

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 (चित्त 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, सुपरमार्केट से बाहर जाते समय। कार या बस में यात्रा करना प्रतीक्षा की एक और किस्म है, खास 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 तरफ बढ़िया तरीके से खींच सकते हैं और वह ज़िद भी नहीं करेंगे। आप “भाई को छोड़ो और उसे रुलाओ” से बेहतर खेल के साथ तैयार होंगे।

मिज़ाज बदलें (Change the mood)

कुछ सरल तरीकों से चित्त 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, हालांकि 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 पैसिल की ज़रूरत हो। आप इन सुझावों को अपने बच्चे की उम्र और रुचियों 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 गोसरी स्टोर और फिर फूलों की दुकान के साथ यही खेल खेलें। बड़े बच्चे आपके साथ खेलने के लिए पेपर प्लेस मैट पर पैसिल 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 है और इन में क्या अंतर है। चीज़ों को छुपा कर खोजना, रेस्टोरेंट 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 कोस्टर 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। बिलबोर्ड 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 बाजूओं 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 पैसिलें, रंगदार पैसिलें, 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 फ़ैसला 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

Change Waiting Time to Play Time

Let's face it, it's frustrating and boring to have to wait, both for children and for adults. It doesn't put anyone in a good mood. But there are ways to change boring to fun, by turning waiting time into a chance to learn and connect.

Prepare

There will be many times in family life when you have to wait: at the doctor's office, in a restaurant, at the check-out in the supermarket. The time spent travelling by car or bus is another kind of waiting, especially when traffic's bad. You know ahead of time that your children will likely get bored and restless in these situations. If the waiting lasts too long, they'll probably start to misbehave. When you're prepared, you can prevent problems. You'll give your children a better way to get your attention than whining. You'll be ready with a better game than "tease my brother and make him cry."

Change the mood

A few simple techniques can change the mood. Think about what helps *you* get through a boring time. Something to look at? To listen to? To think about? These will work for children too, though they will also like an opportunity to move. Older children can do more thinking and talking; younger children will need more direction and involvement from you.

Most of the following suggestions don't require any equipment, apart from sometimes pencil and paper. You can adapt them to the age and interests of your children and to the place where you're waiting.

Songs - Learn the words to some songs or make up your own about what you'll do when you've finished waiting. When you add verses to familiar songs, they can last a very long time. For instance, try "The ducks on the bus go quack, quack, quack." and see how many animals you go through. Sing songs with hand gestures to get everyone moving.

Word Games - Play vocabulary and memory games. For instance, each person takes a turn choosing a letter and saying "I went to the pet store and bought an animal whose name started with ...". The others have to find an animal that will fit. Try the grocery store and the florist's when you run out of animals. Older children can play "Hangman" or "Tic-Tac-Toe" with you on a paper placemat.

Thinking games - Look around you and find two similar objects, two trees, for instance, and talk about how they are the same and different. Play a game of hide and find by laying out sugar packets on the restaurant table and hiding a coin under one. Get your child's attention by asking "crazy" questions: What would happen if a dinosaur wanted to ride a roller coaster?

Stories - To pass the time, you can tell a traditional story or make one up on the spot. Or you can invent a cooperative story: each person tells a few sentences then passes it on. In a doctor's waiting room, choose a picture in a magazine and make up a story about it. Ask your children where they would like to visit in the picture.

Conversation - Take advantage of waiting times to learn more about your children. Talk about their favourite things. Plan their next birthday party with them.

Art - Draw pictures on each other's hand or back and guess what the other person drew. Look at billboards or advertising and talk about lines and colours.

Movement - If you are in a place where there is room to move and there are two adults, one person can hold the place in line and the other can take the children for a follow-the-leader walk. If the children must sit, look for ways to move at least their arms and hands, like clapping games or twisting pipe cleaners into odd shapes.

Props - If you know you're going to be stuck waiting someplace, pack a bag with some things like pencils, crayons, paper, play dough, little cars and books. Don't forget a small snack, always a good way to change the mood. You could write song titles, the names of games or conversation topics on little pieces of paper then put them in a box. Keep the box in the car and when you're in a traffic jam, ask children to draw a piece of paper out to decide what to do.

Next time you have to wait, take the opportunity to relax and play with your children. Boredom, impatience and anger will make your waiting time seem longer, but having fun can make time fly.

by Betsy Mann

For more "anywhere" games, see <http://pbskids.org/lions/parentsteachers/resources/anywhere>