

ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ

ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਤਾਉਣਾ, ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਨਾ ਤਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਕਿਸੀ ਲਈ ਦਿਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

- ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਟ ਟੰਗਣ ਲਈ ਹੁੱਕਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ; ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਕਿਸੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ, ਚੌਕੰਨੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਾਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਓ।

ਦਿਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ

- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਰੁਝੇਵੇਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। “ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਾਂਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਜਾਂਵਾਂਗੇ।”
- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟਾਲੋ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

- ਅਸਾਨ, ਠੋਸ, ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸੱਭ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾ ਲਈਆਂ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਅਟਲ ਰਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਰੱਖੋ

- ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਕਹੋ ਕਿ ਕੀ **ਕਰਨਾ ਹੈ** ਨਾ ਕਿ, ਕੀ **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ** : “ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।”, “ਨਹੀਂ”, “ਨਾ” ਅਤੇ “ਰੁਕੋ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ : ਮੁਸਕਰਾਓ, ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਓ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ, ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ, ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਸਰ ਕਰਨਗੀਆਂ!

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਿਓ : “ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ...।”
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗੂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਦੇਖੋ

- ਜਾਣੋ ਕਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਉਮਰਾਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਗਾਈਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੀ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਉਤਸਾਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਤਣਾਓ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਰਿਸੋਰਸ ਸ਼ੀਟ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਜੈਨਿਸ ਮੈਕਓਲੇ, ਜੇਨ ਫੌਕਸ ਅਤੇ ਸਿੰਡੀ ਹੈਲਮਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਕੇਅਰ ਗਿਵਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਓਟਾਵਾ-ਕਾਰਲਟਨ ਦੀ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਐਂਡ ਹੋਮ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਜੰਸੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

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.