



Çocuğunuzun gününün belirli bir düzeni vardır. Uyanır, tuvalete gider veya bezi değiştirilir. Giyinir, kahvaltısını yapar, evde oyun oynar veya belirli bir programının olduğu bir çocuk bakım merkezine gider. Eve geldiğinde, akşam yemeğini yer, banyo yapar, dişlerini fırçalar, okuma veya sarılıp yatar ve uyur. Tekrarlanan bu görevler bir araya geldiğinde çocuğunuzun rahatlamış ve güvenli hissetmesine yardım edecek bir rutin ortaya çıkar.

## Rutinler neden önemlidir?

- Çocuklar belirli vakitlerde yemek yediklerinde ve uyduklarında güvenli ve rahat hissederler. Ayrıca daha iyi yer ve uyurlar.
- Çocuklar bu vakitlerde ne umacaklarını bilirler, bu da onları rahatlatır. Bir sonraki faaliyete daha kolay hazırlanabilirler.
- Bir rutinleri olduğunda çocukların yaramazlık yapma davranma ihtimali de azalır.
- Ayrıca daha iyi öğrenir ve kendileri için giderek daha fazla şey yaparlar.
- Rutinler ailelerin birbirine daha yakın hissetmesine yardım eder.

## Başarılı Rutinler için İpuçları

- Tüm aileye uygun olan bir program bulun.
- Her gün yemek yeme ve uyuma vakitlerini aynı şekilde korumaya çalışın fakat çocuğunuzun acıktığını ya da uykusunun geldiğini fark ederseniz esnek olun.
- Bir sonraki faaliyeti çocuğunuza önceden söyleyin. Örneğin "Etrafı topladıktan sonra birlikte öğle yemeği hazırlayacağız."
- Çocuğunuza karşı sabırlı olun. Yeni rutinleri öğrenmek zaman alır.

# ÇOCUĞUNUZ İÇİN RUTİN OLUŞTURMAK

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

## Rutinler için Öneriler

### GIYİNME

- Sıcak tutan kışlık kıyafetler giymek çocuğunuz için yeni olabilir. Dışarı çıkmadan önce kat kat giyinmesine yeterince zaman ayırdığınızdan emin olun.
- Çocuğunuza ne giymesi gerektiğini gösterin (örn. bir kış gününde kar pantolonu ve eldivenler veya yazın şapka ve sandaletler) ve çocuğunuzun o gün giyeceği kıyafetleri önceden hazırlamasına izin verin.
- Çocuğunuzun eve geldiğinde dışarıda giydiği kıyafetlerini asabilmesi ve ertesi sabah kolayca bulabilmesi için duvara özel bir askı asın.

### YEME

- Çocuklar günde beş altı kez yemek yiyebilirler (örn. üç ana öğün ve iki ya da üç ara öğün). Ana öğünler ve sağlıklı ara öğünler için düzenli vakitler oluşturmaya çalışın, böylece çocuğunuz acıkmayacak ya da huysuzlaşmayacaktır.
- Mümkün olduğunda yemeğe tüm aile birlikte oturun. Böylece birbirinizle konuşacak, birbirinizi dinleyecek ve birbirinizden öğrenecek zamanınız olur.

### TUVALETİ KULLANMA VE EL YIKAMA

- Pişikleri önlemek için bebeğinizin bezini düzenli olarak kontrol edin ve değiştirin.
- Çocuğunuz tuvaleti veya lazımlığı kullanmaya hazır olduğunda öğrenme esnasında düzenli aralıklarla üzerine oturmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun tuvaleti kullandıktan sonra el yıkamayı bir alışkanlık haline getirmesine yardım edin.

### BANYO YAPMA

- Çocuğunuza düzenli olarak banyo yaptırmak onun rahat hissetmesine ve pişik olmamasına yardım edecektir. Banyo vaktini çocuğunuzun küvette oynayabileceği plastik bardak ve bot gibi oyuncaklar kullanarak onun için arzuya beklenen bir faaliyet haline getirebilirsiniz.
- Küçük çocuğunuz küvette hiçbir zaman yalnız bırakmamak için her şeyi önceden hazır edin. Kolaylıkla boğulabilirler.
- Çocuğunuzun zamanla kendini yıkamayı öğrenmesine yardım edin.

### UYUMA

- Bebeklerin her gün 13-16 saat ve yürümeye başlayan çocukların (1-3 yaş) her gün 10-13 saat uyku ihtiyacı vardır. Düzenli saatlerde uyuyup uyanması çocuğunuzun yeterli uykuyu aldığından emin olmanıza yardım edebilir.
- Kısa uykuları ve gece uykularını bir yatakta uyuması çocuğunuzun sakin bir yerde yatmayı uykuyla ilişkilendirmesine ve daha hızlı rahatlayıp uyumasına yardım edecektir.
- Sakinleştirici bir uyku zamanı rutinine sahip olmak çocuğunuzun gevşemesine ve rahatlamasına yardım eder. Rutininiz çocuğunuz uykuya dalana kadar hikaye okumak, şarkı söylemek, birbirinize sarılmak, dua etmek ya da çocuğunuzla yatmak gibi sessiz faaliyetlerden oluşabilir.

Daha fazla birden çok dildeki ebeveyn bilgisi için [cmascanada.ca/cnc/parents](https://cmascanada.ca/cnc/parents) adresini ziyaret edin



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada