

گھریلو معمولات

والی چیزوں کو سیکھ رہے ہوں؟ کیا والدین کو با شعور بات چیت کے مناسب مواقع مل رہے ہیں؟

- **جنتانی ضروریات** - کیا چھوٹے بچوں کو آرام کے لئے جو ماحول چاہیے وہ انہیں مل رہا ہے؟ کیا بچے اپنے والدین کی قربت میں محفوظ محسوس کرتے ہیں؟ کیا والدین کو مناسب مدد مل رہی ہے؟
- **عمر کے مراحل** - کیا لائق عمل میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ بچوں کی ضروریات ان کی عمر کے ساتھ ساتھ بدلتی ہیں؟ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ سنیکس میں بھی اضافہ کریں۔ پاؤں چلنے والے چھوٹے بچے کو مختلف چیزوں میں سے انتخاب کا موقع دیں جیسے (کیا آپ دانت صاف نہانے سے پہلے کروگے یا بعد میں) بڑے بچوں کو زیادہ سے زیادہ ذمہ داری سونپیں (جیسے سنیکس بنانے اور دوپہر کا کھانا بنانے میں مدد لینا)
- **انفرادیت** - کیا لائق عمل بچے کی مخصوص طبیعت کے مطابق ہے؟ مثال کے طور پر اپنے بازار کے چکروں میں کسی کریں کیونکہ یہ بچہ مختلف مقامات پر الگ سی مشکل پیدا کر دیتا ہے جیسے سنور سے کار میں آتے وقت، کار سے سنور جاتے وقت یا اپنے پروگرام میں لپک رکھیں کیونکہ بچے کے جسانی روہم میں بے قاعدگی ہے اور اُسے روزانہ ایک ہی وقت میں بھوک نہیں لگتی یا روزانہ ایک ہی لائق عمل پر عمل کریں کیونکہ بچہ اچانک تبدیلی کو پسند نہیں کرتا۔

لائق عمل بدلنا

بعض دفعہ لائق عمل بدلنے سے منفی رویے بہتر ہوجاتے ہیں۔

- **ترتیب بدلنا** - یہ ممکن ہے کہ لوگوں نے آپ کو بتایا ہو کہ سونے سے پہلے بچے کو نہانے سے اُسے سکون ملتا ہے مگر آپ کا بچہ سونے سے پہلے نہانے سے زیادہ چست ہوجاتا ہو اور سونے میں اُسے مشکل کا سامنا ہو۔ اگر آپ بچے کے نہانے کا وقت دوپہر کے کھانے سے پہلے کر دیں تو ہوسکتا ہے یہ مشکل ختم ہوجائے۔
- **ضرورت کی پہچان** - شام کے کھانے سے پہلے اگر بچہ تنگ کرتا ہو تو ہوسکتا ہے کہ اُسے بھوک لگ رہی ہو۔ اپنے لائق عمل میں دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ سنیکس کو شامل کریں۔ ہوسکتا ہے کہ اس وقت میں بچے کو آپ کی توجہ کی ضرورت ہو۔ اپنا کھانا پکانا شروع کرنے سے پہلے کچھ دیر بچے کے ساتھ کھیلیں یا اسے اپنے نزدیک ہی لینس (سلاہ) کے ٹکڑے کرنے دیں۔
- **ہوا تبدیلی** - جب بھی کام کی نوعیت بدلنے کا وقت آتا ہے تو بچے بہت تنگ کرتے ہیں۔ اپنے روز کے لائق عمل میں کوئی گانا شامل کر لیں جو اس بات کا اشارہ ہو کہ اب تبدیلی کا وقت آ گیا ہے۔ اس سے آپ مشکل سے بچ جائیں گے۔ مثال کے طور پر پاؤں پاؤں چلنے والے چھوٹے بچے کو اگر اب کھیل ختم کرنا ہے اور بڑے بھائی کو لینے کے لئے سکول بس کی طرف جانا ہے تو یہ گانا گائیں ” بہت جلد آ رہی ہے جانی کی بس۔ ہم اُس سے ملنے اب جائیں گے“ گانے کو فریئر جیکس کی طرز میں گائیں۔ گانے کی وجہ سے بچے تبدیلی کے عادی ہوجائیں گے۔

لائق عمل کوئی حرف آخر نہیں۔ وقت بدلنے کے ساتھ ساتھ اپنی ضرورت کے مطابق لائق عمل کو بدلا جاسکتا ہے۔ اپنے بچوں کا جائزہ لیتے ہوئے اپنی ضروریات کو پہچانتے ہوئے آپ اپنی خاندانی ضرورت کے مطابق موزوں لائق عمل بنا سکتے ہیں۔

بیسنس من کا تحریر کردہ۔ معاون لنڈا مارٹن، کوآرڈینیٹر فیسیل ورث پروگرام، بہتر آغاز، بہتر مستقبل، اوٹاوا

