***Сміхотерапія (гелотологія)***

**Сміхотерапія** або *гелотологія* (від грец. «gelos» — сміх + «θεραπεία» — лікування) — наука, яка досліджує вплив сміху  на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруження, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

Сміхотерапія  — один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії, що застосовується як для лікування дітей віком від 2 місяців (тобто тих, хто вже вміє сміятися), так і дорослих.

Одним з перших офіційним вивченням лікувальних властивостей сміху займався у 60-ті роки XX століття американський невролог Уїльям Фрай.

Основи сміхотерапії як самостійного наукового напрямку були закладені у 70-х роках у США, коли американський журналіст Норман Казінс провів над собою експеримент: впродовж декількох місяців продивлявся комедійні фільми й позбувся у такий спосіб тяжкої хвороби кісток. Він є автором всесвітнього бестселера «Анатомія хвороби (з точки зору пацієнта)» (1976 р.). Пізніше Норман Казінс організував при університеті у Лос-Анжелосі кафедру вивчення проблем сміху та лікування ним пацієнтів. Її співробітники досліджували механізми «сміхоутворення» та можливості використання сміху при лікуванні людей. Сьогодні в США працює близько тисячі фахівців-сміхотерапевтів.

Сучасна медицина вважає, що сміх корисний перш за все тому, що він: знімає нервове напруження:

* допомагає при знятті болю;
* лікує алергію шкіри;
* послаблює м’язи шиї та спини;
* стабілізує роботу серця, головного мозку та кишечнику.

Позитивні емоції, що їх переживає людина, яка сміється, підвищує опір організму, покращує його загальний стан, і навіть, на думку шведських учених, продовжує загальну тривалість життя людини. Цей науково-медичний напрям отримав це одну назву — гелотологія.

ГЕЛОТОЛОГІЯ (від грецьк. gelos — сміх) — наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Одночасно смі- хотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

На жаль, сучасна вітчизняна психолого-педагогічна наука та практика не приділяють цьому феномену психічного життя людини належної уваги. Хоча почуття гумору вважається однією з фундаментальних рис українського характеру, що часто допомагало українцям виживати у найскрутніші часи свого існування як нації.

Про користь сміху говорили багато відомих людей. Більше ста років тому великий Ніцше вклав в уста свого героя Заратрусти такі слова: «Десять разів повинен ти сміятися впродовж дня та бути веселим: інакше буде тебе турбувати вночі шлунок, це батько скорботи». У давнину мудреці стверджували, що щирий сміх над чимось можливий лише з вуст людини, яка здатна цим керувати. Сучасна психологія говорить про те, що сміх можна кваліфікувати як дію, протилежну енергетиці суму й страху.

Навіть у Біблії записано: «Веселе серце благодійне, як лікування, а похмурий дух сушить кістки».

У Ветхому Заповіті є розповідь про те, що у першої праматері Сари була велика трагедія — безплідність. Коли ангели повідомили 99-річному Аврааму про те, що його 90-річна дружина найближчим часом народить, Сара лише посміялася над цим пророцтвом, проте найближчим часом дійсно народила. На пам’ять про користь сміху Сари її син отримав ім’я Іцхак, яке у перекладі означає — «буде сміятися».

Головна перевага сміху — його доступність всім людям, незалежно від їхнього матеріального стану. Незбагнене багатство дії цього «препарату» — зняття стресів, що є першочерговим завданням естетотерапії як психолого-педагогічної ідеї. Сміх виступає одночасно і профілактичним, і реабілітаційним засобом.

Цікавим є той факт, що всі люди вміють сміятися. Антропологи не зустрічали жодного племені, представники якого б ніколи не сміялися. Навіть глухі люди іноді сміються.

Сміятися вчаться так само, як й ходити та говорити. Опанування цього мистецтва відбувається впродовж 4—8 перших тижнів: сміятися малюка вчить мати, коли звертається з посмішкою до нього. У 2—3-х місячному віці дитина починає свідомо посміхатися та сміятися у відповідь. Дитина у середньому сміється до 400 разів на день, а доросла людина — лише

1. За даними американських вчених, більше за всіх сміються діти у 6-річному віці. И тому, якщо для дорослої людини доречними можуть стати спеціальні вправи, які сприяють тому, що вона посміхається, розслаблюється, то малій дитині достатньо не заважати у такі хвилини ДИТЯЧОЇ САМОСМІХОТЕРАПІЇ.

