

पारिवारिक नित्य-कर्म

बच्चों के साथ जीवन कई बार अस्तव्यस्त और विवश सा जान पड़ता है। कुछ एक बेसिक नित्य-कर्म निपटाने की आदत डाल लेने से व्यवस्था का भाव लौट सकता है और बच्चों व मांबाप, दोनों का जीवन सुगम हो सकता है। नित्य-कर्म का मतलब कोई कड़ा सूची पालन नहीं है। युवा बच्चों को तो एक लचीले ढांचे की आवश्यकता होती है विशेषकर वीकएंड पर। बहुत से परिवारों के लिए नित्य के कामों का नियमित रूप से पूरा होना अधिक अनुकूल रहता है।

बच्चों के लिए लाभ

- सुरक्षा की भावना - जब प्रति दिन सब काम नियम के अनुसार चलते हैं, तो बच्चे जान जाते हैं कि आगे क्या होने वाला है। वे सुरक्षित महसूस करते हैं क्योंकि कोई उनकी परवाह कर रहा है। उन्हें चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं होती।
- भरोसा - बच्चों की देखभाल करने वाले एक विश्वसनीय नित्य-कर्म अपनाएं तो बच्चे भरोसा करना सीख लेते हैं। यह उनके लिए बाहर की दुनिया में भरोसा खड़ा करने की बुनियाद है।
- आत्मविश्वास - जब बच्चे यह जान जाते हैं कि आगे क्या होने जा रहा है, तो उनमें अपने आप पर भरोसा करने की भावना भी साथ ही विकसित हो जाती है।
- अच्छी आदतें - नित्य-कर्म, जैसे कि नियमित व्यायाम, सेहत के लिए अच्छी आदतों के निर्माण की ओर कदम है जिससे बच्चे अपना ध्यान आप रखना सीख लेते हैं।

मांबाप के लिए लाभ

- नियोजन - नित्य-कर्म आवश्यक काम काज निपटाने की योजना में मांबाप की सहायता करता है। विशेषकर जब कोई छोटा शिशु साथ हो तो नहाने अथवा किराने का सामान खरीदने आदि के लिए समय निकालना जोखिम का काम हो सकता है।
- अनुशासन - जब बाकायदा काम काज एक स्थापित नित्य-कर्म का अंग बन जाते हैं तो बच्चे अपने गलत व्यवहार से नियमों को तोड़ने का इरादा कम ही करते हैं। यदि सदा ही हाथ धो कर खाने पर बैठने से पहले खिलौनों को साफ करके रखने की बात सामने आती है तो बहुत से बच्चे आनाकानी न करके, जल्दी से काम में जुट जायेंगे। यदि नहाने के बाद हमेशा ही बिस्तर, कहानी, गीत, गुडनाइट चुम्बन, या बैडरुम के दरवाजे से शुभ संकेत की बारी आती है तो नींद आसानी से आ जायगी।

नित्य-कर्म अच्छा कैसे बनता है ?

हमारा सबका अपना अपना व्यक्तित्व है। हर एक परिवार के लिए एक ही तरह का नित्य-कर्म कारगर नहीं हो सकता। यहाँ विचार योग्य कुछ गुणकों का वर्णन है। नित्य-कर्म निश्चित करने से पहले अपने आप से पूछे जाने वाले सवालों के कुछ उदाहरणभी दिये जाते हैं। याद रहे कि मांबाप और बच्चों, दोनों की ही आवश्यकताओं का ध्यान रखना जरूरी है।

- शारीरिक आवश्यकताएं - क्या अन्य किसी गतिविधि में भाग लेने से पहले हर कोई ठीक से खानपान व आराम कर चुका है ? क्या हर दिन शारीरिक कार्यकलाप (पार्क तक चलना, बैठक में खुल कर नाचना) के लिए समय है ? क्या नित्य-कर्म हर किसी को प्रयाप्त नींद की छूट देता है ?

