Как развить чувство юмора. Упражнения



Чтобы иметь хорошее чувство юмора и научиться шутить, достаточно каждый день выполнять простые упражнения.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско юношеского творчества»

Педагог дополнительного образования Белякова Ксения Николаевна
Педагог дополнительного образования Боброва Оксана Викторовна
Педагог дополнительного образования Крашенинникова Екатерина Александровна
Педагог дополнительного образования Заикина Вероника Ивановна
Педагог дополнительного образования Степанян Давид Ваганович

Алфавит для выполнения упражнения для развития чувства юмора



- Посмотрите на фото, выберите любую букву из алфавита и составьте длинное предложение из слов, начинающихся с выбранной буквы. Постарайтесь использовать минимум 10 слов, включая предлоги/союзы на эту же букву.

- Теперь прочитайте предложение. Попробуйте читать с разной интонацией или в разном темпе. Не забывайте улыбаться, ведь вы развиваете чувство юмора и учитесь смотреть на привычные вещи под новым углом обзора.

Используйте актерское мастерство. Нет, вам не нужно быть настоящим актером, просто используйте жесты, мимику и интонацию, когда рассказываете смешное или попадаете в нелепые ситуации.



Учимся шутить в троллейбусе

- Например, в метро или троллейбусе вам наступают на ногу. Обычно вы говорили: «Вы наступили мне на ногу». Человек, конечно, извинялся и убирал свою ногу. НО! Эту же ситуацию можно было бы комично обыграть. Вам нужно сказать: «Вы стоите на моей ноге, давайте поменяемся местами». После того как поменялись местами, наступите вы человеку на ногу и улыбайтесь. Такая шутка разрядит напряженную обстановку в забитом общественном транспорте и покажет, что у вас есть хорошее чувство юмора.



Придумайте новое использование обычного предмета. Это упражнение помогает не только развить чувство юмора, но и воображение.

- Итак, возьмем обычный молоток.
- У вас есть идеи, как его можно использовать, кроме как для забивания гвоздей? Немного помогу вам и приведу примеры:

- Блондинка берет молоток как трубку телефона.
- Дачник выкапывает яму для посадки картофеля.
- Музыкант использует в качестве музыкального инструмента.
- Молоток также можно использовать, как удило к удочке, украшение на шею, в качестве линейки или зубочистки (если немного сточить рукоятку).



- Попробуйте посидеть и придумать к каждому предмету по 15 вариантов. Пусть первые будут не очень смешные, к 10-му у вас будут «кипеть» мозги, а вот последние точно будут смешными.









- Составляйте список простых предметов и придумайте для них новые варианты использования.

Давайте попробуем генерировать шутки и развивать чувство юмора и остроумия с помощью иронии.



- Ну куда же без нашей любимой разминки!
- Скачайте на компьютер прикольные фотографии, например, кота в тапке или с зубной щеткой. Постарайтесь найти не меньше 15 фотографий с чем-то нестандартным. После этого начните делать к ним подписи. Постарайтесь сделать 2 или больше, чтобы потом выбрать наиболее смешную.

Смешное фото кота используем для выполнения упражнения



- Что приходит на ум? «Свежее дыхание облегчает понимание...» или «Ну и пусть жует свой Орбит без сахара».
- Может вы придумали что-то более гениальное?

- Запомните: каждый научиться шутить в любой ситуации, просто у кого-то это лучше получается, а у кого-то хуже. Главное помнить, что чувство юмора, если его развить, дает каждому много преимуществ:
- Помогает находить общий язык с людьми, устраиваться на работу, заключать сделки.
- Позволяет развивать память (вам придется запоминать шутки комиков и анекдоты).
- Облегчает реакцию на стрессы и напряжение (да, чувство юмора помогает избавиться от депрессии).

