

CHUI MFALME

PICHA YA MWANDISHI

LADHA YA USHINDI

LADHA ZA USHINDI

Mwongozo wa Ushauri kwa: Motisha na Maono, Uthabiti wa Kihisia na Mahusiano yenye Afya, Kusudi, Shauku na Matamania, Ushujaa na Ustahimilivu, Uongozi, Ubunifu na Ujasiriamali, Nidhamu na Ubora wa Kielimu, kati ya Vijana na Vijana.

Picha ya
mwandishi

Mwongozo kwa Vijana, Wanarika, Walimu, Wazazi na Washauri

Na **CHUI MFALME**

Anderson Ambindi Murunga

LADHA YA USHINDI

Motisha na Maono, Uthabiti wa Kihisia na Mahusiano yenye Afya, Kusudi, Shauku na Matamano, Ushujaa na Ustahimilivu, Uongozi, Ubunifu na Ujasiriamali, Nidhamu na Ubora wa Kielimu, kati ya Vijana na Vijana.

Hakimiliki © 2023 na Anderson Ambindi Murunga

ISBN: 978-9914-49-616-1

BARUA PEPE: info@leopardking.africa

TEL: +254(0)721 663 600

Imechapishwa na kuchapishwa Nairobi - Kenya na:

CHUI MFALME ENT.

Simu: 0751350911

publishing@leopard.africa

HAKI ZOTE ZIMEHIFADHIWA

Hakuna sehemu ya kitabu hiki inayoweza kunaswa tena au kusambazwa kwa njia yoyote ile, ya kielektroniki au ya kiufundi - pamoja na kunakili au kwa mfumo wowote wa kurejesha habari - bila idhini kutoka kwa mwandishi.

WAKFU

Ninakiweka wakfu kitabu hiki kwa Mwenyezi Mungu kwa kukiweka moyoni mwangu sio tu kuandika kitabu hiki bali pia kujitolea maisha yangu kwa huduma ya vijana na vijana wetu. Kuhamasishwa na wito wa kurekebisha na kujenga kizazi kijacho kwa utukufu wa Mungu kupitia ushauri ni zawadi kubwa niliyopokea kutoka kwa Mungu kwani nimeshuhudia mabadiliko ambayo yanaleta utimilifu kwangu. Utimilifu ni kielelezo cha furaha yangu.

Pia ninaweka wakfu kitabu hiki kwa mke wangu Susan Vutare Ambindi kwa ajili ya safari ya pamoja ya uzazi kwa vijana wetu na wana na binti. Imani yake katika wito wangu wa malezi na ushauri imedhihirishwa kupitia kwake kuendelea kupendekeza jina langu katika kila fursa inayohitaji mzazi kujitokeza na kutoa huduma na uongozi kwa vijana na vijana. Amefanya hivyo mara kwa mara hata nisipokuwepo na bila ridhaa. Daima ana uhakika kwamba timu zitafaidika na michango yangu. Hii inathaminiwa kila wakati.

Ninakiweka wakfu kitabu hiki kwa vijana wangu na wana wangu Andes Agumba Murunga na Aden Andanje Munala mtawalia na binti yangu Shirley-Z- Muhonja Ambindi wote ambao wamenisaidia kuthamini maisha, mahitaji, mabadiliko na zamu za ujana na vijana kwa njia ya vitendo. kwani wamenifungulia na pia kunifundisha nilichohitaji kujua kuhusu maisha ya ujana na ujana. Wamekuwa marafiki zangu wa karibu na wafikiriaji wakosoaji katika mawazo na mawazo yangu yote. Wananipa matumaini kwa kizazi kijacho.

Hatimaye naweka wakfu kitabu hiki kwa washauri wangu wote, The Leopard King Prince na Princesses ambao bila wao mawazo na programu zangu za ushauri zitakuwa na athari kidogo au zisizo na matokeo yoyote nje ya kaya yangu. Kutazama mabadiliko ya kichawi ya maisha yako imekuwa ladha yangu ninayopenda na kushinda. Asante kwa kunifanya kuwa mshauri wa kiburi na Mfalme kwa familia ya kifalme kama wewe.

JEDWALI LA YALIYOMO

WAKFU	UKURASA WA 3
YALIYOMO	UKURASA WA 4
SHUKRANI	UKURASA WA 8
SURA YA 1: UTANGULIZI:	UKURASA WA 10
SURA YA 2: AKILI YA USHINDI	UKURASA WA 12
KUJITAMBUA MSINGI:	UKURASA WA 13
SURA YA 3: PICHA CHANYA YA NAFSI:	UKURASA WA 20
PATA UWEZO WAKO	UKURASA WA 22
SHEREHEKEA USHINDI WAKO MDOGO.....	UKURASA WA 24
RUDISHA UWEZO WAKO.....	UKURASA WA 25
UNATOSHA.....	UKURASA WA 26
SURA YA 4: DHANA YA MAFANIKIO.....	UKURASA WA 28
MAONO, KUSUDI LA MAISHA	UKURASA WA 36
MALENGO YA KAZI.....	UKURASA WA 40
PENGU TOFAUTI	UKURASA WA 48
MITINDO NA TABIA ZA KUREJESHA	UKURASA WA 50
KUZIMA NGUVU HASI.....	UKURASA WA 54
SURA YA 5: LADHA YA MASOMO	UKURASA WA 57
UHUSIANO NA MWALIMU MWANAFUNZI....	UKURASA WA 57
MAHUSIANO YA WALIMU.....	UKURASA WA 57
MIKAKATI YA UBORA WA MASOMO.....	UKURASA WA 58

UCHAMBUZI NA UTAMBUZI MTAZAMO WA KISOMO,
IMANI, TABIA, TABIA NA MWANAFUNZI..... 61

Kuweka alama zako kwa malengo yako ya
kazi.....UKURASA WA 106

KUREJESHA MITAZAMO YA MASOMO, IMANI, TABIA NA
MAHUSIANO YA WANAFUNZI NA WALIMU
.....UKURASA WA 111

SURA YA 6: NGUVU YA DEJAVU YA KUONGEZA UWEZO WAKO
..... UKURASA WA 119

SURA YA 7: KUDAI UFALME WAKO UKURASA WA
187

SURA YA 8: KUBALI MAHITAJI YAKO.....UKURASA WA 190

MAISHA YASIYO NA LADHA: UJANA NA URIKA

MAHITAJI YA KIHISIA..... UKURASA WA 198

SURA YA 9: MAHUSIANO YENYE AFYA NA MIFUMO YA MSAADA...
UK WA 219

FAIDA ZA MFUMO WA MSAADA UKURASA WA 222

JINSI YA KUCHAGUA MFUMO WA RIKAUKURASA WA
223

SURA YA 10: FAMILIA NA MALEZI UKURASA WA 237

WAJIBU WA UZAZI UKURASA WA 244

UTHIBITISHO WA WAZAZI..... UKURASA WA
260

MITINDO YA UZAZI UKURASA WA
274

MAJUKUMU YA WAZAZI KATIKA UTU

MAENDELEO	UKURASA WA 282
SURA YA 11: MAUMIVU NA KIWewe.....	UKURASA WA 295
VYANZO VYA MAUMIVU	UKURASA WA 296
MAUMIVU YA UTOTO	UKURASA WA 305
JINSI UCHUNGU WA HISIA UNAVYOATHIRI VIJANA 'KUJIFUNZA, UTENDAJI WA MASOMO NA TABIA	UKURASA WA 320
MAISHA HATARI YA URAIBU.....	UKURASA WA 329
POMBE	UKURASA WA 331
DAWA ZA KULEVYA	UKURASA WA 332
KLABU, NGONO NA UCHI.....	UKURASA WA 333
PONOGRAFI	UKURASA WA 336
KAMARI	UKURASA WA 337
KUTAFUTA MAKINI, UONEVU, UKOSEFU, UDHALILISHAJI, UTAJIRI MBOVU, SHINIKIZO LA RIKA NA KUTAFUTA UMAKINI.....	UKURASA WA 339

SURA YA 12: USTAHILI ... UK 342

DHORUBA ZA MAISHA	UKURASA WA 342
USTAHILI WA WAZAZI WANGU.....	UKURASA WA 343
SURA YA 13: VIDOKEZO VYA TIBA KWA USTAHILI NA FURAHA	UKURASA WA 350

SURA YA 14: KUJITAMBUA SEKONDARI.....UKURASA 365

SURA YA 15: UONGOZI, UBUNIFU NA
UJASIRIAMALI.....UKURASA WA 375

PESA UKURASA WA 375

MAPATO UKURASA WA 384

MAADILI YA PESA UKURASA WA 385

KUHIFADHIUKURASA WA 386

UWEKEZAJIUKURASA 389

UBUNIFU NA UJASIRIAMALI...UKURASA WA 393

UCHUNGUZI NA MSUKUMO.... UKURASA WA 394

MAENDELEO NA USAFISHAJI..... UKURASA WA 395

KUPANGA UTEKELEZAJI UKURASA WA 396

MRADI ...UKURASA WA 397

UTANGULIZI WA UJASIRIAMALI..... UKURASA WA 398

UJENZI WA UJUZIUKURASA WA 398

USHAURI NA MFICHUO HALISI WA ULIMWENGU....398

MIKONO KWA UZOEFU399

CHANGAMOTO YA UBUNIFU399

BIBLIOGRAFIA402

SHUKRANI

Ninamkubali rafiki na bosi wangu Bw. Gideon Kamau Gitu ambaye kwa moyo wa dhahabu amenitia moyo kuwahudumia vijana na vijana kupitia uthabiti, shauku na huruma yake ya kumwokoa mtoto wa kiume na kuunda kizazi kijacho cha Moran katika Shule ya Merishaw, “The Nyumbani kwa Mtoto wa Kiume”. Fursa ambazo amenipanua zilinipa jukwaa la vitendo la ushauri.

