

NINAWENZA KUFANYA NINI KAMA MTOTO WANGU NI MCHOKOZI?

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

Watoto ambao ni wachokozi kwa kawaida huwa wanaitikia hisia za wasiwasi na hofu kwa njia ya pekee wanaoijua. Huenda mtoto wako akahitaji msaada wa ziara ili ahisi salama. Kwa kuwa mwenye upendo, mtulivu na mwenye subira, utaonyesha utofauti mkubwa.

Kama mzazi, inaweza kuwa vigumu kutaka kuwa karibu na mtoto wako wakati ana uchokozi, lakini muda, ulezi na umakini wako ndio anahitaji sana. Wakati unampa mtoto wako muda wako, ni rahisi kugundua wakati anapoanza kukerwa, kukasirika, kuchoka au kuwa na njaa ili uweze kumsaidia kabla aanze kuwa mchokozi. Ijapokuwa, cha muhimu zaidi, mfahamishe mtoto wako kwamba, haijalishi ni nini kitakachofanyika, utampenda daima.



Jinsi ya Kushughulikia Uchokozi

- Ikiwa mtoto wako ataonyesha tabia za uchokozi mnapoachana, elewa kwamba huenda hayuko tayari kuwa mbali na wewe, hata kwa muda mfupi.
- Akionekana kukasirika kwa urahisi, huenda mtoto wako akahitaji msaada wa ziada na mambo kama vile kuvaa nguo, kula au kutumia choo.
- Kuwa tayari kumlea, kumtuliza na kumpa muda zaidi mtoto mchokozi. Hisia hizo kubwa wanazo zinatisha! Kwa mfano, huenda wakahitaji msaada wako wa kuangalia ndani ya kabati au chini ya vitanda ili kuona kama kuna kitu chochote cha hatari. Huenda wakahitaji msaada mara kwa mara, na huenda wakahitaji ulale kando yao ikiwa wana ndoto za kutisha.
- Mtazame mtoto wako ili uelewe uchokozi.
 - Je, ni nini husababisha uchokozi?
 - Ni kwa njia gani ambayo mtoto wako hujaribu kupata anachokitaka kabla ya kuwa mchokozi?
 - Je, kuna mitindo ya uchokozi? (k.m. Hufanyika tu kabla ya chakula cha jioni au wakati amekosa usingizi?)
- Komesha uchokozi kwa utulivu na mara moja.
 - Dhibiti hasira yako kwanza.
 - Kuwa karibu na mtoto wako na uiname unapokuwa ukisema “acha” (kwa lugha yako).
 - Tumia mikono yako kumzuia kugonga au kushika kitu. (Kuwa makini usitumie nguvu kupita kiasi kudhibiti uchokozi wa mtoto wako.)
- Jaribu kuelezea hisia zao. (k.m. “Ulikuwa umekasirika.” “Ulitaka kile.”) Wanapohisi wanaeleweka, watoto hutulia kwa urahisi zaidi.
- Hakikisha wanajua kanuni. (k.m., Si sawa kugonga.)
- Msaidie mtoto wako kujifunza njia nyingine za kupata anachotaka au kuhitaji. (k.m., Kuomba “Ninaweza kucheza?” badala ya kuchukua sesere.)
- Elezea utakachokifanya ikifanyika tena. (k.m., “Sesere itachukuliwa iwapo utaitupa.”)
- Badilisha mchezo kuwa kitu kitulivu, kinachohitaji uwezo wa kujidhibiti.

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