

الوالدان واللعب مع الأطفال

- قم بعمل رحلة شتوية على غطاء في المطبخ
- قم بجمع الصخور جميلة المنظر.
- قم بالقفز على الأحجار في البحيرة أو النهر.
- اجلس في التنزه وراقب الطيور والسناجب.
- قم بالسير وقت الظلام.

الموسيقى والرقص

- إذا آنت لديك مشكلة في إيقاف الرسالة التي تلح داخل رأسك وتقول "إنك بالفعل لديك أشياء أمم أثيرا من اللعب" حاول محاصرتها بالموسيقى أو الرقص. فالموسيقى والحرارة يشغلان أجزاء مختلفة من عقلا، وهما يعملان على الاسترخاء بشكل خاص لكل من الأطفال والأيوين.
- قم بغناء أغاني الطفولة التي تتذآرا من أيام طفولتك (مثل أغاني قبل النوم، أو أغاني المعسكرات أو أغاني الأسرة المفضلة).
- إذا لم تستطع تذآر أي أغاني قم باستعارة الكتب أو الأشرطة من المكتبة وتعلم القليل من الأغاني.
- لا تعتبر الأشرطة بديل عن صوتك فإذا آنت تشعر بالخجل من أن تغني وحدك على الأقل حاول الغناء مع الشريط، ومع وجود الأطفال أمستمعين قد تكتشف صوتك.
- قم بتشغيل أي نوع موسيقى تحبه ألهيبيوب أو غيرها وقم بالرقص قليلا حول غرفة المعيشة. (رقصات أبيرة آهذه)

الضحك

- إذا آن اللعب يشعرك بأنك سخيض اضحك. فالضحك من الأمور المساعدة على الاسترخاء أما أنه يحرر العواطف بل وينصح أخصائيو العلاج ب30 دقيقة من الضحك يوميا أعلاج للتوتر. أما يمكن للكفامة من خلال وضع الأشياء في منظور آخر يمكنها تخفيف لحظات الصراع والقضاء على مواقف التوتر.

التوجه نحو الدعابة

- قد تتمكن بالممارسة من اللعب بطريقةك خلال تنفيذ قائمة المهام التي يتعين عليك القيام بها ففرز الغسيل قد يتحول إلى لعبة أما أن غناء الأغاني الممتعة سيجعل الوقت المستغرق في تنفيذ المهام يبدو قصيرا. في عالم اللعب يبدو الحمل أخف أما يمكن للأطفال والأيوين الاقتراب من بعضهم البعض.

بقلم بيتسي مان *Betsy Mann*

أحيانا تبدو الحياة مع الأطفال وأنها سلسلة طويلة من المهام ويشكو الأيوين من أوقات الأسرة التي آان يتوقع لها أن تكون أوقات استمتاع تتحول إلى مجرد مهمة إضافية جديدة يتعين القيام بها. ولكن المتعة موجودة لتعيد آتشافها في العالم السحري للعب الذي يملك الأطفال مفاتيحه. ودخول هذا العالم معهم يتيح الفرصة لآتشاف وجهة نظر جديدة وتقوية الروابط الأسرية.

نظرة أخرى للزمن

بينما يقلق البالغون على الماضي ويخططون للمستقبل ينهمك الأطفال وقت اللعب في الحاضر. فهم يهتمون بالنظر إلى قوس قزح المرسوم على السطح الزيتي الأملس لبر آة بدلا من الذهاب وراء الزمن. وقد يكون ذلك محببا ولكن هناك فوائد بالفعل وراء الإبطاء لمضاماة سرعة الطفل فالعديد من أساليب تقليل التوتر تقوم على مبدأ التآيز في اللحظة الحالية للاسترخاء من الضغوط المستمرة للحياة اليومية. ولا شك بالطبع في أن بعض الأمور لا بد من القيام بها ولكن هذا لا يكون دائما في التو واللحظة. فإذا استطعت أن تنحي جانبا لبعض الوقت قائمة ما عليك القيام به يمكنك أن تفكر في دعوة أطفالك للعب التلقائي باعتبارها برنامجك المنزلي الخاص لتقليل التوتر.

بناء الحميمية

في عالم اللعب يتعرف الأيوان والأطفال على بعضهم البعض بطريقة مختلفة مما يؤدي إلى بناء حميمية ثمينة. فتبادل الابتسامات والضحك يخلقان أساس قويا للعلاقة في الوقت الذي يبدو فيه أن هناك العديد من القوى الأخرى تعمل على تشتيت أواصر الأسرة.

المتع البسيطة

غالبا ما تكون لحظات اللعب البسيط للغاية هي التي تساعد الأطفال على الشعور باقرب من والديهم. فمع أطفالك يمكن أن تعيش مرة أخرى أوقات سعيدة تتذآرا من أيام طفولتك.. أو أن تقوم بأشياء لم تتح لك فرصة القيام بها عندما آنت صغيرا. فعندما يلعب البالغون مع الأطفال يمكنهم القيام بأشياء قد تبدو شاذة لو قاموا بها بمفردهم (مثل المشي في الشارع مع الغناء بصوت عالي). وفيما يلي بعض المقترحات التي يمكنك تعديلها حسب أعمار أطفالك

- العب مع الطفل الرضيع لعبة البيكابو peek-a-boo
- قم ببناء برج من القوالب واضحك عند سقوطها.
- قم بالسير في المطر والخط برجلك في بقع المياه.
- ضع غطاء على منضدة وانتظر إلى ماذا ستتحوّل (بين للدبية أو قلعة سرية ...)
- قم بعمل عرائس اليد الورقية وتألّف مسرحية للعرائس.

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