

# Walidiinta iyo Ciyaarta

Marka aad carruur leedahay mararka qaar noloshu waxay u ekaataa in ay tahay hawllo taxana ah, waalidiintuna waxay ku calaa-calaan in waqtiyadii qoyska in uu noqdo waqti fiican oo la wada qaato uu iskugu soo ururay hawl kale oo dheeraad ah. Laakiin waqti fiican oo la wada qaataa wuu jiraa waxaana dib loogu soo noolayn karaa aduunka cajiibka ah ee ciyaarta ay carruurta yaryari furiihiisa hayaan. Aduunka haddi la la galo carrurta wuxuu keeni fursado lagu ogaado aragti cusub waxaanu xoojiyaa xidhiidhka qoyska.

## Waqtiga Si kale u arag

Inta ay dadka waaweyni ka walaac-sanyihiin waqti tegey qorshaynayaana wax soo socoda, carruurta way ciyaarayaan oo waxay mashquul yihiin waqtiga taagan. Waxay xiiseeyaan in ay daawadaan sawirka jeegaanta meelaha biyo-fadhiisiga ah laga arko halkay meel ka tegi-lahaayeen waqti sugan. Tani way ku diiqadayn-kartaa, laakiin run-ahantii faa'iidooyin baa ku jira in loo soo noqodo heerka ilmaha. Farsamooyinka la iskaga yareeyo diiqada waxay ku salaysanyihiin in ahmiyada la siiyo waqtiga taagan, si looga nasto culayska maalin-nololeedka. Dabcan waa loo baahanyahay waxyaabaha qaar in la sameeyo, mase aha in goor walba isla marka la sameeyo. Hadaad hawla-haaga aad yara dhigatid muddo gaabanna, waxaad ka dhigan karta ciyaaraha aan qorshaysnayn ee ilmuhu kugu casumo barnaamij gaar ah oo hoose aad ugu dhigeysid cidhiidhiga gurigaaga dhexdiisa.

## Dhisida xidhiidh qoys

Aduunka ciyaarta, waalidiinta iyo carrurta si sidii hore ka duwan ayay isku bartaan, waxay dhisaan xidhiidh waalid iyo ilmo oo qiimo-leh. Ilko cadeynta iyo qosolka la waadaagaa waxay u abuuraan sal xoog-leh cilaqaadyada marka quwado badan oo kale ay ka jiidayaan qoyska.

## Farxado fudud

Inta badan waqtiyada ay ciyaaro fudud wada wadaagaan ay carruurta dareemaan in ay ku dhaw-yihiin waalidiintooda. Marka aad carruurtaada la joogtid waxaad xususataa waqtiyadii fiicnaa ee carrurnimadaadii...ama waxaad sameysaa waxyaabo aanad fursad u helin markaad yareyd. Marka dadka waaweyn ay carruurta la ciyaaraan, waxay sameyn- karaan (sida inay iyagoo wadada jooga boodboodaan ay korna u heesaan) taasi waxay u ekaan kartaa wax lala yaabo hadii ay kalidood ahaayeen. Kuwani waa fikrado aad waafajin kartid da' da ilmaha.

- Cunug dhumaalaysiga la ciyaar “peek-a-boo”
- Bulikeetiga sidii taallo u dhis oo ku qosol marka ay dunto
- dhex soco roobka oo biyaha ku batalaqeyso
- saar buste miiska dushiisa oo eeg wuxuu isku rogo (godka butida, qalcad/guri weyn oo qarsoodi ah,...)

- Ka samee faro warqado ah wax dad ama xayawaan u ego ku samee Biknic xiliga qabooba boste aad dhigtay jikada
- ururi dhagxaan qurxoon
- ka boodbood dhagxaanta harta ama webiga yaala
- fadhiso Jardiinka oo daawo shimbiraha iyo daba-gaalaha
- marka dhulku madoobaadana lugee

## Muusikada iyo qoob kaciyar

Hadii ay kugu adkaato in aad xidhiid sheekada madaxaaga ku jirta ee kugu odhnaysa “Run ahaantii waxyaabo badan oo ka muhiimsan ciyaarta ayaa ku sugaya in aad sameysid,” is ku day in aad ku wareejisid muusika ama qoob-kaciyar. Muusikada iyo dhaqdhaq waxay saameeyaan qeybo ka mid ah maskaxda gaar-ahaana carrurta iyo walidiintuba wey ku nafisaan.

- U hees ilmahaaga heeso aad ka xususantahay markaad yarayd. (heesaha carrurta loogu heeso, heesaha ardaaga, kuway qoysku jecelyihiin)
- Hadaad wax heeso ah xususan weydo, maktabada ka soo deynso kutub iyo cajalado oo qaar ka baro
- Cajaladuhu ma gali-karaan halkii codkaaga; hadaad ka sheexaysid in aad kaligaa heestid, la hees dadka kale. Hadii carruri ku dhageysaneyso waxaa la arkaa in aad codkaaga heshid.
- Saar muusikada aad rabti— Dhaanto, Qaaci —oo kula ciyaar ilmaahaga yar qolka fadhiga. (Kuwa waaweyn qudhoodu way jecelyihiin).

## Qoslid

Hadii ay ciyaaridu kaa dhigto wax doqon u eg, qosol! Qosolka waa lagu raaxaystaa wuxuna sii daysaa shucuurta; dabiiba-yaasha qaarkood waxay ku taliyeen sodon daqiiqo oo qosalihi maalintii in uu daawo u tahay diiqada. Maadda, hadii waxyaabaha qaar si aan sidooda ahayn loo dhigo, waxay toosin karaan iska-horimaad waxayna qaboojin karaan xaalado kacsan.

## Aragti ciyaar jecel

Hadii aad ku celcelisid waxaa la arkaa in aad awoodid in ciyaar inaad ku fulisid liiska hawlaha in aad qabato ay ahayd. Kala soocida dharka aad maydhaysid waxaad ka dhigan kartaa ciyaar. Heesida heeso maad-lihi waxay gaabin karaan waqtiga aad adeega ku baxdid. Aduunka ciyaarta, wixii cuslaa ayaa u muuqda fudayd carrurta iyo waalidiintuna way isku soo dhawaadaan.

*Qoreh 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