

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Известия Балтийской государственной академии  
рыбопромышленного флота. 2026. № 1(75). С. 111–117

Научная статья

УДК 378.147

Doi:10.46845/2071-5331-2026-1-75-111-117

### Методы смехотерапии в обучении иностранному языку

Татьяна Анатольевна Абаркина<sup>1</sup>, Наталья Валентиновна Андреева<sup>2</sup>,  
Жанна Владимировна Глотова<sup>3</sup>, Елена Захаровна Мондраева<sup>4</sup>,  
Анжелика Анатольевна Суслина<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

<sup>1</sup>tanya-sad@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-1498-9909>

<sup>2</sup>andreeva\_natalia@list.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3763-5125>

<sup>3</sup>glotova\_hanna@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4444-0246>

<sup>4</sup>len.mondraeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4040-497X>

<sup>5</sup>angyteach@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7025-8179>

**Аннотация.** Методы смехотерапии (гелототерапии) – это задания юмористического характера, которые направлены на повышение мотивации при изучении иностранного языка. Гелототерапия может быть использована как увлекательное вспомогательное средство обучения, создающее у будущих специалистов позитивный настрой. Применение методов смехотерапии помогает посмотреть на изучение иностранного языка под другим углом, повышает интерес к различным аспектам языка, усиливает командный дух, развивает и обогащает духовный потенциал. Такие задания улучшают настроение и стимулируют умственные процессы.

**Ключевые слова:** гелототерапия, позитивный настрой, тимбилдинг, чувство юмора, применение методов смехотерапии, повышение мотивации, командный дух, совершенствование языковых навыков, специфический юмор, живой интерес, укрепление доверия

**Для цитирования:** Абаркина, Т. А., Андреева, Н. В., Глотова, Ж. В., Мондраева, Е. З., Суслина, А. А. Методы смехотерапии в обучении иностранному языку // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. – 2026. – № 1(75). – С. 111–117.

Смехотерапия (гелототерапия) – сравнительно новое направление в современной психологии, медицине и педагогике, в котором используются юмористические техники и методы, способствующие улучшению осознания человеком себя, собственной личности и своих запросов [2]. С появлением в 70-80-х годах XX века в США, в наши дни гелототерапия успешно применяется в качестве междисциплинарного метода во многих направлениях жизнедеятельности человека, включая психологию, медицину (при лечении депрессии, агрессии у подростков, в больничной клоунаде) и, конечно, педагогику. Смехотерапия при помощи юмора создаёт легкий позитивный настрой, который помогает человеку посмотреть на проблемы своей жизни под другим углом, возможно обнаружить пути их разрешения, развивать и обогащать свой духовный потенциал.

Родоначальником смехотерапии считается журналист Норман Казинс – «человек, которому удалось рассмешить смерть». Он испытывал страшные боли из-за редкой болезни уставов, и врачи дали ему ничтожно малый шанс на выздоровление. Однако, он решил бороться за жизнь, и сделал это чрезвычайно оригинальным способом: с помощью просмотра кинокомедий. Будучи прикованным к постели, Казинс смеялся по несколько часов в день, а в перерыве между просмотрами его смешили друзья. И болезнь отступила. Он был первым, кто осознал живительную силу юмора и его практическую пользу. После его выздоровления смехотерапия как наука стала успешно развиваться. Сегодня в США существует около 600 специалистов по гелототерапии, а также сеть клиник, куда люди приходят, чтобы посмеяться, получить позитивный настрой и зарядиться бодростью, ведь, согласно исследованиям, 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха [7].



Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы. Американские ученые [3] пришли к выводу, что активность лицевых мышц способствует улучшению кровоснабжения головного мозга. В результате повышается умственная работоспособность, в голову приходят свежие идеи и мудрые решения. Как установили исследователи [3], существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, приток крови к мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. Смехотерапия воздействует комплексно на функциональные системы человека и является самым быстрым и сильнодействующим средством для того, чтобы снять внутренние беспокойства и напряжения, и восстановить гармоничную работу всего человеческого организма.

