

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ

ਕਦੀ ਕਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਕਤਾਰ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਵਸਰ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਸ਼ੋਕ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਵਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮੂਹ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਜ਼ਾ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਖੇਡ ਦੀ ਜਾਦੂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਖੋਜਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਚਾਬੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਜਿੱਥੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਤੋਲ ਦੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰ-ਧਨੁਸ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਕਈ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ ਕਿ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖ ਸਕੋ ਚਾਹੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਕ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਘਰ ਬੈਠੇ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਕਟਤਾ ਵਧਾਉਣਾ

ਖੇਡ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਨਿਕਟਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਲਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਮੁਸਕਾਨ ਅਤੇ ਹਾਸਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵਿੱਚ ਜੁਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਲ ਅਨੰਦ

ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਧਾਰਣ ਖੇਡ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਨਿਕਟਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸੁਖਦ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜਿਉਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ... ਜਾਂ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ (ਸੜਕ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉੱਛਲਦੇ-ਕੁੱਦਦੇ ਭੱਜਣਾ)। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡੋ
- ਬਲੋਕਸ ਨਾਲ ਮੀਨਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਹੱਸੋ
- ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਟੋਏ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਪਾ ਕੇ ਛਿੱਟੇ ਉਛਾਲੋ

- ਟੇਬਲ ਤੇ ਕੰਬਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਭਾਲੂ ਦੀ ਗੁਫਾ, ਗੁਪਤ ਮਹਿਲ, ...)
- ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਕੱਠਪੁਤਲੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੱਠਪੁਤਲੀ ਦੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਦੀ ਨਵੀਂ ਰਚਨਾ ਕਰੋ
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਬਲ ਵਿਸ਼ਾ ਕੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਓ
- ਸੋਹਣੇ ਪੱਥਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ
- ਝੀਲ ਜਾਂ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰਾਂ ਤੇ ਉਛਲ-ਕੁੱਦ ਕਰੋ
- ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਚਿੜੀ ਅਤੇ ਗਲਿਹਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਟਹਿਲਣ ਲਈ ਜਾਓ

ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਕੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ “ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚੇ ਹਨ” ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦਾ ਫਿਊਜ਼ ਉਤਾ ਦਿਓ। ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਲ-ਚਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੁੱਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

- ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਗਾਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ (ਲੋਰੀਆਂ, ਕੈਂਪ ਦੇ ਗਾਣੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਗਾਣੇ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਯਾਦ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟੇਪ ਉਧਾਰ ਲੈਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗਾਣੇ ਸਿੱਖ ਲਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਟੇਪਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾਲ ਗਾਵੋ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਸਰੋਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਬਜਾਓ - ਬਰੋਕ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਤੱਕ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ-ਘੁੰਮ ਕੇ ਨੱਚੋ (ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ)।

ਹਾਸਾ

ਜੇਕਰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਸੋ! ਹਾਸਾ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਕੁੱਝ ਥੇਰਾਪਿਸਟ, ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 30 ਮਿਨਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੱਸਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਸਾਉਣਾ, ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ

ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਕੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗਾਣੇ ਗਾਉਂਦੇ ਗਾਉਂਦੇ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਤਾਇਆ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲੱਗੇਗਾ। ਖੇਡ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਵੀ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ ਦੁਆਰਾ

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