

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 ਸਮੂਹ 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 ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਜਿੱਥੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਵੇਲੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਤੋਲ ਦੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰ-ਧਨੁਸ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ 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 ਕੁੱਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖ ਸਕੋ ਚਾਹੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ 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 ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵਿੱਚ ਜੁਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਲ ਅਨੰਦ

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

- ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡੋ
- ਬਲੋਕਸ 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 ਕਿੱਦਾਂ 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 ਵਿਸ਼ਾ 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
- ਹਨੇਰਾ 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 ਉਤਾ 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 ਕੁੱਝ 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 - ਬਰੋਕ 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; ਕੁੱਝ ਥੇਰਾਪਿਸਟ, ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 30 ਮਿਨਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੱਸਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਸਾਉਣਾ, ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦਾ 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 ਸਮੂਹ 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