Сміх — це спосіб розкріпачення, звільнення людини від тортур будь-яких норм. Діти часто підсвідомо користуються таким способом звільнення себе від шаленого емоційно-морального тиску, що його часто чинить доросла людина під час «виховання» та «моралізації». У відповідь на такі «зауваження — повчання» діти починають ... сміятися, при чому часто межуючи такий сміх із сльозами.

Суттєва характеристика сміху — його стихійність та непередбачуваність.

Американськими вченими доведено, що щоденний сміх покращує кровообіг та позитивно впливає на серцеву діяльність. Коли люди сміялися під час перегляду комедійного фільму, швидкість кровообігу збільшувалася на 22%, коли демонстрували депресивне кіно — швидкість кровообігу в організмі піддослідних знижувалася на 35%. Депресія ж, як негативний психологічний чинник здоров’я, навпаки, збільшує ризик смерті від сердечних захворювань: якщо людина не сміється, а знаходиться у депресивному стані, її шанси померти зростають на 44%. На думку вчених, сміх настільки ж корисний, як і тренування. Вважається, що сміх протягом 27 секунд за впливом на серцево-судинну систему дорівнює трьоххвилинної греблі.

У своїй книзі «Чтобы не болели тело и душа.» Б. Нісензон дає таку класифікацію видів сміху:

Сміх може бути:

* радісним та сумним;
* добрим та отруйним;
* розумним та дурним;
* гордим та душевним;
* поблажливим та підлабузним;
* презирливим та наляканим;
* нахабним та сором’язливим;
* іронічним та щирим;
* багатозначним та безпричинним;
* нахабним та бентежним.

Усього експерти нарахували близько 400 варіацій сміху».

Сміх можна вважати ефективним чинником соціалізації людини у суспільстві, адже людина наодинці сміється у тридцять разів рідше, ніж тоді, коли вона знаходиться у суспільстві! Саме тому більшість сміхотерапевтів використовують саме групові форми організації занять, створюючи певну атмосферу спілкування між учасниками. Соціалізуючий ефект сміху зазначав у свій час Л. М. Толстой, стверджуючи, що «ніщо так не зближує людей, як необразливий сміх». Підтримував цю думку й відомий педагог-гуманіст епохи Відродження Франсуа Рабле: «Сміх — це рятувальний круг на хвилях життя».

Сміх є одним з механізмів адаптації людини до навколишнього середовища. Його вважають показником душевного та фізичного здоров’я людини. Широка посмішка та радісний сміх стають сьогодні такими ж модними атрибутами здорового способу життя, як заняття спортом та відмова від негативних звичок.

Сьогодні вже зібрано достатньо фактів для того, щоб зрозуміти сам механізм впливу сміху на людину. Можемо виділити декілька аспектів цього механізму:

По-перше, сміх викликає в організмі комплексний біохімічний процес, при якому знижується викид «стресових гормонів» — кортизону та адреналіну, та стимулюється виділення власних морфінів організму — едрофінів (так звані «гормони щастя»). Останні знижують відчуття фізичного та душевного болю, викликають почуття задоволення. Сміх змінює ритм серцебиття, який спочатку прискорюється, а потім знижується. Тривалий сміх знижує й кров’яний тиск. Сміх зміцнює імунну систему організму та внутрішні органи. Сміх підвищує рівень антитіл та білих кров’яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям.

По-друге, невролог Уїльям Фрай з медичної школи Стенфорд- ського університету розглядає сміх як особливий спосіб дихання, при якому вдих стає більш тривалим та глибоким, а видих, навпаки, скорочується, при цьому його інтенсивність дозволяє легеням повністю звільнитися від повітря. У порівнянні із звичайним диханням, газообмін прискорюється у 3—4 рази. Французький лікар Генрі Рубінштейн вважає, що під час сміху таке «правильне» дихання допомагає долати почуття страху.

