Kujifunza Namna Ya Kufanya Kazi Na Watoto Yatima Na Wanaoishi Katika Mazingira Hatarishi

Mradi wa ushirikiano wa ustawi wa jamii kuhusu UKIMWI kwa ajili ya watoto yatima na waishio katika mazingira hatarishi.

Siku ya 3

Kujenga mahusiano na watoto waishio katika mazingira hatarishi na familia zao.

Kujenga mahusiano na Wateja

Mambo Muhimu katika Mawasiliano na Mahojiano na Familia.

Imetokana na Mtaala wa huduma ya Saikolojia jamii wa shirika la Catholic AID Action, Namibia

Mchakato Wa Huduma Za Jamii Kwa Ajili Ya Watoto Yatima Na Wale Walio Katika Mazingira Hatarishi Walioathirika/Walioathiriwa Na UKIMWI.

1. Kuwafikia na kuwatambua
2. Kujenga mahusiano ya watoto yatima na familia zao
3. Kutathmini mahitaji na uwezo uliopo

Mchakato Wa Huduma Za jamii Wa Jinsi Takufanya Kazi Na Watoto Yatima Na Wale Walio Katika Mazingira Hatarishi Walioathiriwa Na UKIMWI

4. Kutengeneza mpango wa huduma: Kuunda mitandao, kufanya utambuzi na kutoa rufaa kwenye vyanzo vingine vya huduma
5. Kutoa huduma na misaada mingine iliyo ndani ya uwezo wa taasisi yako
   - Kuwasaidia watoto yatima na walio katika mazingira hatarishi
   - Kuwapa huduma ya ushauri nasaha pamoja na familia zao
   - Kubuni mifumo saidizi kwa ajili ya watoto yatima na waishio katika mazingira hatarishi na familia zao
6. Kuendeleza Kesi menejimenti, utetezi na ufuatiliaji

Malengo

Mwisho wa siku, msaidizi ustawi wa jamii atakua na uwezo wa :

- Kutoa maana na sababu ya kujenga ukaribu na watoto waishio katika mazingira hatarishi pamoja na familia
- Kuelezea mitazamo na mambo ya muhimu kwa ajili ya kujenga mahusiano mazuri kati ya mtoa huduma na mteja
- Kubaini sifa za mawasiliano
- kujenga stadi za msingi za mawasiliano bora
- Kubaini stadi za kujenga mahusiano na mawasiliano kulingana na umri wa mteja

Majukumu Ya Msadizi Ustawi Wa Jamii

- Kusikiliza na kutoa msaada
- Kutathmini mahitaji na uwezo
- Kupanga huduma kwa kushirikiana na familia
- Kusaidia kutatua matatazo
- Kutoa rufaa
- Kushirikiana na Afisa Ustawi wa Jamii wa Wilaya
- Kutoa taarifa
- Kusaidia wakati wa matatizo
  - ***Zingatia:*** Watoto na familia ambao hawana uwezo wa kukabiliana kikamilifu na matatizo wapewe rufaa kwenda kwa wataalamu wa ustawi wa jamii

Msaidizi Ustawi Wa Jamii HAWEZI..

- Kutoa unasihi wa kina
- kutoa huduma za kiafya au za kitabibu
- Kushughulikia matatizo makubwa ya kihisia na kiakili
- Kutatua matatizo yote ya mtoto!!!

Kujenga uhusiano na watoto na familia

Ni nini maana ya kujenga uhusiano?

Kujenga Uhusiano Kati Ya Familia Na Watoto

- Kujenga uhusiano ni mchakato ambao unawasaidia watu kuondokana na vikwazo vya kupata huduma au msaada.
- Matatizo haya yanaweza kuwa yamesababishwa na kutokupata taarifa ya huduma fulani au kutokua na njia ya kapata huduma hizo.
- Matatizo haya yanaweza kuwa ya mtu binafsi kama vile mtu kutotaka kuomba msaada au hata kutodhani ya kwamba huduma zinaweza kumsaidia
- Uhusiano mzuri hutegemea uwezo wa mtoa huduma kujenga uhusiano sahihi na watu, familia, vikundi au jamii kwa ujumla

Mambo Ya Msingi Ya Kujenga Uhusiano

- Jenga mawasiliano na ukaribu kati yako na familia
  - Jitambulishe kwa ndugu wa karibu na familia
  - Jieleze kikamilifu na eleza majukumu yako
  - Onyesha kuwa mwaminifu
- Jenga uelewa wa huduma ambazo msaidizi ustawi wa jamii anaweza kutoa
  - Kazi ya msadizi ustawi wa jamii ni kusaidia familia katika kutatua matatizo yake kwa kutumia uwezo wao na rasilimali zilizopo katika jamii

Mada Za Kujadiliana

Msaidizi ustawi wa jamii hufanya kazi kwa kushirikiana na wale wanaowasaidia
Mahusiano tunayojenga na watu tunaofanya nao kazi ni tofauti na urafiki na mahusiano mengine binafsi tunayoukuwa nayo. Je tofauti ni zipi?

