

# पारिवारिक नित्य-कर्म

बच्चों के साथ जीवन कई बार अस्तव्यस्त और विवश सा जान पड़ता है। कुछ एक बेसिक नित्य-कर्म निपटाने की आदत डाल लेने से व्यवस्था का भाव लौट सकता है और बच्चों व मांबाप, दोनों का जीवन सुगम हो सकता है। नित्य-कर्म का मतलब कोई कड़ा सूची पालन नहीं है। युवा बच्चों को तो एक लचीले ढांचे की आवश्यकता होती है विशेषकर वीकएंड पर। बहुत से परिवारों के लिए नित्य के कामों का नियमित रूप से पूरा होना अधिक अनुकूल रहता है।

## बच्चों के लिए लाभ

- सुरक्षा की भावना - जब प्रति दिन सब काम नियम के अनुसार चलते हैं, तो बच्चे जान जाते हैं कि आगे क्या होने वाला है। वे सुरक्षित महसूस करते हैं क्योंकि कोई उनकी परवाह कर रहा है। उन्हें चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं होती।
- भरोसा - बच्चों की देखभाल करने वाले एक विश्वसनीय नित्य-कर्म अपनाएं तो बच्चे भरोसा करना सीख लेते हैं। यह उनके लिए बाहर की दुनिया में भरोसा खड़ा करने की बुनियाद है।
- आत्मविश्वास - जब बच्चे यह जान जाते हैं कि आगे क्या होने जा रहा है, तो उनमें अपने आप पर भरोसा करने की भावना भी साथ ही विकसित हो जाती है।
- अच्छी आदतें - नित्य-कर्म, जैसे कि नियमित व्यायाम, सेहत के लिए अच्छी आदतों के निर्माण की ओर कदम है जिससे बच्चे अपना ध्यान आप रखना सीख लेते हैं।

## मांबाप के लिए लाभ

- नियोजन - नित्य-कर्म आवश्यक काम काज निपटाने की योजना में मांबाप की सहायता करता है। विशेषकर जब कोई छोटा शिशु साथ हो तो नहाने अथवा किराने का सामान खरीदने आदि के लिए समय निकालना जोखिम का काम हो सकता है।
- अनुशासन - जब बाकायदा काम काज एक स्थापित नित्य-कर्म का अंग बन जाते हैं तो बच्चे अपने गलत व्यवहार से नियमों को तोड़ने का इरादा कम ही करते हैं। यदि सदा ही हाथ धो कर खाने पर बैठने से पहले खिलौनों को साफ करके रखने की बात सामने आती है तो बहुत से बच्चे आनाकानी न करके, जल्दी से काम में जुट जायेंगे। यदि नहाने के बाद हमेशा ही बिस्तर, कहानी, गीत, गुडनाइट चुम्बन, या बैडरुम के दरवाजे से शुभ संकेत की बारी आती है तो नींद आसानी से आ जायगी।

## नित्य-कर्म अच्छा कैसे बनता है ?

हमारा सबका अपना अपना व्यक्तित्व है। हर एक परिवार के लिए एक ही तरह का नित्य-कर्म कारगर नहीं हो सकता। यहां विचार योग्य कुछ गुणकों का वर्णन है। नित्य-कर्म निश्चित करने से पहले अपने आप से पूछे जाने वाले सवालों के कुछ उदाहरणभी दिये जाते हैं। याद रहे कि मांबाप और बच्चों, दोनों की ही आवश्यकताओं का ध्यान रखना जरूरी है।

- शारीरिक आवश्यकताएं - क्या अन्य किसी गतिविधि में भाग लेने से पहले हर कोई ठीक से खानपान व आराम कर चुका है ? क्या हर दिन शारीरिक कार्यकलाप (पार्क तक चलना, बैठक में खुल कर नाचना) के लिए समय है ? क्या नित्य-कर्म हर किसी को प्रयाप्त नींद की छूट देता है ?

