



Vita, migogoro ya kisilaha na vitendo vya ukatili: maneno ya "watu wazima" ambayo yanaweza kutisha kila mtu, ikiwa ni pamoja watoto. Hapa kuna baadhi ya namna za kuwasaidia watoto na vijana kuelewa na kudhibiti hisia wanazoweza kuhisi kutokana na mambo kama hayo.

Matokeo ya vita ni yapi?

Vita, mizozo ya kivita na vitendo vya ukatili husababisha hasara kubwa katika viwango vyote vya jamii kama vile: nyenzo, uchumi au mazingira.

Habari za vita zina matokeo gani?

Habari kuhusu vita zinaweza kumfikia kila mtu, hata iwapo zinapohusu watu na maeneo ya mbali. Zinachangiajai jinsi tunavyohisi na zinaweza kutuwezesha kutafuta njia za kuishi **AMANI**.

TAARIFA ZA VITA:

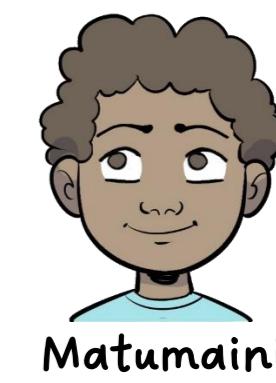
JINSI YA KUWASADIA WATOTO NA VIJANA KUKABILIANA NAZO

Ni hisia gani ambazo tunaweza kuhisi?

Tunaweza kuhisi
hisia kama...



Aidha, itakuwa
vema zaidi
kuendelea kuhisi
hisia kama...



Twaweza je kukabiliana na hofu, huzuni na hasira?

KUTAFUTA SULUHISHO LA MATATIZO

Kutatua matatizo

- Uliza «Nini kinaweza kufanya ili kubadili mambo?».
- Kufikiri kwamba unaweza kufanya kitu fulani kusuluhisha.
 - Kutafuta suluhu kuititia mazungumzo.
 - Kuishi kwa amani katika maisha ya kila siku.

Kutafuta na kutoa habari

- Kuuliza maswali.
- Toa maelezo yaliyo muhimu, yanayoelewaka na yanayolingana na umri.
- Saidia katika kutafuta taarifa.
- Tathmini/hakikisha uaminifu wa habari.

JIAMINI NA UWAAMINI WENGINE

Kuelewa na kuelezea hisia

- Elewa kwamba ni kawaida kuhisi hisia kama vile woga, huzuni na hasira.
- Fikiri kwamba unaweza kubadilisha hisia unazohisi.
 - Onyesha hisia zako watu (kwa mfano, kwa kuzungumza, kuchora au kuandika).
 - Zingatia utulivu.

Kupokea na kutoa msaada

- Usiogope kuomba msaada.
- Fanya ukaribu wa mtu muathiriwa (kwa mfano, kwa maneno au ishara).
- Tumia wakati wako na watu wapendwa.
- Fanya jambo lolote kuwasaidia wale wanaohitaji.

KUFAHAMU NINI MUHIMU

Zingatia mambo haya pia

- Fikiria mambo mazuri.
- Zingatia vipengele vyema vya maisha.
- Jisumbue kwa kufanya mambo ya kufurahisha (kwa mfano, kusoma au kucheza michezo).
- Endelea kushiriki katika shughuli za kila siku.

Kujadiliana

- Buni njia mpya za kukabiliana na mabadiliko.
- Thamini mambo ambayo kwa kawaida huchukuliwa kuwa ya kawaida (kwa mfano, familia au marafiki/majirani).
 - Yape umuhimu mitazamo ya kila mtu.
- Kumbuka kwamba upatanishi huwezesha kufikia makubaliano.

*Kuna njia nyingi za kukabiliana na hofu, huzuni na hasira:
tunaweza kuchagua mara kwa mara ni zipi husaidia vizuri na hata kuvumbua mpya!*