

## कहानियों द्वारा संयोजन

जब आपका बच्चा कहानी सुनना चाहता है, क्या आप किताबों की शैल्फ की तरफ जाते हैं, या फिर डी वी डी ढूँढते हैं जो कि आप बच्चे के लिए चला सकें? अगर आप ऐसा करते हैं तो आप कुछ आसान से संयोजन और सिखाने के सुनहरी मौके गंवा रहे हैं। आपको एक इंच भी हरकत करने की ज़रूरत नहीं और आपके पास वह सब कुछ मौजूद है जो आपको चाहिए। एक पल के लिए सोचें और याद करें, फिर बैठ कर उन को पारिवारिक कहानी सुनाएं। शुरु में यह शायद अजीब लगे, पर जल्दी ही आपको इस बात का अहसास हो जाएगा कि आपने माता-पिता का कर्तव्य निभाने वाला एक लाभदायक माध्यम ढूँढ लिया है जो कि सभी के लिए मनोरंजक है।

### पारिवारिक यादें (Family memories)

पारिवारिक कहानी सुनाने का मतलब है किसी पुरानी बात को याद करना और फिर इस में कुछ जान डालना। नीचे कुछ विचार दिए गये हैं।

- उनको उन के बारे में ही कुछ बताएं: उनका नाम कैसे रखा गया; जिस दिन उनका जन्म हुआ; जब पहली बार उनके दादा, दादी ने उनको देखा।
- अपने बारे में और अपनी यादों के बारे में बात करें: आप और आपका साथी कैसे मिले, सब से बढ़िया तोहफा जो आज तक आपको मिला है, वो समय जब आप छोटे थे और बहुत ज़्यादा डर गए थे।
- अपने परिवार की जड़ों (मूल) की तरफ देखें: वह कहानियाँ याद करें जब कि आपके माता-पिता बड़े हो रहे थे; अगर आपका परिवार किसी और जगह से आया है, तो बच्चे को उस जगह के बारे में कहानियाँ सुनाएं, कि वह जगह 500 या 5000 किलोमीटर दूर थी।
- अपने आस पास की चीज़ों से प्रेरणा लें: उनको बताएं कि यह फूलदान आपके पास कैसे आया; उनको अपनी उस छुट्टी के बारे में बताएं जब कि आपने निशानी के तौर पर वह चमच खरीदा था।
- मौसम के बारे में कहानी सुनाएं: अगर पतझड़ का मौसम हो तो हैलोवीन के कास्ट्यूम के बारे में बताएं; अगर सर्दी का मौसम हो तो स्केटिंग और बर्फ में किए गए साहस वाले कामों को याद करें।

आप अपने बच्चे को कहानी किसी भी जगह पर सुना सकते हैं, जहाँ भी आप दोनों इकट्ठे हों। चाहे आप लीडरी के कपड़े संभाल रहे हों, ग्रीसरी लेने जा रहे हों, बस स्टॉप की तरफ जा रहे हों, या दिन के खतम होने पर अपने अंधेरे सोने के कमरे में इकट्ठे कलोल कर रहे हों।

### कहानियाँ सुनाई जाती हैं, उन का व्याख्यान नहीं किया जाता (Stories are told, not recited)

कहानी सुनाना दो-तरफा वार्तालाप है, काफी हद तक बात चीत करने जैसा। इस बात की उम्मीद रखें कि आपके बच्चे कहानी बीच में रोक कर आप से प्रश्न पूछेंगे या कहानी का विवरण सही करेंगे। आप कहानी को उनके मुताबिक बना सकते हैं। कहानी उस समय शुरू करें जब वह तैयार हों और उस समय खतम करें जब वह बेचैन हो जाएं।

संकेत और सुर का उपयोग कर के कहानी के असर को बढ़ाएं। अभ्यास से, आप आवाज़ के स्वर और गति, और अपनी हरकतों, संकेतों और ठहरने में निपुण हो जाएंगे। अपने व्यवहार को थोड़ा सा बढ़ा-चढ़ा कर आप अपने छोटे श्रोता को मोहित कर सकते हैं। किसी भी बात चीत में छोटा मोटा विवरण भूल जाना कोई बड़ी बात नहीं। कहानी सुनाने वाले अक्सर इस तरह के वाक्यांशों से कहानी का रुख बदल देते हैं, “क्या मैंने बताया...” या “अब तक जो वह भूल गई वो यह था...”

