குடும்பக் காரியகிரமம்

பிள்ளைகளுடனான வாழ்க்கை ஒழுங்கீனமானதாகத் தென்படலாம், சில வேளைகளில் கட்டுப்பாடு இல்லாமற் கூட இருக்கலாம். பெற்றோர்கள் அத்துடன் பிள்ளைகள் ஆகிய இரு சாராருக்கும் வாழ்க்கையை இலகுவாக்கக் கூடிய ஒரு ஒழுங்கு உணர்ச்சியை, ஒரு சில அடிப்படைக் காரியக்கிரமங்களை நிலைநிறுத்துவதால் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஒரு காரியக்கிரமம் என்றால், ஒரு கண்டிப்பான நேர அட்டவணை என்பது கருத்து அல்ல; இளம் பிள்ளைகளுக்கு வளைந்து கொடுக்கக் கூடிய (குறிப்பாகச் சனி ஞாயிறுகளில்) ஒழுங்கு தேவை. நாளாந்த செயற்பாடுகள், ஒரு முன்கூட்டியே சொல்லக் கூடிய மாதிரியைப் பின்பற்றினால் அநேகமான குடும்பங்களுக்கு மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

பிள்ளைகளுக்கான நன்மைகள்

- **பாதுகாப்பு உணர்ச்சி** – ஒவ்வொரு நாளும், ஒரே ஒழுங்கில் வேலைகள் நடந்தால், அடுத்ததாக என்ன வரும் என்பதை, முன்கூட்டியே அறிய பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்வார்கள். அவர்கள் இலகுவாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பத்திரமாகவும் இருப்பதை உணர்வார்கள் ஏனென்றால், அவர்களுக்காக வேறு யாரோ ஒருவர், விடயங்களில் கவனம் எடுக்கின்றார்; அதனால் அவர்கள் கவலைப் படத்தேவையில்லை.
- நம்பிக்கை - தன்னைக் கவனிப்பவர்கள், ஒரு நம்பக்கூடிய காரியக்கிரமத்தை பின்பற்றினால், பிள்ளைகள் அவர்களை நம்பக் கற்றுக்கொள்வார்கள். இந்த அடிப்படையிற்தான், அவர்கள் மேலும் பெரிய உலகில் நம்பிக்கையை உருவாக்குவார்கள்.
- தன் நம்பிக்கை - அடுத்ததாக என்னவரும் என்று முன்கூட்டியே சொல்லக் கூடியதாக இருக்கும் பொழுது, பிள்ளைகளுக்குத் தங்களின் பேரில் உள்ள நம்பிக்கையும் கூடுகின்றது..
- **நல்ல வழக்கங்கள்** - ஒழுங்கான தேகாப்பியாசம் போன்ற காரியக்கிரமங்கள், பிள்ளைகள் தாங்களே தங்களைக் கவனிக்கக் கற்பிக்கும் நல்ல ஆரோக்கிய வழக்கங்களை உருவாக்கும்.

பெற்றோர்களுக்கான நன்மைகள்

- திட்டம் போடல் - ஒருகாரியக்கிரமத்தை வைத்திருப்பது, பெற்றோர்கள் அவசியமான பணிகளை செய்து முடிப்பதற்குத் திட்டம் போட உதவுகின்றது. விசேடமாக ஒரு சின்னக் குழந்தையுடன், குளிப்பதற்கோ அல்லது பலசரக்குகளை வாங்குவதற்கோ நேரம் எடுப்பது ஒரு சவாலாக இருக்கலாம்!
- **நல்லொழுக்கம்** - ஒரு நிலைநிறுத்தப்பட்ட காரியக்கிரமத்தின் பகுதியாக, ஒழுங்கான பணிகள் வரும் பொழுது, பிள்ளைகள் தவறாக நடந்து விதிகளைச் மீறுவது குறைவாக இருக்கும். விளையாட்டுப் பொருட்களை ஒதுக்குவது, எப்பொழுது கைகழுவிச் சாப்பிட இருக்க முதல் வந்தால், பெரும்பான்மை யான பிள்ளைகள் ஆட்சேபிப்பதை நிறுத்தி ஓரளவு வேகமாக வேலையில் ஈடுபடுவார்கள். குளிப்பதைத் தொடர்ந்து, எப்பொழுதும் படுக்கை, ஒரு கதை, ஒரு பாட்டு, ஒரு நல்லிரவு முத்தம் அத்துடன் படுக்கையறைக் கதவில் நின்று கைகாட்டல் நடந்தால் உறக்கம் மிகவும் எளிதாக வரும்.