Bungua Bongo

Sifa Za Mahusiano Mazuri Ya Kikazi

- ***Mahusiano mazuri kati ya mtoa huduma na mteja:***
  - Ndani ya mipaka
  - Yana lengo
  - Yana muda maalumu
  - Yanaongozwa na maadili ya kitaaluma
  - Yanaongozwa na imani juu ya thamani ya utu na heshima

Jadiliana Na Jirani Yako

- Ni sifa gani ungependa mtu awe nayo ili uweze kumshirikisha siri zako za ndani haswa juu ya mambo yanayokuumiza?
- Mgeukie jirani yako na mjadili swali hili kwa dakika 2-3 na muwasilishe kwenye darasa

Sifa zinaongozwa na maadili ya kitaaluma ambazo ni:

- Toa kipaumbele kwa Huduma kwa wengine dhidi ya maslahi binafsi
- Heshimu utu na thamani ya kila mmoja
- Tambua umuhimu wa mahusiano na binadamu wengine
- Kuwa mwaminifu
- Heshimu usiri na ufaragha wa wateja

- ***Zinaongozwa na mitazamo ambayo inaheshimu utu na kuchochea heshima ya kila binadamu***
  - Ushirikeli
  - Kutohukumu
  - Kutokubagua
  - Kuthamini hisia

Mitazamo Muhimu Katika Kujenga Uhusiano Mzuri Kati Ya Mtoa Huduma Na Mteja

Ushirikeli ni uwezo wa mtu kuelewa hali ya mwenzake na kuwa pamoja naye kwa hisia katika mazingira hayo, vile vile kuwa na uwezo wa kutoka katika hisia hizo.

Tofauti ya Ushirikeli, Huruma Na Husini

- ***USHIRIKELI -*** Kuwa pamoja na mtu kwa hisia katika hali Fulani.
- ***HURUMA -*** Kufikiria kuwa katika hali sawasawa na muhusika mwenye tatizo.
- ***HUZUNI-*** Kuwa na hisia ya huruma na mtu.

Mitazamo Muhimu Katika Kujenga Uhusiano Mzuri Kati Ya Mtoa Huduma Na Mteja

Kutohukumu

Uwezo wa mtu kuweza kutenganisha imani na mitazamo binafsi katika mahusiano, na kuweza kusikiliza na kujibu bila kuhukumu

Huchochea mawasiliano
Huchochea kujitathmini
Husaidia kujenga uwezo wa wateja kujiamulia

Mitazamo Muhimu Katika Kujenga Uhusiano Mzuri Kati Ya Mtoa Huduma Na Mteja

Kutobagua mtu kwa misingi yoyote: uwezo wa kumthamini mtu bila kujali tabia au haiba zao.

Inahusisha kutenganisha mtu na tabia zake
Inatambua uwezo wa kila mmoja
Inatokana na mtazamo wa kuona kila mtu ana uwezo

Mitazamo Muhimu Katika Kujenga Uhusiano Mzuri Kati Ya Mtoa Huduma Na Mteja

Kuzingatia hisia:

- Kumsaidia mtu kutambua hisia zake
- Huku ukiendelea kumsaidia
- Ili aweze kujenga uhimili na uimara

Inawasaidia wateja kumiliki hisia zao na kuzifanyia kazi
Ni muhimu kwa ajili ya kutatua matatizo kwa njia nzuri
Inahitaji kujitambua na uwezo wa kutenganisha kati ya hisia za mtu binafsi na zile za watu wengine

Masuala Mengine Yanayohusiana Na Kujenga Uhusiano

- ***Misingi ya kuzingatia kwa msaidizi ustawi wa jamii akitembelea jamii***
  - Hakikisha wenzako wanajua uliko, utakua huko lini na kwa muda gani
  - Hakikisha unakua karibu na mawasiliano
  - Usifike kwenye nyumba ambayo kuna hatari ya kufanyiwa vurugu
  - Kama una wasiwasi na usalama hakiksha unaambatana na mwenzako

Mbinu Za Msingi Za Kujenga Mahusiano

1. Anzia pale mteja alipo
2. Jenga na dumisha uaminifu na ushirikeli
3. Tumia mbinu za kuwasiliana kama vile kusikiliza kwa makini, kuuliza maswali na kujibu

1: Anzia Pale Mteja Alipo

- Mteja analionaje tatizo?
- Je anataka umsaidieje au mtu mwingine amsaidiaje?
- Anataka kuanzia wapi?

Kuwa mvumilivu- Inawezekana mteja amekaa na tatizo kwa muda mrefu kwa hiyo utatuzi wake utachukua muda

Sifa Za Kuweza Kuwasiliana Vizuri

- Wakubali watu kama walivyo
- ***Usihukumu***
- ***Chukulia taarifa zote za mteja kama siri***
- ***Uwe mkweli na mwaminifu***

Kuwa Mshirikeli

Ushirikeli ni uwezo wa mtu kuelewa hali ya mwenzake na kuwa pamoja naye kwa hisia katika mazingira hayo, vile vile kuwa na uwezo wa kutoka katika hisia hizo.

Tofauti ya USHIRIKELI, HURUMA NA HUZUNI

- ***USHIRIKELI-*** Kuwa pamoja na mtu kwa hisia katika hali Fulani.
- ***HURUMA-*** Kufikiria kuwa katika hali sawasawa na muhusika mwenye tatizo.
- ***HUZUNI-*** Kuwa na hisia ya huruma na mtu.

Kazi Ya Kikundi

- Kaeni kwenye makundi ya watu wawili
- Mmoja aeleze kitu kimoja kilichomtokea wiki iliyopita
- Mwingine ajibu kwa mbinu ya kutumia ushirikeli
- Badilishaneni baada ya dakika 5
- Jiandae kuwasilisha darasani

Wakati ukiwa mshirikeli, tunamsaidia mtoto au wanafamilia kutambua hisia zao na kuwasaidia kuzitoa. Lakini hakikisha unazungumza mawazo yako kwa kuanza sentensi na maneno kama " Nafikiri.." au "Najiuliza kama…"

3. Jinsi Ya Kuuliza

Maswali Hii ni mbinu ya kwanza tunayotumia kupata taarifa kutoka kwa mteja na inayomsaidia mteja kujua kwamba tunajali na inamfanya aanze kufikiri/kutafakari tatizo au hitaji lake.

