

# STRATEGII EXCELENTE

## Pentru a vă ajuta cu managementul comportamentului acasă


Școlile utilizează strategii de management ale comportamentului pentru a ajuta copiii să se comporte frumos la școală.

Strategiile folosite la școală ar putea fi de ajutor și pentru dvs. acasă. Această broșură conține o selecție de strategii.


### 3 lucruri importante de reținut:



1: Stați  
calm.



2: Oferiți copilului  
dvs. un timp de  
gândire și oferiți  
alegeri din  
alternative  
acceptabile.



3: Opriti-vă să vă gândiți,  
înainte de a acționa.

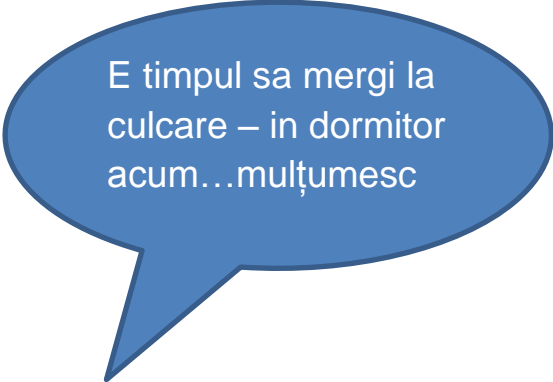
Păstrați-vă propriile  
emoții sub control.

Verificați limbajul  
corporal.

# Strategii de încercat acasă

## 1. Luați-vă timp

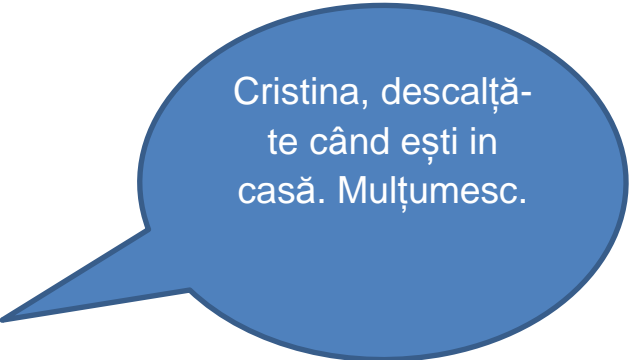
Cu încredere dați instrucțiunea, întoarceți-vă și plecați cu speranța că copilul dumneavoastră se va conforma. Acest lucru uneori funcționează bine cu "Mulțumesc", nu cu "Te Rog" (strategie 2).



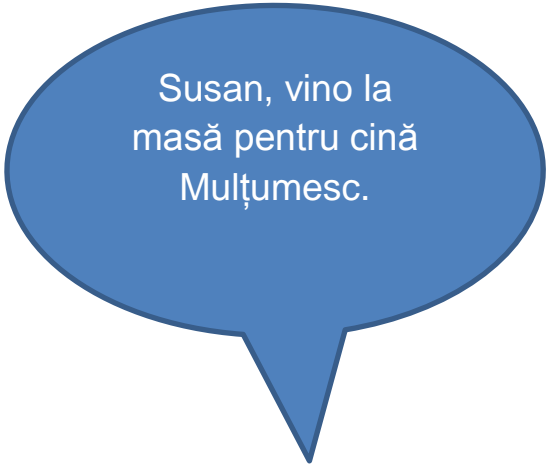
E timpul sa mergi la culcare – in dormitor acum...mulțumesc

## 2. Mulțumiri, nu rugăminte

"Numele copilului ....instrucțiune ....mulțumiri"



Cristina, descălță-te când ești in casă. Mulțumesc.