Смех не помешает и тем, кто совершенно здоров. В Малайзии накануне сессии студентов обучают особым дыхательным упражнениям, имитирующие смех [1] Опыт показал, что все участники эксперимента успешно и легко, абсолютно не волнуясь, сдают экзамены.

Смех и смеховая культура понятия прежде всего коллективные. Это ярко выраженный культурный феномен. Цель человеческого взаимодействия - взаимопонимание и взаимодействие всех членов общества. Смех в рамках одной или нескольких культур, а также в рамках разных видов деятельности, несет информацию, имеющую значение и смыслы, которые воспринимаются окружающими. Это дает основание говорить о смехе как о коммуникативном процессе, в ходе которого устанавливается взаимопонимание между субъектами коммуникации [1]

Несмотря на исторически сложившееся, особенно в нашей стране, мнение о том, что образование – серьезное и ответственное занятие, в последние десятилетия ярко прослеживается тенденция к созданию более мягкой учебной среды. В наши дни считается, что студенты будут более мотивированы в получении и запоминании информации, если они будут веселы и раскованы, а не напуганы и встревожены [3].

В соответствии с этой тенденцией некоторые преподаватели начали использовать юмор в своих занятиях; они рассказывают забавные истории и случаи, тем самым стимулируя студентов использовать юмор в своих ответах.

Юмор, применяемый в классе, помогает уменьшить стресс и скуку, снять напряжение, улучшает взаимодействие между преподавателями и студентами, делает обучение легким и приятным, а также дает положительную установку на учебу, стимулирует интерес к изучаемому материалу, повышает мотивацию и концентрацию студентов на предмете.

Преподаватель, использующий юмор в классе, воспринимается студентами более позитивно. Такие преподаватели нравятся студентам. Опросы выявили, что студенты считают чувство юмора одним из важнейших качеств успешного преподавателя [10]

Вполне возможно, что ценность юмора в аудитории связана с созданием ощущения непосредственности. Непосредственность – педагогическое понятие, означающее степень, до которой преподаватель устанавливает близкие личные отношения со студентами, в противоположность сохранению дистанции и сдержанности [7].

Если преподаватель улыбается, шутит, хвалит студентов за проделанную работу, использует забавные примеры из собственной жизни, непосредственность повышается. Согласно исследованиям, чем выше непосредственность, тем более положительно студенты относятся к предмету и преподавателю, тем больше удовольствия они получают от занятий, тем более высокой мотивацией, лучшей восприимчивостью и запоминанием материала они отличаются [5].

Согласно мнениям теоретиков и практикующих преподавателей, поддерживающих идею использования юмора в аудитории, юмор не только способствует созданию приятной позитивной атмосферы в классе, но и помогает студентам лучше изучать и запоминать информацию, тем самым повышая академическую успеваемость. Положительные эмоции, сопровождающие юмор, формируют у студентов позитивную установку на обучение, повышая мотивацию к обучению [8].

В нашей стране гелототерапия начала развиваться относительно недавно, всего два десятилетия назад, и здесь наблюдается большой недостаток специальной литературы, посвященной смехотерапии. Однако, авторы настоящей статьи взяли на себя смелость применять приемы гелототерапии для обучения студентов иностранным языкам для профессиональных целей и нашли результаты своей деятельности интересными, захватывающими и полезными. Ниже представлены некоторые рекомендации, основанные на личном опыте авторов, по внедрению приемов гелототерапии в обучение иностранному языку в неязыковом вузе.

Существует ряд упражнений, которые можно использовать не только для создания положительного настроения или введения в тему занятия, но и для закрепления пройденного материала. Для того, чтобы создать у обучающихся позитивное настроение, можно начать со следующих заданий:

*Перечислите пять вещей, которые вызывают у вас смех.*

*Кто из ваших знакомых заставляет вас смеяться? Одним словом, что вы чувствуете в их компании?*

*Подумайте о самом раннем воспоминании, связанном со смехом. Кто был с вами? Что вы делали? Попробуйте вспомнить то ощущение счастья – услышать звук своего смеха, почувствовать его всем телом.*

Такие задания помогают вспомнить лексику, связанную с семьей, друзьями, эмоциями и переживаниями, настроить студентов на позитивный лад и готовность к получению новой информации.