Nampongeza Bw. Alfred Njoroge, Afisa Mkuu Mtendaji katika Shule ya Merishaw ambaye amekuwa mstari wa mbele kuwezesha juhudi zangu za ushauri na pia Bw. David Gideon Kariuki, Mkuu wa Shule ya Merishaw kwa urafiki ambao amenipa mimi na wengine wote. ya wazazi tunapowasaidia wanafunzi. Ubaba wake wa miaka mingi wa mafanikio, shauku na ushujaa umestahili kuigwa na mimi sote. Nawapongeza Wawakilishi wenzangu wa wazazi' wakiongozwa na mwenyekiti wetu Bw Wachira Kahiga ambaye ameongoza kutoka mbele na kuniunga mkono kila wakati.

Ninawasalimu walimu wetu wapendwa na wafanyikazi wote ambao wanaenda zaidi ya mwito wa kufanya programu za ushauri katika shule yetu. Kujitolea kwao kuwapenda na kuwategemeza wana wetu kupitia mafunzo na ushauri katika michango yao mbalimbali bila shaka ni ya kipekee. Ninampongeza kasisi wa shule, Mchungaji. Edward Simon Nyakundi, Mkuu wa Ushauri, Emily Ndeke na Mkuu wa Uongozi na Ushauri Deborah Nyakundi.

Mwisho, niwatambue na kuwashukuru wazazi wenzangu na walezi wote ambao wameshiriki katika programu zetu kama washauri na tunaendelea kuwaunga mkono wana wetu ili wafanikiwe. Asante kwa kuniruhusu kutoa uongozi tunapoendelea kufundisha, kuelekeza, kushauri na kushauri. wana wetu. Kwa pamoja tunarekebisha na kuunda vizazi vijavyo. Nawasalimu nyote!

UTANGULIZI

Wengi wa vijana na wanarika leo wana motisha kidogo au hawana kabisa maishani. Wengi wao hupitia maisha ya shule bila kuambatanisha motisha ya kibinafsi au maana muhimu kwa mchakato huo; labda tu kutimiza matakwa ya mzazi wao. Ukosefu wa motisha ni somo lisiloeleweka zaidi kati ya wazazi na waalimu ambalo huzua sanduku kubwa la kutokuelewana zaidi ndani ya familia, machafuko wakati wa uhusiano na marafiki na kesi za kinidhamu shuleni na vyuoni kuvunja uhusiano na walimu na wafanyikazi. Kadiri kutokuelewana kunavyoendelea, ndivyo kikundi kilichopaswa kuwa kizuri na mifumo ya usaidizi kwa vijana na wanarika kinavyoharibika.

Maisha ya kila mtu anayehusika huanza kuwa duni, kukosa furaha, utimilifu na maana. Vijana na wanarika hutajwa kuwa wabaya au wasio na nidhamu huku vijana na wanarika wakiwataja wazazi na walimu wao kuwa wasio na akili na wasio na fadhili. Kila mtu

anakuwa hana furaha. Vijana na wanarika hupata mkanganyiko zaidi wanaposhindwa kutatua kutoelewana huku. Vijana na wanarika huanza kuwa na wasiwasi na jinsi wanavyohusiana na wazazi wao na walimu hata na wakati mwingine kuepuka ushirika wa kila mmoja. Kiasi cha kufadhaika na wasiwasi kwa kila mtu anayehusika ni kiasi kwamba maisha yanaweza kukosa ladha na bila ladha. Hakuna anayefurahi na mwingine na hakuna anayesema maneno mazuri kwa mwingine. Wazazi wanalaumu wana na binti yao au mwalimu huku walimu wakiwalaumu wanafunzi na wazazi. Safari ya kimasomo mara nyingi imekuwa isiyo na ladha na isiyo na ladha kwa wale wanaotatizika na kazi zao za masomo. Wanaanza kuhisi kuwa na motisha huku alama zao duni zikiendelea kuharibu kujistahi na matumaini ya taaluma zinazolingana na taaluma.

Wengi wanaweka juhudi na uboreshaji mdogo wa kitaaluma au bila kujua bila kujua shida inaweza kuwa nini.

Hali za familia na shule kama vile ukosefu wa uangalizi na uthibitisho wa wazazi, kutengana kwa wazazi, talaka, unyanyasaji wa nyumbani, mitandao ya kijamii hasi, uonevu, mabadiliko ya mwili wa balehe na ujana, unene, shinikizo la rika, unyanyasaji wa kingono na matumizi mabaya ya dawa za kulevya huongeza chumvi kwenye majeraha. katika maisha ya vijana na vijana wetu.

Katika hali nyingi, wana na binti hawana jinsi ya kueleza mojawapo ya mahitaji haya. Kuchanganyikiwa ndiko kunakosababisha mfadhaiko mdogo au mkubwa na wasiwasi kwani baadhi ya dalili za mfadhaiko huanza kudhihirika bila wazazi na walimu kutambua hilo. Dalili zinazojulikana za unyogovu mdogo au mkali kama vile kujiondoa, ukosefu wa umakini na umakini, Ukosefu wa motisha, kutopendezwa na mwonekano mzuri, uvivu na ukosefu wa ubunifu unaongezeka kati ya wanafunzi. Dalili za wasiwasi, kama vile kutokuwa na utulivu, kutafuta uangalifu, na kuwashwa, kuwa na uchovu kwa urahisi na mvivu ni kawaida.

Kitabu hiki kinajibu kinachosababisha wanafunzi kukosa nidhamu, kujipamba, Ngono na matumizi mabaya ya dawa za kulevyu & kutojiendesha kwa ujumla, Kutoweza: kuzingatia wakati wa masomo, kuzingatia wakati wa masomo ya kibinafsi na kuwa mbunifu kujibu maswali ya mitihani. Mwalimu yeyote wa shule ya upili atakuambia kuwa hizi ni changamoto wanazokabiliana nazo kila siku. Kitabu hiki kinaeleza jinsi ya kukidhi mahitaji ya kihisia ya vijana na wanarika, jinsi ya kuthibitisha na kuwasaidia vijana kuwa wastahimilivu zaidi. Kitabu hiki pia kinaelezea jinsi mtu anavyoweza kuunda kujiendesha, motisha; kusudi, maono na kusudi hujenga taswira chanya ya kibinafsi. Zaidi ya yote ni mikakati ya kielimu ambayo hutumia haiba yako kuunda mbinu za kushinda na bora za kusoma ambazo hukuweka furaha unaposoma.

AKILI YA USHINDI

MSINGI WA KUJITAMBUA NA TASWIRA CHANYA YA NAFSI

Ladha ya Kushinda

Vijana na vijana kwa kiasi kikubwa wamezama katika harakati zao za kitaaluma na kufanya maisha yao ya kitaaluma kuwa ya kusiimua au magumu na ya kufadhaisha. Kichocheo kilichowekwa katika kitabu hiki kinatoa maarifa, matumaini na motisha ya kufanya kazi na kufaulu katika harakati zao za masomo. Kichocheo hiki hutatua utata wa kitaaluma na pia hutoa mifano ya vitendo ya kusoma ambayo inaweza kufanya masomo ya kuvutia na kusiimua kwa urahisi. Muhimu zaidi ni kichocheo kinachofungua akili na kufuta faili fulani hasi katika ubongo na akili huku ikiongeza ladha zaidi ili kuchaji na kuchochea akili, moyo na nafsi kuwa na nafasi zaidi ya bure kwa shughuli nyingi za kitaaluma.

Ladha hiyo huweka huru na kuhamasisha akili kufanya zaidi na kupokea maarifa na ufahamu zaidi. Moyo unakuwa mpokeaji wa Maarifa, Maagizo, ushauri, Ushauri, masahihisho, upendo wa wema, huruma na urafiki unapotolewa kwako.

Nafsi na moyo pia hupata furaha na utoshelevu katika kuwaonyesha wengine upendo, huruma, utunzaji na msaada. Nafsi inatamani kuchangia kitu kwa marafiki na familia yake kama njia ya kupata maana ya maisha na hakika hilo ni jambo zuri na ladha nzuri kuwa nayo katika mkanda mchanganyiko wa maisha yako. Ladha inayoshinda husaidia mtu binafsi kugeuza, kuzima na kuzima au kupunguza athari za athari mbaya kwa maisha yao. Mtu binafsi anaweza kusamehe wale ambao wamemdhuru na kuachilia hasira.

