

KUSAIDIYA WATOTO KU JI WEZA KISHA KUFIKA NDANI YA INCHI YA KIGENI



Watu wenye wali kaziwa kutoka ndani ya inchi yao ya kuzaliwa na kutafuta zingatiyo ndani ya inchi yengine, wana kuwa wame pitiya mambo ya ngufu na ya kutisha sana. Kukuya ishi mu inchi mupya na kugumu vilevile. Lugha, chakula na namna ja ku ishi na vipya. Watu wana achanishwa na jamaa na marafiki zao na wana ji ogopeya juu ya usalama wao. Kunakuaka mara mingi usumbufu mingi juu ya pesa na watu wanaweza ji sumbua kuhusu namna gani wata ji shurulikiya wao peke na jamaa zao.

Matatizo yenye ilishaka tu fikiya na wasiwasi ya leo inakuwaka na matokeo juu ya ginsi yetu ka waza, ku ji sikiya na ku fanya. Mara mingi ginsi ya iyi ku onekana kwa watoto ina pishana na watu wakubwa.

Kwajuu wazazi na walezi wanajua na wana penda mutoto wao wako ku nafasi muzuri kwa ku saidi-
iya mutoto wao kupona toka mateso ya kale, ku shurulikiya uoga, na ku ji zoweza ku mazingira ya mupya. Iyi kartasi ita saidiwa wazazi na walezi ku elewa ma matendo ya watoto, piya ku wa patiya mayele ya namna gani kuwa musaada kwa mutoto wao.

WATOTO WADOGO

Mara mingi, watoto wadogo hawana maneno ya ku tumiwa juu ya ku eleza ginsi wana ji sikiya na kwa iyi ndiyo maana ni ndani ginsi wana ji fanya na kutenda ndiyo ina pata ku ji oneshwa. Alama wazi za uoga, wasiwasi and mikazo ndani na watoto wadogo ina onekana ndani ya jambo sawa:

- Kuwa na ugumu ya ku pata usingizi kama ni wao peke
- Ku shituka mu usingizi mara kwa mara ao ku pata ndoto za uoga
- Ku kojoa mu kitanda
- Ku rudiliya tabiya za utoto ao zoezi zenye washaka pita kimo (sawa vile ku ji nyambiya ao ku ji koyoleya ako a o ku rudiliya kusema saa watoto wadogo sana zaidi)
- Ku ogopa ku tengwa na muzazi ao mulezi fulani, ata kwa muda mufupi
- Ku shindwa ku tulizana nyuma ya ku uzika
- Kuwa na ma uoga na mashaka kuhusu mambo mabalimabli
- Magonjwa kutokana mafikiri (estomac, kichwa, na kazalika)
- Tabiya na kucheza ya ugorofi
- Muchezo ya kurudiliya ya ku kumbusha neno moya ya kutisha yenye ilifikiyaka

KUMBUKA

Mara mingi ku ji sikiya mubaya ina pelekeyaka ku tabiya zibaya.

Pata hapa namna fulani zenye zina weza saidiya mutoto wako ndani ya ma uoga, wasiwasi, mafazaiko na mikazo zake:

