ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ

ਖੇਡਣਾ: ਬਚਪਨ ਦਾ ਕੰਮ

ਖੇਡਣਾ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਖੋਜਕਾਰ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦਾ ਕੰਮ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਗੁਣਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਬੇਸ਼ਿਕ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਇਕੱਲੀ ਖੇਡ – ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਖੇਡ – ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣਾ। ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਉਪਰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿਕਾਰੀ ਖੇਡ – ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖੇਡਣਾ।ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਰੇਤ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਖੇਡ – ਸਹਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਤਰਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖੇਡਣਾ, ਪਰ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਧੇਰੇ ਕਲਪਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਪਰ ਜਾਂ ਪੁਲਾੜ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਹ ਖੇਡ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ

ਬੱਚੇ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਵੀ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਰ-ਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਘਰੇ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

ਖੇਡਾਂ:	**ਸਿੱਖਿਆ:**
ਪਾਣੀ, ਰੇਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ	ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ; ਕੁਦਰਤੀ ਜਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ

Produced by Westcoast Child Care Resource Centre, www.wstcoast.org

This project is made possible through funding from the Government of Canada and the Province of British Columbia.

ਖੇਡਾਂ:	ਸਿੱਖਿਆ:
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਅਤੇ ਨਾਟਕ ਖੇਡਣਾ	ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇ ਗੁਣ; ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ
ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਨਾਚ	ਕਲਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ; ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੇ; ਸਰੀਰ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ
ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ	ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ; ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤਾਲਮੇਲ; ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ; ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀਆਂ
ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ	ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਖੇੜਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿੰਗੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚੇ ਅਜੇਹੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਕਲਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਆਮ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼, ਕੈਂਚੀ, ਗੂੰਦ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਸਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਬੱਚੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਤੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕਰਕੇ, ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਕੇ ਇੱਕ ਤਾਜ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮੋੜਕੇ ਕਿਸੇ ਪੰਛੀ, ਕਿਸ਼ਤੀ ਜਾਂ ਸਿਤਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ, ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਪੁਲਾੜੀ ਰਾਕਟ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਫੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣਗੇ। ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪੜਾਉ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ:

ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪ ਕਰਨੀ

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਮਯਾਬ ਸਮਾਜਕ ਖੇਡ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਖੇਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਰ ਵਧੇਗੀ:

'ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹੀ ਕਿ ……… ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?'

Produced by Westcoast Child Care Resource Centre, www.wstcoast.org

This project is made possible through funding from the Government of Canada and the Province of British Columbia.

'ਇਸ ਡਰਾਇੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ'

'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?'

ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਹਮਾਇਤ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੀ!

ਖੇਡਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਮਿਲੀ ਪਲੇਸ, ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਫੀਸ ਦੇ ਕੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ **Affiliation of Multicultural Societies and Service Agencies of BC (AMSSA)** ਨਾਲ **www.amssa.org** ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:

- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ
- ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਬੋਰੀਅਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ
- ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣੇ
- ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਨਵੇਕਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ, ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
- ਖਤਰਾ ਲੈਣਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ
- ਖਾਸ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣਾ
- ਮਨੁੱਖੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ
- ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ
- ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ!

This project is made possible through funding from the Government of Canada and the Province of British Columbia.