**Саморазвитие через юмор**

**(разработка Домбровской И.С.)**

Ничто так не открывает сути человека, как его смех (Л.Н.Толстой)

Семинар-тренинг

Цель: стимуляция саморазвития через изучение и развитие способностей понимать и производить юмор.

Задачи:

1. изучение стратегий понимания юмора
2. изучение стратегий остроумия
3. развитие способности к пониманию юмора
4. развитие способности к остроумию

План:

1.доклад «Возможности юмора для познания и развития личности»

2. актуализация чувства юмора через обсуждение афоризмов и мыслей о юморе

3. упражнение «объясни анекдот»

4. упражнение «Сделай анекдот»

5. завершающее обсуждение

**1.доклад «Возможности юмора для познания и развития личности»**

Что такое юмор? У каждого есть интуитивное понимание значения слово юмор и его сущности. Но важно соотносить свою интуицию с общепринятыми определениями. Обратимся к словарю: «Юмор – «понимание комического, умение видеть и показывать смешное, снисходительно-насмешливое отношение к чему-либо. В искусстве юмор – изображение чего-либо в смешном, комическом виде» (Ожегов С.И.).

Юмор в искусстве рассматривается на уроках литературы на примерах творчества, например, Салтыкова-Щедрина, Гоголя и др. В искусстве он существует как особый юмористический образ действительности. Особого рода комический образ запечатлен в анекдотах, которые мы будем объяснять и придумывать в практической части семинара.

Вернемся к первому значению слова юмор по Ожегову: «умение видеть и показывать». То есть юмор как бы состоит из двух способностей: пассивной – видеть и активной – показывать. И люди различаются по склонности относиться ко всему с юмором (что часто значит философски) и по склонности к активному продуцированию шуток, острот, насмешки. Какая из этих склонностей более выражена у вас? В результате тестирования подростков выявлено, что 70% склонны к пассивному, воспринимающему, реципрокному юмору, а 30% к активному юмору и насмешке над окружающими. Какой вид юмора позитивнее? Вопрос сложный, поскольку первое – отношение и осмысленность, а второе творчество и активное общение. Но в языке сложилось выражение не просто «юмор», а «чувство юмора» - то есть мудрый язык как бы более поощряет воспринимающий характер юмора. И говорит о том, что не следует поощрять активность юмора в обыденности – только в творчестве.

Интересна этимология слова «юмор». Так, самое древнее значение слова в латинском – гумор – жидкость идет с античности. Современного значения слова юмор не было – а это значит, что не было и способности человека к юмору. Были только способность к смеху и способность к комическому действу и восприятию. Предпосылка способности к юмору возникла как способность к комическому восприятию, сопровождаемому смехом. К 17 веку в английском языке сформировалось значение слова юмор – нрав, настроение. И опять же это было особое подвижное, «жидкое» настроение вызываемое комическим образом и сопровождаемое смехом. К 18 веку сложилось современное значение слова юмор, обозначающее индивидуальную способность понимать и производить смешное, особое отношение к жизни.

Известный психолог, основатель психанализа, Зигмунд Фрейд полагал, что в шутках и остротах выходит бессознательное человека (его истинные желания и отношения – которыми по Фрейду являются сексуальность и агрессивность). Юмор по Фрейду выступает как защитный механизм психики, но в отличие от других защитных механизмов (сублимация как возвышение потребностей, рационализация как интеллектуализация, вытеснение как забывание и др.), он не скрывает, а открывает содержание бессознательного. В межличностных отношениях это позволяет устанавливать глубинный личностный контакт.

Не менее известный психолог гуманистической ориентации Гордон Олпорт считал, что чувство юмора – способность зрелой личности, обладающей жизненной философией. И выражает способность личности к самодистанцированию, взгляду на себя со стороны. Она же связана с рефлексией, способностью осознавать свои мысли, чувства, поведение.

С какими другими качествами личности связан юмор? По данным западных исследований положительные корреляции чувства юмора были установлены с такими чертами как экстраверсия, уверенность в себе, внутренний локус контроля, поленезависимость, стрессоустойчивость, оптимизм, а отрицательные корреляции – с уровнем тревожности личности. По нашим данным чувство юмора положительно коррелирует с уровнем социализированности личности, диалогичностью сознания, рефлексивностью и креативностью.

**2. Афоризмы о юморе, остроумии, смехе**

А. **Остроумие – крестник творчества, друг обаяния, брат веселья, предтеча мудрости и создатель хорошего настроения (аноним)**

Что имеется в виду под каждым родством? В каких ситуациях проявляется родство?

Б. **Юмор – способность видеть три стороны одной медали (Н.Рорель)**

В чем третья сторона? Возможна ли медаль без третьей стороны? В форме каких метофор можно еще сформулировать особый взгляд юмора на предмет?

