

家庭的例行活動

有孩子的生活可能顯得混亂，有時甚至失控。實行一些簡單的例行活動可重新建立起秩序，幫助父母與孩子們的生活有規律。例行活動不代表嚴格的作息時間；年紀小的孩子需要有彈性的計畫（特別在週末時）。對大部分家庭而言，如果每天的活動都是按照事先預定的模式，那麼所做的計畫一般都能較妥善的實施。

規劃時間

- 有安全感 – 當每天發生的事情都有一定的先後次序，孩子們便學著預料接下來是什麼。他們覺得安全、有可靠，因為有其他人幫他們照料事情；他們不用擔心。
- 能信任 – 當關心他們的人遵守可依賴的例行動作時，孩子便學會如何去信任。這是他們在更大的世界裏建立起信任的基礎。
- 有自信心 – 如果孩子能預料接下來將發生的事，能增加他們對自己的自信心。
- 良好的習慣 – 例行動作，如經常運動，建立起良好的習慣來教導孩子如何照顧自己。

家長的益處

- 有計畫 – 有家庭慣例能幫助家長計畫，以完成必要的家事。特別是當有小嬰兒時，想找時間洗澡或購買家庭用品可能都是一項挑戰！
- 有規矩 – 當例行工作成為必行的慣例，孩子比較不會使壞來測試規矩。如果在坐下來吃飯前必須先擦乾淨玩具及洗手，大部分的孩子不會抱怨，而且會很快的將工作完成。如果洗完澡後就上床，等待著唸故事書、聽音樂、晚安吻與房門旁的微微招手，入睡就會比較容易。

有哪些是好的例行活動？

每個人都不同；沒有特別一種方法會讓例行活動適用於每個家庭。這裡有一些應考慮的因素，以及在計畫例行活動時一些應詢問自己的例子。對家長及孩子的需要與嗜好應記得列入考慮。

- 身體上的需求 – 在參與下一個活動前，每個人都吃飽了而且休息充足了嗎？每天都有時間做運動嗎（走路去公園、在客廳做熱力舞蹈）？因為這項例行活動會讓每個人都睡得充足嗎？
- 社交需求 – 剛學走路的孩子有跟其他同齡的小朋友一起玩嗎？家長有與朋友見面嗎？（遊伴

會可以符合這些需求）。

- 智慧上的需求 – 孩子們有機會玩可激發他們對環境的了解的遊戲嗎？家長與大人的世界有足夠的交流嗎？
- 情緒上的需求 – 小嬰兒有得到他們需要的安撫嗎？孩子在父母的照顧下是否有安全感？父母是否得到支持？
- 發展的階段 – 所訂的例行活動是否有照顧到隨著孩子的成長所需的不同？在急速成長的階段是否有較多的點心？是否給予剛學走路的孩子更多的選擇？（例如“你要在洗澡前或洗澡後刷牙”？給予較年長的孩子較多的責任。（例如：幫忙準備點心或學校的午餐）。
- 個別的差異 – 所訂的例行活動是否考慮到一個孩子的特定資質？例如：限制差遣任務的次數，因為這個孩子有從商店到車子等遷移上的問題。或者是給予很多彈性空間因為這個孩子的不尋常的體質，每天肚子餓的時間都不同。或者是這個孩子不喜歡受驚訝，應有一定的例行活動。

改變例行活動

有時候改變例行活動可以解決態度上的問題。

- 改變次序 – 即使有人告訴您睡前讓孩子洗澡可幫助舒緩他們，您的孩子可能會因此變得興奮而睡不著覺。如您將洗澡的時間移到晚餐前可能就會解決問題。
- 辨認需求 – 如果您的孩子總是在晚飯前使性子，那麼她很可能是肚子餓。試著在例行活動裏加上下午點心時間。或者她需要您的注意。嘗試在您開始煮飯以前與孩子玩一小段時間或，讓她在您身旁幫您剝青菜。
- 緩和的變動 – 當是時候改變例行活動時，孩子們通常會表現得不乖。例如：當剛學走路的孩子不能再繼續玩，因為哥哥的校車要到了，要去接他，您可以用最喜愛的童謠的音調唱“Johnny的校車快到了，我們要去接他”。這首歌給孩子時間調整，然後做變動。

例行活動不是石頭做的；它們因情況的改變需做適當的調整。觀察您的孩子、了解您的需要，您將能為您的家計畫出合適的、可預知的例行活動。

Betsy Mann 著作，由 *Ottawa, Better Beginnings, Better Futures, Family Visitor Program Coordinator, Linda Martin* 協助。

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, *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.