Mtu binafsi anaweza kufanya amani na makosa yake ya zamani na kuibuka kuwa amejirekebisha na kufanya vizuri zaidi. Mtu huyo anaweza kufanya marekebisho ya lazima katika tabia na mifumo ya maisha, kubadilisha uhusiano wao ili kuwa katika miduara ya urafiki ambayo husaidia malengo yao na sio kuvuruga kufikiwa kwa malengo na malengo yao ya maisha.

Mtu huyo pia anaweza kurekebisha uhusiano ambao ni muhimu kwao au unaokusudiwa kuchangia ustawi wao. Ikiwa watu wengine wanaohusika wanaonekana kujitahidi kufikia malengo yao, mtu huyo atamrahisishia mtu mwingine kutulia na kutekeleza majukumu yao kwa usaidizi na usaidizi wa mtu ambaye ana ladha ya kushinda. Kushinda sio bora kuliko hii na ladha hii ni proMax 20. Ikiwa umesoma kitabu hiki hadi sasa, basi tayari unasikia harufu ya ladha hii.

Inaweza kufungia nje mambo hasi na kufanya kazi kwenye kichocheo cha chanya huku ikizima nguvu hasi zinazoziba akili, moyo na roho.

KUJITAMBUA MSINGI

Kujitambua ni uwezo wa kuungana na mtu wa ndani. Ni ufahamu wa mawazo ya ndani sana ya mtu, thamani, hofu, maadili, ujuzi, na uwezo. Inaweza pia kusemwa kuwa ni uwezo wa kujizingatia mwenyewe na jinsi matendo, mawazo au hisia zako zinavyofanya au kushindwa kuendana na viwango vyako vya ndani. Ni ujuzi wa ufahamu wa tabia na hisia za mtu.

Ukiwa na utambuzi sahihi wa kibinafsi, ni rahisi kuendesha maisha yako kwa sababu unastareheshwa na nani na una kiwango cha kujikubali.

Wanasaikolojia Shelley Duval na Robert Wick Lund walipendekeza ufafanuzi huu: "Kujitambua ni uwezo wa kujilenga mwenyewe na jinsi matendo, mawazo, au hisia zako zinavyofanya au kutopatana na viwango vyako vya ndani. Ikiwa unajitambua sana. Unaweza kujitathmini mwenyewe, kudhibiti hisia zako, kupatanisha tabia yako na maadili yako, na kuelewa kwa usahihi jinsi wengine wanavyokuona." Kwa ufupi, wale wanaojitambua sana wanaweza kufasiri matendo, hisia, na mawazo yao kwa njia isiyofaa. Ni ujuzi adimu, kwani wengi wetu tunazunguka katika tafsiri zinazoendeshwa na hisia za hali zetu.

Ufafanuzi wa kina wa kujitambua unaishia kujibu swali moja la msingi; **"Mimi ni nani?"** Ili kujibu swali hili rahisi lakini muhimu, lazima ujibu swali hilo kwa utaratibu. Tuna uwezo na uwezo ambao hatuutumii kwa sababu hatuufahamu na kwa njia hiyo tunapoteza fursa ambazo zingepaswa kuwa nafasi zetu bora zaidi katika kufaulu shuleni na nyumbani.

Tumewaumiza marafiki na wazazi au watoto wetu, watu ambao hatukupaswa kuwaumiza ikiwa tu tuliijua vizuri zaidi na bado tumewahukumu vikali wapendwa wetu ambao walihitaji msaada wetu kwa sababu hatujui chochote kuwahusu.

Tumechoma vidole vyetu si kwa sababu tuliweka mkono wetu kwenye moto bali kwa sababu hatukujua kwamba vidole vyetu vina petroli; petroli ambayo inaweza kuvutia moto kutoka mbali.

Hatujui hata maadili yetu au hofu zetu, na mbaya zaidi, hatujui mahitaji yetu na hivyo hatupati kushughulikia. Vipi kuhusu uwezo wetu? Je, sio sababu ya kuwa na uchovu wakati mwingi tunajisukuma nje ya uwezo wetu na hivyo kukimbia kwa nguvu za kukopa.

Wengi wetu tunasoma katika watoto wetu na tunasoma katika masomo yetu kama wazazi. Tunazingatia kile ambacho watoto wetu hawawezi kufanya badala ya kuzingatia zaidi kile wanachoweza kufanya. Tunatia chumvi makosa ya watoto wetu lakini hatuyasherehekei wanaposhinda.

Kujitambua hutusaidia kuelewa uhusiano kati yetu na wengine. Inasisitiza ukweli kwamba unaweza tu kuwa na furaha na wengine wakati wewe ni furaha na wewe mwenyewe na unaweza tu kuwa katika umoja na wengine wakati wewe ni katika umoja na wewe mwenyewe. Mzozo wa kibinafsi hujidhihirisha kila wakati unapokuwa na wengine na mara nyingi zaidi, unakuwa na udhibiti mdogo au hauna kabisa jinsi mzozo wa ndani unavyojidhihirisha ukiwa na wengine.

Utajua ni wapi unahitaji kuzingatia maisha yako ili kuboresha ubora wa maisha yako na muhimu zaidi utakuwa umekusanya taarifa nyingi kuhusu wewe mwenyewe. Pia utakuwa umetayarishwa vizuri zaidi kuwasiliana na wazazi wako, watoto wako, walimu wako, marafiki zako unapozingatia mahitaji na maslahi yako binafsi. Unaweza pia kuwaelewa watu wengine walio karibu nawe vyema na kuwapa jibu linalofaa kwa matendo, maneno, na hisia zao ikilinganishwa na jinsi imekuwa kabla ya kusoma kitabu hiki.

Mwishoni mwa utafiti huu, utakuwa na uwezo wa kushawishi matokeo yako, kufanya maamuzi bora na pia kuelewa mambo kutoka kwa mtazamo zaidi ya mmoja.

Unapaswa kuwa na uwezo wa kujenga mahusiano bora na kupunguza mkazo wako lakini muhimu zaidi, utaweza kudhibiti hisia zako.

Huenda ikawa wakati mzuri wa kujitambulisha kwa kiasi gani unajua kukuhusu.

Jina lako

nani?.....

.....

Ni nini kinachoku fafanua vizuri zaidi?

.....

.....

.....

Je, sifa zako ni zipi?

.....

.....

.....

Ni nini cha kipekee kwako?

.....

.....

.....

Una imani gani?

.....

.....

.....

Je, maadili yako ni yapi?

.....

.....

Maadili yangu ni

.....

.....

.....

.....

Wazazi wangu, marafiki, viongozi wa vijana/wanarika na walimu
huzingatia maadili yangu

kama.....
.....
.....
.....

Una nguvu
gani?.....

.....
.....

Nguvu zangu ni

.....
.....
.....
.....

Wazazi wangu, marafiki, kiongozi wa vijana/wanarika na walimu
wanaona uwezo wangu

kama.....
.....
.....
.....

Je, udhaifu wako ni upi?

.....
.....
.....

Udhaifu wangu kama

.....
.....
.....
.....

Wazazi wangu, marafiki viongozi wa vijana/vijana na walimu wanaona udhaifu wangu kuwa

Hofu yangu ni nini?

.....
..... Ni nini kinachokufanya uwe na wasiwasi, unaogopa nini?.....
..... Ni nini kinakusumbua zaidi?.....
.....
.....

Hofu yangu ni.....
.....

Sababu za hofu yangu zinaweza kuelezewa kama ifuatavyo:

Mahitaji yako ni yapi?.....
.....
.....

Unahitaji nini kutoka kwa wazazi wako?.....
.....
.....

Ninahitaji nini kutoka kwa Walimu wangu?.....
.....
.....

Ninahitaji nini kutoka kwa viongozi wangu wa Kanisa?.....

.....
.....
.....
.....

Ninahitaji nini kutoka kwa wanafunzi
wenzangu?.....
.....
.....

Uwezo wangu ni
upi?.....
.....
.....

Uwezo wako unaelezewa vyema na wewe mwenyewe lakini wazazi
wako, walimu, marafiki na viongozi wa kanisa wanaweza pia kuwa
na maoni kuhusu uwezo wako. Mkuu wa shule yangu aliamini katika
uwezo wangu zaidi ya baba yangu mwenyewe na baba yangu
aliniambia hivyo.

Je, una uwezo gani kama unavyouona?

.....
.....
.....
.....
..

Je, uwezo wako ni upi kama unavyozingatiwa na wengine (Wazazi
wako, marafiki, walimu na viongozi wa
kanisa)?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PICHA CHANYA YA NAFSI

NINA THAMANI

Taswira mbaya ya kibinafsi inamaanisha kujiona kuwa na uwezo, mzuri vya kutosha na kuwa na kitu cha kutoa kwa ulimwengu. Wakati mwingine utashindwa, lakini hata hivyo unahitaji kujiona kama mtu ambaye ana nafasi ya kurekebisha makosa yako na kuinuka tena. Watu wanaweza kukuhukumu kwa ukali na kukufukuza unaposhindwa lakini unaweza kujiamini na kumwamini Mungu kila wakati. Kujiona chanya ni kuwa chanya hata wakati wa kushindwa kwako na pia kujifikiria kama mshindi. Inamaanisha pia kuzingatia zaidi uwezo wako kuliko udhaifu, uwezo wako kuliko ulemavu wako na pia fursa zako kuliko hasara zako.