Г. **Из всего живого один лишь человек способен смеяться (Аристотель).**

В чем отличие улыбки кота от улыбки человека? Над чем смеется обезьяна? (от удовольствия, но не над предметом). Есть ли чувство юмора у собаки раз она-друг человека? (только как эмоциональная связь)

Д. **Остроумие – это отдушина для чувства враждебности, которое не может быть удовлетворено другим путем (З.Фрейд)**

**Кто смеется – тот, все прощает (В.Жуковский)**

Почему противоположны эти высказывания? (юмор универсален) Что в них общего? (МЛО). Как превратить враждебность в юмор? Ради чего? (понимания и мира в идеале) Почему юмор иногда обижает?(отсутствие дистанции к предмету юмора)

**Е. Характер человека никогда нельзя понять вернее, чем по той шутке, на которую он обижается (Г.Лихтенберг)**

Над какими темами не принято шутить? (смерть, болезнь, беспомощность и др. какие)

Если на эти темы шутят, то какой может быть ответ? (оскорбление личности по законам или ответный юмор типа – «В здоровом теле-здоровый дух. На самом деле – одно из двух»)

Ж. **Юмор – это правда в безопасных для жизни дозах (аноним)**

Почему юмор – правда? Всегда ли юмор – правда? Чья правда? Почему с юмором можно высказать то, что не выскажешь прямо? (бессознательное творчество, взаимопонимание с самодистанцированием). Почему правду дозируют? Надо ли дозировать юмор?

**3. Упражнение «Объясни анекдот»**

1.индивидуальная работа

А. вспомнить анекдот, который нравится больше всего или тот, который чаще всего рассказываете или слышите. Написать его.

Б. написать свое понимание того, в чем юмор анекдота (15 мин.)

2. групповая работа

А. по очереди сказать на какую тему анекдот – не пересказывать анекдоты, а кратко сформулировать темы

Общий список и частота тем?

Актуальны ли эти темы для вас, если их рассматривать на полном серьезе? Почему?

Б. в свободном порядке высказаться какие вызывает описанный анекдот мысли или чувства

В. По очереди ответить на вопрос «Зачем люди рассказывают анекдоты?» (бессознательная разрядка напряжения, диагностика проблемы, поднятие настроения у себя или других и др.)

**4. Упражнение «Сделай анекдот»**

А. Зачитываются начала описания ситуаций, которые нужно завершить так, чтобы получился анекдот. Может быть предложено несколько вариантов окончания анекдотической ситуации.

Окончания записываются под номерами.

Б. Окончания зачитываются и обсуждаются. Выбирается самый смешной вариант. Сравнивается с авторским.

В.Обсуждается, что делает анекдот анекдотом, что создает смешное (неожиданность, а также контраст образов и смыслов, смысл в бессмыслице, уяснение неочевидного и др.)

**Ситуации для упражнений «Сделай анекдот»**

**(из Шейнов, В.П. Тренинг остроумия.-Мн., 2010)**

1.Молодые люди приходят в ЗАГС расписываться. Регистратор спрашивает:

- А вы хорошо подготовились к столь важному жизненному шагу?

- конечно, - отвечает жених, - мы…

2. Молодой художник спрашивает известного критика:

- Что вы можете сказать о моей последней картине, выставленной в салоне?

- Техникой живописи вы овладели неплохо

- И это все. Я вчера продал ее за 5 тысяч франков!

- ….

3. – Ты пойдешь завтра на похороны Янсона?

- С какой стати, ведь…

4. В отделение милиции звонит человек:

- Не можете ли вы прислать кого-нибудь на Тургеневскую 8? Жена тут очень бьет своего мужа, а это очень беспокоит соседей!

- Пришлем. А вы сосед?

- ….

5. – Мадам, вы, видимо, принимаете меня за дурака?

- Нет, но …

6. Полисмен подходит к пьяному, который ходит вокруг бочки, держась за не рукой.

- Что вы делаете?

- Иду домой, мой дом…

7. – Куда ты спешишь, Парик?

- На выставку.

- …

8. В телефонной трубке женский голос

- Алло, Живко, я хочу сказать тебе что-то интересное. У нас скоро будет ребенок.

- …

9. Шеф – своему служащему:

- Это безобразие, Браун. Опять вы спите на работе. Для этого у вас есть время дома.

- Время – да. Но ведь…

10. – Если ты не будешь есть кашу, я позову Бабу Ягу.

- Мама, неужели ты думаешь, что….

Авторские ответы:

1….купили два ящика водки, двадцать бутылок вина, пять литров спирта

2.А вот это действительно искусство!

3. …он на мои не пойдет.

4.Нет, я муж.

5…я могу и ошибаться.

6…после забора направо

7. Кому же интересно на тебя смотреть?

8.Чудесно! А кто это говорит?

9…дома нет такой сонной обстановки

10…Баба Яга будет есть эту кашу?

**5.Завершающее обсуждение**

Что вы приобрели в результате выполнения упражнений?

Что легче понимать и объяснять анекдоты или их придумывать, делать?

К какому типу людей вы относитесь: с философским использованием юмора для осмысления жизненных проблем или с социальным его применением как орудия воздействия на другого?

Почему юмор должен быть добрым?

1. Резюме семинара выражают слова А.П.Чехова: «Серьезность человека, обладающего чувством юмора в сто раз серьезнее серьезности серьезного человека»