

## Kuhusu watoto: 'Nataka tahadhari'



**Mawasiliano kwa macho** ni mojawapo ya njia ambayo mtoto wako anaweza kukwambia kuwa anataka mawazo yako. Kugeuza kichwa chake na macho yake kwa kuyaelekeza kwako au kukufikia wewe kwa njia zingine huonyesha kuwa anataka mawazo yako.

## Kuhusu watoto: 'Nahitaji mapumziko au mabadiliko ya shughuli'



Ikiwa mtoto wako anageuza kichwa chake mbali, matao ya mgongoni au kulia, anakuwa anakuambia kuwa anahitaji mapumziko au mabadiliko ya shughuli. Jaribu kuweka mtoto wako kwenye **sakafu ya kucheza, au katika kitanda kama ni mda wa kulala.**

## Ishara za uchovu wa mtoto



Ikiwa mtoto wako anapiga miayo, kusugua macho yake au kutikisa mikono yake au miguu, yeye anaonyesha ishara ya uchovu ishara. Watoto na watoto wakubwa huenda wakapaza sauti, kulia na kudai kipaumbele. **Jaribu kumpatia mtoto wako muda wa utulivu katika kitanda ili kumsaidia kuweza kulala.**