

الروتين العائلي.

- **الاحتياجات الاجتماعية-** هل يلتقي الأطفال ممن يتعلمون المشي مع أطفال آخرين من سنهم؟ هل يلتقي الأبناء بالأصدقاء؟ (يمكن لمجموعات اللعب سد آل هذه الاحتياجات)
- **الاحتياجات الثقافية-** هل يحصل الأطفال على وقت للعب بطريقة تثير فهمهم للبيئة المحيطة بهم؟ هل يحصل الوالدان على الحوارات مع البالغين بالشكل الكافي؟
- **احتياجات عاطفية-** هل يحصل الأطفال الرضع على الرعاية المريحة التي يحتاجونها؟ هل يشعر الأطفال بالأمان في أنف والديه؟ هل يحصل الوالدان على الدعم؟
- **مرحلة النمو-** هل يضع النظام الروتيني في اعتباره أيقية تغيير الاحتياجات مع نمو الأطفال؟ هل يتم تقديم المزيد من الآلات الإضافية الخفيفة أثناء طفرات النمو؟ هل يتم منح المزيد من الاختيارات للأطفال في سن تعلم المشي؟ (مثل: " هل سنتظف أسنانك بالفرشاة قبل الحمام أم بعده") نقل المزيد من المسؤوليات للأطفال الأبر سنًا (مثلا المساعدة في إعداد الوجبات الخفيفة أو إعداد وجبة الغداء التي سيتم تناولها في المدرسة).
- **الفروق الفردية-** هل يسمح الروتين بفسحة للمزاج الخاص بكل طفل؟ ومن ذلك على سبيل المثال تحديد عدد الدورات لأن هذا الطفل أو ذلك لديه مشكلة في التحويل من المتجر للسيارة و من المتجر للسيارة مرة أخرى. أو إعطاء الكثير من المرونة لأن هذا الطفل لديه إيقاعا بدني غير منظم ولا يشعر بالجوع في نفس الموعد يوميا. أو أن يتم تطبيق نفس الروتين دائما لأن هذا الطفل لا يحب المفاجآت.

تغيير الروتين

قد يؤدي تغيير الروتين أحيانا إلى حل بعض المشكلات السلوية.

- **قم بتغيير الترتيب-** فحتى لو قال لك الناس إن أخذ حمام قبل النوم يهدأ الطفل فقد يؤدي هذا إلى استنارة طفلك مما يجعله يسبب مشكلات حتى يذهب للنوم. وقد تنتهي المشكلة لو نقلت موعد الحمام لما قبل العشاء.
- **اعترف بالاحتياج-** فإذا أنت نوبة من الغضب تنتاب طفلك دائما قبل العشاء قد يعني هذا أنها تشعر بالجوع. حاول إضافة وجبة خفيفة بعد الظهر للنظام الروتيني. أو ربما مي تريد التأكد من حصولها على اهتمامك فحاول اللعب لفترة قصيرة معها قبل أن تبدأ في الطهي أو دعها تقوم بتقشير الخس بجانبك.
- **حاول أن تكون عملية الانتقال بين الأنشطة سلسلة-** فغالبا ما يسيء الأطفال التصرف عندما يحين وقت تغيير الأنشطة. ولتجنب المشكلات حاول إضافة أغنية للروتين لتشير إلى التغييرات القادمة. ومن أمثلة ذلك إذا أمان على طفل صغير في سن المشي التوقف على اللعب للذهاب للانتظار أو توبيس المدرسة المقل لأخيه الأبر قم بغناء "أوتوبيس جوني قادم بسرعة ونحن منقابلة" بطريقة تشبه الأغاني الخاصة بالأطفال. فالأغنية من شأنها إعطاء الأطفال فسحة من الوقت للتكيف والقيام بعملية التحول.