По-третє, американськими вченими встановлений ще й зв’язок: між активністю м’язів обличчя та кровопостачанням головного мозку. Самі м’язи обличчя у порівнянні з іншими м’язами тіла використовуються дуже рідко. Коли людина посміхається, потік крові до мозку посилюється, мозок отримує більше кисню, що позитивно відбивається й на його емоційному стані.

Слід зазначити, що у дитячому віці такий природній прийом отримання позитиву використовується людською природою набагато краще, ніж у дорослому житті людини: якщо у дитини вираз обличчя змінюється протягом доби не менш ніж двадцять разів, то у дорослих людей такі зміни обмежуються трьома змінами. Люди, які страждають на депресію, мають практично незмінне, «застигле» обличчя.

Порівнюючи тривалість життя видатних театральних акторів за останні 270 років, шведські лікарі виявили несподівану закономірність: коміки живуть набагато довше за трагіків.

По-четверте, сміх активізує особистісний естетико-творчий потенціал людини: сміх активізує лімбічну систему мозку, об’єднує праву та ліву півкулі, підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різноманітні проблеми та покращує зовнішній вигляд людини: тонізує м’язи обличчя. Проведеними дослідженнями доведено, що людина, яка сміється, вирізняється щирістю, готовністю прийти на допомогу, а також здатністю любити.

По-п’яте, сміх може виступати як своєрідний захисний механізм для мозку людини. Той, хто під час стресу не падав духом, а навпаки, перебував у позитивному настрої, ставав більш успішним під час вирішення проблем. Саме тому така реакція й закріпилася у людській поведінці.

Однак, питання про те, що відіграє головну роль у покращенні стану хворої людини, сам сміх (певна частота дихання) чи позитивний настрій, ще й досі залишається відкритим.

Світова сміхотерапевтична практика має певний досвід «офіційного» використання сміху в роботі з різними категоріями клієнтів:

* деякі американські клініки мають спеціально обладнані «кімнати сміху»;
* у Німеччині створено об’єднання клоунів-лікарів: клоуни відвідують дітей, хворих на рак: сміх зміцнює імунну систему, мобілізує організм на боротьбу із цією страшною хворобою;
* у Бразилії (м. Форталеза) відкриті спеціальні сміхотерапев- тичні курси, на яких лікують пацієнтів, що страждають на стреси та депресії, підвищений тиск та діабет; фахівці використовують різноманітні засоби для того, щоб примусити людину сміятися, наприклад, кидаються папірцями, беруть участь у співах під караоке тощо;
* в Індії (м. Мумбає) відкрилось більше 500 клубів, які відвідують лише з єдиною метою — повеселитися;
* Пентагон запровадив посаду інструктора зі сміху для родичів військовослужбовців, які перебували у Іраку;
* у Парижі та інших містах Франції за останні роки відкрилося близько трьох десятків клубів сміху, які відвідують тисячі пацієнтів; в основному, це прихильники вчення індійського гуру, який вважає, що позбавитися від усіх проблем можна легко та невимушено — через сміх;
* визначена й всесвітня столиця сміхотерапії — м. Штутт- гарт, де відбуваються міжнародні Конгреси лікувального сміху.

Сьогодні сміхотерапія стала досить популярною. Виокремлюють 4 напрямки сміхотерапії (гелотології):

