

NJIA 5 RAHISI ZA

Kusaidia Afya ya Akili ya Mtoto Wako

1 Msaidie mtoto wako ajue kwamba yeye ni sehemu ya jumuiya ya shule.

- Zungumza kuhusu shule mara kwa mara nyumbani! Uliza kuhusu kazi ya shuleni, watoto wengine darasani na kuhusu mwalimu wake. Furahia mada ambazo anasoma.
- Msaidie msaidie mtoto wako kushiriki katika shughuli za nje ya masomo (kama vile spoti au mipango ya baada ya shule). Zungumza nao kuhusu mambo ambayo wangependa kujaribu.

Je, unaweza kuamini mambo haya yote mapya unayosoma?

2 Msaidie mtoto wako kuboresha uhusiano kati yake na mwalimu wake.

- Muulize mtoto wako ni mwalimu au mtu mzima mgani anayemfahamu.
- Hakikisha mwalimu au mshauri wa shule anajua ikiwa mtoto wako anahisi upweke au kutokubalika shuleni.

Je, ni mtu mzima yupi shuleni ambaye ni wa kipekee zaidi kwako?

3 Shiriki kwenye desturi na shughuli za kawaida za familia na shule pamoja.

- Tumia shughuli za kawaida za nyumbani ili kukuza muundo, uwajibikaji na furaha (*Kwa mfano: Kuimba wimbo wenye mzaha wakati mnapeleka taka nje pamoja*).
- Furahia desturi za shuleni pamoja na mtoto wako (*Kwa mfano: Kuhudhuria tamasha za shule*).

Hebu tufanye hii iwe burudani, mila za familia.

4 Unga mkono tabia zinazokuza mafanikio na ustawi.

- Zungumza kuhusu mazoea mema ya kulala, kama vile kuweka muda mahususi wa kulala.
- Himiza shughuli zinazokuza umakini na kujidhibiti mwenyewe, kama vile kucheza michezo ya bodi na kufuata ratiba ya kila siku.

Hebu tujitayarisha ili kuwa na siku njema.

5 Endelea kukuza mahusiano thabiti nyumbani.

- Furahia pamoja kama familia kwa kucheza michezo, kuandaa chakula pamoja, kwenda nje kutazama filamu kama familia, nk.
- Kuwa na mazungumza rahisi ya kila siku pamoja na mtoto wako kuhusu shule, marafiki na mengineyo.

Je, una hisia gani kuhusu _____ ?