

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: HUMOR FÜR GROSS UND KLEIN

Heute schon gelacht? Wenn nicht, dann wird es Zeit dafür! Humor ist ein essenzieller Teil unseres Lebens, doch als Erwachsene vergessen wir viel zu oft darauf zu lachen. Kinder sind uns in dieser Hinsicht meilenweit voraus, denn bei ihnen wird etwa 400-Mal pro Tag gelacht.

In einer Welt, die oft von Stress, Hektik und hohen Ansprüchen geprägt ist, ermöglicht Humor einen anderen Blickwinkel einzunehmen und bietet somit ein Ventil mit dem Ziel der Entspannung. Eine aktuelle US-Studie zeigt, dass bereits sehr junge Kinder zugänglich für Humor sind. Wichtig ist hierbei Humor nicht mit Sarkasmus oder Ironie gleichzusetzen, da Kinder erst mit etwa 8 Jahren oder auch später in der Lage sind, dies zu verstehen.

Durch die Ausschüttung von Glückshormonen wirkt Humor stärkend für das Immunsystem und somit gesundheitsfördernd. Ein humorvolles Miteinander kann die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern stärken und gleichzeitig eine „Wohlfühlatmosphäre“ erzeugen.

Wichtige Lebenskompetenzen, wie kreatives Denken und Kritikfähigkeit werden durch einen humorvollen Umgang gefördert. Kinder lernen dabei, Situationen aus den verschiedensten Perspektiven zu betrachten. Selbst schwierige Momente werden dadurch als weniger belastend wahrgenommen. Wichtig ist dabei, Humor respektvoll und achtsam einzusetzen, um Grenzverletzungen zu vermeiden. Gerade die Faschingszeit bietet eine gute Gelegenheit lustige Stunden mit unseren Kindern zu verbringen und zu gestalten.

TANZEN, LACHEN UND SINGEN



- **Das Tanzbein schwingen:** Freies Tanzen mit Kindern sorgt für amüsante und heitere Erlebnisse
- **Wie oft wird gemeinsam gelacht?** Machen Sie sich humorvolle Momente über den Tag bewusst
- **Förderung Sprachkompetenz und Humorverständnis:** Vorlesen von lustigen Geschichten und gemeinsames Singen



Steve Biddulph
Allan Storman



Werner Holzwarth
Wolf Erlbruch

Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?.

Charles Dickens



soziale dienste
burgenland