Maswali ya kujieleza (open ended) yanamwezesha mteja kujiweka wazi katika kuelezea tatizo lake, huku mteja akibaki anajiweka sawa juu ya taarifa anayoitoa.

Maswali ya moja kwa moja (closed) yanaweza kujibiwa kwa njia ya mkato kama "ndio", "hapana", "kesho" au "miaka 10".

Uulizaji Maswali….

Maswali ya kujieleza

Nani …..mwingine anayejua?
Ilianza…..lini?
Ilianzia …….wapi?

Ungependa .. kufanya nini?
Je unafikiri hii itasaidiaje?
Utafanyaje?

- *Angalia usiulize maswali yenye kuashiria majibu kama vile, " ungependa kufanya hivyo, sio?*

Maswali ya moja kwa moja

Je, kuna mwingine anayejua?
Je, ilianza ……. karibuni?
Je, limekuwa ni tatizo kila wakati?

Je, Ungependa kulitatua?
Je, unafikiri …hii itasaidia?
Je, utaweza kufanya hivyo?

Uulizaji Maswali….

- ***Aina zote mbili za maswali zina matumizi yake.*** Maswali ya moja kwa moja husaidia kupata taarifa maalum na pia humsaidia mtu mwenye aibu kuweza kuongea. Lakini pia maswali Kama haya humfanya mtu ajihisi kama anahojiwa.
  Maswali ya kujieleza humpa mtu uhuru wa kuongea na kukusaidia muulizaji kukusanya taarifa kuhusu tatizo la mteja wake.

Kazi Ya Kikundi

- Gawanyikeni tena kwenye kikundi cha watu wawili
- Mtu mmoja ajifanye msadizi ustawi wa jamii na mwingine ajifanye mteja
- Kazi yako ni kujifunza mambo zaidi kuhusu mteja
- Uliza maswali ya kujieleza na yale ya moja kwa moja
- Badilishaneni baada ya dakika 2-3
- Jiandae kuwasilisha darasani

4: Mbinu Za Kujibu

Ni mbinu zipi nzuri za kujibu ambazo utatumia wakati wa kuzungumza na watoto na familia zao?

Bungua Bongo

4. Vitu Vya Kuzingatia Katika Mawasiliano

- Sikiliza kwa makini iwezekanavyo mawazo na hisia zote za mteja.
- Usijibu mpaka uwe na uhakika kwamba umeelewa mawazo na hisia za mteja. (usimkatishe mteja mpaka awe amemaliza kuongea) Kwa mfano, “na hisi kama unajisikia upweke, ni kweli?
- Usiingilie ukimya wa mshauriwa

Vitu Vya Kuzingatia Katika Mawasiliano

- Tikisa kichwa au tumia maneno machache mafupi kama ‘mhh’ kumpa moyo mteja aongee zaidi
- Jitahidi kutomshauri au kutoa maamuzi.
- Usimwingilie mteja kwenye maongezi yake wala kuingiza mada zisizohusika.

Vitu Vya Kuzingatia Katika Mawasiliano

- Usiongee mara kwa mara au kwa muda mrefu. Usihubiri!
- Chunguza hisia za mteja wako juu ya majibu yako
- Fanya majumuisho ya kile ulichokisikia
- Jitahidi kupata maoni ya mtoto au mmoja wa wanafamilia juu ya hatua zifuatazo

5. Njia Nyingine Za Kumsikiliza Mteja

- ***Kutoa mawazo (maoni) yako juu ya mchakato***
  - - Mara nyingine wateja wanaweza kuwa kimya, au wakacheka, hapo unaweza kumuuliza mteja “unaonekana mwenye huzuni,je unajihisi kulia?”
  - - Tamka unachokiona/unachokihisi, kama “ unaonekana unataka kucheka” Usihukumu.

Njia Nyingine Za Kusikiliza

- Kurudia kwa ufupi kile mteja alichosema inasaidia kuleta maana au kitu halisi ya kile kinachoongelewa
  - inasaidia kufafanua
  - inamsaidia mteja kujieleza
  - inaonyesha kwamba ulikuwa unasikiliza kwa makini
- Inampa mteja fursa ya kukurekebisha

Njia Nyingine Za Kusikiliza

- ***Kutoa mukhtasari***
- kurudia kwa kifupi alichosema mteja, kwa kuchukua maelezo ya muhimu yaliyojadiliwa.
- ***Mukhtasari unatumika kwa***
- Kuhakikisha kwamba umemuelewa mteja
- Wakati wa kubadili mada
- Mnapofunga mjadala au kufafanua jambo
- Kujikumbushia endapo mtakwama
- Kuonyesha kwamba umewaelewa watu wote na kwamba unaheshimu michango yao

Muhtasari Wa Mbinu Za Kujenga Uhusiano

1. Anzia pale mteja alipo
2. Tumia ushirikeli ili kumfanya mtu ajue ya kwamba unajaribu kuelewa hisia zake-ya kwamba mko pamoja
3. Tumia maswali stahili ili kumfahamu mteja kikamilifu
   Kila aina ya swali lina sababu yake- iwe swali la moja kwa moja au la kujieleza
4. Tumia mbinu ya kusikiliza kwa makini na kujibu
5. Jenga maelewano kwa kufanya majumuisho na muhtasari wa mliyozungumza

