

# Родители и игра

Иногда жизнь с детьми кажется длинной чередой забот, и родители жалуются, что время с семьей, которое должно приносить радость, становится еще одной обязанностью. Однако радость можно открыть заново в волшебном мире игры, ключи к которому находятся у ваших детей. Войдите вместе с ними в этот мир, и вы сможете изменить свой взгляд на привычные вещи и укрепить семейные отношения.

## Другой взгляд на время

Взрослые беспокоятся о прошлом и планируют на будущее, играющие дети погружены в настоящее. Им важнее разглядеть радуугу в лужице разлившегося бензина, чем успеть куда-то вовремя. Иногда это раздражает, однако, с другой стороны, в замедлении до скорости детей есть положительные стороны. Многие методы снижения стресса основаны на принципе, который предписывает сосредоточиться на данном мгновении и перестать переживать из-за повседневных дел. Само собой, некоторые дела переделать необходимо, но не всегда прямо сейчас. Если возможно, отложите ваш список дел в сторону хотя бы на короткое время и представьте, что погружение в непринужденный мир детской игры – это ваша личная программа снижения стресса.

## Близость

В мире игры, родители и дети узнают друг друга по-другому и тем самым налаживают драгоценную близость в отношениях. Разделенные смех и улыбки становятся крепкой основой для отношений, когда многие другие силы тянут членов семьи в разные стороны.

## Маленькие удовольствия

Часто бывает, что дети чувствуют себя ближе всего к родителями, когда они вместе играют. Играя с детьми, вы можете заново пережить запомнившиеся веселые времена вашего детства или попробовать то, что вам никогда не довелось сделать, когда вы были маленькими. Когда взрослые играют с детьми, им дозволяется делать то, что считалось бы странным, будь они сами по себе (скакать по улице громко распевая песню). Ниже приводятся некоторые идеи, которые вы можете применить, соответственно возрасту вашего ребенка.

- поиграйте с малышом в «ку-ку»
- постройте башню из игрушечных кирпичей и посмейтесь, когда она упадет
- гуляйте под дождем и наступайте в лужи, чтобы разлетались брызги
- накройте стол одеялом и посмотрите, во что он превратится (в медвежью берлогу, в тайный замок, ...)

- сделайте из бумаги куклы-наперстки и устройте кукольное представление
- устройте зимний пикник на одеяле на кухне
- собирайте красивые камешки
- прыгайте с камня на камень на озере или реке
- посидите в парке, наблюдая за птицами и белками
- отправьтесь на прогулку, когда стемнеет

## Музыка и танцы

Если вам не удается выключить внутренний голос, который говорит: «Тебе нужно переделать много дел, которые гораздо важнее игр», – попробуйте заставить его замолчать с помощью музыки или танцев. Музыка и движение активируют обычно неиспользуемые части мозга и оказывают особенно расслабляющее влияние, как на родителей, так и на детей.

- Спойте детям песенки, которые вы помните с детства (колыбельные, песни которые любили в вашей семье и др.)
- Если вы не помните никаких песен, возьмите книги и звукозаписи в библиотеке и запомните несколько.
- Звукозапись не заменит вашего голоса. Если вы стесняетесь петь сами, по крайней мере подпевайте. Со слушателями детского возраста, возможно вы откроете в себе талант к пению.
- Поставьте музыку, которую вы любите – будь то барокко или хип-хоп – и потанцуйте с вашим малышом в гостиной. (Подросшим детям это тоже нравится.)

## Смех

Если вы чувствуете себя дурашливо, когда играете – смейтесь! Смех расслабляет и дает волю эмоциям; некоторые врачи рекомендуют смеяться полчаса в день для снижения стресса. Юмор показывает другую сторону ситуации и тем самым может смягчить моменты разногласий и снять напряжение.

## Шаловливое отношение

Немного попрактиковавшись, возможно вы сможете играючи выполнять некоторые из дел в вашем списке. Сортировка белья может превратиться в игру. Если распевать смешные песенки, то время, проведенное в разъездах по делам, проходит быстрее. В мире игры, любой груз кажется легче, и дети и родители становятся ближе друг к другу.

*Бэтси Манн*

# 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