

# ВОЛШЕБНАЯ СИЛА УЛЫБКИ

**Актуальность работы.** Наблюдая за своим крошечным братом, я заметил: ребенку всего неделя, а он улыбается! Откуда эта способность? Ведь никто его этому не учил! Почему я непроизвольно улыбаюсь в ответ на его улыбку? Куда способность беззаботно и открыто улыбаться со временем исчезает у взрослых? А потом они усиленно учатся этому на специальных курсах. И вообще, почему люди так мало улыбаются, ведь улыбка идет абсолютно всем! Мне захотелось больше узнать об улыбке! О ее чудодейственной силе!

**Гипотеза работы:** возможно, улыбка управляет не только настроением, но и состоянием и делает человека привлекательным в общении.

**Цель работы.** выяснить, какими возможностями обладает улыбка для человека и окружающих, в чем ее необыкновенная сила.

## Задачи исследования:

- экспериментально доказать, что улыбка «заразительна»;
- разобраться, почему мы улыбаемся в ответ на улыбку;
- провести опрос и узнать, какие образы выражают хорошее настроение;
- выяснить, какие есть еще полезные возможности улыбки;
- составить памятку на основе наблюдений, размышлений, поисков.

**Ход работы:** изучение литературы; проведение эксперимента; разработка мини-опросника; опрос 30 школьников и 30 взрослых; обработка результатов эксперимента и опроса; изучение разнообразия улыбок; анализ фотоснимков одноклассников и скрываемых за улыбкой чувств и состояний; изучение возможностей улыбки; поиск мудрых изречений про улыбку; разработка памятки «Как пользоваться улыбкой в разных

ситуациях»; обобщение полученных результатов; фиксация выводов.

**Методы, используемые в работе:** самостоятельные размышления; наблюдение; анализ книг по теме; беседы со специалистами; поиск материала в Интернете; анализ фотоснимков; тест-опрос; эксперимент.

## Что такое улыбка?

Очень важное средство общения людей друг с другом. Улыбка — это способ показать окружающим людям, что у вас все хорошо и что вы рады их видеть.

Если будете за границей и к вам подойдет какой-либо человек, говорящий на иностранном, непонятном для вас языке, только по лицу, только по тому, как он на вас смотрит, улыбается или нет, вы поймете, нужно его опасаться или от него можно ждать чего-то хорошего.

Человек, который нам улыбается, кажется более приветливым и добрым, мы уже заранее уверены, что у него хороший характер и ему можно доверять. И он нам более приятен, чем человек с хмурым и недовольным лицом. И действительно, люди злые и грубые улыбаются очень мало.

В Психологическом словаре дается **определение:** «Улыбка — выразительные движения мышц лица (губ, глаз и щек), показывающие расположение к смеху или выражающие удовольствие, приветствие, доброжелательность либо иронию, насмешку».

А где же волшебство? Где пресловутая «магия улыбки»? Улыбка — это всего лишь сокращение 17 мышц?!! Как сокращение бицепса или мышц пресса?!! Тогда почему же хочется улыбнуться в ответ на улыбку?

**Эксперимент.** Зададим два вопроса:

**Первый — без улыбки:**  
Как твои дела?  
Дать шоколадку?



**Второй — с улыбкой:**  
Как твои дела?!!  
Дать шоколадку?!!



Действительно, в ответ на улыбку одноклассники улыбаются. **Вывод:** улыбка «заразительна».

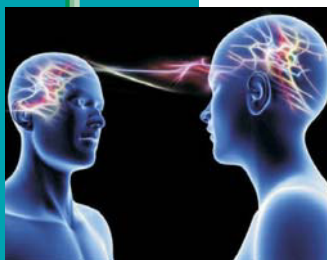
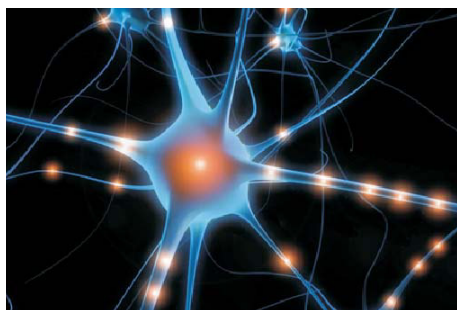
Почему же это происходит?

Как передается улыбка?

С улыбкой связано множество теорий и гипотез. Некоторые из них более достоверны, некоторые — менее. Анализируя разные источники информации, я узнал любопытную вещь.

Итальянский нейробиолог Джакомо Риццолатти обнаружил особые нервные клетки — зеркальные нейроны.

Благодаря им улыбка может передаваться от одного человека другому. Эти клетки



вызывают явления эмоционального резонанса.

Человек видит искреннюю улыбку и резонирует — отвечает, т.е. «звучит» так же хорошо, как и улыбающийся человек.

## Тест-опрос

Я попросил 30 одноклассников и 30 знакомых взрослых нарисовать **хорошее настроение**.

Поразительно! Подавляющее большинство участников опроса как символ хорошего настроения рисуют «смайлик» или улыбающегося человека. И у взрослых, и у школьников хорошее настроение связано с природой. Только у взрос-

### Школьники



### Взрослые



лых (видимо, вследствие накопленного опыта и мудрости) как важный символ хорошего настроения добавляется еще и здоровье.

