

Palaganapin ang Positibong Pag-uugali

Walang sinuman ang may gusto ng naninisi, nani-nigaw at nagpaparusa, alinman sa mga matatanda na gumagawa nito o mga batang pinaggagawan. Narito ang ilang mga pamamaraan upang palakasin ang uri ng pag-uugali na magbibigay ginhawa sa araw-araw para sa bawat isa.

Maging maayos upang maiwasan ang mga suliranin

- Isaayos ang kapaligiran upang maging madali para sa mga bata ang pagsagawa ng tama. Halimbawa, maglagay ng sabitan ng dyaket at patungan ng mga laruan kung saan ay maaabot ng mga bata; isantabi ang mga babasagin.
- Magkaloob ng tamang dami ng panustos at mga materyales para sa bawat isa.
- Mamahala nang mabuti, maging mapagmasid at kumilos kaagad upang baguhin ang sitwasyon bago pa mawalan ng kontrol ang pag-uugali.

Panatilihin ang kalakaran

- Magtatag ng ilang kaayusan at mga kalakaran sa buong araw.
- Ihanda ang mga bata sa darating na mga gawain. “Matapos isantabi ang mga laruan, magsusuot tayo ng ating mga dyaket at maglalaro sa labas.”
- Siguruhin na ang mga bata ay mayroong masustan siyang mga meryenda at pagkain.
- Iwasan ang masyadong TV o anumang mahabang oras na mga gawaing hindi aktibo

Desisyon kung ano ang magpagkakasunduan at ang hindi

- Magsaayos ng simple, matibay, at maliwanag na mga limitasyon para sa bawat isa.
- Kung naisaayos na ang mga limitasyon, manatili sa mga ito.
- Sa mga limitasyon na inyong isinaayos, hayaan ang mga batang pumili ng mga aangkop sa sitwasyon at sa kanilang mga edad.

Panatiliing positibo ang inyong mga salita

- Ipakita sa mga bata kung paano ninyo sila gustong kumilos sa pamamagitan ng pagpapakita ng halimbawa
- Sabihin kung ano ang dapat gawin kaysa ang hindi dapat gawin: “Hinaan ang inyong boses sa bahay.”

Iwasang gamitin madalas ang mga salitang katulad ng “hindi”, “huwag”, at “tigil”.

- Ipakita sa mga bata na gusto ninyong makasama sila: ngumiti, makipagtinginan, tawagin silang madalas sa kanilang mga pangalan at gumamit ng mga salitang nagpapasigla at yakapin ang mga ito.
- Gamitin ang inyong boses bilang gamit sa pagtuturo. Magsalita ng dahan-dahan, malumanay, maliwanag at tuwiran.
- Ipaalam sa mga bata kung inyong nagugustuhan ang kanilang mga kilos. A isang maikling positibong puna o komentaryo ay pangmatagalan sa kanilang kaisipan!

Magbigay pansin sa mga nararamdaman

- Makinig sa mga nararamdamang nagmumula sa mga pananalita ng mga bata at sa kanilang mga kilos at saka sabihing: “Mukha yatang nakararamdam ka ng...”
- Tandaan, katulad ng mga matatanda, ang mga bata ay mayroon ding mga masusungit na araw at okay lang ito.

Suriin ang inyong pakikitungo

- Alamin kung anong mga pag-uugali ang karaniwan para sa iba’t-ibang mga edad. Hayaang maging giya ninyo ito upang makapagdesisyon kung ano ang makatwirang dapat asahan mula sa isang partikular na bata.
- Piliin ang mga gawain na inyong ikinasisiya at gustong gawin kasama ng mga bata. Ang labis na pananabik ay nakakahawa.
- Kilalanin ang antas ng sarili ninyong kapaguran at alagaang mabuti ang inyong mga sarili.

Ang papel ng mapagkukunang impormasyong ito ay hinango mula sa materyal na binuo ni Janice MacAulay, Jane Fox at Cindy Helman para sa Pagsasanay ng Tagapag-alaga, isang programang pagtutulongan sa pagsasanay ng Samahan ng Mga Serbisyo ng Mapagkukunang Impormasyon Pampamilya o Family Resource Services Group at ng Mga Ahensiya ng Pangangalagang Pantahanan Para sa Mga Bata ng Ottawa-Carleton o 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.