ஒரு நல்ல காரியக்கிரமத்தை உண்டாக்குவது, என்ன?

நாங்கள் எல்லோரும் தனிநபர்கள்; எல்லாக் குடும்பத்திற்கும் இயங்கக் கூடிய ஒரு காரியக்கிரமத்தை தயாரிக்கக் கூடிய முறை ஒன்றும் இல்லை. ஒரு காரியக்கிரமத்தை தயாரிக்கும் பொழுது, கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய அம்சங்களும் அத்துடன் உங்களிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகளும் உதாரணங்களுடன் இங்குதரப்பட்டுள்ளன. பெற்றோர்கள் அத்துடன் பிள்ளைகள் ஆகிய இரு சாராரினதும் தேவைகளையும் அத்துடன் முன்னுரிமைகளையும் கவனத்தில் வைக்கவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவும்.

- **உடற் தேவைகள்** - மற்றச் செய்ல்பாடுகளில் பங்குகொள்ள முதல், எல்லோரும் உணவருந்தி அத்துடன் நல்ல ஓய்வு எடுத்து இருக்கின்றார்களா? உடல் முயற்சிக்கு(பூங்காவிற்கு நடத்தல், வரவேற்பறையில் சுறுசுறுப்பான நடனம்)ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் இருக்கின்றதா? காரியக்கிரமம் எல்லோரும் போதிய உறக்கம் எடுக்க அனுமதிக்கின்றதா?
- **சமூக தேவைகள்** - நடைபழகும் பிள்ளைகள், தங்களுடைய வயதுடைய மற்றப் பிள்ளைகளுடன் ஒருமிக்கச் சேர்கின்றார்களா? பெற்றோர்கள் நண்பர்களைக் காணுகின்றார்களா? (விளையாட்டுக் குழுக்கள், இந்த இரு தேவைகளுக்கும் விடை அளிக்கலாம்)
- **அறிவுக்கான தேவைகள்** - தங்களது, சுற்றாடலைப் புரிந்து கொள்வதைத் தூண்டக்கூடிய விதங்களில் விளையாடுவதற்கு பிள்ளைகளுக்கு நேரம் கொடுக்கப்படுகின்றதா? பெற்றோர்களுக்கு போதிய அளவு வளர்ந்தவர்களின் சம்பாஷணை கிடைக்கின்றதா?
- **உணர்ச்சித் தேவைகள்** - குழந்தைகள், அவர்களுக்குத் தேவையான கவனிப்பை பெறுகின்றார்களா? பெற்றோர்களின் கவனிப்பில் பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்கின்றார்களா? பெற்றோர்கள் ஆதரவைப் பெறுகின்றார்களா?
- **விருத்திப் பருவம்** - பிள்ளைகள் வளரும்பொழுது, அவர்கள் தேவைகள் எவ்வாறு மாறுகின்றது என்பதை காரியக்கிரமம் கவனத்திற்கு எடுத்ததா? ஒரு வளர்ச்சி அதிகரிப்பின் பொழுது, கூடிய சிற்றுண்டிகள்?. நடைபழகும் பிள்ளைக்கு கூடிய தேர்வுகள் கொடுக்கப்படுகின்றதா? (உதாரணமாக, "நீங்கள் குளிக்க முன்பா அல்லது பின்பா உங்களது பல்லைத் தீட்டப் போகின்றீர்கள்?") வயது கூடிய பிள்ளைகளுக்குக் கூடிய பொறுப்புகள் மாற்றப்படுகின்றதா? (உதாரணமாக, சிற்றுண்டிகள் தயாரிக்க உதவுவது, அல்லது ஒரு பள்ளிக்கூட மதிய போசனம் தயாரித்தல்)
- **தனிப்பட்ட வேறுபாடுகள்** - ஒரு பிள்ளையின் குறிப்பான சுபாவத்திற்கு, காரியக்கிரமம் அனுமதிக்குமா? உதாரணமாக, பணிகளின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்தல் ஏனென்றால், இந்தப் பிள்ளைக்குக் கடையில் இருந்து வாகனம் அதில் இருந்து கடை அதில் இருந்து வாகனம்….போன்ற மாற்றங்களைச் செய்வதில் பிரச்சனை இருக்கின்றது. அல்லது மிகவும் வளைந்து கொடுத்தல் ஏனென்றால் இந்தப் பிள்ளைக்கு உடலின் சீர்ப்பிரமாணங்கள் ஒழுங்கற்றதாக இருக்கின்றது அத்துடன் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் பசிக்காது. அல்லது எந்த நாளும் ஒரே காரியக்கிரமம் ஏனென்றால், இந்தப் பிள்ளைக்கு ஆச்சரியங்கள் விருப்பமில்லை.

