

СУПЕР СТРАТЕГІЇ

щоб допомогти вам керувати поведінкою вдома

Школи використовують стратегії керування поведінкою, щоб допомогти дітям розвивати хорошу поведінку у школі.

Стратегії, що використовуються в школі, можуть бути корисними і вам вдома. Цей буклет містить розділи.

3 важливі речі, які слід пам'ятати:

1: Залишайтеся
спокійними.

2: Дайте простір для
мислення своїй
дитині та
запропонуйте їй
вибір із прийнятних
альтернатив.

3: Подумайте перед тим,
як діяти.


Тримайте власні емоції
під контролем.

Перевірте свою мову
тіла.

Стратегії для вас, щоб спробувати вдома.

1.Займати час

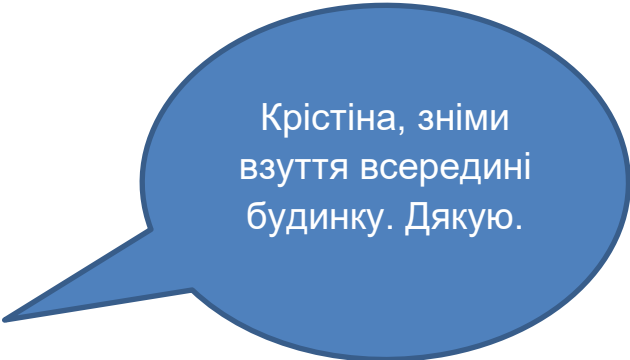
Впевнено дайте інструкцію, поверніться і йдіть з очікуванням, що ваша дитина буде виконувати. Це іноді добре працює з "дякую, а не будь-ласка" (стратегія 2).




Саме час для сну -
зараз ... дякую.

2.Дякую, ні будь-ласка

“Ім’я дитини інструкція дякую”



Крістіна, зніми
взуття всередині
будинку. Дякую.



Суджан, сідай за
стіл, вечеря
готова. Дякую.

Сказавши: "Дякую", ви маєте на увазі, що ви очікуєте, що дитина зробить так, як ви просили.

3. “Так, як тільки...”

Іноді ми маємо сказати «ні», але для інших випадків спробуйте:

Мама, можна
мені
погратися в
саду?

Так, як тільки
закінчиш
читання.

Тату, можна
мені за
комп'ютер?

Так, як тільки
закінчиш
вечеряти.

4. Коли...тоді...

Дайте дитині зрозуміти, яку саме поведінку ви від них очікуєте .

Коли я побачу що ти
одягнув пальто , тоді
ми зможемо піти
пограти на вулицю.

Коли помиєш руки
до обіду, тоді я
зможу тобі
відповісти.

5.Похвала

(Похваліть дитину, яка дотримується очікуваної поведінки).

