

انتظار کے وقت کو تفریح میں بدلیں

مختلف ہیں۔ رستوران کی میز پر چینی کے دو پیکنوں کو لٹا کر ایک کے نیچے ایک سکھ چھپا کر چھپانے اور ڈھونڈنے والا کھیل کھیلیں۔ اپنے بچے سے ”عجیب و غریب“ سوال پوچھ کر اسکی توجہ حاصل کریں۔ اگر ایک ڈانٹو سار رولر کوسٹر پر سوار ہونا چاہتا ہو تو کیا ہوگا؟

کہانیاں

وقت گزارنے کے لئے آپ کوئی روایتی کہانی سنائیں یا اسی وقت کوئی کہانی بنالیں یا آپ سب مل جل کر بھی کوئی کہانی ایجاد کر سکتے ہیں : ہر کوئی چند جملے بنائے اور پھر اسے آگے پاس کر دے۔ ڈاکٹر کے انتظار کرنے والے کمرے میں کسی رسالے میں سے کوئی تصویر چن لیں اور اس کے بارے میں کوئی کہانی بنالیں۔ اپنے بچوں سے پوچھیں کہ وہ تصویر میں سے کس جگہ کی سیر کرنا پسند کریں گے۔

گفتگو

انتظار میں گزارے جانے والے وقت کا فائدہ اٹھائیں اور اپنے بچوں کی شخصیت سے شناسائی حاصل کریں۔ انکی پسندیدہ چیزوں کے بارے میں گفتگو کریں اور ان کے ساتھ انکی آئیوولی برتہ ڈے پارٹی کی منصوبہ بندی کریں۔

فن مصوری (آرٹ)

اپنی انگلی سے ایک دوسرے کے ہاتھ پر یا پشت پر تصویریں بنائیں اور اندازہ لگائیں کہ دوسرے فرد نے کیا بنایا ہے۔ سڑک پر لگے ہوئے بڑے بوڑے یا اشتہارات کو دیکھیں اور لائنوں اور رنگوں کے بارے میں بات چیت کریں۔

حرکت

اگر آپ کسی ایسی انتظار والی جگہ پر ہیں جہاں کھلی جگہ ہو اور وہاں بچوں کے بسراہ دو بڑے بھی موجود ہوں تو ایک شخص قطار میں اپنی باری کے انتظار کے لئے کھڑا رہیں اور دوسرا بچوں کو ساتھ لے کر انہیں اپنے پیچھے پیچھے چلنے والا کھیل (فالو . دی . لیڈر) کھلائیں۔ اگر انکے لئے بیٹھنا ہی ضروری ہے تو ایسے طریقے تلاش کریں جن سے انکے ہاتھ اور بازو حرکت میں رہیں جیسے کہ تالی بجانا اور پائپ کلینر کو موڑ کر عجیب و غریب شکلیں بنانا۔

بچوں کو مصروف رکھنے کے لئے استعمال کی جانے والی اشیاء (Props)

اگر آپ کو معلوم ہے کہ آپ کو کسی جگہ بہت زیادہ انتظار کرنا پڑے گا تو آپ پینسل، رنگ (کریون)، کاغذ، کھیلنے والی منی، چھوٹے کارڈ اور کتابوں جیسی اشیاء بیگ میں رکھ لیں۔ یہ نہ بھولیں کہ ایک چھوٹا سا سٹیک ہمیشہ موڈ کو تبدیل کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ آپ کاغذ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر گانوں کے عنوان، کھیلوں کے نام یا گفتگو کے عنوانات لکھ کر ایک ڈیس میں ڈال دیں۔ اس ڈیس کو کار میں رکھ دیں اور جب آپ ٹریفک میں پھنسے ہوں تو بچوں سے کہیں کہ ڈیس میں سے ایک پرچی باہر نکالیں تاکہ انہیں وہ چیز کرنی پڑے جو پرچی پر لکھی ہو۔ اب اگلی دفعہ جب بھی آپ انتظار والی جگہ پر ہوں تو اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں اور سکون حاصل کریں۔ بورڈ، بے صبری اور غصے سے آپ کو انتظار میں گزارا جانے والا وقت لمبا لگے گا لیکن تفریح کرتے ہوئے آپ کو لگے گا کہ وقت تیزی سے گزر گیا ہے۔