Sifa Za Kuweza Kuwasiliana Vizuri

- ***Taaluma na uwezo wa kufanya*** kazi na watu
- ***Kujiamini*** – usijishuku
- ***Mfumo wa ushauri nasaha uwe mrahisi*** hasa unapowahusu watoto
- ***Uwe msikilizaji mzuri***
- ***Uwe na moyo wa ushirikeli***
- ***Weka mipaka na heshimu siri za mteja***

Masuala Yanayohusu Kujenga Uhusiano Na Watoto

Kujenga Uhusiano Na Watoto

- Ni muhimu kuelewa kwanza mila na desturi za jamii fulani zinazohusu jinsi mtu mzima anavyoweza kuwasiliana na watoto
- Ukiwa unafanya kazi na watoto ni muhimu kupata ridhaa ya walezi wao kabla ya kujenga mahusiano nao:
  - Wazazi au walezi
  - Viongozi wa kijiji wanaowalinda watoto
  - Watu wazima au ndugu

Kuwasiliana Na Watoto

- Elewa mila na desturi zinazohusu mawasiliano na watoto. Taja baadhi ya mila na desturi za kuwasiliana na watoto katika jamii yako

Bungua Bongo

Mambo Ya Kimila Yanayohusu Kuwasiliana Na Watoto

- Baadhi ya tamaduni zinakataza watoto kumtazama mtu mzima usoni au kujibizana moja kwa moja.
- Saa nyingine kuna tofauti za kijinsia katika mawasiliano.
  - Inawezakana kukawepo na tofauti kati ya wavulana na wasichana wanavyoweza kuzungumza na watu wazima wasiowajua.
- Lazima tutambue muktadha wa kimila ili kuweza kuwasiliana na watoto ipasavyo.
- Ni vizuri kupata msaada toka kwa mtu anayeelewa mila husika
- Changamoto katika mawasiliano hutatuliwa baada ya kujenga uaminifu kwa muda mrefu

Tunaweza Kufanya Nini Ili Kuboresha Mawasiliano Yetu Na Watoto?

Bungua Bongo

Miongozo Ya Kuwasiliana Na Watoto

- Kichwa kiwe sambamba na urefu wa mtoto
- Tazamana na mtoto uso kwa uso
- Mwonyesha upendo
- Ongea na mtoto bila kuyumbisha maneno, na sio hasira, kubembeleza au kulalamika

Toa Maelekezo Chanya (Unayotaka Mtoto Afanye) Na Sio Kinyume Chake

- ***Badala ya:*** "Usicheze katika kiti chako"
- ***Jaribu:*** "Keti katika kiti chako"
- ***Badala ya:*** "Usiguse kitu chochote, wewe ni mchafu"
- ***Jaribu:*** "Futa mikono yako kwa kutumia taulo hili"

Usikivu Makini Ni Upi?

- Ongeza uelewa na ufahamu wa uzoefu wa maisha ya watoto – kama unavyoyaona wewe wenyewe kutoka kwa mtoto. Hii itakuwezesha kuwahudumia haraka – kuwapa raha, utulivu na uelewa wa sababu ya matukio yaliyowapata na maana ya matukio hayo.

" Usikivu makini" kwa mtoto mwenye msongo ni uelewa thabiti wa yale anayozungumza.

Usikivu Makini Ni Upi?

- Jifanye kama chombo kinachopokea hisia za mtoto ili aweze kujisikia huru na aweze kutoa hisia kali zilizomo ndani yake kwa namna nzuri
- Mfanye mtoto ajisikie kuwa amesikilizwa na kwamba hisia zake zimetambulika na kueleweka. Huenda hii ikamfanya asijisikie mpweke tena.
- Uwe mfano wa yule mtu wa muhimu katika maisha ya mtoto ambaye hakutambua haja yake ya kusikilizwa na kufarijiwa.
- Sikiliza kwa upendo na mtazamo wa kujali

Vipengele Vya Kuzingatia Katika Mazungumzo Na Mtoto

Kujitambulisha: Utajitambulishaje kwa mtoto ili aweze kukuelewa wewe ni nani na kwa nini unazungumza naye?

Matumizi ya lugha rahisi ni muhimu sana.

Muda: Tenga muda wa kutosha wa mazungumzo ili umweke mtoto katika mazingira ya kuhimili hisia zake.

Iwapo muda ni mfupi, epuka kumuibulia mtoto hisia nzito.

Vipengele Vya Kuzingatia Katika Mazungumzo Na Mtoto

Msaada chanya: Muunge mkono mtoto kwa jitihada anazozifanya kukabiliana na mishtuko ya maono, na maisha magumu ya kila siku.

Mtie moyo azungumzie yale yanayomsaidia katika mchakato huo.

Faragha: Hakikisha kwamba mazungumzo yako kati yako na mtoto/familia yanafanyika pahala pa faragha.

Vipengele Vya Kuzingatia Katika Mazungumzo Na Mtoto

Nani awepo?

- Muulize mtoto mtu gani angependa awepo.
- Ni muhimu kuwepo na mtu ambaye mtoto anamfahamu na kumuamini na ambaye anaweza kumfuatilia baadae.(Wazazi, ndugu, mwalimu, au ni mwanajamii anayeaminika)

Kukaa au kuketi?:

- Kila jamii ina mila na desturi zake kuhusu namna watu wazima na watoto wanapaswa kuwasiliana.
- Hakikisha kuwa uko karibu na mtoto

Vipengele Vya Kuzingatia Katika Mazungumzo Na Mtoto

Tambua hali ya mtoto:

- Mtoto anaweza kuwa amechoka, ana njaa, anaumwa, mwoga anasikia baridi n.k vyote hivi vinaweza kuathiri mahusiano yako na mtoto.
- Usimlazimishe mtoto au kumruhusu mtu mwingine kumlazimisha mtoto kusema mambo asiyoyataka. Kufanya hivyo ni kuharibu majadiliano yote, na mtoto hatakuamini tena.
- Ukiona kuna kitu kinamsononesha mtoto unaweza kusema:" nadhani swali nililokuuliza ni gumu kulizungumzia"

Kuwasiliana na Watoto

Usimwache mtoto akiwa na fikra za kushindwa kwa sababu tu ya kutokuweza kujibu maswali yako.

