

家长也要玩

有了孩子以后的生活就像是一长串的任务，父母们常常感叹与家人在一起的时间本该是充满乐趣的，现在却变成了又一项需要完成的任务。其实家长在玩的过程中可以重新找回乐趣，而孩子就掌握着打开这个神奇世界的钥匙。和孩子一起进入玩的世界，会让你有新的发现并且会让家人的关系更加亲密。

重新认识时间

当大人们在担忧过去，计划未来的时候，而在玩耍的孩子却是沉浸在此时此刻。与按时间到达某个地方相比，孩子对观察地上积水表面的浮油所形成的彩虹更感兴趣。这可能让大人觉得很沮丧，但是事实上和孩子一样放慢生活节奏是有好处的。将注意力集中在此时此刻，可以帮你从日常生活中的压力中解放出来，这是很多减缓压力技巧的基本原则。很多事情都需要完成，但不是所有的事都要马上做。如果你可以将要做的事情稍微推迟一点，你就可以把和孩子一起玩当作是你个人的减压服务。

建立亲密关系

在玩的过程中，家长和孩子会从不同的角度来了解对方，并且建立起非常宝贵的亲密关系。生活里有很多其它因素会拉大家人之间的距离，分享欢声笑语会为家庭关系奠定坚实的基础。

简单的乐趣

很多时候，往往是一些简单普通的玩耍拉近了孩子和父母的关系。和孩子在一起的时候，你可以回想起你自己小时候的快乐瞬间…或者你可以做一些你小时候没机会做的事情。大人和孩子一起玩的时候，可以做一些大人自己单独做就会显得很怪的事情（例如在街上蹦蹦跳跳地大声唱歌）。下面是一些建议，可以帮你把自己调整到你孩子的年龄。

- 和小宝宝玩躲猫猫 (Peek-a-boo)
- 用积木搭一个高塔，当积木倒下时大声笑出来
- 在雨里走路，溅起地上的积水

- 在桌子上盖个毯子，看看它会变成什么（一个黑熊住的洞穴，一个秘密的城堡…）
- 用纸做些套在手指上的玩偶，编个玩偶剧
- 在厨房的地上铺张毯子，来一个冬天的野餐
- 收集漂亮的石头
- 在湖水和河水上用石头打水漂
- 坐在公园里看小鸟和松鼠
- 在天黑以后，出去散步

音乐和舞蹈

如果你脑子里总是在想“你有很多比玩更重要的事情要做”，试着用音乐和舞蹈来阻断这个想法。音乐和运动涉及我们大脑的不同部分，而且使大人和小孩子都感到非常放松。

- 给你的孩子唱你小时候的歌（催眠曲，露营歌，家人最喜欢的歌等等）
- 如果什么歌你都记不起来了，那么从图书馆里借一些书和磁带来学几首歌
- 磁带无法代替你的声音，如果你不好意思自己唱歌，那么至少随着音乐。当孩子作你的听众时，你可能就会找到唱歌的自信了。
- 放上任何你喜欢的音乐——从巴洛克音乐到街舞音乐——和你的小孩一起在客厅跳舞。（大一点的孩子也会喜欢这样做）

欢笑

如果玩耍让你觉得你有点傻傻的，那就尽情地笑吧！欢笑可以让人放松，还能释放情绪；一些治疗师建议将每天笑三十分钟作为缓解压力的方法。幽默，用不同的视角看问题，可以缓解矛盾并且缓和紧张的状态。

爱玩的态度

经过一些实践，你可以玩着就把要做的事情完成了。叠衣服可以变成游戏；唱歌可以使出去办事的时间显得短一点。在玩耍的世界里，生活的负担会显得轻松一些，孩子和父母的关系也会被拉近。

由Betsy Mann著

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 cœur 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