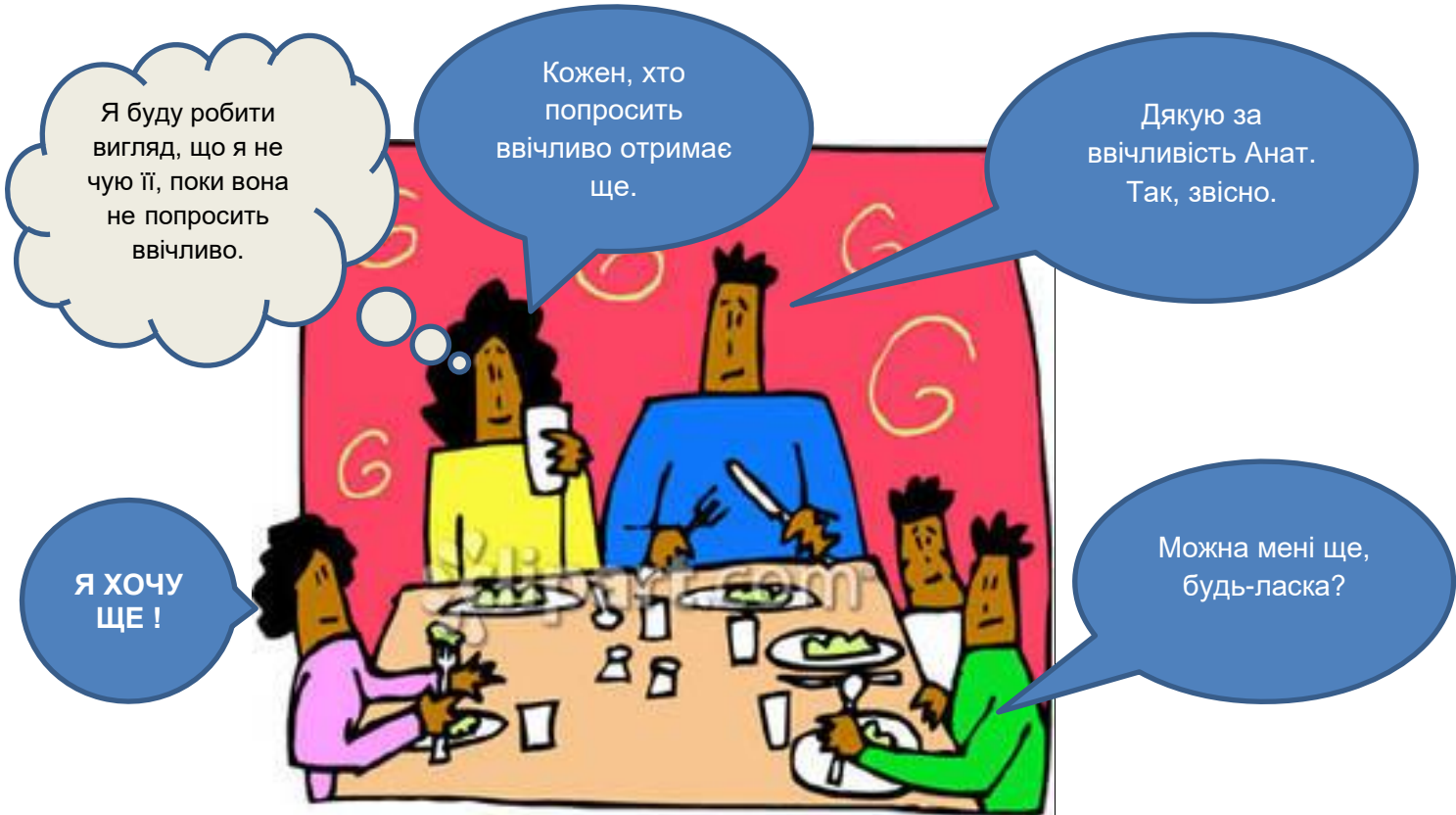
Ріта не дотримується інструкцій мити руки/надіти піжаму, тоді як Ранджіт і Надія виконують:

Молодець Ранджіт
що помив рук до
вечері. Дякую !

Молодець Надю, я бачу,
що ти одягла піжаму і
готова до історії перед
сном. Тільки почекаємо,
поки ми всі будемо готові.

6.Тактичне ігнорування (“Я не чую і не бачу тебе!”)

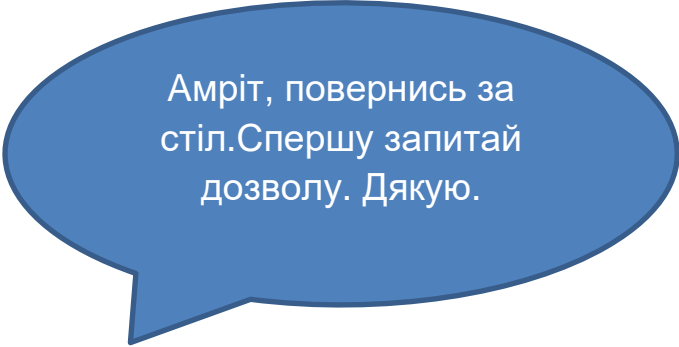
Негайно відреагувати на дитину коли вона відповідає правильно .



7. “Попросіть дозволу перед тим як діяти”


З імпульсивними дітьми спочатку важко перешкодити їм робити те, що вони хочуть. У цих ситуаціях, можливо, варто спробувати цю стратегію.

Наприклад, після обіду Amrit йде грати в комп'ютерну гру, перш ніж запитати:



Амріт, повернись за стіл. Спершу запитай дозволу. Дякую.

Коли Амріт запитує дозволу, дорослий відповідає:



Так, дякую що запитав.

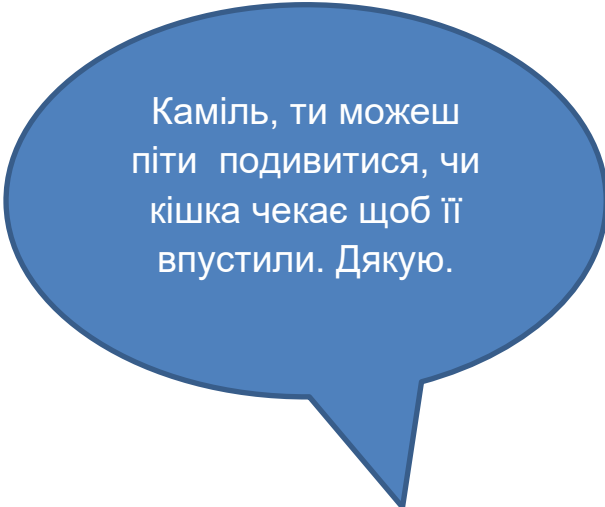
Спершу, але лише там, де це доречно, намагайтеся якомога більше сказати так, щоб Амріт звик до думки, що запитавши дозволу отримає те, що він хоче.

