

Nidaamyo wax-qabad oo Qoysku Dhigto

Korista carruurta way adkaan kartaa, mararka qaarna farahay ka baxdaa. In la dhigto nidaam wax-qabad wuxuu kuu keeni karaa hab ka dhiga fudayd nolasha waalidka iyo ta carruurta . Nidaamka wax-qabasho kama dhigna jadwal adag ; carruurta yar yari waxay u baahanyihiin qaab yar dabacsan (gaar ahaan maalmaha fasaxa ah ee todobaadka). Waxay hawlaha si fiican ugu hirgalaan marka waxyaaba maalin-kasta la qabto ay raacaan nidaam la sii saadaalin karo.

Wax-tarka ay Carruurta u leedahay

- **Dareen nabad-gelyo** – Marka ay arrimuhu u dhacaan si isku mid ah maalin walba, carruur tu waxay bartaan in ay saadaaliyaan waxa soo socda. Waxay dareemaan nabad iyo badbaado waayo qof kale ayaa illaalinaya oo daryeelaya; in ay warwaraan maaha.
- **Kalsooni** – carruur tu waxay bartaan in ay ku kalsoo-naadaan marka dadka iyaga daryeelayaa ay raacaan nidaam wax-qabasho oo lagu kalsoonaan karo. Taasi waa aasaaska ay ku dhisaan kalsoonida ay ku qabaan aduun-weynaha.
- **Isku-kalsoonaansho** - isku – kalsoonaanta carrurta waxa ay korodhaa marka ay saadaalin karaan waxa soo socda.
- **Caadooyinka wanaagsan** – Nidaamka wax-qabad, sida jimicsiga joogtada ahi waxay carruurta ku abuuraa dabeecado caafimaad qaba oo ay naftooda ku daryeelaan.

Wax-tarka ay waalidada u leedahay

- **Qorsheyn** – Inay waalidiintu dhigtaan nidaam wax-qabad wuxuu ka cawiyaa in ay dhammeystiraan hawlaha guriga laga qabto ee lagama maarmaanka ah. Siiba marka ay heystaan cunug yar, in waqti loo helo in la qabaysto(maydho) iyo inla soo adeegto waa hawl adag!
- **Edbin** – badiyaa ma dhacto in ay carruurta edab-daraadaan hadii hawlaha joogtada loo qabtaa ay raacaan nidaamka wax-qabadka ee loo dajiyay. Hadii ururinta qalabka ciyaartu mar kasta ay ka horeyso in gacmaha la maydho iyo in la fadhiisto si wax loo cuno, carruurta badan-koodu waxaba ma diidaan hawshana si fiican oo dhakhsa ah ayay u qabtaan. Hadii maydhashadu mar walba ka horayso marka carruurta la seexinayo, loo sheekaynayo, loo heesayo, dhunkasho-habeen-wanaagsan la siinayo, gacantana looga haad-sho albaabka qolka hurtada, hurdadu si fudud bay ugu timaada.

Maxaa sameeya nidaam wax-qabad oo wanaagsan?

Dhammaan waxan nahay shakhsi-yado kala duwan, ma jiro hab gaar ah oo la raaco si loo dajiyo nidaam wax-qabad oo qoys kasta u shaqeeya. Waxyaabahan qaarkood tixgali, marka aad qorshaysanaysid nidaam wax-qabad, xusuunaw in aad tixgalisid baahiyaha iyo waxay doorbidaan carruurta iyo waalidku.

- **Baahiyoyinka Jidhka** – Qof kastaa ma cunteeay oo ma nastay inta aanu ka qayb-galin hawlaha kale? Ma jiraa waqti loogu talagalay jidh dhis (in loo lugeeyo jardiinka, in si firfircoon qoob-ka ciyaar lagu sameeyo qolka fadhiga) maalin kasta? Nidaam-wax qabadkaasi ma awoodsiiya qof kastaa in uu hurdo ku filan helo?
- **Baahiyaha Bulshanimo** – Carruurta socod-baradka ihi ma u yimaadaan kuwa facooda ah? Waalidiintu ma arkaan saaxiibadood? (Kooxaha wada ciyaara ayaa ka jawaabi kara baahiyahaas)
- **Baahiyaha Caqliga** –Carruurta ma helaan waqti ay u ciyaaraan siyaabo dhiirrigeliya fahamka agagaar-kooda? Walidiintu ma helaan sheeko dad waayweyn oo ku filan?

