



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

TAARIFA ZA VITA:

JINSI YA KUWASAIIDIA WATOTO NA VIJANA KUKABILIANA NAZO

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. Zinachangia jinsi tunavyohisi na zinaweza kutuwezesha kutafuta njia za kuishi **AMANI**.

Ni hisia gani ambazo tunaweza kuhisi?

Tunaweza kuhisi hisia kama...



Uoga



Huzuni



Hasira

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



Utulivu



Furaha



Matumaini

Twawezaje kukabiliana na hofu, huzuni na hasira?

KUTAFUTA SULUHISHO LA MATATIZO

Kutatua matatizo

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

Kutafuta na kutoa habari

- Kuuliza maswali.
- Toa maelezo yaliyo muhimu, yanayoeleweka 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 wependwa.
- 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!