- Jikaza u fanye wakati zenye muta kuwa limoya; mu kumbatiye.
- Tumiya maneno ya teketeke ku mu kumbusha kama uko pale na uta mu chungu. Kwa mufano, "Maman njo uyu apa" wala "Papa uyu iko na weye".
- U wa weke mbali na picha za ku ogopesha (TV, réesaux sociaux, na kazalika) piya mazungumzo ya kutisha (radio, maongezi ya watu wakubwa, na kazalika).
- Kuwa na zoeya ya kila siku ikiwamo wakati moyelelelya ya ku lamuka, ku kula, na ku enda mu kitanda.
- Fanya jambo ya kawaida limoya naye kama vile ku imba nyimbo ao ku mu elezeya hadisi.
- Wakati mutoto wako ana kuwa na tabiya gumu, bakiya mutulivu. Ku bakiya una tulizana yako ita mu saidiya ku tulizana. Ita mu onesho vilevile kama iko ndani ya usalama kwenye uko.
- Kama una hitajika ku enda mbali, angalao ata kwa muda mufupi, mu ambiye fasi kwenye una enda na wakati uta rudiya. ("Maman ana hitajika ku enda ku duka na ata rudiya mu saha moya.") U mu patiyee kitu yenye ana zoeya juu a i shikiliye (picha, jouet, na kazalika) wakati uta kuwa ume enda.
- Kama mutoto aka uzika, mu saidiye ku tambuwa kadiri ana ji sikiya juu siku yengine aweze ku pata maneno ya ku l semeya. Kwa mufano, "Angaliya kadiri uko na uzuni."
- Kama mutoto ana onesho mwenendo yenye hau furahiye, kwanza weza ku tambuwa kadiri ana ji sikiya kisha u mu elekeze kwa namna nzuri ao ya ku faa zaidi ya ku fanya saa ana ana ji sikiya vile. Kwa mufano, "Mina ona usha sirika, lakini haiko muzuri ku piga kaka yako. Kokota mara fulani pumuzi ndani polepole."
- Kama mutoto wako iko na myaka ya ku tosha, mu saidiye ku tambuwa nini njo ina wezaka zaidi ku mu tuliza. Iyi ina takiwa ku fanyiwa wakati mutoto alisha pola na ku tulizana. Una weza mu endekeza mutoto wako kwa ku mu fanyisha mazoezi saa vile kuruka, ku kamata wakati na ku kala yeye peke, ku kumbatiwa, ku imba, ku chapa, na kazalika. Mara yengine mutoto wako aka uzika, una weza sema, "Ina onekana saa vile una uzika. Inge kuwa muzuri kwako ku fanya mazoezi kidogo ya kuruka!"
- Kama mutoto wako ana taka ku sumuliya kuhusu nini ili mu fikiya wala kadiri ana ji sikiya, u mu ruhusu. Ana weza fanya ivi wakati iko ana chapa, wala ku cheza wala ata ku eleza hadisi. Mu patiyee mutoto wako nafasi ya kutosha piya wakati juu ya ku eleza hadisi kwa namna yake. Hakikisha hau onekana saa mwenye ana onelelya kadiri yake ya kujisikiya. Kwa mufano, usi seme maneno saa vile "Haiku kuwa ata mubaya sana" wala "Kwa wengine ili kuwa mubaya kupita pale." Kama una taka, una weza ji ingiza ndani ya kueleza hadisi yake kwa ku sema maneno saa vile "Na kumbuka ile" ao "Nili ona na miye saa ile ili pitika."
- Taya tabiya zenye una penda a rudiliye na ukuwe wazi kabisa. Kwa mufano, "Na furahiya kabisa ginsi uli gawa jouet yako na kaka yako. Ile ina onesho uko mutu muzuri."

ZOEZI MOYA YA KUFURAHISHA YA KU PUMUA KWA WATOTO

Wakati tuna kokota pumuzi polepole kindani, ina ambiya mwili yetu kwamba tuko na usalama na ina tu saidiya ku tuliya zaidi Namna moya ya ku fanya ivi na watoto wadogo ni ku fikiriya arufu ya kopo ya chai ya moto kisha ku i puliza juu ya ku i poleza. Uta takiwa ku ku fanya ivi ku wakati yenye wako kimya na wame tuliya. Sasa una weza ku wa kumbusha zeozi iyi kila mara waki uzika. Mara mingi ina saidiya Kama wewe una changiwa ndani ya iyi pamoya na mutoto wako. Kama aki ku ona una i fanya, naye ata ji unga na weye.

Mara tuki ji si sikiya ku kwazika, ku uzika ao ku sirika. Ku kokota pumuzi ina weza tu saidiya ku ji tuliza. Wakati mina uzikaka, na waziyaka saa vile niko na kopo ya chai ya moto ku mukono yangu. (Ji fanye saa vile una kamatisha kopo ya chai ya moto.) Napendaka ku nusa chai (nusa kwa ku kokota pumuzi kwa pua) kisha puliza yulu ya ayo juu ya ku i poleza (puliza kutoka kinywa yako). Acha tu mwangiliye kopo ya chai na tu pime!

