

Pais Brincando

Ocasionalmente a vida com crianças parece ser uma longa série de tarefas, e os pais se queixam de que o tempo despendido com a família, que se supunha ser divertido fica reduzido a mais uma coisa para se fazer. Porém o divertimento está lá para ser redescoberto no mundo mágico da brincadeira para o qual as crianças pequenas guardam a chave. Entrar neste mundo com elas traz oportunidades para descobrir um novo ponto de vista e para estreitar laços familiares.

Uma outra visão do tempo

Enquanto os adultos estão se preocupando com o passado e planejando o futuro, as crianças que estão brincando estão absorvidas no presente. Elas estão mais interessadas em olhar para o arco-íris numa mancha de óleo de uma poça d'água do que em chegar a algum lugar no devido tempo. Isto pode ser frustrante, mas na verdade existem benefícios em desacelerar até a velocidade de uma criança. Muitas técnicas de redução de estresse estão baseadas no princípio de enfoque no momento atual com o objetivo de relaxar das constantes pressões da vida diária. Naturalmente, algumas coisas precisam ser feitas, porém nem sempre de imediato. Se você puder deixar de lado a sua lista de coisas a fazer por apenas um curto período de tempo, você pode pensar no convite da sua criança para uma brincadeira espontânea como sendo o seu programa particular e doméstico para redução do estresse.

Cultivando a intimidade

No mundo da brincadeira, pais e filhos se conhecem uns aos outros de uma forma diferente, cultivando uma preciosa intimidade. Sorrisos e risos compartilhados criam uma sólida base para relacionamentos quando muitas outras forças parecem estar separando as famílias.

Prazeres simples

Frequentemente são os momentos de brincadeira mais simples que ajudam as crianças a se sentirem próximas de seus pais. Com as suas crianças, você pode reviver bons tempos que recorda da sua própria infância... ou fazer coisas que você nunca teve a chance de fazer quando era mais jovem. Quando os adultos brincam com as crianças, eles podem fazer coisas (tal como pular pela rua cantando uma música a plenos pulmões) que pareceriam estranhas se eles estivessem sozinhos. Eis aqui algumas sugestões que você pode adaptar à idade dos seus filhos.

- Brinque de esconde-esconde com um bebê
- Construa uma torre de blocos e ria quando eles caírem
- Ande na chuva e chapinhe dentro das poças
- Coloque um cobertor sobre uma mesa e descubra em que ela se transforma (uma caverna de urso, um castelo secreto, ...)
- Faça marionetes de dedo com papel junto com a criança e invente um espetáculo de marionetes

- Faça um piquenique de inverno em um cobertor dentro da cozinha
- Colecione pedras bonitas
- Faça pedras saltarem sobre a superfície de um lago ou rio
- Sente-se num parque e observe os pássaros e os esquilos
- Saia para uma caminhada depois que estiver escuro

Música e dança

Se você tiver dificuldade para desligar a mensagem na sua cabeça que diz "Você realmente tem coisas mais importantes para fazer do que brincar," experimente provocar um curto-circuito na mensagem com música ou dança. A música e o movimento envolvem diferentes partes dos nossos cérebros e são especialmente relaxantes, tanto para pais quanto para filhos.

- Cante para seus filhos canções que você recorda de quando você era jovem (cantigas de ninar, canções de acampamento, favoritos da família).
- Se você não conseguir se lembrar de alguma canção, empreste livros e fitas da biblioteca e aprenda algumas.
- As fitas não são substitutos para a sua própria voz; se você for muito tímido para cantar sozinho, pelo menos acompanhe a fita. Tendo crianças como audiência, você pode encontrar a sua própria voz.
- Coloque para tocar qualquer música que lhe agrade—de música barroca a hip-hop—e dance com sua criança pela sala de estar. (As crianças maiores também gostam disso.)

Riso

Se brincar faz com que você se sinta um pouco tolo, ria! O riso é relaxante e libera as emoções; alguns terapeutas recomendam trinta minutos de riso por dia como um remédio para o estresse. O humor, colocando as coisas em uma perspectiva diferente, pode suavizar momentos de conflito e desarmar situações tensas.

Uma atitude brincalhona

Com a prática, você pode ser capaz de fazer brincando algumas destas tarefas na sua lista de coisas que precisam ser feitas. A separação das roupas lavadas pode se converter num jogo; cantar canções engraçadas fará com que o tempo gasto na execução dos serviços pareça mais curto. No mundo da brincadeira, a carga parece mais leve, e as crianças e os pais podem se aproximar uns dos outros.

por 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