

Η ανάπτυξη του χιούμορ μπορεί να είναι χρυσός όταν θέλουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις.

Είναι ένα μέσο χαλάρωσης που τα κάνει πιο ανθεκτικά και και ψυχικά υγιή.

Πόσο η γκρίνια να μας καταβάλλει όταν την ίδια στιγμή το γέλιο είναι δωρεάν;

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν το χιούμορ τους για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις;

## 1. Δημιουργία πρόσχαρου κλίματος στο σπίτι

- **Εχουμε χιούμορ στην καθημερινή μας ζωή;** Δεν είμαστε όλοι πρώτοι χιουμορίστες και αυτό έχει να κάνει και με ιδιοσυγκρασιακούς παράγοντες ωστόσο μπορούμε να το βελτιώσουμε για το δικό μας καλό, αλλά και γιατί τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας.

Όταν βλέπουν τους γονείς τους να χρησιμοποιούν χιούμορ με υγιή και θετικό ύφος είναι πιο πιθανό να το υιοθετήσουν.

- **Αναγνωρίζουμε και επιβραβεύουμε το χιούμορ:** Όταν τα παιδιά προσπαθούν να είναι αστεία, αναγνωρίστε την προσπάθειά τους και επιβραβεύστετα, άλλως νιώθουν απογοήτευση και στενοχώρια ακόμη κι αν είναι κάπως άστοχη ή προσπάθειά τους

## 2. Το χιούμορ μαθαίνεται

Μπορούμε να διαβάζουμε μαζί αστεία βιβλία ή ιστορίες που περιέχουν χιούμορ και να βλέπουμε μαζί παιδικές κωμωδίες. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις διάφορες μορφές χιούμορ. Ωστόσο πρέπει να το κάνουμε μαζί αλλιώς δεν υπάρχει μοίρασμα. Βιντεάκια στο tik tok κλπ μετατρέπουν τα παιδιά σε καταναλωτές χιούμορ, οπότε καλύτερα να τα αποφεύγουμε.

### 3. Τσαλακώστε την εικόνα σας και αυτοσαρκαστείτε

- Μια μαμά που παίζει π.χ. σκονιάκι είναι πάντα αστεία. Παίζουμε παιχνίδια που προάγουν το χιούμορ, όπως παντομίμα. Σε ένα δύσκολο τεστ μπορούμε να φτιάξουμε ένα αστείο ποιηματάκι ή μια αστεία ιστορία για να θυμηθούμε πράγματα.

### 4. Διαχείριση δύσκολων καταστάσεων με χιούμορ

- **Μιλάμε για τα συναισθήματα:** Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι το χιούμορ μπορεί να είναι ένας τρόπος να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματα και το άγχος που προκαλούν οι αρνητικές σκέψεις.
- **Προσοχή στο χιούμορ που δεν πληγώνει** Διδάσκουμε στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ του καλού και του κακού χιούμορ. Το χιούμορ δεν πρέπει ποτέ να βλάπτει ή να πληγώνει τους άλλους. Είναι πιο σημαντικό το πως νιώθει κάποιος με αυτό, από το πόσο πετυχημένο είναι το αστείο που κάνουμε.

### 5. Δώστε το παράδειγμα

- **Διαχείριση του άγχους με χιούμορ:** Δείξτε στα παιδιά πώς χρησιμοποιείτε εσείς το χιούμορ για να αντιμετωπίσετε τις δύσκολες καταστάσεις. Μοιραστείτε ιστορίες όπου το χιούμορ σας βοήθησε να ξεπεράσετε κάτι δύσκολο.
- **Διατήρηση θετικής στάσης:** Δείξτε στα παιδιά ότι ακόμη και στις δύσκολες στιγμές, μπορείτε να βρείτε κάτι αστείο ή θετικό.

Η ενθάρρυνση της ανάπτυξης του χιούμορ στα παιδιά απαιτεί για άλλη μια φορά να κοιτάξουμε μέσα μας. Χρειάζεται να αλλάξουμε ριζικά εμείς, να αναθεωρήσουμε το κόσμο αλλιώς, με υπομονή και συνέπεια. Αξίζει όμως τον κόπο αφού τα οφέλη είναι σημαντικά για την ψυχολογική ευημερία όλων.