

COVID-19 کے دوران بچوں کو سہارا دینے کے لیے کھیل کا استعمال

COVID-19 کے اثرات نے ہمارا طرز زندگی بدل دیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہو سکتا ہے اور یہ ہماری فلاح، ہمارے خاندان کی فلاح اور ہمارے بچوں کی فلاح پر اثر انداز ہوتا ہے۔

لوگوں سے فاصلہ رکھنے سے ہمیں جسمانی طور پر محفوظ رہنے میں تو مدد ملتی ہے لیکن یہ ذہنی دباؤ کا باعث بھی بن سکتا ہے جو ذہنی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ لہذا خود کو اور اپنے بچوں کو سہارا دینے والے طریقے ڈھونڈنا بہت اہم ہو جاتا ہے۔ خود اپنے ذہنی دباؤ کو سنبھالنے، معمولات برقرار رکھنے اور اپنے بچوں کی سوچ کو سمجھنے اور ان کے ساتھ باتیں کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ کھیلنے اور تعلق پیدا کرنے کا وقت نکالنا سب کی ذہنی صحت کے لیے اچھا ہے۔ یہ وقفہ لینے اور کسی ایسی چیز کو توجہ دینے کا موقع ہے جو دلچسپ ہو اور ہمیں تقویت دے۔ مل کر کھیلنے سے ماں باپ اور بچوں کا رشتہ مضبوط ہوتا ہے، بچوں میں مشکلات سے نبٹنے کا حوصلہ بڑھتا ہے اور ان کے لیے زندگی بھر اچھی ذہنی صحت کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

کھیل بچوں کی نشوونما کے لیے عین لازمی ہے۔ اس سے انہیں سکون ملتا ہے، فکرمندی کے اظہار میں مدد ملتی ہے اور حالات سے نبٹنے کے طریقے حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے ان کی تخلیقی صلاحیت کو فروغ ملتا ہے اور مسائل حل کرنے کی اہلیت، اعتماد اور کامیابی کا احساس بڑھتا ہے۔ جس دوران لوگوں سے فاصلہ رکھنے کے اصول واجب ہیں، گھر میں کھیلنے کا وقت نکالنا خاص طور پر اہم ہو جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل پانچ تجاویز سے آپ کو COVID-19 کے دوران اپنے بچے کی ذہنی صحت کے لیے کھیل کو استعمال کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

2 محفوظ ماحول مہیا کریں

بچوں کو ایسی جگہ کی ضرورت ہوتی ہے جہاں انہیں لگتا ہو کہ وہ تخلیقی کام کر سکتے ہیں، سکون حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی پسند کی مصروفیات کر سکتے ہیں۔ یہ جگہ آپ کے گھر کا کوئی کمرہ، آپ کا پچھلا صحن یا کھلا فطری مقام ہو سکتا ہے۔ جس دوران لوگوں میں فاصلہ رکھنے کی پابندیاں واجب ہیں، ساحل سمندر، ندی کا کنارہ اور نیشنل پارک بچوں کے آزادانہ اور تخلیقی کھیل کے لیے زبردست جگہیں ہیں۔

1 کھیل کو اپنے معمولات کا حصہ بنائیں

معمولات بچوں کے لیے حفاظت اور استحکام کا ایک اہم ذریعہ ہیں۔ ابھی جبکہ آپ کے خاندان کے لیے حالات غالباً مختلف ہیں، مل کر کھیلنے کے اوقات طے کرنا خاص طور پر اہم ہے۔ اس کے لیے بہت زیادہ وقت دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہفتے میں 3-4 دفعہ صرف پانچ منٹ کی مکمل توجہ بھی آپ کے بچے کی فلاح پر بہت اثر کر سکتی ہے۔

اپنے بچے کو وضاحت سے بتائیں کہ کھیل کے اوقات کب ہوا کریں گے اور اسے یہ بھی بتائیں کہ کھیل کے مقررہ وقت میں آپ کی توجہ پورے طور پر بچے پر ہو گی۔ اگر آپ گھر سے کام اور بچوں کی دیکھ بھال کو ساتھ ساتھ سنبھال رہے ہیں تو شاید آپ کو تخلیقی قوت سے کام لے کر کچھ نئے طریقے نکالنے پڑیں۔

کھانے کی میز پر کچھ مزے کی سرگرمیوں، تخلیقی کھیل یا بورڈ گیمز کھیلنے کا وقت رکھ لینا اچھا ہو سکتا ہے۔ آپ جو بھی فیصلہ کریں، کھیل کے واضح اوقات طے کرنا خاص طور پر تب فائدہ مند ہو سکتا ہے جب آپ گھر سے کام کرتے ہوں کیونکہ اس طرح آپ کے بچے کو پتہ چلتا ہے کہ کھیل کے لیے مقررہ وقت میں اسے آپ کی پوری توجہ حاصل ہو گی۔

اپنے لیے کچھ ایسے طریقے طے کر لینا کارآمد ہو سکتا ہے جن سے کھیل کے وقت میں فون یا دوسرے آلات کی وجہ سے آپ کا دھیان نہ بٹے۔ کچھ والدین کا تجربہ ہے کہ اپنے فون اور دیگر آلات کی آواز بند کر کے یا اسے آف کر کے کسی اور کمرے میں رکھ دینے سے اس میں مدد ملتی ہے کہ ہمیں پیغامات چیک کرنے یا ان کا جواب دینے کی رغبت نہ پیدا ہو۔



