

الوالدان واللعب مع الأطفال

- قم بعمل رحلة شتوية على غطاء في المطبخ
- قم بجمع الصخور جميلة المنظر.
- قم بالقفز على الأحجار في البحيرة أو النهر.
- اجلس في التنزه وراقب الطيور والسناجب.
- قم بالسير وقت الظلام.

الموسيقى والرقص

- إذا أنت لديك مشكلة في إيقاف الرسالة التي تلح داخل رأسك وتقول "إنك بالفعل لديك أشياء أمم أثيرا من اللعب" حاول محاصرتها بالموسيقى أو الرقص. فالموسيقى والحرارة يشغلان أجزاء مختلفة من عقلا، وهما يعملان على الاسترخاء بشكل خاص لكل من الأطفال والأيوين.
- قم بغناء أغاني الطفولة التي تتذارما من أيام طفولتك (مثل أغاني قبل النوم، أو أغاني المعسكرات أو أغاني الأسرة المفضلة).
- إذا لم تستطع تذار أي أغاني قم باستعارة الكتب أو الأشرطة من المكتبة وتعلم القليل من الأغاني.
- لا تعتبر الأشرطة بديل عن صوتك فإذا أنت تشعر بالخجل من أن تغني وحدك على الأقل حاول الغناء مع الشريط، ومع وجود الأطفال أمستمعين قد تكتشف صوتك.
- قم بتشغيل أي نوع موسيقى تحبه ألهيبيوب أو غيرها وقم بالرقص قليلا حول غرفة المعيشة. (رقصات أبيرة أهذه)

الضحك

- إذا أن اللعب يشعرك بأنك سخيض اضحك. فالضحك من الأمور المساعدة على الاسترخاء أما أنه يحزر العواطف بل وينصح أخصائيو العلاج ب30 دقيقة من الضحك يوميا أعلاج للتوتر. أما يمكن للكفامة من خلال وضع الأشياء في منظور آخر يمكنها تخفيف لحظات الصراع والقضاء على مواقف التوتر.

التوجه نحو الدعابة

- قد تتمكن بالممارسة من اللعب بطريقةك خلال تنفيذ قائمة المهام التي يتعين عليك القيام بها ففرز الغسيل قد يتحول إلى لعبة أما أن غناء الأغاني الممتعة سيجعل الوقت المستغرق في تنفيذ المهام يبدو قصيرا. في عالم اللعب يبدو الحمل أخف أما يمكن للأطفال والأيوين الاقتراب من بعضهم البعض.

بقلم بيتسي مان *Betsy Mann*

أحيانا تبدو الحياة مع الأطفال وأنها سلسلة طويلة من المهام ويشكو الأيوين من أوقات الأسرة التي أن يتوقع لها أن تكون أوقات استمتاع تتحول إلى مجرد مهمة إضافية جديدة يتعين القيام بها. ولكن المتعة موجودة لتعيد أتشافها في العالم السحري للعب الذي يملك الأطفال مفاتيحه. ودخول هذا العالم معهم يتيح الفرصة لأتشاف وجهة نظر جديدة وتقوية الروابط الأسرية.

نظرة أخرى للزمن

بينما يقلق البالغون على الماضي ويخططون للمستقبل ينهمك الأطفال وقت اللعب في الحاضر. فهم يهتمون بالنظر إلى قوس قزح المرسوم على السطح الزيتي الأملس لبر آة بدلا من الذهاب وراء الزمن. وقد يكون ذلك محببا ولكن هناك فوائد بالفعل وراء الإبطاء لمضاماة سرعة الطفل فالعديد من أساليب تقليل التوتر تقوم على مبدأ الترابيز في اللحظة الحالية للاسترخاء من الضغوط المستمرة للحياة اليومية. ولا شك بالطبع في أن بعض الأمور لا بد من القيام بها ولكن هذا لا يكون دائما في التو واللحظة. فإذا استطعت أن تنحي جانبا لبعض الوقت قائمة ما عليك القيام به يمكنك أن تفكر في دعوة أطفالك للعب التلقائي باعتبارها برنامجك المنزلي الخاص لتقليل التوتر.

بناء الحميمية

في عالم اللعب يتعرف الأيوان والأطفال على بعضهم البعض بطريقة مختلفة مما يؤدي إلى بناء حميمية ثمينة. فتبادل الابتسامات والضحك يخلقان أساس قويا للعلاقة في الوقت الذي يبدو فيه أن هناك العديد من القوى الأخرى تعمل على تشتيت أواصر الأسرة.

