

Teaching Your Child Positive Behaviors

Young children tell us through their behavior what they need and how they feel — for example, whether they need food, sleep, or to connect with an adult. Challenging behaviors can be prevented or reduced when you help your child learn how to manage their feelings. This can make a big difference in how they behave in the future. Here are some tips for coaching your child to make positive behavior choices.

■ Find joy with your child.

- Try playing, reading, singing, dancing, creating art, laughing, cuddling, and spending time outside.
- Let your child choose the activity.
- Limit distractions from cell phones, TV, or other electronics.

■ Notice your child engaging in positive behaviors.

- Say something when your child is behaving positively.
- What are they doing that you like? Tell them!

■ Make household rules and routines and review them with your child regularly.

- Set clear expectations about the behavior you want to see.

■ Let your child know about transitions ahead of time.

- Give several warnings before a transition to let your child know it is time to move on to something else.

■ Give clear directions.

- Get down to your child's eye level and use a calm voice when giving directions.
- Tell your child what to do rather than asking them to do it.

■ Help your child name their feelings.

- Let your child know that all feelings are OK.
- Help your child put words to the feelings they are experiencing.

■ Try to understand your child's behavior.

- Remember that behavior is one way your child communicates their wants, needs, and feelings.
- Consider whether the behavior is telling you that your child needs more of something (such as attention, connection, sleep, or food) or less of something (such as noise, touch, or stimulation).

Stay calm, connected, and consistent when your child behaves in ways that challenge you.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety



Strategies to Try

Pay attention to your own feelings and thoughts.

Instead of: “She isn’t listening!”

Try: “I am very frustrated right now. What can I do to calm down?”

Stay calm enough to respond.

Instead of: “Nothing I do to stop the tantrum works.”

Try: “A deep breath will calm me down a bit. If I feel calmer, it will help my child calm down.”

Try to understand your child’s behavior.

Instead of: “Stop crying for the toy. Your sister was playing with it first.”

Try: “I see you really want that toy. You wish she would share the toy with you.”

Give them a heads-up about what is happening next.

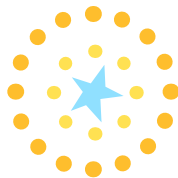
Instead of: “Stop playing and clean up now.”

Try: “In five minutes it will be time to clean up. We can set a timer to help us keep track of time. When we hear the timer, it will be time to clean up.”

Make a statement instead of asking a question.

Instead of: “Can we clean up the toys now?”

Try: “It’s time to clean up your toys now.”



Offer choices.

Instead of: “It’s time to leave for school. Come on! We must go now or we’ll be late. Ugh, you never listen.”

Try: “It’s time to leave for school. Do you want to close the door behind us, or do you want me to?”

Speak up when your child behaves well.

Instead of: Saying nothing.

Try: “Wow, you cleaned up your toys the first time I asked you. What a good helper you are!”

Set clear expectations and encourage the behavior you want.

Instead of: “I’ve told you a million times not to climb on the table.”

Try: “You’re keeping your feet on the floor. You are being so safe.”


Connect with your child after a challenging behavior.

Instead of: Saying nothing after a challenging behavior.

Try: “That was really hard. We both felt angry. I am sorry I yelled. I want you to know I always love you no matter what.”

Resources

- [Help Us Stay Calm: Strategies that Help You and Your Child During Challenging Behavior](#)
- [Reducing Stress](#)
- [How to Plan Activities to Reduce Challenging Behavior](#)
- [How to Understand the Meaning of Your Child’s Challenging Behavior](#)
- [Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think at Home](#)



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

October 2021

Enseñarle a su hijo comportamientos positivos

A través de su comportamiento, los niños pequeños nos dicen lo que necesitan y cómo se sienten, por ejemplo, si necesitan comer, dormir o conectar con un adulto.

Los comportamientos desafiantes se pueden prevenir o reducir cuando usted ayuda a su hijo a aprender a manejar sus sentimientos. Esto puede marcar una gran diferencia en cómo se comportan en el futuro. Estos son algunos consejos para ofrecerle coaching a su hijo y que tome decisiones de comportamiento positivo.

■ Disfrute con su hijo.

- Intente jugar, leer, cantar, bailar, crear arte, reír, abrazar y pasar tiempo afuera.
- Deje que su hijo elija la actividad.
- Limite las distracciones de teléfonos celulares, televisión u otros dispositivos electrónicos.

■ Observe cuando su hijo se involucre en comportamientos positivos.

- Haga un comentario cuando su hijo se esté comportando positivamente.
- ¿Qué está haciendo que usted aprueba? ¡Dígaselo!

■ Establezca reglas y rutinas domésticas y revíselas con su hijo regularmente.

- Establezca expectativas claras sobre el comportamiento que espera ver.

■ Hágale saber a su hijo sobre las transiciones con anticipación.

- Haga varias advertencias antes de una transición para que su hijo sepa que es hora de pasar a otra cosa.

■ Dé instrucciones claras.

- Póngase a la altura de los ojos de su hijo y hable calmadamente cuando le dé instrucciones.
- Dígale a su hijo lo que debe hacer en lugar de pedirle que lo haga.

■ Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos.

- Dígale que no hay nada malo con sus sentimientos.
- Ayude a su hijo a describir con palabras los sentimientos que está sintiendo.

■ Trate de entender el comportamiento de su hijo.

- Recuerde que el comportamiento es una de las formas en que su hijo comunica sus deseos, necesidades y sentimientos.
- Considere si el comportamiento le está diciendo que su hijo necesita más de algo (como atención, conexión, sueño o comida) o menos de algo (como ruido, tacto o estimulación).

Mantenga la calma, la conexión y la coherencia cuando su hijo se comporte de manera desafiante.



Estrategias para probar

Preste atención a sus propios sentimientos y pensamientos.

En lugar de “¡Ella no me está haciendo caso!”.

Pruebe con “En este momento estoy muy frustrada. ¿Qué puedo hacer para calmarme?”.

Mantenga la calma suficiente como para responder

En lugar de “Nada de lo que hago para que termine con su rabieta funciona”.

Pruebe con Pruebe con “Respirar profundo me calmará un poco. Si me siento más tranquilo, eso ayudará a mi hijo a calmarse”.

Trate de entender el comportamiento de su hijo.

En lugar de “Deja de llorar por el juguete. Tu hermana estaba jugando con eso primero”.

Pruebe con “Veo que de verdad quieres ese juguete. Te gustaría que ella compartiera el juguete contigo”.

Avísele sobre lo que va a pasar después.

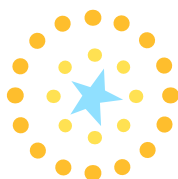
En lugar de “Deja de jugar y recoge todo ahora”.

Pruebe con “Dentro de cinco minutos hay que recoger todo. Podemos usar un temporizador para que nos avise cuando pasen los cinco minutos. Cuando suene el temporizador, es momento de recoger”.

Haga una afirmación en lugar de una pregunta.

En lugar de ¿Podemos recoger los juguetes ahora?”.

Pruebe con “Ya es hora de recoger tus juguetes”.



Dele opciones.

En lugar de En lugar de “Es hora de ir a la escuela. ¡Vamos! Tenemos que salir ya o llegaremos tarde. Uf, nunca me haces caso”.

Pruebe con “Es hora de ir a la escuela. ¿Puedes cerrar la puerta cuando salgamos o quieres que lo haga yo?”.

Haga comentarios cuando su hijo se comporte bien.

En lugar de no decir nada

Pruebe con “Guau, recogiste los juguetes la primera vez que te dije que lo hicieras. ¡Eres muy buen ayudante!”.

Establezca expectativas claras y fomente el comportamiento que usted desea ver.

En lugar de “Te he dicho un millón de veces que no te subas a la mesa”.

Pruebe con “Mantén los pies en el suelo. Así evitas caerte”.

Conecte con su hijo después de un comportamiento desafiante.

En lugar de no decir nada después de un comportamiento desafiante.

Pruebe con “Qué momento tan difícil. Los dos estábamos enojados. Lamento haber gritado. Quiero que sepas que siempre te amaré sin condiciones”.

Recursos

- [Ayúdanos a mantener la calma: estrategias que lo ayudan a usted y a su hijo durante el comportamiento desafiante \(en inglés\)](#)
- [Reducción del estrés](#)
- [Cómo planificar actividades para reducir el comportamiento desafiante \(en inglés\)](#)
- [Cómo entender el significado del comportamiento desafiante de su hijo \(en inglés\)](#)
- [La tortuga Tucker se toma el tiempo para esconderse en su carapacho y pensar \(en inglés\)](#)



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Octubre de 2021

تعليم طفلك السلوكيات الإيجابية

يُخبرنا الأطفال الصغار من خلال سلوكهم بما يحتاجون إليه وبطبيعة شعورهم – على سبيل المثال، ما إذا كانوا بحاجة إلى طعام أو نوم أو التواصل مع شخص بالغ. يُمكن منع السلوكيات الصعبة أو الحد منها عندما تساعد طفلك على تعلم كيفية إدارة مشاعره. يُمكن أن يحدث هذا فرقًا كبيرًا في كيفية تصرفهم في المستقبل. فيما يلي بعض النصائح لتدريب طفلك على اتخاذ خيارات سلوكية إيجابية.

■ أعط توجيهات واضحة.

- انزل إلى مستوى عين طفلك واستخدم صوتًا هادئًا عند إعطاء التوجيهات.
- أخبر طفلك بما يجب فعله بدلاً من مطالبتك بفعله.

■ ساعد طفلك على تسمية مشاعره.

- عرف طفلك أن التعبير عن كل المشاعر أمر طبيعي.
- ساعد طفلك على التعبير عن المشاعر التي يمر بها من خلال الحديث عنها.

■ حاول أن تفهم سلوك طفلك.