- सामाजिक आवश्यकताएं - क्या बच्चे अपनी उमर के दूसरे बच्चों के साथ घुलमिल रहे हैं ? क्या मांबाप दोस्तों से मिल रहे हैं ? (इन दोनों आवश्यकताओं की पूर्ति खेल समूह बना कर हो सकती है)
- बौद्धिक आवश्यकताएं - क्या बच्चों को इस ढंग से खेलने का समय मिलता है जिस से वे अपने आसपास को समझने के लिए प्रेरित हों ? क्या मांबाप प्रौढ किसम की जरूरी बातचीत कर पाते हैं ?
- भावुक आवश्यकताएं - क्या बच्चे आवश्यकता अनुसार सुख-साधन प्राप्त कर रहे हैं ? क्या वे मांबाप की देखरेख में सुरक्षा का अनुभव करते हैं ?
- विकास की अवस्था - क्या नित्य-कर्म में इस बात की गुंजाइश है कि बच्चों के बढ़ने फूलने के साथ साथ उनकी बदलती हुई आवश्यकताओं से भी निपटा जा सके ? विकास के उछाल के दौरान अधिक जलपान की व्यवस्था ? छोटे बच्चों के लिए अधिक विकल्प ? जैसे कि "तुम नहाने से पहले दांत साफ करोगे या उसके बाद ?" बड़े बच्चों के सिर पर कुछ और जिम्मेदारियां आ जाती है, जैसे नाशता या स्कूल का लंच तैयार करने में सहायत।
- व्यक्तिगत विभिन्नता - क्या नित्य-कर्म में बच्चे के विशिष्ट मिजाज़ का लिहाज़ किया गया है ? उदाहरण के तौर पर कामों की गिनती सीमित करना क्योंकि यह बच्चा स्टोर से कार तक या कार से स्टोर तक जाने में कठिनाई अनुभव करता है। या बहुत सा लचीलापन क्योंकि इस बच्चे के शरीर की लय ताल असंयमित है और इसे हर दिन एक ही समय पर भूख नहीं लगती। या हमेशा एक सा नित्य-कर्म क्योंकि यह बच्चा विस्मय पसन्द नहीं करता।

## नित्य-कर्म में बदलाव

कई बार नित्य-कर्म में बदलाव व्यवहार की समस्याएं हल कर सकता है।

- काम आगे पीछे करके देखो - लोग चाहे यह कहें कि सोने से पहले नहाना बच्चों को शांत कर देता है, मगर हो सकता है आपका बच्चा नहाने से उत्तेजित हो जाता हो और सोने में कठिनाई पाता हो। नहाने का समय बदल कर खाने से पहले कर दें। समस्या सुलझ जायगी।
- आवश्यकता को पहचानें- यदि आपकी बच्ची खाने से पहले सदा झिल्लाती है, तो हो सकता है वह भूखी हो। दोपहर के बाद खाने की कोई चीज नित्य-कर्म में जोड़ कर देखिए। यह भी सम्भव है कि वह अपनी तरफ आपके ध्यान के प्रति आश्वस्त होना चाहती हो। खाना बनाने या उसके आपके बाजू में बैठ कर लैटिस कतरने के समय से कुछ पहले, उसके साथ थोड़ा खेलने का समय निकाल कर देखिए।
- सहज परिवर्तन - बच्चे अकसर उस समय अनुचित बरताव करते हैं जब गतिविधि के बदलाव का समय आ जाता है। परेशानी से बचने के हेतु ऐसे समय को इंगित करने के लिए कोई गीत बीच में जोड़ दें। मान लें कि बच्चे का खेल रोक कर बड़े भाई की स्कूल बस तक जाने का समय हो गया है। बच्चे के मन-पसन्द गीत की धुन में गा कर कहें, "जॉनी की बस आ गई, उससे मिलने जाना है।" गाने के स्वर बच्चों को बदलाव से निपटने का समय देते हैं।

नित्य-कर्म कोई पत्थर पर लकीर नहीं होते। उन्हें सदा बदलते हुए हालात के अनुकूल बदलना होता है। अपने बच्चों पर नजर रखते हुए और अपनी आवश्यकताओं को समझते हुए आप अपने परिवार के अनुकूल नित्य-कर्म निश्चित कर सकते हैं।

बैटसी मान - सहायक लिंडा मार्टिन, संयोजक फैमिली विजिटर प्रोग्राम, बैटर विगिनिंग, बैटर फ्यूचर, औटवा।

# 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.*