

وقت انتظار را به وقت تفریحی مبدل کنید

قصه ها - برای گذراندن وقت شما می توانید یک قصه قدیمی را برای آنها تعریف کنید و یا در همان لحظه قصه ای را از خودتان بسازید. یا اینکه می توانید یک قصه مشترکی را با هم بسازید: هرکسی چند جمله می گوید و بعد نوبت را به شخص بعدی می دهد. در اتاق انتظار دکتر یک عکس را از یک مجله انتخاب کنید و قصه ای را در مورد آن بسازید. از کودکانتان بپرسید به کجا در آن عکس مایلند بروند و از نزدیک ببینند.

مکالمه - از مدت های انتظار استفاده کنید برای اینکه کودکانتان را بیشتر بشناسید. درباره چیزهاییکه مورد علاقه شان هست با آنها صحبت کنید. در مورد جشن تولد بعدی شان با آنها برنامه ریزی کنید.

هنر (نقاشی) - روی دست همدیگر و یا پشت یکدیگر با انگشت چیزی را بکشید و هر کسی حدس بزند که شخص دیگری چه چیزی را کشیده است. به تابلوهای تبلیغاتی نگاه کنید و درباره خطها و رنگهای آنها صحبت کنید.

حرکت - اگر شما در مکانی هستید که فضایی برای حرکت کردن وجود دارد و دو بزرگ سال همراه کودک هستند، یکی از بزرگسالان میتواند در صف جا نگه دارد و دیگری می تواند کودکان را برای قدم زدن به صف (به صورت قطار) ببرد. اگر شرایط طوری است که کودکان باید بنشینند دنبال راه هایی بگردید که آنها حد اقل دستهایشان را به حرکت در آورند مثل کف زدن و یا اینکه سیم های مخصوص تمیز کردن پیم را به صورتهای عجیب و غریبی بپیچانند.

پشتیبان ها - اگر شما می دانید که در حال رفتن به مکانی میباشید و برای مدت زمانی منتظر خواهی شد در یک کیف چیزهایی مانند: مداد، مداد شمعی ها، کاغذ، خمیر بازی، ماشین های کوچک و کتاب گذاشته و با خود ببرید. فراموش نکنید که یک خوراک مختصر یا (ته بندی) با خود بردارید زیرا که این همیشه راه خوبی است برای عوض کردن حال بچه میباشید. شما می توانید نام اشعار، نام بازی ها و یا موضوعاتی برای مکالمه را روی تکه های کاغذ بنویسید و در یک جعبه قرار دهید. این جعبه را در ماشین نگه دارید و وقتی که در راه بدان گیر کرده اید از بچه ها بخواهید که یکی از آن کاغذها را (از جعبه) بیرون بکشند و از این طریق تصمیم بگیرید که چه کار کنید.

دفعه بعد که باید منتظر بمانید از وقت خود برای آرامش پیدا کردن و بازی کردن با کودکانتان استفاده کنید. ملالت، بی حوصلگی و عصبانیت باعث می شود که مدت انتظار کشیدن به نظر تان طولانی تر میباشید ولیکن تفریح و سرگرم بودن باعث سریع گذشتن زمان می شود.

نویسنده: بتسی من

(کودکان و بزرگسالان) میباشند. منتظر ماندن حال خوبی را به ارمغان نمی آورد. اما راه هایی وجود دارد که میتوان خستگی را به تفریح تبدیل کرد و سپس مدت انتظار را به فرصتی جهت یادگیری و ایجاد ارتباط تغییر داد.

آماده شدن

درزندگی خانوادگی مواقع زیادی وجود دارد که شما را مجبور به انتظار میکنند: آنجا در مطب دکتر، در یک رستوران، در صف هنگام پرداخت پول در فروشگاه بزرگ. زمانی که صرف تردد با ماشین و یا اتوبوس می شود نوع دیگری از انتظار کشیدن میباشند بخصوص وقتی که ترافیک سنگین است. شما در این موقعیت ها از قبل میدانید که کودکان شما احتمالاً "خسته و نا آرام خواهند شد. اگر زمان انتظار خیلی طولانی شود آنها احتمالاً شروع به بد رفتاری خواهند کرد. شما می توانید با آماده بودن (برای این موقعیت ها) از مشکلات جلوگیری کنید. شما میتونید راه بهتری را به آنها بیاموزید بجای غر زدن و ناله کردن برای جلب توجه شما. و بجای بازی اینکه (برادرم را اذیت کنم و او را به گریه بیندازم) میتونید آنان را سرگرم بازی بهتری کنید.

تغییر خلق (حوصله)

چند روش ساده ای را می تواند (خلق) کودکان را عوض کند. فکر کنید در باره اینکه چه چیزی به شما در گذراندن اوقات کسل کننده کمک می کند. چیزی که به آن نگاهی بیندازید؟ به آن گوش دهید؟ در مورد آن فکر کنید؟ اینها برای بچه ها هم مؤثر هستند البته آنها در عین حال دوست دارند که فعال و جنب و جوش داشته باشند. کودکان بزرگتر می توانند بیشتر اندیشه نمایند و صحبت کنند؛ کودکان کوچکتر به راهنمایی بیشتری نیاز دارند و لازم میدانند که شما با آنها در فعالیت هایشان شرکت کنید.

بیشتر پیشنهادات ذیل به جز گاهی مداد و کاغذ نیازی به هیچ وسیله ای ندارند. شما میتونید این وسایل را با سن و علاقه های کودکانتان را و همینطور مکانی که شما در آن منتظر هستید منطبق کنید.

آوازه ها - وقتی که مدت انتظار تان سپری شد، کلماتی از آوازه های شنیده اید زمزمه کنید و یا آوازی را بسازید. زمانیکه شما شعری را به نظم در می آورید آن را تا مدت طولانی تری در ذهن کودکان باقی میماند. آواز را همراه با حرکات دست انجام دهید تا همه با شما همراه شوند.

بازی کلمات - بازی های مربوط به لغات و حافظه را بازی کنید. به عنوان مثال، همه به نوبت یک حرف را انتخاب می کنند و می گویند "من به یک فروشگاه دست آموز حیوانات رفتم و حیوانی را خریدم که اسمش با ... شروع می شود" نفر دیگر باید حیوانی را پیدا کند که مناسب باشد با آن حرف. وقتی که حیوانات را تمام کرده اید، حالا مغازه خوار و بارفروشی و گل فروشی را امتحان کنید. کودکان بزرگتر برای بازی می توانند از یک مداد و یک تکه کاغذ زیر دستی استفاده کنند.

بازی های فکری - به اطراف خود نگاه کنید و دو چیز مشابه را پیدا کنید مثلاً "دو درخت، و در مورد این دو از چه نظر باهم شبیه و از چه نظر باهم متفاوتند صحبت کنید. قايم موشک بازی کنید. در یک رستوران با قايم کردن یک سکه را زیر بسنه های کوچک شکر که روی ميز گذاشته ايد قايم کنید. توجه کودک تان را با پرسیدن سوالات "عجيب و غريب" جلب کنید؛ چطور می شود اگر یک دایناسور بخواهد سوار یک ترن هوایی شود؟

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