

# Khuyến khích thói quen tích cực.

Không một ai thích bị la rầy, quát tháo và bị sửa phạt, dù người lớn thường hay làm như vậy nhưng cả người lớn và trẻ con đều không thích bị như vậy. Một vài cách để kích thích loại ứng xử có thể làm cho một ngày trôi qua dễ dàng với tất cả mọi người.

## Ngăn nắp chặn đứng những khó khăn

- Ngăn nắp mọi thức xung quanh để dễ dàng cho trẻ làm điều đúng. Ví dụ như, làm những cái móc treo áo khoác và những kệ đựng đồ chơi trong tầm với của trẻ con, lấy những cái hư ra.
- Cung cấp đầy đủ những trang thiết bị và vật liệu cần thiết cho mọi người.
- Quản lý một cách cẩn thận, để ý quan sát và thay đổi tình huống trước khi thói quen mà không được kiểm soát.

## Giữ theo một thói quen

- Thiết lập một vài hướng dẫn và thói quen trong ngày.
- Chuẩn bị trẻ con cho những hoạt động sắp đến. “Sau khi những đồ chơi được dọn dẹp lại, chúng ta sẽ mặc áo khoác và ra ngoài chơi.”
- Chắc chắn rằng các em nhỏ có đầy đủ chất dinh dưỡng trong thức ăn vặt và mỗi bữa ăn.
- Tránh xem tivi quá nhiều hoặc một khoảng thời gian dài mà không hoạt động.

## Quyết định điều gì xin được và điều gì không được xin

- Đơn giản, chắc chắn, có giới hạn rõ ràng áp dụng cho mỗi người.
- Một khi bạn đã đặt ra những giới hạn, phải giữ đúng.
- Trong giới hạn bạn đã đặt ra, cho phép trẻ con có sự chọn lựa thích hợp với tình huống và tuổi tác của trẻ.

## Gìn giữ ngôn từ của bạn tích cực

- Chỉ cho trẻ bạn muốn chúng có thái độ như thế nào bằng cách làm gương tốt cho chúng.
- Hãy nói điều gì nên làm thay vì nói không nên làm điều này: “Hãy dùng giọng nói dịu dàng

trong gia đình.” Tránh dùng quá mức những từ như: “không”, “đừng” và “ngưng ngay”

- Cho trẻ biết rằng bạn thích ở với chúng: mỉm cười, nhìn vào mắt, thường gọi nó bằng tên riêng của nó và dùng những từ ngữ của sự khích lệ và ôm ấp nó.
- Dùng giọng nói của bạn như là một công cụ giảng dạy. Nói cách chậm rãi, từ tốn, có sự phân biệt và chính xác.
- Cho trẻ con biết rằng bạn để ý khi bạn thích biểu hiện ứng xử của nó. Một tí phản hồi tích cực đưa dất vạn dặm!

## Để ý đến những cảm xúc

- Lắng nghe những cảm xúc đằng sau những từ ngữ và những hành động của trẻ con và đáp ứng lại với chúng bằng cách: “nghe giống như cảm nhận của con là....”
- Hãy nhớ rằng, giống như người lớn, trẻ con thỉnh thoảng có một ngày tồi tệ điều đó thì không sao.

## Xem xét thái độ của bạn

- Biết tích cách nào là cho mỗi độ tuổi khác nhau. Để điều này hướng dẫn bạn để hiểu được một đức trẻ đặc thù nào đó.
- Chọn lựa những hoạt động mà bạn thích và làm với trẻ. Lòng nhiệt thành rất dễ lây lan.
- Để ý chừng mực căng thẳng của riêng bạn và chăm lo cho chính mình.

Nguồn của tài liệu này trích từ tài liệu được soạn bởi Janice MacAulay, Jane Fox và Cindy Helman cho Huấn Luyện Người Chăm Sóc, chương trình kết hợp huấn luyện của Dịch Vụ Tu liệu Gia đình và Nhà Giữ Trẻ của 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.*