

بازی والدین با کودکان

بعضی اوقات زندگی با کودکان رشته ممتدی از وظایف و مسئولیتها بنظر میرسد و والدین افسوس می خورند که اوقات اختصاص داده شده به خانواده که فاعدا می بایست زمانی شاد و مفرح باشد به یک وظیفه ی دیگر تنزل پیدا می کند. اما تفریح و ساعات خوش را می توان در دنیای سحر آمیز بازی مجدداً کشف کرد و کودکان کلید ورود به این دنیای سحر آمیز را در اختیار دارند. ورود به دنیای بازی با بچه ها، فرصتهایی را برای کشف نقطه نظرات جدید و تحکیم روابط خانوادگی بوجود می آورد.

نگرشی دیگر از زمان

هنگامیکه بزرگسالان نگران گذشته و در حال برنامه ریزی برای آینده هستند، کودکان در حین بازی جذب زمان حال می شوند. آنها بیشتر مایلند به رنگین کمانی که از افتادن قطره روغن در گودالی پدید آمده نگاه کنند، تا اینکه سر وقت به جایی برسند. البته ممکن است این موضوع آزار دهنده باشد، اما درحقیقت کاستن سرعت کار تا سطح کودکان نیز دارای مزیت هایی می باشد. اکثر روشهای کاهش فشار روحی (استرس) براساس اصول تمرکز به زمان حال می باشد، تا از فشارهای مداوم روزمره زندگی کاسته شود. البته بعضی از کارها باید انجام شوند، اما لازم نیست که همیشه فوری و سریعاً صورت گیرند. اگر بتوانید حتی برای مدت کوتاهی از کارهای خود دست بکشید، و دعوت کودکان خود را به بازی فوری و بدون برنامه قبلی بپذیرید، این خود یک روش کاهش استرس در خانه بحساب می آید.

ایجاد صمیمیت

والدین و کودکان در عالم بازی، به روش های متفاوتی نسبت به یکدیگر شناخت پیدا می کنند، و صمیمیت ارزشمندی را بوجود می آورند. باهم لبخند زدن، و بلند خندیدن شالوده استواری را در روابط ایجاد می کند، در صورتیکه بسیاری از عوامل دیگر خانواده ها را از هم می پاشد.

لذت های ساده

اغلب کودکان در هنگام بازیهای بسیار ساده نسبت به والدین خویش احساس نزدیکی می کنند. همراه با کودکان شما می توانید لحظات خوش دوران کودکی خود را دوباره بخاطر بیاورید، ... یا کارهایی که در جوانی هرگز فرصت انجام آنها را نداشتید، انجام دهید. بزرگسالان در زمان بازی با کودکان می توانند کارهایی را انجام دهند که اگر خودشان بنهایی انجام دهند بنظر عجیب و غریب می آید (مثل لی لی کردن در خیابان و با صدای بلند آواز خواندن). در اینجا به چند پیشنهاد اشاره شده که شما می توانید با سن کودکان خود تطبیق دهید.

- با یک بچه نوزاد دالی موشه بازی کنید
- برجی از بلوک (مکعب های خانه سازی) بسازید و در زمان فرو ریختن آن بخندید
- در باران راه بروید و پایتان را در آبهای جمع شده در گودالها کوبیده آنها را به اطراف پاشید.
- پتویی را روی میز بگذارید و ببینید چه شکلی می

- شود (مثل غار خرس، قلعه مرموز، ...)
- همراه با کودکان عروسکهای انگشتی کاغذی بسازید و نمایش عروسکی بازی کنید
- با پهن کردن پتویی در آشپزخانه پیک نیک زمستانی برگزار کنید
- سنگهای قشنگ جمع آوری کنید
- بطرف دریاچه یا رودخانه سنگ پرتاب کنید
- در پارک بنشینید و پرندگان و سنجابها را تماشا کنید
- بعد از تارک شدن هوا قدم بزنید

موزیک و رقص

- اگر در مورد بیرون کردن این پیام از سر خود مشکل دارید: " تو واقعاً بغیر از بازی، کارهای مهمتر دیگری هم داری که باید انجام دهی"، سعی کنید آن را از طریق موسیقی و رقص از خود دور کنید. موزیک و تحرک قسمتهای مختلف مغز ما را درگیر می کنند که هم برای والدین و هم برای کودکان آرامش بخش می باشد.
- برای کودکان آهنگ و ترانه های زمان بچگی خود را بخوانید (مثل لالایی، ترانه هایی که در اردو می خواندید، یا آهنگهای مورد علاقه خانواده).
- اگر ترانه یا آوازی را بخاطر نمی آورید، سعی کنید با قرض گرفتن کتاب و نوار از کتابخانه چند آواز یاد بگیرید.
- نواز جایگزین صدای خود شما نمی شود؛ اگر از تنها خواندن خجالت می کشید، حداقل همراه بچه ها بخوانید. شما در هنگام خواندن همراه بچه ها و در حضور عده ای، می توانید صدای خود را درک و احساس کنید.
- موزیک مورد علاقه خود را بخش کنید مثل (baroque to hip-hop) و کودک خود را در اتاق پذیرایی برفصانید. (بزرگترها نیز از این موزیک لذت می برند.)

