

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ

ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਸੰਸਾਰ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੇਡ ਦਾ ਮੂਲ-ਤੱਤ ਹੈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਵਤੰਤਰਤਾ : ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ।

ਵੱਡੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ (10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਚਾ) ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸੌਕਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੋਚ ਕਰਨਾ)। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਿਧੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਕੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਕਾਬੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਸਮੂਹਾਂ ਕੱਢੋ

- ਦਿਨ ਭਰ ਇੱਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਵਤੰਤਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮੂਹਾਂ (ਤੈਰਨਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਪਿਆਨੋ, ਆਦਿ) ਖੇਡ ਦਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਤੰਤਰ ਚੋਣ ਦੇ ਮੂਲ-ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ “ਬੇਬੀ ਪਰੂਫ” ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖੌਜ-ਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ 4 ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਲੇਅ-ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ; ਉਹ ਆਪਣੇ 8 ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਲੋਗੋ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਉੱਥੇ ਲਿਆ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਦੂਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਲਜਾਓ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ। ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਣਗੇ।
- ਪੁਰਾਣਾ ਮੈਟਰਸ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਕਲਾਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਖੇਡ ਘੱਟ ਹੀ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਖਲ੍ਹਾਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਤਹ ਨੂੰ ਅਖਬਾਰ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਡੱਬਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ।

ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਜ਼ੇ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਾ, ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੂਹਾਂ-ਸਮੂਹਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਭਾਗ ਜੋੜਣ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਚਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਲੇ-ਡੋ ਟੇਬਲ ਤੇ ਲੈਸੂਨ ਪਰੈਸ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈਕੇ ਆਓ।

- ਵਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ “ਲੂਜ਼ ਪਾਰਟਸ”* ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਕੁੱਝ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ : ਵੱਡੇ ਬਲੋਕ ਜਾਂ ਅਲਗ ਅਲਗ ਅਕਾਰ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਲੇ-ਡੋ, ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ, ਪੌਚੂ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਵਰਗੀ ਪੌਸ਼ਾਕ, ਪਾਰਕ ਤੋਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ “ਕਬਾੜ”। ਇਹ ਸੱਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

- ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਗੇ।
- ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲੇ-ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜਾ 4 ਸਾਲਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਫਾਇਰਮੈਨ ਦਾ ਖੇਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖੇਡ ਸਕੇਗਾ।

ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਮੰਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋਣਾ ਹੈ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕੁੱਝ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੀ ਝਗੜੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸਲੀ ਖੇਡ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਕਿੱਦਾਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਾ ਟੋਕੋ। ਜਦੋਂ ਰੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਤਰੁਣੀ ਦੇਵੋ।
- ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਫਲ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਣ ਵੇਲੇ ਸੁਣਾ ਸਕੋ। “ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਸੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਲ ਪੌਚੂ ਵਾਲੇ ਜਾਦੂਗਰ ਨੇ ਚੁਹੇ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਜਾਦੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਸਨ।” ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖੇਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਗੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਖੇਡਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਉਤਸਾਹ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਚਪਨ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ!

ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ ਦੁਆਰਾ

ਪੈਸੀਫਿਕ ਓਕਸ ਕਾਲਜ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬੈਟੀ ਜੋਨਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਵਰਕਸ਼ੌਪ ਦੇ ਨੋਟਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ।

* ਸਾਈਮਨ ਨਿਕਲਸਨ ਨੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ ਵਿੱਚ 1971 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ “ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਛੱਲ-ਕਪਟ ਕਿੱਦਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ : ਲੂਜ਼ ਪਾਰਟਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ”।

Supporting Children's Play

Children explore and discover their world through play, and the essence of play is free choice: deciding what to do, when and with whom to do it. In a world that is rapidly changing, children need to learn and to practise the skill of making choices while they play.

Adults can play *with* children (peek-a-boo with a ten month old) or can *organize* children's play (coaching a soccer team). They can also *support* children's play without being directly involved. Here are some suggestions for enriching youngsters' games while leaving control in their hands.

Make Time

- Give children free time after they have spent a whole day in structured activities. Their play helps them integrate what they've learned.
- Time spent at structured lessons (swimming, gymnastics, piano, etc.) is not play time. Children can learn skills they will use later in play, but the essential element of free choice is missing during the lessons themselves.

Provide Space

- Baby proof your house so that your toddler can explore freely. Use the playpen for your four year old; he can take art projects and Lego constructions there to work on them out of baby's reach.
- Take children to a variety of play spaces, both indoors and outdoors. Local parks and family resource centres will stimulate different kinds of play.
- Put an old mattress in the basement to encourage acrobatics and develop gross motor skills.
- Play is rarely neat and tidy, so learn to put up with dirt and mess. Protect surfaces with newspapers and plastic cloths to make clean-up simpler. Make storage easy with shelves and transparent boxes at children's level.

Supply Materials and Equipment

- Expensive and elaborate toys are not necessary for children to have fun. A child may in fact be more attracted by the toy's packaging because her imagination can turn it into lots of other things.
- Adding a new element from time to time enriches the play environment and stimulates new interest. Try putting a garlic press on the playdough table. Join a toy library and bring home new toys each month.

- Become a collector of "loose parts"* that can be put together in different ways. Here are some examples: equipment like big blocks or different sizes of boxes, material like homemade playdough, props like small versions of tools, costumes like capes and hats, bits of "junk" collected in the park. All these allow children to play with ideas and explore possibilities while constructing their own toys.

Offer Companions

- Join in your children's play when you are invited, but remember to let them lead. They make the decisions and you follow.
- Invite friends over or bring your children to a play group. Another four year old will probably have a longer attention span for playing fireman than you do.

Give Feedback

- Once you've set the stage for play, just stand back and let it unfold. You might be needed to lift something heavy or to redirect unsafe play, but let children work through their own conflicts. When they are arguing, remember that working out *how* to play may be more important for them than actually getting down to the game.
- Respect children's efforts. Let them discover for themselves what works and what doesn't. They can't learn to solve their own problems if an adult is always doing it for them.
- Let children know you think their play is important. Don't interrupt unnecessarily. When it's time to stop, give them lots of warning.
- Weave a particularly successful play episode into a story to tell at bedtime. "Once there were some children who were all turned into mice by a magician in a red cape who said the magic words." Children will recognize their game and play it again.

Keep your own playful spirit alive. Nurture the child in yourself!

by Betsy Mann with notes from a workshop by Betty Jones of Pacific Oaks College, California.

*Simon Nicholson wrote "How Not To Cheat Children: The Theory of Loose Parts" in *Landscape Architecture*, 1971.