

غير وقت الانتظار الى وقت لهومتع

ألعاب التفكير - أنظر حولك وأعثر على شيئين مألوفين متشابهين، على سبيل المثال شجرتين، وتحدث عن أوجه الشبه والاختلاف بينهما. أَلعب لعبة الإخفاء والعثور ، ضع قطعه نقود تحت أحد رزم السكر الموجودة على طاولة المطعم .اجذب انتباه طفلك / طفلتك بتوجيه أسئلة "مهوسة": ماذا سيحدث إذا رغب الديناصور في ركوب السفينة الدوارة؟
القصص - لتمضية الوقت، بإمكانك رواية قصة تقليدية (فلكلورية) أو تأليف واحدة من ذهنك، أو يمكنك تأليف قصة مشتركة بالتعاون مع أولادك: يروي كل شخص بعض الجمل ومن ثم يكملها شخص آخر. عندما تكون في عيادة الطبيب، اختر صور من مجلة وقم بتأليف قصة عنها. اسأل أطفالك أي من الأماكن الموجودة في الصورة يودون الذهاب إليها.

المحادثة - استغل أوقات الانتظار لمعرفة المزيد عن أطفالك. تحدث عن أشيائهم المفضلة. خطط معهم لحفلة عيد ميلادهم المقبلة.

الفن - أرسم صورة على يد أو ظهر الشخص الآخر باستخدام أصبعك وخمن ما رسمه الآخر. أنظر إلى لوحات الإعلانات وتحدث عن الخطوط والألوان.

الحركة - إذا كنتم في مكان يوجد فيه متسعاً للحركة وشخصين كبار ، أحد الكبار يمكنه أن يجافض على الطابور و الآخر يمكنه أن يلعب مع الاطفال لعبة - المشي - اتبع - القائد . إذا كان يتحتم على الاطفال الجلوس ، ابحث عن مكان يستطيعون فيه حركة أيديهم و اذرعهم على الاقل مثل : لعبة التصفيق أو لوي منظم الغليون بأشكال غريبة.

الأشكال المرتكزة على دعامة - إذا كنت تعرف بأنه سيطول انتظارك في مكان ما، جهز حقيبة بداخلها بعض الأشياء مثل أقلام الرصاص، أقلام التلوين، أوراق، عجينة اللعب، سيارات صغيرة وكتب. لا تنسى أن تأخذ معك وجبة خفيفة حيث أنها طريقة جيدة لتغيير المزاج. بإمكانك كتابة عناوين الأغاني، أسماء الألعاب أو عناوين المحادثة على أوراق صغيرة ومن ثم وضعها في علبة. احتفظ بالعلبة في السيارة وعندما تكون وسط ازدحام حركة المرور، أطلب من الأطفال سحب ورقة لتقرير ما يجب عمله.

في المرة القادمة إذا وجب عليك الانتظار، استغل الفرصة للاسترخاء و اللعب مع أطفالك ، إذ أن الملل ، نفاذ الصبر والغضب يجعلونك تشعر بأن مدة انتظارك تبدو أطول ، لكن اللهو و التمتع من الوقت يجعلك تشعر بأن وقتك يمضي بسرعة بل (يطير) .

تأليف : بيتسي مان.

دعنا نواجه هذا الامر، ان الانتظار هو أمر صعب يمل منه الصغار و الكبار على حد سواء لأنه لا يجعلهم يشعرون بمزاج جيد . هناك طرق لتغيير وقت الملل الى متعة ، وذلك عن طريق تبديل مدة الانتظار الى فرصة للتعلم و التقارب.

استعد

ستواجه الاسرة مرات عديدة ليس أمامها سوى الانتظار: هناك العديد من المرات في حياتك العائلية حيث سيتوجب عليك الانتظار: في عيادة الطبيب، في المطعم ، وعند صندوق الدفع والتفتيش في الاسواق المركزية. كما ان الوقت الذي يقضيه المسافر بالسيارة او الباص لهو نوع آخر من أنواع الانتظار ، خاصة عندما تكون حركة المرور سيئة (مزدحمة). عندما تكون حركة السير مكثفة فانك تعرف مسبقاً بأن أطفالك سيشعرون بالملل و ضيق الصدر في مثل هذه الاحوال. وإذا كان وقت الانتظار سيستغرق طويلاً فربما سيسببون التصرف. عندما تكون مستعداً" فانك تستطيع الحيلولة امام المشاكل لانك ستجذب انتباه اولادك بلعبة افضل من : "مضايقة أخي جعله يبكي".

تغيير المزاج

هناك أساليب قليلة وبسيطة لتغيير المزاج. فكر في الأمور التي تساعدك أنت في التغلب على الوقت الممل. هل لديك شيء للنظر إليه؟ للاستماع إليه؟ للتفكير به؟ ستنتفع هذه الأشياء مع الأطفال أيضاً، بالرغم من أنهم سيجبوا أيضاً فرصة التمكن من التحرك. يستطيع الأطفال الأكبر سناً التفكير والتكلم بدرجة أكبر، أما الأطفال الأصغر سناً فإنهم سيحتاجون إلى المزيد من إرشاداتك و انتباهك بهم.

أغلب هذه الاقتراحات المذكورة ادناه لا تحتاج إلى أي أدوات سوى قلم رصاص وأوراق أحياناً. بإمكانك أن تعدلها لتناسب مع عمر واهتمامات أطفالك والمكان الذي تنتظرون فيه.

الأغاني - تعلم كلمات بعض الأغاني أو ألف كلمات أغاني بنفسك عن الأشياء التي تنوي انجازها عند الانتهاء من الانتظار. عندما تُولف كلمات أغاني جديدة تناسب مع الألحان المألوفة، يمكن أن تدوم هذه الأغاني لفترة طويلة جداً. غني الأغاني مع حركات اليد (الايماءات اليدوية) لُحُث الجميع على التحرك.

ألعاب الكلمات - العب ألعاب المعاني والذاكرة. على سبيل المثال، يتناوب الأشخاص على اختيار الحروف والقول "ذهبت إلى متجر الحيوانات الأليفة واشترت حيوان يبدأ اسمه ب...". على الآخرين تسمية حيوان يبدأ اسمه بالحرف المذكور. عندما تنتهون من أسماء كافة الحيوانات، جرب تكييف اللعبة مع متجر البقالة أو محل بيع الزهور. بإمكان الأطفال الأكبر سناً استخدام قلم للعب والتدوين على قطعة من الورق.

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>