காத்திருக்கும் நேரத்தை விளையாட்டு நேரமாக மாற்றுங்கள்

குழந்தைகளாயினும் பெரியவர்களாயினும் காத்திருத்தல் அலுப்பையும் சலிப்பையும் தருவதாகத்தான் இருக்கும் என்பதை நாம் ஏற்க வேண்டும். காத்திருத்தல் யாரையும் நல்ல மன நிலையில் இருக்கவிடாது. ஆனால் அலுப்பினை வேடிக்கையாக மாற்றிக்கொள்ள வழிகள் உள்ளன. காத்திருக்கும் நேரத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவும், பிறரோடு தொடர்பு கொள்ளவும் பயன்படுத்தலாம்.

தயாராகுங்கள்
குடும்ப வாழ்க்கையில், காத்திருக்க நேரும் சூழ்நிலைகள் நிறையவே உள்ளன: மருத்துவமனை, சிற்றுண்டி நிலையம், பேரங்காடிகளில் பணம் செலுத்தும் இடம் ஆகியவை. கார் அல்லது பேருந்தில் பயணம் செய்யும் நேரம் மற்றொரு வகையான காத்திருத்தல் ஆகும், குறிப்பாகப் போக்குவரத்து நெரிசல் மிகுதியாக இருந்தால். இது போன்ற நேரங்களில் குழந்தைகள் அலுப்படைவதோடு அமைதியின்றியும் நடந்துகொள்வர் என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. காத்திருக்கும் நேரம் அதிகமானால் குழந்தைகள் குறும்பு செய்யவும் தொடங்கலாம். நீங்கள் சூழலுக்கு ஏற்பத் தயாராகியிருந்தால், இது போன்ற சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். உங்கள் குழந்தைகளைக் கடிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு வேறு நல்ல வழிகளைக் காண்பிக்கலாம். "என் தம்பியைச் சீண்டி அழவைக்கிறேன்" எனக் குழந்தை விளையாடும் விளையாட்டை விட நல்ல விளையாட்டுக்களை நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கத் தயாராகுங்கள்.

மனநிலையை மாற்றுங்கள்
சில எளிய உத்திகள் குழந்தைகளின் மனநிலையை மாற்ற உதவும். அலுப்பிலிருந்து விடுபட எது உங்களுக்கு உதவுகிறது என எண்ணிப்பாருங்கள். எதையாவது பார்ப்பதா? எதையாவது கேட்பதா? எதைப்பற்றியாவது சிந்திப்பதா? குழந்தைகள் ஓடியாடும் சந்தர்ப்பத்தை விரும்பினாலும் இவையும் உங்கள் குழந்தைகளின் மனநிலையை மாற்ற உதவும். கொஞ்சம் வயதான குழந்தைகள் தாமாகவே சிந்திக்கவும், பேசவும் தயாராய் இருப்பார்கள். சிறிய குழந்தைகள் உங்களது வழிகாட்டுதலையும், கலந்துகொள்தலையும் எதிர் நோக்குவர்.

பெரும்பாலான கீழ்கண்ட ஆலோசனைகளைச் செயல்படுத்த எழுத்துக்கருவியும் தாளும் தவிர கருவிகள் எதுவும் தேவையில்லை. உங்கள் குழந்தைகளின் வயது, ஆர்வமுள்ள துறை, நீங்கள் காத்திருக்க நேரும் இடம் இவற்றுக்கு ஏற்ற ஒன்றைக் கீழ்கண்டவற்றிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தங்கள்.

பாடல்கள் - நீங்கள் காத்திருந்து முடித்த பின் என்ன செய்யப் போகின்றீர்கள் என்பது பற்றிய சில பாடல்களுக்கான பாடல் வரிகளை அல்லது சில பாடல்களைச் சொந்தமாக இயற்றிப் பாடக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நன்கு தெரிந்த பாடல்களுக்குப் புதிய வரிகளை நீங்கள் அமைத்திருந்தால் அவை நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கும். அனைவரும் அசையும் வண்ணம், கை அசைவுகளோடு பாடல்களைப் பாடுங்கள்.

