

گھریلو معمولات

والی چیزوں کو سیکھ رہے ہوں؟ کیا والدین کو با شعور بات چیت کے مناسب مواقع مل رہے ہیں؟

- **جنتانی ضروریات** - کیا چھوٹے بچوں کو آرام کے لئے جو ماحول چاہیے وہ انہیں مل رہا ہے؟ کیا بچے اپنے والدین کی قربت میں محفوظ محسوس کرتے ہیں؟ کیا والدین کو مناسب مدد مل رہی ہے؟
- **عمر کے مراحل** - کیا لائق عمل میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ بچوں کی ضروریات ان کی عمر کے ساتھ ساتھ بدلتی ہیں؟ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ سنیکس میں بھی اضافہ کریں۔ پاؤں چلنے والے چھوٹے بچے کو مختلف چیزوں میں سے انتخاب کا موقع دیں جیسے (کیا آپ دانت صاف نہانے سے پہلے کروگے یا بعد میں) بڑے بچوں کو زیادہ سے زیادہ ذمہ داری سونپیں (جیسے سنیکس بنانے اور دوپہر کا کھانا بنانے میں مدد لینا)
- **اقتراومت** - کیا لائق عمل بچے کی مخصوص طبیعت کے مطابق ہے؟ مثال کے طور پر اپنے بازار کے چکروں میں کسی کریں کیونکہ یہ بچہ مختلف مقامات پر الگ سی مشکل پیدا کر دیتا ہے جیسے سٹور سے کار میں آتے وقت، کار سے سٹور جاتے وقت یا اپنے پروگرام میں لپک رکھیں کیونکہ بچے کے جسانی روہم میں بے قاعدگی ہے اور اُسے روزانہ ایک ہی وقت میں بھوک نہیں لگتی یا روزانہ ایک ہی لائق عمل پر عمل کریں کیونکہ بچہ اچانک تبدیلی کو پسند نہیں کرتا۔

لائق عمل بدلنا

بعض دفعہ لائق عمل بدلنے سے منفی رویے بہتر ہوجاتے ہیں۔

- **ترتیب بدلنا** - یہ ممکن ہے کہ لوگوں نے آپ کو بتایا ہو کہ سونے سے پہلے بچے کو نہانے سے اُسے سکون ملتا ہے مگر آپ کا بچہ سونے سے پہلے نہانے سے زیادہ چست ہوجاتا ہو اور سونے میں اُسے مشکل کا سامنا ہو۔ اگر آپ بچے کے نہانے کا وقت دوپہر کے کھانے سے پہلے کر دیں تو ہوسکتا ہے یہ مشکل ختم ہوجائے۔
- **ضرورت کی پہچان** - شام کے کھانے سے پہلے اگر بچہ تنگ کرتا ہو تو ہوسکتا ہے کہ اُسے بھوک لگ رہی ہو۔ اپنے لائق عمل میں دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ سنیکس کو شامل کریں۔ ہوسکتا ہے کہ اس وقت میں بچے کو آپ کی توجہ کی ضرورت ہو۔ اپنا کھانا پکانا شروع کرنے سے پہلے کچھ دیر بچے کے ساتھ کھیلیں یا اسے اپنے نزدیک ہی لینس (سلاہ) کے ٹکڑے کرنے دیں۔
- **ہوار تبدیلی** - جب بھی کام کی نوعیت بدلنے کا وقت آتا ہے تو بچے بہت تنگ کرتے ہیں۔ اپنے روز کے لائق عمل میں کوئی گانا شامل کر لیں جو اس بات کا اشارہ ہو کہ اب تبدیلی کا وقت آ گیا ہے۔ اس سے آپ مشکل سے بچ جائیں گے۔ مثال کے طور پر پاؤں پاؤں چلنے والے چھوٹے بچے کو اگر اب کھیل ختم کرنا ہے اور بڑے بھائی کو لینے کے لئے سکول بس کی طرف جانا ہے تو یہ گانا گائیں ” بہت جلد آ رہی ہے جانی کی بس۔ ہم اُس سے ملنے اب جائیں گے“ گانے کو فریئر جیکس کی طرز میں گائیں۔ گانے کی وجہ سے بچے تبدیلی کے عادی ہوجائیں گے۔

لائق عمل کوئی حرف آخر نہیں۔ وقت بدلنے کے ساتھ ساتھ اپنی ضرورت کے مطابق لائق عمل کو بدلا جاسکتا ہے۔ اپنے بچوں کا جائزہ لیتے ہوئے اپنی ضروریات کو پہچانتے ہوئے آپ اپنی خاندانی ضرورت کے مطابق موزوں لائق عمل بنا سکتے ہیں۔

بیسنس من کا تقریر کردہ۔ معاون لنڈا مارٹن، کوآرڈینیٹر فیسیل ورث پروگرام، بہتر آغاز، بہتر مستقبل، اوٹاوا

