کھیل کیوں اہم ہوتا ہے

کھیل ہر ایک کے لیے لطف اندوز ہو سکتا ہے: ننھے بچوں، بڑھتے ہوئے بچوں اور بالغوں کے لیے۔

مل جل کر تفریح کرنا ضروری ہے۔ لیکن کھیل صرف تفریح کا نام نہیں۔ جب بچہ کسی بڑے فرد کا چہرہ دیکھتا ہے یا ان کی آواز سنتا ہے تو، وہ سیکھنا شروع کر دیتا ہے یا دیتی ہے۔

جب ہم کھیلتے ہیں تو ہم یہ سیکھتے ہیں یعنی:

کھوجنا

ارتکاز رکھنا

توجہ مرکوز کرنا

توجہ دینا

کسی کی پیروی کرنا

کچھ نیا کرنے کی کوشش کرنا

ایک ہی معاملہ سینکڑوں بار کرنا

اپنے ذاتی محسوسات کو کھوجنا

کسی دوسرے فرد کو جاننا

یہ سیکھنا کہ ہم کیا کر سکتے ہیں

کسی کام کو یکے بعد دیگرے کرنا

روپ بھرنا

انتظار کرنا

تصور قائم کرنا

...

ہم آہنگ، پُر سکون اور زندہ دل رہنے سے بچوں کو صحت مندانہ اور محفوظ انداز میں پروان چڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے بھی بہتر ہے: ایک ساتھ کھیلنے کا مطلب ایک ساتھ بڑھنا ہے!

مختلف عمریں – مختلف اقسام کے کھیل

کسی بالغ فرد کی نقل اتارنا اور اپنی بھنوؤں یا زبان کو حرکت دینا ایک ایسا کھیل ہے جس سے بہت چھوٹے بچے بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔
'راؤنڈ اینڈ راؤنڈ دی گارڈن' جیسی گدگداہٹ آمیز گیمز بڑھتے بچوں کے لیے دلچسپ ہو سکتی ہیں۔ تاہم آگاہ رہیں کہ کب آپ کا بچہ دور دیکھنے لگ جائے یا ہنسنا ترک کر دے۔ اگلے راؤنڈ کے تعامل کے لیے تیار ہونے سے پہلے اس بچہ یا بچی کو کچھ وقت درکار ہو سکتا ہے۔
'پیکابو' اور 'ہائیڈ اینڈ سیک' وہ گدگدانے والی گیمز ہیں جو بچوں کو آنے اور جانے والوں کے بارے میں محسوسات کو منظم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں... جلد ہی وہ کچھ چھپا کر آپ کو تنگ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں گے اور دیکھنا چاہیں گے کہ آپ کیسا ردعمل دیتے ہیں۔
بعض بچے بستوں اور درازوں کو خالی کرنا پسند کرتے ہیں- اسے 'اندر اور باہر' کے کھیل میں تبدیل کر دیں جس سے آپ مل کر لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔
آپ ایک وقت میں چند کھلونے متعارف کروا کر اور اپنے بچے کی دریافتوں کو دیکھ کر اپنے بچے کو متجسس ہونے اور محفوظ طریقے سے دنیا کے متعلق آگہی کی ترغیب دے سکتے ہیں۔
پلیڈو، ریت، پینٹ یا گوند کے ساتھ پیچیدہ کھیل کے لیے وقت نکالنے سے بچوں کو نئی چیزوں کو آزمانے کے بارے میں اعتماد محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔
غسل کا وقت دریافت اور ان ابتدائی تجربات کے لیے ایک بہترین وقت ہے کہ پانی کیا کرتا ہے اور کہاں جا سکتا ہے۔
ہم قافیہ الفاظ کے ساتھ کھیلنا اور گانے گانا بچوں کو ان کی زبان کے حوالے سے اور سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔
گڑیا اور چھوٹے جانوروں کے ساتھ کھیلنا بچوں کے لیے اپنے خیالات کو آزمانے اور محسوسات کے متعلق بات کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

Watch Me Play کے لیے 7 نمایاں مشورے!

- اپنے بچے کو کھیلتے ہوئے دیکھیں- آپ کو اس بچہ یا بچی سے نئے تصورات ملیں گے
- اپنے بچے کے ساتھ باقاعدہ طور پر 'خصوصی کھیلنے کا وقت' رکھیں - بچے کو آگے بڑھنے دیں، اور ان کی طرف سے سرگرمی میں شامل ہونے کے لیے مدعو کیے جانے کا انتظار کریں
- سادہ کھلونوں کو آزمائیں جو آپ کے بچے کو ان کے تخیل کو استعمال کرنے کی اجازت دیں
- ٹی وی یا کمپیوٹرز کے بغیر کھیلنے کے لیے پُرسکون جگہ فراہم کریں
- مل کے گانا گا کر اپنے بچے کو ایک نئی سرگرمی میں جانے میں مدد فراہم کریں
- اپنے بچے کی نقاشیوں اور مصوریوں کو کسی خاص جگہ یا فولڈر میں رکھیں
- اگر ایک ساتھ کھیلنا مشکل محسوس ہوتا ہو تو، کسی دوسرے سے بات چیت کرنے کی کوشش کریں جو آپ کے بچے سے شناسا ہو

'Why Play Matters' v3 ©Jenifer Wakelyn 2022