

# 通过故事来加强亲情

当孩子要求你讲故事时，你有没有直奔书架，或者看是否有DVD你可以播放？如果你确有这样做，你其实失去了一个黄金机会来做一些简单的沟通和教导。你已万事俱备而无需动一下手。停下来想一想并回忆一下，然后坐下来讲家庭故事给他们听。开始时可能有点不自然，但是很快你会发现你已经开发了一个有用的育儿技巧，对每个人来说都是一种乐趣。

## 家庭往事

挑选一件往事来讲述家庭故事，并且要讲得像在眼前发生的一样。以下是一些建议：

- 告诉他们关于他们自己的一些事情：他们名字的来历；他们出生那天的事；他们的（外）祖父母第一次看到他们的时间。
- 讲一下关于你自己以及你自己的往事：你和你的伴侣是怎样相识的，你收到的最好礼物，你小时候最害怕的一件事情。回忆你的家庭起源：试着回忆关于你自己的父母成长过程中的一些故事；如果你的家庭是从别的地方搬迁到这里的，向你的孩子讲述关于那个地方的故事，无论那个地方是否在500或5000公里之外。
- 从你周围的事物寻找启发：告诉他们架子上的花瓶是如何被搜集到家中来的；讲一下你去度假，回来时买了那个旅游纪念品汤匙。
- 讲一个关于季节的故事：如果当时是秋天，讲一个关于季节的故事：如果当时是秋天，讲一下万圣节的服装；如果是冬天，回忆一下以前溜冰和玩雪的故事。

你和孩子在一起时，在任何地方都可以讲故事。可以是你正在整理要洗的衣服、开车去食品店、前往公共汽车站... 或者忙完一天之后在没有亮灯的卧室里和孩子拥在一起。

## 讲故事，而不是背诵故事

讲故事是双向沟通，很像是聊天。你的孩子可能会打断你，问个问题或者纠正一些细节。你可以将故事改动一下以便适合他们。在他们准备好的时候开始讲故事，然后在他们不愿意听的时候停下来。

学着用动作和音调来使你的故事听起来有意思。经过练习，你将能够调节你的声音的高低快慢以及使用动作、姿势和停顿。把平时的讲话方式夸张一点将会使你的小听众全神贯注。和任何交谈一样，忘记一个细节不是个大问题。讲故事的人经常用这样的句子来绕个弯，“我有没有讲过....”或者“直到现在，她想起前面忘记了....”

故事和闲聊的区别是，故事要讲一个道理，值得记住的某些事。主要人物可能是诚实、吝啬、自信或者傲慢，然后造成了麻烦、矛盾升级或者幽默的场面。

## 迎合你的听众

你将会很快发现你的孩子喜欢什么样的故事。当孩子还很小的时候，他们喜欢一遍又一遍地听同一个故事。他们还喜欢听故事里重复的句子，好像歌曲中的重叠句。声音效果，比如哐哐叫的牛或者叮当响的铃都肯定会引起他们的注意。

年龄大一点的孩子喜欢动作、惊奇和戏剧性。少年喜欢个人经历方面的故事，尤其是关于你受窘，或者担忧，或者出错的故事。当他们知道你在他们的年纪也经受过同样困难的情绪后，他们会觉得安心一些。

## 有什么好处？

用你自己的话来给孩子讲故事有很多好处。

- 讲故事建立良好的家庭成员之间的关系。你和你的孩子分享乐趣和创造性的经验。同时，你的孩子了解更多关于你的生活、你的反应和你的出身。
- 孩子们学习集中注意力以及专心听讲。
- 你通过故事中的语言来描绘，充分发挥孩子的想象力。
- 当你讲述的故事涉及应对困难情绪时，你可以让孩子从他们自己的强烈情绪中解脱出来。例如，你可以在故事里面承认孩子的恐惧并且安抚他们的忧虑。即使不好的记忆也可以启发你讲一个关于经历和克服困难的故事。
- 有时候你可以通过故事为孩子提供指引而无需说教。如果孩子正面临困难的情况，你可以讲一个关于主人公解决相似问题的故事。通过这种方法，你帮助孩子退一步来面对目前的情况。经常地，从这个距离更容易考虑事情的结果。你可以在某个时刻停下来，问：“你认为现在会发生什么情况？”或者，“你认为这个人应该做什么？”

一旦你开始之后，你将成为习惯并开始积攒故事，以待和孩子一起安静下来时讲给他们听。行动吧，讲几个故事！

改编自Jane Waterston在1997年编写的原版FRP加拿大资源单张

# 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 manières habituelles. 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*