

برنامه های روزمره خانواده

بنظر می آید که زندگی با کودکان با هرج و مرج توأم بوده ، و حتی در مواقعی از کنترل خارج می شود. برقراری چند برنامه اساسی روزمره می تواند مجدداً حس نظم را به خانواده برگرداند، و زندگی را هم برای والدین و هم برای کودکان آسانتر سازد. این برنامه نباید جدی و خشک باشد؛ خردسالان به برنامه قابل انعطافی نیاز دارند (بخصوص در تعطیلات آخر هفته). زمانیکه فعالیتهای روزانه یک روال قابل پیش بینی را دنبال کنند، نتیجه بهتری برای اکثر خانواده ها در بر خواهد داشت.

فواید برای کودکان

- **حس امنیت** - زمانیکه هر روز همه چیز طبق روال عادی خود پیش رود، کودکان پیش بینی واقعه بعدی را یاد می گیرند. آنها احساس امنیت می کنند، زیرا فرد دیگری مواظب امور آنها می باشد، و آنها نباید نگران چیزی باشند.
- **اعتماد** - کودکان اعتمادکردن را وقتی می آموزند که افرادی که از آنها نگهداری می کنند یک روال دائمی قابل اعتماد را دنبال کنند. این شالوده ایست که آنها اعتماد خود را در دنیای وسیعتر بر آن بنا می نهند.
- **اعتماد بنفس** - زمانیکه کودکان قادر به پیش بینی وقایع آینده باشند، اعتماد آنها نسبت بخودشان نیز افزایش می یابد.
- **عادات خوب** - برنامه های همیشگی و عادی مانند انجام تمرینات مرتب، عادات خوب و سالمی را ایجاد می کند که به کودکان می آموزد که از خودشان مواظبت کنند.

فواید برای والدین

- **برنامه ریزی** - داشتن برنامه دائمی و مرتب به والدین کمک می کند تا کارهای لازم خانه را تکمیل کنند. مخصوصاً با داشتن یک نوزاد، فرصت دوش گرفتن و خرید کردن با چالش همراه می باشد!
- **انضباط** - زمانیکه کار منظم و مرتب جزئی از برنامه عادی روزمره در می آید، کمتر احتمال دارد که کودکان میزان جدی بودن مقررات را با بدرفتاری محک بزنند. اگر مرتب کردن اسباب بازیها همیشه قبل از شستن دست و آمادگی برای خوردن غذا صورت گیرد، اکثر بچه ها بدون اعتراض و تا اندازه ای سریع اینکار را انجام می دهند. اگر همیشه بعد از حمام کردن مراحل خوابیدن در رختخواب، گفتن داستان، خواندن ترانه (آهنگ)، بوسه شب بخیر و خداحافظی طی شوند، کودکان خواب راحتتری خواهند داشت.

چه چیزی باعث برقراری یک برنامه مرتب و دائمی می شود؟

- ما همه دارای شخصیت خاص خود می باشیم؛ هیچ دستورا عملی برای کارهای عادی روزمره وجود ندارد که برای تمام خانواده ها نتیجه بخش باشد. در اینجا به چند عامل و نمونه هایی از سوالاتی که شما در زمان برنامه ریزی کار روزمره از خود می پرسید اشاره شده است. بخاطر داشته باشید که اولویت های هر دو، یعنی والدین و کودکان را مد نظر قرار دهید.
- **نیازهای جسمانی** - آیا همه (افراد خانواده) قبل از شرکت در سایر فعالیتهای، از تغذیه و استراحت کافی برخوردار میشوند؟ آیا زمان کافی برای انجام فعالیتهای جسمانی هر روزه (مثل، قدم زدن در پارک، رقص پرتحرک و پرانرژی در اتاق پذیرایی) وجود دارد؟ آیا این برنامه فرصت کافی خوابیدن را به همه می دهد؟
- **نیازهای اجتماعی** - آیا کودکان نوپا با کودکان همسن و سال خود بازی می کنند؟ آیا والدین با دوستان خود ملاقات میکنند؟ (گروههای بازی نیازهای هر دو گروه را پاسخ میدهد).
- **نیازهای فکری (عقلانی)** - آیا کودکان فرصت انجام بازیهای را دارند که درک آنها را نسبت به کشف محیط

پیرامون خود تحریک کند؟ آیا والدین به اندازه کافی فرصت گفتگو و صحبت با بزرگسالان را دارند؟

