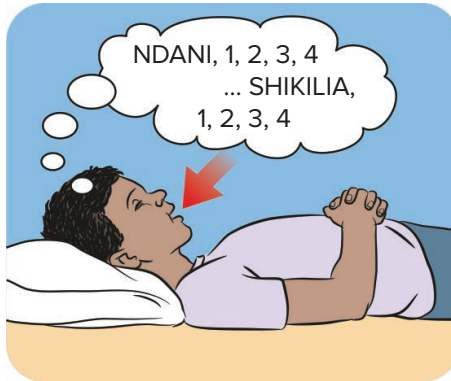


Utulivu wa usingizi kwa watoto

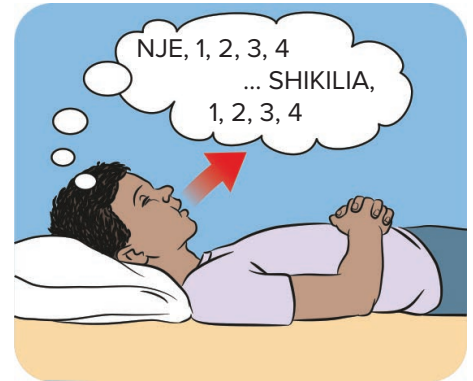
Upumuaji wa kina kwa utulivu wa usingizi



Upumuaji wa kina wa kuvuta hewa ndani na nje unaweza kusaidia watoto kutulia. Upulizaji wa povu unaweza kusaidia mtoto wako kufanya mazoezi ya upumuaji wa kina.



Katika wakati wa kulala, mfanye mtoto wako kutuliza mabega yake. Mwambie mtoto wako **avute hewa ndani na kuhesabu hadi nne** (hesabu, 'sungura mmoja, sungura wawili, sungura watatu, sungura wanne'). Mwombe ashikilie hewa hii katika mapafu bila kuipumua nje ukihesabu hadi nne.



Mwombe mtoto wako **apumue na atoe pumzi nje ukihesabu hadi nne**. Mwombe mtoto apumue hewa nje ukihesabu hadi nne. Rudieni hadi mara nne. Mweleze mtoto wako kuwa upumuaji wa kina unakuwa rahisi baada ya mazoezi ya kila siku.

Utumiaji wa picha ili utulivu wa usingizi

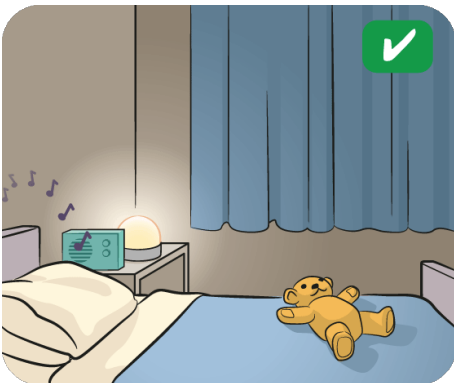


Chagua kitabu kilicho na picha za mahali mtoto wako anaweza kuwaza. Usitumie picha zinazoshtua. Zungumza kuhusu picha hizi. Mwombe mtoto wako iwapo anaweza kuona picha hii katika akili yao.

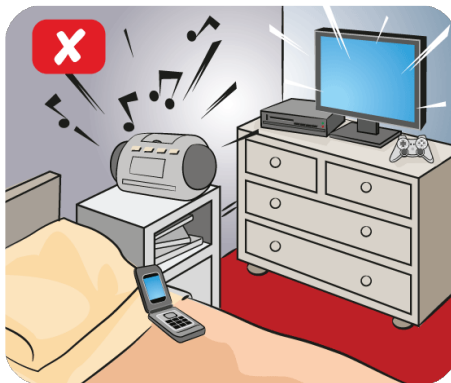


Wakati mtoto wako ataanza kuona picha akilini mwao, inaweza kuwasaidia kutulia. Mtoto wako anaweza kutumia mawazo yake ili kubadilisha picha hii iwapo watataka.

Utuliaji ili kulala baada ya siku mrefu



Chumba cha kulala ambacho kimekimya, hakina mwangaza mwingi ni kizuri kwa ajili ya kulala. Mwangaza mwingi unaweza kuifanya kuwa ngumu kwa mtoto wako kulala. Mtoto wako anaweza kutumia mwangaza wa balbu wenye hisia ya joto nyakati za usiku.



Jaribu kuweka vifaa kama vile tarakilishi, televisheni na simu nje ya chumba cha kulala. Uchezaji wa michezo na utazamaji wa runinga unapunguza muda wa kulala.



Jaribu kutumia kijisanduku cha wasiwasi. Kabla ya wakati wa kulala, mtoto wako anaweza kuchora au kuandika mambo yanayotomia wasiwasi. Wakati wa kulala, mambo anayoandika yanawekwa katika kijisanduku hiki. Zungumza naye kuhusu wasiwasi huu siku inayofuata.