விளையாட்டில் பெற்றோர்கள்

சிலவேளைகளில் பிள்ளைகளுடனான வாழ்க்கையானது, ஒரு நீண்ட தொடர் வேலைகளாகத் தோன்றுகின்றது. அத்துடன் பெற்றோர்கள், மகிழ்ச்சிகரமாக இருக்க வேண்டிய குடும்ப நேரங்கள், இன்னும் ஒரு வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது என்னும் நிலைக்கு குறைக்கப்படுகின்றது என்று கவலைப் படுகின்றார்கள். ஆனாலும், விளையாட்டு என்னும் மந்திர வார்த்தையில், மகிழ்ச்சியைத் திரும்பவும் கண்டுபிடிக்கலாம். இதற்கான திறவுகோலை, இளம்பிள்ளைகள் வைத்திருக்கின்றார்கள். அந்த உலகத்திற்குள் அவர்களுடன் நுழைவது, ஒரு புதிய நோக்கைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் அத்துடன் குடும்ப உறவுகளைப் பலப்படுத்தவும் வாய்ப்புகளைக் கொண்டுவரும்.

நேரத்திற்கான இன்னொரு நோக்கு

வளர்ந்தவர்கள் கடந்த காலத்தைப்பற்றிக் கவலைப்பட்டு அத்துடன் எதிர்காலத்திற்கு திட்டம் போடும்பொழுது, பிள்ளைகள் விளையாட்டில் முற்றாக மூழ்கியிருப்பார்கள். ஏதாவது ஒரு இடத்திற்கு நேரத்திற்குச் செல்வதிலும் பார்க்க, அவர்கள் எண்ணை படிவில் அல்லது ஒரு குட்டை நீரில் வானவில்லைப் பார்ப்பதில் கூடிய அக்கறை காட்டுவார்கள். இது ஏமாற்றத்தை அளித்தாலும், உண்மையாகவே பிள்ளை வேகத்திற்கு, வேகத்தை குறைப்பதில் நன்மைகள் இருக்கின்றன. நாளாந்த வாழ்வின் இடைவிடாத அழுத்தங்களில் இருந்து ஓய்வெடுப்பதற்கு, அந்தக் கணத்தில் மாத்திரம் கவனம் செலுத்தும் முறையை, மன உளைச்சல்களை குறைக்கும் பல நுட்ப முறைகள் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. நிச்சயமாக, சில வேலைகள் கட்டாயம் செய்யப்பட வேண்டும். ஆனாலும், எப்பொழுதும் உடனடியாக அல்ல. செய்ய வேண்டிய வேலைகளின் உங்களது பட்டியலை, ஒரு குறுகிய நேரத்திற்காவது நீங்கள் ஒதுக்கி வைக்கக் கூடுமாயின், உங்களது பிள்ளைகளின் சுயமான விளையாட்டிற்கான அழைப்பை, உங்களது தனிப்பட்ட, வீட்டில் உள்ள, மன உளைச்சலைக் குறைக்கும் நிகழ்ச்சிநிரலாக நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நெருங்கிய உறவை வளர்த்தல்.

விளையாட்டு உலகத்தில், பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளும் ஒருவரை ஒருவர் ஒரு வேறுபட்ட விதத்தில் அறிந்து கொள்கின்றார்கள். ஒரு அரிதான நெருக்கத்தையும் வளர்க்கின்றார்கள். பல்வேறு சக்திகள், குடும்பங்களை வெவ்வேறு திசைகளில் இழுக்கும் பொழுது, பகிர்ந்து கொள்ளப்படுகின்ற புன்னகைகளும் சிரிப்புகளும் வலுவான உறவுகளுக்கு, ஒரு அடிப்படையை உண்டாக்குகின்றன.

எளிமையான மகிழ்ச்சிகள்

அநேகமாக, மிக எளிய விளையாட்டு நேரங்கள் தான் பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோர்களுடன் அந்நியோன்னியத்தை உணர்வதற்கு உதவுகின்றன. உங்களது சொந்த பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கும் சந்தோஷமான நேரங்களை, உங்களது பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் திரும்பவும் அனுபவிக்கலாம்….அல்லது நீங்கள் உங்களது பிள்ளைப் பருவத்தில் செய்வதற்கு ஒரு நேரத்திலும் வாய்ப்பு கிடைக்காதவற்றைச் செய்யலாம். தனியாக இருக்கும் பொழுது செய்தால், விநோதமாகத் தெரியக் கூடியவற்றை (பெரிய சத்தமாகப் பாடிக்கொண்டு, வீதியால் கயிறடித்துச் செல்தல்), வளர்ந்தவர்கள் பிள்ளைகளுடன் விளையாடும் பொழுது செய்யக் கூடியதாக இருக்கின்றது. உங்களது சொந்த பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ப நீங்கள் செய்வதற்கு இங்கு ஒரு சில ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