خنده بلند

اگر بازی کردن بشما احساس مسخره ای می دهد، سعی کنید بخندید! خندیدن با صدای بلند آرامبخش بوده و اضطراب را کاهش می دهد؛ بعضی از متخصصین درمانی خندیدن بمدت 30 دقیقه در روز را برای کاهش استرس توصیه می کنند. شوخ طبعی یعنی جلوه گر ساختن مسائل بطریقی متفاوت که لحظات تضاد و حالتهای نگران کننده را کاهش می دهد.

بازیگوشی

شما می توانید با تمرین بعضی از کارهای خود را با بازی انجام دهید. مثلاً مرتب کردن لباس برای شستن می تواند بصورت بازی انجام شود؛ خواندن آوازه های خنده دار مدت زمان انجام کارهای خانه را کوتاهتر جلوه می دهد. در عالم بازی، میزان کار محوله بنظر سبکتر و آسانتر می آید، و کودکان و والدین می توانند بهم نزدیکتر شوند.

از: بتسی مَن (Betsy Mann)

Parents at Play

Sometimes life with children seems to be one long string of tasks, and parents lament that family times that were supposed to be fun are reduced to one more thing to do. But the fun is there to be rediscovered in the magical world of play to which young children hold the key. Entering that world with them brings opportunities to discover a new point of view and to strengthen family ties.

Another view of time

While adults are worrying about the past and planning the future, children at play are absorbed in the present. They are more interested in looking at the rainbows in the oil slick on a puddle than in getting somewhere on time. This can be frustrating, but in fact there are benefits to slowing down to child speed. Many stress reduction techniques are based on the principle of focussing in the moment in order to relax from the constant pressures of daily life. Of course, some things do need to get done, but not always right away. If you can put aside your list of things to do for even a short time, you can think of your children's invitation to spontaneous play as your private, in-home stress-reduction program.

Building intimacy

In the world of play, parents and children get to know each other in a different way, building a precious intimacy. Shared smiles and laughter create a strong basis for relationships when many other forces seem to be pulling families apart.

Simple joys

It is often moments of very simple play that help children feel close to their parents. With your children, you can relive good times you remember from your own childhood ... or do things you never had a chance to do when you were young. When adults play with children, they can do things (like skip down the street singing a song out loud) that would look *weird* if they were alone. Here are a few suggestions you can adapt to the age of your own children.

- play peek-a-boo with a baby
- build a tower of blocks and laugh when they fall down
- walk in the rain and splash in puddles

- put a blanket over a table and see what it turns into (a bear's cave, a secret castle, ...)
- make paper finger puppets together and invent a puppet show
- have a winter picnic on a blanket in the kitchen
- collect pretty rocks
- skip stones on a lake or river
- sit in the park and watch the birds and the squirrels
- go for a walk after dark

Music and dance

If you have trouble turning off the message in your head that says "You really have more important things to do than play," try short-circuiting it with music or dance. Music and movement involve different parts of our brain and are especially relaxing, for both parents and children.

- Sing your children songs you remember from when you were young (lullabies, camp songs, family favourites).
- If you can't remember any songs, borrow books and tapes from the library and learn a few.
- Tapes are no substitute for your own voice; if you're too shy to sing alone, at least sing along. With children for an audience, you may find your voice.
- Put on whatever music you like—baroque to hip-hop—and dance your little one around the living room. (Bigger ones like this too.)

Laughter

If playing makes you feel kind of silly, laugh! Laughter is relaxing and releases emotions; some therapists recommend thirty minutes of laughter a day as a remedy for stress. Humour, by putting things into another perspective, can smooth out moments of conflict and defuse tense situations.

A playful attitude

With practice, you may be able to play your way right through some of those tasks on your list of things to do. Sorting laundry can turn into a game; singing funny songs will make the time spent doing errands seem shorter. In the world of play, the load seems lighter, and children and parents can draw closer together.

by Betsy Mann