Kuzungumza kiroho, kuwa na mtazamo chanya kunamaanisha kushikilia mtazamo sahihi na mtazamo sahihi ili usipoteze sifa zako nzuri juu ya mambo mabaya ambayo yanaweza kutokea karibu nawe. Unahitaji kujitayarisha kwa sifa, shukrani, na msamaha, na bado umtukuze Mungu licha ya jinsi unavyoweza kujisikia ndani. Ni uwezo wa kufanya amani na kuwa na amani hata wakati ulimwengu unaokuzunguka unaporomoka kwa sababu Mungu ana nia yako katika hali zote. Ni mawazo chanya ambayo hutufanya tuwe wastahimilivu hata wakati wa dhoruba.

Ayubu wa Kibiblia lazima awe amejifunza uwezo wa mawazo chanya kutoka kwa chanzo cha juu na chenye nuru kuliko wengi wetu. Yesu alituonyesha jinsi nguvu ya nishati chanya ni kwa kuinua umuhimu wa kuzingatia kama njia ya kuinua mawazo chanya kwa uso wakati wa dhiki.

Wakati wa dakika zake za mwisho zilizopelekea kifo chake cha kimungu msalabani, Yesu alipitia aina mbalimbali za maumivu na mateso kutoka kwa vyanzo vingi, lakini hakumpa hata mmoja wao mwelekeo na ukuu. Badala yake, alipigana na kila jambo la kukengeusha liwezekanalo na kudumisha mtazamo wake juu ya mapenzi ya Mungu Baba na kutimiza utume wake wa kimungu bila kuzingatia maumivu na aibu yake bali utume wake.

Watu wengi hujiona kupitia kushindwa na makosa yao. Wakati mwingine ni matokeo ya yale ambayo marafiki zao, walimu na wazazi huwaambia. Walakini ningependa kukushusha kwenye njia ya kumbukumbu na kukuthibitisha kuwa wewe ni mzuri vya kutosha. Kwanza nitakupa mfano wa mtu ambaye alijiona anashinda vita vikubwa zaidi katika maisha.

DAUDI

Katika kitabu cha 1 Samweli :17, Daudi wa Kibiblia, aliweza kujijua yeye ni nani na hii inafanywa kuwa ya kina wakati Mfalme Sauli anatilia shaka uwezo wake na uzoefu wa kupigana na askari aliyezoea zaidi kwa jina la Goliathi. Kijana Daudi anamwambia Mfalme Sauli kwamba alikuwa na uwezo wa kukabiliana na Goliathi. Jambo hili lilimshangaza mfalme kwa sababu alikuwa mdogo. Mfalme alipotafuta kuhesabiwa haki kwa ajili ya uhakika wa Daudi, Daudi alichochewa na ushindi wake wa zamani. Biblia katika 1

Samweli 17:34-35 inasuluhisha jambo kwa Daudi alipokabiliwa na ujumbe wa mashaka ambao ulimsifu Goliathi kama mtu aliyepigana ujana wake wote na kwamba Daudi alikuwa mvulana tu. Daudi akamwambia Sauli, Mtumishi wako alikuwa akichunga kondoo za baba yake; Alipokuja simba au pigo na kumchukua kondoo kutoka kundini, nalimfuata na kumpiga, nikamkomboa huyo kondoo kinywani mwake; na alipogeuka kunielekea, nilimshika kwa nywele zake, nikampiga, na kumwua.

Mtumishi wako amewaua simba na dubu wote wawili, na Mfilisti huyu asiyetahiriwa atakuwa kama mmoja wao kwa sababu ameyatia unajisi majeshi ya Mungu."

Daudi alichochewa na mtazamo wa nyuma kumshinda Goliathi.

Ingawa watu wengi wanajiona vibaya, ninakupa changamoto ya kuanza kutazama ushindi wako wa maisha tangu kuzaliwa, ndipo utagundua kuwa umekuwa mzuri na mzuri vya kutosha wakati wote, kushinda vita na vikwazo.

KUMBATIA NA USHANGILIE UWEZO WAKO

KAZI

Tafadhali andika nyakati ambazo umewahi kujivunia na kufurahiya na wewe mwenyewe, labda umepongezwa na marafiki, wewe mwenyewe au na watu walio karibu nawe.

Ilikuwa wakati ulimpiga rafiki katika mchezo, ilikuwa wakati ulijifunza kuendesha gari, ilikuwa kupita mtihani maalum, ilikuwa kujiunga na shule nzuri, kujifunza jinsi ya kupika au kutumia gadget. Je, ni nyakati gani mambo muhimu ya furaha yako, kiburi na mafanikio yako?

Ni hali gani zilikufanya ujisikie vizuri, mkuu na juu ya ulimwengu kukufanya kuwa umekamilisha jambo linalostahili kusherehekewa?

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JITAMBUE KWA MABORESHO MADOGO

Rekodi uboreshaji wowote rahisi unaofanya maishani na uhesabu kuwa ni ushindi. Unapoboresha kwa alama tano katika biolojia, irekodi na uhesabu kuwa imeshinda. Unaporudiana na rafiki, rekodi na uhesabu kuwa ni ushindi kwa sababu watu wengi hata watu wazima hawawezi kurudiana na marafiki zao, wafanyakazi wenzao na wenzi wao. Maridhiano haimaanishi kurudiana kila wakati lakini kutatua chuki na kujipa nafasi ya kuwa na uhusiano wa kufanya kazi ambao utafanya uzazi wa pamoja uwezekane na sio mlima mwingine wa misukosuko ya kihemko.

Kumpiga mtu ambaye amekuwa kichwa chako kila wakati katika somo au mchezo ni ushindi mkubwa wa maisha. Sherehekea! Kuamka nusu saa mapema kuliko kawaida ni ushindi, sherehekea. Saa haina muda wa ziada lakini unaweza kuunda muda wa ziada wa kufanya zaidi kwa kuamka mapema au kukaa hadi usiku sana.

Mchakato wa kujenga maadili na sifa zako haufanyiki kwa siku moja tu bali kupitia kuboresha tabia ya kuzingatia sifa hizi. Mathayo 5:3-12 ina heri zinazotoa ahadi nyingi na kuziita heri wale wanaofanya

juhudi maalum na biblia inatoa thawabu kwa kila mmoja wao. Hata hivyo, inahitaji utumiaji wa mara kwa mara wa heri hizi kuwa. Inachukua kuwaonyesha wengine huruma mara kwa mara ili kuwa me4fiful kama hulka yako. Inachukua juhudi nyingi za kuonyesha wema kwa wengine ili hatimaye kujumuisha wema kama wema. Heri wenye upole maana hao watairithi nchi. Heri wenye rehema maana hao watapata rehema. Heri wenye moyo safi maana hao watamwona Mungu. Heri wapatanishi maana hao wataitwa wana wa Mungu.

SHEREHEKEA USHINDI WAKO MDOGO

Ladha ya ushindi maishani haiwakilishwi tu na umalizio wa safari kwenye mstari wa kumalizia. Ni athari ya mkusanyiko wa mawazo kwanza, Kuongeza nguvu zako, kushughulika na udhaifu wako, kukaa umakini na ustahimilivu wakati wowote unaposhindwa au kukumbana na vizuizi lakini mwishowe kusherehekea kila ushindi mdogo unaposukuma kuelekea lengo. Kusherehekea ushindi mdogo ndio hufanya maisha kuwa na ladha na ladha. Kila hatua muhimu unayosherehekea inakufanya uamini kuwa hatua inayofuata inafaa kupigania.

Safari ya maisha ina vikwazo vingi, vya kukatisha tamaa na kushindwa. Ikiwa hukusherehekea ushindi wako wa kwanza wa kufahamu, kushindwa au kizuizi kinachofuata kinaonekana kama mlima kwako lakini unaposherehekea ushindi wa awali, mlima unaofuata unahisi kama kizuizi kikubwa kabla ya mshindi mwenye uwezo kabla ya kupanda.

Jipatie zawadi kwa kila ushindi mmoja uliopata katika siku za hivi karibuni haswa ushindi ambao ni wa kimkakati kwa maono yako, kusudi na malengo ya maisha. Wazazi wanapaswa pia kuifanya kuwa haki yao ya kuwatuza watoto wao kwa ushindi wao mdogo na mkubwa sawa.

Hata Mungu ametuahidi thawabu kwa kukaa naye. Katika kitabu cha Luka 18:28, Petro mfuasi alimwuliza Yesu nini watapata kama thawabu kwa kuacha nyuma kila kitu ambacho kilikuwa cha thamani kumfuata.

