

Elżbieta Rogalska

Właściwości śmiechu według Przemysława Grzybowskiego

Śmiech w edukacji pełni szczególną rolę i zajmuje szczególne miejsce. Jest tak nie tylko dlatego, że prac badawczych na jego temat jest niewiele, ale również dlatego, że trudno wyczuć kiedy i jak użyć elementu śmiechu w trakcie procesu edukacyjnego. Pełni również ważną funkcję jaką jest zwiększenie zdrowia każdej osoby, która na co dzień spotyka się ze śmiechem czy uśmiechem. Powoduje gimnastykę dla szerzy mięśni wewnętrznych, nie tylko twarzy i układu mowy, ale również serca, czy płuc.

Prekursorem w polskim środowisku jest Przemysław Paweł Grzybowski, który wprowadził do edukacyjnego dyskursu akademickiego pojęcie terapia śmiechem. Zazwyczaj w ramach edukacji terapii śmiechem wymienia się te dobre aspekty śmiechu. Przemysław Grzybowski wyróżnił następujące:

- poprawia sprawność fizyczną organizmu;
- jest pomocą dla układu oddechowego;
- pomaga w pracy układu sercowo-naczyniowego;
- pomaga w trawieniu;
- działa kojąco na układ nerwowy;
- wzmacnia odporność organizmu;
- jest źródłem endorfin;¹

Potrzeba śmiechu nie tylko jest potrzebna do maksymalnej funkcjonalności organizmu, ale również do poprawy jakości życia. Poprawa jakości życia to jeden z aspektów Tanatopedagogiki, jako kształtującej się pod dyscypliny pedagogiki². Terapia śmiechem jest w tej dyscyplinie szczególnie ważna. Stykający się z chorymi wolontariusze organizacji Doktor Klaun, niosą pomoc nie tylko materialną ale również duchową. Bywają przy tym mocno wyczerpani i sami potrzebują siebie nawzajem, wywołując u siebie śmiech³. Endorfiny jako hormon szczęścia potrafią zdziałać cuda. Poprawa samopoczucia to doskonała forma pomocy jaką może zaoferować człowiek, drugiemu człowiekowi.

¹ P. Grzybowski, *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*, Kraków 2012, s. 35-36.

² Na podstawie pracy licencjackiej: E. Rogalska, *Wiedza pedagoga w zakresie tanatopedagogiki*, broniona w Szczecinie 2015.

³ Warsztaty Pracy z Umierającymi z P. Grzybowskiem, Szczecin 2015.

Bibliografia:

Grzybowski, P. *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*, Kraków 2012, s. 35-36.

Rogalska, E. Praca licencjacka, *Wiedza pedagoga w zakresie Tanatopedagogiki*, broniąca w Szczecinie 2015.

Warsztaty Pracy z Umierającymi z P. Grzybowski, Szczecin 2015.