

Conectándose por Medio de Cuentos

¿Cuando tus niños piden un cuento, vas a la biblioteca, o buscas un DVD que puedas tocar? Si lo haces, estás dejando pasar una oportunidad preciosa para tener alguna conexión y orientación. Tienes todo lo que necesitas sin tener que moverte. Tomate un momento para pensar y recordar, entonces siéntate y cuéntales una historia de la familia. Puede que te parezca raro al principio, pero luego te enterarás que desarrollaste una útil herramienta educativa que divierte a todos.

Memorias familiares

Contar una historia familiar supone escoger un recuerdo y darle vida. Aquí tienes algunas ideas:

- Cuéntales algo a respecto de ellos mismos: el origen de sus nombres; el día en que nacieron; la primera vez que sus abuelos los vieron.
- Habla de ti mismo y tus propios recuerdos: la manera cómo tú y tú pareja se conocieron, el mejor regalo que recibiste, la ocasión en que estuviste más asustado cuando eras un niño.
- Recuerda tus raíces familiares: intenta recordar historias sobre cuando tus propios padres estaban creciendo; si tu familia viene de otro lugar, cuéntales a los niños historias sobre ese lugar, sin importar si queda a 500 o 5000 kilómetros de distancia.
- Inspírate en las cosas a tú alrededor: cuéntales cómo fue que aquél florero en el estante fue a parar en tu colección; habla de las vacaciones que pasaste cuando compraste aquella cuchara de recuerdo.
- cuéntales un cuento sobre la estación: si es otoño, cuéntales sobre disfraces de Halloween; si es invierno, recuérdate de patinaje y tus aventuras en la nieve.

La narración de historias puede ocurrir en cualquier parte donde tu y tus niños estén juntos. Puedes estar clasificando las ropas para lavar, conduciendo hacia el supermercado, andando hacia la parada de autobús... o abrazados en un cuarto oscuro al final del día.

Las historias son contadas, no recitadas

Contar una historia es una forma de comunicación de doble vía, semejante a una conversación normal. Considera que tus niños te van a interrumpir para hacer preguntas o corregir un detalle. Puedes adaptar tu historia para que se ajuste a los niños. La historia empieza en cuanto estén listos y termina tan pronto los niños se pongan agitados.

Aprende a utilizar gestos y tono de voz para mejorar tu historia. Con la práctica, serás capaz de inflexionar y ajustar el modo de tu voz, utilizar movimientos, gestos y pausas. Un poco de exageración en los modales usuales irá a cautivar tus jóvenes oyentes. Tal cual en cualquier conversación, el olvidar un detalle no es un gran problema. Los contadores de historias suelen tomar desvíos con frases tales como, “Acaso mencioné que...” o “Lo que ella se había olvidado hasta entonces era que...”

La diferencia entre historias y una conversación es que las historias tienen un objetivo a alcanzar. Algo pasa que vale la pena saber. Quizás el personaje principal es honesto, tacaño, seguro o presumido, y esto causó un problema, una crisis o una situación divertida.

Considera a tu público. Con el tiempo aprenderás cual es el tipo de historia que les gusta a tus niños. Cuando son muy pequeños, a los niños les gusta oír la misma historia varias veces. Les gusta también la repetición de frases dentro de la misma historia, tal y cual el refrán de una canción. Efectos sonoros, tales como vacas que hacen muuuu y campanas que hacen ding dong, son también una apuesta segura para cautivar su atención.

A los niños mayores les encanta la acción, las sorpresas y el drama. A los adolescentes les gustan las historias de experiencias personales, especialmente aquellas sobre ocasiones en que estuviste avergonzado o ansioso o equivocado. Les parece reconfortante saber que las mismas emociones difíciles te atormentaron cuando tenías su edad.

¿Cuál es el beneficio?

Existen diversos tipos de razón para contarles a tus niños historias con tus propias palabras.

- El tiempo pasado con las historias construye conexiones familiares. Tu y tus niños comparten una experiencia divertida, creativa. Al mismo tiempo, tus niños están aprendiendo más sobre tu vida, tus reacciones y tus raíces.
- Los niños aprenden a concentrarse y se convierten en oyentes activos.
- Tú aumentas la imaginación de tus niños con las imágenes construidas con palabras que diseñas en tus historias.
- Cuando les cuentas historias que suponen tratar con emociones difíciles, tu puedes aliviar los niños con respecto a sus propias cargas de dificultad sentimental. Por ejemplo, en una historia, puedes reconocer los temores de los niños y calmar sus agobios. Lo mismo las memorias desagradables pueden inspirar cuentos sobre dificultades vividas y superadas.
- A veces puedes utilizar historias para darles a los niños orientación sin tener que sermonear. Si un niño está enfrentando una situación difícil, le puedes contar una historia en la cual el personaje principal está tratando con un problema similar. De esta manera, ayudas al niño a mirar la situación desde lejos. Frecuentemente es más fácil considerar las consecuencias desde lejos. Puedes interrumpir la historia en un dado momento y preguntar, “¿Qué creéis que puede pasar ahora?” o “¿Qué creéis que esta persona debería hacer?”

