

*МАДОУ-детский сад №429  
Воспитатель подготовительной группы №5  
Серебрякова Л.Д.*

*Консультация для родителей*

***Мы на свет родились, чтобы весело жить!  
Должны смеяться дети!***



**Как привить ребенку чувство юмора и почему это очень важно.**

Чувство юмора — умение смеяться, веселить других людей, шутить — помогает нам спокойнее переносить неприятности и разочарования. Люди с чувством юмора быстрее вступают в социальные связи, меньше злятся и легче преодолевают семейные кризисы.

Исследования показывают, что дети, обладающие этим ценным качеством, растут более оптимистичными и счастливыми, чем их сверстники, которые шутить не умеют. Дети с чувством юмора имеют высокую самооценку, а также отлично справляются с проблемами взросления: они почти не реагируют на дразнилки одноклассников и без надрыва переносят стрессовые ситуации .



### *Как справиться со злостью с помощью юмора*

Преимущества налицо. Осталось разобраться, можно ли научить человека юморить так же, как его учат счету или чтению, или это качество должно быть заложено природой? Ученые не дают на этот вопрос четкого ответа, однако советуют родителям не опускать руки и стараться соблюдать несколько простых правил.

### **Хвастайтесь своей смешливостью**

От кого ребенку узнать, как и в какой ситуации надо быть забавным, как не от родителей? Поэтому не упускайте момент: при случае рассказывайте анекдоты и забавные истории. Показывайте, как правильно кривляться, когда можно сделать забавную позу, чтобы твой сосед прыснул от смеха.

**Смейтесь над своими оплошностями и промахами.**

Например, если случайно уронили кусочек еды на пол или сломали игрушку.



## Поддерживайте ребенка, если он пытается пошутить

Поначалу ребенок вообще не будет понимать механизмы юмора. Некоторые дети даже обижаются, когда не могут сообразить, над чем смеются взрослые. Как правило, желание подражать маме или папе в этом хитром деле приходит после того, как ребенок видит реакцию других людей на шутки. Он видит, что пошутивший человек быстро завладевает вниманием окружающих и вызывает только положительные эмоции. Он пока не знает, в чем суть юмора, но ему уже хочется за вами повторять.

Свои первые попытки пошутить он начнет с рассказов самых несмешных анекдотов и шуток из интернета. Он будет заучивать их пачками и выдавать вам на ура.

### Так что готовьтесь смеяться над несмешными шутками.

Кажется, что это нелогично — поощрять смехом то, что вовсе не смешно... Но сейчас для вас важно не это. Важно поддерживать ребенка и показывать ему, что юмор — мощная сила, которая заставляет других людей улыбаться.

Ребенок будет видеть вашу положительную реакцию, и это даст ему мощный стимул совершенствоваться. Вот увидите!





## Окружите ребенка юмором

Запаситесь смешными, наполненными юмором книгами (для малышей подойдут смешные книги-картинки, для старших — художественные книги и комиксы).



## Научите детей учиться

Рассказывайте анекдоты, играйте в игры, где от вас требуется вести себя глупо. Смотрите хорошие комедии, кривляйтесь на фотографиях.

Сделайте юмор частью вашей повседневной жизни, и постепенно ребенок не сможет жить без шуток. Смеяться самому и смешить других войдет в привычку.

## Делайте задания по дому более увлекательными

«Заставлять ребенка убираться в комнате бесполезно!»  
Превращая не очень веселые обязанности (например, сбор игрушек или складывание в корзину грязного белья) в смешную игру, вы не только повышаете в глазах ребенка свой авторитет, но и учите их одному важному правилу: получать удовольствие даже от самых тягомотных рутинных дел.

## Объясните, что у всякого юмора есть границы

Обязательно объясняйте ребенку, что у всякого юмора должны быть границы.



## СМЕХ - ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

- Смех, как и улыбка, помогает человеку находить друзей, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.
- От смеха учащается дыхание, разрабатывается диафрагма, шея, живот, лицо и плечи.
- Смех увеличивает содержание кислорода в крови, улучшает кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, прилегающие к поверхности кожи.
- Смех уменьшает частоту сердцебиения, расширяет артерии, стимулирует аппетит и сжигает калории.
- *Одна минута здорового смеха обеспечивает расслабление организма на последующие сорок пять минут.*
- Смех стимулирует выработку организмом естественных обезболивающих веществ, а также гормонов хорошего настроения, называемых **эндорфинами**

**Эндорфины** — это химические вещества, вырабатываемые мозгом во время смеха.

