காத்திருக்கும் நேரத்தை விளையாட்டு நேரமாக மாற்றுங்கள்

குழந்தைகளாயினும் பெரியவர்களாயினும் காத்திருத்தல் அலுப்பையும் சலிப்பையும் தருவதாகத்தான் இருக்கும் என்பதை நாம் ஏற்க வேண்டும். காத்திருத்தல் யாரையும் நல்ல மன நிலையில் இருக்கவிடாது. ஆனால் அலுப்பினை வேடிக்கையாக மாற்றிக்கொள்ள வழிகள் உள்ளன. காத்திருக்கும் நேரத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவும், பிறரோடு தொடர்பு கொள்ளவும் பயன்படுத்தலாம்.

தயாராகுங்கள்
குடும்ப வாழ்க்கையில், காத்திருக்க நேரும் சூழ்நிலைகள் நிறையவே உள்ளன: மருத்துவமனை, சிற்றுண்டி நிலையம், பேரங்காடிகளில் பணம் செலுத்தும் இடம் ஆகியவை. கார் அல்லது பேருந்தில் பயணம் செய்யும் நேரம் மற்றொரு வகையான காத்திருத்தல் ஆகும், குறிப்பாகப் போக்குவரத்து நெரிசல் மிகுதியாக இருந்தால். இது போன்ற நேரங்களில் குழந்தைகள் அலுப்படைவதோடு அமைதியின்றியும் நடந்துகொள்வர் என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. காத்திருக்கும் நேரம் அதிகமானால் குழந்தைகள் குறும்பு செய்யவும் தொடங்கலாம். நீங்கள் சூழலுக்கு ஏற்பத் தயாராகியிருந்தால், இது போன்ற சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். உங்கள் குழந்தைகளைக் கடிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு வேறு நல்ல வழிகளைக் காண்பிக்கலாம். "என் தம்பியைச் சீண்டி அழவைக்கிறேன்" எனக் குழந்தை விளையாடும் விளையாட்டை விட நல்ல விளையாட்டுக்களை நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கத் தயாராகுங்கள்.

மனநிலையை மாற்றுங்கள்
சில எளிய உத்திகள் குழந்தைகளின் மனநிலையை மாற்ற உதவும். அலுப்பிலிருந்து விடுபட எது உங்களுக்கு உதவுகிறது என எண்ணிப்பாருங்கள். எதையாவது பார்ப்பதா? எதையாவது கேட்பதா? எதைப்பற்றியாவது சிந்திப்பதா? குழந்தைகள் ஓடியாடும் சந்தர்ப்பத்தை விரும்பினாலும் இவையும் உங்கள் குழந்தைகளின் மனநிலையை மாற்ற உதவும். கொஞ்சம் வயதான குழந்தைகள் தாமாகவே சிந்திக்கவும், பேசவும் தயாராய் இருப்பார்கள். சிறிய குழந்தைகள் உங்களது வழிகாட்டுதலையும், கலந்துகொள்தலையும் எதிர் நோக்குவர்.

பெரும்பாலான கீழ்கண்ட ஆலோசனைகளைச் செயல்படுத்த எழுத்துக்கருவியும் தாளும் தவிர கருவிகள் எதுவும் தேவையில்லை. உங்கள் குழந்தைகளின் வயது, ஆர்வமுள்ள துறை, நீங்கள் காத்திருக்க நேரும் இடம் இவற்றுக்கு ஏற்ற ஒன்றைக் கீழ்கண்டவற்றிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தங்கள்.

பாடல்கள் - நீங்கள் காத்திருந்து முடித்த பின் என்ன செய்யப் போகின்றீர்கள் என்பது பற்றிய சில பாடல்களுக்கான பாடல் வரிகளை அல்லது சில பாடல்களைச் சொந்தமாக இயற்றிப் பாடக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நன்கு தெரிந்த பாடல்களுக்குப் புதிய வரிகளை நீங்கள் அமைத்திருந்தால் அவை நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கும். அனைவரும் அசையும் வண்ணம், கை அசைவுகளோடு பாடல்களைப் பாடுங்கள்.

சொல் விளையாட்டுக்கள் - சொற்கள் மற்றும் நினைவாற்றல் தொடர்பான விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, முதலில் ஒருவர் "நான் வளர்ப்பு விலங்குகள் விற்கும் கடைக்குச் சென்று '...' எனும் எழுத்தில் தொடங்கும் விலங்கை விலைக்கு வாங்கினேன்" என்று சொல்லி விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும். மற்றவர்கள் அந்த எழுத்தில் தொடங்கும் விலங்கின் பெயர்களைக் கண்டுபிடித்துச் சொல்ல வேண்டும். விலங்குகளின் பெயர்கள் முடிந்து போகும்பொழுது, மளிகைக்கடையில் வாங்குவதாக, பின்னர் மலர்க்கடையில் வாங்குவதாக விளையாட்டைத் தொடரலாம். வயதான குழந்தைகள் தாளையும் எழுத்துக்கருவியையும் பயன்படுத்தி விளையாடலாம்.

