

सकारात्मक व्यवहार की पुष्टि

दोष दिखलाना, चिल्ला कर बात करना और दण्डित करना कोई भी पसन्द नहीं करता, चाहे वह स्वयं यह सब करने वाला व्यस्क ही क्यों न हो अथवा उसको सहन करने पर मजबूर बच्चा। यहां कुछ सुझाव हैं जो ऐसे व्यवहार को प्रोत्साहित करेंगे जिससे आप सबके लिए दिन अधिक आसान हो जाय।

समस्याएं रोकने का आयोजन करें

- बच्चों के लिए ऐसे वातावरण का आयोजन करें जिससे उनके लिए ठीक किसम की बातें करना आसान हो जाय। जैसे कि कोट लटकाने वाली कुंडियां लगाएं और खिलौने संभाल कर रखने के लिए शैल्फ ताकि बच्चे उन तक पहुंच पायं। आसानी से टूट सकने वाली वस्तुओं को परे रखें।
- सबके लिए चीजों की उचित और प्रयाप्त मात्रा में उपलब्धी सुनिश्चित बनाएं।
- ठीक से देखरेख करें, सावधान रह कर व्यवहार के काबू से बाहर हो जाने से पहले ही स्थिति को बदल डालें।

नित्य-कर्म का पालन करें

- दिन भर के लिए कोई नित्य-कर्म और ढांचा स्थापित करें।
- आगे की गतिविधि के लिए बच्चों को तैयार करें। "खिलौने उठ जाने के बाद हम अपनी जैकटें पहन कर खेल के लिए बाहर निकलेंगे।" सुनिश्चित करें कि बच्चों के खाने के लिए सेहतमंद खुराक का ठीक प्रबन्ध है।
- बहुत अधिक टी वी देखने और अधिक समय तक खाली रहने से बचाव करें।

निश्चित करो कि किस बात पर सौदेबाजी हो सकती है, किस पर नहीं

- सरल, पक्की, स्पष्ट सीमाएं निर्धारित करो जो सब पर लागू होती हों।
- आप ने एक बार सीमाएं बांध दीं तो उन पर बने रहो।
- सीमाओं के अन्दर रहते हुए बच्चों को उनकी उमर और स्थिति के अनुसार चयन करने का अवसर दो।

अपनी भाषा को सकारात्मक रखो

- बच्चों को स्वयं मिसाल बन कर यह प्रकट करो कि आप उनसे कैसा व्यवहार चाहते हैं।

- क्या करना है, यह बतलाओ बजाय इसके कि क्या नहीं करना है। घर में शांत आवाज से बात करो। 'न' और 'रुको' जैसे नकारात्मक शब्दों के प्रयोग से बचो।
- बच्चों पर यह प्रकट करो कि आप उनके साथ साथ रहना पसन्द करते हो : मुस्कराओ, नजरें मिलाओ, प्यार से नाम लेकर उन्हें पुकारो, उत्साह के बोल बोलो, और गले लगाओ।
- अपनी आवाज का शिक्षा के औजार के तौर पर प्रयोग करो। धीरे बोलो, शांति से, साफ और सीधे।
- बच्चों पर प्रकट होने दो कि जब जब वे अच्छा व्यवहार करते है आपकी नजर उन पर होती है। थोड़ी सकारात्मक प्रतिपुष्टि भी बहुत दूर तक काम करती है।

नीचे लिखी बातों पर ध्यान दो

- बच्चों के शब्दों और कामों के पीछे जो भाव हैं उनपर ध्यान दो। सोचो : "लगता है यह महसूस करता है ..."
- याद रखो कि बिल्कुल व्यस्कों की तरह ही बच्चे भी बुरे दिन का शिकार हो सकते हैं और इस में घबराने की कोई बात नहीं है।

अपने रवैये पर ध्यान दो

- समझो कि कैसा व्यवहार अलग अलग आयु के बच्चों के लिए उपयुक्त है। ऐसा सोच कर ही आप इस बात का फैसला कर सकते हैं कि किसी विशिष्ट बच्चे से किस तरह की आशाएं रखनी चाहियें।
- उन गतिविधियों का चयन करो जिनका आनन्द आप बच्चों के साथ लेते हो। उत्साह सबको छू जाता है।
- अपने स्ट्रेस के स्तर को जानो और अपना ध्यान रखो।

यह साधन पत्र जैनिंग मैकॉले, जेन फॉक्स, और सिंडी हैलमन द्वारा विकसित सामग्री से लिया गया जोकि फैमली रीसोर्स सर्विस ग्रुप और होम चाइल्ड केयर एजेंसी के सहकारी प्रोग्राम 'केयर गिवर ट्रेनिंग', औटवा के लिए था।

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.