

Kusaidia kwa ajili ya Afya na Ustawi wa Mtoto Wako Kupitia Uhusiano na Mawasiliano ya Wazi

Kukomala inaweza kuwa nguvu. Kwa watoto na vijana wenye wako wa mupya mu inchi ya Marekani, inaweza kuwa nguvu zaidi. Wako na jifunza luga ya mupya, utamaduni ya mupya, na mfumo ya mupya ya masomo wakati wako na tafuta barafiki ba mupya na kutafuta kujua ni banani. Mu hii wakati, ni kawaida ku vijana wengi kuhitaji msaada wa zaidi kutoka kwa walezi na watu wazima wenye wanaaminiwa. Ile wakati, wanaweza kujitenga ao kuzungumuza kidogo. Hii mwongozo inatoa mawazo rahisi yenye inaweza kukusaidia kuzungumuza na mtoto wako kwa njia zenye zinamusaidia kujieleza kwa uwazi zaidi. Inaeleza pia alama za kawaida zenye zinaonyesha kama mtoto anaweza kuhitaji msaada zaidi na fasi ya kuipata.

Vidokezo vya Mawasiliano

Ukiona mabadiliko mu tabia ya mtoto wako ao ukisikiya uko na wasiwasi kuhusu msongo wa mawazo ao hisia zake, kuanzisha mazungumuzo inaweza kuwa hatua muhimu ya kwanza. Hata kama watoto ao vijana wanaonekana kuwa sawa, ni kawaida kwao kujifungiya ku bopeke zaidi ao kuongea kidogo saa banakomala. Vidokezo vyenye vinapatikana hapa chini vinaweza kukusaidia kufungua mawasiliano kwa upole na kubakia karibu na maisha yenye mtoto wako anapititiya na changamoto zake.



- **Bakia mutulivu**, hata wakati mada ziko nguvu.
- Waruhusu watoto **kujieleza kwa uwazi** bila kuogopa kuazibiwa.
- **Tambua hisia zao** mbele ya kupima kutatua shida.
- Uwasikilize kwa **umakini** wako **wote**.
- **Tambua hisia zao** mbele ya kupima kutatua shida. Uwasikilize kwa **umakini** wako **wote**.
- Tambua kuwa **maisha yenye mtoto wako iko anapitia inaweza kuwa tofauti** na yako. Usimukate kauli, usimuhubiri, wala usikimbilie kupana suluhisho.
- Uliza maswali ya wazi kusudi upate majibu zaidi ya “ndiyo” ao “hapana”.
Kwa mufano: Pahali uulize “Je, ulipitisha mchana muzuri?”, jaribu kusema “Niambie kuhusu gisi ulipitisha mchana,” ao “Ni sehemu gani ilikuwa muzuri zaidi ao mubaya zaidi kwako mu mchana ya leo?”
- **Umupatiye uwezo ya kuchagula** ikiwezekana. **Usimulazimishe** mtoto wako kuongea na hayakuwa tayari, lakini uliza mara moya kuhusu usalama wake kama uko na wasiwasi.
- **Rudilia mazungumuzo magumu** baadaye kama inahitajika.
- Tafuta **wakati ya kuongea kila siku** (wakati ya kujitembeza, kukula, na kazalika.) na utumie muda wa pamoja mara kwa mara.
- Maliza na **kumutia moyo** na **kuendelea uhusiano**.

Vidokezo vya Mawasiliano (vinaendelea)

Pima kutumia maneno ya kuanzisha mazungumuzo, sawa vile:

- “Niambie kuhusu mada yenye mulijifunza mu masomo leo.”
- “Ni jambo gani linaonekana kuwa rahisi kwako ku masomo kwa sasa?” “Ni jambo gani linakusumbua kimawazo?”
- “Umeonekana kuwa mtulivu zaidi hizi siku zenye zimepita.” “Mambo inaendelea aye kwako?”
- “Ni jambo gani unajivunia hii posho?”
- “Nimegundua kama unaonekana kuwa tofauti kidogo hizi siku zenye zimepita, na ningelipenda tuongeye.” “Habari gani?”

Misemwa rahisi ya kutumia wakati wa mazungumuzo:

- “Ile linaonekana kuwa nguvu kabisa.”
- “Asante kwa kuniambia.”
- “Siku moya ukijisikiaka hauna usalama, ndezi penda ukiye niambia kusudi tupate msaada.”
- “Sijuwi jibu, lakini tunaweza kutafuta msaada pamoja.”



