**05.04.2022г.**

 **Публицистическая статья**

**«Юмор лечит»**

Если разобрать сущность слова «юмор», то — это выражение абсурдности или нелепости людей, поступков, предметов, цель которого вызвать общий смех. Смех, в свою очередь поднимает настроение у нас и у окружающих нас людей. Шутить подчёркнуто и утрированно, «по теме и без ехидства», непринужденно и смешно нужно уметь и этому можно научиться. Развить чувство юмора и позитивно относиться к жизни и неприятностям, которые она порой «подкидывает» можно в актёрском кружке, читая юмористические произведения, посещая комедии в кинотеатре, просматривая юмористические программы и общаясь с местными знакомыми «юмористами». Таким образом, вы станете накапливать багаж смешных историй и баек, расширять кругозор и следить за манерами людей, которые умело шутят на любую тему.

Часто юмор считают защитной реакцией, которая помогает её обладателю справляться с неприятностями и депрессией и если, когда вам по той или иной причине плохо, то стоит попасть в среду, где много шутят и меняют «маски», то «прививка» от уныния вам обеспечена.

Кроме того, для разрядки напряжённой ситуации, можно применить такие формы, как анекдот, шутка, диалог, монолог, каламбур, рассказ, пантомима, афоризм. Только не переборщите с юмором в повседневной жизни и не переходите на сарказм, чтобы ненароком не обидеть собеседника и не показаться пошлым, грубым и наносящим обиды своими «сальными» шутками.

По мере развития юмора следует готовиться и к тому, что вам придется часто импровизировать, потому как спонтанная шутка, неожиданная и свежая лучше заезженного и «бородатого» анекдота.

Хорошо, если ваша шутка удачна, смешна и соответствует ситуации, она помогает вам по- другому посмотреть на жизнь, но она не вызовет у ваших друзей такой же реакции, если вы будете произносить её с «постной миной».

Всем известно, что весёлые и остроумные люди — душа каждой компании, они желанны на любом мероприятии, замечены в успешном решении кризисных ситуации, разряжении напряженности и стресса. Они умело находят альтернативные способы выхода из проблем и не склонны паниковать.

Умение шутить придаст вам уверенности в себе, оптимизм, вы сможете снять напряжение, страх или уныние. Благодаря всем этим способностям позитивно настроенных людей, которые с улыбкой идут по жизни, они часто становятся новыми кадрами на многих предприятиях.

В нашем детском саду стало традицией ежегодное проведение «Дней смеха» 1 апреля. В этот день мы проводим развлечения для детей всех возрастных групп, в которых участвуют различные герои, такие, как Карлсон, Алдар Косе, Злючка-колючка и другие. Дети надевают смешные атрибуты одежды, участвуют в различных шуточных играх и конкурсах, в конце проводится дискотека с воздушными шарами.

Так наши дети с детства учатся понимать, что чувство юмора может спасти человека от уныния и выручить в любой неприятной ситуации