ولا يمكن أن ينقش الروتين على حجر أي لا يمكن أن يكون ناموس مكتوب وإنما هو بحاجة إلى التعديل مع تغير الظروف. فمن خلال مراقبة أطفالك ومعرفة احتياجاتك الخاصة ستتمكن من وضع روتين يمكن توقعه ويتناسب مع أسرتك

بقلم بيتسي مان Betsy Mann بمساعدة ليندا مارتين Linda Martin منسقة برنامج زائر الأسرة "بدايات أفضل مستقبل أفضل" بأوتاوا

يمكن أن تبدو الحياة مع الأطفال فوضوية بل وأحيانا خارجة عن نطاق السيطرة. ويمكن لإرساء بعض الأعمال الروتينية الأساسية أن يعيد شكل من أشكال النظام الذي يسهل الحياة على آل من الوالدين والأطفال. ولا يعني الروتين وجود جدول جامد فالأطفال الصغار يحتاجون إلى وجود ميكل يتسم بالمرونة (خاصة أثناء عطلات نهاية الأسبوع). وتسير الأمور على ما يرام في معظم الأسر عند إتباع الأنشطة اليومية لنمط يمكن التنبؤ به.

الفوائد التي تعود على الأطفال

- **الشعور بالأمان-** فعندما تسير الأمور بنفس الترتيب يوميا يتعلم الأطفال توقع ما يحدث بعد ذلك ويشعرون بالأمان والأمان لأن شخص آخر يعتني بالأمور الخاصة بهم وليس عليهم أن يقلقوا.
- **الثقة-** يتعلم الأطفال الثقة عندما يتبع من يعتنون بهم روتين يمكن الاعتماد عليه. فهذا هو الأساس الذي تقوم عليه ثقتهم بالعالم الكبير.
- **الثقة بالنفس-** أما تزيد ثقة الأطفال بأنفسهم عندما يتمكنون من التنبؤ بما سيحدث فيما بعد.
- **عادات جيدة-** فالأعمال الروتينية مثل ممارسة الرياضة بشكل دوري تعمل على ترسيخ عادات صحية جيدة تعلم الأطفال العناية بأنفسهم.

الفوائد التي تعود على الوالدين

- **التخطيط-** يساعد وجود روتين الأبوين على التخطيط لإنجاز الأعمال اليومية الضرورية. فمن التحديات التي قد تواجههم خاصة في ظل وجود طفل رضيع أخذ حمام أو الذهاب لشراء البقالة المنزلية.
- **النظام-** يقل احتمال محاولة أسر الأطفال للقواعد من خلال إساءة السلوك عندما تتحول المهام الدورية إلى جزء من الروتين الثابت. فإذا جاء ترتيب اللعب دائما قبل غسيل الأيدي والجلوس على المائدة لتناول الطعام سيتوقف معظم الأطفال عن الاعتراض ويميلون للعمل بسرعة جيدة. وإذا تبع الاستحمام الذهاب للفرش مع قصة أو أغنية أو قبلة مصحوبة بعبارة "تصبح على خير" والتلويح من باب غرفة النوم سيأتي النوم بسهولة.

ما الذي يؤدي إلى روتين جيد ناجح

إننا جميعا أفراد ولا توجد وصفة لنظام روتيني يمكن أن يكون ناجحا لكل العائلات. وفيما يلي بعض العوامل لوضعها في الاعتبار بالإضافة إلى بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها على نفسك عند تخطيط نظام روتيني. وتذكر أن تضع في اعتبارك احتياجات وتفصيلات آل من الآباء والأطفال.

- **الاحتياجات البدنية-** هل حصل الجميع على الطعام الكافي وقسط من الراحة قبل المشاركة في أنشطة أخرى؟ هل هناك وقت لأحد الأنشطة البدنية (السير إلى المنتزه أو الرقص المحفز للطاقة حول غرفة المعيشة) بشكل يومي. هل يسمح الروتين للجميع بالحصول على القسط الكافي من النوم؟

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.