

# बच्चे और खेल

## खेल : बचपन का कार्य

खेलना सभी उम्र के बच्चों के लिए एक प्राकृतिक और आवश्यक गतिविधि है। यह उनके विकास, जानकारी और जीवन के सभी क्षेत्रों में विकासशील होता है। खेल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और सामाजिक और बौद्धिक विकास के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है।

जब बच्चे खेलते हैं, वे खुद को, अन्य लोगों को और दुनिया को और अधिक जानते हैं। वे और अधिक रचनात्मक विचारक हो जाते हैं, चुनौती और परिवर्तन का सामना करने में सक्षम हो जाते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि बच्चे खेलने में समय अच्छी तरह से बिताते हैं। यही कारण है कि कई शिक्षक और शोधकर्ता खेल को बचपन के काम के रूप में उल्लेख करते हैं।

## बच्चे कैसे खेलते हैं

सभी बच्चे खेलते हैं। फिर भी अपनी आयु, व्यक्तित्व, क्षमता और अनुभवों के आधार पर बच्चे कई तरीकों से खेलते हैं। व्यस्क बच्चों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं, कौशल, हितों, और विकल्पों का सम्मान करते हुए, उनकी खेल गतिविधियों के अलग अलग प्रकार के प्रयासों को प्रोत्साहित करते हैं। जबकि हर बच्चे का खेलने का तरीका अद्वितीय है, आमतौर पर खेल के लिए

निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

एकान्त खेल – अकेला खेलना। बच्चे एक किताब को देख कर या स्वयं एक पहेली सुलझा कर बहुत संतुष्ट हो सकते हैं।

समानांतर खेल – दूसरों के पास खेलना। बच्चे फर्श पर या एक मेज पर अपने दोस्तों के पास खेल सकते हैं।

सहकारी खेल – दूसरों के साथ खेलना। जब बच्चे रेत में एक साथ खुदाई का खेल खेलते हैं या ब्लाक के साथ निर्माण करते हैं, तो वे इस सामूहिक खेल का आनन्द ले सकते हैं।

जटिल खेल – यह खेल सहकारी खेल जैसे ही हैं, लेकिन आम तौर पर अधिक काल्पनिक विषयों सहित, अधिक समय और अधिक विस्तृत समझौतों और नियमों वाले हैं। बच्चे एक पसंदीदा कहानी या विषय से भूमिका अपना सकते हैं जैसे कि सामुदायिक सहायक या अंतरिक्ष की खोज, और दिनों या हफ्तों तक इस खेल को जारी रख सकते हैं।

## खेल क्रियाएं और उनसे सीखना

बच्चे खेल का आनन्द ले सकते हैं, और खेल से सीख सकते हैं। वे घर पर, अंदर या बाहर, देखभाल केंद्र में या सामुदायिक कार्यक्रमों में सीख सकते हैं। यहां बच्चों द्वारा विभिन्न खेल

गतिविधियों से सीखने के कुछ उदाहरण हैं—

**क्रियाएं**

**सीखना**

पानी, रेत और बाहर के खेल

विज्ञान और गणित अवधारणाएं,  
प्राकृतिक दुनियां की सराहना

पोशाक और नाटकीय खेल

सामाजिक कौशल, रचनात्मक,  
कल्पनाशील, भावनात्मक आत्म  
अभिव्यक्ति

कला, संगीत, साहित्य और नृत्य

कला की प्रशंसा, रचनात्मक  
अभिव्यक्ति, शारीरिक समन्वय

पहेली, ब्लॉक और कंप्यूटर

विज्ञान और गणित अवधारणाएं, आंख  
हाथ समन्वय, स्थानिक जागरूकता,  
समस्या सुलझाना

क्रीड़ा और खेल

शारीरिक, विश्लेषणात्मक और सहकारी  
क्षमता

## खेलने का सामान बनाना

सरल खेलने का सामान बच्चों को अपनी रचनात्मकता और कल्पना का प्रयोग करने की चुनौती दे सकता है।

