

用故事來加強親情

當你的小童要求看故事時，你有沒有直接去到書架，或者檢查是否有DVD你可以播放？如果你真有這樣做，你其實失去了一個黃金機會來做些簡單的溝通同教導。你已萬事俱備，並無需要動一下。停落來想一想，並且回憶一下，之後坐低講家庭故事給他們聽。開始時可能好像有點不自然，但是很快你會發現你已經開發了一個有用的育兒技巧，每個人都感覺是一種樂趣。

家庭往事

講一個家庭故事需要選一個往事，並且要講得好似在眼前發生地一樣。以下是一些建議：

- 告訴他們關於他們自己的一些事情：他們的名字的來歷；他們出生的日期；他們的（外）祖父母第一次看到他們的時間。
- 講一下關於你自己同你自己的往事：你和你的伴侶是點認識的，你收到的最好的禮物，你細個時候最驚的一樣事情。
- 回憶你的家庭起源：試著回憶關於你自己的父母成長過程中的一些故事；如果你的家庭是從其他地方搬到這裏的，向你的小童講述關於那個地方的故事，是否那個地方是在500或5000公里之外。
- 從你周圍的事物找靈感：告訴他們架子上的花瓶是怎樣被收集到家中來的；講一下你去度假，買返那個旅遊紀念品湯匙的經過。
- 講一個關於季節的故事：倘若當時是秋天的話，講下關於萬聖節的服裝；倘若是冬天的話，回憶一下滑雪同玩雪的故事。

你和你的小童在一起時，你可以在任何地方講故事。你可以是正在整理換洗的衫服、駕車去食品店、前往巴士站... 或者忙完一天之後在沒亮燈的臥室和小童擁在一起。

講故事，並不是背誦故事

講故事是雙向溝通，好似是聊天。要給你的小童打斷你，問些問題或者糾正一些細節。你可以將故事改一下以便適合他們。在他們準備好的時候開始講故事，之後在他們不耐心聽的時候停下來。

學著用動作和音調來使你的故事聽起來有意思。經過練習，你會能夠調節你的聲音的高低快慢同使用動作、姿勢和停頓。平時的講話方式誇張點會使你的小聽眾全神貫注。同任何交談一樣，忘記一個細節不需要緊張。講故事的人經常用這樣的句子來轉個彎，“我有無講過....”或者“直到剛好現在，她忘記的是....”

故事同傾談的區別是，故事要講一個道理。發生過的某件事情值得記住。可能主要人物誠實、吝嗇、自信或者傲慢。之後造成問題、危機或者幽默的場面。

迎合你的聽眾

你將好快發現你的小童喜歡點樣的故事。當小童年幼的時候，他們喜歡重複聽同一個故事。他們還鐘意聽故事裏重複的句子，好似歌曲中的重複句。聲音效果，例如哞哞叫的牛或者叮噹響的鈴都一定會引起他們的注意。

年齡稍長的小童喜歡動作、驚奇和戲劇性。少年喜歡個人經歷方面的故事，尤其是關於你出醜或者擔心或者出錯時發生的故事。他們知道你在他們的年紀都經歷過同樣困難的情緒之後，他們會覺得心裏安穩些。

有什麼好處？

用你自己的話來給小童講故事有很多好處。

- 講故事的時間建立家庭紐帶。你同你的小童分享樂趣和創造性的經驗。同時，你的小童瞭解更多關於你的生活、你的反應同你的出身。
- 小童們學習集中注意力並且做主動的聆聽者。
- 你通過在故事中用語言描繪圖片來充分發揮小童的想像力。
- 當你講述涉及應對困難情緒的故事時，你可以讓小童從他們自己的強烈情緒中解脫出來。例如，你可以在故事裏面承認小童也會感到害怕並且幫他們從擔心中平靜下來。就算不好的記憶也可以啟發你講一個關於經歷和克服困難的故事。
- 有時你可以通過故事為小童提供指引並且無需說教。倘若小童正面臨困難的情況，你可以講一個關於主人公解決相似問題的故事。通過這種方法，你幫助小童退一步面對目前的情況。經常來講，從這個距離更加容易考慮事情的結果。你可以在某個時間停下來，問，“現在你認為會發生什麼情況？”或者“你認為這個人應該做什麼？”

一旦你開始之後，你將會發現其中的益處並開始積攢故事，以待和小童一起安靜下來時講給他們聽。開始行動，講幾個故事！

改編自Jane Waterston在1997年編寫的原版FRP加拿大資源單張

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*