После прохождения определенной темы дальнейшим заданием может стать следующее: вспомнить понравившееся студенту слово и поговорить про него в течение одной минуты. Данное упражнение улучшает запоминание специальной лексики, а также позволяет вспомнить и прочие слова по данной теме. Другие студенты могут дополнить рассказ своими замечаниями и наблюдениями.

При изучении грамматической темы "Conditionals" можно применить упражнение, которое неизменно вызывает живой интерес и смех у обучающихся. Студенты становятся полукругом, мальчики напротив девочек и говорят друг другу фразу: "If I were a man" (для девочек) и "If I were a woman" (для мальчиков). Также, для закрепления этой же грамматической темы студентам предлагается дать свои варианты ответов на вопрос: *If you governed your country...*

*where would you build your palace?*

*what laws would you change?*

*what new laws would you bring in?*

*what would you spend most money on?*

*what would you tax?*

*what would you ban?*

*who would you appoint as your ministers?*

*what would you have named after you?*

Как показывает опыт, результатом подобного задания является овладение студентами грамматической темы Conditionals, даже самыми слабыми из них. Выполняя это упражнение, студенты демонстрируют фантазию, творческий подход и неизменно отличное настроение.

Еще одним упражнением на запоминание лексического и грамматического материала может стать следующее:

Придумайте смешную историю, начиная с фразы ... Здесь мы можем использовать фразу, которая задаст нам необходимую направленность, связанную с пройденным грамматическим и лексическим материалом, например, "Every day he woke up in his living-room". По мере выполнения этого задания студенты тренируют Past simple, Past continuous и лексический материал, относящийся к помещениям в доме. Для этой же цели студенты могут придумать chain-story, когда преподаватель начинает, а все студенты по очереди продолжают рассказ. Это упражнение в игровой юмористической форме помогает овладеть грамматическими конструкциями, которые в обычной ситуации не вызывают энтузиазма у студентов.

Помимо этого, для запоминания лексики можно использовать игру под названием «Словесный волейбол». Для этого задания нам потребуется небольшой мячик или маленькая мягкая игрушка. Участники бросают друг другу мячик или игрушку и называют существительное. Тот студент, который поймал предмет, бросает его назад и называет подходящий глагол, например, a bird – flies, a dog – runs/barks/howls, a fish – swims и т. д. С помощью данного задания студенты не только запоминают слова, но и формируют ассоциативные связи, учатся употреблять правильные словосочетания на иностранном языке.



После завершения изучаемой темы полезным упражнением, которое может стать шуточной альтернативой теста, является следующее. Преподаватель просит студента рассказать алфавит. Выясняется, что многие студенты путаются в нем, что вызывает смех у всех присутствующих.

Наконец, порядок восстановлен, алфавит записан, и преподаватель просит написать по одному – двум словам (существительным, прилагательным, глаголам) относящимся к пройденной теме, на каждую букву. Студенты могут работать как индивидуально, так и в парах. Такой вид промежуточного контроля можно использовать регулярно, чтобы проверить уровень запоминания материала. Студенты воспринимают это упражнение с большим энтузиазмом, так как здесь отсутствует стресс, связанный с выполнением тестов, выставлением оценок и т. д.

С использованием алфавита может быть связано еще одно задание, которое логически и закономерно вытекает из предыдущего. Преподаватель произносит алфавит про себя. Студент, который в данный момент выполняет упражнение, в определенный момент, который он сам для себя определяет, говорит: «Стоп!». Преподаватель называет букву, на которой он остановился, например, «С». Учащийся должен назвать как можно больше существительных на эту букву – concept, creativity, car, case. Сконцентрироваться сразу не получается, и процесс вспоминания слов вызывает смех у всех участников, но по мере развития ситуации, студенты начинают вспоминать все больше лексики, в то время как остальные учащиеся активно вовлекаются в процесс, подсказывают и вспоминают сами. Такое задание стимулирует умственный процесс, совместную работу, взаимопомощь и создает отличное настроение, которое больше зубрежки помогает в изучении предмета.

