

## 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 رابنٹ 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 ہنسیں! 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 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 بیٹسی 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 جاسکتا 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 کتکر یا پھینکیں۔
- پارک میں بیٹھ کر پردوں اور گلہریوں کو دیکھیں۔
- اندھیرا ہونے کے بعد پیدل سیر کے لئے جائیں۔

# 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 flaqué 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 permettez de laisser de côté 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