- सामाजिक आवश्यकताएं - क्या बच्चे अपनी उमर के दूसरे बच्चों के साथ घुलमिल रहे हैं ? क्या मांबाप दोस्तों से मिल रहे हैं ? (इन दोनों आवश्यकताओं की पूर्ति खेल समूह बना कर हो सकती है)
- बौद्धिक आवश्यकताएं - क्या बच्चों को इस ढंग से खेलने का समय मिलता है जिस से वे अपने आसपास को समझने के लिए प्रेरित हों ? क्या मांबाप प्रौढ किसम की जरूरी बातचीत कर पाते हैं ?
- भावुक आवश्यकताएं - क्या बच्चे आवश्यकता अनुसार सुख-साधन प्राप्त कर रहे हैं ? क्या वे मांबाप की देखरेख में सुरक्षा का अनुभव करते हैं ?
- विकास की अवस्था - क्या नित्य-कर्म में इस बात की गुंजाइश है कि बच्चों के बढ़ने फूलने के साथ साथ उनकी बदलती हुई आवश्यकताओं से भी निपटा जा सके ? विकास के उछाल के दौरान अधिक जलपान की व्यवस्था ? छोटे बच्चों के लिए अधिक विकल्प ? जैसे कि "तुम नहाने से पहले दांत साफ करोगे या उसके बाद ?" बड़े बच्चों के सिर पर कुछ और जिम्मेदारियां आ जाती है, जैसे नाशता या स्कूल का लंच तैयार करने में सहायत।
- व्यक्तिगत विभिन्नता - क्या नित्य-कर्म में बच्चे के विशिष्ट मिजाज़ का लिहाज़ किया गया है ? उदाहरण के तौर पर कामों की गिनती सीमित करना क्योंकि यह बच्चा स्टोर से कार तक या कार से स्टोर तक जाने में कठिनाई अनुभव करता है। या बहुत सा लचीलापन क्योंकि इस बच्चे के शरीर की लय ताल असंयमित है और इसे हर दिन एक ही समय पर भूख नहीं लगती। या हमेशा एक सा नित्य-कर्म क्योंकि यह बच्चा विस्मय पसन्द नहीं करता।

नित्य-कर्म में बदलाव

कई बार नित्य-कर्म में बदलाव व्यवहार की समस्याएं हल कर सकता है।

- काम आगे पीछे करके देखो - लोग चाहे यह कहें कि सोने से पहले नहाना बच्चों को शांत कर देता है, मगर हो सकता है आपका बच्चा नहाने से उत्तेजित हो जाता हो और सोने में कठिनाई पाता हो। नहाने का समय बदल कर खाने से पहले कर दें। समस्या सुलझ जायगी।
- आवश्यकता को पहचानें- यदि आपकी बच्ची खाने से पहले सदा झिल्लाती है, तो हो सकता है वह भूखी हो। दोपहर के बाद खाने की कोई चीज नित्य-कर्म में जोड़ कर देखिए। यह भी सम्भव है कि वह अपनी तरफ आपके ध्यान के प्रति आश्वस्त होना चाहती हो। खाना बनाने या उसके आपके बाजू में बैठ कर लैटिस कतरने के समय से कुछ पहले, उसके साथ थोड़ा खेलने का समय निकाल कर देखिए।
- सहज परिवर्तन - बच्चे अकसर उस समय अनुचित बरताव करते हैं जब गतिविधि के बदलाव का समय आ जाता है। परेशानी से बचने के हेतु ऐसे समय को इंगित करने के लिए कोई गीत बीच में जोड़ दें। मान लें कि बच्चे का खेल रोक कर बड़े भाई की स्कूल बस तक जाने का समय हो गया है। बच्चे के मन-पसन्द गीत की धुन में गा कर कहें, "जॉनी की बस आ गई, उससे मिलने जाना है।" गाने के स्वर बच्चों को बदलाव से निपटने का समय देते हैं।

नित्य-कर्म कोई पत्थर पर लकीर नहीं होते। उन्हें सदा बदलते हुए हालात के अनुकूल बदलना होता है। अपने बच्चों पर नजर रखते हुए और अपनी आवश्यकताओं को समझते हुए आप अपने परिवार के अनुकूल नित्य-कर्म निश्चित कर सकते हैं।

