

## COVID-19 के दौरान बच्चों का समर्थन करने के लिए खेलकूद का प्रयोग करना

COVID-19 के प्रभाव ने हमारे जीवन जीने के तरीके को बदल दिया है, जिससे और अधिक तनाव पैदा हो सकता है जो हमारे कल्याण, हमारे परिवार और हमारे बच्चों के कल्याण को प्रभावित करता है।

सामाजिक दूरी हमें शारीरिक रूप से सुरक्षित रखने में मदद करती है, परन्तु इससे तनाव भी उत्पन्न हो सकता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। इसलिए, अपना और बच्चों का समर्थन करने के तरीके खोजना बहुत महत्वपूर्ण बन जाता है। अपने खुद के तनाव का प्रबंध करने, दिनचर्या बनाए रखने और अपने बच्चों की बात सुनने तथा उनके साथ बातचीत करने से मदद मिल सकती है। खेलने और संपर्क बनाने के लिए समय निकालने से सभी के मानसिक स्वास्थ्य को लाभ मिलता है। यह विराम लेने और मनोरंजन तथा परिपोषित करने वाले काम पर ध्यान देने का अवसर है। साथ खेलने से माता-पिता और बच्चों का संबंध सशक्त बनता है, बच्चों में कठिनाई से उबरने की क्षमता का निर्माण होता है और उनके पूरे जीवनकाल के लिए मानसिक कल्याण की नींव स्थापित होती है।

खेलकूद करना बच्चों के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। इससे उन्हें आराम करने, चिंताएँ व्यक्त करने और कठिन परिस्थितियों का सामना करने के तरीके खोजने में मदद मिल सकती है। इससे रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता है और समस्याओं का समाधान करने की कुशलताएँ, आत्म-विश्वास और उपलब्धि की भावना विकसित होती है। इस समय जब सामाजिक दूरी के नियम लागू हैं, घर पर खेलने के लिए समय निकालना विशेषकर महत्वपूर्ण हो जाता है। निम्नलिखित पांच सुझाव COVID-19 के दौरान आपके बच्चे/बच्ची के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए खेलकूद का प्रयोग करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

### 1 खेलकूद को अपनी दिनचर्या का भाग बनाना

दिनचर्याएँ बच्चों के लिए सुरक्षा और स्थिरता का महत्वपूर्ण स्रोत होती हैं। हो सकता है कि इस समय आपके परिवार के लिए परिस्थितियाँ अलग हों, पर मिलकर खेलने के लिए नियमित तौर पर समय निर्धारित करना विशेषकर महत्वपूर्ण होता है। इसके लिए बहुत लंबा समय नियत करना आवश्यक नहीं है – सप्ताह में 3-4 बार बिना किसी बाधा के पांच मिनट का समय भी आपके बच्चे/बच्ची के कल्याण में बहुत अंतर ला सकता है।

अपने बच्चे/बच्ची के साथ इस बारे में स्पष्ट रहें कि खेलकूद करने की ये समयावधियाँ कब होंगी और उन्हें बताएँ कि नियत की गई इन समयावधियों के दौरान आपका पूरा ध्यान उनके ऊपर होगा। यदि आप घर से काम करते हुए अपने बच्चों की देखरेख भी कर रहे/रही हैं, तो आपको रचनात्मक बनने की ज़रूरत हो सकती है।

भोजन के समय कुछ मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ, रचनात्मक खेलकूद या बोर्ड गेम्स निर्धारित करने के अच्छे अवसर हो सकते हैं। आप जो भी फैसला लें, खेलकूद के लिए स्पष्ट समयसीमा निर्धारित करना उस स्थिति में विशेषकर उपयोगी हो सकता है जब आप घर से काम रहे/रही हों, क्योंकि इससे आपके बच्चे/बच्ची को यह पता चलता है कि खेलकूद के लिए नियत समय के दौरान आपका पूरा ध्यान उनके ऊपर होगा।

खेलकूद करने की समयावधियों के दौरान अपने फोन या अन्य उपकरणों से ध्यान भंग न होने के लिए अपने खुद के कुछ नियम बनाना उपयोगी हो सकता है। कुछ माता-पिताओं को लगता है कि अपने उपकरणों को साइलेंट या ऑफ करके किसी दूसरे कमरे में रखने से उन उपकरणों को देखने या नोटिफिकेशन के जवाब देने के प्रलोभन को कम करने में मदद मिलती है।

### 2 सुरक्षित स्थान का निर्माण करें

बच्चों को किसी ऐसे स्थान की ज़रूरत होती है जहाँ वे स्वयं को रचनात्मक महसूस कर पाएँ, आराम कर सकें और मजा देने वाली गतिविधियों में संलग्न हो पाएँ। घर के किसी कमरे, आपके बैकगार्ड, या बाहर प्रकृति में ऐसा किया जा सकता है। इस समय जब सामाजिक दूरी के प्रतिबंध अभी भी लागू हैं, बीच (समुद्री-तट), क्रीक, और नेशनल पार्क बच्चों के लिए स्वतंत्र और रचनात्मक तरीके से खेलने में सक्षम हो पाने के लिए बढ़िया स्थान होते हैं।



### 3 अपने बच्चे/बच्ची के नेतृत्व का अनुपालन करें

बच्चों के नेतृत्व में खेलकूद करने में कदम पीछे हटाना और अपने बच्चे/बच्ची को यह चयन करने देना शामिल है कि आप इसमें भाग कैसे लेंगे। वे अग्रणी, निदेशक और निर्णायकता होते हैं। अपने बच्चे/बच्ची को नेतृत्व करने देने से उन्हें प्रमाणीकरण का अनुभूति होती है और यह प्रकट होता है कि वे सक्षम व समर्थ हैं तथा आप उनके ऊपर भरोसा करते/करती हैं। इससे आपको अपने बच्चे/बच्ची के बारे में और अधिक सीखने का अवसर भी मिलता है - उन्हें क्या करने में मज़ा आता है, उन्हें क्या चिंताएँ हैं, और वे खुद से समस्याओं का सामना कैसे करते हैं।