Weka kumbukumbu ya mazungumzo yako na watoto

- ikiwezekana kwa maandishi. Ni muhimu sana watoto wapewe uangalizi mkubwa katika mazingira kama haya

Kuwasiliana na Watoto

Fafanua – usiingilie kati:

Kuingilia maelezo ya mtoto kunaweza kumfanya mtoto akae kimya hivyo kumpa hisia kwamba ayasemayo siyo sahihi.

Msubiri mtoto atulie, fafanua yale unayotaka kuelewa; ”ulikuwa na maana hiyo”? ”Baadaye ikawaje”?

Kuwasiliana na Watoto

Lugha rahisi:

Tumia lugha rahisi/nyepesi,
Uliza maswali mafupi,
Toa maelezo mafupi na rahisi.

Usiri:

Mtoto inabidi aelewe kuwa ’utambulisho’ wake hautaanikwa bayana; siri zitafichwa pamoja na mipaka ya usiri

Njia nyingine za Kumuwezesha mtoto aongee

Kupima tatizo –
uliza swali ili kutambua ukubwa wa tatizo.

Kwa watoto, unaweza ukatumia mikono au namba kuuliza swali hili; mara ya mwisho ulisema una hasira kiasi hiki, hebu nionyeshe leo una hasira kiasi gani?

Njia nyingine za Kuwasiliana na Watoto

Kiti kitupu:
Kiti kitupu kinaweza kutumika kuwakilisha mtu yoyote muhimu ambaye kwa wakati huo hayupo katika mahojiano mfano bibi, baba, mwalimu n.k.
Unaweza ukamuuliza " Kama mwalimu wako alikuwa kwenye hicho kiti ungemwambia kwa nini hukwenda shule"?
Kwa watoto unaweza ukatumia mwanasesele badala ya kiti kitupu.

Njia nyingine za Kuwasiliana na Watoto

Mchezo/michezo-
Michezo ni muhimu kwa watoto
Inawasaidia wawe huru na wasiwe na wasiwasi wa kujieleza
Tumia midoli, wanasesele,michoro kuwasaidia kuongelea matatizo yao

Kuwasiliana na watoto walio kwenye umri wa kubalehe

- Kadiri watoto wanavyokua ndivyo uwezo wao wa kuelewa unaongezeka
- Anaweza kuficha hisia zake usijue kinachomuumiza au kinachomuogopesha

Kuwasiliana na watoto walio kwenye umri wa kubalehe

- ***Mawasiliano yanaweza kuboreshwa kwa kujenga ukaribu na uaminifu kwa mbinu hizi:***
  - Ongelea mambo ya shule, michezo, muziki, na marafiki
  - Kuwa muwazi, onyesha kumheshimu, na pia uwe mvumilivu
  - Jenga uaminifu na mahusiano ya muda mrefu
  - Sikiliza mawazo yake, mipango ya mbeleni, ndoto na matumaini

Maisha Ya Mtoto II

Kukabiliana na Matatizo ya watoto yatima na wale waishio katika mazingira hatarishi

Kukabiliana Na Matatizo Ya Watoto Yatima Na Wale Waishio Katika Mazingira Hatarishi.

Malengo

- ***Mwisho wa siku msaidizi ustawi wa jamii ataweza***:
  - Kutoa maana ya tatizo kubwa,aina ya matatizo, na mchakato wa kuvurugikiwa kutokana na kupata tatizo kubwa
  - Baini viashiria vya kukabiliana au kushindwa kukabiliana na tatizo kubwa
  - Elezea jinsi ya kukabiliana na tatizo
  - Onyesha stadi za kuweza kuwasaidia watoto na familia zao kukabiliana na tatizo

- Je umeshawahi kupata tatizo kubwa?
- Kama ndio, ulijisikiaje? Ilichukua muda gani?ulijisikiaje baadaye?
- Je watu walikufanyia nini au walikuambia vitu gani ambavo vilikusaidia katika kukabiliana na tatizo?
- *Mjadala wa darasani*

Matatizo Ni Nini?

- Wakati fulani katika maisha yetu sisi wenyewe au mtu wa karibu hufikwa na matatizo makubwa.
- Ni hali isiyokuwa ya kawaida yakupotelewa na , mabadiliko au mashinikizo yanamfanya mtu kukosa furaha au kushindwa kuendelea na maisha yake ya kawaida

Matatizo Ni Nini.....?

- ***Huchochewa na:***
  - Tukio la ghafla na la ajabu linalomfanya mtu kushindwa kuyapokea mabadiliko – ugonjwa, matukio ya awali na mashinikizo katika maisha. Wakati mwingine jambo dogo tu linaweza kuwa na madhara makubwa.
  - kipindi cha mabadiliko katika maisha ya mtu kisichoepukika-kustaafu,mtoto kuondoka nyumbani kufiwa na mzazi,kufiwa na mwenza.

Mchakato Wa Kujengeka Kwa Hali Ya Kuvurugikiwa

- Ni yapi baadhi ya mambo ambayo yanaweza kusababisha hali ya kuvurugikiwa kwa watoto waishio katika mazingira hatarishi?

