# Module 5: Communication

***“Mawasiliano hayawezi kufanya kazi watu wawili wanapoongea kwa wakati mmoja.”***

**Taarifa za Msingi kwa Mwezeshaji.**

# Moduli ya 5: Mawasiliano

Mawasiliano mazuri ndani ya familia ni muhimu kwa sababu yanawawezesha wanafamilia kutoa mahitaji, matakwa na mawazo yao kwa kila mmoja. Pia yanawawezesha kushirikishana kile wanachokiamini kwa kila mmoja. Mawasiliano yenye uwazi na uaminifu yanatengeneza hali inayowawezesha wanafamilia kuelezea tofauti zao na vile vile mapenzi na kuvutiwa kwa kila mmoja wao. Mawasiliano yenye ufanisi na uwazi hayawanufaishi watotot tu bali kila mwanafamilia. Hivyo, Mawasiliano yenye ufanisi ni msingi wa mahusiano bora ya familia na utendaji kazi wa familia.

Kadri familia inavyowasiliana kwa ufanisi kwa pamoja ndivyo maisha yenye afya kwa familia yako yatakavyokuwa. Pia katika namna ambapo mahusiano ya kifamilia yana shida, mawasiliano mazuri yanaweza kusaidia kutoa ushauri katika hali fulani na kuwawezesha wanafamilia kujifunza namna wanafamilia wengine wanavyojisikial. Kuendeleza ujuzi mzuri wa mawasiliano ni muhimu kwa mahusiano yenye mafanikio katika ngazi ya familia, kama mzazi/mlezi, mtoto, ndugu au mahusiano ya ndugu na jamaa.

Mawasiliano mazuri na yenye uwazi ni muhimu kwa watoto au walezi ambao hawafahamiani vizuri. Kwa mfano, katika hali ambapo watoto wanarudi nyumbani baada ya kutengana na familia zao, ama katika mazingira ambapo watoto wanaenda katika familia mpya, mawasiliano mazuri ni muhimu. Hali hizi zinaweza kuchanganya na kuwapa wakati mgumu baadhi ya wanafamilia ambao wanaweza kuwa na hisia tofauti. Katika mazingira kama haya ni muhimu familia zianzishe njia nzuri za mawasiliano ili watoto na walezi kwa pamoja waone wanasikilizwa na kueleweka na migogoro kupungua au kusuluhishwa. Kwa ujumla kila mmoja anapohisi kusikilizwa, wanapunguza hasira, msongo wa mawazo na wanakuwa wazi katika kutatua matatizo kuliko wanapohisi kutoeleweka. Kusikilizwa na kueleweka pia kunajenga uaminifu na kujaliwa kati ya wanafamilia.

Watu wenye matatizo ya kuongea au kusikia, au watu wenye matatizo ya akili au hali kama ya usonji watahitaji mbinu na mikakati ya kusaidia na kuwezesha mawasiliano. Familia zinahitaji kuwa makini na kujiandaa kutumia lugha inayoeleweka na mbinu na mikakati mbalimbali ya mawasiliano.

Hakuna siri kwamba watu wanaodumisha mahusiano mazuri pia wanawasiliana vizuri. Mawasiliano mazuri ni ujuzi muhimu katika mahusiano yoyote, lakini yanahitaji mazoezi. Katika moduli hii, washiriki watatafakari na kujadili hatua mbalimbali wanazoweza kuchukua kuimarisha na kuboresha thamani ya mawasiliano katika ngazi ya familia.

## Ni nini Wazazi na Walezi watajifunza na kufanyia mazoezi katika kipindi hiki

## Mwisho wa kipindi hiki, wazazi na walezi wata:

* Elewa athari za mawasiliano yenye ufanisi katika ngazi ya familia.
* Jifunza ujuzi wa mawasiliano yenye ufanisi.
* Jifunza mikakati ya kutumia katika hali ambapo mawasiliano yanakuwa nyeti na magumu.

**Nini kipo katika hii Moduli**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tukio | Muda | Namna |
| 1. Ukaribisho na utambulisho wa Moduli. | Dk 15 | Tafakari ya Kikundi |
| 1. Taarifa na vipengele vya Mawasiliano mazuri. | Dk 10 | Majadiliano ya Kikundi |
| 1. Vizuizi na vijenga Mawasiliano mazuri. | Dk 15 | Majadiliano ya Kikundi cha simu |
| 1. Umuhimu wa Mawasiliano yenye ufanisi. | Dk 10 | Mifano na Majadiliano ya Kikundi |
| 1. Kuhimiza mawasiliano yenye ufanisi kati ya walezi. | Dk 40 | Mazoezi ya Kikundi kwa vitendo |
| 1. Kuwasiliana kiufanisi na watoto. | Dk 40 | Mazoezi ya Kikundi kwa vitendo |
| 1. Kuwasiliana kuhusu mada nyeti na ngumu. | Dk 40 | Mazoezi ya Kikundi kwa vitendo |
| 1. Muhtasari, Maswali ya kuhitimisha na Hatua za kuchukua nyumbani. | Dk 10 | Majadiliano ya Kikundi |
| Total | Masaa 3 |  |

## Tukio 1: Ukaribisho na Utambulisho wa Moduli

Muda: Dakika 15

Nini:

* Kusalimiana kila mmoja
* Kuchangia mrejesho wa mafunzo ya nyumbani.
* Kujifunza kuhusu mada ya leo itakavyokuwa.

Zana : Nakala za sheria za msingi.



* 1. Wakaribishe wote katika Module ya 5 ya Mafunzo na washukuru kwa kufika.
  2. Kwa utangulizi, waombe washiriki kila mmoja ajitambulishe na atoe taarifa mbili kuhusu yeye ambapo mojawapo iwe ya uongo. Kisha waambie wanakikundi wote wapige kura kuchagua taarifa ya uongo.
  3. Washukuru wanakikundi kwa kushiriki na kuchangia.
  4. Waombe washiriki watafakari kwa muda wa dakika moja walichojifunza Moduli iliyopita (maadili na nidhamu) na kipi walichoweza kukifanyia mazoezi nyumbani.
  5. Wapange washiriki katika makundi ya watu wanne. Waombe wajadili na kutoa mifano ya namna walivyowafunza maadili na nidhamu watoto wao wiki iliyopita. Endapo sahihi (Kama watu wana watoto wa umri tofauti), wahimize vikundi kujadili mifano kulingana na makundi fulani ya umri (Kwa mfano, watoto wenye umri wa miaka miwili, miaka mitano, miaka 12 au 13, miaka 16 au 17).
  6. Waombe kila kikundi kuchangia mfano mmoja. Jaribu kupata mifano kutoka makundi mbalimbali ya umri.
  7. Mara watakapochangia, waulize wanakikundi kama kuna mtu ana maswali yoyote au mchango wowote kuhusiana na kilichofundishwa katika kipindi cha maadili na nidhamu. Endapo yapo, toa ufafanuzi wa maswali au elezea kuwa swali litajadiliwa baadae katika mafunzo na uliandike swali mahali.
  8. Washukuru washiriki kwa kazi nzuri na wahimize waendelee kutekeleza utendaji.
  9. Itambulishe mada ya leo ya Mawasiliano. Elezea jumbe muhimu zifuatazo, hakikisha kila mmoja anaelewa:
* *Mawasiliano yenye ufanisi ni msingi wa mahusiano bora ya familia na utendaji kazi wa familia.*
* Ni muhimu familia zianzishe njia nzuri za mawasiliano ili watoto na walezi kwa pamoja waone wanasikilizwa na kueleweka na migogoro kupungua au kusuluhishwa.
  + - *Mawasiliano yenye ufanisi na uwazi, hayawanufaishi watoto tu bali kila mwanafamilia.*
    - *Moduli hii itawawezesha wazazi na walezi kutafakari na kujadili hatua mbalimbali wnazoweza kuchukua kuimarisha na kuboresha thamani ya mawasiliano katika ngazi ya familia.*

## Shughuli ya 2: Fasili/Maana ya Mawasiliano na vipengele vya mawasiliano mazuri.

Muda : Dakika 10

Yaliyomo:

* Kubaini fasili ya mawasiliano
* Kuchunguza vipengele vya mawasiliano

Zana: Hakuna



* 1. Waombe wazazi na walezi kufikiria muda amabao walikuwa na mazungumzo mazuri/majadiliano/ na mtu . Inaweza kuwa na rafiki/mwenzi/mtoto/ndugu. Waombe kutafakari kilichofanya mazungumzo yawe mazuri.
  2. Waulize wazazi na walezi kushirikishana katika mjadala wa pamoja, kwa kutumia maswali yafuatayo:
     + *Ni nani uliyekuwa na mazungumzo naye?*
     + *Kwanini unasema kwamba majadiliano /mazungumzo yalikuwa mazuri?*

Andika majibu kwenye chati mgeuzo.

