

# Kor u Qaadida Akhlaaqda Wangnaasan

Cidina ma jecla yuuska, qaylada iyo ciqaabta, dadka waa weyn ee sameeya carruurta laagu sameeyo midkoodna ma jecla . Kuwani waa dhawr siyaabood oo aad ku dhiirigelisid noca akhlaaqda qof walba anfadda.

## Habee si looga hortago dhibaatooyinka.

- Habee degaan u fudaydiya carruurta si ay wax hagaagsan u sameeyaan. Tusaal ahaan ku rakib biraha koodh ka la sudho iyo shalfyada lagu kaydiyo qalabka ciyaarta meel ay carruurta gaadhikarto;ka fogee waxyaabaha jabi kara.
- U diyaari qalab haboon oo ku filan carruurta oo dhan.
- Si taxadir leh u ilaali, fiiro u yeelo oo isku day in aad xaalada wax ka beddashid, inta ayna akhlaaqdu faraha ka bixin.

## Nidaam Joogto ah u samee

- Deji hab iyo nidaam lagu dhaqmo maalintoo dhan.
- U diyaari carruurta waxyaabaha imandoona. “Marka aan qalabka ciyaarta xerayno, waxaynu xidhan koodh keena oo dibadda ayaynu ku soo ciyaari.
- Hubi in ay carruurta helaan cunto nafaqa leh.
- Ka taxadir in la daawado telefisyoonka waqti badan ama la fadhiyo in badan.

## Go’aan ka gaadh wixii laga wada xaajoon karo ama aan laga wada xaajoon karin

- Dhig xadad fudud, waadax ah, oo xoog leh, kuwaas oo khuseeya qof walba
- Ka dib marka aad xadadka dhigtid, ku adkaw.
- Xadadka aad dhigtay waa in ay u o’golaadaan in ay ilmuhu dooran karaan wixii ku haboon xaalada iyo da’dooda.

## Sidaad ula hadlaysid wanaaji

- Sidaad u dhaqantidi tusaale ha u noqoto sida aad doonaysid in ay u dhaqmaan.

- U sheeg waxa ay sameeyaan halkaad uga sheegi lahayd waxa aany ahayn in ay sameeyaan: “Marka aad guriga jootid codkaaga hoos u dhig”.
- Iska illaali inaad aad u isticmaashid erayada sida “maya”, “ha sameyn” iyo “jooji”
- Tus ilmaha in aad jeceshahay in aad waqti la qaadatid, u ilka-caddee, xidhiidh indhaha ah samee, in-badan ugu yeedh magacooda, isticmaal erayo dhiirigaliya habna sii.
- U isticmaal codkaaga qalab wax la gu barto. U hadal,si miyir ah, degan,hufan oo toos ah.
- Ogeysii ilmaha marka ay akhlaaq doodu fiicantahay. Wax yar oo fiican oo ay sameeyaan oo aad la wadaagtay meel fog bay gaadhaa.

## U foojignaw dareemada

- Dhegayso dareemada ka dambeeya erayada carruurta iyo waxay sameeyaan kuna celi: “waxay u ekaanaysaa in aad dareensantahay...”
- Xusuusnaw in, sida dadka waaweyn. carruurtuna mararka qaarkood ay maalin xun la kulmaan taasna waxba kuma jabna.

## Daris sidaad wax u aragtid

- Baro akhlaaqaha da’aha kala duwan lagu yaqaan. Taasi ha hoggaamiso go’aankaaga la xidhiidha waxa macquulka ah ee aad ka filaysid ilmo kasta gaar ahaantii.
- Dooro waxyaabo aad jeceshahay lana wadaag carruurta. Himmadka waa la is -qaasiiyaa
- Ogaw heerka diiqadaada oo naftaadana daryeel.

*Qoraalkan keydka ah waxa laga soo qaatay qoraalo ay diyaariyeen Janice MacAulay, Jane Fox iyo Cindy Helman oo ay u qoreen Tababarkii bixiya-yaasha daryeelka, waxana la sameeyay barnaamijka Family Resource Services iyo 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.*