“Amin, amin, nawaambia, hakuna mtu aliyeacha nyumba yake, au mke, au wazazi wake, au watoto wake kwa ajili ya ufalme, hatakosa kuupata uzima wa milele mara 100 katika ulimwengu huu, na katika ule ujao.

Tafadhali andika ni vita gani vya awali, tamaa, masikitiko, kushindwa na jinsi ulivyoshinda. Angalia maisha yako yote na upate ushindi wako na ushindi mdogo juu ya vita vya hapo awali. Ziandike zote.

RUDISHA UWEZO WAKO

Madhumuni ya zoezi hili ni kukusaidia kuona uwezo wako kwao na kuona kuwa wao ni chanzo cha msukumo kwa uwezo wako wa kushinda vita kubwa zaidi ya maisha haya leo.

Fikiria kuhusu kila moja ya matukio yako mazuri na uandike ni sifa gani na upande wako bado haujaandika hapo awali. Katika hali ya kukatishwa tamaa na kushindwa kwako, ni sifa gani ulizopitia katika nyakati za majaribu na ni sifa gani mpya, uwezo na ujuzi ulipata kupitia mchakato huo. Unawezaje kujifafanua upya kulingana na uwezo wako, uwezo wako na anuwai baada ya kugundua kuwa umekuwa ukishinda hapo awali?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UNATOSHA

Mfalme Sauli akampa Daudi mkuki wake, viatu vyake na bamba lake kifuani. Daudi alijaribu kuzitumia na zilihisi uzito juu yake. Alikata tamaa, akaviondoa vyote na kutumia zana alizokuwa nazo ambazo ni kombeo na mawe matano. Baada ya kubadilisha uwezo wako, utagundua kuwa umekuwa nayo kila wakati ndani yako kushinda maishani. Unahitaji tu kuleta toleo lako bora na wewe ni mchezo.

Nini unadhani; unafikiria nini? Ikiwa bado hujisikii vya kutosha, ni sawa, tutakusaidia. Sema hivyo na ushiriki kwa nini unahisi hivyo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anzisha imani yako kwa Mungu

Kujiamini kwako kwa Mungu ndiko kutakupa ushindi katika maisha yako. Ni mafuta ambayo husukuma maisha yako mbele. David sasa ameendelea zaidi ya mikutano ya baraza na majadiliano ya mikakati ya vita. Yuko sawa kwenye uwanja wa vita na uchokozi na tishio halisi. Ana uwezo wa kuona mbele kama vile alivyokuwa na uwezo wa kuona nyuma. Anajibu matusi ya Goliathi na kusema, "Leo BWANA ataniacha nikushinde, nitakuua, nitakata kichwa chako na kulisha maiti yako kwa ndege na wanyama wa mwitu. Na sisi tutafanya vivyo hivyo kwa watu wote. Wafilisti wengine pia aliomba kwa jina la Mungu na aliamini kwamba Mungu atafanya hivyo kwa ajili yake akili zetu juu yetu.

Je, ungependa kufikia nini maishani ambacho kinaonekana kuwa mbali, kisichowezekana, kizito na kisichowezekana? Je, unataka Mungu akusaidie kulifanikisha?

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DHANA YA MAFANIKIO

MADHUMUNI, MAONO NA MALENGO YA KAZI

Watu tofauti wasiojali huona mafanikio kupitia lenzi tofauti. Mtu mmoja huona mafanikio kama uwezo wa kujilimbikizia mali na kuwa tajiri. Watu kama hao wanapoonyesha utajiri na mitindo yao ya maisha ya kifahari, wale wanaowatazama wanaweza kutamani au kuvutiwa na utajiri wao kama ishara ya mafanikio. Tumekuwa na majina yanayoamuru mali; kama marehemu Njenga Karume, Chris Kirubi. Pia tunayo majina ya kaya ambayo yamejilimbikizia mali lakini yanajulikana na kubainishwa na walichokifanya kwa utajiri huo na si utajiri wenyewe kama vile Bw. Ambwere ambaye aliwahi kuwalipa walimu wa shule zote kutoka jimbo la magharibi wakati fulani serikali haikuweza kufanya hivyo. kuwalipa. Tuna watu kama Manu Chandaria ambaye uhisani wake unaendelea kufafanua urithi wake katika maumbo na aina nyingi zaidi ya utambulisho wa kitajiri.

Mtu mwingine anaona mafanikio kuwa kazi nzuri ya ushirikiano na kuwa kiongozi wa kundi lililofanikiwa kama vile Michael Joseph, mwenyekiti wa bodi ya wakurugenzi katika Safaricom na Mkurugenzi Mkuu wa benki ya Equity Dkt. James Mwangi. Wengine hutambua mafanikio kuwa kiongozi mashuhuri wa ushirikiano na utawala ambaye anashikilia maadili fulani na hufafanuliwa na maadili hayo kama vile Dkt. Ezekiel Mutua, Mkurugenzi Mtendaji wa MCSK ambaye kwa kiasi kikubwa amekuwa kitovu cha kuweka mawimbi yetu ya hewa yanafaa kwa watoto wetu. Mwingine alikuwa marehemu Bob Collimore, ambaye alijumuisha huruma na upendo kwa jamii tunayohudumu kwa kutumia jukwaa lake kama Mkurugenzi Mtendaji wa safaricom.

Kuna watu wanaoshikilia maoni yao ya mafanikio kama kufikia viwango vya juu vya taaluma kama mtafiti, mhadhiri au mtu katika taaluma ya ushirikiano ambaye amefikia viwango vya juu zaidi vya elimu hadi PHD, labda profesa.

Hili linahusiana kwa karibu na wale watu ambao wamekuwa na taaluma iliyotukuka kama watumishi wa umma katika idara mbalimbali za serikali na pia wamefikia kilele cha taaluma zao kwa vyeo na msingi wa kielimu kuiunga mkono.

Vijana watafadhili kuwaabudu manahodha wa taaluma wanazotamani kufuata lakini wana uwezekano wa kupatikana wakiabudu sanamu zao za kandanda na wanamichezo wengine na watu mashuhuri. Wasichana wachanga wanaofuatilia elimu wana uwezekano wa kuhamasishwa na manahodha wa taaluma zao walizochagua lakini pia kuhamasishwa sana na wanawake ambao wamevunja vizuizi vya kufaulu katika nyanja yoyote hata kidogo.

Kuna watu wanaona mafanikio kuwa na familia nzuri iliyounganishwa vizuri na kusaidiana kwa upendo na kwa wema. Kulea watoto walio na upendo na hisia-mwenzi kwa wengine, heshima kwa wazee na mamlaka na kuwa na maadili ya kazi ambayo yanaweza kutoa matokeo yoyote ikiwa wataweka nia yao ni zawadi bora zaidi ambayo mtu yeyote anaweza kutuzwa katika

familia iliyoanzishwa. Marehemu Jenerali Francis Ogolla, Mkuu wa Majeshi ya Ulinzi ya Kenya alisifiwa kwa kulea watoto wema huku taifa na ulimwengu ukisikiliza maadili ambayo watoto wake walitekeleza katika usemi na tabia. Sio tu, watoto wake pia walisema kwamba aliwapenda sana wafanyikazi wake kutoka mdogo hadi juu zaidi na aliwatendea sawa na alivyowatendea watoto wake kwa upendo, utunzaji na huruma.

Ili kufanikiwa, unahitaji kutulia akilini mwako juu ya kile ambacho kitawakilisha mafanikio kwako.

Kuna uwezekano mkubwa wa mchanganyiko wa mambo hapo juu. Je, una mtu yeyote ambaye ni mfano wa kuigwa kwa aina ya mafanikio unayoyataka? Je, ni zaidi ya mtu mmoja au ni mtu mmoja anayewakilisha kila kitu unachotaka kama mafanikio?

Kila mtu anahitaji kuwa thabiti na kuanzisha wazo lao la mafanikio. Huu hapa ni mwongozo ambao utakusaidia kuthibitisha mawazo yako ya mafanikio.

DHANA YA MAFANIKIO

1. Nini wazo lako la mafanikio
2. Nini kusudi la maisha yako
3. Nini Maono yako
4. Malengo yako ya kazi ni yapi
5. Malengo yako ya kazi yatasaidia vipi kufikia maono yako na kutumikia kusudi la maisha yako

MASWALI

Maono

Ni nini wazo lako na dhana ya mafanikio? Ni nini kitafanya mafanikio kwako?

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mifano ya Kuigwa

Je, unamfahamu mtu yeyote ambaye anajumuisha aina hii ya mafanikio uliyoyaeleza hivi punde au unawafahamu watu wawili ambao maisha yao tofauti yanajumlisha kile unachoweza kuwaita mafanikio? Ni watu gani wanaoonyesha mafanikio na zana zako za ufafanuzi kwa mafanikio yao ni zipi?