* 1. Kutoka kwenye zoezi la kushirikishana hapo juu, waulize wazazi na walezi:
     + *Unawezaje kuelezea dhana ya mawasiliano?*
     + *Nini kinafanya mawasiliano yawe mazuri?*
  2. Washukuru wazazi na walezi kwa kushirikishana.

**Matini ya Mwezeshaji kwa shughuli ya 2**

Mawasiliano ni mchakato au njia ya kuhamisha habari kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine ili aweze kupokelewa na kueleweka. Unahusisha kushirikishana mawazo, fikra, na hisia na watu wengine.

Mawasiliano ni mseto wa maneno, lugha ya alama na ishara ili kutoa ujumbe..

Mawasiliano madhubuti ni sifa muhimu sana ya mahusiano yenye afya ya familia na mazingira mwingiliano na mahusiano ya familia. Katika ngazi ya familia, ni muhimu kwamba wanafamilia wakiendeleza ujuzi au stadi za mawasiliano kuboresha mahusiano (mzazi, mwenzi na ndugu).

Hisia zilizosikiwa na kueleweka hujenga kuaminiana na kutunzana kati ya watu. Mawasiliano mazuri huimarisha mahusiano katika ngazi ya familia.

Mawasiliano madhubuti yanweza kusaidia katika hali ambapo familia zinakumbana na changamoto. Kupitia mawasiliano madhubuti wanafamilia wanaweza kutatua matatizo yasiyokwepeka ambayo yanaibuka katika familia zote.

Hakuna taratibu za msingi zilizowekwa kwa ajili ya kuboresha mawasiliano ndani ya familia. Kila familia ni tofauti na ina historia yake, namna na mtindo wa mawasiliano.

Kuna aina tofauti za mawasiliano: **mazungumzo** ni neno lililozungumzwa , **ishara/kutazama** kupanda na kushuka kwa sauti, ishara za mwili, mwonekano wa sura na vitendo.

Mawasiliano ndani ya familia ni muhimu sana kwa sababu huwawezesha wanafamilia kuelezea mahitaji yao, wanayotaka, masuala yanayowahusu kila mmoja. Familia imara hujengwa kwenye msingi wa mawasiliano madhubuti.

Kujizoeza mawasiliano madhubuti katika familia ni muhimu zaidi kama mtu mmoja au zaidi kwenye familia ana/wana ulemavu ambao unaathiri mawasiliano yake au yao. Tazama matini maalumu kwa taarifa zaidi juu ya mawasiliano na ulemavu mwisho wa moduli hii.

Vipengele na /au sifa za mazungumzo mazuri zinajumuisha;

* Kusikiliza kwa makini: Ni muhimu kusikiliza wengine wanachosema na kuwa makini na maswali ya alama. Hoji zaidi na upate ufafanuzi kama hujaelewa. Punguza vitu vinavyokatiza mawasiliano (kama vile simu) na sikiliza maudhui yaliyopo kwenye maneno na hisia zake.
* Wasilisha mawazo, fikra na hisia katika hali sahihi na moja kwa moja. Epuka tungo tata (Utata‒maneno yenye maana zaidi ya moja) na lugha iliyojificha, hivi vinaweza kuwa chanzo cha ugomvi baadaye.
* Mfahamu mtu unayezungumza naye (umri, ukomavu, hali ya ndoa) na utumie lugha inayofaa.
* Anzisha mawasiliano ya mara kwa mara kwa kutenga muda na kuwa na wakati wa kufanya mazungumzo ya maana kwenye familia. Kwa mfano, kupitia vikao vya familia na wakati wa chakula hutoa nafasi ya mawasiliano.

## Shughuli ya 3: Vizuizi vya mawasiliano madhubuti na vitu vya kusaidia kuboresha mawasiliano madhubuti.

Muda: Dakika 15

Yaliyomo:

* + Kuelewa vizuizi vya mawasiliano madhubuti
  + Kuelewa vitu vya kusaidia kuboresha mawasiliano madhubuti

Zana/Nyenzo: Ujumbe mfupi ulioandikwa kwenye kipande cha karatasi (Tazama namba 3.1 hapo chini)



* 1. Andika ujumbe mfupi kwenye kipande cha karatasi. Ujumbe huu ujumuishe ima baadhi ya maneno magumu au uwe mrefu na wenye sentensi ngumu. Kwa mfano (lakini ni bora kutengeneza sentensi yako inayofaa):
* *Kiongozi wa Kijiji amewaomba wazazi wote kuhudhuria Baraza la Kijiji kesho saa sita mchana na kuhakikisha wanakuja na fomu zinazoonesha kwamba watoto wao wote wana cheti cha kuzaliwa..*
* *Mafunzo ya malezi na makuzi bora ya mtoto yana moduli 9, kipindi kimoja cha utambulisho na mahafali ya mwisho na walezi wanahitajika kuhudhuria angalau asilimia 80 ya vipindi ili waweze kuhitimu kama wazazi mahiri baada ya majuma 11.*
  1. Waombe washiriki wasimame kwenye duara.
  2. Chagua mshiriki mmoja na umpe ujumbe mfupi ulioandikwa kwenye kipande cha karatasi. Yoyote asione ujumbe huu.

Nukuu ya Maandishi ya Mwezeshaji: kama washiriki wanapenda, unaweza kunong'oneza sentensi kwenye sikio la mshiriki mmoja. Kadri unavyopitisha ujumbe kwa wote, kuwa makini na uwasaidie washiriki wenye ulemavu wa kusikia, kuona na kuzungumza ili waweze kushiriki kikamilifu.

Kama kuna sheria ya kukaa mbali (Mfano wakati huu wa UVIKO‒19), shughuli hii inaweza kubadilishwa

* 1. Muombe mshiriki anong'oneze ujumbe ulioandikwa kwa mshiriki anayefuata kwenye duara, amabye naye anamnong'oneza mshiriki anayefuata , na kuendelea hadi pale washiriki wote wataposikia na kueneza ujumbe. Muulize mshiriki wa mwisho aseme kwa sauti alichokisikia.
  2. Linganisha kilichosemwa na ujumbe uliandikwa kwenye karatasi. Kwa kawaida, ujumbe umebadilika sana, unaweza kumuuliza mmoja ya washiriki katikati ya zoezi kusema alichokisikia.
  3. Tumia maswali yafuatayo kutafakari zoezi:
     + *Je, ujumbe umebadilika? Kivipi?*
     + *Kwanini hili limetokea? (Eleza kwamba hivi ni “vikwazo” vinavyozuia mawasiliano).*
     + *Ni nini tunachoweza kufanya kubadilisha mchezo na kuhakikisha ujumbe unafika vizuri? (Eleza kwamba hivi ni vitu vinavyosaidia kujenga mawasiliano madhubuti). Kma washiriki wamekwama kutoa mapendekezo, vinaweza kujumuisha,– waruhusu washiriki waongee kwa sauti, kuwa na nafasi ya kurudia, hakikisha kwa mtu ambaye umemuelewa kwa usahihi kabla ya kurudia ujumbe).*
  4. Kadri washiriki wanavyoelezea vikwazo vya mawasiliano na vitu vya kujenga mawasiliano madhubuti, orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo ilyogawanywa kwenye pande mbili – vizuizi vya mawasiliano madhubuti na vitu vya kujenga mawasiliano madhubuti.
  5. Unapomaliza kuorodhesha hivi, waulize washiriki, *“Kwanini mawasiliano madhubuti katika ngazi ya familia ni muhimu?”*. Orodhesha majibu yao kwenye chati mgeuzo.
  6. Washukuru wazazi na walezi kwa kushiriki kwenye mchezo.

