



मन

nobody's perfect

खेल में पिता की भूमिका

खेल उन कुछ सबसे अच्छे तरीकों में से एक है जिससे आप, एक पिता के रूप में, अपने बच्चे से जुड़ाव बना सकते हैं।

पिताओं के खेलने की शैली अनूठी होती है और माँओं के खेलने की शैली से अलग होती है। पिता अक्सर खेलों को अधिक सक्रिय बनाते हैं और खेल के हिस्से के रूप में अपने शरीर के अंगों का इस्तेमाल करते हैं। और इसमें कुछ भी गलत नहीं है! खेल की यह अधिक शारीरिक सक्रियता वाली शैली, बच्चों के विकास के लिए महत्वपूर्ण होती है।

खेल का महत्व

आपका बच्चा खेलकर ही अपने इर्द-गिर्द की चीजों को जानता-समझता और उनका अनुभव करता है। आप आपके बच्चे को आपके साथ या आपके बिना खेलने के लिए ढेरों मौके दे सकते हैं। अपने बच्चे के खेल में हिस्सा लेना आप और आपके बच्चे, दोनों के लिए मज़ेदार और पॉज़िटिव यादें दे सकता है। खेलना अपने बच्चे को समझने और उससे जुड़ाव बनाने का एक मज़ेदार तरीका है।

खेल के दौरान पिताओं की विभिन्न भूमिकाएँ

जब आपका बच्चा खुद-ब-खुद खेल रहा हो तो आप उस पर नज़र रख सकते हैं, उसकी वाहवाही कर सकते हैं, या सीधे तौर पर शामिल हुए बिना साथ खेल सकते हैं। आप दोनों अलग-अलग स्थितियों में मनोरंजनकर्ता या अध्यापक हो सकते हैं। बारी-बारी से खेल का नेतृत्व करें—हर कोई बारी-बारी से दूसरे के नेतृत्व का अनुसरण करे।

धमा-चौकड़ी वाले खेल

बच्चे अक्सर धमा-चौकड़ी वाले खेल पसंद करते हैं। हालाँकि, यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि कब आपके बच्चे ने खेलना खत्म कर दिया है। जैसे, जब आपका बच्चा थका-हारा सा महसूस कर रहा होता है तो वह मुँह फिरा सकता है या हँसना बंद कर सकता है। थोड़े बड़े बच्चे दिलचस्पी लेना छोड़ देते हैं और उन्हें ब्रेक चाहिए होते हैं या कुछ और खेलना होता है। जब आपका मन भर जाए तो भी यह बताने में कोई बुराई नहीं कि अब आप खेलना नहीं चाहते। इस तरह, किसी को भी ठेस नहीं पहुँचती है।

जोखिम वाले खेल

देखा गया है कि पिताओं द्वारा अपने बच्चों को जोखिम उठाने देने की संभावना अधिक होती है। अधिकतर बच्चों को अपनी सीमाएँ परखने में और असुरक्षित मालूम दे सकने वाले तरीके से खेलने में मज़ा आता है। वयस्क होने के नाते, आपको जोखिमों के प्रति जागरूक रहना चाहिए और जब खेल खतरनाक होने लगे तो उसमें दखल देने के लिए तैयार रहना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि आप समय से पहले ही दखल देना शुरू न कर दें, क्योंकि जोखिम वाले खेलों से आपके बच्चे को अपनी योग्यताएँ परखने का, समस्या-समाधान का और जोखिम उठाने का मौका मिलता है जिससे उसके आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता और फिर उठ खड़े होने की क्षमता का विकास होता है।



आप ही आपके बच्चे के सबसे पसंदीदा खिलौने हैं।



नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया Canada.ca पर "Nobody's Perfect Tipsheets" खोजें।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ

