کہانیوں کے ذریعے سے رابطہ

جب آپکے بچے کوئی کہانی سنانے کے لئے کہتے ہیں تو کیا آپکو کتابوں کی الماری میں جھانکنا پڑتا ہے یا چلانے کے لئے ڈی وی ڈی ڈھونڈنی پڑتی ہے؟ اگر واقعی ہی ایسا ہے تو آپ آسان میل جول اور راہنمائی کا ایک سنہرا موقع ضائع کر رہے ہیں۔ آپ ایک انچ ہلے بغیر اپنی ضرورت کی ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں۔ تھوڑی دیر سوچیں، یاد کریں اور پھر بیٹھ کر اُنھیں کوئی خاندانی کہانی سنائیں۔ شروع شروع میں یہ تھوڑا عجیب سا لگے گا لیکن جلد ہی آپکو محسوس ہوگا کہ آپ نے بچوں کی راہنمائی کا ایک بہترین طریقہ ڈھونڈ لیا ہے جو سب کے لئے تفریح کا موجب ہے۔

خاندانی یادیں

خاندانی کہانی سنانے کے لئے آپ کسی ماضی کی یاد کا انتخاب کرتے ہیں اور اُسے زندہ کرتے ہیں۔ ذیل میں کچھ مشورے ہیں۔

- بچوں کو ان کے بارے میں کچھ بتائیں: اُنھیں اُنکے نام کی وجہ تسمیہ بتائیں، اُس دن کے بارہ میں بتائیں جب وہ پیدا ہوئے تھے اور اُس وقت کے بارہ میں بھی بتائیں جب اُن کے دادا، دادی، نانا، نانی نے انھیں پہلی دفعہ دیکھا تھا۔
- اپنے اور اپنی ماضی کی یادوں کے بارے میں گفتگو کریں: کسطرح آپ اور آپکی زندگی کا ساتھی ملے، جو سب سے اچھا تحفہ آپکو ملا، وہ وقت جب آپ چھوٹے تھے اور بہت زیادہ ڈر گئے تھے۔
- اپنے خاندانی حسب ونسب کی طرف نظر دوڑائیں: اُس وقت کی کہانیاں یاد کرنے کی کوشش کریں جب آپکے اپنے والدین نشوونما کے دور سے گزر رہے تھے۔ اگر آپکا خاندان کہیں سے ہجرت کرکے آیا ہے تو اپنے بچوں کو اُس جگہ کی کہانیاں سنائیں، اگرچہ وہ جگہ 500 یا 5000 کلومیٹر کے فاصلے پر ہی کیوں نہ ہو۔
- اپنی اِردگرد کی چیزوں سے تحریک حاصل کریں: اُنھیں بتائیں کہ شیلف پر پڑا ہوا گلدان کسطرح آپکی جمع کی ہوئی اشیاء کے کام آیا، انھیں اُس یادگار چمچ کے بارہ میں بتائیں جو آپ نے چھٹی والے دن خریدا تھا۔
- موسم سے متعلق کوئی کہانی سنائیں: اگر یہ خزاں کا موسم ہے تو اُنھیں ہالو وین کے لباسوں کے بارے میں بتائیں، اگر سردی کا موسم ہے تو اسکیٹنگ اور برف کی مہموں کی یاد تازہ کریں۔

کوئی بھی ایسی جگہ پر کہانی سنائی جا سکتی ہے جہاں آپ اور آپکے بچے اکٹھے ہوں مثلاً آپ دھونے والے کپڑوں کی چھانٹی کر رہے ہوں، گاڑی چلاتے ہوئے کھانے پینے کی اشیاء کی دکان کی طرف جا رہے ہوں، بس سٹاپ پر چہل قدمی کر رہے ہوں یا شام کو سونے والے کمرے میں پیار سے ایک دوسرے کے ساتھ بیٹھے یا لیٹے ہوں۔

کہانیاں سنائی جاتی ہیں نہ کہ کتاب سے لفظ بہ لفظ پڑھ کر سنائی جاتی ہیں

کہانی سنانا دو طرفہ باہمی رابطہ ہے، ایسے ہی جیسے گفتگو کی جا رہی ہو۔ اپنے بچوں سے اس بات کی امید رکھیں کہ وہ سوال پوچھنے کے لئے مداخلت کریں گے یا کسی لمبی بات کے بارہ میں پوچھیں گے۔ آپ اپنی کہانی کو بچوں کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ کہانی اُس وقت شروع کریں جب بچے سننے کے لئے تیار ہوں اور جب وہ بے چین ہوجائیں تو اُسے ختم کردیں۔