Ji fanye saa vile una shika kopo ya chai, nusa chai yenyewe, kisha puliza yulu ya chai yenyewe mara fulani ivi juu ya ku i poleza. Una weza vile ku uliza mutoto wako mambo sawa vile, "arufu gani una sikiya mu ile chai?" wala "Una zani ile chai ilisha pola ya kutosha kabisa?" kwa ku ongezeza zoezi butamu zaidi na ku fanya ya kushirikisha.

WATOTO WENYE MYAKA KATIKATI YA KUMI NA MAKUMI MBILI

Ginsi mutoto ana endeleva ku komala, ana ji funza ku sema na ina kuwa raisi kwake ku ongeleva namna yenye ana ji sikiya. Vilevile, ina weza mu fikiya ku kuwa na ugumu ya ku semeya ginsi ana ji sikiya kwa maneno ao ku sikiya haya,ku ji ukumu ao ku juta kwa juu ana ji sikiya namna fulani. Mara mingi kati ya alama za uoga, kubabaishwa na kufazaika kwa watoto wakubwa munamo kati:

- Uoga ao wasiwasi kuhusu usalama wa mutu binafsi ao wengine
- Kushikiliya kipindi (ao vipindi) ya zamani ya kutisha, sawa vile ku kuwa na i semeya kila wakati, ku chapa juu ya ayo, ao ku ogopa isi ji tokeze na ku rudiliya tena.
- Upungufu ndani ya uwezo ya ku kuwa makini juu ya kitu fulani
- Kuwa na matatizo ya ku kumbuka jambo
- Ku ongezeza ya uraisi ya ku sirika
- Ku ongezeza ya uzuni
- Ku pendeleva ku kuwa yeye sana; ku ji kunja mbali ya watu wapendwa
- Magonjwa kutokana mafikiri (estomac, kichwa, na kazalika)
- Uongezeko ao upungufu ya sana ndani ya usingizi
- Kuto kupenda ku toka ku nyumba ao ku shiriki ndani ya shuguli na wengine
- Mabadiliko yengine ndani ya tabiya kati ya ginsi ali kuwaka mbele ya tukio ao safari na ginsi alisha kuwa leo
- Ku geukiya tabiya za ku ji umiza saa vile pombe, dawa za kulevya ao ku fanya jambo yenye ina weza mu hatarisha yeye ao watu wengine.

Wakati watoto wakubwa, hata wana myaka chini ya makumi mbili na wakubwa vijana, wana weza endeleye kuwa huru zaidi wana endeleya kuwa na ombi ya muongozo na hekima yenye wazazi na walezi Wana weza pana.

