

## Εντατικά μαθήματα για τα παιδιά

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορ](#)



Από: Ελένη Χαδιαράκου

Ξεκαρδιστικό, έντονο, αναζωογονητικό, συνωμοτικό...

Το γέλιο, σύμφωνα με τον δόκτορα Paul McGhee, ερευνητή και συγγραφέα μιας σειράς βιβλίων για το ανθρώπινο χιούμορ, αποτελεί το σημαντικότερο εργαλείο επιβίωσης για τα παιδιά μας.

Το γέλιο είναι η συνταγή της φύσης εναντίον του άγχους και του έντονου στρες.

Με το γέλιο εξασκούνται οι μύες του προσώπου μας, γίνεται πιο βαθιά η αναπνοή μας και οξυγονώνονται καλύτερα οι ιστοί επιβραδύνοντας τη γήρανση! Όταν γελάμε, φαινόμαστε νεότεροι και ομορφότεροι!

Για τα παιδιά, όμως, το γέλιο σημαίνει πολλά περισσότερα. Στο βιβλίο του **«Understanding and Promoting the Development of Children's Humor»**, ο δόκτωρ Paul Mc Ghee μας επισημαίνει πως το χιούμορ είναι μια συναισθηματική επικοινωνιακή δεξιότητα, μια ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον. Ως συναισθηματική ικανότητα, δηλώνει έναν τρόπο σκέψης και δράσης και ενώνει τη λογική με το συναίσθημα. Είναι ουσιαστικά μια λειτουργία που προϋποθέτει δημιουργικότητα και φαντασία.

Το χιούμορ μπορεί να μεταμορφώσει το θυμό σε γέλιο, το φόβο σε τόλμη, τον πόνο

σε αποφασιστικότητα και τον εγωισμό σε πνεύμα συνεργασίας. Επίσης, ενισχύει την εμπιστοσύνη μας στους άλλους, γιατί ελαχιστοποιεί το φόβο και την εμμονή της δυσπιστίας που μας επιβάλλει να εξηγήσουμε τα πάντα, που συμβαίνουν γύρω μας. Τέλος, αλλάζει την εγκεφαλική δραστηριότητα, αναπτύσσει τη διάθεση για δράση, μας βοηθά να σχεδιάζουμε για το μέλλον και γεννά θετικά συναισθήματα. [\(περισσότερα...\)](#)