ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁਟੀਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਤਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਛ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੁਟੀਨ (ਰੋਜ਼ ਮਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ) ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਕੁੱਛ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਖਤ ਅਨੁਸੂਚੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੀਕਐਂਡ ਵਿੱਚ)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇ

- **ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ** – ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਵਿਸ਼ਵਾਸ** – ਬੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ** – ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- **ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ** – ਰੁਟੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਫਾਇਦੇ

- **ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ** – ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਾਲ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ!
- **ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ** – ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦਿਨ ਚਰੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਣ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਨਣਾ, ਗਾਣਾ ਸੁਨਣਾ, ਗੁਡ-ਨਾਈਟ ਚੁੰਮੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਹਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚੰਗੀ ਰੁਟੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ; ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੁੱਛ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁੱਛ ਸਵਾਲ ਵੀ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** – ਕੀ ਅਗਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮ੍ਹਾਂ ਹੈ (ਪਾਰਕ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਦੇ ਚਾਰੋ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨੱਚਣਾ) ਹਰ ਰੋਜ਼? ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- **ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** – ਕੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ? (ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।)
- **ਦਿਮਾਗੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** - ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਖੇਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਾਇਕ ਪੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** – ਕੀ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਬੱਚੇ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- **ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ** – ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮ੍ਹੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ? ਕੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦ ਸਾਫ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋਂਗੇ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ?”) ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਲੰਚ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।)
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸਾਮਨਤਾ** – ਕੀ ਰੁਟੀਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਜਾਣ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ... ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਲ ਬੇਕਾਬੂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮ੍ਹੇਂ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰੁਟੀਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਚਰਜਤਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਕਦੀ ਕਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ** – ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਦੇਵੋਂ ਤਾਂ।
- **ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ** – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ। ਦੁਪੇਹਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖੋ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁੱਛ ਸਮ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਕੱਟਣ ਦਿਓ।
- **ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਓ** – ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਾਣਾ ਜੋੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਤੋਂ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾਓ, “ਜੋਨੀ ਦੀ ਬੱਸ ਜਲਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਵਾਂਗੇ”, ਕਿਸੀ ਜਾਣੂ ਗਾਣੇ ਦੀ ਧੁੰਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਓ। ਗਾਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਚਰੀਆ ਕਦੀ ਵੀ ਪੱਥਰ ਤੇ ਲਕੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦਿਨ ਚਰੀਆ ਬਣਾ ਸਕੋਂਗੇ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ ਦੁਆਰਾ, ਲਿੰਡਾ ਮਾਰਟਿਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਜੋ ਓਟਾਵਾ ਦੇ ਫੈਮਲੀ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਬੈਟਰ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼, ਬੈਟਰ ਫਿਊਚਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕੋਰਡੀਨੇਟਰ ਹੈ।

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.