बच्चों के नेतृत्व में खेलकूद आपके बच्चे/बच्ची की आयु और विकासात्मक चरण पर निर्भर करते हुए अलग-अलग दिखाई देगा। यदि आप एक शिशु की/के माता/पिता हैं, तो आप अलग-अलग खेलौने सामने रख सकती/सकते हैं और उन्हें यह फैसला करने का अवसर दे सकती/सकते हैं कि वे कौन से खेलौने उठाते हैं और उन खेलौनों के साथ खेलते हुए उनका बिताया गया समय देख सकती/सकते हैं। प्राथमिक स्कूल की आयु वाले बच्चों को अपने माता-पिता के उनके खेलकूद में वास्तव में शामिल होना बहुत अच्छा लगता है - जब वे खेल रहे हों, तो उनके साथ शामिल हों और यह दर्शाएँ कि आप उनके साथ मिलकर कुछ बना रही/रहे हैं या निर्माण कर रही/रहे हैं। किशोरवय बच्चे यह पसंद कर सकते हैं कि आप बस उनकी गतिविधियों में रुचि दिखाएँ, सवाल पूछें और उनके साथ मिलकर उनके बारे में बातचीत करें। भले ही बच्चे/बच्ची की आयु कुछ भी हो, मुख्य बात यह है कि आप उनके नेतृत्व का पालन करें और उन्हें आपको बताने दें कि वे किस प्रकार से आपको इसमें शामिल करना पसंद करेंगे।

### 4 साथ मलिकर कहानी साझी करें

कहानियाँ बच्चों के साथ घटित हुई बातों का उन्हें एहसास देने और अर्थ निकालने का एक तरीका प्रदान करती हैं, जिसमें ऐसे काल्पनिक चरित्र की सुरक्षा का प्रयोग किया जाता है जिसके साथ बच्चे अपनी पहचान कर सकते हैं। कहानियों का एक स्पष्ट आरम्भ, मध्य और अंतिम भाग होता है, और ये बच्चों को अन्यथा कठिन भावनाओं व अनुभूतियों के बारे में बात करने में मदद दे सकती हैं। कहानियाँ सुनाने और दोबारा सुनाने से बच्चों को अपने अनुभवों के समाधान खोजने में मदद मिल सकती है।

कहानियाँ पढ़ना, लिखना और साझा करना अपने बच्चे/बच्ची के साथ जुड़ाव बनाने और यह पता करने का एक आसान तरीका होता है कि उनके साथ क्या चल रहा है। आपके बच्चे/बच्ची को अपनी खुद की कहानी बनाने से अपनी कोरोनावायरस से संबंधित चिंताओं को संसाधित करने में सहायता मिलने का एहसास हो सकता है। यदि कहानी दुःखद बन जाती है या ऐसा प्रतीत होता है कि बच्चा/बच्ची किसी भाग से आगे नहीं बढ़ सकता है, तो आप कुछ समर्थन और संरचना दे सकते/सकती हैं ताकि कहानी को सकारात्मक तरीके से समाप्त किया जा सके। इन समयावधियों के दौरान आपको बच्चों से उनकी खुद की क्षमताओं और समस्याओं का समाधान करने की समर्थताओं के बारे में पूछना उपयोगी लग सकता है। यदि ऐसी कोई समयावधियाँ हों जहाँ आपके बच्चे/बच्ची ने एक चुनौतीपूर्ण काम पूरा किया है, तो आप उनसे पूछ सकते/सकती हैं कि उन्होंने इसे कैसे किया, और वे अपनी कहानी की समस्या का समाधान करने के लिए उन्हीं कुशलताओं और कठिनाई से उबरने की क्षमता का प्रयोग कैसे कर सकते हैं।

### 5 अपने प्रतिविनिमूर रहे

अनिश्चित समयावधियों के दौरान तनावग्रस्त, चिंतित या बेचैन महसूस करना सामान्य बात है। याद रखें कि यह स्थिति पूरी तरह से नई है - हो सकता है कि आप खुद ही स्थितियों को समझने के लिए संघर्ष कर रहे/रही हों, और इसके साथ-साथ सामान्यता की भावना बनाए रखने एवं जो हो रहा है, उसे समझने में अपने बच्चों की सहायता करने की कोशिश कर रहे/रही हों।

बच्चों के नेतृत्व में खेलकूद करना पहले-पहले थोड़ा चुनौतीपूर्ण लगना भी सामान्य बात है। माता-पिता को नेतृत्व करने की आदत होती है, इसलिए अपने बच्चे/बच्ची को नेतृत्व करने देना थोड़ा अजीब लग सकता है। आपके बच्चे/बच्ची की अभिरुचियाँ या खेलने की शैली आपके अपने विचारों व अनुभवों से अलग भी हो सकती है, और आपको इसमें हस्तक्षेप करके अपने अनुसार और अधिक 'स्वाभाविक' खेलने के तरीके की ओर अपने बच्चे/बच्ची को निर्देशित करने की इच्छा महसूस हो सकती है। यदि आपको यह कठिन लग रहा हो, तो अपने बच्चों के नेतृत्व में खेलकूद को और अधिक आसान बनाने के लिए प्रयोग की जा सकने वाली कार्यविधियों के बारे में अपने जीपी या चिकित्सीय व्यवसायिक से बात करें।

