ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁਟੀਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਤਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਛ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੁਟੀਨ (ਰੋਜ਼ ਮਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ) ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਕੁੱਛ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਖਤ ਅਨੁਸੂਚੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੀਕਐਂਡ ਵਿੱਚ)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇ

- **ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ** – ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਵਿਸ਼ਵਾਸ** – ਬੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ** – ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- **ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ** – ਰੁਟੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਫਾਇਦੇ

- **ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ** – ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਾਲ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ!
- **ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ** – ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦਿਨ ਚਰੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਣ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਨਣਾ, ਗਾਣਾ ਸੁਨਣਾ, ਗੁਡ-ਨਾਈਟ ਚੁੰਮੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਹਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚੰਗੀ ਰੁਟੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ; ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੁੱਛ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁੱਛ ਸਵਾਲ ਵੀ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** – ਕੀ ਅਗਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮ੍ਹਾਂ ਹੈ (ਪਾਰਕ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਦੇ ਚਾਰੋ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨੱਚਣਾ) ਹਰ ਰੋਜ਼? ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- **ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** – ਕੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ? (ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।)
- **ਦਿਮਾਗੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** - ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਖੇਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਾਇਕ ਪੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** – ਕੀ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਬੱਚੇ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- **ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ** – ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮ੍ਹੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ? ਕੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦ ਸਾਫ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋਂਗੇ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ?") ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਲੰਚ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।)
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸਾਮਨਤਾ** – ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਜਾਣ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ... ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਲ ਬੇਕਾਬੂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮ੍ਹੇਂ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰੁਟੀਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਚਰਜਤਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਕਦੀ ਕਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ** – ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਦੇਵੋਂ ਤਾਂ।
- **ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ** – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ। ਦੁਪੈਹਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖੋ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁੱਛ ਸਮ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਕੱਟਣ ਦਿਓ।
- **ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਓ** – ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਾਣਾ ਜੋੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਤੋਂ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾਓ, "ਜੋਨੀ ਦੀ ਬੱਸ ਜਲਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਵਾਂਗੇ", ਕਿਸੀ ਜਾਣੂ ਗਾਣੇ ਦੀ ਧੁੰਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਓ। ਗਾਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਚਰੀਆ ਕਦੀ ਵੀ ਪੱਥਰ ਤੇ ਲਕੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦਿਨ ਚਰੀਆ ਬਣਾ ਸਕੋਂਗੇ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ ਦੁਆਰਾ, ਲਿੰਡਾ ਮਾਰਟਿਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਜੋ ਓਟਾਵਾ ਦੇ ਫੈਮਲੀ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਬੈਟਰ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼, ਬੈਟਰ ਫਿਊਚਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕੋਰਡੀਨੇਟਰ ਹੈ।

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 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.