Кроме этого, большой интерес и желание работать в команде проявляют студенты при выполнении игры «Задом наперед» – преподаватель называет слово в обратном порядке. Студенты делятся на две команды и должны раньше соперников назвать этот предмет (wodniw – window). Такое упражнение помогает избавиться от шаблонов, расширить восприятие и приносит много положительных эмоций.

Далее, нелишне вспомнить следующее упражнение, которое также связано с разрывом ассоциаций, расширением восприятия и конечно, с хорошим настроением. Преподаватель дает задание: в течение трех - четырех минут придумать ряд действий, которые нужно осуществить, чтобы провалить собеседование, например, опоздать, жевать жвачку и т. д. Студенты очень любят это задание, которое помогает им проявить свою креативность, вспомнить необходимые слова по теме "Work", грамматические конструкции и просто посмеяться.

Следующим заданием, которое мы хотели бы упомянуть является игра «Кто я?» На листочках или стикерах напишите имена любых известных героев либо исторических личностей, сложите в какую-нибудь ёмкость и перемешайте. Каждый игрок, не глядя вытягивает листочек и прикрепляет себе на лоб. Таким образом, каждый видит других, но никто не знает, кто он сам. Себя и нужно угадать. В свой ход игрок задаёт вопрос о «себе», остальные отвечают «да» или «нет». После ответа «да» игрок продолжает спрашивать, а после ответа «нет» ход переходит дальше. Такое задание помогает вспомнить правила построения вопросов на иностранном языке, повышает настроение и стимулирует умственные процессы.

При изучении эмоций и чувств человека и образования прилагательных при помощи суффиксов -ed и -ing студентам предлагается вспомнить прилагательные, характеризующие ситуации и эмоции людей на каждую букву алфавита, например, amazed – amazing, bored – boring, surprised – surprising и т. д. Когда появляется внушительный общий список, все студенты делятся на пары и изображают друг другу в лицах эмоции и ситуации, которые они задумали. Говорить, о том, что они показывают, нельзя, потому что партнер должен сам догадаться. Это упражнение способствует лучшему запоминанию лексического и грамматического материала и создает непередаваемую атмосферу всеобщей радости.

Помимо этого, на лучшее освоение пройденного лексического материала можно дать задание всей группе – продемонстрировать, как можно фотографироваться. Каждый студент или два студента изображают образ, который будет им задан. Например, принять величественную, интеллектуальную, безмятежную, романтическую, спортивную, высокомерную позу для фотографирования. В этом задании тренируются запоминание и использование как прилагательных, так и наречий в легкой игровой форме.

Одним из широко распространенных методов гелототерапии является просмотр выступлений знаменитых комиков. Всем, изучающим иностранные языки, хорошо известно, что уровнем владения иностранными языками является степень понимания юмора и шуток, поэтому такое задание не подходит студентам с низким и средним уровнем знания иностранного языка. После просмотра выступлений, студенты выполняют задание на понимание увиденного и пытаются воспроизвести шутки, которые они поняли, остальные студенты вносят дополнения и исправления. Такое задание тренирует не только лексические навыки, но и навыки аудирования.

Не секрет, что специфический, «мрачный» юмор имеет много сторонников. На наших занятиях можно обыграть пристрастие студентов к такому виду юмора. Мы можем использовать известные законы Мерфи. Приведем здесь некоторые из них:

*"If something can go wrong, it will".*

*"You never find a lost article until you replace it".*

*"Matter will be damaged in direct proportion to its value".*

*"Smile. Tomorrow will be worse".*

*"Left to themselves, things tend to go from bad to worse".*

Группа делится на две части. В течение 10 минут студенты должны придумать свои собственные законы Мерфи или свои собственные философские принципы, которые можно назвать «законами подлости». Побеждает та команда, которая придумает больше законов. Смысл этого задания состоит в том, чтобы студенты придумали не просто утверждения, не только наполнили их философским смыслом, но и поработали в команде, и получили массу удовольствия от этой совместной работы.