कहानियों और बात चीत करने में यह फर्क है कि कहानी कोई संदेश देती है। कुछ ऐसा हो जाता है जो कि जानने योग्य होता है। शायद कहानी का मुख्य पात्र इमानदार, लोभी, साहसी या ढीठ होता है और इस कारण कोई मुश्किल, कोई संकट या कोई मज़ाकिया स्थिति पैदा हो जाती है।

### अपने श्रोताओं के साथ शुगल करें (Play to your audience)

जल्दी ही आपको पता चल जाएगा कि आपके बच्चे कैसी कहानी सुनना

पसंद करते हैं। जब बच्चे बहुत छोटे होते हैं तो वह एक ही कहानी बार बार सुनना पसंद करते हैं। वह गाने के दोहराए गए शब्दों की तरह कहानी के वाक्यांशों को भी बार बार सुनना चाहते हैं। ध्वनि प्रभाव जैसे कि गाय का मूअअअ और घंटियों का डिंग डाँग बजना यकीनन ही उन का ध्यान खींचेगा।

बड़े बच्चे मुठभेड़, अचम्भे और नाटकीय कहानियाँ पसंद करते हैं। किशोर आपबीती वाली कहानियाँ, खास कर जब आप घबरा गए हों, या आपने बेचैनी महसूस की हो या आपने कोई गलती की हो, ऐसी कहानियाँ पसंद करते हैं। यह सुन कर उन को तस्सली हो जाती है कि जब आप उन की उम्र के थे तो आपको भी ऐसी ही मुश्किल भावनाएं सताती थीं।

### इस का क्या लाभ है? (What's the benefit?)

बच्चों को कहानी अपने शब्दों में सुनाने के कई कारण हैं।

- कहानी सुनाने का समय पारिवारिक रिश्तों को मज़बूत करता है। आप और आपके बच्चे एक मनोरंजक और सृजनात्मक अनुभव में भाग लेते हैं। साथ ही साथ, आपके बच्चे आपकी ज़िंदगी के बारे में ज़्यादा जानकारी प्राप्त करते हैं, आपकी प्रतिक्रियाओं के बारे में और आपके मूल के बारे में ज्ञान प्राप्त करते हैं।
- बच्चे एकाग्रचित्त होना सीखते हैं और चुस्त श्रोता बनते हैं।
- आप बच्चे की कल्पना को कहानी के शाब्दिक चित्रण द्वारा विकसित करते हैं।
- जब आप बच्चे को मुश्किल भावनात्मक स्थितियों के साथ जूझने वाली कहानियाँ सुनाते हैं, तो आप बच्चों को उनकी अपनी मज़बूत भावनाओं से छुटकारा दिला सकते हो। उदाहरण के तौर पर, किसी कहानी में, आप बच्चों के डर को भाँप कर उन की चिंताओं को दूर कर सकते हैं। यहाँ तक कि बुरी यादें भी, मुश्किलों का सामना करने और उन में से निकलने के बारे में किसी कहानी की प्रेरणा हो सकती है।
- कभी कभी आप व्याख्यान के बजाए कहानी द्वारा बच्चे का मार्गदर्शन कर सकते हैं। अगर बच्चा किसी मुश्किल दौर से गुज़र रहा है, आप एक कहानी सुना सकते हैं जिस में कहानी का मुख्य पात्र भी उसी तरह की मुश्किल से गुज़र रहा हो। इस तरह आप बच्चे को स्थिति से हट कर स्थिति का जायज़ा लेने में मदद करते हैं। अक्सर इस दूरी से आम तौर पर नतीजों का अंदाज़ा लगाना आसान होता है। कहानी के बीच में किसी समय रुक कर आप यह पूछ सकते हैं, “आप क्या सोचते हैं अब क्या हो सकता है?” या “आप क्या सोचते हैं कि अब इस व्यक्ति को क्या करना चाहिए?”

पूक बार जब आप कहानी सुनाने लग गए, तो आपको इस का चसका लग जाएगा और आप शांत इकट्ठे बिताए जाने वाले समय के लिए कहानियाँ इकट्ठी करने लग जाएंगे। शुरु करें, कुछ कहानियाँ सुनाएं।

1977 में जेन वाटरस्टन द्वारा लिखित मौलिक एफ आर पी कैनेडा रिसोर्स शीट से रूपांतरित

# 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*