

Pakikipaglaro ng Mga Magulang

Kung minsan ang buhay kasama ng mga bata ay parang isang mabaha na lubid ng mga gawain; na siyang ikinalulungkot ng mga magulang kadalasan dahil ang panahon na sana ay pangkasiyahan, nagiging panahon para sa mga gawain. Ngunit ang kasiyahan ay matutuklasan sa mahikang mundo ng paglalaro kung saan ang inyong anak ang may tangan ng susi nito. Ang pakikisali sa kanilang mundo ay nagbubukas ng pagkakataon na tumuklas ng bagong pananaw at higit na magpapalakas sa pagbubuklod ng pamilya.

Iba pang pagkakaintindi sa panahon

Habang ang mga matatanda ay nag-aalala ng tungkol sa nakaraan at nagpapalano ng kinabukasan, natatanim sa kaisipan ng mga bata ang kasalukuyan. Higit silang nalilibang sa pagtingin sa bahag-haring nababanaag mula sa makintab na langis na nasa lusak kaysa makarating sa paroroonan sa tamang oras. Kung minsan, ito ay nakayayamot, ngunit ang totoo nito may kabutihan din sa bata ang pagbabagal ng prosesong ito. Karamihan sa mga pamamaraan sa bawas-kapaguran ay batay sa prinsipyo sa pagtutuon sa kasalukuyang sitwasyon upang mahinahong tanggapin ang puwersa ng pang-araw-araw na pamumuhay. Siyempre, ang ibang mga bagay ay nararapat lang na isagawa, ngunit hindi lahat ay agad-agad. Kung maisasantabi ninyo ang talaan ng inyong mga gagawin kahit sa sandaling panahon, maiisip ninyo ang imbitasyon ng inyong anak para sa mga likas na laro, o isang programang panloob-bahay na may bawas-kapaguran.

Pagtatag ng Pagkakaunawaan

Sa mundo ng paglalaro, ang mga magulang at mga bata ay nakakakilanlan sa iba't-ibang paraan, nagtatatag ng mahalagang pagkakaunawaan. Ang nagbabahaginan ng mga ngiti at tawanan ay lumilikha ng isang matibay na pagsasama na kung saan ang ibang gawain naman ay nagpapahiwalay ng mga pamilya.

Mga simpleng kaligayahan

Kadalasan ang mga sandali ng simpleng paglalaro ay nakatutulong sa mga bata na mapalapit sa kanilang mga magulang. Kasama ng inyong mga anak, maaari ninyong gunitain ang mga masasayang panahon ng inyong kabataan... o gawin ang mga bagay na hindi ninyo nagawa noon kayo ay bata pa. Sa tuwing makikipaglaro ang mga matatanda sa mga bata, maaari nilang gawin ang mga bagay (katulad ng patalon-talon habang kumakanta ng malakas sa kalye) na sa unang tingin ay kakatwa kung sila ay nag-iisa. Narito ang ilang mga mungkahi na inyong magagawa ayon sa edad ng inyong mga anak.

- makipaglaro ng peek-a-boo
- magtayo ng isang tore ng mga bloke at tumawa sa pagbagsak ng mga ito
- maglakad sa ulan at magtampisaw sa lusak
- maglagay ng blangket sa ibabaw ng lamesa at tingnan kung ano ang magagawa dito (kuweba ng oso, isang sekretong kastilyo, ...)

- magkasamang gumawa ng mga papel na papet at lumikha ng isang tanghalan ng papet
- magkaroon ng taglamig na piknik sa isang blangket sa loob ng kusina
- magkolekta ng mga magagandang bato
- tumalun-talon sa mga bato sa tabing ilog o sapa
- maupo sa liwasan at panoorin ang mga ibon at mga iskuwiril
- maglakad pagsapit ng dilim

Musika at sayaw

Kung nahihirapan kayong alisin sa inyong isipan ang mensaheng “Mayroon ka pang higit na mahalagang gagawin kaysa sa paglalaro,” subuking palibutan at pangibabawan ito ng musika at sayaw. Ang musika at ilang kilos ay sumasangkot sa iba't-ibang bahagi ng ating utak at nakapagpapalakas rin, para sa mga magulang at mga bata.

- Awitan ang inyong mga anak ng mga awiting inyong naaalala noong kayo ay bata pa (mga awiting pampatulog sa bata, mga awiting pambakasyon, mga paborito ng pamilya)
- Kung hindi ninyo natatandaan ang mga awitin, humiram ng mga aklat mula sa aklatan at pag-aralan ang ilan.
- Hindi dapat ipalit ang mga teyp sa inyong sariling boses; kung kayo ay nahihiyang kumanta ng mag-isa, makisabay na kumanta na lamang. Sa mga batang nakikinig, maaari ninyong makilala ang inyong boses.
- Patugtugin ang anumang musikang inyong gusto—katulad ng hip-hop—at isayaw ang anak ninyong maliit sa palibot ng silid pahingahan. (Magugustuhan din ito ng mga malalaking anak.)

Tawanan

Kung inyong nararamdaman na para kayong sira sa tuwing maglalaro, Tumawa! Ang pagtawa ay nakapagpapalakas at naglalabas ng mga emosyon; inirekomenda ng ilang dalubhasang manggagamot ang pagtawa sa loob ng tatlum-pung minuto sa isang araw para sa ikalulunas ng kapaguran. Ang pagpapatawa, sa pamamagitan ng pagsasalin ng mga bagay sa ibang kahulugan, ito ay maaaring makapagbulalas ng kakaibang tensyon sa mga sitwasyon.

Mapaglarong pag-uugali

Sa pamamagitan ng pagsasanay, maaari ninyong ilaro ang mga gawain na nakasulat sa talaan ng inyong mga gagawin. Ang pagpapares-pares ng labahin ay maaaring ilaro; ang pag-awit ng mga nakakatuwang awitin ay parang nagpapaikli ng oras sa mga lakarin. Sa mundo ng laro, ang mga bagay-bagay ay higit na magaan, at ang mga magulang at mga bata ay napaglalapit.

ni 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 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