

# U bedel Waqtiga Sugidda Waqti Ciyaar

Aan runta wajahno, waa jahawareer iyo caajis, caruurta iyo dadka waaweynba in aay sugaan. Qofna kuma farxaayo. Laakiin waxaa jira siyaabo loogu bedelo caajiska madadaalo, iyadoo waqtiga sugitaanka loogu bedelayo fursad waxbarasho iyo xiriir.

## Is-diyaari

Noloshu qoyska waxaa jira waqtiyo badan oo aay tahay in aad wax sugto: xafiiska dhaqtarka, maqaayadda, safka halka lacagta laga bixiyo ee dukaanada-waaweyn. Waqtiga la geliyo ku safridda gaari ama bas waa sugitaan kale, gaar ahaan marka socodka gawaarida uu xun yahay. Hore ayaad u og tahay in caruurtaada aay u badan tahay in aay caajisaan ama deganaan-la'aan noqdaan xaaladahan. Haddii sugitaanka uu dheeraado, waxay u badan tahay in aay bilaabaan edeb-darro. Markii aad diyaar tahay, waad ka hor tagi kartaa dhibaatooyinkan. Caruurtaada waxay kaa heli doonaan hab ka wanaagsan yuusid oo aay maskaxdaada kuu soo jeediyaan. Waxaad diyaar ula noqon doontaa ciyaar ka wanaagsan “foorjeey walaalkeey oo ka oohisii.”

## Bedel dareenka-maskaxeed

Farsamooyin yar-yar ayaa bedeli kara dareenka maskaxda. Ka fikir waxa kaa caawiya in aad dhaafto waqti caajis badan. Wax la fiiriyo? La dhageysto? Laga fikiro? Waxyaabahan ayaa caruurtana wax u tara, inkastoo aay sidoo kale ka helaan fursad aay ku dhaqdhaqaaq. Caruurta waaweyn fikir iyo hadal ka badan kuwa yar-yar ayeey sameyn karaan; caruurta yar-yar waxay kaaga baahnaan doonaan tilmaan iyo ku-howlanaan dheeraad ah.

Talooyinkan badankood uma baahna qalab, marka laga reebo mararka qaar qalin qori iyo warqad. Waxaad ku hagaajin kartaa da'da iyo xiisaha ilmahaada iyo meesha aad wax ku sugayso.

**Heeso** – Baro erayada heesaha qaarkood ama alifo kuwaada ku saabsan waxa aad sameyn doonto marka sugitaanka uu dhamaado. Marka aad alifto beydad cusub oo heeso caan ah, waxay jiri karaan muddo dheer. Hees heeso leh dhaqdhaqaaq gacmeed si qof walba uu u dhaqaaqo.

**Ciyaaro Erayo ah** – Ciyaara ciyaaro erayo-cusub iyo xusuus ah. Tusaale, qof walba markiisa ayuu dooranaya xaraf isagoo dhahaya “Waxaan tagey dukaanka xayawaanada oo aan ka soo iibsaday xayawaan magaciisa ka bilowdo...” Dadka kale waa in aay helaan xayawaanka uu ahaan karo. Marka xayawaanka idinka dhamaadaan isku day dukaanka cuntada iyo ubaxlayaasha. Caruurta waaweyn waxay isticmaali karaan qalin-qori si aay kuula ciyaaraan ciyaaro warqad lagu dul ciyaaro.

**Ciyaaro fikirid ah** – Eeg agagaarkaaga oo soo hel laba sheey oo is shabaha, tusaale, laba geed, oo ka hadal sida aay isugu eg yihiin iyo sida aay u kala duwan yihiin. Ciyaara ciyaarta qari oo soo hel adinkoo baakadaha sokorta dhigaya miiska maqaayadda dushiisa oo midkood hoos gelinaya lacagta-birta ah (coin). Ilmahaada maskaxdiisa soo jeedi adigoo weydiinaya su'aalo “waali ah”: Maxaa dhici lahaa haddii dinosaur uu rabi

lahaa in uu raaco roller coaster?

**Sheekooyin** – Si aad waqtiga u dhaafsiiso, waxaad u sheegi kartaa sheeko dhaqankaaga ah ama mid ayaad ugu alifi kartaa meesha. Ama waxaad alifi kartaan sheeko aad iska kaashataan: qof walba wuxuu sheegayaa dhowr jumladood ka dibna wuu sii gudbinayaa. Qolka lagu sugo dhaqtarka marka aad joogto, dooro wargeys oo sheeko ka samee. Weydii caruurtaada sawirka halka aay jeclaan lahaayeen in aay ka booqdaan.

**Sheekeysii** - Uga faa'iideyso waqtiga sugitaanka in aad ogaato wax dheeraad ah oo ku saabsan caruurtaada. Ka hadla waxa aay ugu jecel yihiin. La qorsheey xafladdooda dhalashada ee soo socota.

**Farshaxanka** – Qofba qofka kale calaacashiisa ama gacantiisa dusheeda sawir ha ku sameeyo oo ha isku dayo in uu sheego waxa qofka kale sawiray. Eega looxaanta xayeysiinta oo ka hadla waxa ku qoran iyo midabada.

**Dhaqdhaqaaqa** – Haddii aad joogtaan meel leh firaqo lagu dhaqdhaqaaqo oo aad tihiin labo qof oo waaweyn, midkiin ayaa safka ku sii jiri kara kan kalena wuxuu caruurta la ciyaari karaa ciyaarta la-is-daba-socdo “follow-the-leader”. Haddii aay tahay in caruurta aay fariistaan, raadi hab aay ku dhaqdhaqaaqin karaan gacmahooda iyo cududdooda, sida sacbin ama maroojinta waxa lagu nadiifiyo tubooyinka adigoo ka sameynaya shaxano yaab leh.

**Waxyaabaha ku haboon in aad qaadata** – Haddii aad og tahay in aad meel ku xanibmi doonto, boorso ku sii rido sheeyo aay ka mid yihiin qalin-qori, qalimaan midabyo leh, warqad, cajiinka lagu ciyaaro, baabuur yar-yar iyo buugaag. Hana iloobin cunto/cabitaan fudud, waa hab wanaagsan oo lagu bedelo dareenka. Waxaad ku qori kartaa warqado-yar-yar cinwaanada heesaha, magacyada ciyaaraha ama mowduucyo sheekooyin oo aad ku ridi kartaa sanduuq. Sanduuqa gaariga ku haay ka dib marka jidka idinku xirmo, weydii caruurta in aay warqad kala soo baxaan sanduuqa si aay go'aansadaan waxa aay sameynayaan.

Marka ku xigta ee aay tahay in aad wax sugto, uga faa'iideyso in aad nasato oo aad caruurtaada la ciyaarto. Caajis, samir-la'aan iyo xanaaq waxay ka dhigi karaan waqtiga aad sugayso mid ka dheer, laakiin marka aad madadaalo ku jirto waqtiga dhaqsuu u dhamaadaa.

*Waxaa qoray 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](http://www.petitmonde.com/iDoc/Chronique.asp?id=25718)