

Оглавление

Благодарности.	9
Установка.	12
Об этой книге	12
Линия счастья	15
Для мам, пап, бабушек, дедушек и воспитателей	17
Для учителей и других работников сферы образования.	19
Часть первая. Гляди на мир веселей!	26
Движение за счастье	27
Счастье по всему миру.	28
Позитивная психология.	29
Если вы счастливы, пусть об этом скажет ваше лицо	35
Смайлики.	37
Беседы о счастье.	39
«Больше» не всегда значит «лучше»	42
Мелочи также имеют значение	44
24 сильные стороны характера	46
Счастье приходит изнутри	49
Собираем воедино	56
Когда дети не чувствуют себя счастливыми	57
Наши реакции варьируются.	57
Проблемы психического здоровья.	59
Устраните барьеры и начните беседу	61
Куда обратиться за помощью	62
Приятные и неприятные ощущения	63
Обзор заданий в Части I	64
Отвлечитесь от проблем	65
Идеи по применению: «Гляди на мир веселей!»	69
Часть вторая. LOL. Смеюсь во весь голос	71
Спонтанный смех во время беседы	72
Дети любят смеяться.	73
Смех заразителен	77
Улыбка улучшает настроение	78

Научный взгляд на смех	79
Всемирное смеховое турне.	81
Рекомендации по безопасному смеху	87
Простые правила глубокого дыхания	92
Научите детей смеяться	93
Другие организации любителей смеха	93
Двадцать одно преимущество смеха для детей	94
Песни о смехе	98
Идеи: LOL — «Смеюсь во весь голос».	103

Часть третья. Дайте волю смеху. 105

Так что же такое «смешные косточки»?	106
Жизнь как игра	108
«Смешные косточки» и представления о юморе.	112
Стадии развития юмора	119
Юмор и интеллект	125
Как заставить людей смеяться	127
Личное восприятие юмора.	128
Юмор: спонтанный или нет?	129
Создание комедии: литературное и исполнительское искусство	134
Авторы комедии	136
Мультфильмы и комиксы	146
Исполнители комедии	155
Комедия как механизм адаптации.	182
Это не смешно	188
Юмор: две стороны одной медали	188
Когда шутка превращается в буллинг.	191
Роли свидетелей буллинга	192
Стратегии для детей, ставших объектом буллинга	193
Программа «Учимся смеяться»	195
Как получить помощь	197
Измените к лучшему детей, вовлеченных в буллинг	198
Двое известных взрослых, подвергавшихся буллингу	199
Идеи: Дайте волю смеху.	202

Ресурсы, посвященные счастью и другим эмоциям	204
Ресурсы, посвященные смеху	206