

COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇੱਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਉਸਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਚਨਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1 ਖੇਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਅਣਵੰਡੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੱਸੋ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ (ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ) ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

2 ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣਾਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹਨ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ, ਨਦੀਆਂ-ਨਾਲੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਰਕਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹਨ।



3 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

‘ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਖੇਡ’ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਹ ਨੇਤਾ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਨਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵੱਖਰੀ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਿਡੌਣੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਕਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ – ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਨਾਟਕ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬਨਾਉਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਖਾਉਣ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4 ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਕਹਾਣੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪਾਤਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੁਰੂਆਤ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸੁਨਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਬਨਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਹਾਣੀ ਕਸ਼ਟ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਅਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਅੰਤ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਉਭਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5 ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ

ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਉਤਾਵਲੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਵੀਂ ਹੈ – ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਦ ਕਿ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਆਗੂ ਬਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਜੀਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦਣਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ‘ਕੁਦਰਤੀ’ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

