

Śmiech to zdrowie

Anna Jankowska

Śmiech to jeden z najbardziej naturalnych i uniwersalnych wyrazów emocji, który towarzyszy nam od najmłodszych lat. Choć często uważany jest za prostą reakcję na humorystyczne sytuacje, jego wpływ na rozwój i zdrowie dzieci jest znacznie głębszy. Dla nauczycieli przedszkolnych i rodziców zrozumienie korzyści płynących ze śmiechu oraz sposobów jego wywoływania może być kluczem do wspierania zdrowego i szczęśliwego rozwoju przedszkolaków.

Śmiech pomaga w naturalny sposób zrelaksować ciało i umysł. Kiedy człowiek się śmieje, jego mięśnie się rozluźniają, a poziom stresu spada. Śmiech redukuje poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol, i jednocześnie zwiększa poziom endorfin – są naturalnymi substancjami poprawiającymi nastrój. Dzięki temu dzieci, które często się śmieją, są zazwyczaj bardziej zrelaksowane i szczęśliwe. Śmiech ma tę zaletę, że prowadzi do natychmiastowej poprawy nastroju, co przeciwdziała stresowi, nawet u maluchów.

Korzyści zdrowotne wynikające ze śmiechu

Śmiech ma również pozytywny wpływ na układ odpornościowy. Badania wykazują, że zwiększa liczbę przeciwciał i wzmacnia komórki odpornościowe, co pomaga dzieciom radzić sobie z infekcjami i chorobami. Ponadto poprawia krążenie krwi i funkcjonowanie naczyń krwionośnych, co przyczynia się do zdrowia serca. Dla dzieci oznacza to lepsze dotlenienie organizmu i ogólną poprawę zdrowia fizycznego¹.

Warto także zwrócić uwagę na długoterminowe korzyści zdrowotne powodowane przez śmiech. Regularne śmianie może przyczynić się do poprawy zdrowia układu oddechowego, ponieważ głęboki śmiech powoduje intensywne oddychanie, co poprawia wentylację płuc i dotlenienie całego organizmu. U dzieci, które często się śmieją, występuje też mniejsze ryzyko problemów z układem trawiennym, gdyż śmiech stymuluje pracę przepony i mięśni brzucha, co wspomaga procesy trawienne.

¹ Berk L.S., Tan S.A., Fry W.F., Napier B.J., Lee J.W., Hubbard R.W., Lewis J.E. & Eby W.C., *Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter*. The American Journal of the Medical Sciences, 298(6)/1989, s. 390–396.

Śmiech jako element rozwoju społecznego

Śmiech jest ważnym elementem budowania relacji. Dzieci, które często się śmieją w towarzystwie rówieśników, są bardziej skłonne do nawiązywania i utrzymywania przyjaźni. Wspólne śmiechy tworzą poczucie przynależności i akceptacji w grupie. Pomaga to dzieciom rozwijać umiejętności społeczne i komunikacyjne. Uczą się interpretować emocje innych i odpowiednio reagować na sytuacje społeczne, co jest kluczowe dla ich przyszłego funkcjonowania w społeczeństwie.

Śmiech sprzyja także kreatywności i spontaniczności. Dzieci, które czują się swobodnie i potrafią się śmiać, są bardziej otwarte na nowe pomysły i rozwiązania. Śmiech pobudza wyobraźnię i zachęca do twórczego myślenia. Przedszkolaki, które mają możliwość śmiania się i bawienia w radosnej atmosferze, są bardziej skłonne do eksploracji i uczenia się nowych rzeczy, co wspiera ich rozwój intelektualny i emocjonalny.

Dzieci, które często się śmieją, zazwyczaj mają większe poczucie własnej wartości. Śmiech wzmacnia ich pewność siebie i pomaga w budowaniu pozytywnego obrazu siebie. Jest to szczególnie ważne w kontekście interakcji społecznych, gdzie pewność siebie odgrywa kluczową rolę w nawiązywaniu kontaktów i budowaniu relacji. Śmiech, będący naturalnym wyrazem radości, pomaga dzieciom lepiej sobie radzić w sytuacjach stresowych, co jest istotne zarówno w przedszkolu, jak i w późniejszym życiu.