ماخوذ بیٹھی مان

انتظار بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے پریشان کن اور بیزار کن ہے۔ آئیے اس کا مقابلہ کریں۔ اسکی وجہ سے کسی کا موڈ بھی اچھا نہیں رہتا۔ مگر ذیل میں بیزارگی کو تفریح میں بدلنے کے طریقے ہیں جیسا کہ انتظار کے وقت میں ایسے مواقع پیدا کیے جائیں جن سے سیکھا جائے اور میل جول پیدا کیا جائے۔

تیار رہیں

گھریلو زندگی میں بہت سے مواقع ایسے ہوتے ہیں جب آپ کو انتظار کرنا پڑتا ہے مثلاً ڈاکٹر کے دفتر میں، رستوران میں، سپر مارکیٹ میں اشیاء کی قیمتیں وصول کرنے والے کاؤنٹر پر اسی طرح کار یا بس میں سفر کرنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے وہ بھی انتظار ہی کی ایک قسم ہے خصوصاً جس وقت ٹریفک بہت زیادہ ہو۔

آپ کو وقت سے پہلے اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ آپکے بچے کس طرح کے حالات میں بیزار اور بے چین ہو جائیں گے۔ اگر انتظار بہت لمبا ہو جاتا ہے تو شاید وہ بد تمیزی بھی کرنے لگیں۔ جب آپ اس بات کے لئے تیار ہوں تو آپ ان مسائل سے بچ سکتے ہیں اور بجائے بچوں سے ان کی بد تمیزی کی شکایت کرنے کے ان پر بہتر طریقے سے توجہ دے سکتے ہیں۔

مزاج میں تبدیلی

چند سادہ طریقوں سے مزاج میں تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ وہ کون سی چیز ہے جو آپ کی بورڈ کم کرنے میں معاون ہو سکتی ہے۔ مثلاً کسی چیز کی طرف دیکھنا، اسے سننا اور اسے سوچنا۔ ایسی چیزیں بچوں کے لئے بھی موزوں ہوں گی۔ اگرچہ وہ اچھل کود کرنے کے مواقع کو بھی پسند کریں گے۔ بڑے بچے زیادہ سوچ و بچار اور گفتگو کر سکتے ہیں مگر چھوٹے بچوں کو آپکی ہدایات اور شمولیت کی زیادہ ضرورت ہے۔

ذیل میں دیئے گئے اکثر مشورہ جات کے لئے کسی سازو سامان کی ضرورت نہیں ہے سوائے اس کے کہ بعض اوقات پینسل اور کاغذ درکار ہوتا ہے۔ آپ ان چیزوں کو اپنے بچوں کی عمر، انکی دلچسپی اور انتظار والی جگہ کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں۔

گیت

کچھ گیتوں کے الفاظ یاد کر لیں یا خود سے گیت بنا لیں جو کہ آپ اس وقت گائیں جب انتظار کا وقت ختم ہو جائے۔ جب آپ شناسا گانوں کے نئے اشعار بناتے ہیں تو وہ بہت لمبے عرصے تک یاد رہتے ہیں۔ ہر ایک کو متحرک رکھنے کے لئے ہاتھ کے اشاروں کے ساتھ گانے گائیں۔

الفاظ والے کھیل

ذخیرہ الفاظ اور یادداشت والے کھیل کھیلیں۔ مثال کے طور پر ہر کوئی ایک حرف کو چنتا ہے اور باری لیتے ہوئے کہتا ہے کہ ”میں پالتو جانوروں کی دکان میں گیا اور میں نے ایک جانور خریدا جس کا نام ... کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔“ دوسرے اس جانور کو ڈھونڈیں گے جو وہاں فٹ آتا ہے۔ جب آپ جانوروں کو ختم کر چکیں تو گروسری سٹور اور پھولوں کے بارے میں سوچ لیں۔ بڑے بچے آپکے ساتھ کاغذ پر پینسل سے لکھ کر کھیلنے والے کھیل کھیل سکتے ہیں۔

سوچنے والے کھیل

اپنے ادگر د نظر ڈالیں اور دو ملتی جلتی چیزیں ڈھونڈیں مثلاً دو درخت اور اس بارے میں بات کریں کہ وہ کیسے مشابہت رکھتے ہیں اور کیسے

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>