

Rotinas Familiares

A vida com crianças pode parecer caótica, ocasionalmente até fora de controle. O estabelecimento de algumas rotinas básicas pode restaurar um senso de ordem que tornará a vida mais fácil tanto para os pais quanto para as crianças. Uma rotina não significa uma programação rígida; crianças pequenas necessitam de estrutura com flexibilidade (especialmente nos finais de semana). Para a maioria das famílias, as coisas funcionam melhor quando as atividades diárias seguem um padrão previsível.

Benefícios para as crianças

- **Senso de segurança** – Quando as coisas acontecem na mesma ordem todos os dias, as crianças aprendem a prever o que vem a seguir. Elas se sentem seguras e protegidas porque alguém está tomando conta das coisas para elas; elas não precisam se preocupar.
- **Confiança** – Crianças aprendem a confiar quando as pessoas que tomam conta delas seguem uma rotina confiável. Esta é a fundação sobre a qual elas constroem a sua confiança no mundo maior.
- **Auto-confiança** – A confiança das crianças em si próprias também aumenta quando elas são capazes de prever o que virá a seguir.
- **Bons hábitos** - Rotinas, tais como exercícios regulares, cultivam bons hábitos de saúde que ensinam às crianças como cuidar de si próprias.

Benefícios para os pais

- **Planejamento** – Ter uma rotina ajuda os pais a planejar para cumprir tarefas necessárias. Especialmente com um bebê pequeno, encontrar tempo para tomar banho e fazer compras pode se tornar um desafio!
- **Disciplina** – Crianças são menos propensas a testar as regras portando-se mal quando tarefas regulares se tornam parte de uma rotina estabelecida. Se a arrumação dos brinquedos sempre vem antes de lavar as mãos e sentar-se para comer, a maioria das crianças irá parar de protestar e começar a agir rapidamente. Se o banho for sempre seguido pela cama, uma estória, uma canção, um beijo de boa noite e um acenar da porta do quarto, o sono virá com mais facilidade.

O que faz uma boa rotina?

Nós somos todos indivíduos; não existe receita para uma rotina que funcione para cada família. Aqui estão alguns fatos a considerar, juntamente com alguns exemplos de questões a perguntar a si mesmo quando for planejar uma rotina. Lembre-se de levar em conta as necessidades e preferências tanto dos pais quanto das crianças.

- **Necessidades físicas** – Estão todos alimentados e bem descansados antes de tomar parte em outras atividades? Existe tempo disponível para atividades físicas (uma caminhada até o parque, uma dança enérgica pela sala de estar) a cada dia? A rotina permite que todos durmam o suficiente?
- **Necessidades sociais** – As crianças pequenas estão se reunindo com outras crianças de sua idade? Os pais estão vendo amigos? (Grupos de Brincadeira podem atender a ambas as necessidades.)
- **Necessidades intelectuais** – As crianças têm tempo para

brincar de maneiras que estimulem sua compreensão do espaço que as envolve? Os pais estão tendo oportunidade suficiente para conversas adultas?

- **Necessidades emocionais** – Os bebês estão recebendo o conforto do qual necessitam? As crianças se sentem seguras quanto à atenção de seus pais? Os pais estão recebendo apoio?
- **Estágio de desenvolvimento** – A rotina leva em consideração como as necessidades mudam na medida em que as crianças crescem? Mais guloseimas durante um pico de crescimento? Mais escolhas oferecidas às crianças pequenas? (Por exemplo, “Você vai escovar os seus dentes antes do banho ou depois?”) Mais responsabilidades transferidas para as crianças maiores. (Por exemplo, ajudar a preparar as guloseimas ou o lanche da escola.)
- **Diferenças individuais** – A rotina acomoda o temperamento particular de uma determinada criança? Por exemplo, limitar o número de incumbências porque esta criança tem problemas ao fazer a transição da loja até o carro e do carro até a loja... Ou uma grande dose de flexibilidade porque esta criança apresenta ritmos corpóreos irregulares e não sente fome no mesmo horário todos os dias. Ou sempre a mesma rotina porque esta criança não gosta de surpresas.

Alterando a rotina

Ocasionalmente, uma mudança de rotina pode solucionar problemas de comportamento.

- **Alteração da sequência** – Mesmo se as pessoas lhe disserem que um banho antes de ir para a cama acalma às crianças, a sua criança pode ficar excitada e ter problemas para dormir. O problema pode desaparecer se você mover o horário do banho para antes do jantar.
- **Reconhecer uma necessidade** – Se a sua criança sempre faz um escândalo antes do jantar, talvez ela esteja com fome. Experimente acrescentar uma guloseima vespertina à rotina. Ou talvez a criança precise estar segura da sua atenção. Experimente um breve período de brincadeira consigo antes de começar a cozinhar ou então deixe que a criança pique a alface ao seu lado.
- **Transições suaves** – As crianças frequentemente se portam mal quando chega o momento de mudar de atividade. Para evitar problemas, experimente acrescentar uma canção à rotina para sinalizar a proximidade das mudanças por exemplo, se uma criança pequena tiver que parar de brincar para ir ao encontro do ônibus escolar de um irmão maior, cante “o ônibus do Johnny já está chegando, em breve iremos encontrá-lo,” cantado sobre a melodia de “Frère Jacques.” A canção dá à criança tempo para se ajustar e fazer a transição.

As rotinas nunca estão gravadas na pedra; sempre precisarão ser adaptadas na medida em que mudem as condições. Através da observação das suas crianças, conhecendo as suas próprias necessidades, você será capaz de elaborar uma rotina que se adeque à sua família.

Por Betsy Mann, com auxílio de Linda Martin, Coordenadora do Programa de Visitas Familiares, 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'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.