

Rotinas Familiares

A vida com crianças pode parecer caótica, ocasionalmente até fora de controle. O estabelecimento de algumas rotinas básicas pode restaurar um senso de ordem que tornará a vida mais fácil tanto para os pais quanto para as crianças. Uma rotina não significa uma programação rígida; crianças pequenas necessitam de estrutura com flexibilidade (especialmente nos finais de semana). Para a maioria das famílias, as coisas funcionam melhor quando as atividades diárias seguem um padrão previsível.

Benefícios para as crianças

- **Senso de segurança** – Quando as coisas acontecem na mesma ordem todos os dias, as crianças aprendem a prever o que vem a seguir. Elas se sentem seguras e protegidas porque alguém está tomando conta das coisas para elas; elas não precisam se preocupar.
- **Confiança** – Crianças aprendem a confiar quando as pessoas que tomam conta delas seguem uma rotina confiável. Esta é a fundação sobre a qual elas constroem a sua confiança no mundo maior.
- **Auto-confiança** – A confiança das crianças em si próprias também aumenta quando elas são capazes de prever o que virá a seguir.
- **Bons hábitos** - Rotinas, tais como exercícios regulares, cultivam bons hábitos de saúde que ensinam às crianças como cuidar de si próprias.

Benefícios para os pais

- **Planejamento** – Ter uma rotina ajuda os pais a planejar para cumprir tarefas necessárias. Especialmente com um bebê pequeno, encontrar tempo para tomar banho e fazer compras pode se tornar um desafio!
- **Disciplina** – Crianças são menos propensas a testar as regras portando-se mal quando tarefas regulares se tornam parte de uma rotina estabelecida. Se a arrumação dos brinquedos sempre vem antes de lavar as mãos e sentar-se para comer, a maioria das crianças irá parar de protestar e começar a agir rapidamente. Se o banho for sempre seguido pela cama, uma estória, uma canção, um beijo de boa noite e um acenar da porta do quarto, o sono virá com mais facilidade.

O que faz uma boa rotina?

Nós somos todos indivíduos; não existe receita para uma rotina que funcione para cada família. Aqui estão alguns fatos a considerar, juntamente com alguns exemplos de questões a perguntar a si mesmo quando for planejar uma rotina. Lembre-se de levar em conta as necessidades e preferências tanto dos pais quanto das crianças.

- **Necessidades físicas** – Estão todos alimentados e bem descansados antes de tomar parte em outras atividades? Existe tempo disponível para atividades físicas (uma caminhada até o parque, uma dança enérgica pela sala de estar) a cada dia? A rotina permite que todos durmam o suficiente?
- **Necessidades sociais** – As crianças pequenas estão se reunindo com outras crianças de sua idade? Os pais estão vendo amigos? (Grupos de Brincadeira podem atender a ambas as necessidades.)
- **Necessidades intelectuais** – As crianças têm tempo para

brincar de maneiras que estimulem sua compreensão do espaço que as envolve? Os pais estão tendo oportunidade suficiente para conversas adultas?

- **Necessidades emocionais** – Os bebês estão recebendo o conforto do qual necessitam? As crianças se sentem seguras quanto à atenção de seus pais? Os pais estão recebendo apoio?
- **Estágio de desenvolvimento** – A rotina leva em consideração como as necessidades mudam na medida em que as crianças crescem? Mais guloseimas durante um pico de crescimento? Mais escolhas oferecidas às crianças pequenas? (Por exemplo, “Você vai escovar os seus dentes antes do banho ou depois?”) Mais responsabilidades transferidas para as crianças maiores. (Por exemplo, ajudar a preparar as guloseimas ou o lanche da escola.)
- **Diferenças individuais** – A rotina acomoda o temperamento particular de uma determinada criança? Por exemplo, limitar o número de incumbências porque esta criança tem problemas ao fazer a transição da loja até o carro e do carro até a loja... Ou uma grande dose de flexibilidade porque esta criança apresenta ritmos corpóreos irregulares e não sente fome no mesmo horário todos os dias. Ou sempre a mesma rotina porque esta criança não gosta de surpresas.

Alterando a rotina

Ocasionalmente, uma mudança de rotina pode solucionar problemas de comportamento.

- **Alteração da sequência** – Mesmo se as pessoas lhe disserem que um banho antes de ir para a cama acalma às crianças, a sua criança pode ficar excitada e ter problemas para dormir. O problema pode desaparecer se você mover o horário do banho para antes do jantar.
- **Reconhecer uma necessidade** – Se a sua criança sempre faz um escândalo antes do jantar, talvez ela esteja com fome. Experimente acrescentar uma guloseima vespertina à rotina. Ou talvez a criança precise estar segura da sua atenção. Experimente um breve período de brincadeira consigo antes de começar a cozinhar ou então deixe que a criança pique a alface ao seu lado.
- **Transições suaves** – As crianças frequentemente se portam mal quando chega o momento de mudar de atividade. Para evitar problemas, experimente acrescentar uma canção à rotina para sinalizar a proximidade das mudanças por exemplo, se uma criança pequena tiver que parar de brincar para ir ao encontro do ônibus escolar de um irmão maior, cante “o ônibus do Johnny já está chegando, em breve iremos encontrá-lo,” cantado sobre a melodia de “Frère Jacques.” A canção dá à criança tempo para se ajustar e fazer a transição.

As rotinas nunca estão gravadas na pedra; sempre precisarão ser adaptadas na medida em que mudem as condições. Através da observação das suas crianças, conhecendo as suas próprias necessidades, você será capaz de elaborar uma rotina que se adeque à sua família.

Por Betsy Mann, com auxílio de Linda Martin, Coordenadora do Programa de Visitas Familiares, Better Beginnings, Better Futures, Ottawa.

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.