

Padres jugando

Cuando tenemos hijos, la vida, parece a veces ser una larga serie de tareas y los padres nos lamentamos que el tiempo con la familia que suponía ser divertido termina siendo una tarea más que hacer. Pero debemos re-descubrir esa diversión escondida en el mágico mundo del juego cuya llave está en poder de nuestros hijos. Entrar a este mundo junto a ellos nos brinda la oportunidad de descubrir una nueva forma de ver la vida y también de fortalecer los lazos familiares.

Otra visión del tiempo

Mientras los adultos se preocupan por el pasado y planifican el futuro, los niños juegan inmersos en el presente. Están más interesados en mirar al arco iris en el charco resbaladizo que llegar a un lugar a tiempo. Esta situación puede causarnos frustración, pero en realidad podríamos aprovecharla para desacelerarnos e ir al paso de nuestro hijo. Muchas técnicas de reducción del estrés se basan en el principio de concentrarse en el momento presente con el objetivo de aliviar las tensiones constantes de la vida cotidiana. Por supuesto, hay cosas que tenemos que hacer, pero no siempre hay que hacerlas ya. Si logra dejar a un lado la lista de cosas que tiene que hacer por, por lo menos, un rato, piense en la invitación espontánea al juego de su hijo como en una terapia contra el estrés que puede tomar en casa y de manera individual.

Mayor intimidad familiar

En el mundo del juego, padres e hijos tienen la oportunidad de conocerse de diferentes formas, creando una relación preciada. Las sonrisas y risas compartidas crean los cimientos de toda buena relación en un mundo donde las familias parecen distanciarse ante la presencia de tantos otros factores.

Momentos de alegría

A menudo es el juego sencillo el que logra que los niños se acerquen más a sus padres. Con sus hijos, puede revivir lindos momentos de su propia infancia o hacer algo que nunca tuvo la oportunidad de hacer cuando era niño. Cuando los grandes juegan con sus hijos, pueden hacer cosas que parecerían ser alocadas si las harían estando solos (como brincar por la calle cantando una canción en voz alta). Éstas son algunas sugerencias que podrá adaptar según la edad de sus hijos.

- juegue al “cu-cú” con su bebé
- construya una torre con bloques y ríase cuando se cae
- camine en la lluvia y chapotee en los charcos de agua

- ponga una sábana sobre la mesa y observe en qué se convierte (una cueva de osos, un castillo secreto...)
- haga títeres con papel para los dedos de la mano y cree un espectáculo de títeres
- haga un picnic de invierno colocando una manta en la cocina
- colecciona piedras bonitas
- salte piedras en un lago o un río
- Siéntese en el parque y observe los pájaros y las ardillas.
- Vaya a caminar cuando baja el sol

Música y baile

Si le resulta difícil desconectar de su mente el mensaje que constantemente le dice “Tengo cosas más importantes que hacer que jugar” trate de sintonizar el ritmo de la música y el baile. La música y el movimiento activan diferentes partes de nuestro cerebro y estimulan la relajación tanto en los grandes como en los niños.

- Cante canciones de niño que recuerde de su infancia (canciones de cuna, canciones de campamento, las favoritas de la familia)
- Si no recuerda ninguna, saque libros y casetes de la biblioteca y aprenda algunas de ellas.
- Los casetes no pueden reemplazar su voz, si le da vergüenza cantar solo, cante siguiendo el ritmo de la canción. Si los niños son su público, tal vez se anime a cantar.
- Ponga la música que le guste, desde música barroca hasta el hip-hop y baile con su niño en la sala de estar de su casa. (A los más grandes también les gusta cantar y bailar).

Risas

Si jugar lo hace sentirse ridículo, ¡ríase! La risa es relajante y calma las emociones; algunos terapeutas recomiendan treinta minutos de risa diarios como remedio contra el estrés. El humor, al ver las cosas desde otro ángulo, puede aliviar conflictos y calmar situaciones de tensión.

Una actitud alegre

Con la práctica, podrá hacer, a través del juego, algunas de las cosas de su lista de obligaciones. Separar la ropa para lavar puede convertirse en un juego, cantar canciones divertidas hará que el tiempo pase más rápido cuando hay que hacer algún mandado. En el mundo del juego, la carga parece más liviana y los padres e hijos pueden sentirse cada vez más cerca.

de 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