

Mga Kalakaran Pampamilya

Ang buhay kasama ng mga bata ay may pagkamaligalig; kadalasan ay hindi ito nakokontrol. Ang pagtatatag ng mga pangunahing kalakaran ay makapagpapatili ng katiwasayan at magaan na pamumuhay para sa mga magulang at mga anak. Hindi ibig sabihin ng isang kalakaran ay isang mahigpit na pagtatakda; ang mga maliit na bata ay nangangailangan ng buo at matatag ngunit may pagkasunud-sunurang pamamalakad (lalo na sa Sabado o Linggo). Karamihan sa mga pamilya, ang kanilang pang-araw-araw na pamamalakad ay nasasaayos kung may nakatakdang giya na sinusunod.

Mga benepisyo para sa mga bata

- Kahulugan ng Kaligtasan – Kung paulit-ulit na nangyayari ang isang bagay sa araw-araw, nahuhulaan na ng mga bata ang susunod na mangyayari. Nararamdaman nila ang kaligtasan dahil alam nilang mayroong tao na nangangalaga ng mga bagay-bagay para sa kanila; hindi na sila dapat mangamba pa.
- Tiwala – Natutulong magtiwala ang mga bata kung ang mga taong nagmamalasakit sa kanila ay sumusunod sa isang maaasahang kalakaran.
- Tiwala sa sarili – Nadadagdagan ang tiwala ng mga bata sa kanilang sarili kung kanilang nahuhulaan ang mga susunod na mangyayari o darating.
- Mabuting mga nakasanayan – Mga kalakaran, katulad ng regular na ehersisyo, pagtatatag ng nakasanayang mabuting kalusugan na nagtuturo sa mga bata sa pangangalaga sa kanilang mga sarili.

Mga benepisyo para sa mga magulang

- Pagpapalano – Ang pagkakaroon ng kalakaran ay nakatutulong sa plano ng mga magulang upang makamit ang mga pangangailangang pantahanan. Lalo na sa mga sanggol, ang pagtatakda ng panahon sa pagligo at pamimili ay maaaring isang hamon!
- Disiplina – Hindi maiisipan ng mga bata ang magluko upang subukin ang mga alituntunin kung ang mga regular na gawain ay magiging bahagi ng isang itinatag na kalakaran. Karamihan sa mga bata ay hindi tututol kung ang pagliligpit ng mga laruan ay madalas mauna bago maghugas ng mga kamay at ang pag-upo sa tuwing kakain. Magiging madali ang pagtulog kung matapos maligo ay tutuloy sa higaan, mayroong isang kuwento, isang awitin, isang halik, at isang kaway mula sa pinto ng silid-tulugan.

Paano magsagawa ng isang mabuting kalakaran?

Tayo ay mga indibidwal; walang resipe ng kalakaran na umaayon sa bawat pamilya. Narito ang ilan sa mga bagay-bagay na dapat ikonsidera, kasama ng ilang halimbawa ng mga katanungan para sa inyong sarili kung nagpapalano ng isang kalakaran. Tandaan, isaalang-alang ang mga pangangailangan at mga mapagkukunan ng mga magulang at mga bata.

- Mga pangangailangang pampisikal – Ang bawat isa ba ay nakakain at nakapagpahinga na bago makibahagi sa iba pang mga gawain? Mayroon bang panahon para sa gawaing pampisikal (paglalakad sa liwasan, masiglang pagsasayaw sa palibot ng silid pahingahan) sa araw-araw? Ang kalakaran ba ay nagbibigay ng tamang panahon sa lahat upang makatulong?
- Mga pangangailangan sa pakikisalamuha – Ang mga maliit na bata ba ay nakikisalamuha sa mga batang kasing-edad nila? Nakikipag kita ba ang mga magulang sa kanilang mga kaibigan? (Ang pakikisalamuha at pakikipaglaro bilang grupo ang makasasagot sa mga pangangailangang ito.)
- Mga pangangailangan pangkaisipan – Nakapaglalaro ba ang mga bata sa mga pamamaraang nagbibigay sigla sa kanila upang maintindihan ang kanilang kapaligiran? May pagkakataon ba ang mga magulang na magkaroon ng usapang pangmatatanda?