Eleza mtu huyo au watu! Hakuna jibu lisilo sahihi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

Je, wewe unapendezwa na
wao?.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni nini hasa unachokipenda katika maisha yao?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, ungependa kuwa kama wao?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, ungependa kuwa na maisha ambayo yanaakisiwa katika watu wawili tofauti (mtu kidogo A na mtu B kidogo)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ikiwa ndivyo, je, ungependa kuwa kama yeyote kati yao au kuwa na maisha yako mwenyewe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ni marekebisho gani ungependa kufanya kuhusu maisha yao ikiwa ungekuwa kama wao?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

Je, ungefanya nini zaidi ikiwa ungekuwa kama wao, au unataka kuwa kama wao kabisa na si chochote zaidi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, una mtu yeyote unayemvutia kwa maisha yake ya kibinafsi au kazi yake ambaye unaweza kufikia kimwili na unaweza kuwa na mazungumzo ya mtu mmoja?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, ungependa kukutana nao na kuzungumza nao kuhusu jinsi wanavyokuhimiza na ikiwezekana kuwauliza maswali ya kibinafsi ili kukidhi udadisi wako?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KUSUDI LA MAISHA

Mara moja na unapofanikiwa na kuonekana kama picha uliyotengeneza, unataka kufanya nini na mafanikio hayo?

Je! Unataka kutumia mafanikio yako kwa kitu gani?

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, mafanikio hayo yatakufanya utimie vipi na utatumiaje mafanikio yako kushawishi, kusaidia, na kusaidia au kubadilisha wengine walio karibu nawe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unafikiri kwa nini utapata furaha na kutosheka kwa kufanya yaliyo hapo juu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, utafanya yaliyo hapo juu kwa muda na rasilimali zako bila kutarajia mapato au kutambuliwa kwa kufanya hivyo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, ni mambo gani umegundua ambayo yanakufanya ujisikie furaha sana kila unapoyafanya?

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni hali gani hukufanya uhisi huzuni, hasira, kuudhika na kufadhaika kuhusu watu wengine? Kwa nini iwe hivyo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni habari gani zinazokukatisha tamaa zaidi na kwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ni habari gani zinazokufurahisha zaidi na kwa nini

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MALENGO YA KAZI.

Je, ni njia zipi zinapatikana kwako ili kupata mafanikio/Maono hayo?

Je, ni Kazi gani au biashara gani ungependa kufuata ili kukusaidia kufikia mafanikio haya?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ungependa kufanya biashara gani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Je, unadhani utafurahia kufanya biashara katika bidhaa au huduma gani?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni Sekta gani inayokuvutia zaidi?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni nini unachopendelea?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ndoto zako ni zipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ni makundi gani unayopenda na kwa nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Ni wanaume au wanawake gani wa kibiashara unaowavutia na
kwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, unawapenda watu gani na kwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

Je, ungependa kuhusishwa na taaluma gani na kwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni kazi gani zinazokutisha zaidi na kwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Unaogopa nini kuhusu kazi yoyote na kwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Unaogopa nini kuhusu biashara yoyote?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Je! ungependa kufanya hobby yako lakini unaogopa kwa sababu fulani?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

***** ***** ***** *****

PENGO LA TOFAUTI

Mara tu umeweza kutambua kusudi la maisha yako na kutatuliwa kwa chaguzi maalum za kazi ambazo zinaweza kukupa fursa ya

kutimiza kusudi lako unapofanya kazi au kutumia jukwaa la kazi yako kama kuwezesha, basi utahitaji kuweka pengo kati ya hayo maono na mahali unaposimama leo.

Je, tabia na mienendo yako inaendana na maono hayo, madhumuni na malengo ya kazi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, msahihishaji wako anaunga mkono na kuwezesha kufikiwa kwa maono haya, madhumuni na malengo ya kazi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nini kinakufanya utoe jibu hapo juu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitindo na tabia za kurejesha

Ni mabadiliko gani yanaweza kuhitajika ikiwa lengo hili la maisha, maono na madhumuni yatafikiwa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ni aina gani hasa ya mtu, Aina ya tabia, aina ya tabia na tabia ambayo inaweza kufanya maono haya, madhumuni na malengo ya kazi iwezekanavyo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, uko tayari kufanya kila liwezekanalo ili kuwa mtu wa aina hiyo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Utafanya nini tofauti ili kujigeuza kuwa mtu huyu bora anayefaa kwa maono yako, madhumuni na malengo ya kazi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, ni msaada na usaidizi gani unahitaji kufanya hili liwezekane?

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Unahitaji watu wa aina gani katika maisha yako ili ndoto hii
iwezekane? Je! una majina yoyote yanayokujia akilini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, ni watu wa aina gani unahitaji kuwaweka mbali na maisha yako ili kufanya ndoto hii iwezekane? Je! una majina yoyote yanayokujia akilini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KUZIMA NGUVU HASI

Kitabu hiki kimeelezea mapungufu kadhaa ambayo yanafanya maisha yasiwe na ladha kwa vijana na vijana. Sura hii inalenga kuondoa mapengo hayo ambayo yanakuathiri kama mtu binafsi hivi kwamba yanazuia udhihirisho wa uwezo wako kamili.

Orodhesha mambo ambayo yanakufanya ujisikie hauko salama, kutokuwa na tumaini, kutokuwa na furaha, kutotulia, kufadhaika, wasiwasi, huzuni, hasira, huzuni au fujo. Sema jambo kuhusu kila mmoja wao na jinsi inavyokufanya uhisi au jinsi inavyokuathiri.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unafikiri chaguzi zako ni zipi? Je, kuna masuala yoyote kati ya haya ambayo unahitaji kusamehe kama njia ya kupata kufungwa? Msamaha unamaanisha kuwa unaachilia mzigo huo bila kutarajia watu wafanye chochote kwa ajili yako. Wanaweza hata kubadilika, lakini utaanza kuwaona tofauti bila lenses za hasira na uchungu. Zungumza kuhusu hilo!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, kuna masuala yoyote kati ya haya yanayohitaji upatanisho na watu maalum, labda ndugu, wazazi, walimu, marafiki au mtu yeyote ambaye ana maana katika maisha yako lakini kuna uhusiano uliofunzwa unaokufanya kupoteza uwezo wa juu wa uhusiano huo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, kuna hali zozote kati ya hizi zinazohitaji usaidizi wa mtu mwingine kama vile mchungaji, mshauri, mjomba, mzazi, mwalimu mwingine, babu, babu, rafiki kukusaidia kushughulikia suala hilo au kukupatanisha pale ambapo huna uhakika kwamba una uwezo wa kuanzisha maridhiano peke yako. Zungumza kuhusu hili.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ambayo yatachangia ubora wako wa kitaaluma. Mtu anahitaji kwanza kutambua mambo hayo wanayofanya vizuri na kuchangia mafanikio yao ya kitaaluma na kufanya zaidi ya hayo lakini pia kutambua mabadiliko gani wanayohitaji kuweka nafasi ya kuboresha katika maeneo hayo ya utafiti ambayo yanahitaji kuboresha.

Mabadiliko ya mtazamo.

Wanafunzi wengi wanapambana na kazi yao ya kitaaluma tu kwa sababu wana mtazamo mbaya kuhusu masomo fulani. Tabia hizi zinaweza kujifunza kutoka kwa marafiki au kuzaliwa kutokana na ushirikiano na marafiki. Tabia nyingine sio mtazamo wa chini lakini mtazamo na walimu kutafsiri kwa mtazamo kuhusu masomo.

Uhusiano wa Wanafunzi wa Mwalimu

Kuboresha uhusiano wa mwanafunzi wa mwalimu inaweza kusaidia kuboresha utendaji wako wa kitaaluma. Uhusiano wa mwalimu wa mwanafunzi mbaya daima husababisha matatizo kwenye mchakato wa kujifunza. Hii inafanya mwanafunzi asifahamu na kuelewa kwa kiwango cha kutosha kwa sababu uhusiano mbaya hufanya uzoefu wa kujifunza uadui. Pia inafanya kuwa vigumu kwa mwanafunzi kuuliza maswali au kwa msaada.

Kufanya urafiki wa shule ya msingi na ya nyumbani na ushirika wa nyumbani

Fanya uchaguzi juu ya jinsi utavyovyo na watu mbalimbali na thamani wale watu wanakuletea. Marafiki hizo ambao hunyonya nishati yako na kukufanya uhisi kuwa mbaya juu yako mwenyewe au unawafanya uwe wavivu na usiofaa unapaswa kuondolewa kwenye miduara yako. Marafiki ambao watawahimiza au kukuhimiza kufanya mambo ambayo wazazi na walimu wako wamewaambia wazi ni mbaya lazima kuepukwe. Weka marafiki tu ambao watakusaidia kuzingatia mambo hayo ambayo yatakuwezesha kuwa na afya, sauti ya akili na ya kitaaluma. Vikundi vinavyopinga mamlaka, waasi kila maelekezo na kukufariji kwa kufanya mambo mabaya yanapaswa kuepukwa. Vikundi vya

unyanyasaji vinapaswa kuepukwa. Kuiba makundi na marafiki lazima kuepukwe. Ikiwa marafiki wako hawana nidhamu ya kujifunza, nafasi ni juu kwamba huwezi pia kuweka wakati wa kujifunza. Ikiwa marafiki wako wanapatikana mara kwa mara kufanya makosa na kuadhibiwa, ni suala la muda tu kabla ya kuanza kuingia katika makosa sawa na kuadhibiwa kila mara. Utakuwa na jina na kulengwa kama tishio kwa amri na hii itaathiri kujifunza kwako kwa vibaya.

