

# Поощряем хорошее поведение

Никому не нравятся придирки, крик и наказания, ни взрослым, которые прибегают к такому воспитанию, ни детям, на которых это воспитание направлено. Здесь предлагается несколько способов поощрения хорошего поведения, которые помогут взрослому и ребенку преодолеть каждодневные трудности.

## Предотвращайте проблемы заранее

- Расположите все так, чтобы детям было легко поступать, как вы хотите. Например, пусть крючки для одежды и полки с детскими игрушками будут установлены там, где дети могут их достать; подальше уберите все то, что легко ломается.
- Обеспечьте достаточно необходимых пособий и материалов на каждого.
- Присматривайте за детьми, будьте внимательны и вмешивайтесь прежде, чем поведение станет неуправляемым.

## Соблюдайте распорядок

- Установите распорядок для ежедневных дел.
- Заранее подготавливайте детей к последующим занятиям. «После того как уберешь игрушки, мы наденем куртку и пойдем играть на улицу».
- Обеспечьте детям питательную еду для перекуса и основных приемов пищи.
- Не давайте детям проводить массу времени перед телевизором или долго сидеть без каких бы то ни было активных занятий.

## Решите, что подлежит обсуждению, а что – нет

- Установите простые, твердые и ясные правила, которые относятся ко всем.
- После того как вы установили правила, соблюдайте их.
- Не нарушая установленных вами правил, дайте детям возможность самим выбирать, если это позволяет ситуация и их возраст.

## Придерживайтесь позитивного тона

- Покажите детям, как вы бы хотели, чтобы они себя вели, подавайте им хороший пример.
- Говорите им, что *надо делать*, а не то чего *не надо делать*: например, «Дома говори тихо». Старайтесь избегать таких слов, как «нет», «так не делай» и «прекрати».
- Покажите детям, что вам с ними хорошо: улыбайтесь, смотрите прямо в глаза, часто обращайтесь к ним по имени, используйте слова поощрения, обнимайте их.
- Пусть ваш голос будет средством воспитания. Говорите медленно, спокойно, внятно и напрямую.
- Покажите детям, что вы замечаете, когда они хорошо себя ведут. Даже небольшая похвала творит чудеса!

## Обращайте внимание на чувства

- Пытайтесь понять, какие чувства кроются за словами и поведением ребенка, называйте их словами и попросите его подтвердить: «Похоже, что ты чувствуешь, что...»
- Не забывайте, что у детей, как и у взрослых, иногда бывают плохие дни, и в этом нет ничего страшного.

## Задумайтесь над собственным настроением

- Изучите, какое поведение является типичным для детей различных возрастов. Пусть это будет вашим ориентиром касательно того, что в разумных пределах можно ожидать от каждого ребенка.
- Выбирайте те занятия с детьми, которые *вам самим* нравятся. Энтузиазм заразителен.
- Наблюдайте за своим уровнем стресса и заботьтесь о себе.

*Этот список адаптирован из материалов, разработанных Джэнис Макаули, Джейн Фокс и Синди Хелман для программы подготовки воспитателей «Caregiver Training», совместно проводимой службами Family Resource Services Group и Home Child Care Agencies of Ottawa-Carleton.*

# 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.*