Una vez que hayas empezado, te encantará y empezarás a guardar historias para los momentos tranquilos que pasaréis juntos. ¡Sigue adelante, cuéntales historias!

adaptado de una FRP Canada resource sheet original escrita en 1997 por Jane Waterston

Nouer des liens au moyen d'histoires

Lorsque vos enfants réclament une histoire, vous dirigez-vous vers un livre ou vers un DVD? Si oui, vous ratez une occasion en or de nouer des liens et de faire passer des messages. Vous avez tout ce qu'il vous faut à portée de main. Prenez un moment pour réfléchir et laissez venir les souvenirs. Ensuite, assoyez-vous pour raconter une anecdote au sujet du passé de votre famille. Vos premières tentatives manqueront peut-être d'assurance, mais vous vous rendrez bientôt compte que vous avez ajouté un élément utile à votre trousse d'outils parentaux, un outil qui en plus fait plaisir à tous.

Les souvenirs de famille

Quand vous racontez une histoire de famille, vous sélectionnez un souvenir et vous lui donnez vie. Voici quelques suggestions :

- Racontez aux enfants une **histoire à leur sujet** : l'origine de leurs noms; le jour de leur naissance; la première rencontre avec leurs grands-parents.
- Parlez de **vous-même** et de vos souvenirs : l'occasion où vous avez rencontré votre conjoint ou conjointe; le plus beau cadeau que vous avez reçu; ce qui vous faisait peur quand vous étiez jeune.
- Faites appel aux **racines de votre famille** : essayez de vous rappeler des histoires au sujet de la jeunesse de vos propres parents; si votre famille vient d'ailleurs, parlez à vos enfants de cet endroit, qu'il soit situé à 500 ou à 5000 kilomètres.
- Inspirez-vous des **objets qui vous entourent** : dites-leur comment vous avez acquis le vase dans le salon; parlez des vacances au cours desquelles vous avez acheté cette cuillère souvenir.
- Racontez une histoire en lien avec la **saison** : à l'automne, parlez de costumes d'Halloween; en hiver, rappelez-vous des aventures dans la neige et sur la glace.

Vous pouvez raconter des histoires n'importe où. Vous pouvez être en train de trier la lessive ensemble, de rouler en auto vers le supermarché, de marcher jusqu'à l'arrêt d'auto-bus... ou de câliner dans la pénombre de la chambre à la fin de la journée.

L'art de raconter

Quand on raconte une histoire, la communication se fait **dans les deux sens**, un peu comme dans une conversation. Attendez-vous à ce que vos enfants vous interrompent pour poser des questions et pour corriger un détail. Vous pouvez ajuster votre histoire en fonction de votre public. L'histoire commence quand ils sont prêts et se termine quand ils commencent à s'agiter.

Apprenez à vous servir de **gestes** et du **ton de votre voix**. Avec un peu de pratique, vous serez capable de modifier le registre et le rythme de votre voix, et de vous servir aussi de mouvements, de gestes et de pauses. Votre jeune auditoire sera captivé si vous exagérez des maniérismes habituels. À l'image des conversations, ça ne pose pas de problème si vous oubliez un détail. Les conteurs font souvent des détours

en se servant de phrases telles : « Est-ce que j'ai mentionné que... » et « Ce qu'elle avait oublié jusqu'alors... ».

Les histoires diffèrent du bavardage en ce qu'elles ont **un but précis**. Il se produit quelque chose qui est bon à savoir. Peut-être le personnage principal est-il honnête, grippe-sou, arrogant ou sûr de lui. Peut-être cette qualité occasionne-t-elle un problème, une crise ou une situation comique.

Suivez les goûts de votre public

Vous apprendrez vite ce qui plaît à vos enfants. Très jeunes, les enfants aiment écouter la même histoire... encore et encore. Ils aiment également entendre les mêmes phrases répétées au sein de l'histoire, comme le refrain d'une chanson. Les effets sonores, tels les vaches qui font « meuh, meuh » et les cloches qui font « ding, dong », sont une valeur sûre pour attirer leur attention.

Les enfants plus âgés sont attirés par l'action, les surprises et le drame. Les ados préfèrent des histoires tirées du vécu, surtout quand elles font ressortir des moments où vous étiez gênés, anxieux ou dans le tort. Il est rassurant de savoir que les mêmes émotions fortes vous ont secoués quand vous aviez leur âge.

Quels sont les avantages?

Il existe toutes sortes de raisons de raconter des histoires à vos enfants dans vos propres mots.

- L'heure du conte renforce les **liens familiaux**. Vous et vos enfants partagent une expérience amusante et créative. Du coup, les enfants en apprennent plus au sujet de votre vie, vos réactions et vos racines.
- Les enfants apprennent à **se concentrer** et deviennent des auditeurs actifs.
- Vous activez l'**imagination** des enfants au moyen des images que vous dessinez avec des mots.
- En racontant des histoires qui traitent d'**émotions difficiles**, vous aidez les enfants à calmer leurs propres émotions fortes. Dans le cadre d'une histoire, vous pouvez reconnaître leurs peurs et soulager leurs craintes. Même les mauvais souvenirs donneront lieu à des histoires de difficultés vécues et vaincues.
- Parfois, vous pouvez vous servir d'histoires dans le but de **guider l'enfant** sans le sermonner. Si un enfant fait face à une situation épineuse, vous pouvez raconter une histoire dont le personnage principal est confronté à un problème semblable. De cette façon, vous aidez l'enfant à prendre du recul face à sa situation. Il arrive souvent que cette perspective lui permettra de mieux réfléchir aux conséquences éventuelles. Faites une pause dans l'histoire à un moment donné et posez la question, « Qu'est-ce qui va arriver maintenant? » ou « Que penses-tu que cette personne devrait faire? »

Une fois parti, vous y prendrez goût et vous commencerez à accumuler des histoires pour des moments opportuns. Allez-y, racontez quelques histoires!

*adapté d'un feuillet ressource écrit pour
FRP Canada en 1997 par Jane Waterston*