

Cha mẹ ở cùng sự vui chơi với con cái

Thỉnh thoảng cuộc sống đối với con trẻ dường như là chuỗi dài với những trách nhiệm và cha mẹ than vãn rằng thời gian của gia đình thay vì vui vẻ mà bị giảm đi từ việc này đến việc khác. Nhưng niềm vui thì vẫn ở đó để được tái khám phá lại trong một thế giới nhiệm mầu của sự vui chơi mà chính những đứa trẻ là người nắm giữ chìa khóa. Bước vào thế giới đó với chúng nó mang lại nhiều cơ hội để khám phá một quan điểm mới và làm vững mạnh sự kết hợp của gia đình.

Một cách nhìn khác về thời gian

Trong khi người lớn lo lắng về quá khứ và lên kế hoạch cho tương lai, trẻ con thì mãi mê vui chơi trong hiện tại. Chúng nó thì mãi chăm chú nhìn cầu vồng loang trên mặt nước trong vũng bùn hơn là đi đến nơi nào đó phải đúng giờ. Điều này có thể làm bức bối, nhưng sự thật có nhiều ích lợi để chậm lại nhịp độ của đứa trẻ. Nhiều kỹ thuật để làm giảm căng thẳng dựa trên nguyên tắc tập trung trong một lúc thay vì nghĩ ngợi từ sự áp lực không ngừng của cuộc sống hằng ngày. Dĩ nhiên có nhiều việc cần phải làm, nhưng không phải lúc nào cũng làm liền. Nếu như bạn có thể lên danh sách những việc cần làm trong một khoảng thời gian ngắn, bạn có thể nghĩ đến lời mời gọi vui chơi với con của mình như là một sự riêng tư của bạn, chương trình giảm căng thẳng ở nhà.

Xây dựng sự mật thiết

Trong thế giới vui chơi, cha mẹ và con cái hiểu biết lẫn nhau trong một cách khác nhau, hãy xây dựng sự mật thiết đầy quý báu này. Chia sẻ niềm vui và những tiếng cười tạo ra những mối quan hệ vững mạnh cơ bản trong khi có nhiều nỗ lực khác dường như kéo gia đình đi xa nhau.

Những niềm vui đơn giản

Thường có nhiều điều trọng yếu trong sự vui chơi đơn giản có thể giúp cho con cái cảm giác được gần gũi với cha mẹ. Với các con của mình, chúng ta có thể nhớ lại những kỷ niệm đẹp từ thời thơ ấu của chính mình... hoặc làm những việc mà trong thời thơ ấu chúng ta không có cơ hội để làm. Khi người lớn vui đùa với trẻ, họ có thể làm nhiều điều (giống như nhảy ra đường mà hát thật to một bài hát) mà trông thật kì cục nếu họ làm một mình. Ở đây có nhiều cách mà bạn có thể dùng thích hợp cho tuổi con của bạn.

- Chơi “cuốc hà” với em bé.
- Xây một cái tháp và cười khi nó bị sụp đổ.
- Đi trong mưa và bắn nước tung tóe trong vũng bùn.
- Đặt một cái mền trên bàn và nhìn xem nó sẽ ra cái gì (hang của con gấu, lâu đài bí mật,...)
- Làm những con rối bằng giấy và bịa ra một vở kịch rối.

- Có một buổi dã ngoại mùa đông trên cái mền trong nhà bếp.
- Sưu tầm những hòn đá đẹp.
- Nhảy qua những cục đá ở trên hồ hoặc dòng sông.
- Ngồi trong công viên và nhìn xem những con chim và con sóc.
- Đi tản bộ khi trời sập tối.

Âm nhạc và nhảy múa

Nếu như bạn có nhiều nan đề xóa bỏ ý tưởng bạn rằng “bạn có nhiều thứ quan trọng cần phải làm hơn là vui chơi,” cố gắng bỏ qua điều đó với âm nhạc và nhảy múa. Âm nhạc và động tác bao gồm nhiều phần khác nhau trong bộ não của chúng ta và là một sự nghỉ ngơi thật là đặc biệt, cho cả cha mẹ và con cái.

- Hãy hát những bài hát mà bạn nhớ từ khi bạn còn trẻ. (những bài hát ru, những bài hát về trại, những bài hát yêu thích của gia đình)
- Nếu bạn không thể nhớ bất cứ bài hát nào, mượn những sách và băng ở thư viện và học một vài bài.
- Những cuốn băng không phải là vật thay thế với giọng của bạn; nếu bạn quá ngại khi hát một mình, cố gắng hát một bài. Với trẻ con là khán giả, bạn có thể nghe được giọng của mình.
- Nghe một bài hát mà bạn thích-từ nhạc rook đến hip hop- và nhảy với con của bạn xung quanh phòng khách. (Những đứa lớn cũng thích điều này nữa)

Vui cười

Nếu sự vui chơi làm cho bạn cảm thấy mắc cười, thì hãy cười. Cười là sự nghỉ ngơi và xả hơi của cảm xúc. Các nhà vật lý nhắc rằng cười 30 phút mỗi ngày là một phương thuốc làm giảm đi căng thẳng. Những câu chuyện cười, đặt nhiều việc khác nhau trong cách không đúng, có thể làm dễ chịu những mâu thuẫn và xoa dịu tình huống căng thẳng.

Một thái độ khôi hài

Với sự thực tập, bạn có thể vui đùa trong cách mà bạn muốn qua nhiều mục tiêu khác nhau với một danh sách những việc cần làm. Phân loại đồ để giặt cũng có thể trở nên một trò chơi, hát những bài hát vui có thể làm cho thời gian làm việc vất vả ngắn hơn. Trong sự vui đùa, gánh nặng dường như nhẹ nhàng hơn, trẻ con và cha mẹ được kéo gần nhau hơn.

Từ Betsy Man

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