Це ще один крок до регулювання імпульсивної поведінки, оскільки він може бути використаний для подолання розриву між тим, як говорити "ні" прямо (і тоді дитина це все одно робить) до "так, але лише з моїм дозволом". Якщо застосовувати ретельно, це може запобігти втрачання авторитету дорослих в очах дітей.

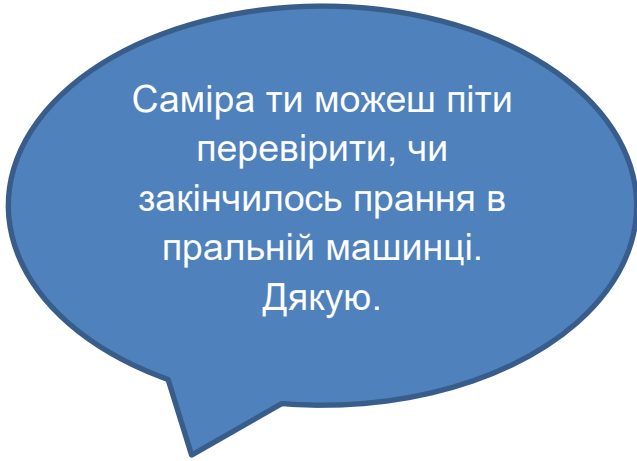
8. Техніка відволікання

Ваша дитина стає невпорядкованою. Ви можете бачити, як її поведінка починає погіршуватися. Ви думаєте, що трохи відволікання може її заспокоїти.

Використовуйте цю стратегію тоді, коли поведінка дитини погіршується, як спосіб перехоплення поведінки на рівні кризи. Це може бути особлива робота, щоб змусити дитину відчувати себе цінною і важливою.



Каміль, ти можеш піти подивитися, чи кішка чекає щоб її впустили. Дякую.



Саміра ти можеш піти перевірити, чи закінчилось прання в пральній машинці. Дякую.

Використання вдячності, ця стратегія може бути дуже ефективна.

9. Приємно і приємно

Надання вибору, коли ваша дитина неохоче починає завдання.

Ти збираєшся
використовувати
синій олівець чи
червоний?

Де ми будемо це
робити, за столом
чи на дивані?

Ти збираєшся самостійно
прибрати свою кімнату чи
хочеш щоб я допомогла?
Я можу виділити 10
хвилин, щоб допомогти.

Почнемо з питання
1 чи питання 2?
Тобі вирішувати!

10. Приємно і неприємно

Або...чи...

(Використовуйте фактичний, неемоційний тон голосу)

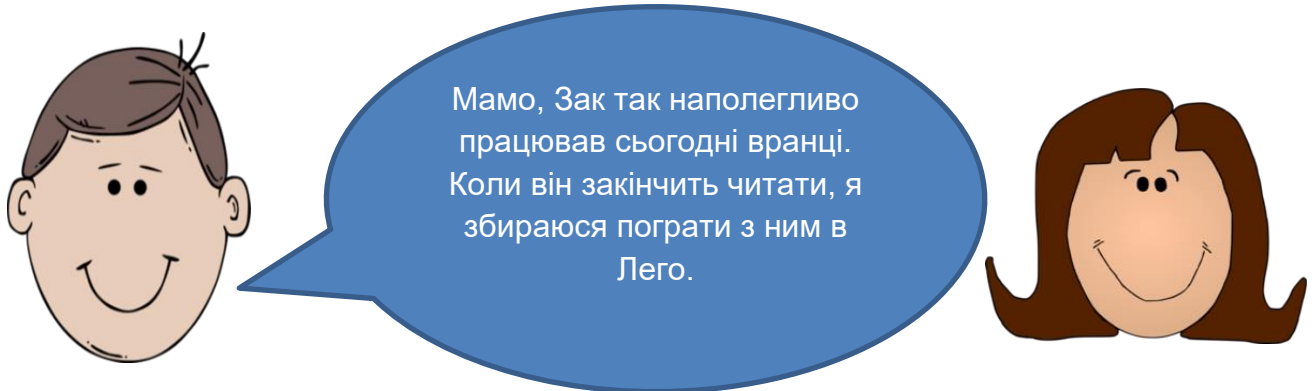
Або ти закінчиш це
зараз, або його
доведеться закінчити
після обіду.

Твою кімнату потрібно
прибрати зараз, або
підчас твого часу за
айпадом.