- ஒரு குழந்தையுடன் கண்ணாமூச்சி (peek-a-boo) விளையாடல்
- மரக்கட்டைகளால் கோபுரம் கட்டி அவை சரிந்துவிழும் பொழுது சிரித்தல்.
- மழையில் நடந்து, குட்டைகளில் நீரை சிதறச் செய்தல்.
- ஒரு மேசையின் மேல் கம்பிளியைப் போட்டு, அது என்னவாக மாறுகின்றது எனப் பார்க்கவும் (ஒரு கரடிக் குகை, ஒரு இரகசியக் கோட்டை….)
- கடதாசியில், விரல் பாவைகள் செய்து ஒரு பொம்மைக் காட்சியை உண்டாக்கல்.
- சமையல் அறையில் ஒரு கம்பிளியைப் போட்டு, பனிகால பிக்னிக் வைக்கவும்.
- அழகான கற்பாறைகள் சேர்க்கவும்
- ஏரியில் அல்லது நதியில் கல்களை எறியவும்.
- பூங்காவில் இருந்து, பறவைகளையும் அணில்களையும் கவனிக்கவும்.
- இருண்ட பின்பு நடக்கச் செல்லவும்.

இசையும் நடனமும்

“விளையாட்டிலும் பார்க்க உண்மையாகவே, கூடிய முக்கிய வேலைகள் செய்வதற்கு இருக்கின்றது” என்று உங்கள் தலையில் இருந்து கொண்டிருக்கும் யோசனையை நிற்பாட்டுவதில் உங்களுக்குக் கஷ்டங்கள் இருந்தால், அதற்குப் பதிலாக இசை நாடகத்தில் கருத்தைத் திருப்பவும். இசையும் அத்துடன் அசைவும், எங்களது மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளை ஈடுபடுத்துகின்றன. அத்துடன் பெற்றோர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் ஓய்வையும் அளிக்கும்.

- நீங்கள் இளம் வயதில் இருந்தே ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கும் பாட்டுகளை உங்களது பிள்ளைகளுக்கு பாடிக்காட்டவும். (தாலாட்டு, முகாம் பாட்டுகள், குடும்பத்தினருக்கு விரும்பிய பாட்டுகள்)
- ஒரு பாட்டையும் உங்களுக்கு ஞாபகப்படுத்த முடியாவிட்டால், நூல்நிலையங்களுக்குச் சென்று புத்தகங்களையும் நாடாக்களையும் வாடகைக்கு வாங்கி ஒரு சிலவற்றை படிக்கவும்.
- உங்களது சொந்தக் குரலுக்கு நாடாக்கள் பதிலீடாய் இராது; தனியே பாடக் கூச்சமாக இருந்தால், கடைசி, சேர்ந்தாவது பாடவும். பிள்ளைகள் சபையோராக இருக்கும் பொழுது, நீங்கள் உங்களது குரலை எழுப்பக் கூடியதாக இருக்கும்.
- உங்களுக்கு விருப்பமான எந்த இசையையும் போடவும்--------பாறக்கில் இருந்து கிப்--கொப் வரை-----உங்களது சின்னப் பிள்ளையுடன் பொது அறையைச் சுற்றி நடனமாடவும். (பெரிய பிள்ளைகளும் இதனை விரும்புவார்கள்.)

சிரிப்பு

விளையாட்டானது உங்களை முட்டாள் போல இருக்க வைத்தால் சிரிக்கவும்! சிரிப்பு ஓய்வூட்டுவதாக இருப்பதுடன், உணர்ச்சிகளை விடுவிக்கும். மன உளைச்சலுக்கு மருந்தாக, ஒரு நாளுக்கு முப்பது நிமிடங்கள் சிரிப்பதை, சில சிகிச்சை வழங்குபவர்கள் சிபார்சு செய்கின்றார்கள். நகைச்சுவையானது, விடயங்களை வேறொரு தோற்றத்தில் வைப்பதால், தகராறு நேரங்களில் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுவித்து, பதட்டமான நிலைமைகளை தீங்கற்றதாக்கும்.

ஒரு விளையாட்டு மனப்பான்மை

பயிற்சியுடன், விளையாடிக்கொண்டு உங்களுக்கு செய்ய வேண்டிய பட்டியலில் இருக்கும் சில வேலைகளை நீங்கள் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும். சலவை செய்த துணிகளை பிரித்தல், ஒரு விளையாட்டாக மாறலாம். வேடிக்கையான பாட்டுகள் பாடிக்கொண்டு, பணிகளைச் செய்தால், செலவழிக்கும் நேரம் குறுகிய நேரமாகத் தென்படும். விளையாட்டு உலகத்தில், சுமைகள் இலகுவானதாகத் தென்படும். அத்துடன் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் இடையே உள்ள தூரம் குறைந்து அவர்கள் நெருங்கி வரமுடியும்.

by Betsy Mann

FRP Canada 707 - 331 Cooper Street, Ottawa ON K2P 0G5 1-866-637-7226 www.frp.ca

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