

والدین کھیلوں کے دوران

موسیقی اور ڈانس

اگر آپ کو اپنے ذہن سے یہ خیال کہ کھیل سے زیادہ ضروری اور کام کرنے میں نکلانے میں دقت ہو تو موسیقی اور ناچ کا سہارا لیجئے۔ موسیقی اور حرکت میں ہمارے دماغ کے مختلف حصے شامل ہوتے ہیں اور یہ والدین اور بچوں دونوں کو خصوصی طور پر آرام پہنچاتی ہے۔

- آپ کو اپنے بچپن کے کوئی گانے یاد ہیں تو وہ اپنے بچوں کو گا کر سنائیں (لوہاں ، کیسپ کے گانے ، خاندان کے پسندیدہ گانے)
- اگر آپ گانے یاد نہیں رکھ سکتے تو لائبریری سے کتابیں اور ٹیپ ادھار لے کر کچھ گانے سیکھیں۔
- ٹیپ آپ کی اپنی آواز کا متبادل نہیں ہے؛ اگر آپ اکیلے گانے میں بہت شرماتے ہیں تو کم از کم ساتھ مل کر گائیں۔ بچوں کے ساتھ مل کر گانے سے سننے والوں میں آپ اپنی آواز بھی سن سکیں گے۔
- جس قسم کی موسیقی بھی آپ چاہتے ہیں وہ لگائیں، ہسپ باپ کی طرح کی یورپی موسیقی۔ اور اپنے سب سے چھوٹے بچے کے ساتھ مل کر رانٹ والے کسرے (لونگ روم) کے گرد ڈانس کریں۔ (بڑے بچے بھی اسے پسند کرتے ہیں)

قہقہے لگانا

اگر کھیل آپ کو ایک بیوقوفانہ چیز لگتی ہے تو ہنسی! قہقہہ لگانے سے سکون ملتا ہے اور تناؤ میں کمی ہوتی ہے۔ تناؤ کو ختم کرنے کے لئے چند تھراپی کرنے والے ایک دن میں 30 منٹ کے لئے ہنسنے بطور نسخے کے تجویز کرتے ہیں۔ مزاح یعنی چیزوں کو مختلف پہلو دینا، کشمکش کے لمحات کو ٹھیک کر سکتا ہے اور تناؤ والی صورتحال کی شدت میں کمی لاتا ہے۔

ایک ذمہ دل رہو

کچھ مشق کے ساتھ آپ اپنی فہرست میں درج کاموں کو کھیل کھیل میں پینا سکتے ہیں - جیسے کہ دھلائی کے کپڑوں کی چھانسی - کام کے دوران مزاحیہ گانے لگانے سے ایسا محسوس ہوگا کہ کام جلدی نیٹ گیا ہے اور کھیل کھیل میں ہلکا پھلکا دکھائی دے گا اور والدین اور بچے ایک دوسرے قریب تر آجائیں گے -

تحریر کردہ بیسیسی مان

بعض دفعہ بچوں کے ساتھ زندگی، کاموں کی ایک لمبی ڈوری محسوس ہوتی ہے اور والدین کو اس بات پر افسوس ہوتا ہے کہ جو وقت انہیں اپنے خاندان کے ساتھ تفریح میں گزارنا چاہیے تھا وہ اُسے دوسرے مختلف کاموں میں گزار دیتے ہیں لیکن تفریح کو دوبارہ کھیلوں کی طلسماتی دنیا کے ذریعہ حاصل کیا جا سکتا ہے وہ دنیا جس کی چابی بچوں کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ ان کے ساتھ اس دنیا میں داخل ہو کر مواقع اور سوچ کی نئی دنیا کو دریافت کیا جا سکتا ہے جس سے خاندانی بندھن مضبوط ہوتے ہیں۔