- Hakikisha mutoto wako ana ona ginsi una kubali vile iyi kazi iko ngufu na vile uko pale tayari ku mu saidiya. Kwa mufano, "Iyi ime kuwa muda mugumu kabisa. Kama una taka ku onge leya kadiri uko una ji sikiya, niko apa ku ku sikiliza."
- Tengeneza wakati ya ku fanya jambo pamoya na mutoto wako mukubwa ao wa myaka chini ya makumi mbili. Iyi ina weza kuwa angaliya TV pamoya, ku fata muziki limoya, ku enda ji tembeza, ku cheza muchezo naye, ao kitu tu yengine yenye ni ya ku furahisha na iko na maana ku nyiye wawili.
- Uliza mutoto wako ma ulizo na fanya muda juu ya ku sikiya majibu yake. Iyi ina weza husu vitu raisi raisi, saa vile ku mu ambuya a ku elezeye namna gani siku yake ili pita, ao maulizo za ngufu saa vile ku mu uliza namna gani ana ji sikiya kuhusu ku hamiya mu ichi ya mupya.
- Wakati mutoto wa mukubwa ana semeye hisiya zake, ana weza onekana kuwa na haya ao ku sumbuka ao hata ku shindwa ku pata maneno kamili ya ku sema. Mu tulize na ku mu ambiya ni SAWA ku sema byenye ana waza. Una weza sema maneno saa vile, "Na sikiya vile kwa mara na miye" ao "Ina eleweka u ji sikiye vile" ao "Ni SAWA ku sikiya uzuni juu ya ile" ao "Ina weza kuwa ngufu ku sumuliya kuhusu iyi jambo".
- Kama mutoto wako wa mukubwa ana ji ingiza ndani ya tabiya zenye hau kubaliyane nazo, ba kiya na tulizana. Ungali una weza tiya mitindo na matokeo na malipizi, lakini una taki wa ku i fanya na roho baridi juu watoto wakubwa wa pokeye ujumbe kusema hakuna matata, lakini ungali na mamlaka juu ya yote.
- Kwa wakati yenye mutoto ata kuwa alisha pola na ku tulizana, kuwa na masumulizi naye kuhu su jambo yenye ina wezaka ku mu tuliza na ku tawala hisiya zake. Una weza sema maneno saa vile, "Maisha izi iko na mikazo sana izi siku. Ina eleweka i ku fikiye kwa mara u sirike, u sikiye kabisa uzuni, ao ku uzika. Na taka ni juwe jambo gani ina ku saidiyaka saa una ji sikiya mubaya vile juu ni weze kuwa na ku saidiya."
- Kuwa na zoeya kamili ndani ya nyumba na u mu himize mutoto wako ku ji fanyiya mazoeya yake yeye peke (ku tiya wakati yake ya ku lamuka, wakati kamili ya ku oga busiku, na kazalika).
- Pata mazoezi ao makundi kwenye mutoto wako anaweza shiriki na ku ji sikiya a ji achliye, a ji funguwe na ku fanya mausiano na ku ji fanyiya marafiki. Iyi ina weza kuwa jambo kama masomo, mazoezi na michezo ya mwili ao sports, vikundi ya kisha masomo, vikundi ao mazoezi ya kidini, na kazalika.

Hata wakati hau wezi boresha mambo, ku kuwa pale karibu juu ya mutoto wako, ku mu oneshwa mapendo, ku mu shurulikiya, ku mu oneshwa una mu angikiya kwa umakini, ku mu vumiliya, na ku mu sikiliza, ina mu fanya ku ji sikiya ndani ya usalama na ku karibiwa.

NAMNA GANI KU TAMBUA WAKATI INA KU FAA MUSAADA ZAIDI

Wazai na walezi wana pashwa patiya watoto wa kimo zote wakati ya ku pona na ku ji zeoza. Hata ivi, wana weza ku omba musaada kwa iyi kama:

- Hawa one hali ya mutoto wao na tabiya yake ku boreka kadiri muda iko na pita
- Wana tambua hali na tabiya ya mutoto wao iko sasa ina aribika kadiri muda iko na pita
- Mutoto wao ana sumbuliwa na magonjwa kutokana mafikiri (estomac, kichwa, na kaza lika)
- Mutoto wao ana kuwa na matatizo ya ku rudiliya jambo yenye ali kuwaka ashaka weza ku fanya mbele (kwa mufano, mbele ali kuwaka na ji peleka ku choo lakini sasa alisha anza shidwa)
- Maedeleo ya mutoto wao ina tembeya nama ya ku ogopesha
- Mutoto wao ana semeya kuhusu ku ji umiza yeye peke ao wangine
- Mutoto wao geukiya tabiya za ku ji umiza saa vile pombe, dawa za kulevya ao ku ingiya mu kundi za mabandia
- Wana kuwa na mafikiri yengine yote ya ku wa sumbuwa

Mara mingi mutu kamili wa ku itiya ni daktari wa mutoto wako. Mujulishe kuhusu uoga yote una weza kuwa nayo, na kama ina takika, yeye ata ku patiya muelekezo kwa musaada kamili. Wazazi na walezi wana weza vilevile taka ku wasiliana na mwalimu ao shule ya mtoto wao, mfuatiliyaji wa kesi, ao mushauri kwa ku ongeya juu ya matatizo na musaada yenye iko.