1. Класична сміхотерапія. Сміхотерапевт проводить індивідуальні та групові заняття, на яких люди сміються: їм розповідають анекдоти, смішні історії, слухають сміх, дивляться комедії тощо. Представники цього напрямку сміхотерапії рекомендують також частіше пригадувати смішні епізоди власного життя й навіть заводити власні «Щоденники гумору». Крім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослухову- вання чужого сміху. Наприклад австрійська спільнота хвороб, пов’язаних із депресією (OeGDE), випустила лікувальний компакт-диск, на якому записано 20 хвилин сміху відомих людей. При цьому представники OeGDE підкреслюють, що цей диск є результатом кропіткої наукової праці, й що він дійсно допомагає у боротьбі з депресією.
2. Медична клоунада. Медичні клоуни влаштовують вистави перед пацієнтами лікарень, що сприяє швидшому одужанню хворих. Цей напрям був заснований у 80-ті рр. директором бостонського цирку «Big Apple Circus» Майклом Крістенсеном. Зараз «швидка допомога клоунів» — надзвичайно популярне явище у світовій практиці. Клоуни одягають білі халати, приїздять до лікарень та влаштовують «обходи» для хворих дітей, пародують дії лікарів. В ізраїльському місті Цріфіне створені курси «медичних клоунів». Попит на таких фахівців надзвичайно високий у всіх великих медичних центрах країни.
3. Йога сміху. Її розробили індійські медики, зокрема бомбейський лікар Мадан Катаріа. Основна ідея — навчити людину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання», або «сміх — вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші», «сміх замка дверцят»). Характерною особливістю цього напрямку сучасної сміхотерапії є її комерціалізованість. Досить відомою є медитаційна колективна терапія «Містична роза», яку вигадав містик Ошо (Японія). Вона триває три тижні. На першому — люди щовечора збираються гуртом на три години та сміються без будь-яких на те причин, «заводячи» один одного. На другому тижні — по три години плачуть, на третьому — сидять у тиші та споглядають, це — завершальний, закріплюючий усе попереднє етап. Все це можна зробити й екстерном — за три години (хоча ефект не такий міцний, проте це набагато краще, ніж носити у собі пригнічені емоції): годину — сміятися, годину — плакати, годину — помовчати та поспостерігати із заплющеними очима.
4. Провокативна терапія сміхом. Автор ідеї незвичайного використання сміху та гумору у подоланні проблем Ф. Фареллі, автор книги «Провокативна терапія» (1974 р.). Сутність методу полягає у тому, що психотерапевт замість того, щоб щиро «професійно» поспівчувати клієнтові, гіперболізує його проблему та демонструє її абсурдність. Коли «нещасній людині» вдається відчути безглуздість ситуації та посміятися над собою, знаходиться рішення. Згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещасть» й заважає нам позбутися їх.

Деякими дослідниками проблеми (М. Водолазова) констатується поява так званої «сльозотерапії» для дітей. Фахівці рекомендують не обмежувати дитину у плачі, тому що лише повністю пережитий та оплаканий момент горя не залишає слідів у психіці дитини. По суті цей прийом відомий у недирективній ігротерапії. Плач — найбільш ефективний та універсальний спосіб зняття напруги. Такий спосіб подолання важких стресових станів широко використовувався у народних традиціях слов’ян: наприклад, обов’язковим елементом прощання з померлими родичами було виконання жінками «Плачів» — спеціально створених пісень. Виявляється, що відпускати та вітати сльозами можна людей, події, явища у теперішньому, минулому та майбутньому. У плачі це відбувається само собою (своєрідна психотерапія). Часто після плачу людина, особливо дитина, прагне посміхнутися, й, навпаки, під час гострого, дикого сміху на очі можуть навернутися сльози.

На відміну від сучасних інноваційних досліджень, сміх та сльози цікаво інтерпретують містики. Так, наприклад, те, що ми називаємо словом «сміх», ближче за всіх по суті до одного з проявів природних пульсацій Всесвіту. Саме тому сміх ми сприймаємо як радість. Коли ми сміємося, то деякою мірою повертаємося до цієї гармонії.

Цікавим та водночас унікальним є досвід вивчення дитячого емоційно-забарвленого радісного стану під час ігрової діяльності, проведений відомим українським педагогом В. М. Верховинцем. Автор відомої збірки українських народних ігор з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку «Весняночка» вдумливо вивчав особливості української народної педагогіки, зокрема її величезний фольклорний потенціал щодо формування щасливої, повноцінної душею й тілом дитини, зауважував у передмові до збірки «Про рухливі ігри зі співами», що саме щасливий, радісний сміх малечі під час організації й проведення з нею занять є ознакою того, що вихователь зумів правильно й педагогічно бездоганно побудувати виховний процес.

Наведемо декілька порад-роздумів видатного педагога стосовно ролі, значення сміху (забави, радощів, природної дитячої невимушеності тощо) та методики «врахування» педагогом необхідності та доцільності сміху у виховному процесі (з «Весняночки»):

«важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства»;

«надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам.»;

«коли під час гри діти не веселі, не бавляться і не радіють, то винен у цьому сам керівник».

