



Kuna taratibu kwa siku ya mtoto wako. Yeye huamka, huenda chooni au nepi yake kubadilishwa. Anavaa, anakula kiamsha kinywa, anacheza nyumbani au anakwenda kwenye kituo cha huduma ya watoto ambapo ana ratiba. Anaporejea nyumbani, ana chakula cha jioni, anaoga, kusugua meno yake, anakuwa na muda wa kusoma au kusogelea karibu na kwenda kitandani. Zikiwekwa pamoja, kazi hizi za kujirudia hutengeneza taratibu ambayo inaweza kumsaidia mtoto wako kuhisi ametulia na salama.

Je, kwa nini taratibu ni muhimu?

- Watoto ujihisi salama na vizuri wanapokula chakula na kulala kwa wakati uliopangwa. Hao pia hukula na kulala vizuri.
- Watoto wanajua cha kutarajia, na hii huwatuliza. Wanaweza kuwa tayari kwa urahisi zaidi kwa shughuli ifuatayo.
- Watoto watakuwa na uwezekano mdogo wa kukosea wakati kuna utaratibu.
- Watoto husoma vizuri zaidi wakati kuna utaratibu na wanaweza kuendelea kujifanyia mambo mengi kivyao.
- Taratibu husaidia familia kuhisi zimekaribiana zaidi.

Vidokezo vya Taratibu za Mafanikio

- Tafuta utaratibu ambao unafanya kazi kwa familia nzima.
- Jaribu kuzingatia saa za kula na kulala kuwa sawa kila siku lakini kuwa mwepesi ukigundua kwamba mtoto wako ana njaa au ana usingizi.
- Mruhusu mtoto wako kujua mapema kuhusu shughuli inayofuata. Kwa mfano, “Baada ya kusafisha, tutatengeneza chakula cha mchana pamoja.”
- Kuwa mvumilivu na mtoto wako. Kujifunza taratibu mpya huchukua muda.

Mapendekezo ya Taratibu

KUVAA

- Kuvaa mavazi katika majira ya joto kunaweza kuwa jambo jipya kwa mtoto wako. Hakikisha umeacha muda wa kutosha wa kuvaa mavazi ya kwenda nje.
- Onyesha mtoto wako anachopaswa kuvaa (k.m., suruali na glovu za baridi siku za baridi, au kofia ya jua na sapatu katika majira ya joto) kisha mruhusu mtoto wako kupanga nguo zake za siku mapema.
- Weka kiopoo maalum ukutani ambapo mtoto wako anaweza kuweka nguo zake za nje yeye mwenyewe anapoingia, kwa hivyo kuifanya iwe rahisi kuzipata siku ifuatayo.

KULA

- Watoto wanaweza kula mara tano hadi sita kila siku (k.m., vyakula vitatu na vitafunio viwili au vitatu). Jaribu kuwa na muda wa kawaida wa vyakula na vitafunio vyenye afya ili watoto wasiwe na njaa au kukasirika.
- Ikiwezekana, kaeni pamoja kama familia wakati wa kula. Itakupa muda wa kuongea wenyewe kwa wenyewe, kusikiliza na kujifunza.

KWENDA MSALANI NA KUNAWA MIKONO

- Angalia na ubadilishe nepi ya mtoto wako mara kwa mara ili kuepuka upele.
- Wakati mtoto wako ako tayari kutumia choo au kibakuli cha choo, jaribu kumfanya akae kwenye kiti hicho kwa muda wa kawaida anapokuwa akijifunza.
- Msaidie mtoto wako kujifunza kuwa na mazoea ya kunawa mikono yake baada ya kutumia choo.

KUOGA

- Kumwosha mtoto wako mara kwa mara kutamsaidia kuhisi vizuri na kuepuka upele. Fanya wakati wa kuoga jambo la kutazamia kwa kuweka baadhi ya sesere, kama vile vikombe au boti za plastiki, ambazo anaweza kuchezea kwenye karai.
- Tayarisha kila kitu mapema ili usiwahi kumwacha mtoto wako peke yake kwenye karai. Anaweza kuzama kwa urahisi.
- Msaidie mtoto wako kujifunza polepole jinsi ya kujiosha.

KULALA

- Watoto wachanga wanahitaji saa 13 hadi 16 kulala kila siku, na watoto (umri wa mwaka 1-3) wanahitaji saa 10 hadi 13. Kuwa na muda wa kawaida wa kwenda kulala na kuamka kunaweza kukusaidia kuhakikisha mtoto wako anapata usingizi wa kutosha.
- Kulala kitandani ili kupumzika na wakati wa usiku kutamsaidia mtoto wako kushirikisha kulala katika mahali patulivu na usingizi, na kutulia na kulala kwa haraka zaidi.
- Kuwa na utaratibu wa kutuliza wa muda wa kulala huwasaidia watoto kupumzika na kutulia. Utaratibu wako unaweza kujumuisha shughuli tulivu kama vile kusoma hadithi, kuimba, kukumbatiana, kuomba au kulala na mtoto wako hadi alale.

Tembelea cmascanada.ca/cnc/parents kwa maelezo zaidi ya lugha mbalimbali ya wazazi



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