انتظار کے وقت کو تفریح میں بدلیں

انتظار بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے پریشان کنُ اور بیزار کنُ ہے۔ آئیے اِس کا مقابلہ کریں۔ اِسکی وجہ سے کسی کا موُڈ بھی اچھا نہیں رہتا۔ مگر ذیل میں بیزاری کو تفریح میں بدلنے کے طریقے ہیں جیسا کہ انتظار کے وقت میں ایسے مواقع پیدا کیے جائیں جن سے سیکھا جائے اور میل جول پیدا کیا جائے۔

تیار رہیں

گھریلو زندگی میں بہت سے مواقع ایسے ہوتے ہیں جب آپکو انتظار کرنا پڑتا ہے مثلاً ڈاکٹر کے دفتر میں، ریستوران میں، سپر مارکیٹ میں اشیاء کی قیمتیں وصول کرنے والے کاؤنٹر پر اسی طرح کار یا بس میں سفر کرنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے وہ بھی انتظار ہی کی ایک قسم ہے خصوصاً جس وقت ٹریفک بہت زیادہ ہو۔
آپکو وقت سے پہلے اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ آپکے بچے کس طرح کے حالات میں بیزار اور بے چین ہو جائیں گے۔ اگر انتظار بہت لمبا ہوجاتا ہے تو شاید وہ بد تمیزی بھی کرنے لگیں۔ جب آپ اِس بات کے لئے تیار ہوں تو آپ ان مسائل سے بچ سکتے ہیں اور بجائے بچوں سے اُن کی بدتمیزی کی شکایت کرنے کے اُن پر بہتر طریقے سے توجہ دے سکتے ہیں۔

مزاج میں تبدیلی

چند سادہ طریقوں سے مزاج میں تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے۔ اِس بارے میں سوچیں کہ وہ کون سی چیز ہے جو آپ کی بوریت کم کرنے میں معاون ہوسکتی ہے۔ مثلاً کسی چیز کی طرف دیکھنا، اُسے سننا اور اُسے سوچنا۔ ایسی چیزیں بچوں کے لئے بھی موزوں ہوں گی۔ اگرچہ وہ اُچھل کود کرنے کے مواقع کو بھی پسند کریں گے۔ بڑے بچے زیادہ سوچ و بچار اور گفتگو کر سکتے ہیں مگر چھوٹے بچوں کو آپکی ہدایات اور شمولیت کی زیادہ ضرورت ہے۔

ذیل میں دیئے گئے اکثر مشورہ جات کے لئے کسی سازو سامان کی ضرورت نہیں ہے سوائے اِس کے کہ بعض اوقات پینسل اور کاغذ درکار ہوتا ہے۔ آپ ان چیزوں کو اپنے بچوں کی عمر، اُنکی دلچسپی اور انتظار والی جگہ کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں۔

گیت

کچھ گیتوں کے الفاظ یاد کر لیں یا خود سے گیت بنا لیں جو کہ آپ اُس وقت گائیں جب انتظار کا وقت ختم ہوجائے۔ جب آپ شناسا گانوں کے نئے اشعار بناتے ہیں توہ وہ بہت لمبے عرصے تک یاد رہتے ہیں۔ ہر ایک کو متحرک رکھنے کے لئے ہاتھ کے اشاروں کے ساتھ گانے گائیں۔

الفاظ والے کھیل

ذخیرہ الفاظ اور یادداشت والے کھیل کھیلیں۔ مثال کے طور پر ہر کوئی ایک حرف کو چنتا ہے اور باری لیتے ہوئے کہتا ہے کہ "میں پالتو جانوروں کی دکان میں گیا اور میں نے ایک جانور خریدا جس کا نام ...کے ساتھ شروع ہوتا ہے"۔ دوسرے اُس جانور کو ڈھونڈیں گے جو وہاں فِٹ آتا ہے۔ جب آپ جانوروں کو ختم کر چکیں تو گروسری سٹور اور پھولوں کے بارے میں سوچ لیں۔ بڑے بچے آپکے ساتھ کاغذ پر پینسل سے لکھ کر کھیلنے والے کھیل کھیل سکتے ہیں۔

