

खेलना मांबाप का

कई बार बच्चों के साथ जीवन केवल कामकाज का एक लम्बा सिलसिला जान पड़ता है। मांबाप यह गिला करते हैं कि फैमली समय जोकि एक आनन्द का अनुभव होना चाहिए था, कामकाज की एक और कड़ी बन कर रह गया। लेकिन आनन्द को तो फिर से दूँद निकालना होगा और वह मिलेगा खेल की जादुई दुनिया में जिसकी कुंजी छोटे बच्चों के हाथ में होती है। उनके साथ खेल की दुनिया में प्रवेश करना एक नई जीवन दृष्टि की उपलब्धी है जिससे पारिवारिक सम्बन्धों को भी बल मिलता है।

समय का एक और पहलू

प्रौढ लोग अतीत की चिन्ता करते हैं या भविष्य की। खेल में रस ले रहे बच्चे वर्तमान में लीन हैं। उनकी अधिक दिलचस्पी तलैया में तैरती तेल की परत में इन्द्रधनुष की झलक पाने में है, न कि निश्चित समय पर किसी स्थान पर पहुंचने में। ऐसा निराशाजनक दिख सकता है, लेकिन असल में बच्चों की अलग चाल से अपने कदम मिला लेने के अपनी किसम के लाभ हैं। मानसिक दबाव कम करने के कई तरीके किसी एक पल पर केंद्रित हो जाने के सिद्धान्त पर टिके हैं। सवाल यह है कि दैनिक जीवन के लगातार दबावों से राहत मिले। हां, कुछ काम तो निपटाने ही हैं लेकिन यह तत्काल आवश्यक नहीं है। अगर आप अपने कामकाज की सूची कुछ देर के लिए परे रख सकें, तो आप अपने बच्चों के सहज खेल के बुलावे को स्ट्रेस घटाने के अपने निजी घरेलू प्रोग्राम के रूप में देख सकेंगे।

घनिष्ठता बढ़ाना

खेल की दुनिया में मांबाप और बच्चे एक दूसरे को एक अलग रंग में देखते हैं। इससे उनमें एक मूल्यवान घनिष्ठता पैदा हो जाती है। जब कि कई अन्य विवशताएं परिवारों को विलगता की और ले जा रही होती हैं, सांझी मुस्कानें और हंसी रिशतों की एक मजबूत बनियाद बन जाती हैं।

सरल खुशियां

अकसर खेल के सरल पल बच्चों को मांबाप की समीपता का अनुभव करवाते हैं। अपने बच्चों के साथ आप अपने बचपन के याद आने वाले सुनहले पलों को फिर से जी लेते हैं। आप शायद वह कुछ कर रहे होते हैं जिसका अवसर आपको अपने बचपन में कभी नहीं मिल पाया। जब प्रौढ लोग बच्चों के संग खेलते हैं तो ऐसी बातें कर गुजरते हैं जो अकेले में ऊटपटांग लगती हैं, जैसे सडक पर ऊंची आवाज में गाते हुए छलांगें लगाना। ये कुछ सुझाव हैं जिन्हे आप अपने बच्चों की आयु के हिसाब से ढाल कर काम में ला सकते हैं।

- छोटे बच्चे के साथ पीक-अ-बू खेलना
- ब्लाकों का मीनार बनाना और उसके ढह जाने पर खूब हंसना
- बारश में भीगना और पानी में छींटे उडाना

- मेज पर एक कम्बल डाल कर उसे देखिए कि उसकी क्या शक्त बन गई है (रीछ की गुफा या भेद भरा किला)
- कागज की आंगुल पुतलियां बना कर, पुतलियों के तमाशे की कल्पना कीजिए
- रसोई में एक कम्बल पर शीत काल की पिकनिक मनाइए
- खूबसूरत पत्थरों के टुकड़े इकट्ठे कीजिए
- किसी झील या नदी में कंकर फैंक कर देखिए
- पार्क में बैठ कर पक्षियों व गुलहरियों को ध्यान से देखिए
- अन्धेरा होने पर सैर को निकल जाइए

नाच और गाना

आपके दिमाग में यह बात है कि आपके सामने खेलने की बजाय कई और महत्वपूर्ण कामकाज पडे हैं और आप उनसे छुटकारा नहीं पा सकते। थोडा नाच या गाने से इस विचार को टालने की कोशिश कीजिए। संगीत और गति हमारे दिमाग के ऐसे कुछ भागों से जुडे हैं कि वे बच्चों तथा बडों, दोनों के लिए राहत का विशेष साधन बन जाते हैं।

- अपने बचपन में गाए हुए गीत याद कीजिए और गाइए (लोरियां, कैम्प के या परिवार के मन पसन्द गीत)
- यदि कोई गीत याद नहीं आ रहे तो लाइब्रेरी से पुस्तकें या टेपें लाकर कुछ गीत सीख लीजिए।
- टेप आपकी अपनी आवाज का बदल नहीं हो सकती। यदि आप अकेले गाने से घबराते हैं तो साथ मिल कर गाएं। सुनने वाले जब बच्चे हैं तो आपको अपनी आवाज वापस मिल जायगी।
- जो भी संगीत आपको अच्छा लगता है, उसे लगा कर बैठक या बडे कमरे में थोडा नाचें।

हंसना

यदि खेलना आपको अटपटा सा लगता है, तो हंसिये। हंसने से राहत मिलती है और भड़ास निकल जाती है। कुछ डाक्टर तो दिन में तीस मिनट हंसने को स्ट्रेस का इलाज बतलाते हैं। हास्य हमारा परिपेक्ष बदल कर अन्दर की तनाव पूर्ण हालत से हमें छुटकारा दिला देता है।

हलकी फुलकी मनोवृत्ति

अभ्यास से आप अपनी सूची के बहुत से कामकाज खेल खेल में निपटा सकेंगे। लांडरी की छांटी करना एक गेम बन सकती है। मजेदार गीत गाने से कामकाज का लम्बा समय छोटा लगने लगे गा। खेल की दुनिया में भार हल्का महसूस होता है और बच्चे व मांबाप एक दूसरे के बहुत समीप आ जाते हैं।

बैटसी मान

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