ṢIṢE IRANLỌWỌ FUN ỌMỌ RẸ LATI KOJU INIRA

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

Ṣiṣe igbe ni Ilu Kanada le jẹ aapọn. Kilo tun ku, bi ẹbi rẹ ba ni irin-ajo gigun si ailewu, o si wọpọ lati tun lero iberu. Sibẹsibẹ, eyi le fa ki ọmọ rẹ bẹru, paapaa — ati pe o le ja si inira. Ninu iwe Ìmọ̀ràn ṣókí yii, iwọ yoo kọ bi o ṣe le ṣe idanimọ awọn ami ti inira ninu ọmọ rẹ. Ni kete ti o mọ kini lati wa, o le ṣiṣẹ bi idile lati wa awọn ọna lati bẹrẹ lati wa lailewu lẹẹkansi.

Njẹ ọmọ rẹ ni idojukọ inira?

Bi o ba dahun "bẹẹni" si eyikeyi ninu awọn ibeere wọnyi, ọmọ rẹ le ni idojuko inira.

ORUN

- Njẹ awọn ayipada wa ninu awọn ilana oorun ti ọmọ rẹ? Njẹ wọn ni akoko ipenija lati sun tabi jiji?
- Ṣe wọn saba maa n dakẹ, sun ju tabi "n wo suu"?

OUNJẸ

- Njẹ wọn ti jẹun kere ju bi o ti yẹ?
- Njẹ wọn ti jẹun diẹ sii ju bi o ti yẹ? Ṣe ebi saba n pa wọn nigbagbogbo? Njẹ wọn ti n tọju ounjẹ kiri bi?

IHUWASI

- Ṣe wọn nkun, ti nsọkun sii tabi nira lati rọ?
- Ṣe wọn korira awọn ariwo pupọ?
- Ṣe wọn bẹru lati dawa nikan? Ṣe wọn fẹ nigbagbogbo lati jẹ ki obi tabi ara gbe wọn?
- Njẹ wọn kọ pe ki wọn fi wọn silẹ pẹlu awọn agbalagba ti wọn mọ bi?
- Njẹ wọn n sọrọ nipa awọn iṣẹlẹ idẹruba?
- Ṣe wọn sare, farapamọ, ja ati kigbe?

AWỌN IMỌLARA

- Njẹ wọn n bẹru, n binu, ni ibanujẹ tabi yẹra?
- Ṣe wọn n kọnra?
- Njẹ o nira lati ran ọmọ rẹ lọwọ lati farabalẹ?

ṢIṢE IRANLỌWỌ FUN ỌMỌ RẸ LATI KOJU INIRA

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

Bawo ni o ṣe le ran ọmọ rẹ lọwọ lati ni idaniloju ailewu ati idunnu?

1. **Ṣẹda ki o ni rọmọ awọn ọna ilana iṣe ti a lero.** Ọmọ rẹ tabi ọmọ rẹ le ti ni iriri rudurudu pupọ ati awọn ayipada pupọ. Nini ilana iṣe yoo ran wọn lọwọ lati bẹrẹ si ni aabo.

2. **Ni akoko fun ounjẹ mọlẹbi.** Bi o ba ṣeeṣe, jẹ ki gbogbo eniyan jẹun papọ, ki o jẹ ki eyi jẹ akoko ti o dara ati igbaladun. Awọn ọmọde maa n jẹun dara julọ nigba ti wọn ba ni ifọkanbalẹ ati idunnu.

3. **Sere pẹlu ọmọ rẹ.** Ko si ohun ti o ṣe iranlọwọ fun ọmọ rẹ lati bọsipọ kuro ninu irora ju ere lọ! Dubulẹ lori ilẹ, kojukoju. E gbadun papọ! Reti ohun tuntun ti ọmọ rẹ ti kọ ki o ṣe ayẹyẹ rẹ. Isere nita tun jẹ ọna nla lati din irora ku. O tun le ṣere pẹlu awọn ọmọde miiran ni ibi isere tabi ni awọn ibi iṣẹ ẹgbẹ. Riri awọn ọmọde miiran ninu idunnu ati ini imọlara ailewu yoo ran ọmọ rẹ lọwọ lati ni imọlara kanna.

4. **Rọ ọmọ rẹ ṣaaju ibawi wọn.** Nigba miiran, ihuwasi ipọnju maa n dabi iwakiwa. Ati pe awọn ọmọde kii ronu tabi sọrọ daradara nigba ti wọn ba n binu. Bi ọmọ rẹ ba n binu, ṣe iranlọwọ fun wọn lati tunu ṣaaju ki o to ṣe atunṣe ihuwasi wọn. Di wọn mu, fọwọ ra wọn lara, kọrin fun wọn tabi sọrọ ni idakẹjẹ pẹlu ede ile rẹ. Lẹhinna sọrọ nipa awọn imẹlara ati ihuwasi to dara julọ.

5. **Sọ nipa awọn iranti awọn ohun ibanilẹru.** Bi ọmọ rẹ ba fẹ sọrọ nipa awọn ohun ibanilẹru tabi ibanujẹ ti o ṣelẹ, farabalẹ tẹtisi. Bi o ba banujẹ tabi bẹru lẹhinna paapaa, o dara lati sọ eyi fun ọmọ rẹ. Bi o ba ni ibanujẹ nipa rẹ bayi, o dara lati sọ bẹ naa. Ran ọmọ rẹ lọwọ lati mọ pe awọn imọlara naa yoo wo jina gẹgẹ bi egbo ati ọgbẹ, ṣugbọn pe o gba akoko.

6. **Tọju ara rẹ.** Bi o ba ni ipọnju, ọmọ rẹ yoo ni ipọnju pẹlu. Eyi jẹ ootọ ni pataki fun awọn ọmọ-ọwọ ati awọn ọmọde ti o ri igbe aaye nipasẹ awọn obi wọn. Rii daju pe o jẹun daradara, sun oorun daradara ati gbadun diẹ ninu ọjọ kọọkan. Pin ohun ti o gbadun pẹlu ọmọ rẹ.

Ṣabẹwo **cmascanada.ca/cnc/parents** fun alaye ọpọ ede nipa iwifun obi

CMAS
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