சிந்திக்க வைக்கும் விளையாட்டுக்கள் - உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். ஓரளவு ஒற்றுமை உடைய இரண்டு பொருட்களை, உதாரணமாக, இரண்டு மரங்களைக் காட்டுங்கள். அவை இரண்டும் எப்படித் தங்களுக்குள் ஒன்றுபட்டும், வேறுபட்டும் விளங்குகின்றன என்பதை விளக்குங்கள். சிற்றுண்டி விடுதியின் மேசையில் சர்க்கரைப் பொட்டலங்களைப் பரப்பி, அவற்றுள் ஒன்றுக்கு அடியில் காசு ஒன்றை மறைத்து வைத்து எந்தப் பொட்டலத்துக்கு அடியில் காசு இருக்கிறது எனக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்லலாம். விந்தையான கேள்விகளை உங்களது குழந்தையிடம் கேட்டு விடை சொல்லச் சொல்லலாம். எடுத்துக்காட்டாக, "ஒரு டைனோசோர் வந்து குடை ராட்டினம் சுற்றினால் என்ன நிகழும்" என்று கேட்கலாம்.

கதைகள் - நேரத்தைக் கடத்த உங்கள் நாட்டு மரபுக் கதைகளைச் சொல்லலாம். அல்லது அப்பொழுதே ஒரு புதிய கதையைக் கற்பனை செய்து சொல்லலாம். அல்லது கூட்டு முயற்சியில் கதை சொல்லும் விளையாட்டு விளையாடலாம். நீங்கள் கதையின் சில சொற்றொடர்களைச் சொல்லி, ஒருவர் பின் ஒருவராகத் தத்தம் கற்பனைக்கேற்பக் கதையைத் தொடரச் சொல்லலாம். மருத்துவமனையில் காத்திருக்கும்பொழுது அங்கு கிடைக்கும் பத்திரிக்கை ஒன்றில் உள்ள படம் ஒன்றைத் தேர்வு செய்து அதை அடிப்படையாக வைத்து ஒரு கதை சொல்லச் சொல்லலாம். அப்பத்திரிக்கையில் காணப்படும் படத்தின் எந்தப் பகுதிக்குச் செல்ல உங்கள் குழந்தை விரும்புகிறது என்று சொல்லுமாறு கேட்கலாம்.

உரையாடல் - காத்திருக்கும் நேரத்தை நன்முறையில் பயன்படுத்தி உங்கள் குழந்தைகள் பற்றி முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள். அவர்களுக்கு விருப்பமானவை குறித்துப் பேசுங்கள். அடுத்து வரும் அவர்களது பிறந்த நாள் விழாவை எப்படிக் கொண்டாடுவது என அவர்களோடு கலந்து பேசித் திட்டமிடுங்கள்.

கலை - உங்கள் குழந்தையின் கையில் அல்லது முதுகில் உங்கள் விரலால் படம் வரையுங்கள். அது என்ன படம் என்று கண்டுபிடித்துச் சொல்லச் சொல்லுங்கள். காத்திருக்கும் இடத்தில் காணப்படும் அறிவிப்புப் பலகை அல்லது விளம்பரப் பலகைகளைக் காண்பித்து அவற்றில் காணப்படும் வண்ணம், வரைவு பற்றி உரையாடுங்கள்.

ஓடியாடுதல் - நீங்கள் காத்திருக்கும் இடம் ஓடியாடப் போதுமானதாகவும், மற்றும் உங்கள் குழுவில் இரண்டு பெரியவர்கள் இருப்பதுமான சூழல் இருந்தால், ஒருவர் காத்திருக்கும் வரிசையில் உங்கள் இடத்தைப் பார்த்துக்கொள்ள, மற்றவர் குழந்தைகளை ஓர் உலாவிற்கு அழைத்துச் செல்லலாம். குழந்தைகள் அமர்ந்தே இருக்க வேண்டிய சூழலாக அமைந்தால், குறைந்தது அவர்களது கைகளையாவது அசைத்து விளையாடும்படி கை தட்டி விளையாடும் விளையாட்டு அல்லது பைப் கிளினர் குச்சுகளை வளைத்து விதவிதமான அமைப்பு வரும் வண்ணம் விளையாடலாம்.

உபகரணங்கள் - புறப்படும்பொழுதே, சில இடங்களில் காத்திருக்க நேரும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால், ஒரு பையில் எழுத்துக்கருவிகள், வண்ணக் குச்சிகள், தாள், விளையாட்டுக் களிமண், சிறு உந்து வண்டிகள் மற்றும் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள். கொஞ்சம் நொறுக்குத் தீனியும் எடுத்துச் செல்ல மறக்க வேண்டாம். அவை குழந்தைகளின் மனநிலையை மாற்ற நல்ல கருவியாகும். பாடல் தலைப்புகள், விளையாட்டின் பெயர்கள், உரையாடல் தலைப்புகள் போன்றவற்றைச் சிறு துண்டுச் சீட்டுக்களில் எழுதி அவற்றை ஒரு சிறு பெட்டியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். பெட்டியை உந்துவண்டியில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வண்டி போக்குவரத்து நெரிசலால் நிற்க நேரும்பொழுது குழந்தைகளை ஒவ்வொரு சீட்டாக எடுக்கச் சொல்லி, அதில் எழுதியிருப்பதைச் செய்யுமாறு சொல்லலாம்.
அடுத்த முறை நீங்கள் காத்திருக்க நேரும்பொழுது, அதனை ஓய்வெடுக்கவும், குழந்தைகளோடு விளையாடவும் பயன்படுத்துங்கள். அலுப்பு, பொறுமையின்மை மற்றும் கோபம் இவற்றோடு காத்திருந்தால், காத்திருக்கும் நேரம் நீண்டதாகத் தோன்றும். வேடிக்கை, விளையாட்டுக்கள் காத்திருக்கும் நேரத்தைப் பறந்தோடச் செய்யும்.

Betsy Mann

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