

Распорядок дня в семье

Жизнь с детьми бывает суматошной, и иногда даже становится неуправляемой. Введение элементарного распорядка дня поможет восстановить порядок и облегчить жизнь как родителям, так и детям. Распорядок дня не означает жизнь по жестко установленному расписанию; маленьким детям необходим гибкий распорядок дня (особенно в выходные). Однако в большинстве семей жизнь течет более гладко, если ежедневные дела следуют предсказуемому распорядку.

Польза для детей

- **Ощущение надежности.** Когда каждый день следует заведенному порядку, дети знают заранее, что будет дальше. Они чувствуют себя надежно и в безопасности, потому что обо всем заботятся другие; самим детям тогда нечего беспокоиться.
- **Доверие.** Дети учатся доверять, когда те, кто о них заботится, следуют установившемуся распорядку. Таким образом у детей растет доверие к окружающим их людям и к окружающему миру.
- **Уверенность в себе.** Когда дети в состоянии предсказать, что будет дальше, у них укрепляется уверенность в себе.
- **Полезные привычки.** Регулярные занятия, например ежедневная зарядка, развивают полезную привычку следить за здоровьем и заботиться о себе.

Польза для родителей

- **Планирование.** Установленный распорядок дня помогает родителям планировать день так, чтобы переделать все дела. Если у вас маленький ребенок, то бывает нелегко найти время даже для того, чтобы принять душ или купить продукты!
- **Дисциплина.** Дети менее склонны нарушать заведенные правила, если эти правила часть установленного распорядка дня. Если прежде чем помыть руки и сесть за стол всегда сначала нужно убрать игрушки, большинство детей перестанут возмущаться и быстренько возьмутся за дело. Если после ванны всегда следует кроватка, сказка, песня и «спокойной ночи», укладывать ребенка спать будет легче.

Чем отличается хороший распорядок дня?

Все люди разные, нет такого универсального распорядка дня, который подошел бы каждой семье. Здесь приводятся несколько обстоятельств, которые нужно иметь в виду, а также несколько вопросов, которые стоит себе задать, когда вы планируете распорядок дня. Не забывайте учитывать нужды и пожелания как родителей, так и детей.

- **Физические потребности.** Все ли сыты и отдохнувшие перед началом игр и занятий? Остается ли время для ежедневной физической нагрузки (прогулка в парке, быстрые танцы в гостиной)? Будет ли при таком распорядке время отдохнуть и выспаться?
- **Социальные потребности.** Есть ли у маленьких детей возможности играть с другими детьми их возраста? Встречаются ли родители с друзьями? (Детские площадки могут удовлетворить обе эти потребности.)
- **Умственные потребности.** Установлено ли время, когда дети играют в развивающие игры? Остается ли время у

родителей, чтобы поговорить с другими взрослыми?

- **Эмоциональные потребности.** Получают ли малыши необходимую им заботу? Чувствуют ли дети уверенность в том, что родители о них позаботятся? Получают ли родители поддержку от друзей и родственников?
- **Стадии развития.** Учитывает ли распорядок перемены в потребностях подрастающих детей? Например, более частые перекусы для активно растущего ребенка? Больше выбора для детей, начинающих ходить? (Например, «Ты почишишь зубы до ванны или после?») Больше домашних обязанностей для подрастающих детей? (Например, помощь родителям при подготовке еды в школу.)
- **Индивидуальные особенности.** Учитываются ли в распорядке дня индивидуальные особенности ребенка? Например, стоит ограничить количество поездок, если ребенок плохо переносит перемещение из машины в магазин и из магазина в машину. ... Или может быть требуется большая гибкость в распорядке, потому что у ребенка нерегулярный ритм обмена веществ и он чувствует голод в разное время дня. Или возможно требуется неизменное расписание, потому что ребенку не нравятся неожиданности.

Изменения в распорядке

Иногда изменения в распорядке дня могут разрешить некоторые проблемы в поведении.

- **Поменяйте последовательность.** Даже если все говорят, что ванна перед сном успокаивает ребенка, ваш ребенок может наоборот расшалиться в ванной и потом долго не спать. Возможно это затруднение разрешится само собой, если принимать ванну перед ужином.
- **Обращайте внимание на потребности.** Если ваш ребенок всегда плохо себя ведет перед ужином, может он просто голоден. Попробуйте изменить распорядок так, чтобы во второй половине дня давать ребенку полдник. А может ему просто нужно ваше внимание. Попробуйте недолго с ним поиграть, прежде чем начать готовить, или попросите его помочь нарвать листья для салата, пока вы готовите.
- **Пусть переходы будут плавными.** Часто дети плохо себя ведут при переходе от одного занятия к другому. Чтобы избежать осложнений, попробуйте добавить песенку, чтобы предупредить ребенка о скорой перемене. Пропойте «Скоро придет автобус с Джонни, и мы пойдем его встречать» на мелодию детской песенки. Песня даст ребенку время подготовиться к новому занятию.

Распорядок никогда не бывает железным; часто его приходится менять, чтобы приспособиться к меняющимся условиям. Если вы наблюдаете за детьми и знаете собственные потребности, вы сможете завести такой распорядок, который лучше всего подходит вашей семье.

Подготовлено Бэтси Манн, при помощи Линды Мартин, координатора программы семейных посещений "Better Beginnings, Better Futures", Оммава.

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.