MIKAKATI YA UBORA WA MASOMO

ushauri wangu kwa vijana na vijana kwa ajili ya kujenga muda wa ziada kwa ajili ya tafiti ni kawaida kuangalia mwelekeo wako wa kawaida kama wewe ni usiku wa usiku au mtu wa asubuhi. Mara baada ya kuanzishwa, unaanza kuunda muda wa ziada bila kuzingatia kusoma. Unaweza ama kukaa mwishoni mwa kuangalia movie au soka kisha kuamka wakati wako wa kawaida. Unaweza pia kuwa na mazungumzo mazuri ya familia au mazungumzo na marafiki ili kuunda tabia ya kukaa mwishoni kidogo lakini hakikisha kuamka kwa wakati unaofaa. Mara baada ya kukaa na starehe na kujenga muda wa ziada, kuanza kutumia muda wa tafiti. Ikiwa wewe ni mtu wa asubuhi, unaweza kuweka usingizi wakati wako wa kawaida kisha uamke mapema kwa nusu saa au saa. Huna haja ya kuanza kwa kufanya chochote kikubwa. Unaweza kuanza kwa kusoma gazeti, kuangalia habari au kusafisha mazingira yako na kisha mara moja inahisi kawaida kulala na kuamka ndani ya mfano huo, unaanza kutumia wakati huo macho kwa ajili ya masomo. Haiwezi kujisikia kama mlima ili kuunda wakati huo wa ziada. Watu wengine hupata habari bora katika majadiliano ya kikundi kwamba utafiti wa kibinafsi wakati wengine wanajifunza vizuri peke yake. Watu wengine hujifunza vizuri wakati shule nzima iko kimya wakati wengine wanaweza kujifunza bila kujali.

Mikakati ya Mwalimu kwa ubora wa utekelezaji

1. Uchambuzi wa kina wa somo
2. Kutambua mapengo na udhaifu
3. Kuagiza ufumbuzi
4. Changamoto uwezo wako wa kitaaluma
5. Malengo ya kazi na matarajio
6. Ukweli wa kuangalia na njia za kurejesha na jitihada
7. Mikakati wa Ven- (tu hutumika kwa darasa la mtihani)

Nini kingine kinachotokea karibu? Wanafunzi wengine wataelewa moja kwa moja kutoka kwa mwalimu, wakati wengine watahitaji kusoma baada ya mwalimu. Wanafunzi wengine hupata habari vizuri wakati mwalimu anaandika maelezo wakati wengine watapendelea kumsikiliza tu mwalimu na watafanya maelezo yao ya kibinafsi baada ya. Jua aina yako na niche.

Ni nini kinachoelezea vizuri? Je, unasoma mara gani bora? Au unapata maelezo gani bora? Je, ni wakati mwalimu anafundisha, au unaposoma mwenyewe? Ni nini kinachofanya kazi kwa ajili yenu na nyakati gani zinafanya kazi bora kwa wewe kujifunza? Je, ni kazi ya kikundi ambayo hutumikia masomo bora au ya kibinafsi? Andika maelezo mafupi yanayoelezea mfano wako wa ujifunzaji.

ladha ya kitaaluma

Ifuatayo ni mikakati ambayo ingeweza kufanya Shule ya kwenda kijana na vijana kuwa na msimko juu ya kazi yao ya shule na kuboresha katika darasa lao. Awali ya yote, mtu anahitaji kuchambua na kutathmini uwezo wao wa kitaaluma na ufanisi lakini pia kutambua mistari yoyote ya kosa katika kufuatilia kwao kwa kitaaluma. Kuimarisha kuweka jitihada zaidi juu ya kile kinachotumikia maslahi yako lakini kutafuta msaada na ufumbuzi kwa kile ambacho hakikutumikia kwa kutosha.

Uchambuzi & Utambuzi wa kitaaluma, imani, tabia, tabia na uhusiano wa mwanafunzi-mwalimu.

ladha ya kitaaluma huanza na kuwa waaminifu kabisa na mtazamo wako na hisia zako kuhusu masomo yako yote, walimu wako wote na hisia zote, mawazo na mawazo ambayo huja kwa akili yako Wakati ni wakati wa somo hilo. Unajua nini, kujisikia au kusema juu ya suala hilo. Marafiki wako wanasema nini kuhusu jambo hilo? Unajua nini, kujisikia au kusema juu ya mwalimu wa somo. Mtazamo wako juu ya somo na mitihani katika suala hilo? Unajisikia au kufikiria au kusema wakati unakaa kwa mitihani ya somo. Unajisikia nini, fikiria au kusema wakati unapopokea matokeo kutoka kwa mitihani ya somo. Andika kila kitu kinachokuja akili yako kuhusu kila somo ikiwa ni pamoja na mema na mabaya. Usiwe makini kama unavyoandika lakini uandike kama mbichi na sahihi kama inakuja. Ikiwa sio kweli, utakuwa uongo na hauwezi kupata mabadiliko unayohitaji.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

Kusomea somo la Kiingereza!

[illegible]

Mtihani wa somo la Kiingereza!

[illegible]

Kupokea matokeo ya somo la Kiingereza!

[illegible]

Mimi na Kiingereza!

Hisabati!

Mwalimu wa Hisabati!

[illegible]

Mimi na mwalimu wa Hisabati!

[illegible]

Kusomea somo la Hisabati!

[illegible]

Mtihani wa Hisabati!

Kupokea matokeo ya somo la Hisabati!

66

Mimi na Hisabati!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Kusomea somo la Biolojia!

Mtihani wa somo la Biolojia!

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mwalimu wa Kemia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mimi na mwalimu wa Kemia!

[illegible]

Kusomea somo la Kemia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mtihani wa Somo la Kemia!

[illegible]

Kupokea matokeo ya Kemia!

[illegible]

Mimi na Kemia!

[illegible]

Kiswahili!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Mwalimu wa Kiswahili!

[illegible]

[illegible]

Mimi na mwalimu wa Kiswahili!

[illegible]

Kusomea somo la Kiswahili!

[illegible]

Mtihani wa Kiswahili!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Kupokea matokeo ya somo la Kiswahili!

[illegible]

Mimi na Kiswahili!

Jiografia!

Mwalimu wa Jiografia!

Mimi na mwalimu wa Jiografia!

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Mimi na Jiografia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Historia!

[illegible]

Mwalimu wa Historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mimi na mwalimu wa Historia!

[illegible]

Kusomea somo la Historia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mtihani wa somo la Historuia!

[illegible]

Kupokea matokeo ya somo la Historia!

[illegible]

Mimi na Historia!

[illegible]

[illegible]

Fizikia!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Mwalimu wa Fizikia!

[illegible]

Mimi na mwalimu wa Fizikia!

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small gaps between them. There are approximately 20 lines visible on the page. No margins, text, or other markings are present.

Kusomea somo la Fizikia!

[illegible]

Mtihani wa Fizikia!

Kupokea matokeo ya somo la Fizikia!

86

Mimi na Fizikia!

Sayansi ya vyombo ya anga!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

88

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mtihani wa somo la Sayansi ya vyombo vya anga!

[illegible]

Kupokea matokeo ya somo la Sayansi ya vyombo vya anga!

[illegible]

Mimi na somo la Sayansi ya vyombo vya anga!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Somo la Kompyuta!

[illegible]

Mwalimu wa Somo la Kompyuta!

[illegible]

Mimi na mwalimu wa Somo la Kompyuta!

[illegible]

Kusomea somo la Kompyuta!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mtihani wa Somo la Kompyuta!

[illegible]

[illegible]

Kusomea matokeo ya Somo la Kompyuta!

[illegible]

Mimi na Somo la Kompyuta!

[illegible]

Somo la _____!

Mwalimu wa Somo la _____!

94

Mimi na mwalimu wa Somo la _____
!

Kusomea Somo la _____ !

[illegible]

Mimi na Somo la _____!

Somo la _____!

Mwalimu wa Somo la _____ !

Mimi na mwalimu wa Somo la _____ !

Kusomea Somo la _____ !

Mtihani wa Somo la _____ !

Kupokea matokeo ya somo la

_____!

Mimi na Somo la_____!

Je, unashiriki katika mchezo upi ama shughuli ipi ya ziada?

[illegible][illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible][illegible]

Je, uwezo wako wa sasa wa Kielimu wa Dhahania ni upi?

Ukiorodhesha alama ulizopata katika masomo yako yote ndani ya mitihani mitatu iliyopita.

Chukua kwa mfano, alama za juu zaidi kati ya hizo katika somo husika na uyaweke kama uwezo wako wa kitaaluma katika somo hilo. Orodhesha masomo yako yote na upate matokeo bora zaidi. Alama katika kila moja kati ya tatu zilizopitamitihani ya hivi karibuni na kisha kupata wastani wa jumla na pointi. Hiyo inawakilisha uwezo wako dhahania wa kitaaluma.

