

Conectando-se Através de Estórias

Quando as suas crianças pedem uma estória, você vai até a estante de livros ou procura um DVD que você possa tocar para eles? Se você faz isso, está perdendo uma preciosa oportunidade para realizar um pouco de conexão e orientação. Você já dispõe de tudo aquilo que precisa sem ter que mover um fio. Tire um momento para pensar e lembrar, então sente-se e conte a elas uma estória da família. Pode parecer estranho a princípio, porém em breve você perceberá que desenvolveu uma ferramenta útil de cuidado paternal que é divertida para todos.

Memórias familiares

Contar uma estória da família envolve escolher uma memória e dar a esta alguma vida. Eis aqui algumas idéias:

- Conte às crianças algo a respeito delas mesmas: de onde vem os seus nomes; o dia em que elas nasceram; a primeira vez que seus avós as viram.
- Converse sobre você mesmo e as suas próprias memórias: a maneira pela qual você e o seu par se conheceram, o melhor presente que você já recebeu, a ocasião em que você passou o maior medo quando era pequeno.
- Lembre-se de suas raízes familiares: procure se lembrar de estórias sobre quando os seus próprios pais estavam crescendo; se a sua família veio de um outro lugar, conte às suas crianças estórias sobre aquele lugar, esteja o lugar a 500 ou 5000 quilômetros de distância.
- Busque inspiração nas coisas ao seu redor: conte às crianças como foi que aquele vaso na sua prateleira veio parar na sua coleção; converse sobre as férias durante as quais você comprou aquela colher de recordação.
- Conte uma estória sobre a estação do ano: Se for outono, conte a elas sobre fantasias de Halloween; se for inverno, lembre-se de quando você patinava e de suas aventuras na neve.

É possível contar estórias em qualquer lugar em que você e as crianças estejam juntos. Você pode estar separando as roupas para lavar, dirigindo para a mercearia, andando até a parada de ônibus... ou deitando abraçados confortavelmente em um quarto escuro ao final do dia.

Estórias são contadas, não recitadas

Contar uma estória envolve comunicação recíproca, tal e qual uma conversação. Conte com o fato de que suas crianças irão interromper para fazer uma pergunta ou corrigir um detalhe. Você pode adaptar a sua estória para se adequar às crianças. A estória se inicia quando elas estiverem prontas e termina quando as crianças se tornam inquietas.

Aprenda a usar gestos e tom para acentuar a sua estória. Com prática, você será capaz de controlar o tom e o ritmo da sua voz e utilizar movimentos, gestos e pausas. Um pouco de exagero dos maneirismos usuais irá cativar os seus jovens ouvintes. Tal como em qualquer conversação, esquecer um detalhe não constitui um grande problema. Os contadores de estórias frequentemente tomam desvios com frases tais como, “Por acaso eu já disse que...” ou “O que ela havia esquecido até aquele momento é que...”

A diferença entre as estórias e uma conversa é que as estórias têm um objetivo a atingir. Algo acontece que vale a pena saber. Pode ser que o personagem principal seja honesto, mesquinho, presunçoso ou arrogante, e isso tenha causado um problema, uma crise ou uma situação engraçada.

Contemple o seu público

Você logo vai aprender qual é o tipo de estória que agrada às suas crianças. Quando são muito jovens, as crianças gostam de ouvir uma mesma estória muitas e muitas vezes. Elas também gostam de repetição de frases dentro da estória, tal como o refrão de uma canção. Efeitos sonoros, tais como vacas que fazem muuuu e sinos que fazem ding dong também são uma aposta certa para atrair a atenção das crianças.

Crianças mais velhas são atraídas por ação, surpresas e drama. Os adolescentes apreciam estórias sobre experiências pessoais, especialmente aquelas sobre ocasiões em que você estava desconcertado ou ansioso ou cometeu enganos. É reconfortante saber que as mesmas emoções difíceis lhe atormentaram quando tinha a idade deles.

Qual é o benefício?

Existem vários tipos de razões para contar às suas crianças estórias com as suas próprias palavras.

- O tempo contando estórias constrói laços de família. Você e suas crianças compartilham uma experiência divertida, criativa. Ao mesmo tempo, suas crianças estão aprendendo mais sobre a sua vida, suas reações e as suas raízes.
- As crianças aprendem a se concentrar e se tornam ouvintes ativos.
- Você exercita a imaginação das crianças com as imagens que você constrói com palavras nas suas estórias.
- Quando você conta estórias que envolvem lidar com emoções difíceis, você pode dar às crianças alívio de seus próprios sentimentos intensos. Por exemplo, numa estória, você pode reconhecer os temores das crianças e tranquilizá-las. Mesmo memórias ruins podem inspirar estórias sobre dificuldades suportadas e superadas.
- Às vezes você pode usar estórias para prover orientação às crianças sem ter que pregar. Se uma criança está sendo exposta a uma situação difícil, você pode contar uma estória onde o personagem principal está lidando com um problema similar. Desta maneira, você ajuda a criança a observar a situação com um certo distanciamento. Frequentemente é mais fácil considerar consequências a partir desta distância. Você pode interromper a estória num certo momento e perguntar, “O que você acha que pode acontecer agora?” ou “O que você pensa que esta pessoa deveria fazer?”

Uma vez que você comece a fazê-lo, ficará encantado e começará a guardar estórias para aqueles momentos a sós entre vocês. Vá em frente, conte algumas estórias!

adaptado de uma FRP Canada resource sheet original escrita em 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*