Czy warto zmuszać do śmiechu?

Pytanie, czy warto zmuszać siebie lub kogoś do śmiechu, jest ważne z psychologicznego punktu widzenia. Oczywiście, spontaniczny śmiech jest najbardziej korzystny i naturalny. Jednakże nawet wymuszony śmiech może przynieść pozytywne efekty. **Hunter „Patch” Adams, lekarz znany z wprowadzenia humoru i śmiechu do medycyny, przeprowadził badania nad wpływem wymuszonego śmiechu. Jego prace wskazują, że śmiech, bez względu na to, czy jest wymuszony, czy spontaniczny, prowadzi do fizjologicznych zmian w organizmie, takich jak obniżenie ciśnienia krwi i zwiększenie odporności².**

Techniki takie jak joga śmiechu, które polegają na celowym wywoływaniu śmiechu, wykazują, że wymuszony śmiech może przerodzić się w autentyczny. Ćwiczenia te pomagają ludziom poczuć się lepiej i zredukować stres, co potwierdza korzyści wynikające z nawet niezupełnie naturalnego śmiechu.

Niemniej ważne jest, aby nie zmuszać nikogo do śmiechu, gdy nie ma na to ochoty – zwłaszcza dzieci. Może to prowadzić do negatywnych konsekwencji emocjonalnych i psychologicznych. Dzieci, które są zmuszane do śmiechu, mogą czuć się niezrozumiane i nieszanowane, co może prowadzić do utraty zaufania do dorosłych. Śmiech powinien być spontanicznym i radosnym wyrazem emocji, a nie wymuszonym obowiązkiem. Kluczowe jest, aby stworzyć atmosferę, w której dzieci czują się swobodnie i bezpiecznie, mogąc śmiać się naturalnie, kiedy naprawdę tego chcą.

² Źródło: Adams P. & Mylander M., *Gesundheit! Bringing Good Health to You, the Medical System, and Society through Physician Service, Complementary Therapies, Humor, and Joy*. Healing Arts Press, 1998.



Zabawy wspierające śmiech i relaks

Zabawa to doskonały sposób na wprowadzenie śmiechu do codziennego życia dzieci. Poniżej przedstawiam kilka propozycji, które mogą pomóc dzieciom zrozumieć, jak ważny i relaksujący jest śmiech.

Śmiechotki – dzieci tworzą koło. Jedna osoba zaczyna opowiadać śmieszny historię, a reszta stara się powstrzymać od śmiechu. Kiedy ktoś się zaśmieje, dołącza do opowiadania historii. Zabawa się kończy, gdy wszyscy uczestnicy zaangażują się w opowiadanie.

Śmieszne twarze – uczestnicy tworzą pary. Każda para siada naprzeciwko siebie i stara się rozśmieszyć drugą osobę, robiąc zabawne miny. Ten, kto utrzyma poważną minę najdłużej, wygrywa. Zabawa ta nie tylko wywołuje śmiech, ale także pomaga w budowaniu więzi między przedszkolakami.

Śmiejące się balony – każde dziecko otrzymuje balon i marker. Na balonie rysuje śmieszny twarz, a następnie wszyscy starają się utrzymać rekwizyt w powietrzu, dmuchając na niego. Uczestnicy mogą też próbować utrzymać balon na głowie, barkach czy innych częściach ciała, co z pewnością wywoła wiele śmiechu.

Zabawa w pomidora – na każde zadane pytanie dziecko odpowiada: *pomidor*. Musi przy tym zachować kamienną twarz. Paradoksalnie jest to jedna z zabaw, które wywołują najwięcej śmiechu wśród uczestników.