Bongoa Bongo

Aina Ya Matatizo Makubwa

- Matatizo yatokanayo na makuzi
  - ya kawaida, na yatarajiwa
  - kukua toka umri fulani kwenda mwingine
  - kutoka hatua moja ya kimajukumu ya familia kwenda nyingine
- Matatizo ya ghafla
  - hayategemewi,sio ya kawaida
  - hutokea ghafla,ya kidharura,na yanaweza kuwa na madhara kwa jamii

Matatizo Makubwa Ni Hatari Na Ni Fursa

- Fursa
  - Akisaidiwa/kupewa ushauri nasaha, mtu aliyepitia matatizo makubwa, uwezo wake wa kuhimili mambo, kukua kihisia na ujuzi wa kupitia matatizo utamfanya kuwa jasiri apatapo matatizo hapo baadaye.
- Hatari
  - Bila msaada, mtu anaweza kudhoofu kihisia, kushindwa kufanya kazi na kufikiri na anaweza kulaumu watu wengine au kujitetea badala ya kukubali ukweli. Huwaza kujiua, hisia za kuua au matatizo makubwa ya kisaikolojia.

Mchakato Wa Kuvurugikiwa Kutokana Na Kupata Tatizo Kubwa

- Kutokea kwa tukio kubwa la ghafla.
- Kulitafsiri tukio kwa njia ambayo humpelekea mtu kuwa na huzuni kuona machungu makubwa zinazopelekea tabia hasi.
- Huzuni na machungu humfanya mtu kushindwa kufikiri, kufanya kazi au kushirikiana na wengine kama hapo awali.
- Uwezo wa kulipokea jambo na kulikubali hushuka.

Jinsi Ya kukabiliana Na Tatizo

- Changanua hali halisi na tafuta taarifa
- Kutoa hisia zote hasi na chanya na kuvumilia
- Tafuta msaada kutoka kwa watu wengine
- Kuligawanya tatizo katika sehemu mbalimbali na kulishughulikia sehemu moja baada ya nyingine

Jinsi Ya Kukabiliana Na Tatizo

- Kutambua uchovu na kuruhusu muda upiote ili uwezo ujengeke
- Kujitahidi kuzidi kuendelea kuyatawala maeneo mengi kadiri iwezekanavyo
- Kuzimudu hisia
- kuwa tayari kubadilika
- Kujiamini pamoja na kuamini wengine na kuwa na matumaini ya matokeo mazuri

Kushindwa Kuhimili Matatizo Makubwa

- Mtu anasumbuliwa sana na tukio fulani kiasi cha kushindwa kukabiliana nalo mwenyewe na uwezo unapungua.
- Hali ya kuvurugikiwa ambayo inaweza kuchukua takriban wiki 4-6.
- Hakuna msaada wa kutosha na/au mtu hajishughulishi tena kutafuta msaada.

Kushindwa Kuhimili Matatizo Makubwa

- Mtu anashindwa kukabiliana kiukamilifu na tukio fulani na uwezo wake unakua umeshuka
- Mtu anaachwa akiwa hajajiandaa kihisia kupambana na matukio mengine yanayoweza kutokea huko mbeleni na inakua rahisi kuvurugukiwa endapo atapatwa na hata tatizo dogo huko mbeleni

Afua (Intervention)

- Jitahidi kutatua tatizo mapema kumsaidia mteja kumudu tatizo.
  - Punguza/ondoa wasiwasi.
  - Zuia kuendelea kuwa na hisia mbaya.
  - Hakikisha aliyepata tatizo hajiumizi.

Kutatua Tatizo

- Msaidizi ustawi wa jamii anakua mstari wa mbele katika kutoa msaada kwani ndugu wa familia hawatakuwa na uwezo wakati wa tatizo
- Kuwa imara
  - Kuwa na uhakika na jambo na mtu unayejaribu kumsaidia
  - Kuwa jasiri, mwenye kusaidia
  - Toa utangulizi unaoeleweka wazi
  - Usiahidi mambo yanayoweza yasitimie
  - Muongoze mshauriwa

Jinsi Ya Kusaidia Wateja Wanaopitia Tatizo Kujenga Uwezo Wa Kuhimili

- Wasaidie kuwa na fikra chanya juu ya maisha ya mbele
- Tilia mkazo hatua ndogo ndogo ambazo zinatekelezeka
- Sikiliza kwa makini ili kuwapa wateja fursa ya kujieleza na kutoa hisia zao kwa njia mwafaka
- Toa msaada kwa mahitaji ya msingi ya kila siku kama vile, chakula, kuhamasisha jamii isaidie mahitaji ya muda mfupi

Hatua 3 za Kutatua Matatizo

A. *Kuunda na kudumisha Mahusiano*
- Mbinu za msingi kumsikiliza mteja wakati wa mahojiano.

- ***Kumsikiliza Mteja***
  - Kumwangalia mtu machoni, ukaribu, mkao, sauti
  - Kufuatilisha maneno, huruma (empathy)
  - Mjali mteja

- ***Kuuliza maswali***
  - -Maswali ya wazi na ya moja kwa moja

- **Kuyarudia maneno na kuyafafanua**

- **Kujitambua**
  - -Kutambua hisia chanya, hasi, zinazoweza kuumiza, zenye utata, hisia za ndani zisizoelezeka
- ***Kufupisha maneno***
  - -Kuunganisha hisia na hali halisi.
  - -Kuunganisha matukio ya awali, hisia binafsi na maana ya tukio

Hatua 3 za Kutatua Matatizo

B. Kutambua tatizo na tiba ya kitaalamu
- Kutambua matukio ya awali,tafuta maana na mitazamo juu ya tukio,tambua mifadhaiko binafsi kuhusiana na tukio, tambua uwezo wa kijamii,kitabia,kitaaluma,na kikazi wa sasa au wa awali.
- Tathimini ya jaribio la kujiua, matumizi ya dawa za kulevya.
- Msaada wa kitaalamu: kielimu, uwezeshaji, kulipa tukio tafsiri mpya.