اپنی کہانی کو جسمانی اشارے اور آواز کے اُتار چڑھاؤ کی مدد سے بہتر بنانے کا طریقہ سیکھیں۔ تھوڑی سے پریکٹس سے آپ اپنی آواز کی رفتار اور اُتار چڑھاؤ نیز حرکات میں بہتری لا سکتے ہیں۔ اِشاروں کی تھوڑی سی مبالغہ آرائی آپکے کہانی سننے والے چھوٹے بچوں کو متوجہ کئے رکھے گی۔ کسی بھی گفتگو میں کوئی تفصیل بھول جانا ایک بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ کہانی سنانے والا اکثر اِس طرح کی بات کہ کر موضوع تبدیل کر سکتا ہے کہ "میں نے بتا یا تھا کہ .." یا میں بھول گیا/گئی تھی یہاں پر اصل واقعہ کچھ یوں تھا"

کہانیوں اور باتوں میں فرق یہ ہے کہ کہانیوں میں کوئی سبق آموز نقطہ بتانے کے لئے ہوتا ہے۔ کوئی ایسی چیز ہوتی ہے جس سے بچوں کو جان لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ کہانی کا اصل کردار ایماندار، تخیل، پرُ اعتماد یا سرکش ہے اور اُسکی وجہ سے مسئلہ، بحران یا مزاحیہ صورتحال ہوئی ہے۔

سننے والوں کے لئے تفریحی مواقع

آپ کو بہت جلد معلوم ہوجائے گا کہ آپکے بچے کس قسم کی کہانی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جب وہ بہت چھوٹے ہوتے ہیں تب وہ ایک ہی کہانی کو بار بار سننا پسند کرتے ہیں۔ وہ ایک ہی کہانی میں فقروں کو بار بار دُہرانا پسند کرتے ہیں جیسے گانوں میں ایک ہی مصرع بار بار دُہرایا جاتا ہے۔ آوازیں بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ جیسے کہ گائیں جو مئو کی آواز نکالتی ہیں اور گھنٹیاں جو ڈِنگ ڈانگ بجتی ہیں، وہ بھی یقیناً اُن کو متوجہ رکھتی ہیں۔

بڑے بچوں کو لڑائی، حیران کرنے والی کہانیاں اور ڈرامہ پسند ہوتے ہے۔ تیرہ سے انیس برس کی عمر کے بچوں کو ذاتی تجربات والی کہانیاں پسند ہوتی ہیں خصوصاً ایسے وقتوں کی کہ جب کبھی آپ کو شرمندگی اُٹھانی پڑی ہو یا آپ پریشان ہوئے ہوں یا آپ نے غلطیاں کیں ہوں۔ جب اُن کو یہ پتا چلے گا کہ جب آپ اُن کی عمر کے تھے تو آپکو بھی اِسی طرح کی تکلیف دہ مشکل کا سامنا کرنا پڑا تو اِس سے اُنکی ہمت بڑھے گی۔

اِسکا کیا فائدہ ہے؟

بچوں کو اپنے الفاظ میں کہانیاں کیوں سنائی جاتی ہیں اِس کی تمام وجوہات ذیل میں موجود ہیں۔

- کہانی کا وقت گھریلو رابطوں کی تعمیر کرتا ہے۔ آپ اور آپ کے بچے تفریح اور تخیلقی تجربات میں شریک ہوتے ہیں۔ اسی طرح آپکے بچے آپکی زندگی، آپکے ردعمل اور آپکے خاندان کے بارےمیں بہت کچھ سیکھ رہے ہوتے ہیں۔
- بچے دھیان دینا سیکھتے ہیں اور توجہ سے سنتے ہیں۔
- آپ اپنے الفاظ سے کہانیوں کے لئے جو تحریر بناتے ہیں، اُن کی مدد سے آپ بچوں کے اندر وسعت خیال پیدا کرتے ہیں۔
- جب آپ کوئی ایسی کہانیاں سناتے ہیں جن میں بے قابو جذبات پر قابو پانا شامل ہوتا ہے تو آپ بچوں کو اُن کے اپنے پریشان کرنے والے خیالات کو کم کرنے میں مدد کر تے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک کہانی میں آپ بچوں کے خوف کو بیان کرکے پھر اُس خوف اور پریشانی کو ختم کرسکتے ہیں، یہاں تک کہ مار اور لڑائی والی کہانیاں بھی بعض دفعہ پرُ اثر کہانی بن جایا کرتی ہیں اور یہ بتاتی ہیں کہ کیسے مشکلات سے گزر کو اُن پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
- بعض اوقات آپ بغیر کسی لیکچر کے کہانی سنا کر بچوں کی راہنمائی کر سکتے ہیں۔مثلاً اگر ایک بچہ کسی مشکل صورتحال کا سامنا کر رہا ہے تو آپ اُسے ایسی کہانی سنا سکتے ہیں جس میں کہانی کے مرکزی کردار کو بھی ایسے ہی مسئلے کا سامنا ہو۔ ایسا کرنے سے آپ بچے کو مسئلے کو دور سے دیکھنے کا موقع دے رہے ہیں۔ اکثر اوقات دور سے مسائل کے نتائج پر غور و حوض کرنا آسان ہوتا ہے۔
- آپ کسی بھی جگہ ٹھہر سکتے ہیں اور پوچھ سکتے ہیں کہ "آپ کا کیا خیال ہے کہ اب کیا ہوگا؟ یا آپ کا کیا خیال ہے کہ اِس شخص کو کیا کرنا چاہیے؟"

