

# پرورش رفتار مثبت

هیچکس نق زدن، فریاد زدن، تنبیه کردن را دوست ندارد، نه بزرگسالانی که آنها را انجام می دهند و نه کودکانی که چنین اعمال ناخوش آیندی در مورد آنها اجرا می شود. در اینجا به چند راهکار جهت تشویق افراد به انجام رفتارهایی که می توانند باعث شوند روز برای همه آرامتر و ملامت جریان یابد، اشاره شده است.

## از بروز مشکلات جلوگیری کنید

- شرایط و محیط زندگی را طوری تنظیم کنید که کودکان بتوانند کارها را براحتی و درستی انجام دهند. بعنوان مثال، جالباسی و قفسه های اسباب بازی را در محل قابل دسترس آنها نصب کنید؛ لوازم شکستنی و خطر ساز را از دسترس آنها دور کنید.
- ضروریات و وسایل مناسب کافی را برای همه فراهم نمائید.
- دقیقاً ناظر و مراقب باشید، و قبل از اینکه رفتار (آنها) از کنترل خارج شود، سعی کنید وضعیت را تغییر دهید.

## طبق برنامه عمل کنید

- برنامه های منظم و روزمره را در طول روز برقرار کنید.
- کودکان را برای انجام کارهای بعدی آماده کنید. مثلاً " بعد از اینکه اسباب بازیها را مرتب کردیم، ژاکتهایمان را می پوشیم و میریم بیرون که بازی کنیم."
- اطمینان حاصل کنید که غذا و خوراک مختصر (اسنک) بچه ها مغذی و مقوی باشد.
- از تماشای تلویزیون یا غیر فعال بودن آنها بمدت طولانی جلوگیری کنید.

## در مورد موضوعات قابل مذاکره و غیر قابل مذاکره تصمیم بگیرید

- محدودیتهای ساده، قاطع و واضح که شامل همه می شود را تعیین کنید.
- بعد از تعیین محدودیتها، آنها را پیگیری و اجرا کنید.
- بگذارید کودکان در چارچوب این محدودیتها باتوجه به موقعیت و شرایط سنی خود حق انتخاب داشته باشند.

## همیشه از کلمات مثبت استفاده کنید

- با یک مثال خوب، نحوه رفتار مورد نظر خود را به کودکان نشان دهید.
- به جای گفتن اینکه "چه کار را نکنند" بگویید "چه کار را بکنند": " درخانه با صدای آرام و ملایم صحبت کن." از تکرار زیاد کلماتی مثل "نه"، "نکن" و "وایسا" خودداری کنید.
- به کودکان ثابت کنید که شما دوست دارید در کنار

- آنها باشید: لبخند بزنید، تماس چشمی برقرار کنید، مکرراً آنها را با اسم صدا کنید، و از کلمات تشویق آمیز استفاده کنید و آنها را در آغوش بگیرید.
- از صدای خود بعنوان وسیله تعلیم و آموزش استفاده کنید. به آهستگی، آرامی، روشن، و مستقیم صحبت کنید.
- بگذارید کودکان از رضایت شما در مورد رفتار خود باخبر شوند. کمی واکنش مثبت نتیجه مطلوب و بلند مدتی را در بر خواهد داشت!

## به احساسات آنها توجه کنید

- از ورای حرفها و عملکردهای کودکان به احساسات آنها پی ببرید و واکنش نشان دهید: " بنظرم تو احساس ... می کنی."
- بخاطر داشته باشید که گاهی اوقات کودکان نیز همانند بزرگسالان روز بدی دارند و این امری طبیعی است.

## طرز برخورد و رفتار خود را بسنجید

- بدانید که در هر سنی چه رفتاری عادی و متداول است. اجازه دهید این آگاهی شما را در تعیین اینکه از یک کودک خاص چه انتظارات منطقی می توان داشت راهنمایی کند.
- فعالیتهای مورد علاقه خود را انتخاب و آنها را همراه با کودکان انجام دهید، زیرا شور و اشتیاق امری مسری است.
- از میزان استرس خود آگاه شوید و مواظب خود باشید.

این منبع از مطالب تهیه شده توسط Janice MacAulay ، Jane Fox و Cindy Helman بمنظور آموزش مراقبین (Caregiver Training) اقتباس شده، و یک برنامه آموزشی مشترکی بین گروه خدمات منابع خانوادگی (Family Resource Services Group) و سازمانهای مراقبت از کودک در منزل (Home Child Care Agencies) در اتاوا - کارلتون می باشد.

# 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.*