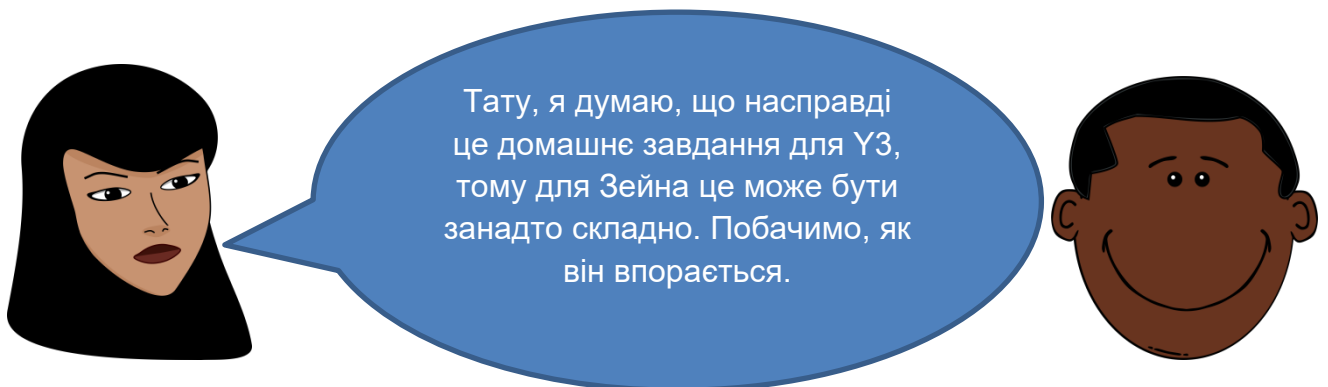
11. Розмовляти голосно, щоб дитина почула

Цю техніку можна використовувати різними способами. Дорослий розмовляє вголос до іншого дорослого в кімнаті, щоб дитина це почула (див. Нижче батьків, які розмовляють між собою).

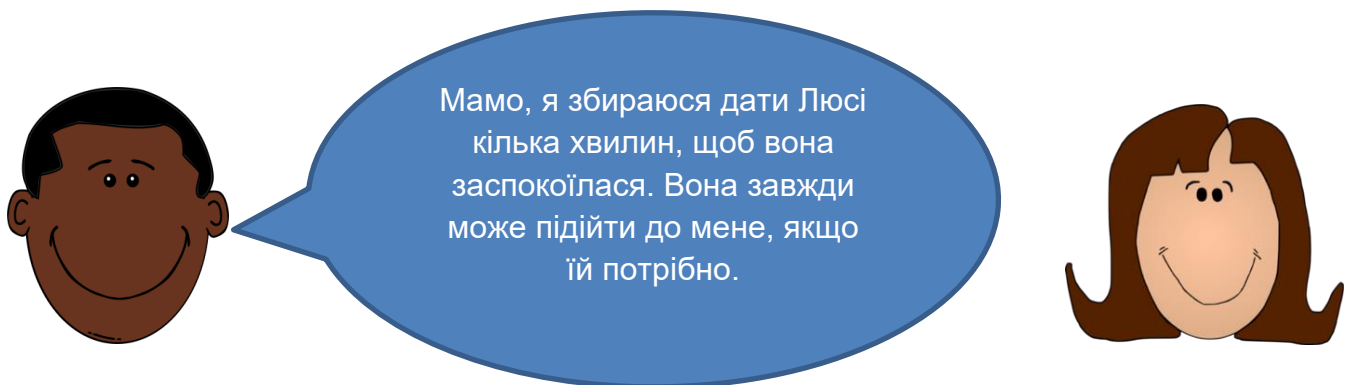
Для дитини, що не хоче розпочати завдання:



Для дитини яка приймає виклик, але не знає як розпочати:



З деякими дітьми це може бути високомотивуючим. Це дає дитині дозвіл на невдачу, і тому дитина може бути більш готовою спробувати! Для дитини, яка не співпрацює або не виконує інструкцій:



Це дає дитині вихід без прямого протистояння.

12. Не кажи Ні!

Формуйте позитивні інструкції.

Не кажіть дітям, що ви не хочете, щоб вони робили. Натомість скажіть їм, що ви хочете, щоб вони робили. Спробуйте це, особливо при повторному встановленню правил.

Зайди в будинок,
Дякую!

а не

~~Не бігай!~~

В нашому будинку ми
говоримо, вибачте і
терпляче чекаємо.

а не

~~Не перебивай!~~

І нарешті:

Пам'ятайте, що ваша дитина повинна навчитися прийнятній поведінці і покращиться вона в них, чим більше практики вони отримують.

Майте на увазі позитивні речі, які вони роблять, і пам'ятайте силу похвали - помічайте, коли вони роблять щось хороше і коментуйте це.

Не бійтеся розмовляти з класним керівником вашої дитини.