مثبت رویے کی پذیرائی

جھڑکنے ، چیخنے اور سزا دینے کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا. نہ تو اِسے 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 ہک اور کھلونے رکھنے والی شیلف بچوں کی پہنچ میں ہونی چاہئیے . 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. جائزہ لیتے رہیں اور اگر حالات غلط رخ لینے لگیں تو ان کو کو بدلنے کے لئے اقدام اٹھائیں اس سے قبل کہ آپ کے بچے کا رویہ آپ کے قابو سے باہر ہوجائے .

لائحہ عمل بنائیں

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

یہ فیصلہ کر لیں کہ کن باتوں پر بات چیت ہوسکتی ہے اور کِن پر نہیں

- بنیادی مستحکم اور واضح حدود کا تعین کر لیں جن کا اطلاق ہر کسی پر ہوسکتا ہو.
- جب ایک دفعہ قانون بنادیں 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 دکھا ئیں 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 پرہیز کریں مثلاً "نہیں" . "نہ کرو"

- آپ کے بچوں کو احساس ہونا چاہیے کہ آپ انہیں پسند کرتے ہیں. مسکرائیے نظریں ملا کر بات کریں انہیں انکے ناموں سے پکاریں. 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 اُن کا رویہ پسند آیا ہے . مختصر سا مثبت جواب لمبے عرصے کے لئے اثر چھوڑجایا کرتا 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 برا ہوتا ہے . . اور یہ درست ہے -

اپنے رویے کا تجز یہ کیجیئے

- اس بات کو جانیئے 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 اِن میں بچوں کو بھی شامل کریں. جوش ایک ایسا جذ بہ 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 ہیلمن کے کیئر گِور ٹریننگ کے لئے جو مواد بنایا تھا وہاں سے یہ میٹیریل اخذ کیا گیا ہے . فیملی ریسورس سروس گروپ اور ہوم چائلڈ کیئر ایجنسی آف اوٹاوا کا یہ ایک مشترکہ ٹریننگ پروگرام تھا.

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.