المتع البسيطة

غالبا ما تكون لحظات اللعب البسيط للغاية هي التي تساعد الأطفال على الشعور باقرب من والديهم. فمع أطفالك يمكن أن تعيش مرة أخرى أوقات سعيدة تتذارما من أيام طفولتك. .. أو أن تقوم بأشياء لم تتح لك فرصة القيام بها عندما أنت صغيرا. فعندما يلعب البالغون مع الأطفال يمكنهم القيام بأشياء قد تبدو شاذة لو قاموا بها بمفردهم (مثل المشي في الشارع مع الغناء بصوت عالي). وفيما يلي بعض المقترحات التي يمكنك تعديلها حسب أعمار أطفالك

- العب مع الطفل الرضيع لعبة البيكابو peek-a-boo
- قم ببناء برج من القوالب واضحك عند سقوطها.
- قم بالسير في المطر والخط برجلك في بقع المياه.
- ضع غطاء على منضدة وانتظر إلى ماذا ستتحوّل (بين للدبية أو قلعة سرية ...)
- قم بعمل عرائس اليد الورقية وتألّف مسرحية للعرائس.

Les parents dans le monde du jeu

Parfois, la vie avec les enfants ressemble à une longue succession de tâches. Les parents regrettent que les moments passés en famille se réduisent en corvées, plutôt que d'être des occasions de s'amuser ensemble. Et pourtant, le plaisir nous attend toujours dans le monde magique du jeu. Les jeunes enfants en détiennent la clé et si on y entre avec eux, on peut faire d'agréables découvertes, tout en resserrant les liens dans la famille.

Une autre perspective sur le temps

Tandis que les adultes sont souvent préoccupés par le passé ou en train de planifier l'avenir, les enfants au jeu vivent dans le présent. Ils se laissent séduire par les couleurs de l'arc-en-ciel dans une tache d'huile sur une flaque d'eau, se souciant peu d'arriver à destination à l'heure prévue. Cette attitude peut frustrer les parents. Toutefois, ralentir au rythme d'un enfant comporte des avantages. Au coeur même de plusieurs techniques de réduction du stress on trouve la concentration sur le moment présent. Bien sûr, certaines activités s'imposent. Mais si vous permettez de laisser de côté votre liste de choses à faire, ne serait-ce que pour un court moment, l'invitation de vos enfants à leur jeu spontané deviendra votre programme personnalisé de réduction du stress.

Une précieuse complicité

Dans le jeu, les parents et les enfants se connaissent d'une façon différente, bâtissant une complicité nouvelle. Les rires et les sourires partagés forment une fondation solide quand plusieurs autres forces semblent plutôt diviser les familles.

Les joies simples

Ce sont souvent les jeux très simples qui rapprochent les enfants de leurs parents. Ensemble, vous pouvez revivre les plaisirs de votre propre enfance ... ou faire ce que vous n'avez pas pu faire quand vous étiez jeune. En jouant, les adultes se permettent de faire des choses (comme sautiller dans la rue en chantant à haute voix) qui, sans la présence des enfants, auraient l'air *bizarres*. Voici quelques suggestions que vous pouvez adapter selon l'âge de vos enfants :

- jouer au coucou avec un bébé
- monter une tour de cubes et rire quand elle tombe
- marcher sous la pluie et patauger dans les flaques
- mettre une couverture sur une table pour voir ce qu'elle deviendra (une caverne d'ours, un château secret ...)

- faire ensemble des marionnettes à doigt en papier et créer une pièce de théâtre
- faire un pique-nique d'hiver sur une couverture dans la cuisine
- ramasser de jolis cailloux
- faire des ricochets au lac ou à la rivière
- s'asseoir dans le parc pour regarder les oiseaux et les écureuils
- faire une promenade la nuit

La musique et la danse

Si vous avez de la difficulté à faire taire la petite voix dans la tête qui insiste que « vous avez vraiment des choses plus importantes à faire », essayez de la contourner avec la musique ou la danse. La musique et le mouvement font appel à différentes régions du cerveau et procurent une détente spéciale pour les parents et les enfants. Essayez ces suggestions avec vos enfants.

- Chantez les chansons de votre jeunesse (berceuses, chants de feu de camp, chansons préférées de votre famille).
- Si vous ne vous rappelez pas de chansons, empruntez des livres et des enregistrements de la bibliothèque et apprenez-en quelques-unes.
- Les enregistrements ne remplacent pas votre voix. Si vous ne voulez pas chanter seul, au moins accompagnez l'enregistrement. Avec les enfants comme auditoire, vous vous découvrirez peut-être des talents cachés.
- Mettez la musique que vous aimez — du baroque au hip-hop — et faites le tour du salon en dansant avec vos petits. (Les plus grands aiment ça aussi.)

Le rire qui guérit

Si vous vous sentez un peu ridicule en jouant, riez! Le rire détend le corps et libère les émotions. Certains thérapeutes recommandent trente minutes de rire par jour comme remède au stress. En ouvrant une autre perspective, l'humour dédramatise les moments de conflit et de tension.

Une attitude ludique

Avec la pratique, vous pourrez continuer à jouer tout en accomplissant quelques-unes des tâches sur votre liste de choses à faire. Trier le lavage peut se transformer en jeu. Le temps de faire les courses passe plus vite quand on invente des chansons rigolotes. Dans le monde du jeu, le fardeau du quotidien semble plus léger et les parents et les enfants renouent les liens.

par Betsy Mann