3 اپنے بچے کی رہنمائی میں کھیلیں

'بچے کی رہنمائی میں کھیلیں' کا مطلب یہ ہے کہ آپ پیچھے رہیں اور اپنے بچے کو چننے دیں کہ وہ آپ کو کیسے شامل کرنا چاہتا ہے۔ بچہ ہی لیڈر، ڈائریکٹر اور فیصلہ کرنے والا ہے۔ آپ اپنے بچے کو رہنمائی کا موقع دیں تو اس سے بچے کو لگتا ہے کہ اسے صحیح مانا جاتا ہے اور وہ دیکھ سکتا ہے کہ وہ مضبوط اور باصلاحیت ہے اور آپ اس پر بھروسا کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو بھی اپنے بچے کے بارے میں زیادہ جاننے کا موقع ملتا ہے۔ کہ بچہ کیا کرنا پسند کرتا ہے، اسے کن چیزوں کی فکر ہے اور وہ خود مسائل کو حل کرنے میں کیسا ہے۔

بچے کی رہنمائی میں کھیل بچے کی عمر اور نشوونما کے مرحلے کے لحاظ سے مختلف دکھائی دے گا۔ اگر آپ کا بچہ بی بی ہے تو آپ چند مختلف کھلونے سامنے رکھ کر بی بی کو فیصلہ کرنے دے سکتے ہیں کہ وہ کیا اٹھاتا ہے اور دیکھتا ہے، اور وہ کتنی دیر ان کھلونوں سے کھیلنا چاہتا ہے۔ پرائمری سکول کی عمر کے بچے بہت پسند کرتے ہیں کہ والدین ان کے ساتھ کھیل میں واقعی دلچسپی سے حصہ لیں۔ ڈراما کھیلیں اور چیزیں بنانے میں مدد کریں یا بچوں کے ساتھ مل کر کچھ تخلیق کریں۔ جبکہ نوجوانی کی طرف بڑھتے ہوئے بچے شاید صرف اسی کو ترجیح دیں کہ آپ ان کی سرگرمیوں میں دلچسپی دکھائیں، سوالات پوچھیں اور ان کے ساتھ ان کے بارے میں گفتگو کریں۔ چاہے بچے کی عمر کچھ بھی ہو، سب سے اہم یہ ہے کہ آپ بچے کی رہنمائی میں چلیں اور اسے دکھانے دیں کہ وہ آپ کو کیسے شریک کرنا چاہے گا۔

4 مل کر کہانیاں پڑھیں اور سنیں

کہانیوں سے بچوں کو ایک ایسے تصویری کردار کی حفاظتی آڑ میں، جو انہیں اپنے جیسا لگتا ہو، یہ قبول کرنے اور سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ کہانیوں کا ایک واضح آغاز، درمیانی حصہ اور اختتام ہوتا ہے اور ان سے بچوں کو جذبات اور احساسات پر بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جو ویسے مشکل لگتے ہیں۔ کہانیاں سنانے اور دوبارہ سنانے سے بچوں کو اپنے تجربات کا جواب تلاش کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کہانیاں پڑھنا، لکھنا اور سننا اپنے بچے کے ساتھ تعلق پیدا کرنے اور یہ معلوم کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے کہ اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ آپ کے بچے کو یہ تجربہ ہو سکتا ہے کہ خود اپنی کہانیاں تراشنے سے اسے کرونا وائرس کے بارے میں اپنے تفکرات کو سمجھنے اور قبول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر کہانی پریشان کن ہو جائے یا بچہ ایک مخصوص حصے میں اٹکا ہوا نظر آئے تو آپ مدد پیش کر سکتے ہیں اور کہانی کو ایسا رخ دے سکتے ہیں جس سے یہ ایک اچھے اختتام تک پہنچ جائے۔ ایسے مواقع پر آپ کو بچوں سے خود ان کی خوبیوں اور مسائل حل کرنے کی اہلیت کے بارے میں پوچھنا کارگر لگ سکتا ہے۔ اگر پہلے کبھی ایسے حالات رہ چکے ہیں جن میں آپ کا بچہ کسی مشکل سے کامیابی سے گزرا تھا تو آپ بچے سے پوچھ سکتے ہیں کہ اس نے یہ کیسے کیا تھا اور وہ انہی اہلیتوں اور حوصلے کو استعمال کرتے ہوئے کیسے اپنی کہانی میں پیش مسئلے کو حل کر سکتا ہے۔

5 اپنے ساتھ مہربانی سے پیش آئیں!

غیر یقینی حالات میں ذہنی دباؤ، تفکرات یا گھبراہٹ محسوس کرنا بھی نارمل ہے۔ یاد رکھیں یہ صورتحال بالکل نئی ہے۔ آپ کو شاید خود حالات کو قبول کرنے میں مشکل ہو رہی ہے اور ساتھ ساتھ آپ نارمل ماحول برقرار رکھنے کی بھی کوشش کر رہے ہیں اور اپنے بچوں کو حالات سمجھنے میں مدد دے رہے ہیں۔

یہ بھی نارمل ہے کہ بچے کی رہنمائی میں کھیل شروع میں تھوڑا مشکل لگے۔ والدین کو سب چیزیں خود طے کرنے کی عادت ہوتی ہے لہذا اختیار اپنے بچے کے ہاتھ میں دینا تھوڑا عجیب محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کے بچے کی دلچسپیاں یا کھیل کا انداز آپ کے اپنے خیالات اور تجربات سے مختلف ہو سکتا ہے اور شاید آپ کا جی چاہے کہ مداخلت کر کے اپنے بچے کو ایسے انداز میں کھیلنے کے لیے رہنمائی دیں جو آپ کو زیادہ 'قدرتی' لگتا ہو۔ اگر آپ کو مشکل محسوس ہو رہی ہے تو اپنے جی پی یا پریکٹیشنر سے ایسی تدابیر کے بارے میں بات کریں جنہیں آپ بچے کی رہنمائی میں کھیل کو آسان بنانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