## Разнообразие улыбок

Наблюдая за своими друзьями, делая их фотографии, я увидел, насколько разной бывает улыбка. Какие разные эмоции, чувства и состояния

## Улыбка бывает разной



Радость



Загадка



Смущение



Удивление



Триумф



Азарт



Понимание



Ирония



Размышление



Смятение



Удовольствие



Восторг



Обида



Одобрение



Припоминание

она может скрывать! Волшебный язык улыбки захотелось понять! Я подумал: если им овладеть, то можно узнать, что собеседник скрывает от вас или хочет сказать, но ... не решается.

### Возможности улыбки

Оказывается, улыбка не только отражает хорошее настроение, но и:

- активно его создает;
- делает человека привлекательным;
- искренняя улыбка «разоружает» злопыхателя;
- улыбка от сердца «заражает» окружающих.
- снимает стресс;
- укрепляет иммунитет;

- нормализует давление;
- уменьшает болевые ощущения;
- является мощной психологической защитой;
- она менее «затратна» (во время улыбки работают 17 мышц, а для того, чтобы нахмуриться, нужно задействовать все 43);

- омолаживает кожу;
- продлевает человеку жизнь;
- это начало дружбы и любви;
- делает человека счастливым.

### Улыбка в профессиональном мире

Без улыбки не обходится ни один профессионал. В Японии привычка к улыбке — давняя культурная традиция, в Китае — важный элемент



бизнес-успешности. Как говорят китайцы: «Если ты не умеешь улыбаться, тебе нельзя открывать магазин».

Маркетологи проверили: улыбка продавца увеличивает объем продаж на 10–20 %.

В Европе, более чем в России, люди расположены к улыбке. В России на человека, улыбающегося без причины, смотрят с удивлением, а то и с подозрением. В Европе улыбка считается

культурной нормой. Нам есть над чем работать! С улыбкой спорится абсолютно любое дело!

### Улыбка, литература, театр и кино

Меня поразила одна вещь: писатель в обычной жизни хмур, сосредоточен, но его творчество рождает улыбку у читателя! И я стал вспоминать как раз тех любимых авторов — писателей и поэтов, которые нам дарят улыбку.



К. Чуковский



С. Маршак



М. Зощенко



С. Черный



Н. Носов



В. Драгунский



А. Барто



В. Крапивин



Б. Заходер



В. Берестов



В. Голявкин



А. Усачев



С. Козлов



Ю. Коваль



Г. Остер



Э. Успенский



М. Бородинская



К. Драгунская



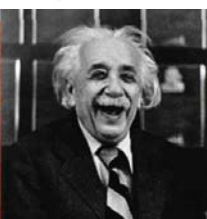
М. Дружинина



Ю. Энтин



Ю. Мориз



Во все времена людей покоряют лица, озаренные улыбкой. Мировые звезды театра и кинематографа навсегда вошли в наше сознание именно своей обаятельной улыбкой.

### Афоризмы про улыбку

Меня поразила мудрость изречений про улыбку!

Философ Василий Розанов сказал: «Цивилизация начинается с улыбки».

А вот другие интересные мысли о необыкновенной силе улыбки:

- Улыбка ничего не стоит, но много дает.
- Улыбка обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ее дарит.
- Улыбка — дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных и противоядие для страдающих.
- Улыбку нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя одолжить или украсть, ею можно только одаривать.
- Никто не богат настолько, что может обойтись без улыбки, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.
- Улыбка длится мгновение, а в памяти остается надолго.
- Никто так не нуждается в улыбке, как тот, у которого ничего не осталось в жизни.

### Секреты, как пользоваться улыбкой в разных ситуациях

У каждого из нас найдутся поводы погрустить. Но стоит подумать, что лучше: рассказывать друг другу о неудачах, тем самым лишняя раз доказывая, как трудно жить в этом мире и как сложно добиться чего-то хорошего, или

улыбкой подбадривать друг друга, говоря: «Ничего, прорвемся, Все будет хорошо. Да и сейчас неплохо!»

1. Говоря по телефону, улыбайтесь — разговор пройдет гораздо успешнее.

2. Пишите письмо или СМС с улыбкой — слова будут подбираться добрые и яркие.

3. Улыбка при общении с незнакомыми людьми позволит расслабиться вам и собеседнику.

4. Ваша улыбка снимет раздражение собеседника и разрядит обстановку.

5. Постарайтесь улыбнуться, когда вы раздражены, — негативные мысли уйдут, а придут новые и оригинальные.

**Всем нам нужно постоянно помнить:** плохое настроение, многочисленные проблемы не должны читаться на нашем лице! Давайте улыбаться!

### Выводы и результаты исследования

- В ходе своей работы я разобрался, почему мы улыбаемся в ответ на улыбку.
- Мои эксперименты доказали, что улыбка «заразительна».
- Я выяснил, какие образы выражают хорошее настроение.
- Я понял: у улыбки — колоссальные возможности!
- На основе моих наблюдений, размышлений, поисков я составил открытку-памятку.

### Список использованных источников

1. *Симонов П.В.* Эмоциональный мозг, 1981.
2. *Пол Экман.* Психология эмоций, 2010.
3. *Айбль-Айбесфельд.* Любовь и ненависть, 1970.
4. *Дейл Карнеги.* Прихоти удачи, 2001.
5. Ресурсы сети Интернет.

### Как можно пользоваться улыбкой в разных ситуациях



Говоря по телефону, улыбайтесь — разговор пройдет гораздо успешнее.



Улыбайтесь, когда вы раздражены — негативные мысли уйдут, придут новые и оригинальные



Пишите письмо или sms с улыбкой — слова будут подбираться добрые и яркие.

Улыбка при общении с незнакомыми людьми позволит расслабиться вам и собеседнику.

Ваша улыбка снимет раздражение собеседника, разрядит обстановку.