

Những thói quen gia đình

Cuộc sống đối với trẻ con có vẻ là một sự hỗn độn thậm chí nhiều khi ngoài sự kiểm soát. Thiết lập ra nhiều thói quen cơ bản có thể tái lập lại một thứ tự khiến cho cuộc sống của cả cha mẹ và con cái dễ dàng hơn. Một thói quen không có nghĩa là một thời khóa biểu cứng nhắc, trẻ con cần sự hướng dẫn với sự thoải mái (đặc biệt vào cuối tuần). Hầu hết nhiều gia đình, có nhiều việc trở nên tốt hơn khi mà hoạt động mỗi ngày theo một kiểu nhất định.

Những ích lợi cho con cái

- **Cảm giác an toàn**- Khi mà mọi việc xảy ra như nhau mỗi ngày, trẻ con học được phán đoán điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Chúng cảm thấy được an toàn và bảo vệ bởi vì có người nào đó quan tâm đến chúng, chúng không phải lo lắng.
- **Tin tưởng**- trẻ học tập sự tin tưởng khi mà có người nào quan tâm đến chúng theo một thói quen nhất định. Đây là nền tảng mà chúng xây dựng sự tin tưởng trong một thế giới lớn hơn.
- **Tự tin**- Sự tự tin của trẻ cũng gia tăng khi nó đoán trước điều gì xảy ra tiếp theo.
- **Những thói quen tốt**- Những thói quen, như là chơi thể thao thường xuyên, xây dựng thói quen về sức khỏe tốt để dạy cho trẻ con tự chăm sóc bản thân của chúng.

Những ích lợi cho cha mẹ

- **Lập kế hoạch**- Có một thói quen giúp cho cha mẹ lập kế hoạch để hoàn thành những việc nhà cần thiết. Đặt biệt với những con nhỏ, có thời gian để tắm hoặc mua thức ăn có thể là một thử thách!
- **Kỷ luật**- trẻ ít thử những luật lệ bằng cách cư xử không đúng khi mà những lời quở trách thường xuyên trở thành một phần của thói quen. Nếu như dọn dẹp đồ chơi luôn luôn xảy ra trước khi rửa tay và ngồi vào bàn ăn, hầu hết những trẻ con sẽ dừng cuộc chơi và làm việc một cách nhanh chóng. Nếu như đi tắm xong rồi lên giường, nghe kể chuyện, hát một bài, một nụ hôn chúc ngủ ngon và đóng cửa phòng, thì giấc ngủ sẽ đến một cách dễ dàng.

Điều gì tạo nên một thói quen tốt?

Mỗi người chúng ta là một cá thể riêng biệt; không một phương pháp thói quen nào thích hợp cho từng gia đình. Ở đây có nhiều khía cạnh để xem xét, theo sau là những ví dụ về nhiều câu hỏi để hỏi chính bạn khi lên kế hoạch cho thói quen. Hãy nhớ rằng đây là những nhu cầu và sự ưu tiên có ích lợi cho cả cha mẹ lẫn con cái.

- **Nhu cầu thể chất** - Có phải mọi người được ăn no và nghỉ ngơi tốt trước khi có những hoạt động tiếp theo? Có đủ thời gian để hoạt động thể chất (đi bộ ra công viên, nhay quanh phòng khách) mỗi ngày hay không? Thói quen này làm cho mọi người ngủ đủ giấc hay không?
- **Những nhu cầu xã hội** - Những trẻ con có vui đùa cùng với những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi hay không? Cha mẹ có gặp gỡ được những người bạn của mình hay không? (Sự vui chơi trong nhóm có thể đáp ứng những nhu cầu này.)

- **Những nhu cầu về trí tuệ** - Có phải trẻ con có thời gian vui đùa trong những cách mà kích thích với sự hiểu biết của những việc xung quanh nó không? Cả cha mẹ có đủ lời hội thoại của người lớn không?
- **Những nhu cầu về tình cảm** - Các em nhỏ có nhận được sự khích lệ mà nó cần không? Các em có cảm thấy an toàn trong sự chú ý của cha mẹ không? Cha mẹ có bày tỏ sự ủng hộ không?
- **Giai đoạn của sự phát triển** - Thói quen này có tính đến sự thay đổi những nhu cầu gì khi mà trẻ con được lớn lên? Nhiều đồ ăn dặm trong quá trình trưởng thành? Có nhiều sự chọn lựa cho những đứa nhỏ? (Ví dụ, Con sẽ đánh răng của con trước khi tắm hay sau khi tắm?). Nhiều trách nhiệm được giao cho những đứa lớn hơn. (Ví dụ, Giúp đỡ để chuẩn bị thức ăn dặm hoặc làm cơm trưa đem theo khi đến trường)
- **Những khác biệt của mỗi cá nhân** - Thói quen này có xảy ra đối với một đứa trẻ có tính tình đặc biệt hay không? Ví dụ như giới hạn những việc lật vật bởi vì đứa trẻ này có khó khăn trong sự di chuyển từ cửa hàng vô xe va từ xe vào cửa hàng... Hoặc có nhiều linh động bởi vì đứa này có một nhịp điệu cơ thể không nhất định và không đòi bụng trong cùng một thời gian mỗi ngày. Hoặc là luôn luôn cùng một thói quen vì đứa này không thích ngạc nhiên.

Thay đổi thói quen

Thỉnh thoảng, thay đổi thói quen có thể giải quyết nhiều khó khăn trong cư xử.

- **Thay đổi sự kiện** - Thậm chí có nhiều người nói với bạn đi tắm trước khi đi ngủ làm cho đứa bé dễ chịu, con của bạn có thể được hưng phấn hơn và rất khó đi ngủ. Vấn đề này có thể mất đi khi bạn thay đổi giờ tắm trước khi ăn tối.
- **Nhận ra nhu cầu** - nếu con của bạn giận dữ trước giờ ăn tối, có lẽ nó đói bụng. Cố gắng thêm buổi ăn dặm vào giờ trưa theo thói quen. Hoặc có thể là nó cần sự quan tâm của bạn. Cố gắng dành thời gian ngắn để vui đùa trước khi bạn bắt đầu nấu ăn hoặc để nó lật rau bên cạnh bạn.
- **Những sự thay đổi để dàng** - trẻ con thường không ngoan khi thời gian thay đổi hoạt động. Để tránh khó khăn này, cố gắng thêm một bài hát trong thói quen là một tín hiệu báo những thay đổi sắp đến. Ví dụ, nếu một đứa nhỏ phải nghỉ chơi để đi đón xe bus của người anh trai, hãy hát bài “xe bus của Johnny đến ngay, chúng ta sẽ đi gặp anh ấy,” hãy hát bằng nhịp điệu của “Frère Jacques.” bài hát này nhắc cho trẻ con biết thời gian để điều chỉnh và có sự thay đổi.

Thói quen không bao giờ được thiết lập một cách cứng nhắc, nó cần phải thích hợp với điều kiện thay đổi. Bằng cách quan sát con của bạn, biết những nhu cầu của chính bạn, bạn có thể tạo ra một thói quen thích hợp cho gia đình mình.

Bởi Betsy Mann, với sự giúp đỡ của Linda Martin, Family Visitor Program Coordinator, 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.