

# 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.*

# Favoriser un comportement positif

Personne n'aime répéter des demandes, crier ou punir. Ni les adultes qui le font, ni les enfants qui le subissent. Voici quelques façons d'encourager le genre de comportement qui rendra la vie plus agréable à tout le monde.

## S'organiser pour éviter des problèmes

- Organisez votre environnement afin de rendre le comportement désiré facile à accomplir pour les enfants. Par exemple, installez des crochets pour les manteaux et des tablettes pour les jouets à une hauteur qui convient aux enfants; rangez les objets fragiles.
- Prévoyez assez de matériaux et de fournitures pour tout le monde.
- Surveillez les enfants de près. Soyez vigilant et intervenez pour modifier une situation *avant que* le comportement ne soit hors contrôle.

## Maintenir une routine

- Établissez une routine et donnez une certaine structure à la journée.
- Préparez les enfants pour les activités qui vont suivre. « Quand les jouets seront rangés, nous mettrons nos vestons et nous sortirons pour jouer. »
- Servez des goûters et des repas nutritifs.
- Évitez trop d'heures devant la télévision, ainsi que de longues périodes d'inactivité.

## Décider ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas

- Énoncez des limites simples, fermes et claires qui s'appliquent à tout le monde.
- Une fois les limites établies, maintenez-les. À l'intérieur des limites que vous fixez, laissez les enfants faire des choix qui conviennent à la situation et à leur âge.

## Utiliser un langage positif et encourageant

- Montrez aux enfants le comportement que vous préférez; donnez-leur le bon exemple.
- Dites-leur ce qu'il faut faire, plutôt que ce qu'il ne faut *pas* faire. « Dans la maison on se sert d'une voix douce. » Évitez l'usage trop fréquent de mots comme « non », « ne fais pas ça » et « arrête ».
- Faites de votre voix un outil d'enseignement. Parlez lentement, calmement, clairement et directement.
- Montrez aux enfants que vous aimez leur compagnie : souriez, gardez le contact visuel, appelez-les par leur nom et servez-vous de caresses et de mots d'encouragement.
- Laissez savoir aux enfants que vous le remarquez quand leur comportement vous plaît. Quelques commentaires positifs vont loin!

## Prêter attention aux sentiments

- Soyez à l'écoute des sentiments derrière les mots et les actions des enfants et reflétez-les : « Il semblerait que tu te sens ... »
- Souvenez-vous que, tout comme les adultes, les enfants ont parfois une mauvaise journée et que c'est correct.

## Examiner votre attitude

- Apprenez les comportements typiques de différents âges. Laissez-vous guider par ces connaissances quand vous décidez quelles attentes sont raisonnables vis-à-vis du comportement de chaque enfant.
- Choisissez des activités que *vous* aimez faire et faites-les avec les enfants. Votre enthousiasme sera contagieux.
- Prenez conscience de votre propre niveau de stress et prenez soin de vous-même.

*Ce feuillet-ressource est adapté d'un document élaboré par Janice MacAulay, Jane Fox et Cindy Helman pour le programme de formation l'Enfant au cœur de nos actions, dans le cadre d'un partenariat entre le Family Resource Services Group et les Agences de garde en milieu familial d'Ottawa-Carleton.*