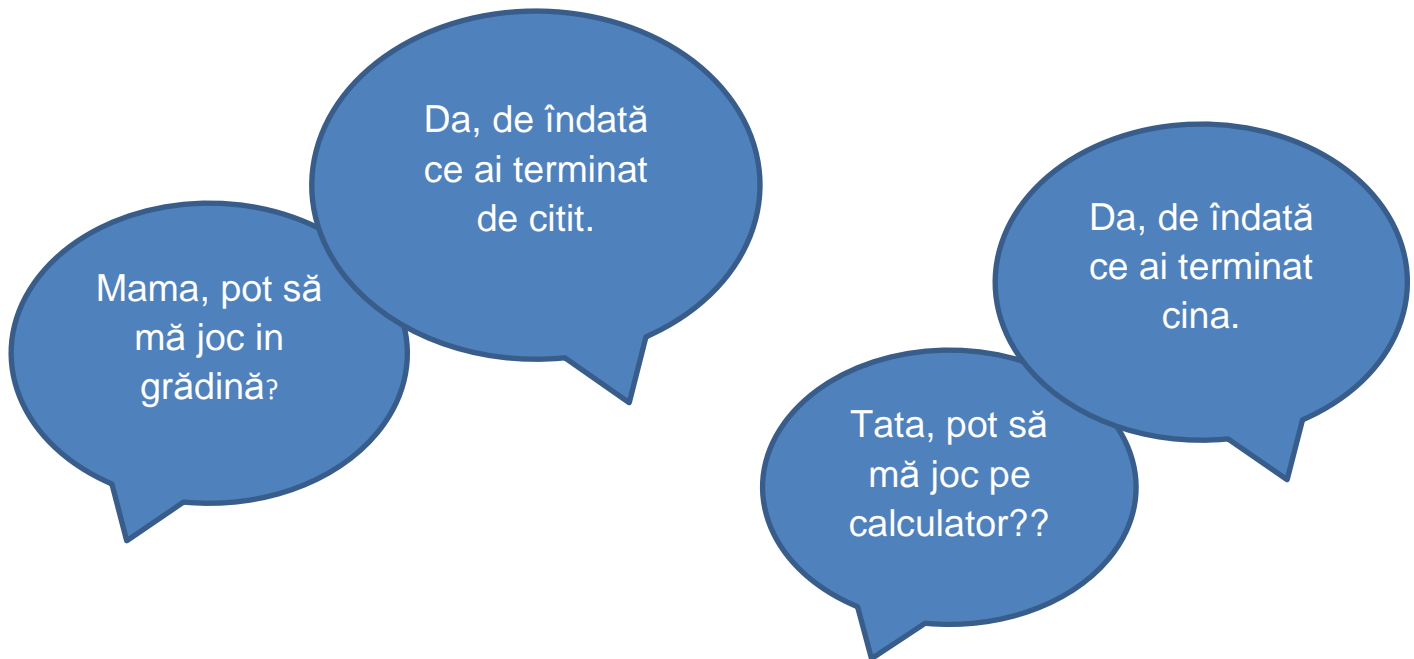


Susan, vino la masă pentru cină Mulțumesc.

Spunând "mulțumesc", înseamnă că te aștepti ca copilul să facă așa cum i-ai cerut.