**Matini ya Mwezeshaji kwa ajili ya shughuli ya 3**

*Vitu vingi vinaweza kutuzuia kupokea au kuelewa kile watu wanachowasilisha. Zoezi hili limetusaidia kutambua baadhi ya vikwazo vya mawasiliano.*

*Vikwazo au vizuizi hivi vinaweza kutokea katika eneo lolote tunapokuwa kwenye mchakato wa mawasiliano na vinaweza kuharibu ujumbe uliokusudiwa, vinaweza kusababisha kutoelewana au migongano na kupunguza kuaminiana.*

*Baadhi ya vikwazo hivi vinaweza kuwepo ndani ya familia na vinaweza kusababisha migogoro kama visipotatuliwa.*

*Mawasiliano madhubuti yanweza kuwa magumu kwa familia nyingi, lakini kwa bahati nzuri, ni stadi au ujuzi ambao unaweza kuimarishwa.*

*Hatua nzuri ya kuanzia ni wakati wazazi na walezi wanapotambua vikwazo au vizuizi hivi vya mawasiliano na jinsi ya kuviepuka na au kuvishinda.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Vikwazo/vizuizi* | *Vijenzi/vitu vya kusaidia* |
| *Kutokuwa na uwezo wa kusikiliza kwa uangalifu*  *Mitindo tofauti ya mawasiliano*  *Tofauti za kiutamaduni na lugha*  *Uwepo wa migogoro*  *Kutoaminiana*  *Vitu vinavyokatisha mawasiliano (Mfano Simu)*  *Kutumia lugha tata*  *Kukosa umakini na maslahi/Matlaba*  *Ulemavu wa mwili kama vile matatizo ya kusikia au kuzungumza .*  *Ujumbe kutokuwa na uhalisia kwa mpokeaji* | *Kuskiliza kwa makini ikijumuisha kutambua vidokezo vya mawasiliano yasiyotumia maneno.*  *Kuelewa mitindo ya mawasiliano ya wanafamilia*  *Kutumia lugha inayofaa na kuonesha hisia za kitamaduni.*  *Kutatua migogoro iliyopo na masuala ya kutoaminiana*  *Kutenga muda tabaruku (maalumu) wa kuwasiliana na kuepuka vitu vinavyokatisha mawasiliano (Kuongea na simu wakati wa mazungumzo)*  *Kupata msaada wa kuongea na watu wazima, au watoto wenye changamoto za kusikia na kuongea*  *Kuepuka matumizi ya na lugha ngumu. Tumia lugha rahisi.* |

## Shughuli ya 4: Umuhimu wa Mawasiliano Madhubuti

Muda : Dakika 10

Yaliyomo:

* Kuelewa umuhimu wa mawasiliano madhubuti katika familia
* Kuzingatia sababu na madhara ya mawasiliano yaliyovunjika katika familia
* Nyenzo za kufundishia: Kikapu kilichofumwa /picha ya kikapu kilichotengenezwa kwa matete ya mianzi.

Materials A basket made of papyrus reeds/ Picture of a traditional basket made of papyrus reeds



* 1. Wakumbushe washiriki kwamba mawasiliano madhubuti husaidia kuimarisha uhusiano wa ndani kati ya wazazi /walezi na watoto wao. Pia yanasaidia wazazi /walezi kuwa karibu. Na kuwasaidia watoto kuwa karibu zaidi wanapokuwa nyumbani.
  2. Ima unyanyue kikapu kilichofumwa au uoneshe picha ya kikapu cha asili kilchotengenezwa na matete ya mianzi. Waulize washiriki maswali yafuatayo:
* *Nini kinachofanya kikapu kwa imara?*
* *Nini kitatokea kama kamba moja ya ukindu wa mwanzi ikitolewa kwenye kikapu au ikikatwa*?
  1. Andika majibu yao kwenye chati mgeuzo
  2. Toa muhtasari wa shughuli kama ifuatavyo:
* *Mikanda yote ya matete lazima iwepo na iwe imara ili kikapu kiweze kubeba vitu vingi. Kama mkanda mmoja wa mwanzi ukiwa mfupi au ukikatwa, au ukikosekana kikapu huwa kidogo na kinweza kuvuja na hivyo basi kushindwa kubeba chochote.*
* *Mawasiliano katika familia ni kama mikanda wa matete kwenye kikapu. Kama mawasiliano mazuri yanakosekana katika familia, kama mikanda ya matete kwenye kikapu, hii hufanya familia ishindwe kushikamana vizuri/ kila eneo la familia huathiriwa. Kama kikapu ni imara, kinaweza kuweka kila kitu tunachotaka kubeba. Vivyo hivyo, katika ngazi ya familia, kama mawasiliano ni mazuri kutakuwa na kitu kizuri kinacholeta furaha, upendo, upamoja na hata tofauti na migogoro.*

4.5 Washukuru washiriki kwa kushirikisha uzoefu wao.

**Matini ya Mwezeshaji kwa shughuli ya 4**

Mawasiliano ni kijenzi muhimu sana katika mahusiano ya familia.

Mambo mengi miongoni mwa wanafamilia huibuka kwa sababu ya mawasiliano.

Watu wanapokuwa na tabia ya mawasiliano ya mara kwa mara, hutoa fursa ya kuzungumzia zaidi tunachokihisi, mitazamo yetu juu ya hali zinazotokea katika familia, na kujadili au kutatua hali ngumu zinazojitokeza katika familia.

Familia zinapoanzisha njia imara za mawasiliano, muunganiko wa familia huimarishwa. Hili linapotokea, wanafamilia watajisikia kwamba familia yao ni sehemu salama ya kutafuta makao au msaada wakati matatizo yanapoibuka.

Mawasiliano mazuri ya wazi ni muhimu sana kipekee kwa ajili ya watoto au walezi ambao hawafahamiani vizuri. Kwa mfano, katika mazingira ambayo watoto wanarejea nyumbani baada ya kutengana na familia zao au wanaungana na familia mpya, mawasiliano mazuri ni muhimu. Hali hizi zinaweza kuchanganya na zenye msongo kwa wanafamilia tofauti, ambao wanaweza kuwa na hisia tofauti. Katika mazingira haya ni muhimu kwamba familia huanzisha mifumo mizuri ya mawasiliano hivyo watoto na walezi wanaweza kuhisi kusikilizwa na kueleweka na migogoro inawez kupunguzwa au kutatuliwa. Kwa ujumla, kila mmoja anapohisi kusikilizwa, anakuwa hana hasira, msongo wa mawazo na anakuwa wazi kutatua matatizo kuliko wnapohisi kutoeleweka. Kujihisi kusikilizwa na kueleweka pia hujenga kuaminiana na kujali kati wanafamilia.

## PaletteChecklistStopwatchShughuli ya 5: Kukuza mawasiliano madhubuti miongoni mwa walezi

Muda: Dakika 40

Yaliyomo:

* Kujizoeza ujuzi au stadi za kuwasiliana kati ya walezi watu wazima na wenzi
* Nyenzo za kufundishia:Vipande viwili vya karatasi na kalamu kwa kila mshiriki
  1. Wakumbushe washiriki kwamba mawasiliano madhubuti katika mahusiano yoyote yanahitaji wenzi wote (mume na mke) kuwa wazi na waaminifu kwa kila mmoja wao. Eleza kwamba “*Kama mnaweza kuheshimiana na kusikiliza anachosema mwenzako, upo katika njia sahihi. Kwa kuwa na ujuzi au stadi sahihi, watu wazima wanaweza kuwasilisha hisia zao, matendo yao na mihemko haitakuwanjuu, watu hawataumizana au kukwazana.”*
  2. Waambie washiriki kuwa sasa watafanyia mazoezi baadhi ya stadi za mawasiliano.

