

## غير وقت الانتظار الى وقت لهومتع

**ألعاب التفكير** - أنظر حولك وأعثر على شيئين مألوفين متشابهين، على سبيل المثال شجرتين، وتحدث عن أوجه الشبه والاختلاف بينهما. أَلعب لعبة الإخفاء والعثور ، ضع قطعه نقود تحت أحد رزم السكر الموجودة على طاولة المطعم .اجذب انتباه طفلك / طفلتك بتوجيه أسئلة "مهوسة": ماذا سيحدث إذا رغب الديناصور في ركوب السفينة الدوارة؟  
**القصص** - لتمضية الوقت، بإمكانك رواية قصة تقليدية (فلكلورية) أو تأليف واحدة من ذهنك، أو يمكنك تأليف قصة مشتركة بالتعاون مع أولادك: يروي كل شخص بعض الجمل ومن ثم يكملها شخص آخر. عندما تكون في عيادة الطبيب، اختر صور من مجلة وقم بتأليف قصة عنها. اسأل أطفالك أي من الأماكن الموجودة في الصورة يودون الذهاب إليها.

**المحادثة** - استغل أوقات الانتظار لمعرفة المزيد عن أطفالك. تحدث عن أشيائهم المفضلة. خطط معهم لحفلة عيد ميلادهم المقبلة.

**الفن** - أرسم صورة على يد أو ظهر الشخص الآخر باستخدام أصبعك وخمن ما رسمه الآخر. أنظر إلى لوحات الإعلانات وتحدث عن الخطوط والألوان.

**الحركة** - إذا كنتم في مكان يوجد فيه متسعاً للحركة وشخصين كبار ، أحد الكبار يمكنه أن يجافض على الطابور و الآخر يمكنه أن يلعب مع الاطفال لعبة - المشي - اتبع - القائد . إذا كان يتحتم على الاطفال الجلوس ، ابحث عن مكان يستطيعون فيه حركة أيديهم و اذرعهم على الاقل مثل : لعبة التصفيق أو لوي منظم الغليون بأشكال غريبة.

**الأشكال المرتكزة على دعامة** - إذا كنت تعرف بأنه سيطول انتظارك في مكان ما، جهز حقيبة بداخلها بعض الأشياء مثل أقلام الرصاص، أقلام التلوين، أوراق، عجينة اللعب، سيارات صغيرة وكتب. لا تنسى أن تأخذ معك وجبة خفيفة حيث أنها طريقة جيدة لتغيير المزاج. بإمكانك كتابة عناوين الأغاني، أسماء الألعاب أو عناوين المحادثة على أوراق صغيرة ومن ثم وضعها في علبة. احتفظ بالعلبة في السيارة وعندما تكون وسط ازدحام حركة المرور، أطلب من الأطفال سحب ورقة لتقرير ما يجب عمله.

في المرة القادمة إذا وجب عليك الانتظار، استغل الفرصة للاسترخاء و اللعب مع أطفالك ، إذ أن الملل ، نفاذ الصبر والغضب يجعلونك تشعر بأن مدة انتظارك تبدو أطول ، لكن اللهو و التمتع من الوقت يجعلك تشعر بأن وقتك يمضي بسرعة بل (يطير) .

تأليف : بيتسي مان.

دعنا نواجه هذا الامر، ان الانتظار هو أمر صعب يمل منه الصغار و الكبار على حد سواء لأنه لا يجعلهم يشعرون بمزاج جيد . هناك طرق لتغيير وقت الملل الى متعة ، وذلك عن طريق تبديل مدة الانتظار الى فرصة للتعلم و التقارب.

### استعد

ستواجه الاسرة مرات عديدة ليس أمامها سوى الانتظار: هناك العديد من المرات في حياتك العائلية حيث سيتوجب عليك الانتظار: في عيادة الطبيب، في المطعم ، وعند صندوق الدفع والتفتيش في الاسواق المركزية. كما ان الوقت الذي يقضيه المسافر بالسيارة او الباص لهو نوع آخر من أنواع الانتظار ، خاصة عندما تكون حركة المرور سيئة (مزدحمة). عندما تكون حركة السير مكثفة فانك تعرف مسبقاً بأن أطفالك سيشعرون بالملل و ضيق الصدر في مثل هذه الاحوال. وإذا كان وقت الانتظار سيستغرق طويلاً فربما سيسببون التصرف. عندما تكون مستعداً" فانك تستطيع الحيلولة امام المشاكل لانك ستجذب انتباه اولادك بلعبة افضل من : "مضايقة أخي جعله يبكي".

### تغيير المزاج

هناك أساليب قليلة وبسيطة لتغيير المزاج. فكر في الأمور التي تساعدك أنت في التغلب على الوقت الممل. هل لديك شيء للنظر إليه؟ للاستماع إليه؟ للتفكير به؟ ستنتفع هذه الأشياء مع الأطفال أيضاً، بالرغم من أنهم سيجبوا أيضاً فرصة التمكن من التحرك. يستطيع الأطفال الأكبر سناً التفكير والتكلم بدرجة أكبر، أما الأطفال الأصغر سناً فإنهم سيحتاجون إلى المزيد من إرشاداتك و انتباهك بهم.

أغلب هذه الاقتراحات المذكورة ادناه لا تحتاج إلى أي أدوات سوى قلم رصاص وأوراق أحياناً. بإمكانك أن تعدلها لتناسب مع عمر واهتمامات أطفالك والمكان الذي تنتظرون فيه.

**الأغاني** - تعلم كلمات بعض الأغاني أو ألف كلمات أغاني بنفسك عن الأشياء التي تنوي انجازها عند الانتهاء من الانتظار. عندما تولف كلمات أغاني جديدة تناسب مع الألحان المألوفة، يمكن أن تدوم هذه الأغاني لفترة طويلة جداً. غني الأغاني مع حركات اليد ( الايماءات اليدوية ) لأحت الجميع على التحرك.

**ألعاب الكلمات** - العب ألعاب المعاني والذاكرة. على سبيل المثال، يتناوب الأشخاص على اختيار الحروف والقول "ذهبت إلى متجر الحيوانات الأليفة واشترت حيوان يبدأ اسمه ب...". على الآخرين تسمية حيوان يبدأ اسمه بالحرف المذكور. عندما تنتهون من أسماء كافة الحيوانات، جرب تكييف اللعبة مع متجر البقالة أو محل بيع الزهور. بإمكان الأطفال الأكبر سناً استخدام قلم للعب والتدوين على قطعة من الورق.

# 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)