

# Pakikipaglaro ng Mga Magulang

Kung minsan ang buhay kasama ng mga bata ay parang isang mabaha na lubid ng mga gawain; na siyang ikinalulungkot ng mga magulang kadalasan dahil ang panahon na sana ay pangkasiyahan, nagiging panahon para sa mga gawain. Ngunit ang kasiyahan ay matutuklasan sa mahikang mundo ng paglalaro kung saan ang inyong anak ang may tangan ng susi nito. Ang pakikisali sa kanilang mundo ay nagbubukas ng pagkakataon na tumuklas ng bagong pananaw at higit na magpapalakas sa pagbubuklod ng pamilya.

## Iba pang pagkakaintindi sa panahon

Habang ang mga matatanda ay nag-aalala ng tungkol sa nakaraan at nagpapalano ng kinabukasan, natatanim sa kaisipan ng mga bata ang kasalukuyan. Higit silang nalilibang sa pagtingin sa bahag-haring nababanaag mula sa makintab na langis na nasa lusak kaysa makarating sa paroroonan sa tamang oras. Kung minsan, ito ay nakayayamot, ngunit ang totoo nito may kabutihan din sa bata ang pagbabagal ng prosesong ito. Karamihan sa mga pamamaraan sa bawas-kapaguran ay batay sa prinsipyo sa pagtutuon sa kasalukuyang sitwasyon upang mahinahong tanggapin ang puwersa ng pang-araw-araw na pamumuhay. Siyempre, ang ibang mga bagay ay nararapat lang na isagawa, ngunit hindi lahat ay agad-agad. Kung maisasantabi ninyo ang talaan ng inyong mga gagawin kahit sa sandaling panahon, maiisip ninyo ang imbitasyon ng inyong anak para sa mga likas na laro, o isang programang panloob-bahay na may bawas-kapaguran.

## Pagtatag ng Pagkakaunawaan

Sa mundo ng paglalaro, ang mga magulang at mga bata ay nakakakilanlan sa iba't-ibang paraan, nagtatatag ng mahalagang pagkakaunawaan. Ang nagbabahaginan ng mga ngiti at tawanan ay lumilikha ng isang matibay na pagsasama na kung saan ang ibang gawain naman ay nagpapahiwalay ng mga pamilya.

## Mga simpleng kaligayahan

Kadalasan ang mga sandali ng simpleng paglalaro ay nakatutulong sa mga bata na mapalapit sa kanilang mga magulang. Kasama ng inyong mga anak, maaari ninyong gunitain ang mga masasayang panahon ng inyong kabataan... o gawin ang mga bagay na hindi ninyo nagawa noon kayo ay bata pa. Sa tuwing makikipaglaro ang mga matatanda sa mga bata, maaari nilang gawin ang mga bagay (katulad ng patalon-talon habang kumakanta ng malakas sa kalye) na sa unang tingin ay kakatwa kung sila ay nag-iisa. Narito ang ilang mga mungkahi na inyong magagawa ayon sa edad ng inyong mga anak.

- makipaglaro ng peek-a-boo
- magtayo ng isang tore ng mga bloke at tumawa sa pagbagsak ng mga ito
- maglakad sa ulan at magtampisaw sa lusak
- maglagay ng blangket sa ibabaw ng lamesa at tingnan kung ano ang magagawa dito (kuweba ng oso, isang sekretong kastilyo, ...)

- magkasamang gumawa ng mga papel na papet at lumikha ng isang tanghalan ng papet
- magkaroon ng taglamig na piknik sa isang blangket sa loob ng kusina
- magkolekta ng mga magagandang bato
- tumalun-talon sa mga bato sa tabing ilog o sapa
- maupo sa liwasan at panoorin ang mga ibon at mga iskuwirl
- maglakad pagsapit ng dilim

## Musika at sayaw

Kung nahihirapan kayong alisin sa inyong isipan ang mensaheng “Mayroon ka pang higit na mahalagang gagawin kaysa sa paglalaro,” subuking palibutan at pangibabawan ito ng musika at sayaw. Ang musika at ilang kilos ay sumasangkot sa iba't-ibang bahagi ng ating utak at nakapagpapalakas rin, para sa mga magulang at mga bata.

- Awitan ang inyong mga anak ng mga awiting inyong naaalala noong kayo ay bata pa (mga awiting pampatulog sa bata, mga awiting pambakasyon, mga paborito ng pamilya)
- Kung hindi ninyo natatandaan ang mga awitin, humiram ng mga aklat mula sa aklatan at pag-aralan ang ilan.
- Hindi dapat ipalit ang mga teyp sa inyong sariling boses; kung kayo ay nahihiyang kumanta ng mag-isa, makisabay na kumanta na lamang. Sa mga batang nakikinig, maaari ninyong makilala ang inyong boses.
- Patugtugin ang anumang musikang inyong gusto—katulad ng hip-hop—at isayaw ang anak ninyong maliit sa palibot ng silid pahingahan. (Magugustuhan din ito ng mga malalaking anak.)

## Tawanan

Kung inyong nararamdaman na para kayong sira sa tuwing maglalaro, Tumawa! Ang pagtawa ay nakapagpapalakas at naglalabas ng mga emosyon; inirekomenda ng ilang dalubhasang manggagamot ang pagtawa sa loob ng tatlum-pung minuto sa isang araw para sa ikalulunas ng kapaguran. Ang pagpapatawa, sa pamamagitan ng pagsasalain ng mga bagay sa ibang kahulugan, ito ay maaaring makapagbulalas ng kakaibang tensyon sa mga sitwasyon.

## Mapaglarong pag-uugali

Sa pamamagitan ng pagsasanay, maaari ninyong ilaro ang mga gawain na nakasulat sa talaan ng inyong mga gagawin. Ang pagpapares-pares ng labahin ay maaaring ilaro; ang pag-awit ng mga nakakatuwang awitin ay parang nagpapaikli ng oras sa mga lakarin. Sa mundo ng laro, ang mga bagay-bagay ay higit na magaan, at ang mga magulang at mga bata ay napaglalapit.

*ni 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