*Nukuu ya maandishi ya Mwezeshaji– Wakati wa kipindi cha mazoezi ya vitendo, kuwa makini na utoe msaada kwa washiriki wenye changamoto au ulemavu wa kuona, kusikia na kuzungumza ili waweze kushiriki kikamilifu.*

* 1. Kutambulisha shughuli ya kwanza

*Zoezi la 1: Shghuli ya Juu na Chini (Dakika 15)*

Gawa washiriki katika jozi.

Muombe mshiriki mmoja katika kila jozi amuulize mwenzake amshirikishe kitu kilichomkwaza sana kwa siku ya jana. Waombe wajaribu kuzingatia maneno kama “upendo ”, “hisi”, “thamini”, na epuka maneno kama “hatia/kosa”, “kamwe”, na “chukia” (kwa mfano, “Huwa naichukia…). Mwombe mtu mwingine kwenye jozi afanye zoezi la mbinu za kusikiliza kwa makini, aoneshe hisia za ndani na kuelewa kupitia mazungumzo na mawasilaino yasiyotumia mazungumzo (mfano, kutabasamu, kutikisa kichwa, kushika mkono wa mwenzake).

Baada ya dakika 5, mshiriki mwenza aliyekuwa akisikiliza atoe mrejesho wa kile alichokisikia na kuelewa, na ashirikishe fikra zozote au hisia zilizoibuka.

Baada ya dakika moja, washiriki walio katika jozi wabadilishane nafasi ili kurudia zoezi, aliyekuwa akisikiliza mwanzoni azungumze na aliyekuwa akizungumza mwanzoni asikilize.

Waeleze washiriki kuwa zoezi hili linaweza kuwasaidia walezi kujisikia kuunganika na kuwa karibu zaidi. Hii ndio njia ya watu wazima kuangalia jinsi kila mmoja anavyojisikia, inaweza kuwa rahisi–, kwa dakika chache kila siku– asubuhi wakati wa kuamka, wakati wa chakula cha jioni, wakati wa kulala.

*Nukuu ya maandishi kwa Mwezeshaji: Kuwa makini na mipangilio ya kutoa matunzo katika familia na epuka kukisia kuwa kutakuwa na walezi wa awali wawili. Kunaweza kuwa na watu wazima wengi wanaosaidia katika familia, au kuna mlezi mmoja anayeangalia watoto peke yake. Ujumbe muhimu ni kwamba ni muhimu kuwasiliana kwa uwazi na watu kwa ajili ya kupata msaada katika matunzo na kwa ajili ya ustawi wetu wenyewe.*

Muulize kila mmoja kama anafikiri anaweza kufanya zoezi hili mara moja kwa siku na mtu mwingine. Hii itawapa watu wazima nafasi ya kujizoeza mawasiliano yao na ujuzi au stadi za kusikiliza kwa makini kila mara.

* 1. Sasa tambulisha shughuli ya pili

*Zoezi la 2 Nahisi (Wazi) (Dakika 25)*

* Waeleze washiriki kuwa hili ni zoezi rahisi linaloitwa “Nahisi \_\_\_\_\_”.
* Waeleze kwamba kama watu wazima, wazazi na walezi baadhi yetu tunaweza kuwa na matatizo kuelezea hisia zetu, hata (Hasa) na wale tulio karibu nao. Njia pekee na nzuri ya kufanyia kazi ili kuwasilisha hisia zako mara nyingi – na kwa umadhubuti zaidi – ni kujizoeza kusema “Nahisi \_\_\_.” Eleza kwamba hii inaweza kuwa na manufaa tunakumbana na mihemko mikali au kujadili vitu nyeti na mwenzi au rafiki.
* Eleza kwamba utaelezea hisia katika njia mbili na ungependa washiriki waseme wanafikiri njia ipi inafaa zaidi wakati mwenzi amesahau tukio au shughuli muhimu. Kisha sema sentensi mbili zifuatazo:
  + *“Huheshimu muda wangu, wewe ni msahaulifu”*
  + *“Nahisi huheshimu vitu ambavyo ni muhimu kwangu.”*
* Ukishasoma sentensi hizi mbili, uliza mapendekezo kuhusu njia ipi ni bora na kwanini. Ukishasikia mapendekezo machache, toa muhtasari wa ujumbe muhimu:
  + *Kuelezea hisia zako kuliko kumshambulia au kumlaumu mtu mwingine inasaidia kuwasilisha mawazo na hisia zako.*
  + *Kuelezea unavyojihisi, kuliko kulaumu, humuonesha mwenzi au rafiki yako kuwa unajali kuhusu kuwa na mazungumzo ya kujenga na nia yako sio ya kumuumiza ila kumsaidia kuona mtazamo wako.*
* Toa kisa kifuatacho kwa washiriki na uwaombe wafanye mazoezi ya vitendo kwenye makundi ya watu watatu jinsi ambavyo wangeshulikia hali hiyo.
  + *Umemuagiza mwenzi wako afuate kitu sokoni na anasahau kununua. Wakati anawasili nyumbani utashughulikia vipi hali hii?*
* Washiriki wakishajadili kwa dakika 15, waulize washiriki kutafakari na kushirikishana jinsi walivyojisikia kufanya zoezi hili. Ongoza tafakari kwa kuuliza;
  + *Hili linawezaje kuwa gumu?*
  + *Tunaweza kufanya nini kushinda magumu katika kuwasiliana?*
* Hitimisha majadiliano kwa kushirikikisha ujumbe muhimu ufuatao
  + *Sote tumekuwa na uzoefu wakati tulipohisi kusikilizwa, na kueleweka na uzoefu tulipohisi kutoeleweka na hata kupuuzwa.*
  + *Mawasiliano ni nyenzo ya msingi ya mahusiano yoyote*
  + *Katika mawasiliano yenye mafanikio, mtuma ujumbe lazima awasilishe ujumbe wake kwa usahihi na uwazi na mpokea ujumbe lazima aelewe ujumbe kwa usahihi.*
  + *Mawasiliano mazuri husaidia kuhakikisha kuwa taarifa sahihi zinatolewa, matarajio yanaeleweka, na kuaminiana kunadumishwa.*

## Shughuli ya 6: Kuwasiliana na watoto kwa umadhubuti

Muda: Dakika 40

Yaliyomo:

* Kujifunza namna ya kuwasiliana kwa umadhubuti na watoto
* Kubaini na kuepuka baadhi ya makosa wanayofanya wazazi na walezi wanapowasiliana na watoto na kujizoeza kwa vitendo mitindo mbadala ya mawasiliano
* Nyenzo za kufundishia: Maelekezo ya jozi 1 na 2– inayotosha kwa kila kundi linalofanya kazi katika jozi (Zoezi la 2: Ngumi)
* Chati mgeuzo yenye visa vya kuwasilaina na watoto. (Zoezi la 3: Nahisi……..)



