

A favor de una conducta positiva

A nadie le gusta rezongar, gritar y castigar, ni a los adultos que lo hacen ni a los niños que lo reciben. A continuación encontrará algunas sugerencias para promover el tipo de conducta que ayudará a que el día sea más llevadero para todos.

Organícese y evitará problemas

- Proporcione las condiciones adecuadas para que los niños puedan hacer las cosas bien y con mayor facilidad. Por ejemplo, coloque ganchos para colgar los abrigos y estantes para guardar los juguetes a la altura de los niños y guarde las cosas que se rompen.
- Proporcione suficiente material adecuado para todos los niños.
- Lleve un control atento, observe y haga algo para cambiar las situaciones problemáticas antes de que la conducta sea inmanejable.

Mantenga una rutina

- Establezca una rutina y un orden a lo largo del día.
- Prepárelos para la próxima actividad.
“Cuando los juguetes estén guardados, nos ponemos el abrigo y salimos a jugar”.
- Asegúrese de darles comidas y snacks nutritivos.
- Evite mucha televisión o períodos largos sin actividad física.

Decida qué se puede negociar y qué no.

- Fije límites sencillos, claros y firmes que se apliquen a todos por igual.
- Una vez que haya establecido los límites, cúmplalos.
- Dentro de los límites establecidos, deje que los niños puedan tomar decisiones que sean adecuadas a la situación y a su edad.

Sea positivo al hablar

- Muéstrelas como quiere que se comporten, dando el buen ejemplo.

- Dígales qué hay que hacer y no qué no hay que hacer: “En casa use un tono bajo de voz al hablar”. Evite el uso excesivo de palabras como “no”, “no hagas esto o aquello” y “basta”.
- Demuéstreles que a usted le agrada estar con ellos: Sonría, mírelo a los ojos, abráselo, llámelo por su nombre y use palabras de ánimo.
- Use su voz como un instrumento educativo. Hable lentamente y con calma, articule bien las palabras y diríjase a ellos directamente cuando les habla.
- Hágalas saber cuando está de acuerdo con la conducta tomada. ¡Logrará mucho con un poco de aliento positivo!

Preste atención a los sentimientos

- Escuche los sentimientos escondidos detrás de las palabras y las acciones y descríbalos en palabras: “Parece que te sientes...”
- Recuerde que, a igual que los adultos, los niños, a veces, pueden tener un mal día, y eso está bien.

Evalúe su actitud

- Sepa qué conductas son normales para la edad. Tenga esto en cuenta al decidir qué es razonable esperar de cada niño en particular.
- Elija actividades que usted disfrute hacer y hágalas con sus hijos. El entusiasmo es contagioso.
- Sea consciente de su propio nivel de estrés y cuídese usted también.

Esta hoja informativa es una adaptación del material elaborado por Janice MacAulay, Jane Fox y Cindy Herman para una Capacitación de Personas a cargo del cuidado de niños, un programa conjunto de capacitación del Family Resource Services Group y las Home Child Care Agencies de 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.