Śmiechowa joga – to zestaw ćwiczeń, które łączą śmiech i techniki oddechowe. Prowadzący zachęca dzieci do naśladowania różnych odgłosów śmiechu (np. *ho-ho-ho*; *ha-ha-ha*) i wykonywania prostych ruchów ciała. Ćwiczenia te mogą być szczególnie przydatne w grupie, ponieważ zachęcają do wspólnego śmiechu i wzajemnego wsparcia.

Śmieszne historie – dzieci mogą wspólnie tworzyć śmieszne historie. Każdy dodaje jedno zdanie do opowieści, starając się, aby była jak najbardziej zabawna. To ćwiczenie rozwija kreatywność i umiejętność współpracy, a także wywołuje dużo śmiechu.

Maski śmiechu – przedszkolaki mogą tworzyć własne maski z papieru lub innych materiałów. Każde dziecko projektuje maskę, która przedstawia śmieszny twarz. Następnie dzieci noszą maski i próbują rozśmieszyć siebie nawzajem. Tego typu aktywności rozwijają umiejętności manualne oraz wyobraźnię, a także integrują grupę.

Warto też zauważyć, że śmiech jest silnie związany z emocjonalnym stanem dziecka. Zmuszanie do śmiechu, gdy dziecko przeżywa trudne emocje, może prowadzić do tłumienia prawdziwych uczuć i utrudniać proces zdrowego przetwarzania emocji. Ważne jest, aby dorośli byli wrażliwi na nastroje dzieci i wspierali je w wyrażaniu swoich uczuć w sposób autentyczny. Śmiech ma być naturalnym sposobem na poprawę nastroju, a nie obciążającym emocjonalnie obowiązkiem.

Jak dorośli może wspierać śmiech u dzieci?

Dorośli mogą tworzyć środowisko sprzyjające śmiechowi poprzez wprowadzanie zabawnych elementów do codziennych czynności. To może obejmować śmieszne historie, zabawy słowne, gry ruchowe czy proste wygłupy. Własny przykład jest również niezwykle ważny. Dzieci uczą się przez naśladowanie. Widząc dorosłych, którzy śmieją się i cieszą życiem, będą bardziej skłonne do naśladowania tego zachowania. Dorośli powinni więc nie bać się śmiać przy dzieciach i wchodzić z nimi w interakcje pełne humoru.

Angażowanie się w zabawy, które sprawiają radość, jest kluczowe. Nauczyciele i rodzice powinni uczestniczyć w grach i aktywnościach, które rozśmieszają dzieci, i tworzyć wspólne, radosne chwile. Ważne jest także, aby być otwartym na humor dziecięcy. Humor dziecięcy często różni się od humoru dorosłych, dlatego istotne jest, aby dorośli byli otwarci na żarty i sytuacje, które bawią dzieci. Śmiech z dziecięcych żartów buduje pewność siebie najmłodszych i pokazuje, że ich sposób postrzegania świata jest akceptowany.

Ponadto dorośli mogą wprowadzać do codziennego życia elementy humorystyczne, które będą zachęcać dzieci do śmiechu. Może to być np. czytanie śmiesznych książek, oglądanie zabawnych filmów czy wspólne śpiewanie wesołych piosenek. Ważne jest, aby dorośli byli aktywnymi uczestnikami tych działań i dzielili się śmiechem z dziećmi, co wzmacnia więzi i tworzy pozytywne wspomnienia.

Psychologiczna wartość śmiechu i radości

Śmiech i radość mają fundamentalne znaczenie dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego dzieci. Pomagają w redukcji trudniejszych emocji, takich jak smutek, lęk czy złość. W momentach stresu śmiech działa jako naturalny mechanizm obronny, który pomaga dzieciom przetrwać trudne chwile.

