உறுதியான நடத்தையை ஆதரித்தல்

தொல்லை கொடுத்தல், சத்தம் போடல் அத்துடன் தண்டிப்பதையும், அவற்றைப் புரியும் வளர்ந்தவர்களோ அல்லது அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் உள்ள பிள்ளைகளோ ஒருவரும் விரும்புவதில்லை. ஒரு நாளை எல்லோருக்கும், கஷ்டமில்லாமல் செய்யக் கூடியவிதமான நடத்தையை உற்சாகப்படுத்துவதற்குச் சில வழிகள் இங்கு தரப்படுகின்றன.

பிரச்சனைகளை தவிர்ப்பதற்காக ஒழுங்கமைத்தல்

- பிள்ளைகள் சரியானதை செய்வதை இலகுபடுத்தக் கூடிய சூழலை, அமைக்க வேண்டும். உதாரணமாக, பிள்ளைகளுக்கு எட்டக் கூடியதாக, கோட்டு கொக்கிகளையும் அத்துடன் விளையாட்டுப் பொருட்கள் வைக்கும் அடுக்குத் தட்டுகளையும் வைக்கவும்; உடையக் கூடியவற்றை அப்புறப்படுத்தவும்.
- எல்லோருக்கும் போதியளவு பொருத்தமான விநியோகங்களையும் அத்துடன் பொருட்களையும் கொடுக்கவும்.
- கவனமாக மேற்பார்வையிடவும், அவதானமாக இருந்து, நடத்தை கட்டுப்பாடின்றிப் போக*முதல்*, நிலைமையை மாற்றச் செய்யப்படவும்.

ஒரு காரியக்கிரமத்தை வைக்கவும்

- நாள் பூராக, சில அமைப்பையும் காரியக்கிரமங்களையும் ஸ்தாபிக்கவும்.
- வரவிருக்கும் முயற்சிகளுக்கு பிள்ளைகளை தயார் படுத்தவும். "விளையாட்டுப் பொருட்களை அப்புறப்படுத்திய பின்பு, நாங்கள் மேலங்கிகளைப் போட்டுக் கொண்டு வெளியே விளையாடச் செல்வோம்."
- பிள்ளைகளுக்கு, போஷாக்கான சிற்றுண்டிகளும் உணவுகளும் கிடைப்பதை நிச்சயப் படுத்தவும்.
- மிகக் கூடிய T.V. அல்லது நீண்ட நேர முயற்சியின்மையையும் தவிர்க்கவும்.

எது கதைத்துத் தீர்க்கமுடியும் எது முடியாது என்பதைத் தீர்மானக்கவும்.

- எல்லோருக்கும் பிரயோகிக்கக் கூடிய எளிய, உறுதியான, தெளிவான எல்லைகளை வைக்கவும்.
- நீங்கள் எல்லைகளை ஒருமுறை வைத்த பின், அவைகளை விடாது பின்பற்றவும்.
- நீங்கள் ஸ்தாபிக்கும் எல்லைகளுக்குள், பிள்ளைகளை நின்றுசெயற்பட, அவர்களுடைய வயதிற்கும் பொருத்தமான தேர்வுகளைச் செய்வதற்கு அனுமதிக்கவும்.

உங்களது பேச்சை உறுதியாக வைத்திருக்கவும்

- ஒரு நல்ல உதாரணத்தைக் காட்டி, அவர்கள் எப்படி நடப்பதை நீங்கள் விரும்புகின்றீர்கள் என்பதை பிள்ளைகளுக்குக் காட்டவும்.
- என்ன *செய்யக் கூடாது* என்பதற்கு பதிலாக என்ன *செய்யலாம்* என்பதைக் கூறவும்.
  "வீட்டில் உங்கள் அமைதியான குரலை உபயோகியுங்கள்."
  "இல்லை", "வேண்டாம்" அத்துடன் "நிற்பாட்டு" என்ற வார்த்தைகளை மிகையாக உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- அவர்களுடன் இருப்பதை, நீங்கள் விரும்புவதை பிள்ளைகளுக்குக் காட்டவும்: புன்னகை, கண்சந்திப்பு, அடிக்கடி அவர்களின் பெயரால் அவர்களைக் கூப்பிடல், அத்துடன் உற்சாகமான சொற்களை உபயோகித்தல் அத்துடன் தழுவுதல்கள்.
- உங்களது குரலை ஒரு கற்பிக்கும் கருவியாக உபயோகிக்கவும். மெதுவாக, அமைதியாக, தெளிவாக அத்துடன் நேரடியாகக் கதைக்கவும்.
- அவர்களுடைய நடத்தை, உங்களுக்குப் பிடித்ததாய் இருக்கும் பொழுது, நீங்கள் அவதானிப்பதைப் பிள்ளைகள் அறிய வைக்கவும். ஒரு சின்ன மெச்சும் பதில், ஒரு நீண்ட வழி செல்லும் !

உணர்ச்சிகளுக்குக் கவனம் செலுத்தவும்

- பிள்ளைகளுடைய சொற்கள் அத்துடன் செய்கைகளின் பின்னால் இருக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கு செவி சாய்த்து அத்துடன் அதனை அவர்களுக்கு பிரதிபலிக்கவும்.
  "நீங்கள் உணர்வது போன்று தெரிகின்றது….."
- வளர்ந்தவர்களைப் போல, பிள்ளைகளுக்கும் சில வேளைகளில் ஒரு கூடாத நாள் இருக்கலாம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவும். அத்துடன் அதில் ஒரு பிழையும் இல்லை.

உங்களது மனப்பான்மையைப் பரீட்சிக்கவும்

- வேறுபட்ட வயதுகளுக்கு என்ன நடத்தை மாதிரியானது என்பதை அறியவும். ஒரு குறிப்பிட்ட பிள்ளையிடம் இருந்து நியாயமாக, நீங்கள் எதனை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதற்கு இது உங்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கட்டும்.
- *நீங்கள்* சந்தோஷம் அனுபவிக்கும், முயற்சிகளைத் தெரிவு செய்யவும். அத்துடன் இவற்றை பிள்ளைகளுடன் செய்யவும். உற்சாகம் தொற்றக் கூடியது.
- உங்களுடைய சொந்த மன உளைச்சல் மட்டத்தை தெரிந்து வைக்கவும். உங்களில் கவனம் எடுக்கவும்.

ஒட்டாவா கால்ரன் குடும்ப ஆதார சேவைக் குழு அத்துடன் பிள்ளைக் கவனிப்பு முகமையாளரின் ஒருமித்த பயிற்சியான கவனம் கொடுப்பவரின் பயிற்சிக்காக, ஜனிஸ் ஒலே, யேன் வொக்ஸ் அத்துடன் *சின்டி கெல்மனால்* விருத்தியாக்கிய விடயத்தில் இருந்து இந்த மூலாதாரக் கடதாசி தழுவப்பட்டது.

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.