சொல் விளையாட்டுக்கள் - சொற்கள் மற்றும் நினைவாற்றல் தொடர்பான விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, முதலில் ஒருவர் "நான் வளர்ப்பு விலங்குகள் விற்கும் கடைக்குச் சென்று '...' எனும் எழுத்தில் தொடங்கும் விலங்கை விலைக்கு வாங்கினேன்" என்று சொல்லி விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும். மற்றவர்கள் அந்த எழுத்தில் தொடங்கும் விலங்கின் பெயர்களைக் கண்டுபிடித்துச் சொல்ல வேண்டும். விலங்குகளின் பெயர்கள் முடிந்து போகும்பொழுது, மளிகைக்கடையில் வாங்குவதாக, பின்னர் மலர்க்கடையில் வாங்குவதாக விளையாட்டைத் தொடரலாம். வயதான குழந்தைகள் தாளையும் எழுத்துக்கருவியையும் பயன்படுத்தி விளையாடலாம்.

சிந்திக்க வைக்கும் விளையாட்டுக்கள் - உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். ஓரளவு ஒற்றுமை உடைய இரண்டு பொருட்களை, உதாரணமாக, இரண்டு மரங்களைக் காட்டுங்கள். அவை இரண்டும் எப்படித் தங்களுக்குள் ஒன்றுபட்டும், வேறுபட்டும் விளங்குகின்றன என்பதை விளக்குங்கள். சிற்றுண்டி விடுதியின் மேசையில் சர்க்கரைப் பொட்டலங்களைப் பரப்பி, அவற்றுள் ஒன்றுக்கு அடியில் காசு ஒன்றை மறைத்து வைத்து எந்தப் பொட்டலத்துக்கு அடியில் காசு இருக்கிறது எனக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்லலாம். விந்தையான கேள்விகளை உங்களது குழந்தையிடம் கேட்டு விடை சொல்லச் சொல்லலாம். எடுத்துக்காட்டாக, "ஒரு டைனோசோர் வந்து குடை ராட்டினம் சுற்றினால் என்ன நிகழும்" என்று கேட்கலாம்.

கதைகள் - நேரத்தைக் கடத்த உங்கள் நாட்டு மரபுக் கதைகளைச் சொல்லலாம். அல்லது அப்பொழுதே ஒரு புதிய கதையைக் கற்பனை செய்து சொல்லலாம். அல்லது கூட்டு முயற்சியில் கதை சொல்லும் விளையாட்டு விளையாடலாம். நீங்கள் கதையின் சில சொற்றொடர்களைச் சொல்லி, ஒருவர் பின் ஒருவராகத் தத்தம் கற்பனைக்கேற்பக் கதையைத் தொடரச் சொல்லலாம். மருத்துவமனையில் காத்திருக்கும்பொழுது அங்கு கிடைக்கும் பத்திரிக்கை ஒன்றில் உள்ள படம் ஒன்றைத் தேர்வு செய்து அதை அடிப்படையாக வைத்து ஒரு கதை சொல்லச் சொல்லலாம். அப்பத்திரிக்கையில் காணப்படும் படத்தின் எந்தப் பகுதிக்குச் செல்ல உங்கள் குழந்தை விரும்புகிறது என்று சொல்லுமாறு கேட்கலாம்.

உரையாடல் - காத்திருக்கும் நேரத்தை நன்முறையில் பயன்படுத்தி உங்கள் குழந்தைகள் பற்றி முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள். அவர்களுக்கு விருப்பமானவை குறித்துப் பேசுங்கள். அடுத்து வரும் அவர்களது பிறந்த நாள் விழாவை எப்படிக் கொண்டாடுவது என அவர்களோடு கலந்து பேசித் திட்டமிடுங்கள்.