- **نیازهای عاطفی (روحی)** - آیا کودکان از راحتی و آسایش لازم برخوردار هستند؟ آیا کودکان از طریق مراقبت و توجه والدین خود احساس امنیت می کنند؟ آیا والدین مورد حمایت قرار می گیرند؟
- **مرحله رشد** - آیا برنامه روزمره با تغییر نیازهای کودکان در مراحل مختلف رشدشان هماهنگی دارد؟ آیا در دوران رشد ناگهانی به آنها اسنک (خوراک مختصر) بیشتری داده می شود؟ آیا به کودکان نوپا حق انتخابهای بیشتری داده می شود؟ (بعنوان مثال، "دندانهایت را قبل از حمام کردن مسواک می زنی یا بعد از آن؟) یا مسئولیتهای بیشتری به کودکان بزرگتر داده می شود؟ (مثل، کمک در تهیه اسنک یا ناهار برای مدرسه).
- **تفاوت بین افراد** - آیا در برنامه روزمره حالت خاص و خلق و خوی کودک در نظر گرفته می شود؟ به عنوان مثال، محدود کردن کارهای روزانه بدلیل اینکه این کودک خاص با تغییر و جابجایی از فروشگاه به ماشین و بالعکس مشکل دارد... و یا در برنامه ریزی این بچه ی خاص انعطاف پذیری زیادی در نظر گرفته شده است بدلیل اینکه بدن او با یک روال منظم کار نمی کند و هر روز در یک ساعت معین گرسنه نمی شود، یا اینکه برنامه روزانه همیشه یکنواخت و ثابت است، زیرا این کودک غافلگیر شدن یا و اتفاقات غیر منتظره را دوست ندارد.

تغییر برنامه عادی روزمره

گاهی اوقات تغییر برنامه عادی روزمره باعث حل مشکلات رفتاری می شود.

- **تغییر تسلسل و ترتیب کارها** - حتی اگر دیگران بشما می گویند حمام کردن کودک قبل از خواب باعث آرامش و تسکین وی می شود، اما کودک شما ممکن است بعد از حمام هیجان بیشتری از خود نشان دهد و بسختی بخواب رود. این مشکل ممکن است با جابجا کردن ساعت حمام کودک به قبل از شام حل شود.
- **تشخیص نیازها** - اگر کودک شما همیشه قبل از شام بدخلقی و بهانه گیری می کند، شاید دلیل آن گرسنگی باشد. سعی کنید اسنکی را به برنامه او در بعد از ظهر اضافه کنید. یا شاید می خواهید از توجه و مراقبت شما مطمئن شوید. سعی کنید قبل از شروع آشپزی مدت کوتاهی را با او بازی کنید، یا بگذارید در کنار شما بماند و کاهوها را ورق ورق کند.
- **تغییر و تحول آرام و نرم** - کودکان در زمان تغییر و تحول اغلب از خود بد رفتاری و کج خلقی نشان می دهند. برای جلوگیری از دردسر، سعی کنید با خواندن آواز و ترانه تغییرات آتی را به آنها اعلام کنید. بعنوان مثال، اگر کودک نوپایی باید بخاطر تحویل گرفتن برادر بزرگترش از اتوبوس (سرویس) مدرسه دست از بازی بکشد، سعی کنید این موضوع را با خواندن ترانه برایش روشن کنید، "اتوبوس چانی بزودی می آید، و ما میریم اونو ببینیم"، ترانه را با آهنگ (دینگ - دنگ - دانگ - Frère Jacques) بخوانید. این آواز به کودکان فرصت تطبیق و سازگاری با تغییر و تحول را می دهد.

برنامه روزمره همیشه قابل تغییرند؛ و باید همواره با تغییر شرایط سازگاری داشته باشند. شما می توانید با مشاهده کودکان خود ویا آگاهی از نیازهای خود، برنامه ی روزمره قابل پیش بینی و مناسب برای خانواده خود را طراحی کنید.

از بتسی مَن (Betsy Mann) با همکاری لیندا مارتین (Linda Martin) هماهنگ کننده برنامه دیدار از خانواده ها، شروع بهتر (Better Beginnings) و آینده بهتر (Better Futures) - اتاوا

Les routines de la famille

Vous avez l'impression qu'avec les enfants, la vie est constamment en désordre, voire hors contrôle? Avec quelques routines de base, vous pourrez rétablir un sens de l'ordre qui rendra la vie plus facile, pour vous et pour les enfants. Une routine ne veut pas dire un horaire rigide; les enfants ont besoin d'une structure souple (surtout en fin de semaine). En général, tout est plus facile quand les activités quotidiennes se déroulent d'une manière prévisible.