Alama Zenye zinaonyesha kama Mtoto Wako Mkubwa ao Kijana inawezekana iko anapitia Msongo wa Hisia

Kuko vijana wenye hata wakuwe na msaada mzuri kunyumba, wangali wanaweza kupitia msongo wa hisia wakati fulani. Watoto wakubwa na vijana mara mingi wanaonyesha hii hali kupitia mabadiliko ya hisia ao tabia. Hizi ni alama fulani zenye zinaonyesha kama mtoto wako anaweza kuhitaji msaada wa zaidi:

- **Shida ya busingizi** (kulala sana, kulala kidogo sana, ao kupata ndoto za mubaya)
- **Kujitenga** ao **kutofurahia** tena shuguli zenye wanazoweyaka furahia
- **Kusirika** mara kwa mara, **kusirika mbiyo mbiyo**, ao **kukuwa na bisirani**
- Kukuwa **na wasiwasi** ao kuwaza mingi kupita kiasi
- Kusikiya **huzuni** ao **kulia** mara kwa mara
- **Kukuwa na shida ya kuzingatia** ao kukumbuka mambo fulani
- **Kukuwa mukali** ao kutotii
- **Malalamiko ya mara kwa mara ya kimwili** (maumivu ya kichwa, tumbo, muchoko, maumivu ya mwili, na kazalika.)



Alama zenye zinaonyesha kama Mtoto Wako Mkubwa ao Kijana inawezekana iko anapitia Msongo wa Hisia

Watoto wadogo mara mingi wanaonyeshaka msongo wa hisia kupitia mabadiliko ya tabia, muchezo, ao malalamiko ya kimwili kwa sababu hawana maneno ya kueleza gisi wako wanajisikia. Kati ya alama za kuchunguza kunakua zifuatazo:



- Kurudilia tabia za mu butoto (kunyonya kidole, kukoyola ku kitanda, na kazalika.)
- Kukubanabana sana, ao kuogopa kukuwa yeye peke
- Michezo yenye inahusiana na matukio ya kuumiza ya zamani
- Malalamiko ya kimwili (maumivu ya kichwa, tumbo, kukosa hamu ya kukula, na kazalika.)
- Shida ya kulala, ndoto za mubaya, kulalamika ao kulia mu busingizi
- Kuongezeka kwa hasira, kulalamika mara kwa mara, makelele, na tabia za mubaya
- Kusikia huzuni, kujitenga, ao kukuwa kimya zaidi

Msaada wa Zaidi

Msaada kwa mtoto wako unaweza kutoka sehemu za mingi, ikiwa amo wanamemba wa jamaa, viongozi wa kitamaduni, ao viongozi wa dini, walimu ao wafanyakazi wa ku masomo, na watu ao mipango yenye inaaminiwa mu jamii. Kuko vijana pia wanapata faida kwa kuzungumuza na mshauri, mwenye anaweza kuwasaidia kuelezea msongo wao wa mawazo na kujifunza njia za muzuri za kukabiliana nao. Kuonana na mshauri ni jambo la kawaida sana mu inchi ya Marekani na haimaanishe kama mtoto wako iko na ugonjwa wa muda mrefu. Jamaa za mingi za mupya zimeona ushauri kuwa inasaidia. Kama unapenda kujifunza zaidi kuhusu ushauri, zungumuza na munganga wa watoto wa mtoto wako, mufanyakazi wa kesi, ao masomo.



Mu Hali za Zarura ao Migogoro

Kama mtoto wako anapitia shida kubwa ya afya ya akili, msongo mukali wa hisia, ao unaamini kama iko mu hatari ya kujilumiza ao kujifanya mubaya, ita ku **988** ao uende ku hospitali ao ku kitengo cha zarura cha karibu mara moya. **988 njo namba ya kitaifa ya msaada kwa watu wenye wako na mawazo ya kujiua ao wenye wako mu hali ya mgogoro** – iko hewani saa 24 kwa siku, siku 7 kwa posho, na saa unaita ku simu unaweza kulomba mutafsiri wa luga yako.

Kumbuka kwamba, kulomba msaada ni jambo la kawaida na inakubaliwa. Hauko weye peke, na msaada iko kwa ajili yako na jamaa yako.