- تذكر أن السلوك هو إحدى الطرق التي يحاول بها طفلك توصيل رغباته واحتياجاته ومشاعره.
- ضع في اعتبارك ما إذا كان السلوك يخبرك بأن طفلك يحتاج إلى المزيد من شيء ما (مثل الانتباه أو التواصل أو النوم أو الطعام) أو يحتاج قدرًا أقل من شيء ما (مثل الضوضاء أو اللمس أو التحفيز).

**حافظ على هدوئك وقدرتك على التواصل
واتساق تصرفاتك عندما يتصرف طفلك
بطرق تتحداك.**

■ ابحث عن البهجة مع طفلك.

- جرب اللعب والقراءة والغناء والرقص وإبداع أعمال فنية والضحك والعناق وقضاء الوقت في الخارج.
- دع طفلك يختار النشاط.
- قلل من مصادر التشتيت، مثل الهواتف المحمولة أو التلفزيون أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى.

■ لاحظ عندما ينخرط طفلك في سلوكيات إيجابية.

- قل شيئًا عندما يتصرف طفلك بإيجابية.
- ماذا يعجبك فيما يفعله؟ أخبره بذلك!

■ ضع قواعد و أنظمة منزلية وقم بمراجعتها مع طفلك بانتظام.

- ضع توقعات واضحة حول السلوك الذي تريد رؤيته.

■ عرف طفلك عن الفترات الانتقالية في وقت مبكر.

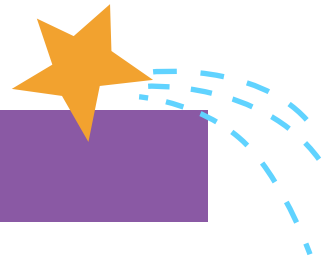
- أعطه عدة تحذيرات قبل الانتقال لإعلام طفلك أن الوقت قد حان للانتقال إلى شيء آخر.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

استراتيجيات جديدة بالتجربة



اعرض خيارات.

بدلاً من: "حان وقت الذهاب إلى المدرسة. هيا! يجب أن نذهب الآن وإلا سنتأخر. آه، أنت لا تُصغي للكلام أبداً."
جرب: "حان وقت الذهاب إلى المدرسة. هل تريد أن تغلق الباب بعد أن نذهب، أم تريدني أن أقوم بذلك؟"

عبّر عن رأيك عندما يتصرف طفلك بشكل جيد.

بدلاً من: عدم قول أي شيء.
جرب: "رائع، لقد قمت بترتيب ألعابك في مكانها من المرة الأولى التي طلبت منك ذلك. يا لك من مساعد جيد!"

ضع توقعات واضحة وشجع السلوك الذي تريده.

بدلاً من: "لقد أخبرتك مليون مرة ألا تتسلق على الطاولة."
جرب: "إذا أبقيت قدميك على الأرض. فستصبح بأمان للغاية."

تواصل مع طفلك بعد سلوك صعب.

بدلاً من: عدم قول أي شيء بعد سلوك صعب
جرب: "كان ذلك صعباً حقاً. كلانا شعر بالغضب. أنا أسف لأنني صرخت بك. أريدك أن تعرف أنني أحبك دائماً مهما حدث."

انتبه لمشاعرك وأفكارك.

بدلاً من: "إنها لا تستمع!"
جرب: "أنا محبط للغاية الآن. ماذا يمكنني أن أفعل لأهدأ؟"

ابق هادئاً بما يكفي للرد.

بدلاً من: "لا شيء مما أفعله يُجدي نفعاً لإيقاف نوبات الغضب."
جرب: "التنفس العميق سيهدئي قليلاً. إذا زاد شعوري بالهدوء، فسيساعد ذلك طفلي على الهدوء."

حاول أن تفهم سلوك طفلك.

بدلاً من: "توقف عن البكاء من أجل اللعبة. كانت أختك تلعب بها أولاً."
جرب: "أرى أنك تريد حقاً تلك اللعبة. تمنى لو تشارك اللعبة معك."

أعطه تنبيهات حول ما سيحدث بعد ذلك.

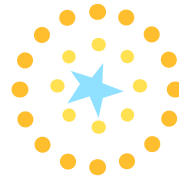
بدلاً من: "توقف عن اللعب ونظف المكان الآن."
جرب: "بعد خمس دقائق سيحين وقت التنظيف. يمكننا ضبط مؤقت لمساعدتنا في تتبع الوقت. عندما نسمع المؤقت، فإنه يعني أنه حان وقت التنظيف."

تفوه بالكلام بدلاً من طرح الأسئلة.

بدلاً من: "هل يمكننا ترتيب الألعاب في مكانها الآن؟"
جرب: "حان وقت ترتيب ألعابك في مكانها الآن."

الموارد

- [ساعدنا على البقاء هادئين: الاستراتيجيات التي تساعدك أنت وطفلك للتعامل مع السلوكيات الصعبة](#)
- [تقليل التوتر](#)
- [كيفية تخطيط الأنشطة لتقليل السلوك الصعب](#)
- [كيفية فهم معنى السلوك الصعب لطفلك](#)
- [تستغرق "ناكر السلحفاة" وقتاً في التفكير وهي تفكر في المنزل](#)



1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

أكتوبر 2021