महंगे खिलौने की तुलना में ऐसी सामग्री से बने खिलौनों में वे अकसर अधिक दिलचस्पी दिखाते हैं। कला आपूर्ति का प्रयोग करते हुए जैसे कि कागज, कैंची, गोंद और रंगों से, बच्चे अपने खेल के लिए संसाधनों की एक अंतहीन विविधता कर सकते हैं।

बच्चे सस्ती सामग्री से घंटों तक आनन्द ले सकते हैं, जिसे वे अपने कल्पनाशील तरीके से उपयोग कर सकते हैं। एक गत्ते के टुकड़े को सजा कर, काटकर एवं चिपका कर मुकुट बनाया जा सकता है। एक कागज को मोड़ कर और आकार देकर एक पंछी, एक नाव या एक तारा बना सकते हैं। अलग आकार के गत्ते के ब्लाकों से एक घर, एक फार्म या एक अंतरिक्ष यान बनाया जा सकता है।

जब व्यस्क प्रोत्साहन प्रदान करते हैं तो बच्चे इन चीजों को बनाने और प्रयोग करने में आनन्द ले सकते हैं।

## बच्चे को खेल में समर्थन

परिवार और अन्य लोग जो बच्चों की देखभाल करते हैं, वे उनके भले, रचनात्मकता और शिक्षा के अवसरों को खेल द्वारा प्रोत्साहित कर सकते हैं। सभी उम्र और चरणों में, बच्चों को निम्नलिखित लाभ होगा:

स्वयं खेलना, और अपने हितों तथा समय का अनुसरण करना,

Page | 4

दूसरों के साथ खेल कर, व्यस्क प्रोत्साहन और मार्गदर्शन द्वारा सामाजिक खेल को सफल बनाया जा सकता है।

नई गतिविधियों और विभिन्न सामग्रियों के साथ प्रयोग की कोशिश से।

वयस्कों की खेल में प्रत्यक्ष भागीदारी भी बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद हो सकती है।

ओपन एंडेड सवाल पूछने से बच्चे के खेल को बनाए रखने में, विस्तार करने में और गहरा करने में मदद मिलती है। जैसे कि

‘मुझे आश्चर्य है कि अगर ऐसा होगा तो.....?’

‘आप मुझे इस कलाकृति के बारे में क्या बता सकते हैं?’

‘क्या हम इन सामग्रियों को अन्य तरीकों से इस्तेमाल करने के बारे में सोच सकते हैं?’

जब वयस्क खेल को समर्थन और प्रोत्साहित करते हैं, तो बच्चों को संदेश मिलता है कि खेल महत्वपूर्ण एवं मजेदार है।

## खेल के अन्य संसाधन

सामुदायिक सेवाएं जैसे पारिवारिक स्थान, पड़ोस सदन, एवं सामुदायिक केन्द्र, बच्चे के लिए गतिविधियां (कम या कोई ना कीमत पर) खेलने का अवसर प्रदान करते हैं।

परिवार जिनकी पहली भाषा अंग्रेजी नहीं है, बच्चों के लिए सामुदायिक कार्यक्रमों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए स्थानिक सांस्कृतिक, बहुसांस्कृतिक, अप्रवासी सेवारत ऐजेसियों को संपर्क कर सकते हैं या एफिलिएशन आफ मल्टीकल्चरल सोसाईटीस ऐंड सर्विस ऐजेंसीज आफ बी सी **Affiliation of Multicultural Societies and Service Agencies of BC (AMSSA)** [www.amssa.org](http://www.amssa.org) को संपर्क करें।

## खेलने का महत्व

खेल बच्चों को निम्नलिखित अवसर प्रदान करता है :

- सकारात्मक आत्मसम्मान का विकास
- भावनाओं और विचारों को व्यक्त करना
- तनाव या निराशा से राहत
- नई काल्पनिक भूमिकाओं और गतिविधियों का प्रयास
- पसंद और नापसंद को जानना
- जोखिम लेना, समस्या को सुलझाने का प्रयास करना एवं गलतियों से सीखना
- विशिष्ट कौशल, योग्यता और प्रतिभा को निखारना
- दूसरों के साथ सहयोग करना
- मानव विविधता की सराहना करना
- शारीरिक और प्राकृतिक दुनिया को जानना
- मस्ती करना