

# ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਯੋਜਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚਲਾ ਸਕੋ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਸਾਨ ਜਿਹੇ ਸੰਯੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕੇ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਇੰਚ ਵੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਬੈਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੀਬ ਲਗੇ, ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲਾ, ਇਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮਾਪਿਆਂ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਦਿਲਪਰਚਾਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਯਾਦਾਂ (Family memories)

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਜਾਨ ਪਾਉਣੀ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਕੁੱਝ ਦੱਸੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ; ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ; ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ, ਦਾਦੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਗਏ ਸੀ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ (ਮੂਲ) ਵੱਲ ਦੇਖੋ: ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ, ਕਿ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ 500 ਜਾਂ 5000 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸੀ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਓ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਫੁਲਦਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਸ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਚੌਮਚ ਖਰੀਦਿਆ ਸੀ।
- ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ: ਜੇਕਰ ਫ਼ਾਲ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੈਲੋਵੀਨ ਦੇ ਕਾਸਟਿਉਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ; ਜੇਕਰ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਹਸ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਜਠੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡਰੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰੋਸਰੀ ਲੈਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਸ ਸਟਾਪ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹਨੇਰੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕਲੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਖਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਦੋ-ਪਾਸਾ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਰਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਬਿਊਰਾ ਸਹੀ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਹਾਣੀ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੋਚੋਨ ਹੋ ਜਾਣ।

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੁਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਗਤਿ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਅਟਕਣ ਬਾਰੇ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਸਰੋਤੇ ਨੂੰ ਮੋਹਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਵਿਸਤਾਰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਰੁੱਖ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, “ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਸੀ...” ਜਾਂ “ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੇ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਗਈ ਉਹ ਇਹ ਸੀ...”

ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬਕ ਬਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਲੋਭੀ, ਦਲੇਰ ਜਾਂ ਢੀਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕਿਆ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਗਲ ਕਰੋ (Play to your audience)

ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਓਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਾਣੇ ਦੇ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਂਗ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਾਂ ਦਾ ਮੁਅਅਅਅ ਅਤੇ ਘੰਟੀਆਂ ਦਾ ਡਿੰਗ ਡਾਂਗ ਵੱਜਣਾ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੇਗਾ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਮੁੱਠਭੇੜ, ਅਚੰਭੇ ਅਤੇ ਨਾਟਕੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ, ਆਪਬੀਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

## ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ? (What's the benefit?)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ।

- ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੰਡਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਇਕਾਗਰਚਿਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਸਰੋਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਚਿਤਰਣ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਭਾਂਪ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੁਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵੀ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਜਾਏ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਹਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੌਰ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਇਦਾਨ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਤੀਜਿਆ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਰੁੱਕ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?” ਜਾਂ “ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਲੱਗ ਗਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਉਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕੁੱਝ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ!

1977 ਵਿਚ ਜੇਨ ਵਾਟਰਸਟਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਤ ਓਰਿਜਿਨਲ ਐਫ ਆਰ ਪੀ ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਸੋਰਸ ਸੀਟ ਤੋਂ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ

# 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*