

# Njia rahisi a Ajabu za Kuwa Mzazi Mzuri

**Kuna dakika 9 katika siku ambazo zina athari kubwa kwa mtoto:**



**Watoto wanahitaji kuguswa na uhusiano mzuri au chanya wakati wa siku ili kuhisi kuwa wako salama na kuunganishwa na mzazi.**

Inaweza kuwa rahisi kama kurekebisha kora ya shati, mkunjo kwenye bega, kushikilia mikono, kukaa pamoja na kuangalia TV, au vizuri zaidi-kuwakumbatia rahisi.



**Dakika 3 za kwanza baada ya kuamka.**  
Daima anza siku na tabasamu.

**Dakika 3 wakati wao wanakuja nyumbani kutoka shule au wakati mnakula chakula cha mchana pamoja.**

Wasalimia kwa tabasamu, uliza ni shughuli gani uliipenda, onyesha hamu na faraja.



**Kila siku, watoto wako wanahitaji mazungumzo ya maana ya jicho kwa jicho na mzazi.**

Ni muhimu hasa kwa watoto kuwa na mawasiliano ya macho, lakini watoto wa umri wote wanahitaji wazazi kupunguza kasi na kuwangalia katika macho. Kukaa pamoja na kuwa na mazungumzo!



**Dakika 3 za mwisho wa siku kabla ya kwenda kulala.**

Kuwa na utaratibu wa muda wa utulivu, waambie hadithi, imba wimbo, waambie tunawapenda.