* 1. Tambulisha shughuli kwa kusema kwamba sasa tutaangalia mawasiliano na watoto. Waeleze Washiriki yafuatayo:
  + *Mahusiano ya mtoto na mtu mzima ambayo ni ya kujibu na kusililiza kwa makini – yenye kuchangamana kwingi – hujenga msingi imara katika ubongo wa mtoto kwa ajili ya mustakabali wa kujifunza na maendeleo. Hii inaitwa hudumia na rejea.*
  + *Hii ni wakati mwanao “anapohudumia” na uso wa bashasha au tabasamu, na wewe unamwonesha hali ile ile (rejesha tabsamu).*
  + *Hudumia na rejesha huanzia kuanzia bafuni, muda wowote mtoto huonesha vitendo, au kulia, na mtu mzima anapomtazama, huzungumza au humkumbatia.*
  + *Kumbuka moduli ya 2 ambapo tulizungumza kuhusu uhitaji wa mahusiano imara yanayojali na yenye mwitikio na watu wazima wanaojali. Kama mwitikio wa mtu mzimakwa mtoto hauaminiki, haufai au haupo, hufanya ubongo ushindwe kupata fursa ya kutengeneza muunganiko ambao unahitajika ili mtu akue. Mtoto anapokosa nafasi ya muunganiko huu ili aweze kukua vizuri, anaweza akakumbana na cahangamoto za kimwili, kihisia na kiakili taratibu kadri anavyokua.*
  + *Hivyo basi, mawasiliano ni lazima kwa maendeleo ya mtoto au maendeleo ya ubongo wa mtoto. Mawasiliano haya huendelea kadri mtoto anavyozidi kukua. Kumbuka kwamba ubongo huendelea kukua, na unahitaji msisimuo chanya, kuanzia mtoto anavyendelea kukua kutoka utotoni kuelekea rika balehe.*
  + *Jinsi tunavyosaidia mabadiliko ya mawasiliano kwa kuzingatia umri wa mtoto, lakini kipengele muhimu kabisa ni kuwasikiliza watoto kwa umakini. Tunapowasikiliza watoto kwa umakini, tunawafanya wafahamu kuwa wanaweza kutafanya tujue wanachohisi, fikri na kwamba wanachokihisi au kufikri ni muhimu kwetu.*
  + *Watoto hujifunza ujuzi au stadi nyingi na mitazamo kwa kuwasiliana na sisi kwa kuangalia jinsi watu wazima wanavyowasiliana. Tunahitaji kuwa na uhakika wa kuwa mifano bora na kuwa na muda wa kusikiliza kwa uwazi na kutuma ujumbe wetu..*

*Nukuu ya maandishi ya Mwezeshaji: kama inafaa, unaweza kurejea moduli ya 1 na 2: Maadili ya familia na mahusiano ya familia, kuwakumbusha washiriki kuhusu nafasi ya kuwa mfano ambayo tayari umeshajadili kwenye kikundi.*

* 1. Waambie washiriki kwamba sasa watafanya kwa vitendo baadhi ya mbinu au stadi mawasiliano. Tambulisha shughuli ya kwanza:

*Zoezi la1: Uliza maswali ya wazi yanatia hamasa ya mazungumzo (Dakika 10*)

* *Eleza kwamba ni muhimu kuzungumzia vitu vya kila siku kadri unavyomaliza siku yako, Kama wewe na mtoto wako mnawasiliana sana, inaweza kuwa rahisi sana kuzungumza wakati mambo makubwa yanapoibuka.*
* *Wazazi na walezi wanaweza kutenga muda wa kuzungumza na watoto wao na kuchochea mazungumzo. Kuuliza maswali huru kutasaidia. Uliza watoto wako jinsi siku yao ilivyokwenda shuleni au shughuli waliyoshiriki ilivyokwenda. Kwa mfano, usiulize, masomo yako yamekwendaje leo? Lakini uliza mambo ambayo yatazalisha majadiliano na hadithi. Unaendeleaje na somo lako unalolipenda– je, kuna chochote kinachofurahisha ulichojifunza leo? Nimegundua kwamba umeanza kuimarika kwenye somo la hesabu, niambie zaidi?*
* *Waombe washiriki kufanya mazoezi ya vitendo katika makundi ya watu watatu jinsi wanaweza kwasiliana na watoto wao kuhusu;*
  + *Maendeleo ya shule au matukio waliyokumbana nayo*
  + *Shughuli na mambo wanayopenda kufanya*
  + *Ndoto na matarajio yao watakapokuwa watu wazima.*
  1. Sasa tambulisha shughuli ya pili

*Zoezi la 2: Ngumi (Dakika 10)*

* Gawa makundi kwenye jozi. Eleza kwamba kila jozi itapata maelekezo mawili tofauti ambayo lazima wayasome peke yao. Mtu mmoja ni jozi 1 na mmoja jozi 2. Hakuna anyeruhusiwa kumwonesha mwenzake maelekezo yake.
  + Seti ya kwanza ya Maelekezo (Jozi ya 1) anasema: Mtu anayeangaliana na mimi (Jozi ya 2) atakunja ngumi. LAZIMA niikunjue hiyo ngumi.
  + Maelekezo ya Jozi ya 2 yanasema: Mtu anayeangaliana na mimi (Jozi ya 1) lazima ajaribu kukunjua ngumi yangu. Sitakunjua ngumi yangu vinginevyo aniombe kwa upole na uthubutu.
* Watu wengi watajaribu kukunjua ngumi. Waache waliopo kwenye jozi wajaribu kwa muda. Kama ukimuona mtu anajaribu kumuomba mwenzake akunjue ngumi yake, zuia hilo kundi na kuwaomba waoneshe walichofanya. Kama hakuna anayefanya, mruhusu kila mmoja kujaribu kwa dakika mbili, na kisha waombe washiriki kuacha na kupata muda wa kufikiri. Waombe wafikiri kuhusu tulichokwishajadili katika moduli hii. Uliza kama jozi ya 1 inaweza kufikiria njia tofauti ya kujaribu kukunjua ngumi. Kama hakuna anayemudu kufanya hili, muombe mshiriki mmoja wa kujitolea jozi 2 kuonesha jinsi wanweza kufanya. Kama huwezi kumpata mtu wa kujitolea wa kuuliza kwa upole na uthubutu, onesha mwenyewe na mshiriki mmoja aliykunja ngumi.
* Wezesha majadiliano kwa kutumia maswali yafuatayo:
  + Ni jinsi gani maelekezo yanashawishi matendo yako?
  + Ulizingatia njia ya Amani ya kuuliza? Kwanini ndio au kwanini sio*?*
  + *Je, unafikiri hili linaweza kutokea na baadhi ya watoto?*

*Zingatia kuwa haiwezi kutokea kwa watoto wote.*

* Baada ya washiriki kutoa mawazo yao, to muhtasari wa hoja zifuatazo za msingi:
  + *Kadri mtu anavyosukumwa, ndivyo anavyozidi kujilinda.*
  + *Mtoto anaweza kuonesha tabia yake kwa kulipuka, au kuzima na kukupuuza.*
  + *Kuwa mtulivu, imara na mpole ni uwezekano wa madhubuti.*
* Waombe washiriki kushirikisha mawazo zaidi ya hali ambapo haya yanaweza kutokea kwa watoto. Andika mifano hii kwenye chati mgeuzo.
* Washukuru washiriki kwa kushirikisha mawazo na uzoefu wao.
  1. Sasa tambulisha shughuli ya tatu

*Zoezi la 3: Nahisi (wazi) (Dakika 10)*

* Zoezi la mapitio 5.4 Zoezi la 2 “Nahisi \_\_\_\_\_” Elezea kwamba zoezi hili linaweza pia kuwasaidia wazazi/walezi kuwasiliana na watoto.
* Kisha toa muhtasari wa hoja zifuatazo za msingi kwa ajili ya watoto
  + *Wazazi wanapokumbana na hisia nzito au kujadili mambo nyeti au magumu na watoto wao, wanapaswa kujaribu kuanza sentensi zao na “Nahisi…” na kuendelea kuanzia hapo. Kwa mfano, kama umekasirishwa na mtoto wako kwa kushindwa kufanya vizuri darasani badala ya kusema “Wewe ni mjinga na mpumbavu, unashindwaje kufaulu vizuri, na jinsi ninavyopambana kulipa karo ya shule jaribu “Nahisi kuguswa na matokeo yako ya kitaaluma ……”*
  + *Kutengenza mjadala katika njia hii—kama sentensi ya hisia zako kuliko shambulio binafsi au wakati wa kulaumu unamuonesha mtoto wako kuwa unajali kuwa na mazungumzo yanayojenga.*
* Gawa washiriki katika makundi yaw a watu watatu na usome au utoe visa vifuatavyo kwa washiriki. Waombe wafanye mazoezi katika makundi yao jinsi wangeweza kukabiliana/kushughulikia hali hizi mbili– wanaweza kuchagua.
  + *Mara kadhaa umekuwa ukimuomba binti yako wa miaka 16 kurudi nyumbani saa kumi na mbili jioni na hakufanya hivyo. Leo karudi nyumbani saa tatu usiku. Utasemaje?*
  + *Umegundua kwamba mvulana wako wa miaka huwa anaenda kwenye maeneo ambayo ulimwambia asiende.*
  1. Baada ya washiriki kufanya kwa vitendo kwa dakika 5, waombe washiriki5 wa kujitolea kushirikisha jinsi walivyojisikia kuhusu zoezi hili. Toa muhtasari wa ujumbe muhimu wa kipindi:
* *Mawasiliano chanya kati ya wazazi na watoto ni sehemu muhimu ya kujenga kujithamini kwa mtoto na kujitambua.*
* *Mtoto anayejisikia kulaumiwa mara nyingi, kuhukumiwa, kukosolewa anaweza kuwa mtu mzima mwenye dhana hasi ay kujitambua.*
* *Watoto wanastawi kwa maneno ya kutiwa moyo na kusifiwa, kumsikiliza mtoto wako kunachochea kujitahmini na kumwezesha kujisikia mwenye thamani na anayependwa.*