सक्रिय खेल में शामिल हैं: गुदगुदी करना, कुश्ती/हाथापाई, गोल-गोल घूमना, झूलना, बॉल को किक करना, पीछा करना, उलटना-पलटना और लुढ़कना – यानि ऐसी गतिविधियाँ जिनमें आम तौर पर अधिक ऊर्जा खपती है। मुख्य बात यह है कि हर किसी को मज़ा आता है।

0–6 माह

एक्शन गीत: फ़र्श पर बैठ जाएँ और अपने शिशु को अपने पैरों पर इस तरह लिटाएँ कि उसका मुँह आपकी ओर हो। एक्शन गीत गाएँ, जैसे द व्हील्स ऑन द बस, द इट्सी-बिट्सी स्पाइडर, या हेड, शोल्डर, नीज़, एंड टोज़। गाने के साथ-साथ अपने शिशु के संग धीरे-धीरे एक्शन करें।

6–12 माह

पहाड़ चढ़ना: तकियों और ऐसी दूसरी मुलायम चीज़ों का एक ढेर बना लें जिन पर आपका शिशु रेंग सके। अपने शिशु की मदद और सुरक्षा के लिए क़रीब रहें।

1–2 वर्ष

हम्प्टी डम्प्टी. अपने बच्चे को अपने घुटनों पर इस तरह बैठाएँ कि उसका मुँह आपकी ओर हो। हम्प्टी डम्प्टी कविता गाते हुए अपने बच्चे को ऊपर-नीचे झुलाएँ। “फ़ॉल” शब्द बोलते ही, अपने पैरों को फैला दें और अपने बच्चे को धीरे-धीरे फ़र्श तक लाएँ और जैसे ही वह फ़र्श को छुए, “बूम”/”धड़ाम” बोलें।

2–3 वर्ष

ऊपर और नीचे: फ़र्श पर लेट जाएँ और अपने बच्चे को खुद पर चलवाएँ। अपने हाथों और पैरों से एक पुल बनाएँ और अपने बच्चे को आपके नीचे से रेंगकर निकलवाएँ। अपने पैरों को फैलाकर फ़र्श पर बैठ जाएँ और अपने बच्चे को उन पर से कुदवाएँ।

3–4 वर्ष

बॉक्स कार की सैर: अपने बच्चे को कोई बड़ा सा कार्डबोर्ड बॉक्स या धोने के कपड़ों की टोकरी कमरे में यहाँ-वहाँ खिसकाने के लिए दें। ऐसी कोई गुड़िया या स्टफ़ड एनिमल सुझाएँ जिसे आपका बच्चा “कार” में रख सकता हो। अपने बच्चे को प्रेरित करें कि वह भी बॉक्स में बैठ जाए और आप उन्हें कमरे में यहाँ-वहाँ घुमा सकते हैं।

लिविंग रूम में बास्केटबॉल: अपने बच्चे से लगभग एक मीटर दूर बैठें। धोने के कपड़ों की एक बड़ी-सी प्लास्टिक की टोकरी थाम लें। अपने बच्चे से कोई बड़ी-सी, मुलायम बॉल टोकरी में फिकवाएँ। अपने बच्चे को फेंकने के लिए अलग-अलग चीज़ें दें (जैसे मोज़ा, अखबार की कतरनों से भरा हुआ पेपर बैग, आदि)।

5–6 वर्ष

पैराशूट मस्ती: एक बड़ी-सी चादर ढूँढ़ें। अपने बच्चे से उसका एक सिरा पकड़वाएँ। उसे ऊँचा उठाएँ, लहरें बनाएँ या उसे आप दोनों के ऊपर गिराएँ। रुई के गोले, बीन बैग या कोई स्टफ़ड टॉय जोड़ें और उसे टप्पा खाते और यहाँ-वहाँ कूदते देखें।

गतिविधियाँ यहाँ से अनुकूलित: www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf



कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कनेडा) पिताओं के लिए नोबडी इज़ परफेक्ट के सुझाव-पत्रक के विकास में डेड सेंट्रल कनेडा (www.dadcentral.ca) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है।