

# Helping Children Behave Well

In the men's washrooms in Amsterdam's airport, there is a fake fly etched into the porcelain urinals, right at the spot on the bowl where the water carries everything down. Designers have found a way to reduce splashback and cut cleaning costs by 80% by taking advantage of an apparently natural urge to aim. This is called "human factor engineering": looking at how people normally behave and then changing aspects of the environment and the routine to get them to do what you want. Parents can use the same principles to help their children have good behaviour.

## Environment

Here are a few examples of how parents have arranged equipment, furniture and fixtures to help children behave well. These ideas might inspire you to think about what would work in your home. Whenever you can, involve your children in making the changes. You can turn many of the activities into fun family craft projects. And when children have participated in the set-up, they are more likely to pay attention to the new "cues" that are telling them what you expect.

- Provide shelves to put away toys and books that are at the right height for children. Put hooks to hang up clothes, school bags and wash cloths where they're easy to reach.
- If you want all the blocks to go back into one container, tape a picture of the blocks on the side of the box, where children can easily pick it out on the shelf.
- If children find it hard to put everything away after playing, maybe there are too many toys out at one time. Put some toys and games away for awhile and rotate them every month or so.
- If you expect children to put their shoes and boots in a particular place by the door, trace around the soles, cut out the footprints and tape them to the floor, a concrete signal of your expectations.
- You can help young children stay away from things you don't want them to touch (like the dog food dish or the garbage can) by putting tape on the floor in a square around the forbidden item. Little ones have a hard time controlling their impulses, and the

line on the floor is a visual reminder to stop and think before they act. Tape on the floor at doorways can also be a reminder of a rule like, "Juice stays in the kitchen; it can't go over the line."

- Playgroup organizers know that an empty space in the middle of a long room just seems to cry out "Run here!" If the rule is "Walk!," why not arrange the equipment and furniture to break up the space?

## Routine

Bedtime, meals, naps and mornings go more smoothly when they are structured by a familiar routine. Children feel more secure and find it easier to follow rules when things happen in the same order every day. Here are some suggestions for building routines.

- Adults use a clock to structure routines, but young children need other cues they can understand. Try playing music or singing a song to announce a change of activity. If the song starts, "Now it's time to put away toys..." make the last line "and wash our hands for snack!" That focusses children on the next step in the routine.
- You can also create a visual reminder of a routine. Make a poster with the child, cutting and gluing pictures of a toothbrush, a washcloth and soap, pyjamas, bed, a book and a big heart for a hug and kiss goodnight.
- Leave lots of time to complete the routine. When children are rushed, they get anxious and it becomes harder for them to concentrate on behaving well.
- Adjust the routine to fit your children's needs: feed them before they get too hungry, put them down to sleep before they get too tired. Don't forget to provide lots of time for active play every day, outdoors if possible.
- Children are motivated by a natural urge to play so look for ways you can build games into your routine.

## Less struggle, more fun

When you pay attention to your children's "human factors," you can organize your living space and your routine in ways that make life go more smoothly for your whole family. Your children will find it easier to learn self-control and you can spend more time on the fun part of being a parent.

*by Betsy Mann*

# Favoriser un bon comportement

Dans les toilettes pour hommes à l'aéroport d'Amsterdam, il y a une mouche gravée dans les urinoirs en porcelaine, à l'endroit précis dans la cuvette où l'eau emportera le tout. Les concepteurs ont trouvé un moyen de minimiser les éclaboussures et de réduire les coûts de nettoyage de 80 % en profitant d'une tendance apparemment naturelle de vouloir viser. Il s'agit de l'ergonomie : l'étude du comportement normal et l'adaptation du milieu et de la routine aux « facteurs humains ». Le but est d'encourager les gens à faire ce que vous voulez qu'ils fassent. Les parents peuvent appliquer les mêmes principes pour aider leurs enfants à adopter un bon comportement.

