

مثبت رویے کی پندیرائی

- آپ کے بچوں کو احساس ہونا چاہیے کہ آپ انہیں پسند کرتے ہیں۔ مسکرائیے نظریں ملا کر بات کریں انہیں اٹکے ناموں سے پکارتیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں اور سینے سے لگائیں۔
- سیکھانے کے لیے آواز کو بطور آلہ استعمال کریں۔ آہستہ، نرمی سے، براہ راست اور وضاحت کے ساتھ گفتگو کریں۔
- جب آپ کو بچوں کی کوئی بات اچھی لگے تو انہیں اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ آپ کو ان کا رویہ پسند آیا ہے۔ مختصر سا مثبت جواب لمبے عرصے کے لیے اثر چھوڑتا ہے۔

احساسات کی طرف توجہ دیں

- بچوں کے افعال اور الفاظ کے پیچھے چھپے ہوئے جذبات کو سنیں اور انہیں اس کا جواب دیں۔ اس سے وہ جان جائیں گے کہ آپ چیزوں کو محسوس کر رہے ہیں۔
- اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ بالغ لوگوں کی طرح بعض دفعہ بچوں کے لیے بھی کوئی دن برابر ہوتا ہے۔ اور یہ درست ہے۔

اپنے رویے کا نمونہ یہ کیجیے

- اس بات کو جاننیے کہ عمر کے مختلف ادوار میں رویہ کس طرح کا ہونا چاہیے۔ کیونکہ اسی بنیاد پر آپ یہ فیصلہ کر سکیں گے کہ کس بچے سے آپ کیسے رویے کی توقع کر سکتے ہیں۔
- ایسی مصروفیات کا انتخاب کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور ان میں بچوں کو بھی شامل کریں۔ جوش ایک ایسا جذبہ ہے جو ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے۔
- اپنے تناؤ کے بارے میں آگاہ رہیں اور اپنا خیال رکھیں۔

جینس میکالے، جین فاکس اور سنڈی ہیلسن کے کینٹرگورڈ ٹریننگ کے لیے جو مواد بنایا تھا وہاں سے یہ مینیریل اخذ کیا گیا ہے۔ فیملی رسورس سروں گروپ اور ہوم چائلڈ کیئر ایجنسی آف اوٹاوا کا یہ ایک مشترکہ ٹریننگ پروگرام تھا۔

جھڑکنے، چیخنے اور سزا دینے کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔ نہ تو اسے بالغ لوگ پسند کرتے ہیں اور نہ بچے جو اکثر اس کی زد میں رہتے ہیں۔ رویے سے متعلق کچھ ایسے طریقے بیان کیے جا رہے ہیں جن سے ہر کسی کا دن زیادہ خوشگوار طریقے سے گزر سکتا ہے۔

مسائل کو روکنے کے لیے منظم ہونا

- ماحول کو ایسا منظم بنائیں کہ بچوں کو صحیح کام کرنے میں آسانی ہو جیسا کہ کوٹ لٹکانے والی ہیک اور کھلونے رکھنے والی شیلف بچوں کی پہنچ میں ہونی چاہیے۔ ٹوٹنے والی چیزوں کو بچوں کی رسائی سے دور رکھیں۔
- ہر ایک کو ضرورت کے مطابق سامان اور دوسری اشیاء مہیا کریں۔
- بڑی احتیاط سے بچوں کی نگرانی کریں۔ جلازہ لیتے رہیں اور اگر حالات غلط رخ لینے لگیں تو ان کو روکنے کے لیے اقدام اٹھائیں اس سے قبل کہ آپ کے بچے کا رویہ آپ کے قابو سے باہر ہو جائے۔

لائف عمل بنائیں

- پورے دن کے لیے پہلے سے معمولات طے کر لیں۔
- بچوں کو آنے والی مصروفیات کے لیے تیار کریں جیسے کھلونے واپس رکھنے کے بعد ہم کوٹ پہنیں گے اور کھیلنے کے لیے باہر جائیں گے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں نے توانائی کے لیے بھرپور خوراک اور سنیکیس کھائے ہیں۔
- بچوں کو لمبے عرصے تک ٹی وی دیکھنے اور کسی بھی دوسری مصروفیت جس کا دورانہ لمبا ہو سے روکیں۔

یہ فیصلہ کر لیں کہ کن باتوں پر بات چیت ہو سکتی ہے اور کن پر نہیں

- بنیادی مستحکم اور واضح حدود کا تعین کر لیں جن کا اطلاق ہر کسی پر ہو سکتا ہو۔
- جب ایک دفعہ قانون بنا دیں تو اس پر سختی سے کار بند رہیں۔
- بچوں کی عمر اور حالات کے مطابق تعین کردہ حدود کے اندر انہیں چیزوں کے انتخاب کا اختیار دیں۔

مثبت زبان استعمال کریں

- اپنے اچھے طرز عمل سے آپ بچوں کو یہ دکھائیں کہ آپ ان سے تمیز دار رویے کی توقع کرتے ہیں۔
- یہ کہنے کی بجائے کہ ”یہ نہ کرو“ آپ کو یہ بتانا چاہیے کہ ”کیا کرنا چاہیے“۔ گھر میں آہستہ آواز استعمال کریں۔ ان لفظوں کے استعمال سے پرییز کریں مثلاً ”نہیں“ ”نہ کرو“

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.