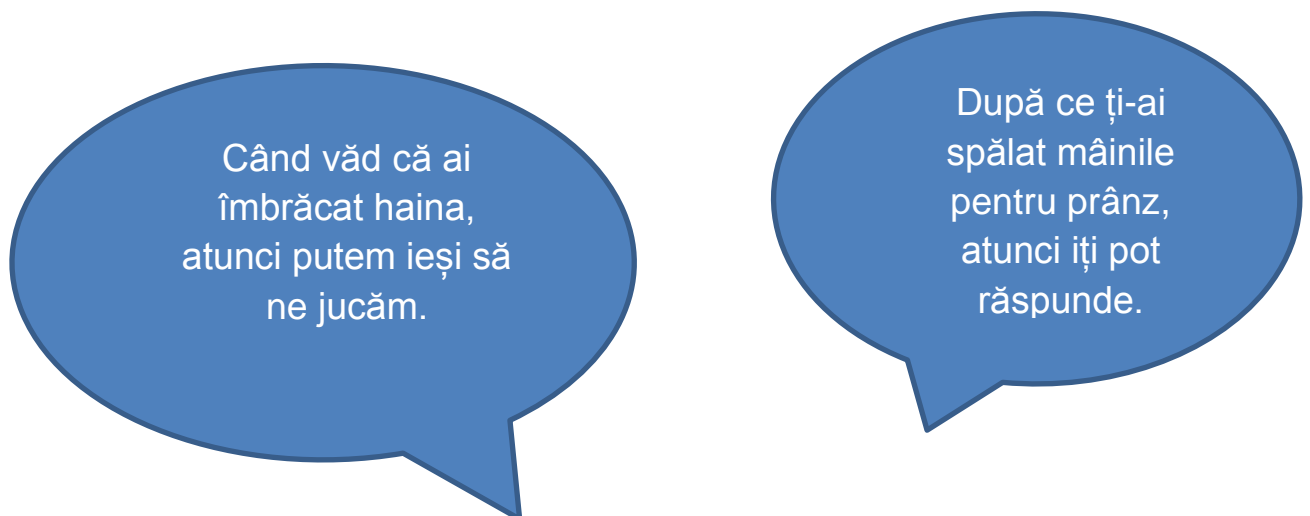
### 3. “Da, de îndată ce...”

Uneori trebuie să spunem "Nu", dar pentru celelalte ocazii, încercați



### 4. Când...atunci...

Puneți o condiție care să explice ce comportament așteptați de la ei.



## 5. Încurajare în avans

(Lăudați copilul care se conformează comportamentului așteptat).  
Rita nu respectă instrucțiunile de a-și spăla mâinile / pune pijamale, în timp ce Ranjit și Nadia le respectă.

Foarte bine Ranjit  
că te-ai spălat pe  
mâini pentru cină.  
Mulțumesc!

Foarte bine Nadia, văd că ți-ai  
pus pijama și ești gata să  
citim povestea dinainte de  
culcare. Doar așteptăm până  
când toată lumea este gata.

## 6. Ignorarea Tactică ("nu te pot auzi sau vedea!")

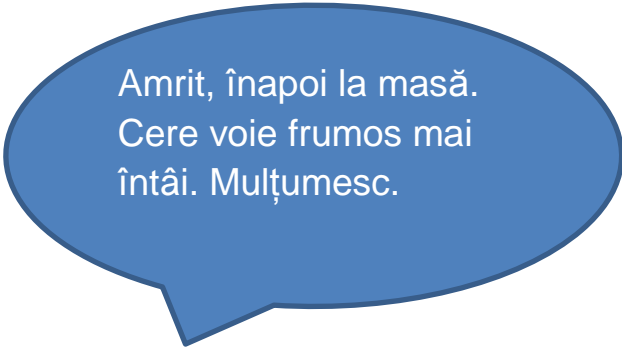
Răspundeți imediat copilului dvs. de îndată ce acesta acționează  
corect.



## 7. “Cere permisiunea înainte de a face ceva”

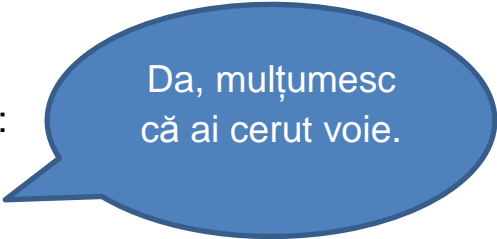
Cu copiii impulsivi, poate fi dificil la început să-i opriți să facă lucrurile pe care ei doresc să le facă. În aceste situații, merită să încercați această strategie.

De exemplu, după cină, Amrit merge să joace un joc pe calculator înainte să ceară permisiunea.



Amrit, înapoi la masă.  
Cere voie frumos mai  
întâi. Mulțumesc.

Când Amrit cere permisiunea adultul spune:



Da, mulțumesc  
că ai cerut voie.