## Shughuli ya 7: Kuwasiliana na mtoto kuhusu mada nyeti na ngumu

Muda: Dakika 40

Yaliyomo:

* Kujizoeza kuwa na mazungumzo na watoto juu ya mada nyeti.
* Kufanya mawasiliano kwa vitendo na vijana balehe
* Kujizoeza kuwasiliana wakati wa hali ngumu

Nyenzo za kufundishia: Hakuna.



7.1 Anza shughuli kwa kuelezea kwamba familia ambazo zinawasiliana katika njia nzuri zenye afya huwawia rahisi kutatua matatizo.

* 1. Waambie washiriki kuwa sasa watafanya mazoezi ya vitendo kujizoeza baadhi ya mbinu au stadi za mawasiliano za kutumia katika haili ngumu
  2. Sasa tambulisha shughuli ya kwanza

*Zoezi la 1: Kuzungumza na watoto kuhusu ngono na tabia ya ngono (Dakika 15)*

* Kumbusha wazazi na walezi, kama walivyokuwa wanakua, watoto wao pia wanataka na wanahitaji kujifunza ngono na tabia ya ngono.
* Tambua kwamba inaweza kudhalilisha au kutia aibu kwa wazazi na walezi kuzungumza na watoto kuhusu ngono lakini ni muhimu kwamba wazazi/walezi au mtu mzima anayeaminiwa kutoa taarifa hizi. Wazazi na walezi wanahitaji kujiamini, kuwa wavumilivu na wenye taarifa kadri wanavyoongea na watoto wao kuhusu maswala haya.
* Wakumbushe washiriki kwamba kufanya majadiliano na watoto wao sio tukio la siku moja , lakini mcahakato unaoendelea.
* Baadhi ya wazazi na walezi huhofia kwamba kuzungumza na watoto kuhusu maswala nyeti kama ngono ni kuwapa ruhusa ya kuchunguza Some parents and caregivers worry that talking to mambo hayo kabla ya kuanza kufanya hivyo, na hili litawachochea watoto wao kujihusisha na masuala ya ngono. Weka wazi kuwa utafiti uliofanywa duniani kote, ikijumuisha Kenya, unaonesha kwamba hii sio kweli. Watoto wanapokuwa na taarifa sahihi zinazoendana na umri wao, wanakuwa na uwezo zaidi wa kufanya maamuzi sahihi ya kuishi kwa afya njema na salama.
* Katika mjadala wa pamoja, waulize washiriki kubangua bongo juu ya dondoo chanya za kuzungumza na watoto kuhusu ngono na tabia ya ngono. Andika majibu yao kwenye chati mgeuzo.
* Washukuru washiriki kwa kushirikishana
* Toa muhtasari wa kipindi kwa kushirikisha dondoo zifuatazo kama bado hazijatajwa;
  + *Zingatia umri na hatua za maendeleo ya mtoto. Watoto walio katika umri tofauti huelewa tofauti, na ni muhimu kutoa kiasi sahihi cha taarifa kulingana na mtu husika.*
  + *Fikika– wafanye watoto wako wajue kuwa ni sawa kwa wao kuja kwako au kwenda kwa mtu mzima anayeaminika wanapokuwa na swali la ngono au tabia ya ngono.*
  + *Kuwa wazi na epuka lugha ngumu. Kwa mfano, ni muhimu kutumia majina halisi ya sehemu za mwili, badala yake tumia tafsida (Kwa mfano, kuita uke/kuma ‘ua’ au neno lingine linaweza kuchanganya). Unaweza kuimba wimbo huku ukionesha na kuita sehemu za siri. Hili ni la muhimu kwa upekee unapozungumza na watoto wadogo. Inaweza pia kusaidia katika kuelezea na kuwasaidia watoto wako kuepuka unyanyasaji wa kingono.*
  + *Epuka kuhukumu au kukosoa watoto ambao wana maswali. Kwa mfano, kama kijana mdogo anakuuliza kuhusu ngono, usigombane, kumshtaki, au kudhani kwamba ameshaanza kujihusisha na mambo ya ngono. Badala yake, muulize ambacho angependa kufahamu. Kisha toa majibu. Washukuru kwa kuja kwako na maswali haya. Kama ukihukumu au kuwa mgomvi , hawawezi kuja kwako tena na maswali. Wanaweza kwenda kwa mtu mwingine anayeweza kuwapotosha.*
  + *Tumia faida ya muda ambao watoto wao huuliza maswali kutoa taarifa zinazojitosheleza na sahihi. Hili ni muhimu kwa kuwa itakuwa vigumu kwa wazazi kuanza mazungumzo haya.*
  + *Hata wakati tunapojaribu kutoa taarifa sahihi, inawezekana kwamba mtoto atajihusisha katika tabia hatarishi. Jizoeze dondoo zote ambazo tumezitaja, lakini ni muhimu pia kuhakikisha kuwa mtoto anaweza kutafuta matunzo ya afya na msaada unaohitajika. Kama huna uhakika wa nini cha kufanya, zungumza na mwezeshaji ambaye atakuelekeza sehemu ya kupata msaada unaofaa.*
  + *Watoto wanaweza kukumbana na unyanyasaji. Kama mtoto akifichua unyanyasaji, ni muhimu kumwamini. Tutazungumzia kuhusu hili katika moduli ya kuzuia na kukabiliana na unyanyasaji na utelekezaji wa mtoto.*
  1. Sasa tambulisha shughuli ya pili

