

# Pais Brincando

Ocasionalmente a vida com crianças parece ser uma longa série de tarefas, e os pais se queixam de que o tempo despendido com a família, que se supunha ser divertido fica reduzido a mais uma coisa para se fazer. Porém o divertimento está lá para ser redescoberto no mundo mágico da brincadeira para o qual as crianças pequenas guardam a chave. Entrar neste mundo com elas traz oportunidades para descobrir um novo ponto de vista e para estreitar laços familiares.

## Uma outra visão do tempo

Enquanto os adultos estão se preocupando com o passado e planejando o futuro, as crianças que estão brincando estão absorvidas no presente. Elas estão mais interessadas em olhar para o arco-íris numa mancha de óleo de uma poça d'água do que em chegar a algum lugar no devido tempo. Isto pode ser frustrante, mas na verdade existem benefícios em desacelerar até a velocidade de uma criança. Muitas técnicas de redução de estresse estão baseadas no princípio de enfoque no momento atual com o objetivo de relaxar das constantes pressões da vida diária. Naturalmente, algumas coisas precisam ser feitas, porém nem sempre de imediato. Se você puder deixar de lado a sua lista de coisas a fazer por apenas um curto período de tempo, você pode pensar no convite da sua criança para uma brincadeira espontânea como sendo o seu programa particular e doméstico para redução do estresse.

## Cultivando a intimidade

No mundo da brincadeira, pais e filhos se conhecem uns aos outros de uma forma diferente, cultivando uma preciosa intimidade. Sorrisos e risos compartilhados criam uma sólida base para relacionamentos quando muitas outras forças parecem estar separando as famílias.

## Prazeres simples

Frequentemente são os momentos de brincadeira mais simples que ajudam as crianças a se sentirem próximas de seus pais. Com as suas crianças, você pode reviver bons tempos que recorda da sua própria infância... ou fazer coisas que você nunca teve a chance de fazer quando era mais jovem. Quando os adultos brincam com as crianças, eles podem fazer coisas (tal como pular pela rua cantando uma música a plenos pulmões) que pareceriam estranhas se eles estivessem sozinhos. Eis aqui algumas sugestões que você pode adaptar à idade dos seus filhos.

- Brinque de esconde-esconde com um bebê
- Construa uma torre de blocos e ria quando eles caírem
- Ande na chuva e chapinhe dentro das poças
- Coloque um cobertor sobre uma mesa e descubra em que ela se transforma (uma caverna de urso, um castelo secreto, ...)
- Faça marionetes de dedo com papel junto com a criança e invente um espetáculo de marionetes

- Faça um piquenique de inverno em um cobertor dentro da cozinha
- Colecione pedras bonitas
- Faça pedras saltarem sobre a superfície de um lago ou rio
- Sente-se num parque e observe os pássaros e os esquilos
- Saia para uma caminhada depois que estiver escuro

## Música e dança

Se você tiver dificuldade para desligar a mensagem na sua cabeça que diz "Você realmente tem coisas mais importantes para fazer do que brincar," experimente provocar um curto-circuito na mensagem com música ou dança. A música e o movimento envolvem diferentes partes dos nossos cérebros e são especialmente relaxantes, tanto para pais quanto para filhos.

- Cante para seus filhos canções que você recorda de quando você era jovem (cantigas de ninar, canções de acampamento, favoritos da família).
- Se você não conseguir se lembrar de alguma canção, empreste livros e fitas da biblioteca e aprenda algumas.
- As fitas não são substitutos para a sua própria voz; se você for muito tímido para cantar sozinho, pelo menos acompanhe a fita. Tendo crianças como audiência, você pode encontrar a sua própria voz.
- Coloque para tocar qualquer música que lhe agrade—de música barroca a hip-hop—e dance com sua criança pela sala de estar. (As crianças maiores também gostam disso.)

## Riso

Se brincar faz com que você se sinta um pouco tolo, ria! O riso é relaxante e libera as emoções; alguns terapeutas recomendam trinta minutos de riso por dia como um remédio para o estresse. O humor, colocando as coisas em uma perspectiva diferente, pode suavizar momentos de conflito e desarmar situações tensas.

## Uma atitude brincalhona

Com a prática, você pode ser capaz de fazer brincando algumas destas tarefas na sua lista de coisas que precisam ser feitas. A separação das roupas lavadas pode se converter num jogo; cantar canções engraçadas fará com que o tempo gasto na execução dos serviços pareça mais curto. No mundo da brincadeira, a carga parece mais leve, e as crianças e os pais podem se aproximar uns dos outros.

*por Betsy Mann*

# 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