

Родители и игра

Иногда жизнь с детьми кажется длинной чередой забот, и родители жалуются, что время с семьей, которое должно приносить радость, становится еще одной обязанностью. Однако радость можно открыть заново в волшебном мире игры, ключи к которому находятся у ваших детей. Войдите вместе с ними в этот мир, и вы сможете изменить свой взгляд на привычные вещи и укрепить семейные отношения.

Другой взгляд на время

Взрослые беспокоятся о прошлом и планируют на будущее, играющие дети погружены в настоящее. Им важнее разглядеть радуугу в лужице разлившегося бензина, чем успеть куда-то вовремя. Иногда это раздражает, однако, с другой стороны, в замедлении до скорости детей есть положительные стороны. Многие методы снижения стресса основаны на принципе, который предписывает сосредоточиться на данном мгновении и перестать переживать из-за повседневных дел. Само собой, некоторые дела переделать необходимо, но не всегда прямо сейчас. Если возможно, отложите ваш список дел в сторону хотя бы на короткое время и представьте, что погружение в непринужденный мир детской игры – это ваша личная программа снижения стресса.

Близость

В мире игры, родители и дети узнают друг друга по-другому и тем самым налаживают драгоценную близость в отношениях. Разделенные смех и улыбки становятся крепкой основой для отношений, когда многие другие силы тянут членов семьи в разные стороны.

Маленькие удовольствия

Часто бывает, что дети чувствуют себя ближе всего к родителями, когда они вместе играют. Играя с детьми, вы можете заново пережить запомнившиеся веселые времена вашего детства или попробовать то, что вам никогда не довелось сделать, когда вы были маленькими. Когда взрослые играют с детьми, им дозволяется делать то, что считалось бы странным, будь они сами по себе (скакать по улице громко распевая песню). Ниже приводятся некоторые идеи, которые вы можете применить, соответственно возрасту вашего ребенка.

- поиграйте с малышом в «ку-ку»
- постройте башню из игрушечных кирпичей и посмейтесь, когда она упадет
- гуляйте под дождем и наступайте в лужи, чтобы разлетались брызги
- накройте стол одеялом и посмотрите, во что он превратится (в медвежью берлогу, в тайный замок, ...)

- сделайте из бумаги куклы-наперстки и устройте кукольное представление
- устройте зимний пикник на одеяле на кухне
- собирайте красивые камешки
- прыгайте с камня на камень на озере или реке
- посидите в парке, наблюдая за птицами и белками
- отправьтесь на прогулку, когда стемнеет

Музыка и танцы

Если вам не удается выключить внутренний голос, который говорит: «Тебе нужно переделать много дел, которые гораздо важнее игр», – попробуйте заставить его замолчать с помощью музыки или танцев. Музыка и движение активируют обычно неиспользуемые части мозга и оказывают особенно расслабляющее влияние, как на родителей, так и на детей.

- Спойте детям песенки, которые вы помните с детства (колыбельные, песни которые любили в вашей семье и др.)
- Если вы не помните никаких песен, возьмите книги и звукозаписи в библиотеке и запомните несколько.
- Звукозапись не заменит вашего голоса. Если вы стесняетесь петь сами, по крайней мере подпевайте. Со слушателями детского возраста, возможно вы откроете в себе талант к пению.
- Поставьте музыку, которую вы любите – будь то барокко или хип-хоп – и потанцуйте с вашим малышом в гостиной. (Подросшим детям это тоже нравится.)

Смех

Если вы чувствуете себя дурашливо, когда играете – смейтесь! Смех расслабляет и дает волю эмоциям; некоторые врачи рекомендуют смеяться полчаса в день для снижения стресса. Юмор показывает другую сторону ситуации и тем самым может смягчить моменты разногласий и снять напряжение.

Шаловливое отношение

Немного попрактиковавшись, возможно вы сможете играючи выполнять некоторые из дел в вашем списке. Сортировка белья может превратиться в игру. Если распевать смешные песенки, то время, проведенное в разъездах по делам, проходит быстрее. В мире игры, любой груз кажется легче, и дети и родители становятся ближе друг к другу.

Бэтси Манн

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