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 کر کے 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 کر دیں.

اپنی کہانی کو جسمانی اشارے اور آواز کے اُتار چڑھاؤ کی مدد سے بہتر بنانے کا طریقہ سیکھیں. تھوڑی سی 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 دہرایا 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

Nouer des liens au moyen d'histoires

Lorsque vos enfants réclament une histoire, vous dirigez-vous vers un livre ou vers un DVD? Si oui, vous ratez une occasion en or de nouer des liens et de faire passer des messages. Vous avez tout ce qu'il vous faut à portée de main. Prenez un moment pour réfléchir et laissez venir les souvenirs. Ensuite, assoyez-vous pour raconter une anecdote au sujet du passé de votre famille. Vos premières tentatives manqueront peut-être d'assurance, mais vous vous rendrez bientôt compte que vous avez ajouté un élément utile à votre trousse d'outils parentaux, un outil qui en plus fait plaisir à tous.

Les souvenirs de famille

Quand vous racontez une histoire de famille, vous sélectionnez un souvenir et vous lui donnez vie. Voici quelques suggestions :

- Racontez aux enfants une **histoire à leur sujet** : l'origine de leurs noms; le jour de leur naissance; la première rencontre avec leurs grands-parents.
- Parlez de **vous-même** et de vos souvenirs : l'occasion où vous avez rencontré votre conjoint ou conjointe; le plus beau cadeau que vous avez reçu; ce qui vous faisait peur quand vous étiez jeune.
- Faites appel aux **racines de votre famille** : essayez de vous rappeler des histoires au sujet de la jeunesse de vos propres parents; si votre famille vient d'ailleurs, parlez à vos enfants de cet endroit, qu'il soit situé à 500 ou à 5000 kilomètres.
- Inspirez-vous des **objets qui vous entourent** : dites-leur comment vous avez acquis le vase dans le salon; parlez des vacances au cours desquelles vous avez acheté cette cuillère souvenir.
- Racontez une histoire en lien avec la **saison** : à l'automne, parlez de costumes d'Halloween; en hiver, rappelez-vous des aventures dans la neige et sur la glace.

Vous pouvez raconter des histoires n'importe où. Vous pouvez être en train de trier la lessive ensemble, de rouler en auto vers le supermarché, de marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus... ou de câliner dans la pénombre de la chambre à la fin de la journée.

L'art de raconter

Quand on raconte une histoire, la communication se fait **dans les deux sens**, un peu comme dans une conversation. Attendez-vous à ce que vos enfants vous interrompent pour poser des questions et pour corriger un détail. Vous pouvez ajuster votre histoire en fonction de votre public. L'histoire commence quand ils sont prêts et se terminent quand ils commencent à s'agiter.

Apprenez à vous servir de **gestes** et du **ton de votre voix.** Avec un peu de pratique, vous serez capable de modifier le registre et le rythme de votre voix, et de vous servir aussi de mouvements, de gestes et de pauses. Votre jeune auditoire sera captivé si vous exagérez des maniérismes habituels. À l'image des conversations, ça ne pose pas de problème si vous oubliez un détail. Les conteurs font souvent des détours en se servant de phrases telles : « Est-ce que j'ai mentionné que... » et « Ce qu'elle avait oublié jusqu'alors... ».

Les histoires diffèrent du bavardage en ce qu'elles ont **un but précis**. Il se produit quelque chose qui est bon à savoir. Peut-être le personnage principal est-il honnête, grippe-sou, arrogant ou sûr de lui. Peut-être cette qualité occasionne-t-elle un problème, une crise ou une situation comique.

Suivez les goûts de votre public

Vous apprendrez vite ce qui plaît à vos enfants. Très jeunes, les enfants aiment écouter la même histoire... encore et encore. Ils aiment également entendre les mêmes phrases répétées au sein de l'histoire, comme le refrain d'une chanson. Les effets sonores, tels les vaches qui font « meu, meu » et les cloches qui font « ding, dong », sont une valeur sûre pour attirer leur attention.

Les enfants plus âgés sont attirés par l'action, les surprises et le drame. Les ados préfèrent des histoires tirées du vécu, surtout quand elles font ressortir des moments où vous étiez gênés, anxieux ou dans le tort. Il est rassurant de savoir que les mêmes émotions fortes vous ont secoués quand vous aviez leur âge.

Quels sont les avantages?

Il existe toutes sortes de raisons de raconter des histoires à vos enfants dans vos propres mots.

- L'heure du conte renforce les **liens familiaux**. Vous et vos enfants partagent une expérience amusante et créative. Du coup, les enfants en apprennent plus au sujet de votre vie, vos réactions et vos racines.
- Les enfants apprennent à **se concentrer** et deviennent des auditeurs actifs.
- Vous activez l'**imagination** des enfants au moyen des images que vous dessinez avec des mots.
- En racontant des histoires qui traitent d'**émotions difficiles**, vous aidez les enfants à calmer leurs propres émotions fortes. Dans le cadre d'une histoire, vous pouvez reconnaître leurs peurs et soulager leurs craintes. Même les mauvais souvenirs donneront lieu à des histoires de difficultés vécues et vaincues.
- Parfois, vous pouvez vous servir d'histoires dans le but de **guider l'enfant** sans le sermonner. Si un enfant fait face à une situation épineuse, vous pouvez raconter une histoire dont le personnage principal est confronté à un problème semblable. De cette façon, vous aidez l'enfant à prendre du recul face à sa situation. Il arrive souvent que cette perspective lui permettra de mieux réfléchir aux conséquences éventuelles. Faites une pause dans l'histoire à un moment donné et posez la question, « Qu'est-ce qui va arriver maintenant? » ou « Que penses-tu que cette personne devrait faire? »

Une fois parti, vous y prendrez goût et vous commencerez à accumuler des histoires pour des moments opportuns. Allez-y, racontez quelques histoires!

adapté d'un feuillet ressource écrit pour FRP Canada en 1997 par Jane Waterston