



Video 8 - Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Kurzer Check, weil Du mir wichtig bist

- Hast Du die Mittel einer guten Kommunikation mit Deinem Kind verinnerlicht?
- Hast Du in mindestens einer Situation ruhig gesprochen statt geschimpft?
- Bist Du mit Deinem Kind ins Gespräch gekommen und hast von Dir erzählt?

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Normalerweise war es bei uns zu Hause immer laut. Meine Tochter Maxi tobte herum oder hing mir am Rockzipfel. Auf jeden Fall konnte sie sich nie alleine beschäftigen, und schon gar nicht in ihrem eigenen Zimmer. Eines Tages, Maxi war 3 Jahre alt, erledige ich in der Küche gerade meine Hausarbeit und plötzlich fällt mir auf, dass etwas anders ist. Es ist so still. Wo ist denn mein Kind? Ich drehe mich um, sehe Maxi aber nirgends, und höre sie auch nicht. Mir schwant nichts Gutes. Denn genau das, worüber sich andere Eltern freuen, nämlich dass ihr Kind leise und friedlich spielt, das war für mich eher ein schlechtes Zeichen. Das hieß nämlich fast immer, dass Maxi irgendetwas ausgeheckt hatte. Ich gehe also zu ihrem Zimmer und öffne vorsichtig die Tür. Aber Maxi ist nicht zu sehen. Ich will die Tür schon wieder schließen, da höre ich, wie es in der Ecke hinten leise kichert. Maxi hatte ein Hochbett mit einem Vorhang. Ich laufe also da hin, ziehe den Vorhang zurück und kriege einen heftigen Schreck. Mein Kind ist käseweiß im Gesicht. Aber sie grinst mich an. Also scheint es ihr gut zu gehen. Und als ich genau hingucke, sehe ich auf einmal, dass auch ihre Beine weiß sind. Und jetzt erkenne ich das Dilemma. Maxi hatte die Dose Penatencreme in ihr Zimmer mitgenommen und sich gründlich eingeschmiert. Ich wusste im ersten Moment nicht, ob ich lachen oder weinen sollte bei dem Gedanken, das alles wieder abwaschen zu müssen. Aber als sie mich ganz schuldbewusst, aber grinsend ansieht, kann ich nur noch loslachen. Maxi war heilfroh und hat laut mitgelacht. Ich sagte zu ihr: "Du siehst aus wie ein Schneemann. Wir gehen am besten ins Bad, damit hier keine Pfütze in Deinem Zimmer ist, wenn der Schneemann taut." So ist sie sogar freiwillig mit ins Bad gegangen.



HUMOR UND SPASS MACHEN DAS LEBEN LEICHTER

Oft bringt es viel mehr, die Dinge mit Humor zu betrachten. Bei einem Missgeschick hilft Lachen besser als Schimpfen. Meistens wissen die Kinder sowieso, was sie "verzapft" haben und fühlen sich nicht gut dabei. Außerdem kann auch Dir selbst einmal ein Missgeschick passieren. Dann tut es gut, wenn man über sich selbst lachen kann statt sich zu ärgern. Mit Humor zu reagieren ist eine Entscheidung! In "kritischen" Situationen gelassen zu bleiben und humorvoll zu sein kann man trainieren.

***Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag,
Erwachsene weniger als 20 Mal***

DAS LEBEN SOLLTE SPASS MACHEN

Was lebst Du Deinem Kind vor? Schwere, Anstrengung, Streit und Perfektionismus oder Freude, Fülle, Spaß und Dankbarkeit?

Du kannst selbst so viel Freude in Dein Leben und das Deines Kindes bringen.

Hier einige TIPPS:

- Sorge zu Hause für eine angenehme, gemütliche Atmosphäre
- Nutze die Mahlzeiten bei Kerzenschein zum Reden und Lachen
- Macht hin und wieder verrückte, nicht alltägliche Dinge mit Euren Kindern
- erlebt gemeinsam Miniabenteuer wie Nachtwanderungen, Kellererkundung, Schnitzeljagd, Lagerfeuer, Übernachtung im Freien, Buden bauen in der Wohnung, Modenschau mit der Tochter, gemeinsame Disko, Ausgelassensein und Herumblödeln, Papierflieger bauen...
- Probiert immer mal wieder etwas Neues aus und bringt Abwechslung in Euren Alltag

Habt Freude am Leben und Spaß miteinander !!!



AUFGABE:

Plane die ersten 3 verrückten Sachen, die Du mit Deinem Kind bzw. Deiner Familie machen willst! Beginne in der kommenden Woche mit dem ersten.



AUFGABE:

Frage Dein Kind, was es gern einmal Neues ausprobieren oder auch nach langer Zeit gern mal wieder tun würde!

DIR FÄLLT ES SCHWER, LUSTIG ZU SEIN?

Du würdest ja gern lustig sein, aber bei all dem Stress und Ärger fällt Dir das schwer? Du kannst nicht auf Kommando fröhlich sein und lachen? Dann schau Dir immer mal wieder das Video von Vera Birkenbihl an. Hier findest Du es auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=zjMqTW5n6w8>