

# Cha mẹ ở cùng sự vui chơi với con cái

Thỉnh thoảng cuộc sống đối với con trẻ dường như là chuỗi dài với những trách nhiệm và cha mẹ than vãn rằng thời gian của gia đình thay vì vui vẻ mà bị giảm đi từ việc này đến việc khác. Nhưng niềm vui thì vẫn ở đó để được tái khám phá lại trong một thế giới nhiệm mầu của sự vui chơi mà chính những đứa trẻ là người nắm giữ chìa khóa. Bước vào thế giới đó với chúng nó mang lại nhiều cơ hội để khám phá một quan điểm mới và làm vững mạnh sự kết hợp của gia đình.

## Một cách nhìn khác về thời gian

Trong khi người lớn lo lắng về quá khứ và lên kế hoạch cho tương lai, trẻ con thì mãi mê vui chơi trong hiện tại. Chúng nó thì mãi chăm chú nhìn cầu vồng loang trên mặt nước trong vũng bùn hơn là đi đến nơi nào đó phải đúng giờ. Điều này có thể làm bức bối, nhưng sự thật có nhiều ích lợi để chậm lại nhịp độ của đứa trẻ. Nhiều kỹ thuật để làm giảm căng thẳng dựa trên nguyên tắc tập trung trong một lúc thay vì nghĩ ngợi từ sự áp lực không ngừng của cuộc sống hằng ngày. Dĩ nhiên có nhiều việc cần phải làm, nhưng không phải lúc nào cũng làm liền. Nếu như bạn có thể lên danh sách những việc cần làm trong một khoảng thời gian ngắn, bạn có thể nghĩ đến lời mời gọi vui chơi với con của mình như là một sự riêng tư của bạn, chương trình giảm căng thẳng ở nhà.

## Xây dựng sự mật thiết

Trong thế giới vui chơi, cha mẹ và con cái hiểu biết lẫn nhau trong một cách khác nhau, hãy xây dựng sự mật thiết đầy quý báu này. Chia sẻ niềm vui và những tiếng cười tạo ra những mối quan hệ vững mạnh cơ bản trong khi có nhiều nỗ lực khác dường như kéo gia đình đi xa nhau.

## Những niềm vui đơn giản

Thường có nhiều điều trọng yếu trong sự vui chơi đơn giản có thể giúp cho con cái cảm giác được gần gũi với cha mẹ. Với các con của mình, chúng ta có thể nhớ lại những kỷ niệm đẹp từ thời thơ ấu của chính mình... hoặc làm những việc mà trong thời thơ ấu chúng ta không có cơ hội để làm. Khi người lớn vui đùa với trẻ, họ có thể làm nhiều điều (giống như nhảy ra đường mà hát thật to một bài hát) mà trông thật kì cục nếu họ làm một mình. Ở đây có nhiều cách mà bạn có thể dùng thích hợp cho tuổi con của bạn.

- Chơi “cuốc hà” với em bé.
- Xây một cái tháp và cười khi nó bị sụp đổ.
- Đi trong mưa và bắn nước tung tóe trong vũng bùn.
- Đặt một cái mền trên bàn và nhìn xem nó sẽ ra cái gì (hang của con gấu, lâu đài bí mật,...)
- Làm những con rối bằng giấy và bịa ra một vở kịch rối.

- Có một buổi dã ngoại mùa đông trên cái mền trong nhà bếp.
- Sưu tầm những hòn đá đẹp.
- Nhảy qua những cục đá ở trên hồ hoặc dòng sông.
- Ngồi trong công viên và nhìn xem những con chim và con sóc.
- Đi tản bộ khi trời sập tối.

## Âm nhạc và nhảy múa

Nếu như bạn có nhiều nan đề xóa bỏ ý tưởng bạn rằng “bạn có nhiều thứ quan trọng cần phải làm hơn là vui chơi,” cố gắng bỏ qua điều đó với âm nhạc và nhảy múa. Âm nhạc và động tác bao gồm nhiều phần khác nhau trong bộ não của chúng ta và là một sự nghỉ ngơi thật là đặc biệt, cho cả cha mẹ và con cái.

- Hãy hát những bài hát mà bạn nhớ từ khi bạn còn trẻ. (những bài hát ru, những bài hát về trại, những bài hát yêu thích của gia đình)
- Nếu bạn không thể nhớ bất cứ bài hát nào, mượn những sách và băng ở thư viện và học một vài bài.
- Những cuốn băng không phải là vật thay thế với giọng của bạn; nếu bạn quá ngại khi hát một mình, cố gắng hát một bài. Với trẻ con là khán giả, bạn có thể nghe được giọng của mình.
- Nghe một bài hát mà bạn thích-từ nhạc rook đến hip hop- và nhảy với con của bạn xung quanh phòng khách. ( Những đứa lớn cũng thích điều này nữa)

## Vui cười

Nếu sự vui chơi làm cho bạn cảm thấy mắc cười, thì hãy cười. Cười là sự nghỉ ngơi và xả hơi của cảm xúc. Các nhà vật lý nhắc rằng cười 30 phút mỗi ngày là một phương thuốc làm giảm đi căng thẳng. Những câu chuyện cười, đặt nhiều việc khác nhau trong cách không đúng, có thể làm dễ chịu những mâu thuẫn và xoa dịu tình huống căng thẳng.

## Một thái độ khôi hài

Với sự thực tập, bạn có thể vui đùa trong cách mà bạn muốn qua nhiều mục tiêu khác nhau với một danh sách những việc cần làm. Phân loại đồ để giặt cũng có thể trở nên một trò chơi, hát những bài hát vui có thể làm cho thời gian làm việc vất vả ngắn hơn. Trong sự vui đùa, gánh nặng dường như nhẹ nhàng hơn, trẻ con và cha mẹ được kéo gần nhau hơn.

Từ Betsy Man

# 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