

Sheekooyin ku Xiriiridda

Marka caruurtaada aay sheeko ku weydiiyaan, ma aadaa buugaagta meesha la saaro, ama ma raadisaa DVD aad shidi karto? Haddii aad sidan sameyso, waxaa ku dhaafaya fursad dahabi ah oo aad ku sameyso la-xiriirid iyo tababar. Wax walba oo aad u baahan tahay waxaad heleysaa adiga oo aan far dhaqaajin. Bal wax yar ka fikir oo xusuuso, ka dibna fariiso oo u sheeg sheeko qoyseed. Marka hore laga yaabee in aay u ekaato mid aan isku toosneyn, laakiin waxaad ogaan doontaa in aad sameysay aalad barbaarin oo madadaalo u ah dadka oo dhan.

Xusuuso qoyseed

Ka sheekeynta qoyska waxaa ku jira xusuus iyo in aad nolol u sameyso xusuusta. Waa kuwan fikradaha qaarkood:

- U sheeg wax ku saabsan naftooda: halka magacyadooda ka yimaadeen; maalinta aay dhasheen; markii ugu horeysay ee awoowahood/ayeeyadood aay arkeen.
- Ka hadal naftaada iyo xusuusahaada; sida adiga iyo lamaanahaada aad ku kulanteen, hadiyadii kuugu weyneey ee aad abid hesho, markii aad yareyd waqtigii kuugu cabsi badnaa.
- Dib u eeg reerkaaga halkuu ka yimi: isku day in aad xusuusato sheekooyinka ku saabsan waalidkaa markii aay soo korayeen; haddii qoyskaaga uu ka yimi meel kale, u sheeg caruurtaada sheekooyin ku saabsan meeshaas, haddii aay ahayd 500 ama 5000 kiiloomitir meel jirta.
- Fikrad ka hel waxyaabaha agagaarkaaga ah: u sheeg sida saxanka saaran shelfiska uu kugu soo galay; ka hadal fasaxa aad tagtay markii aad soo iibsatay qaadada xusuusta loogu talagalay.
- U sheeg sheeko ku saabsan xiliga: haddii aay tahay deyr, u sheeg wax ku saabsan dharka Halowiinka; haddii aay tahay jiilaal, soo xusuuso xeeqada iyo sheekooyinka howlaha barafka.

Sheeko sheegidda waxaa lagu sameyn karaa meel walba oo adiga iyo caruurtaada aad wada jooqtaan. Waxaad ku sameyn kartaa adigoo kala saaraya dharka aad dhaqday, u socda dukaanka cuntada, u lugeynaya joogsiga baska... ama idinkoo qolka jiiifka isla jooga dhamaadka maalintii.

Sheekooyinka waa la sheegaa, ee lama aqriyo

Sheeko sheegidda waa isgaarsiin laba-dhinac ah, sida adinkoo wada hadlaya. Ka filo in caruurta aay su'aal soo dhexgelin karaan ama ku sixi karaan. Sheekadaada waxaad u qaabeyn kartaa si ku haboon iyaga. Sheekada waxay bilaabataa marka aay diyaar noqdaan waxaana la soo gabagabeeyaa marka aay deganaanta ka lunto.

Baro in aad isticmaasho dhaqaaqa gacmaha iyo codka dhererkiisa si aad u hagaajiso sheekada. Marka aad wax badan sameyso waxaad awood u yeelanaysaa in aad codkaaga kor u dhigto ama yareyso iyo in aad isticmaasho dhaqaaqa gacmaha iyo hakad in aad geliso sheekada. Ku dar-daridda hab dhaqanka caadiga ah ayaa soo jiidan doona dhegeystayaashaada da'da yar. Sheeko walba sida aay tahay, hilmaamidda waxyaabo yar-yar dhibaato weyn ma leh. Sheeko sheegayaasha badanaa waxay sameeyaan ka wareegasho iyagoo isticmaalaya erayada sida, "Tan ma sheegay..." ama

"Waxay hilmaantay hadda wixii ka horeeyey in..."

Sheekooyinka iyo hadalka waxay ku kala duwan yihiin sheekada waxay leedahay ujeedo. Wax dhacay oo aay tahay muhiim in la ogaado. Laga yaabee in jilaha ugu weyn uu daacad, bakheyl, qof-isku-kalsoon ama qof kibir badan yahay, oo aay taas keentay dhibaato, ama madadaalo lagu qoslo.

Dhegeystayaashaada u jil

Mar dhow waxaad ogaan doontaa nooca sheekada caruurtaada aay ku raaxeystaan. Marka aay aad u yar yihiin, caruurta waxay ka helaan in aay maqlaan sheekada in loogu soo celceliyo. Sidoo kale waxay ka helaan hadalka soo noqnoqda sheekada dhexdeeda, sida hoorinta heeska. Dhawaaqa codadka, sida lo'da ciyiddeeda iyo koorta dhawaaqeeda, waa la hubaa in aay soo jiidanayaan maskaxda ilmaha.

Caruurta waaweyn iyaga waxay ka helaan dhaqahaqaaqa, jilidda iyo waxyaabaha lama filaanka ah. Dhowr-iy-toban-jirada waxay ka helaan sheekooyin waayoaragnimo shaqsiyeed, gaar ahaan kuwa ku saabsan waqti aad ceebowday ama walaacsaneyd ama khalad sameysay. Waa aay ku degaan in aay ogaadaan in caadifadaha dhibka leh ee aay qabaan oo kale in aad lahayd markii aad da'dooda ahayd.

Waa maxay faa'iidada?

Waxaa jira sababo badan oo aay tahay in aad caruurtaada afkaaga ugu sheegto sheekooyinka.

- Sheekooyinka waxay dhisaan xiriirka qoyska. Adiga iyo caruurtaada waxaad wadaageysaan waayoaragnimo madadaalo iyo hal-abuurnimo leh.
- Caruurta waxay bartaan in aay maskaxda wax ku qabtaan waxayna noqdaan dhegeystayaal firfircoon.
- Adigoo isticmaalaya sawirka aad erayada ku sameyneysa waxaad kor u qaadeysaa fikirka caruurta.
- Marka aad sheegeysa sheekooyinka ku shaqo leh wax ka qabashada caadifooyinka dhibka leh, waxaad ka saareysaa caruurta dareenadooda xooga leh. Tusaale, sheekada dhexdeeda, waxaad qiri kartaa cabsida caruurta adigoo qaboojinaya welwelkooda. Xitaa xusuusaha xun waxay soo saari karaan sheekooyin ku saabsan nolol adag ee la soo maray.
- Mararka qaar waxaad u isticmaali kartaa sheekooyinka in aad ku hagto caruurta adigoo aan u khudbeyneyn. Haddii ilmaha uu wajahayo xaalad adag, waxaad u sheegi kartaa sheeko uu jilaha ugu weyn uu la tacaalayo dhibaatooyin kuwaas oo kale ah. Habkan, ayaad kaga caawini kartaa ilmaha in uu eego xaaladda isagoo dibadda ka jooga. Badanaa weey ka fududahay in aad halkan adigoo ka jooga tixgeliso cawaaqibta. Inta aad joojiso ayaad weydiin kaartaa, "Maxaad u maleyneysaa in aay hadda dhici doonaan?" ama "Maxay kula tahay in uu sameeyo qofkan?"

Markii aad bilowdo, waad la qabsaneysa oo waxaad bilaabeysaa in aad u keydiso sheekooyinka waqtiga la degan yahay. Sii wad, oo dhowr sheeko u sheeg!

adapted from an original FRP Canada resource sheet written in 1997 by Jane Waterston

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 terminent 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*