

وقت انتظار را به وقت تفریحی مبدل کنید

قصه ها - برای گذراندن وقت شما می توانید یک قصه قدیمی را برای آنها تعریف کنید و یا در همان لحظه قصه ای را از خودتان بسازید. یا اینکه می توانید یک قصه مشترکی را با هم بسازید: هرکسی چند جمله می گوید و بعد نوبت را به شخص بعدی می دهد. در اتاق انتظار دکتر یک عکس را از یک مجله انتخاب کنید و قصه ای را در مورد آن بسازید. از کودکانتان بپرسید به کجا در آن عکس مایلند بروند و از نزدیک ببینند.

مکالمه - از مدت های انتظار استفاده کنید برای اینکه کودکانتان را بیشتر بشناسید. درباره چیزهاییکه مورد علاقه شان هست با آنها صحبت کنید. در مورد جشن تولد بعدی شان با آنها برنامه ریزی کنید.

هنر (نقاشی) - روی دست همدیگر و یا پشت یکدیگر با انگشت چیزی را بکشید و هر کسی حدس بزند که شخص دیگری چه چیزی را کشیده است. به تابلوهای تبلیغاتی نگاه کنید و درباره خطها و رنگهای آنها صحبت کنید.

حرکت - اگر شما در مکانی هستید که فضایی برای حرکت کردن وجود دارد و دو بزرگ سال همراه کودک هستند، یکی از بزرگسالان میتواند در صف جا نگه دارد و دیگری می تواند کودکان را برای قدم زدن به صف (به صورت قطار) ببرد. اگر شرایط طوری است که کودکان باید بنشینند دنبال راه هایی بگردید که آنها حد اقل دستهایشان را به حرکت در آورند مثل کف زدن و یا اینکه سیم های مخصوص تمیز کردن پیم را به صورتهای عجیب و غریبی بپیچانند.

پشتیبان ها - اگر شما می دانید که در حال رفتن به مکانی میباشید و برای مدت زمانی منتظر خواهی شد در یک کیف چیزهایی مانند: مداد، مداد شمعی ها، کاغذ، خمیر بازی، ماشین های کوچک و کتاب گذاشته و با خود ببرید. فراموش نکنید که یک خوراک مختصر یا (ته بندی) با خود بردارید زیرا که این همیشه راه خوبی است برای عوض کردن حال بچه میباشند. شما می توانید نام اشعار، نام بازی ها و یا موضوعاتی برای مکالمه را روی تکه های کاغذ بنویسید و در یک جعبه قرار دهید. این جعبه را در ماشین نگه دارید و وقتی که در راه بدان گیر کرده اید از بچه ها بخواهید که یکی از آن کاغذها را (از جعبه) بیرون بکشند و از این طریق تصمیم بگیرید که چه کار کنید.

دفعه بعد که باید منتظر بمانید از وقت خود برای آرامش پیدا کردن و بازی کردن با کودکانتان استفاده کنید. ملالت، بی حوصلگی و عصبانیت باعث می شود که مدت انتظار کشیدن به نظر تان طولانی تر میباشند ولیکن تفریح و سرگرم بودن باعث سریع گذشتن زمان می شود.

نویسنده: بتسی من

(کودکان و بزرگسالان) میباشند. منتظر ماندن حال خوبی را به ارمغان نمی آورد. اما راه هایی وجود دارد که میتوان خستگی را به تفریح تبدیل کرد و سپس مدت انتظار را به فرصتی جهت یادگیری و ایجاد ارتباط تغییر داد.

آماده شدن

درزندگی خانوادگی مواقع زیادی وجود دارد که شما را مجبور به انتظار میکنند: آنجا در مطب دکتر، در یک رستوران، در صف هنگام پرداخت پول در فروشگاه بزرگ. زمانی که صرف تردد با ماشین و یا اتوبوس می شود نوع دیگری از انتظار کشیدن میباشند بخصوص وقتی که ترافیک سنگین است. شما در این موقعیت ها از قبل میدانید که کودکان شما احتمالاً "خسته و نا آرام خواهند شد. اگر زمان انتظار خیلی طولانی شود آنها احتمالاً شروع به بد رفتاری خواهند کرد. شما می توانید با آماده بودن (برای این موقعیت ها) از مشکلات جلوگیری کنید. شما میتونید راه بهتری را به آنها بیاموزید بجای غر زدن و ناله کردن برای جلب توجه شما. و بجای بازی اینکه (برادرم را اذیت کنم و او را به گریه بیندازم) میتونید آنان را سرگرم بازی بهتری کنید.

تغییر خلق (حوصله)

چند روش ساده ای را می تواند (خلق) کودکان را عوض کند. فکر کنید در باره اینکه چه چیزی به شما در گذراندن اوقات کسل کننده کمک می کند. چیزی که به آن نگاهی بیندازید؟ به آن گوش دهید؟ در مورد آن فکر کنید؟ اینها برای بچه ها هم مؤثر هستند البته آنها در عین حال دوست دارند که فعال و جنب و جوش داشته باشند. کودکان بزرگتر می توانند بیشتر اندیشه نمایند و صحبت کنند؛ کودکان کوچکتر به راهنمایی بیشتری نیاز دارند و لازم میدانند که شما با آنها در فعالیت هایشان شرکت کنید.

بیشتر پیشنهادات ذیل به جز گاهی مداد و کاغذ نیازی به هیچ وسیله ای ندارند. شما میتونید این وسایل را با سن و علاقه های کودکانتان را و همینطور مکانی که شما در آن منتظر هستید منطبق کنید.

آوازه ها - وقتی که مدت انتظار تان سپری شد، کلماتی از آوازه های شنیده اید زمزمه کنید و یا آوازی را بسازید. زمانیکه شما شعری را به نظم در می آورید آن را تا مدت طولانی تری در ذهن کودکان باقی میماند. آواز را همراه با حرکات دست انجام دهید تا همه با شما همراه شوند.

بازی کلمات - بازی های مربوط به لغات و حافظه را بازی کنید. به عنوان مثال، همه به نوبت یک حرف را انتخاب می کنند و می گویند "من به یک فروشگاه دست آموز حیوانات رفتم و حیوانی را خریدم که اسمش با ... شروع می شود" نفر دیگر باید حیوانی را پیدا کند که مناسب باشد با آن حرف. وقتی که حیوانات را تمام کرده اید، حالا مغازه خوار و بارفروشی و گل فروشی را امتحان کنید. کودکان بزرگتر برای بازی می توانند از یک مداد و یک تکه کاغذ زیر دستی استفاده کنند.

بازی های فکری - به اطراف خود نگاه کنید و دو چیز مشابه را پیدا کنید مثلاً "دو درخت، و در مورد این دو از چه نظر باهم شبیه و از چه نظر باهم متفاوتند صحبت کنید. قايم موشک بازی کنید. در یک رستوران با قايم کردن یک سکه را زیر بسنه های کوچک شکر که روی ميز گذاشته ايد قايم کنید. توجه کودک تان را با پرسیدن سوالات "عجيب و غريب" جلب کنید؛ چطور می شود اگر یک دایناسور بخواهد سوار یک ترن هوایی شود؟

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>