

Terapeutyczna rola śmiechu

– scenariusz

Śmiech jest zdrowy i potrzebny, ale może także ranić. Gdzie leży granica? Jak wykorzystać poczucie humoru w codziennym życiu? Czy można leczyć się śmiechem? Baw się dobrze podczas zajęć nie tylko w wakacje.

Uczestnicy: uczniowie klas VI–VIII szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych

Cel ogólny:

- świadome wykorzystanie śmiechu w życiu codziennym.

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna pojęcia związane z tematem lekcji,
- poznaje zalety śmiechu i poczucia humoru,
- rozumie, na czym polega terapeutyczna rola śmiechu,
- czyta ze zrozumieniem teksty internetowe,
- ćwiczy umiejętność selekcji informacji i robienia notatek,
- rozwija umiejętność pracy w grupie, dyskusji i prezentacji.

Materiały pomocnicze:

- Materiał pomocniczy *Poczucie humoru – za i przeciw*
- Karta pracy *Rola śmiechu w naszym życiu*
- Komputery lub telefony z dostępem do internetu
- Arkusze A3 (lub większe)
- Długopisy, kolorowe flamastry/kredki

Przebieg zajęć:

Przygotowanie

Wprowadzenie tematu – prowadzący pyta:

- Jak często się śmiejecie?
- Co was śmieszy?

Następnie podaje temat zajęć.

Realizacja

1. Zajmowanie stanowiska – nauczyciel odczytuje po kolei zdania z Materiału pomocniczego *Poczucie humoru – za i przeciw*, a uczestnicy zajmują stanowisko (*Zgadzam się/Nie zgadzam się*) i argumentują swoje wybory.

Ważne! W młodszych i mniej licznych grupach zaproponuj, aby uczniowie wstali i za każdym razem zajmowali miejsce w przestrzeni w zależności od tego, na ile zgadzają się z danym stwierdzeniem. Wyznacz linię i ustal skalę, np. lewa ściana to 0% a prawa 100%. W klasach starszych lub bardziej licznych wystarczy podniesienie ręki. Za każdym razem poproś jednego lub dwóch uczestników o uzasadnienie swojego stanowiska.

2. Definicja – grupa wspólnie formułuje definicję poczucia humoru. Na zakończenie nauczyciel pyta:

- Czy wszyscy mamy takie samo poczucie humoru? (Nie)
- Od czego zależy poczucie humoru? (np. osobowość, charakter, uczucia, doświadczenia osobiste, postrzeganie rzeczywistości).

3. Zadanie – uczestnicy dzielą się na kilkusobowe grupy i uzupełniają Kartę pracy *Rola śmiechu w naszym życiu*.

Następnie tworzą plakat/kolaż ilustrujący najważniejsze, ich zdaniem, funkcje śmiechu. Uczniowie, którzy nie chcą lub nie lubią tworzyć prac plastycznych, mogą zapisać treść w punktach i zilustrować ją emotikonami lub ikonkami.

4. Prezentacja – każdy zespół pokazuje i krótko omawia swój produkt.

5. Dyskusja – uczestnicy rozważają, czy można śmiać się z samego siebie. Wymieniają płynące z tego korzyści (np. większy dystans do siebie, akceptacja własnych niedoskonałości i błędów, lepsze samopoczucie w grupie, autentyczność, rozładowanie napięcia).

Prowadzący pyta:

- A czy można śmiać się z innych? (Nie, bo to rani ich uczucia, narusza ich godność, poniża, dyskryminuje. Ale czasem można śmiać się razem ze wspólnych słabości, jeśli obie strony to akceptują).

Ważne! Podkreśl, że przy robieniu żartów trzeba uważać, aby nie naruszać granic innych osób. Nie wolno śmiać się z uczuć religijnych, przynależności narodowej/rasowej, rodziny, statusu społecznego lub niepełnosprawności innych osób.

Podsumowanie

Ciekawostka – nauczyciel zaznajamia grupę z pojęciem geloterapii (terapii śmiechem) – tekst na



stronie <https://abk.umed.pl/terapia-smiechem-geloterapia/>. Zachęca uczestników do uśmiechu i śmiechu na co dzień.

Materiał pomocniczy *Poczucie humoru – za i przeciw*

Zdania do odczytania

Trzeba się śmiać, inaczej człowiek by zwariował.
Śmiech jest jak sól. Życie bez niego nie smakuje.
Poczucie humoru łagodzi spory.
Śmiech to zdrowie.
Po niektórych salwach śmiechu pozostają ranni.

Karta pracy Rola śmiechu w naszym życiu (polecenie) Dlaczego śmiech jest ważny? Jaka jest jego rola? Jakie korzyści przynosi?

Część 1

Odpowiedzcie na pytania w tabeli. Możecie wyszukać informacje w internecie.

Jak śmiech wpływa na ciało? (mięśnie, mózg)	
Dlaczego śmiech pomaga rozładować napięcie i obniżyć poziom stresu?	
W jaki sposób śmiech poprawia atmosferę w domu, szkole, pracy?	
Jak śmiech zwiększa tolerancję na ból?	

Część 2

Wykonajcie teraz plakat (planszę) ilustrujący najważniejsze funkcje śmiechu. Technika wykonania jest dowolna.

ANNA KIEŁCZEWSKA

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego

Czas trwania: 120 minut 🕒

Zrozumieć nastolatka, czyli jak rozmawiać z młodzieżą – warsztaty dla rodziców



Bycie rodzicem nastolatka to spore wyzwanie. Ten warsztat przeznaczony jest dla wszystkich tych, którzy chcą lepiej zrozumieć swoje dzieci i lepiej dogadywać się z nimi.

Uczestnicy: rodzice nastolatków (maks. 20 osób)

Cel ogólny:

- poprawa relacji z dorastającymi dziećmi.

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna pojęcia związane z tematyką zajęć,
- rozumie zmiany, jakie zachodzą w wieku dojrzewania,
- rozpoznaje bariery w komunikacji z własnym dzieckiem,
- wybiera konstruktywne sposoby rozmowy,

Materiały pomocnicze:

Duże arkusze papieru i flamastry
Materiał pomocniczy *Zrozumieć nastolatka*
Materiał pomocniczy *Bariery w komunikacji*
Karta pracy *Skuteczna komunikacja z nastolatkiem*

Przebieg zajęć:

Przygotowanie

Wprowadzenie tematu – prowadzący pyta uczestników, dlaczego zdecydowali się uczestniczyć w tym

