

# Khuyến khích thói quen tích cực.

Không một ai thích bị la rầy, quát tháo và bị sửa phạt, dù người lớn thường hay làm như vậy nhưng cả người lớn và trẻ con đều không thích bị như vậy. Một vài cách để kích thích loại ứng xử có thể làm cho một ngày trôi qua dễ dàng với tất cả mọi người.

## Ngăn nắp chặn đứng những khó khăn

- Ngăn nắp mọi thức xung quanh để dễ dàng cho trẻ làm điều đúng. Ví dụ như, làm những cái móc treo áo khoác và những kệ đựng đồ chơi trong tầm với của trẻ con, lấy những cái hư ra.
- Cung cấp đầy đủ những trang thiết bị và vật liệu cần thiết cho mọi người.
- Quản lý một cách cẩn thận, để ý quan sát và thay đổi tình huống trước khi thói quen mà không được kiểm soát.

## Giữ theo một thói quen

- Thiết lập một vài hướng dẫn và thói quen trong ngày.
- Chuẩn bị trẻ con cho những hoạt động sắp đến. “Sau khi những đồ chơi được dọn dẹp lại, chúng ta sẽ mặc áo khoác và ra ngoài chơi.”
- Chắc chắn rằng các em nhỏ có đầy đủ chất dinh dưỡng trong thức ăn vặt và mỗi bữa ăn.
- Tránh xem tivi quá nhiều hoặc một khoảng thời gian dài mà không hoạt động.

## Quyết định điều gì xin được và điều gì không được xin

- Đơn giản, chắc chắn, có giới hạn rõ ràng áp dụng cho mỗi người.
- Một khi bạn đã đặt ra những giới hạn, phải giữ đúng.
- Trong giới hạn bạn đã đặt ra, cho phép trẻ con có sự chọn lựa thích hợp với tình huống và tuổi tác của trẻ.

## Gìn giữ ngôn từ của bạn tích cực

- Chỉ cho trẻ bạn muốn chúng có thái độ như thế nào bằng cách làm gương tốt cho chúng.
- Hãy nói điều gì nên làm thay vì nói không nên làm điều này: “Hãy dùng giọng nói dịu dàng

trong gia đình.” Tránh dùng quá mức những từ như: “không”, “đừng” và “ngưng ngay”

- Cho trẻ biết rằng bạn thích ở với chúng: mỉm cười, nhìn vào mắt, thường gọi nó bằng tên riêng của nó và dùng những từ ngữ của sự khích lệ và ôm ấp nó.
- Dùng giọng nói của bạn như là một công cụ giảng dạy. Nói cách chậm rãi, từ tốn, có sự phân biệt và chính xác.
- Cho trẻ con biết rằng bạn để ý khi bạn thích biểu hiện ứng xử của nó. Một tí phản hồi tích cực đưa dất vạn dặm!

## Để ý đến những cảm xúc

- Lắng nghe những cảm xúc đằng sau những từ ngữ và những hành động của trẻ con và đáp ứng lại với chúng bằng cách: “nghe giống như cảm nhận của con là....”
- Hãy nhớ rằng, giống như người lớn, trẻ con thỉnh thoảng có một ngày tồi tệ điều đó thì không sao.

## Xem xét thái độ của bạn

- Biết tích cách nào là cho mỗi độ tuổi khác nhau. Để điều này hướng dẫn bạn để hiểu được một đức trẻ đặc thù nào đó.
- Chọn lựa những hoạt động mà bạn thích và làm với trẻ. Lòng nhiệt thành rất dễ lây lan.
- Để ý chừng mực căng thẳng của riêng bạn và chăm lo cho chính mình.

Nguồn của tài liệu này trích từ tài liệu được soạn bởi Janice MacAulay, Jane Fox và Cindy Helman cho Huấn Luyện Người Chăm Sóc, chương trình kết hợp huấn luyện của Dịch Vụ Tu liệu Gia đình và Nhà Giữ Trẻ của 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.*