

提倡良好的行为

无论是大人还是小孩，谁都不喜欢喋喋不休的说教，大喊大叫或是惩罚。以下是一些鼓励良好行为的建议，良好的行为可以使大家每天的生活更和谐。

合理安排，避免问题

- 设置有利于孩子培养良好行为的环境。例如设置和儿童高矮相符的衣帽钩和玩具存放柜，并将易碎物品收起来。
- 提供足够每人分配使用的物品和材料
- 仔细管理引导，及时发现问题并在孩子行为失控之前就改变局面

保持规律

- 建立每天例行的规范
- 让孩子对即将发生的事情有所准备。例如，“我们把玩具收起来后，就穿上衣服到外面去玩。”
- 确保孩子有营养充足的膳食点心
- 不要让孩子看太多电视或太长时间没有活动

确定什么可以讨价还价，什么不可以

- 设定适用于每个人的简单，固定，明了的限度
- 一旦确立了限度，就要坚定地实行
- 在限度允许的范围内，让孩子自己做符合他们年龄和实际情况的决定

使用积极正面的语言

- 身体力行地向孩子示范你所期望的良好行为
- 告诉孩子应该做什么而不是告诉孩子不该做什么：例如“在室内要轻声说话”。避免过多使用诸如“不”，“不要”或“停止”等字眼
- 让孩子知道你喜欢和他们在一起，微笑，看着他们的眼睛，常叫他们的名字，拥抱并使用鼓励性的语言
- 把你的声音当作教育工具，讲话要做到缓慢，平静，清楚且直接
- 让孩子知道你注意到了他们好的行为。正面的反馈能起很深远的作用。

关注孩子的感受

- 注意聆听孩子的话以及行为里所表露出来的感受并同孩子讨论：“听起来，你的感觉是...”
- 记住，孩子就和大人一样，有时孩子只是暂时心情不好，这没有关系

反思你的态度

- 了解孩子不同年龄阶段的行为特点，并以此为依据来判断一个孩子可能会)如何举措
- 选择你喜欢的活动和孩子一起玩。热情是可以传染的
- 了解你自己承受的压力，照顾好你自己

本资料采自Janice MacAulay, Jane Fox 和Cindy Helman的Caregiver Training, a collaborative training program of the Family Resource Services Group and Home Child Care Agencies of Ottawa-Carleton

Favoriser un comportement positif

Personne n'aime répéter des demandes, crier ou punir. Ni les adultes qui le font, ni les enfants qui le subissent. Voici quelques façons d'encourager le genre de comportement qui rendra la vie plus agréable à tout le monde.

S'organiser pour éviter des problèmes

- Organisez votre environnement afin de rendre le comportement désiré facile à accomplir pour les enfants. Par exemple, installez des crochets pour les manteaux et des tablettes pour les jouets à une hauteur qui convient aux enfants; rangez les objets fragiles.
- Prévoyez assez de matériaux et de fournitures pour tout le monde.
- Surveillez les enfants de près. Soyez vigilant et intervenez pour modifier une situation *avant que* le comportement ne soit hors contrôle.

Maintenir une routine

- Établissez une routine et donnez une certaine structure à la journée.
- Préparez les enfants pour les activités qui vont suivre. « Quand les jouets seront rangés, nous mettrons nos vestons et nous sortirons pour jouer. »
- Servez des goûters et des repas nutritifs.
- Évitez trop d'heures devant la télévision, ainsi que de longues périodes d'inactivité.

Décider ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas

- Énoncez des limites simples, fermes et claires qui s'appliquent à tout le monde.
- Une fois les limites établies, maintenez-les. À l'intérieur des limites que vous fixez, laissez les enfants faire des choix qui conviennent à la situation et à leur âge.

Utiliser un langage positif et encourageant

- Montrez aux enfants le comportement que vous préférez; donnez-leur le bon exemple.
- Dites-leur ce qu'il faut faire, plutôt que ce qu'il ne faut *pas* faire. « Dans la maison on se sert d'une voix douce. » Évitez l'usage trop fréquent de mots comme « non », « ne fais pas ça » et « arrête ».
- Faites de votre voix un outil d'enseignement. Parlez lentement, calmement, clairement et directement.
- Montrez aux enfants que vous aimez leur compagnie : souriez, gardez le contact visuel, appelez-les par leur nom et servez-vous de caresses et de mots d'encouragement.
- Laissez savoir aux enfants que vous le remarquez quand leur comportement vous plaît. Quelques commentaires positifs vont loin!

Prêter attention aux sentiments

- Soyez à l'écoute des sentiments derrière les mots et les actions des enfants et reflétez-les : « Il semblerait que tu te sens ... »
- Souvenez-vous que, tout comme les adultes, les enfants ont parfois une mauvaise journée et que c'est correct.

Examiner votre attitude

- Apprenez les comportements typiques de différents âges. Laissez-vous guider par ces connaissances quand vous décidez quelles attentes sont raisonnables vis-à-vis du comportement de chaque enfant.
- Choisissez des activités que *vous* aimez faire et faites-les avec les enfants. Votre enthousiasme sera contagieux.
- Prenez conscience de votre propre niveau de stress et prenez soin de vous-même.

Ce feuillet-ressource est adapté d'un document élaboré par Janice MacAulay, Jane Fox et Cindy Helman pour le programme de formation l'Enfant au cœur de nos actions, dans le cadre d'un partenariat entre le Family Resource Services Group et les Agences de garde en milieu familial d'Ottawa-Carleton.