وقت کا دوسرا رخ

بالغان جب ماضی کے متعلق سوچ کر پریشان ہو رہے ہوتے ہیں اور مستقبل کی منصوبہ بندی کر رہے ہوتے ہیں تو بچے اس موجودہ وقت میں کھیل میں مصروف ہوتے ہیں۔ ان کے لئے پانی کے تالاب میں تیل کی وجہ سے پیدا ہونے والی قوس قزح کو دیکھنا زیادہ دلچسپی کا باعث ہوتا ہے یہ نسبت اس کے کہ وہ کسی اور جگہ وقت پر پہنچیں۔ یہ بات پریشان کن بات ہو سکتی مگر بچے کی رفتار کے مطابق اپنی رفتار کو کم کرنے میں ہی فائدہ ہے۔ بہت سے تناؤ کم کرنے والے طریقوں کی بنیاد اس اصول پر ہے کہ روزمرہ کی زندگی کے دباؤ کو کم کرنے کے لئے مختلف کاموں کو ان کی ترتیب کے لحاظ سے توجہ دی جائے۔ اگر آپ اپنے کاموں کی لسٹ سے تھوڑی دیر کے لئے چھٹکارا حاصل کریں اور بچوں کے اُس دعوت نامے پر غور کریں جس میں انہوں نے آپ کو اپنے ساتھ کھیلنے کی دعوت دی ہے تو یہ چیز آپ کے تناؤ کو گھر کے اندر ہی کم کرنے میں مدد دے گی۔

بے تکلفی کی فضا قائم کرنا

کھیل کی دنیا میں بچے اور والدین مختلف طریقوں سے ایک دوسرے سے روشناس ہوتے ہیں اور ایک اعمول دوستی کو قائم کرتے ہیں۔ جس وقت بہت سی دوسرے عناصر خاندان کے آپس کے تعلقات کو کم کر رہے ہوتے ہیں اُس وقت ہنسی اور مسکراہٹ بانٹنے سے خاندان کے تعلقات میں مضبوط رشتوں کی بنیاد پڑتی ہے۔

چھوٹی چھوٹی خوشیاں

- اکثر یہ سادہ کھیل کے لمحات ہی ہوتے ہیں جو بچوں کو اپنے والدین سے قربت کا احساس دلاتے ہیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ آپ اپنے بچپن کے اچھے دنوں کی یاد دوبارہ تازہ کر سکتے ہیں یا ایسی چیزیں کر سکتے ہیں کہ جب آپ چھوٹے تھے تو آپ کو کبھی انہیں کرنے کا موقع نہ ملا ہو۔ جب بالغان بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں، وہ اس طرح کی چیزیں کر سکتے ہیں (جیسا کہ کسی سڑک سے اونچی آواز میں گانا گاتے ہوئے گزر جانا) جو کہ اُس صورت میں عجیب محسوس ہوتا اگر وہ (بڑے) اکیلے ہوتے۔ ذیل میں چند مشورے ہیں جن کو آپ اپنے بچوں کی عمر کے مطابق اختیار کر سکتے ہیں۔
- ایک شیر خوار بچے کے ساتھ (پیک۔ اے۔ یو) اُسے جھانک کر ہنسانے والا کھیل کھیلیں۔
- بلاکوں کا ایک میٹار بنائیں اور جب وہ (بلاک) گر جائیں تو اس وقت ہنسیں۔
- بارش میں چلیں اور بارش کے پانی کے تالاب میں چھینٹیں اُڑائیں۔
- میز کے اوپر ایک کبل رکھیں اور دیکھیں کہ اس سے کیا بنتا ہے (ایک رچھ کی غار، ایک خفیہ محل....)
- اکنچے بل کر کاغذ کے اٹگلی میں ڈالنے والے پتیلے (پیپٹ) بنائیں اور پتیلوں کا ایک شو ایضاً کریں۔
- باورچی خانے میں کبل پر بیٹھ کر سردیوں میں ایک پکنک منائیں۔
- خوبصورت پہاڑی پتھر (راکس) اکٹھے کریں۔
- جھیل یا دریا میں کتھر یا پھینکیں۔
- پارک میں بیٹھ کر پردوں اور گلہریوں کو دیکھیں۔
- اندھیرا ہونے کے بعد پیدل سیر کے لئے جائیں۔

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