І далі В. Верховинець намагається пояснити педагогові причину такого «педагогічного провалу»:

«... Можливо він (керівник) вибрав гру, що не відповідає дитячому віку, може не вгадав слушного для гри часу або не зумів зацікавити грою дітей, чи вже відразу придушив дитячу радість, не дозволяючи їм голосно тішитись, щоб, мовляв, були чемні та спокійні. Такі дії», — підкреслює В.Верховинець, — «свідчать про повне незнання дитини»;

«Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати.»

В. Верховинець намагається окреслити можливість формування своєрідної культури сміху у дітей: «... не треба забувати про різницю між старшими і молодшими дітьми. Старші діти завдяки деякому умінню володіти собою можуть тішитись внутрішньо — в собі, проявляючи радість виразом обличчя або звуком голосу. Цього молодші діти не вміють. У них радість вводить в дію все тіло: вони підскакують, плещуть у долоні, кричать, голосно співають тощо». Звісно, така реактивність дітей з одного боку, та «класична суворість» правильних педагогічних заходів по «налагодженню дисципліни» з іншого, часто викликають у вихователя бажання негайно припинити цю поведінку, особливо під час занять. В. Верховинець суворо попереджає вчителя:

«Забороняючи їм так себе поводити, ми робимо дві серйозні помилки:

з великою шкодою для вихованців вбиваємо дитячу веселість в самому її початку;

бажанням стримати в забаві почуття дітей ми накладаємо на їхній мозок таке колосальне напруження, що малюкам надзвичайно важко зосередити на грі свою увагу. Це може відштовхнути їх від гри, і діти будуть позбавлені багатьох приємних хвилин відпочинку». Вихід з цієї «смішної» ситуації на заняттях, за

В.Верховинцем, досить простий й гуманістичний:

«...Звичайно, це не означає, що діти можуть поводити себе як завгодно. Делікатно, ласкаво, жартівливо можна привчити дітей до порядку та спокійної поведінки, необхідних для впровадження або пояснення відповідної гри.».

«Коли дитина помітить, що її муштрують (який вдалий термін для нашої буденної педагогіки «інтелектуального засилля»! — прим. авт.) для показу, вмить пропаде її щире, радісне зацікавлення грою, зникне весела усмішка, невимушеність рухів. Думка її буде роздвоюватись, бо замість того, щоб зосередитись на грі в своєму гуртку, дитяча увага мимоволі почне переключатись.».

«... Пригадавши свої дитячі літа, ми не повинні сердитись на голосну дитячу радість, бодай хоч під час гри чи забави», — саме так автор «Весняночки» намагається запровадити серед педагогів досить ефективний та переконливий науковий метод ретроспективного аналізу власного життя, щоб надати виховному процесу суто терапевтичного, цілющого гуманного характеру.

Сьогодні майже не розробленими залишаються питання методики використання величезних психолого-педагогічних та естетотерапевтичних можливостей сміхотерапії в роботі з дітьми. Не вивчаються специфічні проблеми дитячого віку, пов’язані з питаннями самовизначення, соціальної адаптації, вторинними соціальними вадами розвитку хронічно хворих дітей та дітей-інвалідів у контексті можливостей використання сміхотерапії в роботі з цими дітьми. Т ому можуть стати актуальними й перспективними у майбутньому такі напрями сміхотерапії, як, скажімо, педагогічна сміхотерапія, або дитяча самосміхотерапія тощо.

Серед основних педагогічних порад щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

* використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);
* запровадження прийомів «розкріпачення» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;
* реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок;
* запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
* розповідь шкільних анекдотів та цікавих пригод;
* співи;
* організація конкурсу на найсмішнішу вигадку;
* оволодіння вчителем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну шкільну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»);
* володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати учням слушного часу для сміхотерапії;
* розвиток у вчителя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності, тощо.

Сьогодні, в умовах складного, стресогеного інформаційного простору, посмішка, добрий настрій дитини, відкритий прояв її позитивного «Я» можуть вважатися найвищою оцінкою естетико-педагогічної діяльності дорослого.