प्रतीक्षा के समय को खेल के समय में बदलें

यह सच है कि प्रतीक्षा करना बच्चों और बड़ों दोनों के लिए निराशाजनक और नीरस होता है। इससे किसी का मूड (चित वृत्ति) बढ़िया नहीं होता। परंतु प्रतीक्षा का समय सीखने और संबंध बनाने के मौके में बदल कर नीरसता को आनंद में बदला जा सकता है।

तैयारी करें (Prepare)
पारिवारिक जीवन में ऐसे कई मौके आएंगे जब आपको प्रतीक्षा करना पड़ेगा: डाक्टर के दफ्तर में, रेस्टोरेंट में, सुपरमारकिट से बाहर जाते समय। कार या बस में यात्रा करना प्रतीक्षा की एक और किस्म है, ख़ास तौर पर जब ट्रैफिक बहुत ज़्यादा हो। आपको इस बात का पहले से ही पता होता है कि आपके बच्चे ऐसी परिस्थितियों में ऊब जाएंगे और बेचैन हो जाएंगे। यदि प्रतीक्षा का समय बहुत लंबा हो जाता है तो मुमकिन है कि वह कुव्यवहार करना शुरू कर देंगे। यदि आप तैयार हों, तो आप समस्याओं को रोक सकते हैं। आप अपने बच्चे का ध्यान अपनी तरफ़ बढ़िया तरीके से खींच सकते हैं और वह ज़िद भी नहीं करेंगे। आप "भाई को छेड़ो और उसे रुलाओ" से बेहतर खेल के साथ तैयार होंगे।

मिज़ाज बदलें (Change the mood)
कुछ सरल तरीकों से चित वृत्ति को बदला जा सकता है। इस के बारे में सोचें कि नीरस समय से बाहर निकलने के लिए आप क्या कर सकते हैं। कुछ देखने के लिए? कुछ सुनने के लिए? कुछ सोचने के लिए? यह सब बच्चों के लिए भी प्रभावशाली साबित होगा, हालाँकि वह हरकत करने का अवसर भी चाहेंगे। बड़े बच्चे ज़्यादा सोचने और बोलने का काम कर सकते हैं; छोटे बच्चे आपसे अधिक योगदान और निर्देश चाहेंगे।

नीचे दिए गए ज़्यादातर सुझावों के लिए किसी सामग्री की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, हो सकता है कभी कभी कागज़ और पैंसिल की ज़रूरत हो। आप इन सुझावों को अपने बच्चे की उम्र और रुचिओं के अनुसार और आप कहाँ पर प्रतीक्षा कर रहे हैं इस के अनुकूल बना सकते हैं।

गाने **(Songs)** – कुछ गानों के बोल याद कर लें या इस के बारे में अपने गाने बना लें कि जब आपकी प्रतीक्षा खत्म होगी तो आप क्या करेंगे। जब आप परीचित गानों को नए बोल देते हैं, तो यह बहुत देर तक आपका साथ देंगे। गानों को हाथों के साथ इशारे करके गाएं ता कि सारे हरकत कर सकें।

शब्दों वाले खेल **(Word Games)** – शब्दावली और याददाश्त के साथ संबंधित खेल खेलें। उदाहरण के तौर पर, हर कोई हर बार एक अक्षर चुने और कहे "मैं पालतू जानवरों के स्टोर में गया और वहाँ से एक जानवर खरीदा जिस का नाम शुरू होता है इस अक्षर से..." बाकी लोगों ने उस जानवर का नाम ढूँढना है जो कि यहाँ उचित हो। जब जानवरों के नाम खत्म हो जाएं तो ग्रोसरी स्टोर और फिर फूलों की दुकान के साथ यही खेल खेलें। बड़े बच्चे आपके साथ खेलने के लिए पेपर पलेस मैट पर पैंसिल का इसतेमाल कर सकते हैं।