கலை - உங்கள் குழந்தையின் கையில் அல்லது முதுகில் உங்கள் விரலால் படம் வரையுங்கள். அது என்ன படம் என்று கண்டுபிடித்துச் சொல்லச் சொல்லுங்கள். காத்திருக்கும் இடத்தில் காணப்படும் அறிவிப்புப் பலகை அல்லது விளம்பரப் பலகைகளைக் காண்பித்து அவற்றில் காணப்படும் வண்ணம், வரைவு பற்றி உரையாடுங்கள்.

ஓடியாடுதல் - நீங்கள் காத்திருக்கும் இடம் ஓடியாடப் போதுமானதாகவும், மற்றும் உங்கள் குழுவில் இரண்டு பெரியவர்கள் இருப்பதுமான சூழல் இருந்தால், ஒருவர் காத்திருக்கும் வரிசையில் உங்கள் இடத்தைப் பார்த்துக்கொள்ள, மற்றவர் குழந்தைகளை ஓர் உலாவிற்கு அழைத்துச் செல்லலாம். குழந்தைகள் அமர்ந்தே இருக்க வேண்டிய சூழலாக அமைந்தால், குறைந்தது அவர்களது கைகளையாவது அசைத்து விளையாடும்படி கை தட்டி விளையாடும் விளையாட்டு அல்லது பைப் கிளீனர் குச்சுகளை வளைத்து விதவிதமான அமைப்பு வரும் வண்ணம் விளையாடலாம்.

உபகரணங்கள் - புறப்படும்பொழுதே, சில இடங்களில் காத்திருக்க நேரும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால், ஒரு பையில் எழுத்துக்கருவிகள், வண்ணக் குச்சிகள், தாள், விளையாட்டுக் களிமண், சிறு உந்து வண்டிகள் மற்றும் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள். கொஞ்சம் நொறுக்குத் தீனியும் எடுத்துச் செல்ல மறக்க வேண்டாம். அவை குழந்தைகளின் மனநிலையை மாற்ற நல்ல கருவியாகும். பாடல் தலைப்புகள், விளையாட்டின் பெயர்கள், உரையாடல் தலைப்புகள் போன்றவற்றைச் சிறு துண்டுச் சீட்டுக்களில் எழுதி அவற்றை ஒரு சிறு பெட்டியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். பெட்டியை உந்துவண்டியில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வண்டி போக்குவரத்து நெரிசலால் நிற்க நேரும்பொழுது குழந்தைகளை ஒவ்வொரு சீட்டாக எடுக்கச் சொல்லி, அதில் எழுதியிருப்பதைச் செய்யுமாறு சொல்லலாம். அடுத்த முறை நீங்கள் காத்திருக்க நேரும்பொழுது, அதனை ஓய்வெடுக்கவும், குழந்தைகளோடு விளையாடவும் பயன்படுத்துங்கள். அலுப்பு, பொறுமையின்மை மற்றும் கோபம் இவற்றோடு காத்திருந்தால், காத்திருக்கும் நேரம் நீண்டதாகத் தோன்றும். வேடிக்கை, விளையாட்டுக்கள் காத்திருக்கும் நேரத்தைப் பறந்தோடச் செய்யும்.

Betsy Mann

Jouer en attendant

Il faut l'avouer, il est frustrant et ennuyant d'avoir à attendre, autant pour les enfants que pour les adultes. L'attente ne met personne de bonne humeur. Mais il y a des façons de remplacer l'ennui par l'amusement, en transformant les moments d'attente en occasions d'apprentissage et de connexion.

Se préparer

Il y a des temps d'attente obligatoires dans la vie familiale : chez le médecin, dans un restaurant, à la caisse au supermarché. Le temps passé en voiture ou en autobus constitue une autre sorte d'attente, surtout quand il y a des bouchons de circulation. Vous savez d'avance que vos enfants s'ennuieront probablement et que ces situations les impatienteront. Si l'attente est trop longue, leur comportement risque de se détériorer. Vous pouvez prévenir ces problèmes en vous préparant d'avance. Vous donnerez à vos enfants une meilleure façon d'attirer votre attention que de pleurnicher. Vous aurez en main un meilleur jeu que « taquiner mon frère et le faire pleurer ».

