

# Những thói quen gia đình

Cuộc sống đối với trẻ con có vẻ là một sự hỗn độn thậm chí nhiều khi ngoài sự kiểm soát. Thiết lập ra nhiều thói quen cơ bản có thể tái lập lại một thứ tự khiến cho cuộc sống của cả cha mẹ và con cái dễ dàng hơn. Một thói quen không có nghi là một thời khóa biểu cứng nhắc, trẻ con cần sự hướng dẫn với sự thoải mái (đặc biệt vào cuối tuần). Hầu hết nhiều gia đình, có nhiều việc trở nên tốt hơn khi mà hoạt động mỗi ngày theo một kiểu nhất định.

## Những ích lợi cho con cái

- **Cảm giác an toàn**- Khi mà mọi việc xảy ra như nhau mỗi ngày, trẻ con học được phán đoán điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Chúng cảm thấy được an toàn và bảo vệ bởi vì có người nào đó quan tâm đến chúng, chúng không phải lo lắng.
- **Tin tưởng**- trẻ học tập sự tin tưởng khi mà có người nào quan tâm đến chúng theo một thói quen nhất định. Đây là nền tảng mà chúng xây dựng sự tin tưởng trong một thế giới lớn hơn.
- **Tự tin**- Sự tự tin của trẻ cũng gia tăng khi nó đoán trước điều gì xảy ra tiếp theo.
- **Những thói quen tốt**- Những thói quen, như là chơi thể thao thường xuyên, xây dựng thói quen về sức khỏe tốt để dạy cho trẻ con tự chăm sóc bản thân của chúng.

## Những ích lợi cho cha mẹ

- **Lập kế hoạch**- Có một thói quen giúp cho cha mẹ lập kế hoạch để hoàn thành những việc nhà cần thiết. Đặt biệt với những con nhỏ, có thời gian để tắm hoặc mua thức ăn có thể là một thử thách!
- **Kỷ luật**- trẻ ít thử những luật lệ bằng cách cư xử không đúng khi mà những lời quở trách thường xuyên trở thành một phần của thói quen. Nếu như dọn dẹp đồ chơi luôn luôn xảy ra trước khi rửa tay và ngồi vào bàn ăn, hầu hết những trẻ con sẽ dừng cuộc chơi và làm việc một cách nhanh chóng. Nếu như đi tắm xong rồi lên giường, nghe kể chuyện, hát một bài, một nụ hôn chúc ngủ ngon và đóng cửa phòng, thì giấc ngủ sẽ đến một cách dễ dàng.

## Điều gì tạo nên một thói quen tốt?

Mỗi người chúng ta là một cá thể riêng biệt; không một phương pháp thói quen nào thích hợp cho từng gia đình. Ở đây có nhiều khía cạnh để xem xét, theo sau là những ví dụ về nhiều câu hỏi để hỏi chính bạn khi lên kế hoạch cho thói quen. Hãy nhớ rằng đây là những nhu cầu và sự ưu tiên có ích lợi cho cả cha mẹ lẫn con cái.

- **Nhu cầu thể chất** - Có phải mọi người được ăn no và nghỉ ngơi tốt trước khi có những hoạt động tiếp theo? Có đủ thời gian để hoạt động thể chất (đi bộ ra công viên, nhay quanh phòng khách) mỗi ngày hay không? Thói quen này làm cho mọi người ngủ đủ giấc hay không?
- **Những nhu cầu xã hội** - Những trẻ con có vui đùa cùng với những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi hay không? Cha mẹ có gặp gỡ được những người bạn của mình hay không? (Sự vui chơi trong nhóm có thể đáp ứng những nhu cầu này.)

- **Những nhu cầu về trí tuệ** - Có phải trẻ con có thời gian vui đùa trong những cách mà kích thích với sự hiểu biết của những việc xung quanh nó không? Cả cha mẹ có đủ lời hội thoại của người lớn không?
- **Những nhu cầu về tình cảm** - Các em nhỏ có nhận được sự khích lệ mà nó cần không? Các em có cảm thấy an toàn trong sự chú ý của cha mẹ không? Cha mẹ có bày tỏ sự ủng hộ không?
- **Giai đoạn của sự phát triển** - Thói quen này có tính đến sự thay đổi những nhu cầu gì khi mà trẻ con được lớn lên? Nhiều đồ ăn dặm trong quá trình trưởng thành? Có nhiều sự chọn lựa cho những đứa nhỏ? (Ví dụ, Con sẽ đánh răng của con trước khi tắm hay sau khi tắm?). Nhiều trách nhiệm được giao cho những đứa lớn hơn. (Ví dụ, Giúp đỡ để chuẩn bị thức ăn dặm hoặc làm cơm trưa đem theo khi đến trường)
- **Những khác biệt của mỗi cá nhân** - Thói quen này có xảy ra đối với một đứa trẻ có tính tình đặc biệt hay không? Ví dụ như giới hạn những việc lật vật bởi vì đứa trẻ này có khó khăn trong sự di chuyển từ cửa hàng vô xe va từ xe vào cửa hàng... Hoặc có nhiều linh động bởi vì đứa này có một nhịp điệu cơ thể không nhất định và không đòi bụng trong cùng một thời gian mỗi ngày. Hoặc là luôn luôn cùng một thói quen vì đứa này không thích ngạc nhiên.

## Thay đổi thói quen

Thỉnh thoảng, thay đổi thói quen có thể giải quyết nhiều khó khăn trong cư xử.

- **Thay đổi sự kiện** - Thậm chí có nhiều người nói với bạn đi tắm trước khi đi ngủ làm cho đứa bé dễ chịu, con của bạn có thể được hưng phấn hơn và rất khó đi ngủ. Vấn đề này có thể mất đi khi bạn thay đổi giờ tắm trước khi ăn tối.
- **Nhận ra nhu cầu** - nếu con của bạn giận dữ trước giờ ăn tối, có lẽ nó đói bụng. Cố gắng thêm buổi ăn dặm vào giờ trưa theo thói quen. Hoặc có thể là nó cần sự quan tâm của bạn. Cố gắng dành thời gian ngắn để vui đùa trước khi bạn bắt đầu nấu ăn hoặc để nó lật rau bên cạnh bạn.
- **Những sự thay đổi để dàng** - trẻ con thường không ngoan khi thời gian thay đổi hoạt động. Để tránh khó khăn này, cố gắng thêm một bài hát trong thói quen là một tín hiệu báo những thay đổi sắp đến. Ví dụ, nếu một đứa nhỏ phải nghỉ chơi để đi đón xe bus của người anh trai, hãy hát bài “xe bus của Johnny đến ngay, chúng ta sẽ đi gặp anh ấy,” hãy hát bằng nhịp điệu của “Frère Jacques.” bài hát này nhắc cho trẻ con biết thời gian để điều chỉnh và có sự thay đổi.

Thói quen không bao giờ được thiết lập một cách cứng nhắc, nó cần phải thích hợp với điều kiện thay đổi. Bằng cách quan sát con của bạn, biết những nhu cầu của chính bạn, bạn có thể tạo ra một thói quen thích hợp cho gia đình mình.

Bởi Betsy Mann, với sự giúp đỡ của Linda Martin, Family Visitor Program Coordinator, Better Beginnings, Better Futures, Ottawa.

# 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'occupent 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, *votre* 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.*