

父母參與遊戲

有時候與孩子的生活像是一長串的工作，父母沮喪的度過家庭相處時間，這段時間本應是有趣的，卻變成是另外一項任務。年紀小的孩子能開啟神奇的遊戲天地，在那裡您可重新尋獲樂趣。與他們進入這個神奇的天地，帶來發現新觀念的機會而且增進家庭成員的關係。

對時間的另一個看法

當大人煩惱著過去與計畫著未來時，在玩耍的孩子則沉浸於現在。泥坑裏的油光反射出的彩虹對他們來說比準時到哪裡去更有趣。這可能讓您感到失望，但事實上降至孩子的速度是有益處的。許多降低壓力的方法是根據目前集中精神的本義，來舒緩日常生活的壓力。當然有些事情必須被完成，但並不一定是馬上要完成。如果您可以將您的需辦理事項清單先擺在一邊，即使是很短的時間，您可以加入您孩子自然的、無拘束的遊戲邀請，當做您在家的減壓課程。

建立親子關係

在遊戲的世界，家長與孩子由不同的方式認識彼此，建立起珍貴的親子關係。當其它力量好像要將家庭四分五裂時，分享笑容與歡樂，於強壯的基礎上建立親子關係。

平凡的歡樂

通常是從一些非常平凡的遊戲中讓孩子覺得與父母的親近。與您的孩子們遊戲中，可記起您自己孩童時所度過的歡樂時光…或做一些在您孩童時沒有機會做的。當大人與孩子在一起玩時，他們可以做一些〈像是在街頭邊唱邊跳〉如果只有大人做看起來會很奇怪的事情。

這裏有一些依照您孩子的年齡可採納的建議：

- 與幼兒玩躲貓貓的遊戲
- 將積木堆成塔般，塔若倒下與孩子們一起笑
- 在雨中散步並濺起水坑裏的水

- 在桌子披上毯子，看它變成什麼形狀〈一個熊的洞穴、一座神秘的城堡，…〉
- 一起用紙做指頭娃娃，發明一場娃娃秀
- 冬天時在廚房地地上鋪上毯子舉辦冬季野餐
- 收集漂亮的石頭
- 到湖或河邊扔石頭
- 坐在公園裏觀察鳥與松鼠
- 天黑後去散步

音樂和舞蹈

如果您有不去理會在腦海裏那段訊息的困難“你真的有比玩更重要的事情等著你去做”，那麼試試簡單的活動如音樂或舞蹈。音樂和舞蹈動作影響我們腦的不同部位，特別有助於父母及孩子放輕鬆。

- 為您的孩子唱您還記得的，孩童時的歌謠〈搖籃曲、露營歌、家裏所喜愛的歌〉。
- 如果您不能記得任何歌謠，向圖書館借書或錄音帶，學一些曲子。
- 錄音帶不能取代您的聲音；如果您太害羞不能單獨唱，至少與錄音帶一起唱。以孩子做為觀眾，您可能因此找到您的聲音。
- 放上您喜歡的音樂——巴洛克到嘻哈——與您的小朋友在起居室裡跳舞。《您的大朋友〈孩子〉也會喜歡》。

歡笑

如果遊戲使您覺得自己很傻，那麼就笑啊！歡笑能讓您放輕鬆，同時釋放一些情緒；一些治療學者建議一天應笑30分鐘，做為減壓的方法。幽默將一些事物換成另外的角度，可以舒緩紛爭的那一刻以及化解緊張的情況。

一種嬉戲的態度

有了經驗，您或許可以一面玩，一面做那些清單上應做的事項。可將衣物分類的工作轉換成一種遊戲；唱有趣的歌可以讓辦事的時間像是縮短了、負荷像是輕了、而且孩子與父母間的距離拉近了。

Betsy Mann著作