

# 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 pagtulong 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 pagmamasiid 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.*

# 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.*