- Mga pangangailangang pang-emosyonal – Nakatatanggap ba ang mga sanggol ng kaginhawaan ayon sa kanilang mga pangangailangan? Nakaramdam ba ang mga bata ng kaligtasan mula sa pagtingin ng kanilang mga magulang? Nakatatanggap ba ang mga magulang ng suporta?
- Hakbang ng pag-unlad – Naisasaalang-alang ba ng kalakaran ang pagbabago ng mga pangangailangan sa paglaki ng mga bata? Higit na maraming meryenda sa biglaang paglaki? Higit na maraming pagpipilian ang ipinagkakaloob sa mga maliit na bata? (Halimbawa, “Sisipilyuhin mo ba ang iyong mga ngipin bago o matapos maligo?”) Higit na maraming mga responsibilidad ang iniaatas sa mga nakatatandang anak. (Halimbawa, ang pagtulog sa paghahanda ng meryenda o ang paggawa ng baon para sa pagpasok sa paaralan.)
- Mga pagkakaiba ng bawat indibidwal – Ang kalakaran ba ay nagbibigay ng pagkakataon sa partikular na pag-uugali ng isang bata? Halimbawa, ang pagkakaroon ng limitasyon sa mga lakarin dahil sa kahirapang ibinibigay ng bata mula tindahan hanggang sasakyan at mula sa sasakyan hanggang tindahan.... O maraming pagkasunud-sunuran dahil hindi pare-pareho ang timpla ng katawan ng batang ito at hindi rin nagugutom sa parehas na oras sa araw-araw. O madalas parehong kalakaran dahil ayaw ng batang ito ang mga bagay na hindi inaasahan.

Ang pagpapalit ng kalakaran

Kung minsan, ang pagpapalit ng kalakaran ay nakatutugon sa mga suliranin sa pag-uugali.

- Palitan ang pagkakasunod – Kahit na sabihin pa ng mga tao na ang pagligo bago matulog ay makapagpapahinahon sa mga bata, ang inyong anak ay maaaring masiyahan sa pagligo at tuluyan nang mahirapang matulog. Ang suliranin ay maaaring malutas kung inyong ipapalit ang panahon ng pagligo bago kumain ng hapunan.
- Kilalanin ang pangangailangan – Kung ang inyong anak ay madalas ang pag-aalboroto bago maghapunan, maaaring siya ay nagugutom na. Subukin ang magdagdag ng panghapong meryenda sa inyong kalakaran. O maaaring kailangan lamang niyang matiyak na nasa kanya ang inyong pansin.
- Mahinahong pagbabago – Madalas magluko ang mga bata kung panahon na ng pagbabago ng mga gawain. Upang maiwasan ito, subuking magdagdag ng isang awitin sa kalakaran bilang senyales ng nalalapit na pagbabago. Halimbawa, kung kailangang huminto sa paglalaro ang isang maliit na bata upang sunduin ang nakatatandang kapatid nito mula sa estasyon ng bus pampaaralan, umawit ng “Darating na ang bus ni Johnny, makikita na natin siya,” kumanta sa tono ng kaniyang paboritong kanta). Ang awitin ay nagbibigay sa mga bata ng tamang panahon upang makasanayan ang pagbabago ng gawain.

Ang mga kalakaran ay hindi nakasulat sa bato; kailangan lamang nila ang maging maalam sa pagbabago ng mga kondisyon. Sa pamamagitan ng pagmamaisid sa inyong mga anak at sa pagkilalan ng inyong mga pangangailangan, maaari kayong makabuo ng isang nakatakdang kalakaran na ayon sa pangangailangan ng inyong pamilya.

Ni Betsy Mann, sa tulong ni Linda Martin, Tagapamahala ng Programang Pambisita ng Pamilya o Family Visitor Coordinator; Mabuting Mga Panimula o Better Beginnings, Mabuting Mga Kinabukasan o 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.