

खेलना मांबाप का

कई बार बच्चों के साथ जीवन केवल कामकाज का एक लम्बा सिलसिला जान पड़ता है। मांबाप यह गिला करते हैं कि फैमली समय जोकि एक आनन्द का अनुभव होना चाहिए था, कामकाज की एक और कड़ी बन कर रह गया। लेकिन आनन्द को तो फिर से दूँद निकालना होगा और वह मिलेगा खेल की जादुई दुनिया में जिसकी कुंजी छोटे बच्चों के हाथ में होती है। उनके साथ खेल की दुनिया में प्रवेश करना एक नई जीवन दृष्टि की उपलब्धी है जिससे पारिवारिक सम्बन्धों को भी बल मिलता है।

समय का एक और पहलू

प्रौढ लोग अतीत की चिन्ता करते हैं या भविष्य की। खेल में रस ले रहे बच्चे वर्तमान में लीन हैं। उनकी अधिक दिलचस्पी तलैया में तैरती तेल की परत में इन्द्रधनुष की झलक पाने में है, न कि निश्चित समय पर किसी स्थान पर पहुंचने में। ऐसा निराशाजनक दिख सकता है, लेकिन असल में बच्चों की अलग चाल से अपने कदम मिला लेने के अपनी किसम के लाभ हैं। मानसिक दबाव कम करने के कई तरीके किसी एक पल पर केंद्रित हो जाने के सिद्धान्त पर टिके हैं। सवाल यह है कि दैनिक जीवन के लगातार दबावों से राहत मिले। हां, कुछ काम तो निपटाने ही हैं लेकिन यह तत्काल आवश्यक नहीं है। अगर आप अपने कामकाज की सूची कुछ देर के लिए परे रख सकें, तो आप अपने बच्चों के सहज खेल के बुलावे को स्ट्रेस घटाने के अपने निजी घरेलू प्रोग्राम के रूप में देख सकेंगे।

घनिष्ठता बढ़ाना

खेल की दुनिया में मांबाप और बच्चे एक दूसरे को एक अलग रंग में देखते हैं। इससे उनमें एक मूल्यवान घनिष्ठता पैदा हो जाती है। जब कि कई अन्य विवशताएं परिवारों को विलगता की और ले जा रही होती हैं, सांझी मुस्कानें और हंसी रिशतों की एक मजबूत बनियाद बन जाती हैं।

सरल खुशियां

अकसर खेल के सरल पल बच्चों को मांबाप की समीपता का अनुभव करवाते हैं। अपने बच्चों के साथ आप अपने बचपन के याद आने वाले सुनहले पलों को फिर से जी लेते हैं। आप शायद वह कुछ कर रहे होते हैं जिसका अवसर आपको अपने बचपन में कभी नहीं मिल पाया। जब प्रौढ लोग बच्चों के संग खेलते हैं तो ऐसी बातें कर गुजरते हैं जो अकेले में ऊटपटांग लगती हैं, जैसे सडक पर ऊंची आवाज में गाते हुए छलांगें लगाना। ये कुछ सुझाव हैं जिन्हे आप अपने बच्चों की आयु के हिसाब से ढाल कर काम में ला सकते हैं।

- छोटे बच्चे के साथ पीक-अ-बू खेलना
- ब्लाकों का मीनार बनाना और उसके ढह जाने पर खूब हंसना
- बारश में भीगना और पानी में छींटे उडाना

- मेज पर एक कम्बल डाल कर उसे देखिए कि उसकी क्या शक्त बन गई है (रीछ की गुफा या भेद भरा किला)
- कागज की आंगुल पुतलियां बना कर, पुतलियों के तमाशे की कल्पना कीजिए
- रसोई में एक कम्बल पर शीत काल की पिकनिक मनाइए
- खूबसूरत पत्थरों के टुकड़े इकट्ठे कीजिए
- किसी झील या नदी में कंकर फैंक कर देखिए
- पार्क में बैठ कर पक्षियों व गुलहरियों को ध्यान से देखिए
- अन्धेरा होने पर सैर को निकल जाइए

नाच और गाना

आपके दिमाग में यह बात है कि आपके सामने खेलने की बजाय कई और महत्वपूर्ण कामकाज पडे हैं और आप उनसे छुटकारा नहीं पा सकते। थोडा नाच या गाने से इस विचार को टालने की कोशिश कीजिए। संगीत और गति हमारे दिमाग के ऐसे कुछ भागों से जुडे हैं कि वे बच्चों तथा बडों, दोनों के लिए राहत का विशेष साधन बन जाते हैं।

- अपने बचपन में गाए हुए गीत याद कीजिए और गाइए (लोरियां, कैम्प के या परिवार के मन पसन्द गीत)
- यदि कोई गीत याद नहीं आ रहे तो लाइब्रेरी से पुस्तकें या टेपें लाकर कुछ गीत सीख लीजिए।
- टेप आपकी अपनी आवाज का बदल नहीं हो सकती। यदि आप अकेले गाने से घबराते हैं तो साथ मिल कर गाएं। सुनने वाले जब बच्चे हैं तो आपको अपनी आवाज वापस मिल जायगी।
- जो भी संगीत आपको अच्छा लगता है, उसे लगा कर बैठक या बडे कमरे में थोडा नाचें।

हंसना

यदि खेलना आपको अटपटा सा लगता है, तो हंसिये। हंसने से राहत मिलती है और भड़ास निकल जाती है। कुछ डाक्टर तो दिन में तीस मिनट हंसने को स्ट्रेस का इलाज बतलाते हैं। हास्य हमारा परिपेक्ष बदल कर अन्दर की तनाव पूर्ण हालत से हमें छुटकारा दिला देता है।

हलकी फुलकी मनोवृत्ति

अभ्यास से आप अपनी सूची के बहुत से कामकाज खेल खेल में निपटा सकेंगे। लांडरी की छांटी करना एक गेम बन सकती है। मजेदार गीत गाने से कामकाज का लम्बा समय छोटा लगने लगे गा। खेल की दुनिया में भार हल्का महसूस होता है और बच्चे व मांबाप एक दूसरे के बहुत समीप आ जाते हैं।

बैटसी मान

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