بچوں کے ساتھ زندگی غیر منظم دکھائی دیتی ہے بلکہ بعض دفعہ قابو سے باہر ہوتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ بنیادی لائق عمل طے کر لینے سے ترتیب کی جس پیدا ہوسکتی ہے جو بچوں اور والدین دونوں کی زندگی کو آسان بنا دے گی۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ طے شدہ معمولات پر سختی سے کار بند رہا جائے بلکہ چھوٹے بچوں کے لئے اس بات کی ضرورت ہے کہ ان کے لئے ایسا طے شدہ پروگرام بنایا جائے جس میں لپک ہو (خاص طور پر ہفتے کے اختتام پر) اگر معمولات زندگی پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق ہوں تو زیادہ تر خاندانوں میں یہ چیز فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

بچوں کے لئے فوائد

- **تحفظ کا احساس** - اگر روزانہ چیزیں ایک ترتیب کے مطابق واقع ہوں تو بچے یہ سیکھ جاتے ہیں کہ اب آگلا کام کیا ہوگا۔ وہ اپنے آپکو محفوظ اور پُر امن محسوس کرتے ہیں کیونکہ کوئی اور انکی دیکھ بھال کر رہا ہے لہذا انہیں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔
- **اعتبار** - بچے اعتبار کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اگر وہ لوگ جو ان کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ ایک قابل اعتماد لائق عمل پر عمل کرتے ہوں اور ہمیں سے دنیا پر اعتبار کرنے کی بنیاد پڑتی ہے۔
- **خود اعتمادی** - اگر بچے کو پہلے سے پتا ہو کہ اب انہیں آگلا کام کیا کرنا ہے تو اس سے انکی خود اعتمادی بھی بڑھ جاتی ہے۔
- **اچھی عادتیں** - لائق عمل جیسا کہ باقاعدگی سے ورزش، اچھی صحت کے لئے عادتوں کو اپنانا، یہ ایسی چیزیں ہیں یہ جو بچوں کو اپنا خیال خود رکھنا سکھا دیتی ہیں۔

والدین کے لئے فوائد

- **منصوبہ بندی** - ایک مکمل لائق عمل ہونے سے والدین کو گھر کے روزمرہ کے کام کرنے میں مدد مل جاتی ہے۔ خاص طور ایک چھوٹے بچے کے ہوتے ہوئے نہانے کے لئے وقت نکالنا اور سودا سلف لانا بھی ایک مرحلہ لگتا ہے۔
- **نظم و ضبط** - جب روزمرہ کے کام ایک پہلے سے طے شدہ لائق عمل کا حصہ بن جائیں تو بچے بھی زیادہ تر ان کاموں سے ہنسنے کے لئے تنگ نہیں کرتے اگر کھلونوں کو سمیٹنا، ہاتھ دھونے اور کھانا کھانے سے پہلے کالام ہو تو اکثر بچے بنا احتجاج لئے جلدی سے کام شروع کر دیں گے۔ اگر نہانے کے بعد بستر پر جانا، کھانا سننا، گانا سننا، ایک شب ٹیچر کا میٹھا سا پیار دینا اور بیڈ روم کے دروازے سے باہر جاتے ہوئے خدا حافظ کہنا معمول ہو تو نیند آسانی سے آجائیگی۔

اچھا لائق عمل کیسے بنتا ہے؟

ہم سب منفرد ہیں - لائق عمل کا کوئی بھی ایسا نسخہ نہیں ہے جو ہرکنیے کے لئے موزوں ہو لیکن کچھ ایسی باتیں جن کا خیال رکھنا چاہیے جیسے جب بھی آپ لائق عمل بنانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو اپنے آپ سے کچھ سوالات کرنے کے ساتھ ساتھ یہ بات یاد رہے کہ اس سارے عمل میں بچوں اور والدین دونوں کی ضروریات اور پسند کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

• **جسانی ضروریات** - جسانی ورزش میں شرکت سے پہلے کیا ہر ایک نے صحیح طور پر کھانا کھا لیا ہے اور آرام کیا ہے؟ کیا روزانہ جسانی ورزش کے لئے وقت ہے؟ جیسے (پارک میں سیر کے لئے جانا، گھر کے مشترکہ کمرے (لونگ روم) میں بھرپور ڈانس وغیرہ) کیا لائق عمل میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ ہر ایک کی نیند صحیح طور پر پوری ہو؟

• **معاشرتی ضروریات** - کیا پاؤں پاؤں چلنے والے چھوٹے بچے اپنے ہم عمر دوسرے بچوں کے ساتھ مل جل رہے ہیں یا نہیں؟ کیا والدین اپنے دوستوں سے مل رہے ہیں؟ (کھیلوں کے لئے بنائے جانے والے گروپس ان ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں)۔

• **ذہنی ضروریات** - کیا بچوں کو ایسے کھیل کھیلنے کا موقع ملتا ہے کہ وہ اپنے اراگرد ہونے

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.