наблюдала за общением окружающих меня людей в повседневной жизни. Те люди, которые часто улыбались, имели больше друзей, пользовались авторитетом среди товарищей, к их мнению прислушивались окружающие люди.

А лично для себя я раскрыла  один из секретов во взаимоотношениях с людьми, который можно использовать в своей жизни. Для того чтобы определить искренне ли вам улыбается собеседник, обращайте внимание на морщинки в уголках его глаз. При искренней, неподдельной улыбке в уголках глаз образуются морщинки. Неискренние люди улыбаются только губами.

С целью изучения общественного мнения мы провели анкетирование среди 35 учащихся нашего класса. Им были заданы вопросы:
1.Часто ли вы улыбаетесь?
2. Любите ли вы смеяться?
3. Что вас заставляет улыбаться?
4. Нравятся ли вам люди, которые улыбаются и смеются?

Положительно на первый вопрос ответили – 29 человек, а отрицательно – 6 учащихся. Большинству опрошенных нравятся улыбающиеся люди.
Интересно было узнать причину улыбки у опрошенных. Чаще всего улыбку вызывают: хорошее настроение – 17 учащихся, шутки – 8 учащихся. Встречались и такие ответы как – родные, оценки, друзья.

Также мы предложили ребятам проявить немного творчества. Необходимо было нарисовать памятник «Смех». Мало кому известно, но в мире существует много памятников, посвященных именно смеху. Возможно, кто-то думает о глупости и ненужности таких памятников. А жаль, ведь именно такие добрые и странные памятники вызывают улыбку, появляется желание рассмотреть потом смех близких и родных людей, чтобы оставить в памяти уникальный их смех и их радость.

Вот и мы с одноклассниками решили запечатлеть какой-то положительный момент и изобразить его в рисунке.

Затем вместе с одноклассниками мы разработали несколько рекомендаций для всех.

1. «Смешная переменка». Если мы научимся на перемене смеяться дружно, от души хотя бы в течение 1 минуты, то мышцы тела расслабятся, кислород будет стимулировать мозг, тем самым на уроке мы достигнем эмоционального равновесия.
2. «Ты мне, я тебе». Улыбка и смех очень заразительны.
3. «Смех дружбы». Самый главный показатель, что мы с кем-то дружны – смех вместе.

Поработав над данной темой, мы пришли к выводу, что улыбка и смех при общении с другими людьми играет немаловажную роль. Человек, который улыбается, более располагает к себе людей, он более успешен в жизни, у него много друзей, к его мнению прислушиваются люди. Смех, как и улыбка, помогает человеку находить друзей, укрепляет здоровье и продлевает жизнь. Смех оказывает позитивное воздействие на все органы тела. Смех увеличивает содержание кислорода в крови, улучшает кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, прилегающие к поверхности кожи. Вот почему от смеха у людей краснеет лицо. Смех уменьшает частоту сердцебиения, расширяет артерии, стимулирует аппетит и сжигает калории.

        Невропатолог Генри Рубинштейн обнаружил, что одна минута здорового смеха обеспечивает расслабление организма на последующие сорок пять минут. Профессор Уильям Фрай из Стэндфордского университета заметил, что продолжительный смех дает организму физическую нагрузку, сопоставимую с десятью минутами занятий на тренажере. Вот почему настоящий, искренний смех исключительно полезен для здоровья.

А теперь посмотрите небольшое видео и посмейтесь! И весь мир улыбнётся вам в ответ!

Список литературы.

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка в 4 т. Т. 2 – М.: Русский язык, 2000. – 779 с.