## Le milieu

Voici quelques exemples des façons de disposer les équipements et le mobilier afin de favoriser des comportements acceptables chez les enfants. Inspirez-vous de ces idées pour trouver ce qui fonctionnera chez vous. Autant que possible, faites participer vos enfants aux changements. Vous pouvez transformer plusieurs de ces activités en projets de bricolage qui seront amusants à partager en famille. S'ils ont aidé à les fabriquer, il est plus probable que vos enfants prêteront attention aux nouveaux signaux qui leur communiquent vos attentes.

- Fournissez des tablettes à leur hauteur pour ranger les jouets et les livres. Assurez-vous que les crochets pour suspendre les vêtements, les sacs d'école et les débarbouillettes sont faciles d'accès.
- Si les enfants trouvent le rangement difficile, il est possible qu'il y ait trop de jouets sortis en même temps. Rangez-en une partie pour une certaine période et faites-en une rotation à tous les mois.
- Si vous vous attendez à ce que les enfants rangent leurs souliers et leurs bottes près de la porte, tracez-en le contour sur du papier, découpez les formes et collez-les par terre, en guise de signal concret de vos attentes.
- Vous pouvez aider les enfants à rester loin des choses que vous ne voulez pas qu'ils touchent (comme la poubelle ou l'écuëlle du chien). Mettez du ruban adhésif par terre de façon à former un carré autour de l'objet interdit. Les tout-petits ont de la difficulté à contrôler leurs impulsions; la ligne sur le plancher sert de rappel visuel de s'arrêter et de penser avant d'agir. De la même façon, du ruban adhésif sur le plancher entre les chambres peut rappeler une règle comme : « Le jus reste dans la cuisine; il ne traverse pas la ligne. »

- Les organisateurs des groupes de jeu savent qu'un espace vide au milieu d'une longue salle semble crier : « Courez ici! » Si la règle est « Marchez! », pourquoi pas disposer l'équipement et les meubles de façon à découper l'espace?

## La routine

Les heures du coucher, des repas, des siestes et du départ matinal se passent mieux quand on les encadre au moyen d'une routine régulière. Les enfants se sentent plus en sécurité et suivent plus facilement les règles quand les choses se déroulent dans le même ordre à tous les jours. Voici quelques suggestions pour établir des routines.

- Pour les adultes, les routines sont structurées par l'horloge, mais les jeunes enfants ont besoin d'autres indices qu'ils sont en mesure de comprendre. Faites jouer de la musique ou chantez une chanson pour annoncer un changement d'activité. Si la chanson commence par « C'est le temps de ranger... », terminez-là par « lavons les mains, c'est l'heure du goûter! » Cela permet aux enfants de s'orienter vers la prochaine étape de la routine.
- Vous pouvez créer un rappel visuel de la routine. Faites une affiche avec vos enfants, en découpant des images d'une brosse à dents, d'une débarbouillette et du savon, des pyjamas, d'un lit, d'un livre et d'un coeur pour illustrer une caresse et un baiser de bonne nuit.
- Allouez beaucoup de temps pour compléter la routine. Quand les enfants se sentent bousculés, ils deviennent plus anxieux et il leur est plus difficile de maintenir un bon comportement.
- Adaptez la routine aux besoins de vos enfants : donnez leur à manger avant qu'ils n'aient trop faim, couchez-les avant qu'ils n'aient trop sommeil. N'oubliez pas de prévoir à tous les jours une bonne période de jeu actif, dehors si possible.
- Les enfants sont motivés par un désir naturel de jouer, alors cherchez des façons d'incorporer des jeux dans votre routine.

## Moins de tracas, plus de plaisir

Quand vous organisez votre milieu et votre routine en fonction des « facteurs humains », la vie de famille sera plus harmonieuse. Vos enfants apprendront plus facilement à se contrôler et vous passerez plus de temps sur les aspects plaisants de votre rôle de parent.

*par Betsy Mann*