

RUTINA

Sa nou fè chak jou

“ENPÒTANS WOUTIN NAN NAN KOTIDYEN TIMOUN NAN



Sipò ak oryantasyon pou fanmi an

¿Kisa yon woutin ye?

Se fè menm bagay, plizoumwen nan menm lè a chak jou.¹

¿Poukisa li enpòtan poun tabla woutin ak timoun yo?

An jeneral, ak espesyalman nan kontèks sa a nan yon pandemi, timoun yo bezwen kenbe yon regilarite nan woutin chak jou yo, ki ka rive nan jadendanfan oswa nan kay la. Sa ap pèmèt yo:

- Jwenn, ti kras pa ti kras, sekirite emosyonèl ak kòmanse fonksyone an konfyans nan mond ki antoure yo a.
- Antisipe "sa ki pral rive" oswa sa yo pral fè "pita". Sa ba yo yon sans de kontwòl ak lapè nan tèt yo.
- Yo santi yo kapab fè bagay pou tèt yo, jwenn endepandans ak otonomi.

Èske w gen yon woutin ki estab “se pa yon travay fasil”! Adapte ak swiv li pran tan, tou de pou timoun yo ak pou tout fanmi an. Sepandan, ofri yon woutin konstan ede fòmasyon abitud ak devlopman nan nouvo ladrès ki itil pou yo rezoud lòt sitiyasyon nan lavi chak jou.

¿Kijanw kòmanse?

- **Pa gen okenn "resèt",** chak woutin dwe entansyonèl ak sekans selon bezwen yo ak karakteristik timoun yo ak dinamik fanmi yo, òganize li fleksibilite ak san yo pa bliye ke chak timoun se inik ak irepetab, Se poutèt sa aktivite yo dwe konsidere singularité sa a.
- **Konsidere aktivite debaz yo:** manje, repo, ijyèn ak jwèt se aktivite ki vize byennèt entegral timoun yo epi yo pa ka sispann yo, Se poutèt sa, yo se yo menm ki estrikti jou an jou epi yo ta dwe te pote soti nan oswa mwens èdtan ki estab.

1. http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/11/cartilla_habitos-web.pdf

- **Konsidere laj timoun nan:** gen plis chans, pandan premye mwa yo nan lavi, fòm yo woutin yo pral yon ti jan pi konplèks depi ou pral gen pou yo konnen timoun nan ak adaptel ak ritm natirèl yo; manje ak bwè yo se pral aktivite ki pi souvan epi rès yo pral okipe yon gwo pati nan jounen an.
- **Kòm yo vin pi gran,** timoun yo pase plis tan je klè, Se poutèt sa, lè yo tou piti piti yo antre nan "lavi fanmi". Mete yo nan divès aktivite, tou depann de devlopman yo; Sa a pral pèmèt yo amize tèt yo, pran sou nouvo defi ak pote soti nan travay ki senp: klasman jwèt yo, mete yo deyò moun endividyèl, plisman napkin, mete chosèt yo ansanm, elatriye.

- **Moun aprann ak egzanp:** Itimoun yo toujou obsève moun ki bò kote yo (paran yo, gran frè ak sè yo oswa lòt moun) ak anpil nan sa yo aprann yo fè pa imitasyon. Si ou wè ki jan yo lave men yo apre yo fin ale nan fwa a oswa apre yo fin ale nan twalèt la, yo pral imite! Kèk konsèy pratik:



Kek konsèy pratik:

- 1 Pale ak timoun nan** epi eksplike ak devouman ak afeksyon aksyon ou fè nan yon baz chak jou: "Koulye a, nou pral lave men nou ak figi nou avèk dlo ak savon!", "Mwen pral mete kouchèt ou Lè sa a, ou pral bwè lèt ou! ", " Mwen pral mete chapo a sou ou epi kitel ale nan kare a! "

Etabli yon woutin favorize langaj. Akizasyon lang kòmanse anvan timoun nan ka pwononse yo mo!

- 2 Antisipe aktivite** ke yo pral devlope pandan jounen an: ki sa yo pral fè premye, ki sa yo pral fè pita. Fè pitit ou sonje ke yo te fè aktivite sa yo jou anvan an tou.

- 3 Fè jwèt oswa itilize chante,** sa ede timoun yo prevwa ak prepare pou pwochen aktivite a, pa egzanp: lave men yo, anvan manje midi, anvan yo dòmi. Avèk aktivite sa yo, se nosyon de tan pwogresivman bati ak yon pi gwo kosyon emosyonèl reyalize ant timoun nan ak moun kap bay swen an.

- 4 Yon timoun ki gen bezwen debaz yo satisfè,** ki santi l pran swen ak renmen, se nan kondisyon optimal pou aprann; lespri li ak kò li yo prepare yo patisipe nan lòt aktivite ki ka varye, tou depann de òganizasyon an nan fanmi an: soti al achte pen, ale kay granparan, soti al jwe ak vwazen l 'yo.

Eseye aktivite ki **"varyab" soti nan sa ki mande plis enèji yo, pandan maten, jiska sa ki plis "trankil" nan apremidi.**

- 5 Kreye espas nan jounen an** kote timoun nan patisipe nan aktivite ak tout manm fanmi an. Se nan espas sa a kote lyezon afektif yo etabli ak valè yo, koutim ak abitud ki vin antre nan gwoup fèmèn yo.

- 6 Defini kèk moman pandan jounen an** pou pataje kèk jwèt ak aktivite aprantisaj ak timoun nan, swa andedan oswa andeyò kay la, pa egzanp, rakonte yon istwa, yon devinèt, jwe wonn, jwe devinèt, konnen nouvo mo, elatriye. Pafwa ou kapab itilize resous edikatif ke edikatè yo voye ba ou.

- 7 Etabli orè apwoksimatif.** Sa a pèmèt ou òganize lavi fanmi an ak yon modèl plizoumwen previzib epi yo jwenn tan w. Pa egzanp: konnen lè pou timoun yo repoze, sa ap pèmèt ou òganize tèt ou pou fè lòt aktivite lwazi, ak lòt timoun nan fanmi an, avèk patnè ou, ak zanmi oswa fanmi. oswa fanmi.

- 8 tikras pa tikras, ofri opòtinite pou timoun nan patisipe nan kèk aktivite pandan jounen an.**

