

# 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 والسنجاب.
- قم بالسير وقت الظلام.

## الموسيقى والرقص

إذا كانت لديك مشكلة في إيقاف الرسالة التي تلح داخل رأسك وتقول "إنك بالفعل لديك أشياء أهم كثيرا من اللعب" حاول محاصرتها بالموسيقى أو الرقص. فالموسيقى والحركة يشغلان أجزاء مختلفة من عقلا وهما يعملان على الاسترخاء بشكل خاص لكل من الأطفال والأبوين.

- قم بغناء أغاني الطفولة التي تتذكرها من أيام طفولتك (مثل أغاني قبل النوم , أو أغاني المعسكرات أو أغاني الأسرة المفضلة).
- إذا لم تستطع تذكر أي أغاني قم باستعارة الكتب أو الأشرطة من المكتبة وتعلم القليل من الأغاني.
- لا تعتبر الأشرطة بديل عن صوتك فإذا كنت تشعر بالخجل من أن تغني وحدك على الأقل حاول الغناء مع الشريط، ومع وجود الأطفال كمستمعين قد تكتشف صوتك.
- قم بتشغيل أي نوع من موسيقى تحبه كالهيبوب أو غيرها وقم بالرقص قليلا حول غرفة المعيشة. (رقصات كبيرة كهذه)

## الضحك

إذا كان اللعب يشعرك بأنك سخيض الضحك. فالضحك من الأمور المساعدة على الاسترخاء كما أنه يحرر العواطف بل وينصح أخصائيو العلاج ب30 دقيقة من الضحك يوميا كعلاج للتوتر. كما يمكن للفكاهة من خلال وضع الأشياء في منظور آخر يمكنها تخفيف لحظات الصراع والقضاء على مواقف التوتر.

## التوجه نحو الدعابة

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

بقلم بيتسي مان *Betsy Mann*

أحيانا تبدو الحياة مع الأطفال وكأنها سلسلة طويلة من المهام ويشكو الأبوين من أوقات الأسرة التي كان يتوقع لها أن تكون أوقات استمتاع تتحول إلى مجرد مهمة إضافية جديدة يتعين القيام بها. ولكن المتعة موجودة لتعيد اكتشافها في العالم السحري للعب الذي يملك الأطفال مفاتيحه. ودخول هذا العالم معهم يتيح الفرصة لاكتشاف 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 لبركة بدلا من الذهاب وراء الزمن. وقد يكون ذلك محببا ولكن هناك فوائد بالفعل وراء الإبطاء لمضاهاة سرعة الطفل فالعديد من أساليب تقليل التوتر تقوم على مبدأ التركيز 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 الحميمة

في عالم اللعب يتعرف الأبوان والأطفال على بعضهم البعض بطريقة مختلفة مما يؤدي إلى بناء حميمة 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 تتذكرها من أيام طفولتك. ..أو أن تقوم بأشياء لم تتح لك فرصة القيام بها عندما كنت 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

- اللعب مع الطفل الرضيع لعبة البيكابو peek-a-boo
- قم ببناء برج من القوالب وضحك عند سقوطها.
- قم بالسير في المطر والخبط برجلك في بقع المياه.
- ضع غطاء على منضدة وانتظر إلى ماذا ستتحول (بين للديبية أو قلعة سرية ...)
- قم بعمل عرائس اليد الورقية وتأليف مسرحية للعرائس.