Hatua 3 za Kutatua Matatizo

C. Kumudu tatizo
- Mtie mteja moyo ili aweze kubuni mbinu za kulimudu tatizo.
- Toa mbinu mbadala za kulimudu tatizo: makundi, rufaa ya kisheria au kimatibabu, mashirika mengine.
- Ufuatiliaji

Msaidizi Ustawi Anawezaje Kusaidia Wakati Wa Matatizo Makubwa?

- Saidia kumuunganisha na vikundi vya kujisaidia au watu wenye uzoefu ili watoe mbinu na mifano
- Wasaidie mtoto na familia kutumia mbinu walizozoea kukabiliana na matatizo
  - Kuendelea kufanya kazi kama kawaida, kuwalea watoto na kuendelea na kazi za nyumbani kama kawaida

Msaidizi Ustawi Anawezaje Kusaidia Wakati Wa Matatizo Makubwa?

- Msaidie mteja kuliangalia tatizo kwa mtazamo tofauti
  - K.m jinsi tatizo linavyohusiana na maisha yake kwa ujumla na matatizo mengine ambayo amepitia
- Msaidie mteja kuwasaidia watu wengine wenye tatizo kama lake
- Himiza kufanya mazoezi na starehe
  - Mazoezi husaidia kupunguza msongo wa mawazo

Kazi Ya Vikundi: Kutatua Tatizo Kubwa

- Jigaweni katika makundi ya watu watatu watatu mfanye igizo la hatua ya awali ya kujaribu kumsaidia mteja akabiliane na tatizo kulingana na kisa kinachofuata
- Igizeni kama: Msaidizi ustawi, Mariam, Mtazamaji
- Kwenye igizo Mariamu amepewa nafasi ya kuuliza swali lakini bado anaendelea kulia na amekasirika. Msaidizi ustawi atamsaidia aweze kujieleza yanayomsibu na baadaye wataanza kutengeneza mkakati wa kulishughulikia tatizo
- Baada ya igizo mtazamaji atoe mrejesho kwa kundi juu ya kile alichokiona na yale waliyojifunza kwa dakika tano
- Kila kikundi kitoe mrejesho darasani kwa kujadili mambo 2 au 3 muhimu waliyojifunza kutokana na igizo

Kazi Ya kikundi: Kutatua Tatizo Kubwa

Kisa:

Mariamu ni mwanamke wa miaka 25 ambaye ameletwa kwako na jirani yake. Msaidizi ustawi amemkuta kwenye hali ya huzuni sana. Amekua akifanya biashara ya kuuza pombe ya kienyeji ili aweze kuisaidia familia yake ya watu watatu-yeye, bibi na mtoto wake anayeitwa Asha.Asha ana umri wa miaka mitano. Bibi amekua akimlea Asha wakati mama yake akiwa kazini. Hivi sasa bibi anaumwa sana kutokana na maradhi mengi. Mariamu anafikiri ya kwamba hawezi kuacha biashara yake kwani familia yake inategemea hicho kipato. Hana mtu wa kumsaidia kumtunza Bibi wala Asha

Kukabiliana na Madhara ya Mshtuko wa Maono.

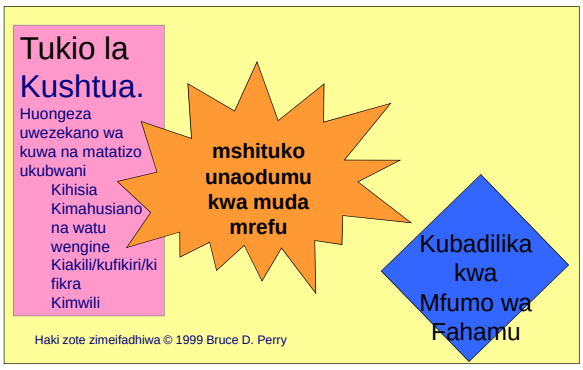
Mshituko wa Maono

- Mfadhaiko wa kisaikolojia unaotokana na matukio yanayozidi uwezo wa binadamu kuvumilia.
- ***Inahusisha:***
  - Woga usio na kifani
  - Hisia za woga zisizo za kawaida
  - Hali ya kushindwa na kukata tamaa

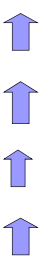
Mshtuko wa maono utotoni

- ***Huongeza uwezekano wa kuwa na matatizo ukubwani***
  - Kihisia
  - Kimahusiano na watu wengine
  - Kiakili/kufikiri/kifikra
  - Kimwili

Saikolojia na Fisiolojia (Elimu Maungo) ya Mshtuko wa Maono



Hatua za Mihemko ya Mshtuko wa Maono



Kukabiliana na Tishio

- Kuwa tayari kukabiliana na tishio: Kupambana au kukimbia
- Kujitenga: Kusinyaa na kukata tamaa

Mambo Yanayoathiri Mhemko

- ***Kujitenga (Dissociation)***
  - -Watoto wadogo
  - -Wanawake
  - -Mshtuko wa maono unaoambatana na maumivu
  - -Kushindwa kulikimbia tatizo

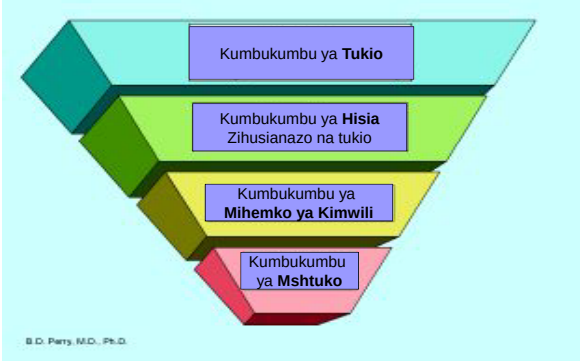
Mambo Yanayoathiri Mhemko.