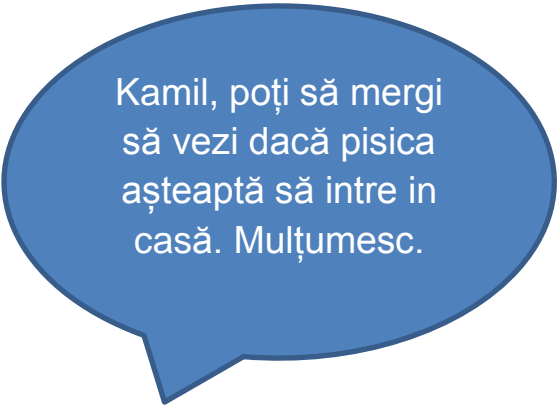
Inițial, dar numai acolo unde este cazul, încercați să spuneți “da” cât mai mult posibil, pentru ca Amrit să se obișnuiască cu ideea că cererea permisiunii îi va da ceea ce își dorește.

Acesta este un pas spre reglarea impulsurilor, deoarece poate fi folosit pentru a reduce decalajul între a spune direct “nu” (și apoi copilul o face oricum) și a spune “da”, dar numai cu permisiunea mea. Dacă este folosit cu atenție, se poate preveni ca adultul să-și piardă respectului.

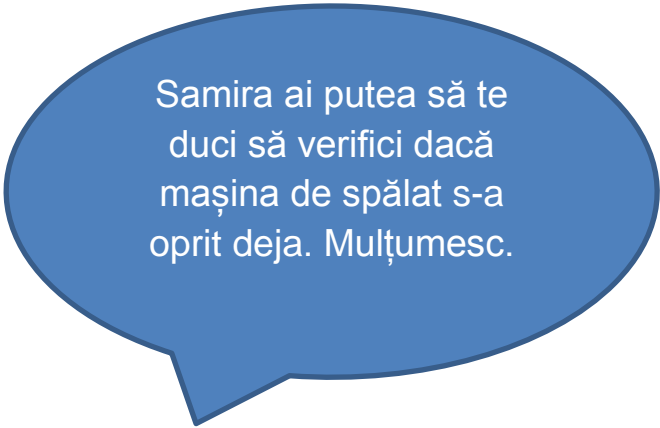
## 8. Tehnica distragerii

Copilul Dvs. devine nesigur. Puteți vedea că, comportamentul lor începe să se înrăutățească. Credeți că o mică distragere poate să-l calmeze.

Utilizați această strategie în acele momente în care comportamentul copilului se înrăutățește ca o modalitate de a intercepta comportamentul la nivel de criză. Ar putea fi ceva special, ceea ce face ca copilul să se simtă apreciat și important.



Kamil, poți să mergi să vezi dacă pisica așteaptă să intre în casă. Mulțumesc.



Samira ai putea să te duci să verifici dacă mașina de spălat s-a oprit deja. Mulțumesc.

Folosită cu grijă, această strategie poate fi foarte eficientă.

## 9. Frumos si frumos

Alegerile câștig-câștig pentru atunci când copilul dvs. este reticent în a începe o activitate.

Vei folosi creionul albastru sau creionul roșu?

Unde stăm să facem asta, la masă sau pe canapea?

Vrei să-ți faci curățenie în cameră singură sau vrei ajutor? Imi pot rezerva 10 minute să te ajut dacă vrei.

Să începem cu întrebarea 1 sau cu întrebarea 2? Depinde de tine!

## 10. Frumos si urât

Ori...ori...  
(Folosiți un ton de voce faptic si non-emotiv)

