

Innholdsliste

Anerkjennelser	7
Forord	9
<i>Kapittel 1</i>	
Innledning	15
Filosofi og forskning	17
Fundamentalt sosialt	18
Som mobbeverktøy	21
<i>Kapittel 2</i>	
Bokens oppbygning	23
<i>Kapittel 3</i>	
Historisk perspektiv	27
Innledning	27
Lite verdsatt	28
Overflatisk	29
Klovner	29
På andres bekostning	31
Grimaser	32
Freuds syn på humor	32
Humor i behandling	34
Ik-stammen	35
Helhetsperspektiv	36
Filosofier og komikere	37

Kapittel 4

Humor og begreper	38
Kort om innhold.....	38
Innledning.....	38
Definisjon	39
Omfattende kategori.....	42
Humor er en følelse	43
Positive begreper	45
Negative begreper.....	46
Glede.....	49
Lykke	50
Humør	50

Kapittel 5

Klassifisering av humor	52
Kapittelets innhold	52
Ulike klassifiseringer	52
Positiv og negativ humor.....	54
To komponenter	56
Ulike teorier.....	57
Ulike humorstiler	59
Nyansering.....	62
Barns humorutvikling.....	63
Kartleggingsinstrumenter	65
Tegning og narrativeer	67

Kapittel 6

Uttrykk for humor	68
Latter	68
Muskulær reaksjon.....	70
Ulike typer latter.....	71
Nonverbalt lydbilde	73
Smilets uttrykk.....	74
Humoristisk sans	76
Kjønnforskjeller.....	77

Kapittel 7

Humor i pedagogikk	81
Innledning	81
Humor er viktig	81
Barnehage.....	82
Barns humorstadier	84
Humor hos barn	85
Skole.....	87
Drømmeskolen.....	88
Humor og elever	89
Klasserommet.....	91
Humorens hensikt.....	92
Edutainment	93
Klassens klovn	95
Spesialpedagogikk.....	97

Kapittel 8

Den nyttige humoren	99
Innhold.....	99
Mer om humor.....	99
Emosjonell læring	100
Humor som sosialt lim	101
Adaptiv humor	102
Humor og sosial mestring	103
Nødvendige egenskaper	104
Personlige egenskaper.....	105
Når humor ikke passer	106
Fysisk effekt.....	106
Selvironi	107
Lek	108
Kreativitet	109

Kapittel 9

Helsefremmende effekt av humor	111
Innledning.....	111
Humoreffekten er overførbart	112
Helseeffekt.....	112
Zoon gelastikon.....	113

INNHOOLDSLISTE

Psykisk helse.....	114
Nyanser i humor	115
Nocebo – placebo.....	116
Hormonelle reaksjoner	117
Stressreduksjon.....	117
Terapi.....	119
Humorterapi.....	120
Sykehusklovner	121
Relasjonell jobb	122
Sosial funksjon	123
Effekten av latter.....	124

Kapittel 10

Humorens negative sider	126
Det negative ved humor	127
Psykisk helse.....	128
Konfliktskapende	130
Elementer ved en konflikt.....	132
Negativ effekt på læring og ytelse	132
Mobbing.....	133
Elevundersøkelser	136
Humorløs.....	137
Å mangle humor	137
Latterliggjøring.....	139

Kapittel 11

Forslag til bruk av humor	142
Å tørre å prøve	142
Bruk alternativ.....	143
Humor koster ikke penger	144
Forslag til aktivitet for å fremme smil og humor	145

Referanser	149
-------------------------	-----