

# إنشاء روتين يومي

## ما المقصود بالروتين؟

الروتين هو مجموعة من الأنشطة التي تحدث بترتيب معين. ويحدث الروتين اليومي بالطريقة نفسها وفي الوقت نفسه. وقد يكون لديك روتين للاستعداد ليومك مثل الاستحمام وارتداء الملابس. وقد يكون لديك أيضًا روتين للذهاب إلى العمل وإعداد وجبات الطعام.

تُغير إضافة طفل إلى عائلتك الأمور. وقد تحتاجين إلى تعديل جدولك الصباحي أو بعد الظهر أو المسائي. وقد يكون إجراء التغييرات أمرًا صعبًا، لذا اجعلي الأمر سهلًا على نفسك بينما تضعين الروتين الجديد كأم.

## ما الفائدة من الروتين؟

يُعد الروتين مريحًا لكل من البالغين والرضع. ويمكن أن يساعدنا على الشعور براحة أكبر. ولا يمتلك الأطفال سيطرة على حياتهم. ويساعد الروتين طفلك على التنبؤ بما سيحدث بعد ذلك. ويريحهم الروتين ويوفر الشعور بالثقة والأمان. وسيساعدهم هذا الشعور بالأمان على الاستكشاف والنمو والتطور.

يطمئن الروتين الأطفال بأنك ستعتنين باحتياجاتهم. ضعي روتينًا يوميًا للاستحمام والتغذية والنوم. وقد يكون روتين وقت الاستحمام مجرد خلع ملابس الطفل ولفه بمنشفة. ويمكنك غناء أغنية أثناء وضعه في الحوض ووضع الغسول عند إخراجهِ. وبحلول الوقت الذي يبلغ فيه طفلك ستة أشهر، من المحتمل أن يتعرف على بعض الإجراءات الروتينية.

## مؤشرات يجب تذكرها

- ينبغي أن يكون الروتين مفيدًا ويجعلك تشعرين بالهدوء. وإذا لم ينجح الروتين، فجربي روتينًا مختلفًا.
- ستكون هناك أيام لا يسير فيها الروتين كالمعتاد أو تتخلين عنه تمامًا. وتلك هي الحياة. وسيكون هناك أيضًا أيام تختارين فيها عدم اتباع الروتين. وقد يحدث ذلك بسبب العطلة أو عندما يكون لديك موعد. تحدثي إلى الرضيع أو طفلك الصغير عن التغييرات القادمة. ثم احرصي على تهدئته إذا شعر بالانزعاج. يمكنك أن تقولي "أنت ذاهب إلى الطبيب اليوم، لذا ستكون قيلولتك في وقت لاحق." وعودي إلى الروتين المعتاد في أقرب وقت ممكن.
- يمكن أن تكون التغييرات في الروتين مزعجة. على سبيل المثال، إذا كنت تضعين طفلك دائمًا في الفراش، فقد يواجه صعوبة في النوم بدونك. تحلى بالصبر عندما يحدث هذا.