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 ਸਮ੍ਹਾਂ 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 ਬੰਧਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਮ੍ਹੇਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਜਿੱਥੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿਖ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਸਮ੍ਹੇਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਦੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰ-ਧਣੁਸ਼ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੂਚੀ 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 ਕੁੱਛ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖ ਸਕੋਂ ਚਾਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮ੍ਹੇਂ 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 ਮਜਬੂਤ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵਿੱਚ ਜੁਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਲ ਅਨੰਦ

ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਧਾਰਣ ਖੇਡ ਦੇ ਕੁੱਛ 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 ਬੇਤੁਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ (ਸੜਕ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉੱਛਲਦੇ-ਕੁੱਦਦੇ ਭੱਜਣਾ)। ਇੱਥੇ ਕੁੱਛ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡੋ
- ਬਲੌਕਸ 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 ਕਿੰਦਾਂ 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 ਵਿਛਾ 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
- ਹਨ੍ਹੇਰਾ 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 ਉੜਾ 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 ਕੁੱਛ 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 – ਬਰੌਕ 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; ਕੁੱਛ ਥੇਰਾਪਿਸਟ, ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 30 ਮਿਨਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੱਸਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਸਾਉਣਾ, ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ 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 ਸਮ੍ਹਾਂ 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

Les parents dans le monde du jeu

Parfois, la vie avec les enfants ressemble à une longue succession de tâches. Les parents regrettent que les moments passés en famille se réduisent en corvées, plutôt que d'être des occasions de s'amuser ensemble. Et pourtant, le plaisir nous attend toujours dans le monde magique du jeu. Les jeunes enfants en détiennent la clé et si on y entre avec eux, on peut faire d'agréables découvertes, tout en resserrant les liens dans la famille.

Une autre perspective sur le temps

Tandis que les adultes sont souvent préoccupés par le passé ou en train de planifier l'avenir, les enfants au jeu vivent dans le présent. Ils se laissent séduire par les couleurs de l'arc-en-ciel dans une tache d'huile sur une flaque d'eau, se souciant peu d'arriver à destination à l'heure prévue. Cette attitude peut frustrer les parents. Toutefois, ralentir au rythme d'un enfant comporte des avantages. Au coeur même de plusieurs techniques de réduction du stress on trouve la concentration sur le moment présent. Bien sûr, certaines activités s'imposent. Mais si vous vous permettez de laisser de coté votre liste de choses à faire, ne serait-ce que pour un court moment, l'invitation de vos enfants à leur jeu spontané deviendra votre programme personnalisé de réduction du stress.

Une précieuse complicité

Dans le jeu, les parents et les enfants se connaissent d'une façon différente, bâtissant une complicité nouvelle. Les rires et les sourires partagés forment une fondation solide quand plusieurs autres forces semblent plutôt diviser les familles.

Les joies simples

Ce sont souvent les jeux très simples qui rapprochent les enfants de leurs parents. Ensemble, vous pouvez revivre les plaisirs de votre propre enfance ... ou faire ce que vous n'avez pas pu faire quand vous étiez jeune. En jouant, les adultes se permettent de faire des choses (comme sautiller dans la rue en chantant à haute voix) qui, sans la présence des enfants, auraient l'air *bizarres*. Voici quelques suggestions que vous pouvez adapter selon l'âge de vos enfants :

- jouer au coucou avec un bébé
- monter une tour de cubes et rire quand elle tombe
- marcher sous la pluie et patauger dans les flaques
- mettre une couverture sur une table pour voir ce qu'elle deviendra (une caverne d'ours, un château secret ...)
- faire ensemble des marionnettes à doigt en papier et créer une pièce de théâtre
- faire un pique-nique d'hiver sur une couverture dans la cuisine
- ramasser de jolis cailloux
- faire des ricochets au lac ou à la rivière
- s'asseoir dans le parc pour regarder les oiseaux et les écureuils
- faire une promenade la nuit

La musique et la danse

Si vous avez de la difficulté à faire taire la petite voix dans la tête qui insiste que « vous avez vraiment des choses plus importantes à faire », essayez de la contourner avec la musique ou la danse. La musique et le mouvement font appel à différentes régions du cerveau et procurent une détente spéciale pour les parents et les enfants. Essayez ces suggestions avec vos enfants.

- Chantez les chansons de votre jeunesse (berceuses, chants de feu de camp, chansons préférées de votre famille).
- Si vous ne vous rappelez pas de chansons, empruntez des livres et des enregistrements de la bibliothèque et apprenez-en quelques-unes.
- Les enregistrements ne remplacent pas votre voix. Si vous ne voulez pas chanter seul, au moins accompagnez l'enregistrement. Avec les enfants comme auditoire, vous vous découvrirez peut-être des talents cachés.
- Mettez la musique que vous aimez — du baroque au hip-hop — et faites le tour du salon en dansant avec vos petits. (Les plus grands aiment ça aussi.)

Le rire qui guérit

Si vous vous sentez un peu ridicule en jouant, riez! Le rire détend le corps et libère les émotions. Certains thérapeutes recommandent trente minutes de rire par jour comme remède au stress. En ouvrant une autre perspective, l'humour dédramatise les moments de conflit et de tension.

Une attitude ludique

Avec la pratique, vous pourrez continuer à jouer tout en accomplissant quelques-unes des tâches sur votre liste de choses à faire. Trier le lavage peut se transformer en jeu. Le temps de faire les courses passe plus vite quand on invente des chansons rigolotes. Dans le monde du jeu, le fardeau du quotidien semble plus léger et les parents et les enfants renouent les liens.

par Betsy Mann