बैटसी मान - सहायक लिंडा मार्टिन, संयोजक फैमिली विजिटर प्रोग्राम, बैटर विगिनिंग, बैटर फ्यूचर, औटवा।

Family Routines

Life with children can seem chaotic, at times even out of control. Establishing some basic routines can restore a sense of order that will make life easier for both parents and children. A routine doesn't mean a rigid schedule; young children need structure with flexibility (especially on weekends). For most families, things work better when everyday activities follow a predictable pattern.

Benefits for children

- **Sense of security** - When things happen in the same order every day, children learn to predict what comes next. They feel safe and secure because someone else is taking care of things for them; they don't have to worry.
- **Trust** - Children learn to trust when the people who care for them follow a dependable routine. This is the foundation on which they build their trust in the larger world.
- **Self-confidence** - Children's confidence in themselves also increases when they are able to predict what will come next.
- **Good habits** - Routines, such as regular exercise, build good health habits that teach children to look after themselves.

Benefits for parents

- **Planning** - Having a routine helps parents plan to accomplish necessary chores. Especially with a small baby, finding time to take a shower and buy groceries can be a challenge!
- **Discipline** - Children are less likely to test the rules by misbehaving when regular tasks become part of an established routine. If tidying up toys always comes before washing hands and sitting down to eat, most children will stop protesting and get to work fairly quickly. If bath is always followed by bed, a story, a song, a goodnight kiss and a wave from the bedroom door, sleep will come more easily.

What makes a good routine?

We are all individuals; there is no recipe for a routine that works for every family. Here are some factors to consider, along with examples of questions to ask yourself when planning a routine. Remember to take into account the needs and preferences of both parents and children.

- **Physical needs** - Is everyone fed and well rested before taking part in other activities? Is there time for physical activity (a walk to the park, energetic dancing in the living room) every day? Does the routine let everyone get enough sleep?
- **Social needs** - Are toddlers getting together with

other children their age? Are parents seeing friends? (Playgroups can answer both these needs.)

- **Intellectual needs** - Do children get time to play in ways that stimulate their understanding of their surroundings? Are parents getting enough adult conversation?
- **Emotional needs** - Are babies getting the comforting they need? Do children feel secure in their parents' attention? Are parents getting support?
- **Stage of development** - Does the routine take into account how needs change as children grow? More snacks during a growth spurt? More choices offered to toddlers? (For instance, "Will you brush your teeth before the bath or after?") More responsibilities transferred to older children. (For instance, helping to prepare snack or making a school lunch.)
- **Individual differences** - Does the routine allow for a child's particular temperament? For instance, limiting the number of errands because this child has trouble making transitions from store to car to store to car... Or lots of flexibility because this child has irregular body rhythms and isn't hungry at the same time every day. Or always the same routine because this child doesn't like surprises.

Changing the routine

Sometimes, changing the routine can solve behaviour problems.

- **Change the sequence** - Even if people tell you a bath before bed calms children, your child may get excited and have trouble going to sleep. The problem might disappear if you move bath time before supper.
- **Recognize a need** - If your child always has a tantrum before supper, maybe she's hungry. Try adding an afternoon snack to the routine. Or maybe she needs to be sure of your attention. Try a short playtime with you before you start cooking or let her shred the lettuce beside you.
- **Smooth transitions** - Children often misbehave when it is time to change activities. To avoid trouble, try adding a song to the routine to signal upcoming changes. For example, if a toddler has to stop playing to go meet an older brother's school bus, sing "Johnny's bus is coming soon, we will go to meet him," sung to the tune of "Frère Jacques." The song gives children time to adjust and make the transition.

Routines are never set in stone; they will always need to be adapted as conditions change. By observing your children, by knowing your own needs, you will be able to make a predictable routine that suits your family.

by Betsy Mann, with help from Linda Martin, Family Visitor Program Coordinator, Better Beginnings, Better Futures, Ottawa.