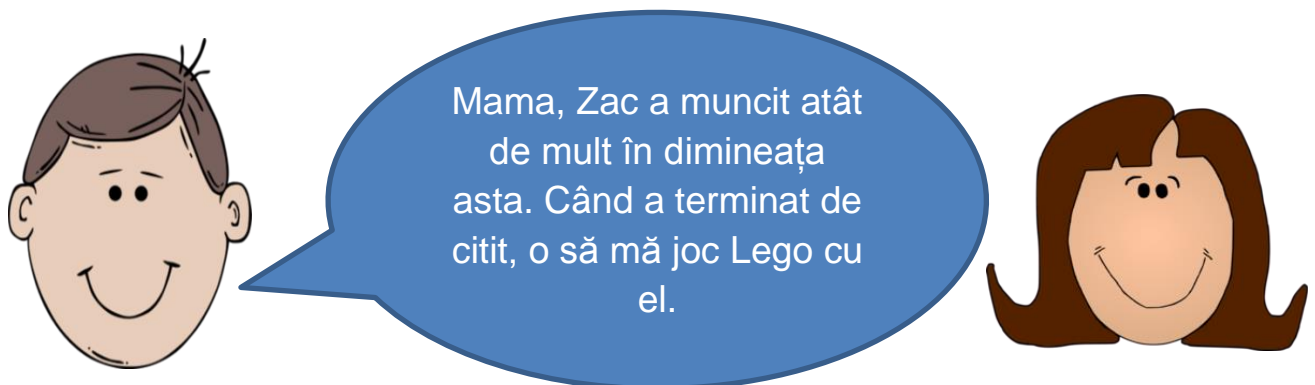
Ori se termină acum, ori va trebui să fie terminat după prânz.

Dormitorul tau va trebui să fie ordonat ori acum, ori în timpul dedicat televizorului / I-Pad-ului.

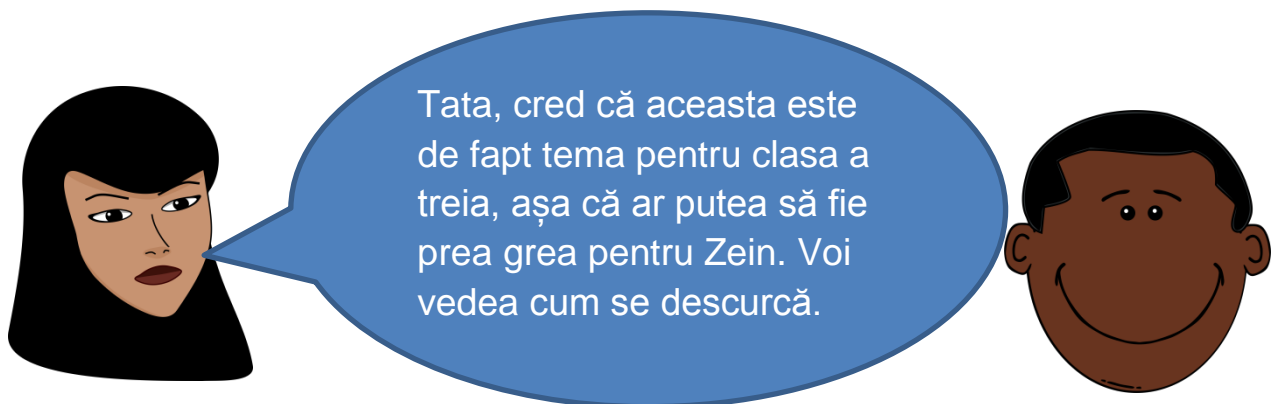
## 11. Capturarea vorbei (vorbind cu voce tare, astfel încât copilul poate auzi)

Această tehnică poate fi utilizată într-o varietate de moduri. Adulții vorbesc cu voce tare unui alt adult în cameră, astfel încât copilul să audă (vezi mai jos părinții vorbind unul cu celălalt).