*Zoezi la 2: Kuwasiliana na vijana balehe (Dakika 20)*

* Eleza kwa washiriki hoja zifuatazo:
  + *Mitindo na mikakati ya mawasiliano hubadilika kadri watoto wanavyokua na kuongeza uhuru wao. Vijana balehe hutofautiana na watu wazima kwa jinsi wanavyokuwa kitabia, kutatua matatizo, na kufanya maamuzi.*
  + *Wazazi na walezi wengi hawaelewi kwa nini vijana balehe wao mara nyingi huwa na tabia za kuhemka, hawafikiri kwa mantiki, na njia iliyo hatarishi. Nyakati hizi, inaonekana kuwa vijana balehe hufikiri au kufanya vitu bila kuzingatia madhara ya matendo yao.*
  + *Kuna maelezo ya kisayansi kwa ajili ya tofauti hizi hasa kuhusiana na maendeleo ya ubongo. Tafiti zianonesha kwamba ubongo hendelea kukomaa na kuendelea kukua kuanzia utoto na ujana na kuelekea hatua za awali za utu uzima.*
  + *Kwa kujikita kwenye hatua za maendeleo ya ubongo wao, vijana balehe wanelekea kutenda kwa kuhemka, kutosoma vizuri au kupotosha kanuni za kijamii na hisia, kupa ajali za aina zote, kujihusha na mapigano, kujihusisha na tabia hatarishi.*
  + *Vijana balehe hawawezi; kufikiri kabla ya kutenda, kutulia na kufikiria madhara ya matendo yao, kufahamu jinsi ya kuacha kabla ya kuwa na tabia hatarishi au njia isiyofaa.*
  + *Kwa upande mwingine, vijana balehe wanaweza, kuliko watu wazima ‘kufikiri nje ya boksi’ na kujaribu vitu vipya, kuwa wabunifu na kuibuka na masuluhisho ambayo hatukuwahi kuyafikiria, ,kujihisi imara na kwa shauku kuhusu kilicho sahihi au kisicho sahihi. Sote tunaweza kufikiria kuhusu vijana balehe ambao ni mfano wa kuigwa!*
* Tofauti hizi za akili hazimaanishi kuwa vijana wadodgo hawawezi kufanya maamuzi mazuri au kueleza tofauti kati ya kilicho sahihi na kisicho sahihi. Haina maana kuwa pia wasiwajibishwe kwa matendo yao. Hata hivyo, utambuzi wa tofauti hizi unaweza kuwasidia wazazi/walezi, kuelewa, kutazamia, na kumudu tabia za vijana balehe.
* Kwa sababu ya sababu hzi hapo juu, inaweza kuwa ngumu mara nyingi kuwasiliana kwa sababu vijana balehe wanaanza kutaka kuondoka, wakati bado kuendelea kukaa na kundi hilo hilo. Wazazi na walezi lazima wajikumbushe kuwa tabia ya kijana balehe sio matokeo ya walivyo, hata kama hii tabia inawaathiri.
* Katika mjadala wa pamoja, waombe washiriki kubangua bongo dondoo kuhusu kuzungumza na vijana balehe. Andika majibu yao kwenye chati mgeuzo.
* Washukuru kwa kushirikisha uzoefu
* Toa muhtasari wa kipindi kwa kushirikisha dondoo zifuatazo kama hazitajwa
  + *Mawasiliano chanya. Ufunguo wa kujenga mahusiano chanya na kuondosha vizuizi vya mawasiliano na kijana balehe wako ni kuweka mifumo au njia za mawasiliano wazi. Tunaelekea kuzingatia umuhimu wa mazungumzo makubwa kuhusu mada muhimu na vijana balehe, lakini uwezo wa kuungana inapohitajika mara nyingi umejikita kwenye uwezo wa kuungana wakati usio. Jinsi unavyohusiana naye katika maisha ya kila siku itarahisisha –au kufanya iwe vigumu-kuchuja mambo muhimu. Mara nyingi ni vizuri kuwa na mawasiliano kati yenu mara kwa mara katika ngazi ya familia, sio wakati wa kujadili masuala nyeti tu. Njia hii itakuwa rahisi kuwa na mawasiliano hata kwenye mada ngumu.*
  + *Usimhutubie kijana wako, zungumza naye. Mazungumzo hujumuisha angalau watu wawili. Unapowasiliana na kijana balehe usiwe mzungumzaji peke yako mpe nafasi ya kuongea ua kujibu. Wazazi wanapolaumu "kijana wangu hataki kuzungumza na mimi," kiuhalisia wanacholalamikia ni "kijana wangu hataki kunisikiliza."*
  + *Usishambulie. Mazungumzo kati ya watu wawili yatavunjika kama mmoja anahisi kushutumiwa kufanya kitu fulani.*
  + *Heshimu mawazo ya kijana wako. Vijana balehe wanaweza kuzungumza kwa urahisi na watu wazima kama wazazi wanasikiliza mtazamo wa kijana.*
  + *Unapojibu, anza kwa hisia za ndani, sio majibu. Rudia kile alichokuambia kijana wako kwa mfano “Unajikia mwenye msongo wa mawazo kuhusu kipindi cha PE kesho.” Kwa kurudia maneno kwake, unamuonesha kuwa unamsikiliza na kutambua anavyojsikia.*
  + *Chagua vita vyako – baadhi ya vitu ni muhimu zaidi kuliko vingine. Chagua vita vyako ili uweze kushinda vile ambavyo vinajalisha na kuacha vingine.*
  + *Zungumza kwa ufupi na rahisi. Kwa njia hii, utaepuka kumhutubia kijana balehe badala yake unawasiliana naye.*
  + *Kuwa wewe. Usijaribu kuzungumza kama watoto wako au rafiki zao.*
  + *Chukulia kama faida. Kuwa karibu na kijana wako na utumie muda uliopo kuzungumza naye.*
  + *Punguza matarajio (Usiende na picha ya kinachofuata). Kwa kuacha mawazo yako kuhusu namna gani na wakati gani wewe ma kijana wako mnawasiliana, una uwezekano mkubwa wa kuwa na Amani na ni kitu gani, kuliko kuanza kufikiri nini kitakuwa. Kisha utafungua mlango kwa mawasilaino yenye tija kuibuka.*
  + *Tulia. Uwezo wa kutulia, haijalishi ambacho kijana wako anajaribu kukushrikisha, ni muhimu kama unataka awe anaendelea kuja kwako. Usiingilie/kurukia — “wewe na rafiki yako mlifanya nini?” — na badala yake, tulia, tikisa kichwa na mshukuru kijana wako kwa kushirikisha uzoefu wake. Kama ni aina ya taarifa ambayo inahitaji hatua kutoka kwako, chukua muda kutafakari, ili ujue cha kufanya, unaweza kufanya kwa njia isiyo ya vitisho.*
  + *Shirikisha hadithi. Vijana balehe hupenda kusikia habari kuhusu vijana wengine waliopita nyakati ngumu na waliishi kuzisimulia hizo nyakati; Kuna kitu kinafariji katika kufahamusio watu wa kwanza kujihisi kutengwa au kutoeleweka. Hivyo, ina maana kuwa wanataka kusikia hadithi yako pia, hata zile zisizofariji. Chukua muda wa kujiweka kwenye mazingira magumu na ujizungumzie kama mmoja ya waliopita katika magumu, , kijana wako atakuona kama mwanga.*
  1. Sasa tambulisha shughuli ya tatu

*Zoezi la 3: Kuwasiliana na watoto wenye changamoto za kuzungumza, kusikia, na matatizo ya akili (Dakika10)*

* Waeleze wazazi na walezi kuwa ni muhimu kutumia lugha inayofikika na nyenzo tofauti unapozungumza na watoto wenye matatizo ya kuzungumza, kusikia na matatizo ya akili ili kuwezsha mawasiliano.
* Katika makundi ya watu watatu, waombe washiriki kubangua bongo juu ya changamoto 2 zinazowakabili wakati wanapowasiliana na watoto wenye changamoto za kuzungumza, kusikia, na matatizo ya akili. Waulize pia kutafakari juu ya njia wanazoweza kutumia kukabiliana na changamoto hizi.
* Washukuru washiriki kwa kushirikisha uzoefu wao.
* Toa muhatasari wa kipindi kwa kushirikisha dondoo zifuatazo kama hazijatajwa;
  + *Tengeneza stadi za mwasiliano kwa kuzungumza, kwa kutumia vitendo na mwonekano wa sura. Mtoto wako ataiga. Unapounda, kaa karibu na mtoto wako na umjibu mwigo wake kwa kumpongeza kwa kutumia mbinu au stadi mpya.*
  + *Tengeneza fursa kwa mtoto wako kujizoeza stadi za mawasiliano. Kwa mfano, mwoneshe mtoto wako moja ya vitu anavyovipenda na umtie moyo kukiomba.*
  + *Ni muhimu kujifunza kadri unavyoweza kuhusu mbinu tofauti za kutumia unawasiliana na watoto wenye ulemavu. Tembelea kituo cha afya kilicho karibu kupata mwongozo wa mikakati ya kutumia kwa sababu kila mtoto ni pekee.*
  + *Familia zinaweza kujihisi aibu na kuwatelekeza watoto wao wenye ulemavu tofauti kwa kuwaficha mbali na vijiji, wakihofia mila zilizopitwa na wakati na ubaguzi. Watie moyo wazazi na walezi kupata taarifa, huduma na mwongozo kutoka kwa wataalamu. Kuna masuluhisho mengi amabyo yanaweza kusaidia familia kuimarisha mawasiliano na kusaidiana.*

**Matini ya Mwezeshaji kwa ajili ya shughuli ya 7**

Mara nyingi kuna kutokubaliana na vijana balehe, mambo yanapokuwa magumu, zifuatazo ni dondoo za kusaidia kuwa na mawasiliano sahihi

1. Tambua tatizo: Weka tatizo katika maneno yatakyofanya lionekane linaweza kufanyiwa kazi. Kwa mfano: ‘Unapenda kutumia muda mwingi na rafiki zako. Hilo linaeleweka.’ ‘Nina hofu kwamba maeneo unayopenda kutembelea na marafiki zako yanaweza yasiwe salama. Kunaweza kukawa na watu wengi wanaokunywa au kutumia madawa ya kulevya”. ‘Unapokuwa nje, nahofia mahali ulipo na nataka kufahamu kama upo SAWA. Lakini tunahitaji kufanyia kazi jinsi ya kufanya uweze kukaa na marafiki zako, na mimi niweze kujihisi mwenye faraja kwamba upo salama.