Il suffit de quelques techniques simples pour **changer les humeurs**. Pensez à ce qui vous aide, vous, à traverser un moment ennuyant. De quoi regarder? Écouter? Réfléchir? Les mêmes stratégies aideront les enfants aussi, et n'oubliez pas de leur offrir la possibilité de bouger. Les enfants plus âgés auront plus de facilité à penser et à discuter. Pour les plus jeunes, il faudra plus de direction et de participation de votre part.

La plupart des suggestions suivantes n'exigent aucun équipement, sauf parfois du papier et un crayon. Vous pouvez les adapter à l'âge et aux intérêts de vos enfants, ainsi qu'au lieu où vous attendez.

Chansons - Apprenez les paroles de quelques chansons ou inventez vos propres chansons au sujet de ce que vous ferez après avoir attendu. Quand vous ajoutez des couplets à des chansons connues, elles peuvent durer très longtemps. Par exemple, essayez « Les canards dans l'autobus font couac, couac, couac ». Combien d'animaux pouvez-vous imiter? Chantez des chansons avec des gestes qui feront bouger tout le monde.

Jeux de mots - Jouez à des jeux de vocabulaire et de mémoire. Par exemple, à tour de rôle, chaque personne choisit une lettre et dit : « Je vais à l'animalerie pour acheter un animal dont le nom commence par la lettre ... » Les autres doivent trouver un animal qui répond au critère. Quand vous avez épuisé les animaux, essayez l'épicerie ou chez le fleuriste. Les enfants plus âgés peuvent jouer avec vous au « Bonhomme pendu » et au « Tic-Tac-Toe » sur un napperon en papier.

Jeux de réflexion - Trouvez autour de vous deux objets similaires, disons deux arbres, et parlez de leurs similarités et de leurs différences. Au restaurant, jouez à cacher et trouver en plaçant des sachets de sucre sur la table et en cachant un cent en-dessous d'un sachet. Attirez l'attention de votre enfant en posant des questions « folles », comme : Qu'est-ce qui arriverait si un dinosaure voulait monter dans un manège à la foire?

Histoires - Pour passer le temps, racontez une histoire traditionnelle ou inventez votre propre histoire. Votre histoire inventée peut aussi être une création collective : chaque personne ajoute quelques phrases à tour de rôle. Dans la salle d'attente du médecin, contez une histoire à partir d'une image choisie dans une revue. Demandez à vos enfants où ils aimeraient se placer dans l'image.

Conversation - Profitez des moments d'attente pour mieux connaître vos enfants. Discutez de leur choses préférées. Planifiez avec eux leur prochaine fête d'anniversaire.

Art - Chacun son tour, dessinez une image sur la main ou dans le dos de l'autre personne et faites-lui deviner ce que c'est. Regardez la publicité et parlez des lignes et des couleurs.

Mouvement - S'il y a de la place pour bouger et que vous êtes deux adultes, une personne peut rester en ligne pendant que l'autre fait une promenade avec les enfants. S'il faut rester assis, cherchez des façons pour que les enfants puissent bouger au moins leurs bras et leurs mains, par exemple jouer à taper dans les mains ou à faire des formes bizarres avec des cure-pipes.

Accessoires - Pour les occasions où vous savez que vous aurez à attendre, préparez un sac contenant des objets tels crayons, papier, pâte à modeler, petites autos, livres. N'oubliez pas un léger goûter. C'est toujours une bonne solution pour changer les esprits. Vous pourriez garder dans l'auto une boîte pleine de bouts de papier sur lesquels sont marqués des titres de chansons, des noms de jeux et des sujets de conversation. Quand il y a un bouchon de circulation, demandez aux enfants de piger un papier et suivez la suggestion qui s'y trouve.

La prochaine fois que vous devrez attendre, profitez de l'occasion pour vous détendre et jouer avec vos enfants. Le temps paraît plus long quand c'est l'ennui, l'impatience et la colère qui prédominent, mais quand on s'amuse, le temps semble filer.

par Betsy Mann

Trouvez d'autres suggestions de jeux pour l'attente au www.petitmonde.com/iDoc/Chronique.asp?id=25718