

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 pagtutulungan 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.

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.