

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 இலக்குடுத்தக் 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 மேற்பார்வைபிடவும், அவதானமாக இருந்து நடத்தை கட்டுப்பாடென்று போகமுதல், நிலைமையை மாற்றச் செய்ப்படவும்.

ஒரு காரியக்கிரமத்தை வைக்கவும்

- நாள் பூராக, சில அமைப்பையும் காரியக்கிரமங்களையும் ஸ்தாபிக்கவும்.
- வரவிற்கும் முயற்சிகளுக்கு பிள்ளைகளை தயார் படுத்தவும். “விளையாட்டுப் பொருட்களை அப்புறப்படுத்திய பின்பு நாங்கள் மேலங்கிகளைப் போட்டுக் கொண்டு வெளியே விளையாடச் செல்வோம்.”
- பிள்ளைகளுக்கு, போஷாக்கான சிற்றுண்டிகளும் உணவுகளும் கிடைப்பதை நிச்சயம் படுத்தவும்.
- மிகக் கூடிய TV, அல்லது நீண்ட நேர முயற்சிபின்பமையும் தவிக்கவும்

எது கதைத்துத் தீக்கமுடியும் எது முடியாது

என்பதைத் தீமானக்கவும்.

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

உங்களது பேச்சு 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 பரிட்சிக்கவும்

- 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 தொற்றுக் கூடியது.
- உங்களுடைய சொந்த மன உணர்ச்சல் மட்டத்தை தெரிந்து வைக்கவும். உங்களில் கவனம் எடுக்கவும்.

ஒட்டாவா காலர்ன் குடும்ப ஆதார சேவைக் குழு அத்துடன் பிள்ளைக் கவனிப்பு முகமையாளரின் ஒருமித்த பயிற்சியான கவனம் கொடுப்பவரின் பயிற்சிக்காக, ஜனினிஸ் ஒலே, யேன் வொக்ஸ் அத்துடன் சின்டி கெல்மனால் விருத்தியாக்கிய விடயத்தில் இருந்து இந்த மூலாதாரக் கடதாசி தழுவுப்பட்டது.

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.