Śmiech pozwala również dzieciom lepiej adaptować się do zmian i nowych sytuacji. Maluchy, które potrafią znaleźć radość w różnych okolicznościach, są bardziej odporne na stres. Regularny śmiech sprzyja rozwijaniu pozytywnego podejścia do życia. Przedszkolaki, które często się śmieją, są bardziej optymistyczne i mają bardziej pozytywne podejście do napotykanego wyzwań.

Śmiech to niezwykle potężne narzędzie wspierające rozwój i zdrowie dzieci. Zarówno nauczyciele przedszkolni, jak i rodzice powinni dążyć do tworzenia atmosfery pełnej radości i humoru, aby wspierać zdrowy rozwój emocjonalny, fizyczny i społeczny dzieci. Śmiech to zdrowie – i to nie tylko jako powiedzenie, ale jako potwierdzony naukowo fakt, który należy wziąć sobie do serca. Warto więc śmiać się często i zarażać innych swoim uśmiechem, aby wspólnie budować szczęśliwsze i zdrowsze społeczeństwo.

Jak śmiech wpływa na rozwój emocjonalny dziecka

Dzieci, które często się śmieją, są bardziej otwarte i mniej skłonne do izolacji. Śmiech jest również formą komunikacji, która pomaga najmłodszym wyrażać swoje emocje w sposób bezpieczny i akceptowalny.

Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie dorosłych. Kiedy widzą, że dorośli się śmieją i cieszą życiem, dostrzegają, że jest to pozytywne zachowanie. Śmiech staje się dla nich naturalnym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. Osoby, które potrafią się śmiać z siebie i z otaczającego świata, są bardziej odporne na stres i lepiej znoszą przeciwności losu.

Śmiech w kontekście relacji rodzinnych

Śmiech jest również ważnym elementem budowania relacji rodzinnych. Wspólne chwile śmiechu zbliżają rodziny i pomagają w tworzeniu silnych więzi emocjonalnych. Rodziny, które często się śmieją, są zazwyczaj bardziej zjednoczone i lepiej sobie radzą z trudnościami. Śmiech pomaga w rozładowaniu napięć i stresów, co jest szczególnie ważne w dzisiejszym zabieganym świecie.

Podsumowanie

Śmiech pomaga w redukcji stresu, poprawie nastroju, wzmocnieniu układu odpornościowego, tworzeniu więzi społecznych, rozwoju kreatywności i spontaniczności, a także w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie. Zarówno nauczyciele przedszkolni, jak i rodzice mogą wspierać śmiech dzieci poprzez tworzenie radosnej atmosfery, angażowanie się w zabawy i aktywności, które wywołują śmiech, oraz dawanie dobrego przykładu.

Bibliografia

Adams P. & Mylander M., *Gesundheit! Bringing Good Health to You, the Medical System, and Society through Physician Service, Complementary Therapies, Humor, and Joy*. Healing Arts Press, 1998.

Berk L.S., Tan S.A., Fry W.F., Napier B.J., Lee J.W., Hubbard R.W., Lewis J.E. & Eby W.C., *Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter*. The American Journal of the Medical Sciences, 298(6)/1989, s. 390–396. ■



Anna Jankowska – pedagog, autorka książek dla dzieci i rodziców. Prowadzi blog o mądrych książkach dla dzieci AktywneCzytanie.pl oraz nagrywa podcast „Nie Tylko Dla Mam”, w którym opowiada o sprawach wychowawczych i pedagogicznych.

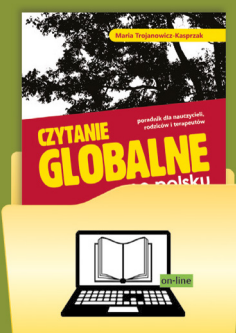
R E K L A M A



Nauka czytania poprzez zabawę dla najmłodszych dzieci



wraz z ZESTAWEM otrzymasz dostęp do e-booka z pomysłami na zabawy w czytanie



zestaw kupisz na www.blizejprzedszkola.pl

Promocja trwa do 31.10.24.