بچوں کے ساتھ زندگی غیر منظم دکھائی دیتی ہے بلکہ بعض دفعہ قابو سے باہر ہوتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ بنیادی لائق عمل طے کر لینے سے ترتیب کی جس پیدا ہوسکتی ہے جو بچوں اور والدین دونوں کی زندگی کو آسان بنا دے گی۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ طے شدہ معمولات پر سختی سے کار بند رہا جائے بلکہ چھوٹے بچوں کے لئے اس بات کی ضرورت ہے کہ ان کے لئے ایسا طے شدہ پروگرام بنایا جائے جس میں لپک ہو (خاص طور پر ہفتے کے اختتام پر) اگر معمولات زندگی پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق ہوں تو زیادہ تر خاندانوں میں یہ چیز فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

بچوں کے لئے فوائد

- **تحفظ کا احساس** - اگر روزانہ چیزیں ایک ترتیب کے مطابق واقع ہوں تو بچے یہ سیکھ جاتے ہیں کہ اب آگلا کام کیا ہوگا۔ وہ اپنے آپکو محفوظ اور پُر امن محسوس کرتے ہیں کیونکہ کوئی اور انکی دیکھ بھال کر رہا ہے لہذا انہیں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔
- **اعتبار** - بچے اعتبار کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اگر وہ لوگ جو ان کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ ایک قابل اعتبار لائق عمل پر عمل کرتے ہوں اور ہمیں سے دنیا پر اعتبار کرنے کی بنیاد پڑتی ہے۔
- **خود اعتمادی** - اگر بچے کو پہلے سے پتا ہو کہ اب انہیں آگلا کام کیا کرنا ہے تو اس سے انکی خود اعتمادی بھی بڑھ جاتی ہے۔
- **اچھی عاداتیں** - لائق عمل جیسا کہ باقاعدگی سے ورزش، اچھی صحت کے لئے عادتوں کو اپنانا، یہ ایسی چیزیں ہیں یہ جو بچوں کو اپنا خیال خود رکھنا سکھا دیتی ہیں۔

والدین کے لئے فوائد

- **منصوبہ بندی** - ایک مکمل لائق عمل ہونے سے والدین کو گھر کے روزمرہ کے کام کرنے میں مدد مل جاتی ہے۔ خاص طور ایک چھوٹے بچے کے ہوتے ہوئے نہانے کے لئے وقت نکالنا اور سودا سلف لانا بھی ایک مرحلہ لگتا ہے۔
- **نظم و ضبط** - جب روزمرہ کے کام ایک پہلے سے طے شدہ لائق عمل کا حصہ بن جائیں تو بچے بھی زیادہ تر ان کاموں سے ہنسنے کے لئے تنگ نہیں کرتے اگر کھلونوں کو سمیٹنا، ہاتھ دھونے اور کھانا کھانے سے پہلے کالام ہو تو اکثر بچے بنا احتجاج لئے جلدی سے کام شروع کر دیں گے۔ اگر نہانے کے بعد بستر پر جانا، کھانا سننا، گانا سننا، ایک شب ٹیبلر کا میٹھا سا پیار دینا اور بیڈ روم کے دروازے سے باہر جاتے ہوئے خدا حافظ کہنا معمول ہو تو نیند آسانی سے آجائیگی۔

اچھا لائق عمل کیسے بنتا ہے؟

ہم سب منفرد ہیں - لائق عمل کا کوئی بھی ایسا نسخہ نہیں ہے جو ہرکنسے کے لئے موزوں ہو لیکن کچھ ایسی باتیں جن کا خیال رکھنا چاہیے جیسے جب بھی آپ لائق عمل بنانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو اپنے آپ سے کچھ سوالات کرنے کے ساتھ ساتھ یہ بات یاد رہے کہ اس سارے عمل میں بچوں اور والدین دونوں کی ضروریات اور پسند کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

• **جسانی ضروریات** - جسانی ورزش میں شرکت سے پہلے کیا ہر ایک نے صحیح طور پر کھانا کھا لیا ہے اور آرام کیا ہے؟ کیا روزانہ جسانی ورزش کے لئے وقت ہے؟ جیسے (پارک میں سیر کے لئے جانا، گھر کے مشترکہ کمرے (لونگ روم) میں بھرپور ڈانس وغیرہ) کیا لائق عمل میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ ہر ایک کی نیند صحیح طور پر پوری ہو؟

• **معاشرتی ضروریات** - کیا پاؤں پاؤں چلنے والے چھوٹے بچے اپنے ہم عمر دوسرے بچوں کے ساتھ مل جل رہے ہیں یا نہیں؟ کیا والدین اپنے دوستوں سے مل رہے ہیں؟ (کھیلوں کے لئے بنائے جانے والے گروپس ان ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں)۔

• **ذہنی ضروریات** - کیا بچوں کو ایسے کھیل کھیلنے کا موقع ملتا ہے کہ وہ اپنے اراگرد ہونے

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.