

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 ملایمتر 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 محدودیتهای آنها را پیگیری و اجرا کنید.
- بگذارید کودکان در چارچوب این محدودیتهای 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": "در خانه 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.

Promoting Positive Behaviour

No one likes nagging, yelling and punishing, neither adults who do it nor children who are on the receiving end. Here are a few ways to encourage the kind of behaviour that can make the day go more smoothly for everyone.

Organize to prevent problems

- Organize the environment to make it easy for children to do the right thing. For example, install coat hooks and toy storage shelves where children can reach them; put away breakables.
- Provide enough appropriate supplies and materials for everyone.
- Supervise carefully, be observant and act to change the situation *before* behaviour gets out of control.

Keep a routine

- Establish some structure and routines throughout the day.
- Prepare children for upcoming activities. “After the toys are put away, we’ll put on our jackets and go outside to play.”
- Make sure that children have nutritious snacks and meals.
- Avoid too much TV or any long periods of inactivity.

Decide what’s negotiable and what’s not

- Set simple, firm, clear limits which apply to everyone.
- Once you’ve set the limits, stick to them.
- Within the limits you set, allow children to make choices that are appropriate to the situation and to their ages.

Keep your language positive

- Show children how you want them to behave by setting a good example.
- Say what *to do* instead of what *not to do*: “Use your quiet voice in the house.” Avoid overuse of words such as “no”, “don’t” and “stop”.
- Show children that you like being with them: smile, make eye contact, call them frequently by their name and use words of encouragement and hugs.
- Use your voice as a teaching tool. Speak slowly, calmly, distinctly and directly.
- Let children know you notice when you like their behaviour. A little positive feedback goes a long way!

Pay attention to feelings

- Listen for the feelings behind children’s words and actions and reflect them back: “It sounds like you’re feeling”
- Remember that, just like adults, children sometimes have a bad day and that is okay.

Examine your attitude

- Know what behaviour is typical for different ages. Let this guide you as you decide what you can reasonably expect from a particular child.
- Choose activities that *you* enjoy and do these with children. Enthusiasm is contagious.
- Be aware of your own stress level and take care of yourself.

This resource sheet was adapted from material developed by Janice MacAulay, Jane Fox and Cindy Helman for Caregiver Training, a collaborative training program of the Family Resource Services Group and Home Child Care Agencies of Ottawa-Carleton.