ایک دفعہ جب آپ آغاز کر دیں گے تو آپ معاملے پر قابو پالیں گے اور آپ کے پاس فارغ وقت میں سنانے کے لئے بہت سے کہانیاں ہوں گی۔ شروع کیجئے اور کچھ کہانیاں سنائیں۔

کینیڈا کے اصل منبع سے ماخوز جو 1997 میں بیجن وائرس نے تحریر کی

FRP Canada 707 - 331 Cooper Street, Ottawa ON K2P 0G5 1-866-637-7226 www.frp.ca

Connecting Through Stories

When your children ask for a story, do you head for the bookshelf, or look for a DVD you can play? If you do, you're missing a golden opportunity to do some easy connecting and coaching. You've got everything you need without moving an inch. Take a moment to think and remember, then sit down and tell them family tale. It may seem awkward at first, but soon you'll realize you've developed a useful parenting tool that's fun for all.

Family memories

Telling a family story involves choosing a memory and giving it some life. Here are some ideas:

- Tell them something **about themselves**: where their names come from; the day they were born; the first time their grandparents saw them.
- Talk **about yourself** and your own memories: the way you and your partner met, the best gift you ever received, the time you were most scared when you were little.
- Look back to your **family's roots**: try to remember stories about when your own parents' were growing up; if your family came from elsewhere, tell your children stories about that place, whether it was 500 or 5000 kilometres away.
- Get inspiration from the **things around you**: tell them how that vase on the shelf came into your collection; talk about the holiday you went on when you bought that souvenir spoon.
- Tell a story about the **season**: if it's fall, tell about Hallowe'en costumes; if it's winter, remember back to skating and adventures in the snow.

Storytelling can happen anywhere you and your children are together. You can be sorting laundry, driving to the grocery store, walking to the bus stop... or cuddling together in a darkened bedroom at the end of the day.

Stories are told, not recited

Telling a story is a **two-way communication**, very like having a chat. Expect your children to jump in to ask a question or correct a detail. You can tailor your story just to suit them. The story starts when they are ready and wraps up when they become restless.

Learn to use **gestures** and **tone** to enhance your story. With practice, you'll be able to pitch and pace your voice and use movements, gestures and pauses. A bit of exaggeration of usual mannerisms will captivate your young listeners. As in any conversation, forgetting a detail is not a big problem. Storytellers often make detours with phrases like, "Did I mention that...." or "What she'd forgotten until just this moment was that...."

The difference between stories and chatter is that stories have **a point to make**. Something happens that is worth knowing. Perhaps the main character is honest, stingy, confident or overbearing. and it caused a problem, a crisis or a humorous situation.

Play to your audience

You'll soon learn what kind of story your children enjoy. When they're very young, children like to hear the same story over and over again. They also like repetition of phrases within the story, like the refrain in a song. Sound effects, like cows that moooo and bells that go ding dong, are also a sure bet to get their attention.

Older children go for action, surprises and drama. Teenagers like personal experience stories, especially ones about times when you were embarrassed or anxious or made mistakes. It's reassuring to know that the same difficult emotions plagued you when you were their age.

What's the benefit?

There are all sorts of reasons to tell your children stories in your own words.

- Story time builds **family connections**. You and your children share a fun, creative experience. At the same time, your children are learning more about your life, your reactions and your roots.
- Children learn to **concentrate** and become active listeners.
- You stretch children's **imagination** with the word pictures you draw in your stories.
- When you tell stories that involve **dealing with difficult emotions**, you can give children relief from their own strong feelings. For instance, in a story, you can acknowledge children's fears and calm their worries. Even bad memories can inspire tales about difficulties lived through and overcome.
- Sometimes you can use stories **to provide children with guidance** without lecturing. If a child is facing a tough situation, you can tell a story where the main character is dealing with a similar problem. In this way, you help the child look at the situation one step removed. Often it's easier to consider consequences from this distance. You can stop at one point and ask, "What do you think might happen now?" or "What do you think this person should do?"

Once you get started, you'll catch the bug and start saving up stories for quiet moments together. Go ahead, tell a few tales!

adapted from an original FRP Canada resource sheet written in 1997 by Jane Waterston