Наладить контакт и укрепить доверие в группе помогут юмористические задания по сплочению коллектива. Эти забавные вопросы рассмешат группу и откроют новые подробности о ее членах. Студенты узнают, как много общего у них с людьми, с которыми они встречаются и взаимодействуют каждый день. Если ответ утвердительный, нужно добавить детали и рассказать целую историю. Кроме этого, студенты отрабатывают времена группы Present Perfect и Past Simple.

Примеры вопросов для тимбилдинга «Никогда и ни за что»:

*Never have I ever taken a sick day when I wasn't really sick.*

*Never have I ever fallen asleep during a meeting.*

*Never have I ever applied for a job I knew I was unqualified for.*

*Never have I ever had a workplace romance.*

*Never have I ever been caught gossiping about a coworker.*

*Never have I ever accidentally used the 'Reply All' function in an email.*

*Never have I ever secretly applied for another job while still employed.*

*Never have I ever gotten my tongue stuck to something cold in the winter.*

*Never have I ever skipped school.*

*Never have I ever lied to my parents about my whereabouts.*

*Never have I ever cheated on a test.*

*Never have I ever had a crush on a teacher.*

*Never have I ever stolen something.*

*Never have I ever dyed my hair a crazy color.*

Любое групповое задание сплачивает коллектив и помогает усвоить материал. Если же это задание вызывает смех и воодушевление, материал усваивается намного лучше и прочнее.

Для расширения словарного состава студентам можно предложить задание «Много слов». Для этой игры потребуются листочки бумаги, на которых нужно написать буквы алфавита. Участник вытаскивает фант из шляпы и за одну минуту должен назвать как можно больше слов на попавшуюся ему букву. Выигрывает тот, кто приведет больше всех примеров. Играть можно как индивидуально, так и в парах, или в группах. Если задание выполняется в группах, участники помогают друг другу.



Еще одно интересное задание может быть связано с изображениями. Это задание выполняется в группах. Студенты – дизайнеры должны создать дом мечты при неограниченном бюджете. Дом нужно не только построить, но и назвать правильно все помещения, установить мебель, посадить сад. Для выполнения этого задания потребуется не только фантазия, совместная работа и хорошее настроение, но и знание и уместное использование специальной лексики.

Работа над созданием дома мечты занимает десять – пятнадцать минут, в течение которых студенты активно работают вместе, обмениваются знаниями, шутками, смеются и демонстрируют удивительную слаженность в совместной работе.

Не секрет, что преподавателям иногда бывает сложно угнаться за студентами. С каждым годом увеличивается количество и качество гаджетов, применение искусственного интеллекта уже не кажется областью научной фантастики.

Поэтому необходимо искать пути и точки соприкосновения с молодежью. Одной из таких областей может быть литература. Полагаем, что все студенты имеют представление о вселенной Гарри Поттера.

Одним из персонажей романов о Гарри Поттере был богарт – дух или привидение в английской низшей мифологии. Особенность богарта состоит в том, что он не имеет постоянного облика, но превращается в предмет или существо, которое больше всего боится данный человек. С богартом можно бороться только при помощи смеха. Необходимо представить какую-то деталь, которая сделает его нелепым.

Например, если человек боится пауков, можно представить огромного паука на коньках. Задание это выполняется в парах или в группах по трое-четверо студентов. Студенты рисуют какой –нибудь объект, который может вызывать страх и добавляют какую – то деталь, которая сделает его смешным. Подобное задание развивает творческие способности студентов, снимают внутреннее напряжение и улучшает взаимодействие между членами группы.

Огромный интерес и энтузиазм у студентов всегда вызывает сочинение лимериков. Это задание могут выполнять только те студенты, чей уровень знания английского языка не ниже, чем В1. Лимерик – это короткое пятистишие, описывающее смешную или нелепую ситуацию, с рифмами по схеме ААВВА. Это значит, что первая, вторая и пятая строки рифмуются между собой, а третья и четвертая – между собой.