- ***Kuibuka hisia kwa hali ya juu (hyper arousal)***
  - Watoto wakubwa
  - Wanaume
  - Mshtuko wa maono kutokana na kushuhudia tukio
  - Mshtuko wa maono kutokana na kushiriki kikamilifu katika tukio

Kumbukumbu na Mshtuko

- Mshtuko huibua kumbukumbu ambazo hudumu tangu utotoni hadi kuwa mtu mzima.
- Kumbukumbu hizi huweza kuathiri uwezo wa mtoto kujenga mahusiano na watu wengine baada ya muda
- Hali hii huitwa Mfadhahiko baada ya mshtuko na inaweza athiri uwezo wa mtoto kukabiliana na hali tofauti katika maisha
- Kumsaidia mtoto kukabiliana na kupotelewa na kuomboleza kunaweza kumsaidia kukabiliana na hali nyingine huko mbeleni

Kumbukumbu Ya Mshtuko Wa Maono



Mfadhaiko Baada ya Mshtuko
(Post-Traumatic Stress Disorder)

- Dalili hudumu zaidi ya mwezi mmoja
- Kumbukumbu za tukio la kutisha kujirudia
- Kuendelea kuogopa vitu au mambo yanayohusishwa na mazingira ambako tukio la kutisha lilitokea.
- Kuendelea kuwa na dalili za maungo kusisimka kupita kiasi.

Dalili

- Vurugu maono,
- Kuwa mwangalifu mno
- Kutotulia
- Kujitenga
- Sononeko

- Kushindwa kupata usingizi
- Wasiwasi
- Kushindwa kufanya kazi au kufikiri kama hapo awali
- Kutokutulia, hasa kuwa na vishughuli vingi

Kujirudia Kwa Mshtuko

Hali ya mshtuko inaweza kujirudiarudia kwa nyakati tofauti. Inaweza tokea:

- Wakati wa kucheza, kuchora-mtoto anaweza kuonyesha hali ya kuwa na mshtuko wakati akicheza au kuchora
- Ndoto mbaya-mtoto anaweza kushtuka usiku akipiga mayowe au akilia
- Mtoto haachi kukumbuka tukio lililompa mshtua
- Mtoto ambaye ameadhibiwa anaweza kupata kumbukumbu za mshtuko

Kuna Uwezekano Mkubwa Mtoto Kupata Mshtuko Kama..

- Amepitia matukio makubwa na ya kutishia maisha
- Amepitia matukio yaliyovuruga maisha ya kawaida ya kifamilia au ya kijamii ya mtoto.
- Hayuko kwenye familia yenye upendo, iliyoshikamana na yenye kujali

Msaidizi Ustawi Anawezaje Kusaidia Watoto Na Familia Ambazo Zimepata Mshtuko?

Bungua Bongo

Msaidizi Ustawi Anaweza Kusaidiaje?

- Watoto ambao wamepata mshtuko mkubwa wanatakiwa kupewa rufaa kwenda kwa maafisa ustawi wa jamii, au wataalamu wa magonjwa ya akili
- Msaidizi ustawi anaweza kusikiliza kwa makini wakati mtoto anaelezea hisia zake au kumbukumbu.

Nini Cha Kufanya

- Chunguza kama dalili za kurudia tabia za awali,kijitenga,ndoto za mchana,matatizo ya usingizi,nk.
- Msikilize mtoto
- Ongea na mtoto
- Epuka adhabu ya kimwili

Nini Cha kufanya.

- Mlinde mtoto
- Toa fursa za kuchagua
- Ukiwa na shaka, tafuta msaada!!

Jinsi Ya Kumsaidia Mlezi: Mambo Ya Kufanya

- Usiogope kuliongelea tatizo la kutisha.
- Toa utaratibu/ratiba ya siku.
- Fariji na onyesha upendo lakini hakikisha ni muktadha mwafaka wa kufanya hivyo.
- Ongea na mtoto kuhusu matarajio yake kwako na utaratibu wako wa nidhamu.

Kazi Ya Vikundi:

Kujenga Mahusiano Na Mtoto Na Familia

- Teueni katibu atakeyetoa mrejesho kesho juu ya mambo mliyojifunza
- Tumieni kisa cha kundi lenu(John, Rehema, Koku, Amani)kujadili baadhi ya mbinu za kujenga uhusiano na mtoto pamoja na familia yake(dakika 10)
- Fanyeni kazi kwenye makundi ya watu watatu na mfanye mazoezi ya stadi za kuwasiliana (k.m kujitambulisha, kumfanya mteja ajiskie huru, kuonyesha ushirikeli, na kuuliza maswali)
  - Mmoja awe msaidizi ustawi
  - Mwigine awe mtoto au mwana familia
  - Mwingine awe mtazamaji wa kutoa mrejesho juu ya yale aliyoyaona (Tumia ukosoaji wa kujenga)
- Amueni kama mnataka kumhoji mtoto au mwana familia. Badilishaneni majukumu walau mara moja au mbili
- Jadilianeni mlichojifunza