ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਦਲੋ

ਇਹ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਿਚ ਬਦਲ ਕੇ ਨੀਰਸਤਾ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ (Prepare)
ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ: ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ, ਸੁਪਰ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਟਰੈਫ਼ਿਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਕਤਾ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ "ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਛੇੜੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰੁਲਾਓ"।

ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਦਲੋ (Change the mood)
ਕੁੱਝ ਸਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਨੀਰਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਦੇਖਣ ਲਈ? ਕੁੱਝ ਸੁਣਨ ਲਈ? ਕੁੱਝ ਸੋਚਣ ਲਈ? ਇਹ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਵੀ ਚਾਹੁੰਣਗੇ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਚਾਹੁੰਣਗੇ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਸਿਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਰੁੱਚੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਾਣੇ (Songs) – ਕੁੱਝ ਗਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬੋਲ ਯਾਦ ਕਰ ਲਓ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਚਿਤ ਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੇ। ਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਕੇ ਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਸਕਣ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Word Games) – ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਰੇਕ ਜਣਾ ਇਕ ਅੱਖਰ ਚੁਣੇ ਅਤੇ ਕਹੇ " ਮੈਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਇਕ ਜਾਨਵਰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਅੱਖਰ ਨਾਲ..." ਬਾਕੀਆਂ ਨੇ ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਥੇ ਫ਼ਿਟ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਫ਼ੁੱਲਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਨਾਲ ਇਹੋ ਖੇਡ ਖੇਡੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਪਲੇਸਮੈਟ ਉੱਤੇ ਪੈਂਸਿਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੋਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Thinking games) – ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੋ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦੋ ਦਰਖ਼ਤ, ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੁਪਾ ਕੇ ਲੱਭਣਾ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ ਦੇ ਨੀਚੇ ਪੈਸੇ ਛੁਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜਣੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ "ਸਨਕੀ" ਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ: ਜੇਕਰ ਇਕ ਡਾਇਨਾਸੌਰ ਰੋਲਰ ਕੋਸਟਰ ਵਿਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਕਹਾਣੀਆਂ (Stories) – ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਰੰਪਰਿਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਫ਼ੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਹਿਕਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਜਣਾ ਕੁੱਝ ਵਾਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਰਿਸਾਲੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਣਗੇ।

ਬਾਤ-ਚੀਤ (Conversation) – ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਆਰਟ (Art) – ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉਪਰ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਵਾਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜਣੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਾਇਆ। ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ (Movement) – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕਿ ਹਿਲਜੁਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਦੋ ਬਾਲਗ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਕ ਜਣਾ ਆਗੂ ਬਣ ਕੇ ਕੋਈ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਿੱਛੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬੈਠਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਲੀਆਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਮਰੋੜਣ ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮੋੜਨਾ।

ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ (Props) – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠ ਕੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਸਿਲਾਂ, ਰੰਗਦਾਰ ਪੈਂਸਿਲਾਂ, ਕਾਗਜ਼, ਪਲੇ ਡੋ, ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ। ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਸਨੈਕ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਦਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਕਸੇ ਵਿਚ ਗਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੱਲ -ਬਾਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲਿਖ ਕੇ ਪਰਚੀਆਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਟਰੈਫ਼ਿਕ ਜਾਮ ਵਿਚ ਫ਼ਸ ਜਾਓ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਚੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ। ਨੀਰਸਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਆਰਾ ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ

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