Avantages pour les enfants

- **Sécurisant** - Quand, tous les jours, les activités s'enchaînent dans le même ordre, les enfants apprennent à prévoir. Ils se sentent en sécurité parce que quelqu'un d'autre s'occupe de leur bien-être; ils n'ont pas à s'en soucier.
- **Confiance** - Les enfants apprennent à faire confiance aux autres quand les personnes qui s'occupe d'eux suivent une routine fiable. Leur confiance dans le monde en général se fonde sur ces premières expériences.
- **Confiance en soi** - Leur confiance en soi augmente quand ils sont capables de prévoir ce qui arrivera.
- **Bonnes habitudes** - Grâce aux routines, par exemple l'exercice régulier, les enfants apprennent de bonnes habitudes de vie.

Avantages pour les parents

- **Planification** - Une routine permet aux parents de planifier et d'accomplir le nécessaire. Avec un petit bébé, trouver le temps de faire les emplettes et de prendre une douche constitue un défi!
- **Discipline** - Quand les tâches font partie d'une routine établie, les enfants « testent » moins souvent les règles par un mauvais comportement. Si on range *toujours* les jouets avant de se laver les mains et de s'asseoir à table, la plupart des enfants cesseront leurs protestations et se mettront au travail assez rapidement. Si le bain est *toujours* suivi d'un rituel à l'heure du coucher (histoire, chanson, câlin et bec en disant bonne nuit), le sommeil suivra plus facilement.

Quels sont les éléments d'une bonne routine?

Chaque personne est unique; il n'y a pas de recette qui fonctionne pour toutes les familles. Voici quelques facteurs à considérer, ainsi que des exemples du genre de question à vous poser en planifiant une routine. Pensez aux besoins et aux préférences des parents et des enfants.

- **Besoins physiques** - Tout le monde est bien nourri et reposé avant le moment prévu pour les autres activités? Y a-t-il tous les jours une période d'activité physique (promenade au parc, danser au salon)? La routine permet-elle à tous de dormir suffisamment?
- **Besoins sociaux** - Les bambins ont des occasions de rencontrer d'autres enfants de leur âge? Les parents voient leurs amis? (Les groupes de jeu peuvent répondre aux besoins des deux.)

- **Besoins intellectuels** - Les enfants passent assez de temps à faire des jeux qui stimulent la compréhension de leur milieu? Les parents peuvent avoir des conversations entre adultes?
- **Besoins émotionnels** - Les bébés sont réconfortés quand ils pleurent? Les enfants sont rassurés par l'attention apportée par leurs parents? Les parents ont du soutien?
- **Stade de développement** - La routine s'adapte aux besoins changeants des enfants qui grandissent? Plus de choix offerts aux bambins? (Par exemple, « Te brosseras-tu les dents avant ou après le bain? ») Plus de responsabilités données aux enfants plus âgés. (Par exemple, aider à préparer le goûter.)
- **Particularités individuelles** - Quelle place laisse-t-on au tempérament particulier d'un enfant? Par exemple, on ne fait pas les courses ensemble parce que tel enfant supporte mal de changer continuellement d'endroit. On a une routine très souple pour un enfant qui a des rythmes corporels irréguliers et qui n'a pas faim au même moment à chaque jour. On garde *toujours* la même routine pour un enfant qui n'aime pas les surprises.

Adapter la routine

Parfois, un changement dans la routine résout des problèmes de comportement.

- **Changer la séquence** - Même si tout le monde dit qu'un bain avant le coucher calme les enfants, *vo*tre enfant réagit en s'excitant et ne veut pas s'endormir. Le problème pourrait se régler en déplaçant l'heure du bain avant le souper.
- **Reconnaître un besoin** - Si votre enfant fait toujours une crise avant le souper, peut-être a-t-il faim et un goûter en après-midi serait la solution. Ou peut-être a-t-il besoin d'attention. Essayez une courte période de jeu ensemble avant de commencer le repas ou faites-lui déchiqueter la laitue à côté de vous.
- **Faciliter les transitions** - C'est souvent lorsqu'on change d'activité que les enfants se comportent mal. Pour éviter ces problèmes, signalez les changements à venir à l'aide d'une chanson. Par exemple, s'il faut arrêter de jouer pour aller rencontrer l'autobus scolaire, chantez « Ton frère arrive, dans l'autobus, allons le voir » sur la mélodie de « Frère Jacques ». La chanson donne aux enfants le temps de s'adapter à la transition.

Les routines ne sont jamais gravées dans la pierre; on aura toujours à les adapter aux conditions changeantes. En observant vos enfants et en connaissant vos besoins, vous serez en mesure d'établir une routine prévisible qui convient à votre famille.

par Betsy Mann, avec l'aide de Linda Martin, coordonnatrice du programme de visites à domicile, Partir d'un bon pied pour un avenir meilleur, Ottawa.