सोचने वाले खेल **(Thinking games)** – अपने आस पास देखें और दो मिलती जुलती चीज़ें खोजें, उदाहरण के तौर पर, दो पेड़, और फिर इस बारे में बात करें कि यह एक जैसे कैसे हैं और इन में क्या अंतर हैं। चीज़ों को छुपा कर खोजना, रैस्टोरैंट की मेज़ पर चीनी के पैकटों के नीचे पैसे छुपा दें और दूसरे जन को खोजने के लिए बोलें। अपने बच्चे का ध्यान खींचने के लिए उस को "सनकी" से स्वाल पूछें: अगर एक डायनासौर रोलर कोसटर में सवारी करना चाहे तो क्या होगा?

कहानियाँ **(Stories)** – समय बिताने के लिए, आप कोई पारंपरिक कहानी सुना सकते हैं या उसी समय कहानी बना के सुना सकते हैं। या फिर आप एक सहकारी कहानी की खोज कर सकते हैं: जिस में हर कोई कुछ वाक्य कहता है और फिर दूसरे की बारी होती है। डाक्टर के प्रतीक्षा कक्ष में, पत्रिका में से एक तसवीर चुनें और उसके बारे में कहानी बनाएं। अपने बच्चों को पूछें कि वह तसवीर के कौन से हिस्से में जाना चाहेंगे।

बात-चीत **(Conversation)** – प्रतीक्षा के इस समय का लाभ उठाते हुए अपने बच्चे के बारे में और जानकारी हासिल करें। उस की मनपसंद चीज़ों के बारे में बात करें। उनकी अगली जन्मदिन की पार्टी की योजना बनाएं।

आर्ट **(Art)** – एक दूसरे के हाथ के ऊपर या पीठ पर अपनी उंगली से कोई तसवीर बनाएं और दूसरे जन से पूछें कि आप ने क्या बनाया। बिलबोर्डों और विज्ञापनों की तरफ देखें और रेखाओं तथा रंगों के बारे में बात-चीत करें।

हिलजुल करना **(Movement)** – अगर आप किसी ऐसी जगह पर हैं जहाँ कि हिलजुल की जा सकती है और वहाँ दो वयस्क मौजूद हैं, तो एक जन आगू बन कर कोई ऐक्शन कर सकता है और दूसरा साथ में उस ऐक्शन की नकल करते हुए पीछे आ सकता है। अगर बच्चों ने बैठना ही है तो कुछ ऐसे तरीके ज्ञात करें जिस से वह अपनी बाजुओं और हाथों को हिला सकें, जैसे कि ताली मारने वाली खेल या मुड़ने वाली पाईप को अजीब आकारों में मोड़ना।

कुछ चीज़ें **(Props)** – अगर आपको पता है कि आपको एक ही जगह पर बैठ कर प्रतीक्षा करना है, तो एक बैग में कुछ चीज़ें पैक करें जैसे कि पैंसिलें, रंगदार पैंसिलें, कागज़, प्ले डो, छोटी कारें और किताबें। छोटी मोटी स्नैक पैक करना कभी भी न भूलें, क्योंकि यह मूड बदलने का बहुत बढ़िया तरीका है। आप एक बक्से में गानों के नाम, खेलों के नाम और बात चीत के विषय लिख कर पर्चियाँ डाल सकते हैं। इस बक्से को अपनी कार में रखें और जब कभी ट्रैफिक जाम में फंस जाएं तो बच्चों को एक पर्ची निकालने के लिए कहें ताकि फैसला लिया जा सके कि अब क्या करना है। अगली बारी अगर आपको प्रतीक्षा करना पड़ता है तो अपने बच्चों के साथ मिल कर आराम करें और खेलें। नीरसता, बेचैनी और गुस्सा आपके प्रतीक्षा के समय को लंबा बना देता है, पर आनंद में समय बहुत जल्दी निकल जाता है।

द्वारा बैटसी मान

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