Pentru un copil care nu dorește să înceapă activitatea:

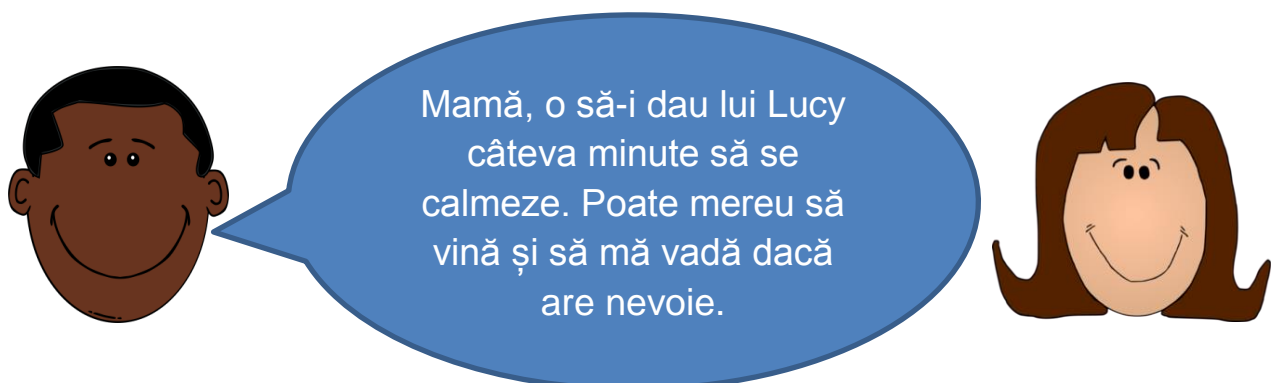


Pentru un copil care răspunde la provocări, dar este reticent să înceapă:



Cu unii copii, acest lucru poate fi foarte motivant. Dă copilului posibilitatea de a eșua și, prin urmare, copilul poate fi mai dispus să încerce!

Pentru un copil care nu cooperează sau nu respectă instrucțiunile:





Acest lucru oferă copilului o cale de ieșire fără confruntare directă.

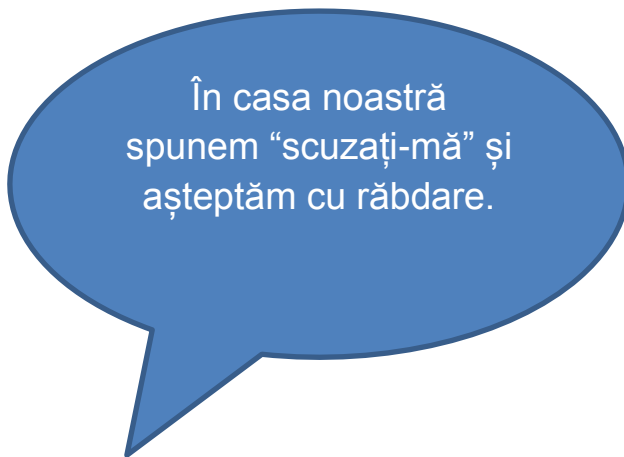
## 12. Nu spune “Nu”

Comunicați pozitiv instrucțiunile.

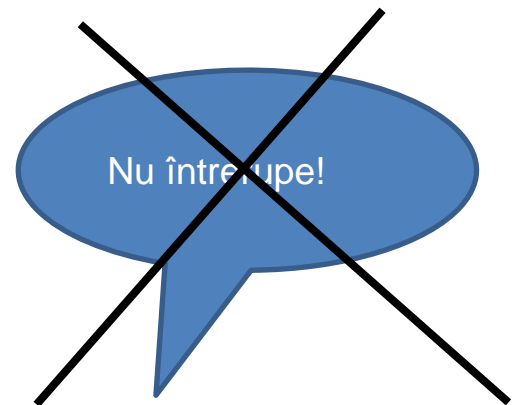
Nu oferiți copilului idei, spunându-le ce nu vreți ca ei să facă. În schimb, spune-ți-le ce vreți ca ei să facă. Încercați acest lucru în special atunci când reluați regulile.



în loc de



în loc de



## **Și, în sfârșit:**

Amintiți-vă că copilul dumneavoastră trebuie să învețe comportamente acceptabile și acestea și le vor îmbunătăți, cu cât mai multă practică vor primi.

Țineți minte lucrurile pozitive pe care le fac și amintiți-vă importanța de ai lăuda - observați când fac ceva bun și încurajați-i.

Nu vă fie frică să discutați cu profesorul de clasă al copilului dumneavoastră.