2.Fikiri kwa nini ni tatizo: Chunguza nini kilicho cha muhimu kwa mtoto wako na ueleze nini cha muhimu kwa mujibu wa mtazamo wako. Kwa mfano, unaweza kuuliza, ‘Kwanini hutaki kukubaliana na muda mahususi wa kuwa nyumbani?’ Kisha sikiliza mtazamo wa mtoto wako.

3.Bangua bongo kupata masuluhisho yanayowezekana: Kuwa mbunifu na kusudia kupata angalau masuluhisho 4 kwa kila tatizo. Kwa mfano, unaweza kupendekeza muda ambao mtoto lazima arudi nyumbani. Au mtoto wako anaweza kupendekeza amabye atarudi naye nyumbani.

4. Tathmini masuluhisho: Angalia faida na hasara za kila suluhisho, kwa kuanza na faida. Inaweza kusaidia kuanza kwa kukata suluhisho lolote ambalo halikubaliki kwa wote. Kwa mfano, mnaweza kukubaliana kwamba mtoto wako akifika nyumbani baada ya saa moja jioni sio vizuri. Mnaweza kukubaliana kuwa na baadhi ya sheria za wazi kuhusu muda wa kurudi nyumbani– kwa mfano, mtoto wako lazima awe nyumbani kabla ya saa kumi na mbili jioni vinginevyo mjadiliane. Jiandae na mbadala ikiwa mambo hayatakwenda sawa.

5. Kubaliana na matokeo: Kuwa na uhakika wa kujadili matokeo ya kwenda kinyume na sheria zilizokubaliwa.

## Shughuli ya 8: Muhtasari, maswali ya kuhitimisha na kazi ya kufanya nyumbani.



Muda: Dakika 10

Kazi ya kufanya:

* Toa muhtasari wa ujumbe muhimu kutoka moduli ya 5
* Pima/Tathmini uelewa wa washiriki
* Baini kazi ya kufanya nyumbani

Zana za kufundishia: Chati mgeuzo kutoka shughuli ya 2, 3, 4.

* 1. Elezea kwa wazazi kuwa familia imara zinajengwa kwenye msingi wa mawasiliano mazuri. Mawasiliano huanzisha na kudumisha mahusiano kati ya wazazi na watoto. Tumia chati mgeuzo iliyotumika kwenye shughuli zilizopita na utoe muhtasari wa yafuatayo;
     + *Kwanini mawasiliano madhubuti ni muhimu katika ngazi ya familia?*
     + *Vipengele vya mawasiliano mazuri ni vipi?*
     + *Mikakati ya mawasiliano madhubuti*
  2. Eleza kwamba kipindi kinaelekea mwisho na kwamba sasa tungependa kurejea ambacho tumezungumzia kwa siku ya leo. Waulize washiriki wafikirie kuhusu jumbe muhimu ambazo tumejadili.
  3. Kadri washiriki wa kujitolea wanavyopendekeza jumbe muhimu, washukuru kwa majibu yao. Ongeza hoja zifuatazo kama hazijatajwa.
     + *Sio wanafamilia wote wanawasiliana katika njia inayofanana. Tenga muda kujifunza na kuelewana.*
     + *Stadi za mawasiliano zinaweza kuimarika kupitia mazoezi ya vitendo (Kujizoeza)*
     + *Kila mmoja anaweza kuwa na shughuli ya kufanya lakini ni muhimu kutenga muda wa kuzungumza.*
     + *Kuwa msikilizaji makini. Wengi wetu huzungumza zaidi kuliko kusikiliza. Ni muhimu kusikiliza kwa kuwa makini na sauti yako (Kupanda na kushuka, hisia) na lugha ya ishara.*
     + *Mawasiliano ni kijenzi imara cha mahusiano ya familia.*
     + *Mawasiliano mazuri husaidia kujenga mahusiano katika nyakati nzuri, na kurekebisha mahusiano katika nyakati ngumu.*
  4. Sasa muulize kila mmoja kufikiria maswali mawili yafuatayo:
     + *Kitu gani muhimu ulichojifunza leo?*
     + *Ni mada gani ambayo hukuielewa vizuri?*
  5. Elezea kwamba baada ya kila moduli, kila mmoja atachagua kazi au mbinu za kufanyia mazoezi akiwa nyumbani (Kazi ya kufanya nyumbani) na atakuja kushirikisha darasani tutakapokutana tena.
  6. Wakumbushe washiriki kuwa leo tumejifunza kuhusu Stadi za Mawasiliano Madhubuti. Muombe kila mmoja afikirie hatua mpya ambayo watafanya nyumabni kuboresha mawasiliano. Wanaweza kufikiria kusikiliza kwa makini, kutumia maswali ya wazi, au mrejesho chanya dhidi ya hisia hasi. Au yote kati ya haya!

*Kusikiliza kwa makini: Jaribu kutenga muda kila siku ambao ni kwa leno la kuwasiliana na wanafamilia. Inaweza kuwa wakati wa chakula cha familia, vikao vya familia, lakini pia mazungumzo ya mtu mmojammoja ni muhimu. Waombe wajaribu ujuzi au stadi zako za kusikiliza katika mazungumzo haya. Wakati wa mazungumzo wanapaswa kutoa mrejesho kwa mzungumzaji ima kwa mazungumzo au kwa ishara. Kadri mtu anavyoongea, anatakiwa kukumbuka taarifa muhimu anayowashirikisha wengine. Baada ya kumaliza kuzungumza, waombe watoe muhtasari wa mrejesho wa ulichokisikia. Muulize mtu kama muhtasari ni sahihi na kufafanua maana yoyote kama inahitajika.*

*Kujaribu na kuwa na maswali huru (Ya wazi) kuchochea mawasiliano: Mifano ya jinsi ya kuanza maswali huru au ya wazi: Nieleze kuhusu … Jinsi gani …? Unafikiri nini kingetokea kama…? Je, kuna njia nyingine ya ku…? Unafikiria nini …? Unaonaje …?*

*Kuelezea hisia hasi katika uchanya: Kuna dakika ambapo vitendo na tabia za wengine huudhi na tunahitaji waambue katiak njia ya kujenga (Chanya). Jaribu zoezi la Nahisi………..*

* 1. Muombe kila mmoja kuandika alichojifunza kwenye daftari lake na kueleza kwamba tutashirikishana tulichokifanya kipindi kijacho.
  2. Funga kipindi kwa kumshukuru kila mmoja kwa kuja, na uimbishe wimbo amabo uanwashukuru na kuwathamini kwa walivyojitoa kushiriki kwenye vipindi vya malezi na makuzi ya mtoto. Waambie washiriki kuwa wiki ijayo tunatarajia kujadili kuhusu ‘Kujenga uhusiano imara katika ngazi ya familia”

**Marejeo**

<https://www.pubs.ext.vt.edu/350/350-092/350-092.html>

<https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/>

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/communicating-with-teenagers/the-importance-of-communicating-with-teenagers/>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/young-children-and-communication>

## Matini ya nyongeza ya Mwezeshaji