ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ

ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਤਾਉਣਾ, ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਨਾ ਤਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਛ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਕਿਸੀ ਲਈ ਦਿਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

- ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਟ ਟੰਗਣ ਲਈ ਹੁੱਕਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ; ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਕਿਸੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ, ਚੌਕੰਨੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ***ਪਹਿਲਾਂ*** ਹਲਾਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਓ।

ਦਿਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ

- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। "ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਾਂਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਜਾਂਵਾਂਗੇ।"
- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲਾ ਲੰਬਾ ਸਮ੍ਹਾਂ ਟਾਲੋ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

- ਅਸਾਨ, ਠੋਸ, ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸੱਭ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾ ਲਈਆਂ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਅਟਲ ਰਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਰੱਖੋ

- ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਕਹੋ ਕਿ ਕੀ ***ਕਰਨਾ ਹੈ*** ਨਾ ਕਿ, ਕੀ ***ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ :*** "ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।", "ਨਹੀਂ", "ਨਾ" ਅਤੇ "ਰੁਕੋ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ : ਮੁਸਕਰਾਓ, ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਓ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ, ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ, ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮ੍ਹੇਂ ਤੱਕ ਅਸਰ ਕਰਨਗੀਆਂ!

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਿਓ : "ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ...।"
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗੂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਦੇਖੋ

- ਜਾਣੋ ਕਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਉਮਰਾਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਗਾਈਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੀ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ***ਆਪ*** ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਉਤਸਾਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਤਣਾਓ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਰਿਸੋਰਸ ਸ਼ੀਟ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਜੈਨਿਸ ਮੈਕਓਲੇ, ਜੇਨ ਫੌਕਸ ਅਤੇ ਸਿੰਡੀ ਹੈਲਮਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਕੇਅਰ ਗਿਵਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਓਟਾਵਾ-ਕਾਰਲਟਨ ਦੀ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਐਂਡ ਹੋਮ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਜੰਸੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

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.