- **Baahiyaha shucuurta** –Carrurta yaryari ma helaan raaxada ay u baahanyihiin? Carrurta ma dareemaan nabad-galyo marka ay walidkoodu hayaan? Waalidiintu ma helaan kaalmo?
- **Marxalada Koritaanka** – Nidaamka wax-qabadku ma tixgeliyaa in baahiyaha carrurta is bedelaan sida da’doodu isu bedesho? Cuno fudud oo badan ma helaan waqtiyada ay aad u koraan? Doorashooyin madax-banaan ma loo ogolaada socod baradka? (tusaale-ahaan, “Ma waxaad cadayan maydhashada ka hor mise ka dib?”). Masuuliyado dheeraad ah ma loo gudbiyaa carrurta waaweyn. (tusaale-ahaan in uu ka qeyb-qaato diyaarinta cunnada fudud ama sameynta qadada dugsiga loo qaato).
- **Faraqa shakhsiyaadka** – Nidaamka wax-qabad ma ogolaadaa dabeecad ilmo u gaar ah? Tusaale-ahaan, koobta inta jeer ee la baxo si wax yar oo degdeg ah loo soo qabsado waayo waxaa ilmaha ku adag is bedbeddelka tagida dukaanka, baabuurka, dukaanka, baabuurka... ama dabacsanaan badan, waayo ilmahan baahida jidhkiisaa is bedbeddesha, oo ma gaajoodo waqti isku mid ah maalin kasta. Ama waa in mar walba la isticmaalaa isla nidaam kaa wax-qabad waayo ilmahani ma jecla waxyaabaha aanu filayn.

Beddelaada nidaamka wax-qabad

Mararka qaarkood in la beddelo nidaamka wax-qabadku wuxuu xalilaa dhibaatooyinka akhlaaqda.

- **Bedal isku xidhiidhsanaata** – Xataa hadii dadku kuu sheegaan in u maydhida jifka(hurdada) ka hor inay ilmaha dejiso, waxaa dhici karta in ilmahaagu dareenkiisu kaco oo ay seexashadu ku adagaato. Waxaa la arkaa in dhibaataada loo marayo hadii aad maydhista ka hor- marisid cashada.
- **Aqoonso baahi** – Hadii ilmahaagu goor kasta dhirfo cashada ka hor, ma laga yaabaa inay gaajoonayso. Ku dar nidaamkaaga wax-qabad cuno fudud gelinka dambe, ama waxaa laga yaabaa inay u baahantahay in ay habsato in aad u foajigan-tahay. Intaanad wax kariska bilaabin wax yar la ciyaar, ama u dhiib saladhka agtaada ha ku gogoysee.
- **Isbedel marxalladood oo fiican** – carrurta inta badan way edeb daroodaan marka ay tahay in la bedelo waxyaaba la qabanayey. Si aad uga hor-tagtid dhibaataada, isku day in aad hees ku dartid nidaamka wax-qabad si ah ilmahu u sii garto isbedilada soo socda. Tusaale ahaan hadii ay tahay in ilmo socod barad ahi joojiyo ciyaarta si uu walaalkiisa weyn ugu la kulmo meesha baska dugsiga dhigo, hees, “dhawaan baskii Cali ayaa imanaya, waan tagaynaa si aan ula kulanno” ugu hees sida luuqda uu sameeyey “Frère Jacques.” Heestu waxay siisaa carruurta waqti ay la qabsadaan isbedelka koristooda.

Nidaamyada wax-qabadku ma aha kuwa aan isbeddalin; Mar kasta waxay u baahanyihiin in la waafajiyo xaaladaha isbedala. U firsashada ilmahaaga iyo garashada baahidu waxad kari kartaa in aad saadaalisid nidaam wax-qabad oo ku haboon qoyskaaga.

Qoreh Betsy Mann, waxaa caawiyay Linda Martin, Family Visitor Program Coordinator, 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'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.