Эта форма великолепна для изучения языка: тренируется ритм английской речи, студенты повторяют лексику, осваивают рифмы – и всё это в лёгкой, шуточной форме. Для выполнения этого задания преподаватель вначале объясняет, что такое лимерик, по каким принципам он строится и приводит несколько примеров.

*There was a young lady from Norway,  
Who casually sat in a doorway.  
When the door squeezed her flat  
She exclaimed: "What of that!"  
This courageous young lady from Norway.*

*There was an Old man from the West  
Who wore a pale plum vest?  
When they asked: 'Does it fit?'  
He replied: 'Not a bit',  
That uneasy old man of the West.*

Студенты работают в группах и придумывают свои собственные переводы. Смысл задания не в том, чтобы создавать шедевры. Большинство переводов далеки от совершенства, но работа над стихами неизменно вызывает большой подъем, общий энтузиазм и доставляет много радости. Лимерики – это способ взглянуть на язык как на источник смеха, креативности и удовольствия. Студенты учатся находить красоту в ритме, оценивать экономию слов и не относиться к грамматике слишком серьёзно.

Таким образом, нами была рассмотрена лишь малая часть методов гелототерапии, применяемых в обучении, которыми можно значительно разнообразить и обогатить наши занятия. Применяя их на практике и оценив их привлекательность, перспективность и результатив-

ность, мы можем прийти к выводу, что смех – полезное и приятное средство обучения, не имеющее ограничений. Несомненно, применение методов смехотерапии не может заменить традиционных техник.

Однако, можно утверждать, что использование юмора в образовании как вспомогательного способа обучения для повышения мотивации и развития творческих способностей возможно и нужно, потому что смех – это естественный процесс, который не только оказывает оздоравливающее действие на психику, снимает напряжение, устраняет негатив из нашей жизни, заряжает позитивом, но и помогает нам раскрепоститься.

#### **Список источников**

1. Редкозубова, О. С., Ромаха, О. В. Смех как основа понимания в человеческом общении / О. С. Редкозубова, О. В. Ромаха. – URL: <http://cyberleninka.rusmeh-kak-osnova-ponimaniya-v-chelovecheskom-obschenii/viewer> (дата обращения: 05.06.2025).
2. Род Мартин. Психология юмора / пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 480 с.
3. Киберленинка. – URL: <http://cyberleninka.ru/viewer> (дата обращения: 06.06.2025).
4. Bachmaier, H. (Hg.) (2005): Texte zur Theorie der Komik. Stuttgart : Reclam
5. Wise, A., Chang, J., Duffy, T., and Rodrigo del Valle. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/227943504> The Effects of Teacher Social Presence on Student Satisfaction Engagement and Learning (дата обращения: 05.06.2025).
6. Fortson, S., Brown, W. E. (1998). Best and worst university instructors: opinion of graduate students. *College Student Journal*. – 32(4). – Pp. 572–576.
7. Fry, W. F., Jr. (1984). Laughter and health. *Encyclopedia Britannica medical and health annuals: Special report*. – Pp. 259–262. *Encyclopedia Britannica*.
8. Powell, J. P., Andersen, L. W. (1985). Humour and teaching in higher education. *Studies in higher education*, 10(1). – Pp. 79–90.
9. Spier, A. (2005) *Deutsch als Fremdsprache. Mit Witzen Deutsch lernen*. Berlin : Cornelsen.
10. William, B. Strean. – URL: <https://www.researchgate.net/journal/Collected-Essays-on-Learning-and-Teaching-2368> (дата обращения: 05.06.2025).

#### **Информация об авторах**

Т. А. Абаркина – кандидат педагогических наук, доцент;  
Н. В. Андреева – кандидат педагогических наук, доцент;  
Ж. В. Глотова – кандидат педагогических наук, доцент;  
Е. З. Мондраева – кандидат педагогических наук, доцент;  
А. А. Суслина – кандидат педагогических наук, доцент.

Статья поступила в редакцию 13.01.2026; одобрена после рецензирования 17.02.2026; принята к публикации 24.02.2026.