காரியக்கிரமத்தை மாற்றல்

சில வேளைகளில், காரியக்கிமத்தை மாற்றல், நடத்தைப் பிரச்சனைளைத் தீர்க்கலாம்.

- **தொடர்வரிசையை மாற்றல்** - படுக்கைக்கு முதல் ஒரு குளிப்பு, பிள்ளைகளை சாந்தமாக்கும் என மற்றவர்கள் சொன்னாலும், உங்களது பிள்ளை கிளர்ச்சி அடைந்து உறங்க முடியாமல் இருக்கலாம். குளிக்கும் நேரத்தை இரவுச்சாப்பாட்டிற்கு முதலாக மாற்றினால், இந்தப் பிரச்சனை இல்லாமல் போகலாம்.
- **ஒரு தேவையை அங்கீகரிக்கவும்** - இரவுச்சாப்பாட்டிற்கு முதல், உங்களது பிள்ளை கோபப்பட்டால், அவளுக்குப் பசியாக இருக்கலாம். காரியக்கிரமத்தில் இன்னொரு சிற்றுண்டியைச் சேர்த்து முயற்சித்துப் பார்க்கவும் அல்லது உங்களது கவனத்தை நிச்சயப்படுத்த அவள் விரும்பலாம். நீங்கள் சமைக்க ஆரம்பிக்க முதல், உங்களோடு ஒரு குறுகிய விளையாட்டு நேரத்தையோ அல்லது உங்களுக்குப் பக்கத்தில் இருத்தி, லெற்றுாசை சிறுதுண்டுகளாக்க விட்டு முயற்சிக்கவும்.
- **கஷ்டமில்லாத மாறுதல்கள்** - செயற்பாடுகள் மாறும் நேரம் வந்தவுடன், பிள்ளைகள் அநேகமாக தவறாக நடப்பார்கள். பிரச்சனையைத் தவிர்ப்பதற்கு, வரப்போகும் மாறுதலைக் குறிக்கும் ஒரு பாட்டை, காரியக்கிரமத்தில் சேர்த்து முயற்சித்துப் பார்க்கவும்.. உதாரணமாக, ஒரு நடைபழுகும் குழந்தை , மூத்த சகோதரனைச் சந்திக்க, பேருந்து தரிப்பிடத்துக்கு போவதற்கு விளையாட்டை நிற்பாட்ட வேண்டுமாயின், விரேறி ஜக்கியூஸ் "Frère Jacques." இராகத்தில், "யொனியுடைய பேருந்து விரைவில் வருகின்றது அவரைச் சந்திக்க நாங்கள் செல்வோம்"என்று பாடவும்.. பாட்டு, பிள்ளைகளுக்கு அதற்குத் தக்கதாக மாறுதலுக்கு ஆயத்தம் செய்ய நேரத்தைக் கொடுக்கும்.

காரியக்கிரமங்கள், ஒரு பொழுதும் கல்லில் எழுதப்படுவதில்லை; நிலைமைகள் மாறும் பொழுது, அவற்றிற்குத் தக்கதாக, அவைகள் எப்பொழுதும் அமைக்கப்படவேண்டும். உங்களது பிள்ளைகளை அவதானிப்பதாலும், உங்களது சொந்தத் தேவைகளை அறிந்து கொள்வதாலும், உங்களது குடும்பத்திற்கு பொருத்தமான, ஒரு முன்கூட்டியே அறியக்கூடிய காரியக்கிரமத்தை அமைக்கலாம்.

பெற்சி மானால், குடும்ப வருநர் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் லிண்டா மாட்டின், மேலான ஆரம்பங்கள், மேலான எதிர்காலங்கள், ஒட்டாவா ஆகியவற்றின் உதவியுடன்.

FRP Canada 707 - 331 Cooper Street, Ottawa ON K2P 0G5 1-866-637-7226 www.frp.ca

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.