سوچنے والے کھیل

اپنے اِردگرد نظر ڈالیں اور دو مِلتی جلتی چیزیں ڈھونڈیں مثلاً دو درخت اور اِس بارے میں بات کریں کہ وہ کیسے مشابہت رکھتے ہیں اور کیسے مختلف ہیں۔ ریستوران کی میز پر چینی کے دو پیکٹوں کو لِٹا کر ایک کے نیچے ایک سکہ چھپا کر چھپانے اور ڈھونڈنے والا کھیل کھیلیں۔ اپنے بچے سے "عجیب و غریب" سوال پوچھ کر اُسکی توجہ حاصل کریں۔ اگر ایک ڈائنو سار رولر کوسٹر پر سوار ہونا چاہتا ہو تو کیا ہوگا؟

کہانیاں

وقت گذارنے کے لئے آپ کوئی روایتی کہانی سنائیں یا اُسی وقت کوئی کہانی بنا لیں یا آپ سب مل جل کر بھی کوئی کہانی ایجاد کر سکتے ہیں : ہر کوئی چند جملے بنائے اور پھر اُسے آگے پاس کر دے۔ ڈاکٹر کے انتظار کرنے والے کمرے میں کسی رسالے میں سے کوئی تصویر چُن لیں اور اُس کے بارے میں کوئی کہانی بنا لیں۔ اپنے بچوں سے پوچھیں کہ وہ تصویر میں سے کس جگہ کی سیر کرنا پسند کریں گے۔

گفتگو

انتظار میں گذارے جانے والے وقت کا فائدہ اُٹھائیں اور اپنے بچوں کی شخصیت سے شناسائی حاصل کریں۔ اُنکی پسندیدہ چیزوں کے بارے میں گفتگو کریں اور اُن کے ساتھ اُنکی آنیوالی برتھ ڈے پارٹی کی منصوبہ بندی کریں۔

فن مصوری (آرٹ)

اپنی اُنگلی سے ایک دوسرے کے ہاتھ پر یا پُشت پر تصویریں بنائیں اور اندازہ لگائیں کہ دوسرے فرد نے کیا بنایا ہے۔ سڑک پر لگے ہوئے بڑے بورڈ یا اشتہارات کو دیکھیں اور لائنوں اور رنگوں کے بارے میں بات چیت کریں۔

حرکت

اگر آپ کسی ایسی انتظار والی جگہ پر ہیں جہاں کھُلی جگہ ہو اور وہاں بچوں کے ہمراہ دو بڑے بھی موجود ہوں تو ایک شخص قطار میں اپنی باری کے انتظار کے لئے کھڑا رہے اور دوسرا بچوں کو ساتھ لے کر اُنہیں اپنے پیچھے پیچھے چلنے والا کھیل (فالو۔ دی۔ لیڈر) کھلائے۔ اگر اُنکے لئے بیٹھنا ہی ضروری ہے تو ایسے طریقے تلاش کریں جن سے اُنکے ہاتھ اور بازو حرکت میں رہیں جیسے کہ تالی بجانا اور پائپ کلینر کو موڑ کر عجیب و غیرب شکلیں بنانا۔

بچوں کو مصروف رکھنے کے لئے استعمال کی جانے والی اشیاء (Props)

اگر آپکو معلوم ہے کہ آپکو کسی جگہ بہت زیادہ انتظار کرنا پڑے گا تو آپ پینسلیں، رنگ (کریون)، کاغذ، کھیلنے والی مٹی، چھوٹے کارڈ اور کتابوں جیسی اشیاء بیگ میں رکھ لیں۔ یہ نہ بھولیں کہ ایک چھوٹا سا سنیک ہمیشہ موڈ کو تبدیل کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ آپ کاغذ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر گانوں کے عنوان، کھیلوں کے نام یا گفتگو کے عنوانات لکھ کر ایک ڈبے میں ڈال دیں۔ اُس ڈبے کو کار میں رکھ دیں اور جب آپ ٹریفک میں پھنسے ہوں تو بچوں سے کہیں کہ ڈبے میں سے ایک پرچی باہر نکالیں تاکہ اُنہیں وہ چیز کرنی پڑے جو پرچی پر لکھی ہو۔
اب اگلی دفعہ جب بھی آپ انتظار والی جگہ پر ہوں تو اِس موقع سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں اور سکون حاصل کریں۔ بوریت، بے صبری اور غصے سے آپکو انتظار میں گذارا جانے والا وقت لمبا لگے گا لیکن تفریح کرتے ہوئے آپکو لگے گا کہ وقت تیزی سے گذر گیا ہے۔

ماخوذبیٹسی مان

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