Subject	M ar ks 1	Gr ad e 1	Ma rks 2	Gr ad e 2	Ma rks 3	Gra de 3	Best score & Grad e	
English								
Kiswahili								
Math								
Biology								
Chemist ry								
Physics								
French								
History								
CRE								
Agricult ure								
Aviation								
Comput er studies								
Power mecha nics								

Electricity								
Business								
Total								
Mean								

Alama za Somo 1 Darasa la 1 Alama 2 Darasa la 2 Alama 3 Darasa la 3

Alama bora & Daraja

Kiingereza

Kiswahili

Hisabati

Biolojia

Kemia

Fizikia

Kifaransa

Historia

CRE

Kilimo

Anga

Masomo ya kompyuta

Mitambo ya nguvu

Umeme

Biashara

Jumla

Maana

Ikiwa uwezo wako dhahania wa kielimu haufikii alama/gredi hii ya uandikishaji katika taaluma, basi tuna kazi nyingi ya kufanya.

Kumbuka kwamba uwezo wako dhahania wa kitaaluma ndio alama bora zaidi ulizopata katika mitihani mitatu iliyopita ambayo inamaanisha kwa juhudi zako zote leo kuna uwezekano wa kupata daraja/alama hiyo.

Kuweka alama zako kwa malengo yako ya kazi

Tumekagua matamano yetu, malengo yetu ya maisha, na maono,

Angalia kutoka kwa udahili wa awali kwa vyuo vikuu na vyuo vya elimu ya juu ni sifa gani zilizokatwa na za chini zimekuwa za kukubaliwa katika taaluma hiyo ama kwa faragha au kupitia uandikishaji wa chuo kikuu cha umma. Alama ya kuingia/daraja la programu ya shahada imekuwa nini?

[illegible][illegible]

Mchanganyiko wa nguzo kwa kozi yako ya pili ni nini?

Je, nguzo yako ya kozi ya kwanza iko vipi katika uwezo wako wa kidhahania wa kitaaluma?

Je, ungekubaliwa kama ungekubaliwa leo?

Nguzo yako ya kozi ya pili iko vipi katika uwezo wako wa kidhahania wa kitaaluma?

Je, ungekubaliwa leo kama ungechaguliwa leo?

Pengo dhahania la tofauti za Kiakademia

Baada ya kujua mahali pa kuingia katika taaluma yako inapaswa kuwa, kadiria hiyo dhidi ya uwezo wako wa kimawazo wa kitaaluma na ubaini tofauti kati ya hizo mbili. Je! ni alama ngapi zaidi unapaswa kupata ili kupata uandikishaji wa chuo kikuu au diploma katika taaluma yako ya chaguo? Hilo ni pengo lako dhahania la utofauti wa kielimu ambalo ni lazima ulipate na kulijaza!

Kutafakari

Fikiria juu ya tofauti hiyo, upana na upana wa pengo. Je, uko tayari kujaza pengo na kufikia maisha ya ndoto yako au ungependa kubadilisha ndoto zako kwa pamoja?

Nini maoni yako?

Je, ungependa kuendelea?

[illegible]

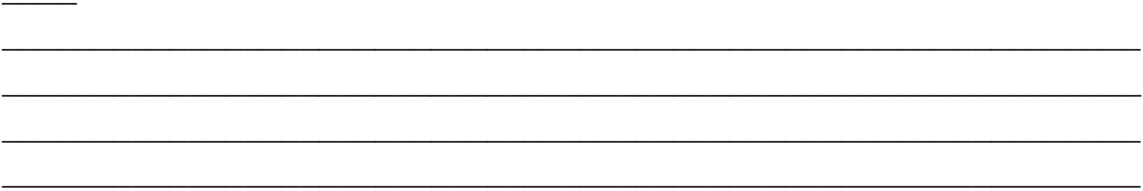
Ikiwa ungependa kufuata ndoto tofauti ndogo, basi omba kijitabu tofauti cha mwongozo mara moja na uanze upya malengo ya kazi ambapo unafikiria upya ni chaguo gani za kazi ambazo zitakuwezesha kutumikia kusudi sawa maishani. Ina maana umekata tamaa kwenye ndoto yako kabla hata hujajaribu. Baada ya yote, bado itakuleta kwenye hatua hii ambapo utalazimika kushughulikia pengo na kulisuluhisha.

Je, sasa ni wazi kwako alama unazohitaji kufanyia kazi na alama unazohitaji kufanyia kazi katika kila somo ili kupata alama za kufuzu za chuo kikuu au chuo kikuu na masomo ya nguzo kwa kozi yako ya

taaluma uliyochagua?

KUREJESHA MTAZAMO, IMANI, TABIA, TABIA NA MAHUSIANO YA MWANAFUNZI.

Tutarudia zoezi la kujenga pengo la kutofautisha tena hasa kwa mtazamo wa kitaaluma. Kwanza kabisa unahitaji kubaini ikiwa tabia na mifumo yako yoyote, ikibadilishwa inaweza kuchangia ufaulu bora wa kitaaluma wa jumla. Tafadhali sisitiza baadhi ya mabadiliko ambayo unaweza kufanya karibu nawe ili kusaidia ukuaji wako wa masomo.

1. 
2. 

[illegible]

3.

[illegible]

4.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5.

UHANDISI KWA SOMO

Kiingereza

Rudi kwa kila somo lako na uangalie upya maoni yote uliyoandika. Zifikirie na ubaini kama kuna mapungufu yanayohitaji kujazwa kwa somo husika. I.e. Kiingereza

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unayofikiri unahitaji kuyafanya kuhusu mada hiyo?

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

[illegible]

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

[illegible]

Omba kuhusu somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini kuhusu somo hili

Ungama na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini lako kwa somo hili.

115

[illegible][illegible]

116

[illegible]

Ukidumisha kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, una uwezekano wa kupata alama gani katika mtihamu wa tatu ujao kuanzia leo?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

unarejelea ushindi wako wa zamani na talanta za zamani ambazo zimekuja kuzaa katika maisha yako na kuingia katika maarifa na ujasiri wa uwezo na talanta hiyo. Ni sawa na kisa cha kibiblia cha Daudi alipowazia yale ambayo yanawezekana hata wakati hakuna mtu mwingine aliyeiona iwezekanavyo. Daudi alikuwa akikabiliana na jitu kwa jina la Goliathi; kila mtu akiwemo Mfalme Sauli hakufikiri kwamba huo ulikuwa ushindi unaowezekana dhidi ya Goliathi. Katika kitabu cha 1 Samweli 17:34, Daudi alitazama nyuma kwanza na kugundua kwamba, kwa msaada wa Mungu, alikuwa ameua dubu na simba kwa mikono yake dubu. Nguvu, ujasiri na ustadi ulioua mapigo hayo mawili ulimpa Daudi ujasiri wa kumkabili Goliathi na kumuua kwa kutumia upanga wake mwenyewe. Katika mstari wa 39, kabla ya pambano hili, Mfalme Sauli alimpa Daudi mkuki wake binafsi, ngao, dirii ya kifuraha na viatu lakini Daudi aliviona kuwa vizito sana kwake. Hakuwa amewazoea. Badala yake, aliwaondoa wote na kutumia tu kombeo lake na mawe matano kumpiga Goliathi kwenye paji la uso na kumfanya aanguke, kisha akampiga kwa upanga wake mwenyewe. Askari na mfalme waliamini kwamba Daudi alihitaji ustaarabu lakini Daudi alijiamini kwa kile alichokuwa nacho bila kuhitaji mambo ya nje ili kujisikia vya kutosha.

UNATOSHA!

Huna haja ya kitu chochote nje ya kile ulicho nacho tayari kushinda malengo yako ya kitaaluma.

KUONGEZA UWEZO WAKO

Ili kuongeza uwezo wako wa kitaaluma, utahitaji kufuta na kukumbuka alama zako zote bora zaidi katika kila somo. Ikiwa ulipata alama kama hizo hapo awali, basi una uwezo wa kuzifunga tena. Nimesikia vijana na vijana wakisema, walipata alama za juu kwa sababu walikuwa katika madarasa ya chini na madaraja. Napenda kuwakumbusha kwamba walikuwa wadogo na sasa wamekomaa zaidi. Lazima waamini kwamba pamoja na ukuaji huja ukuaji wa uwezo wao. Uwezo ulikua kawaida, ni wewe ambaye umekwama katika uwezo wako wa zamani. Nasikia wanafunzi wananiambia kuwa walipokuwa katika madarasa

ya chini, walikuwa wanakariri na sasa maudhui ni mapana na hawawezi tena kukariri. Siombi wakariri, lakini ninawafahamisha kuwa hata uwezo wa kukariri sio kawaida kwa kila mtu. Kwamba wangeweza kukariri, ina maana kwamba akili zao zilikuwa na uwezo wa kuchukua maarifa na uwezo huo huo unaweza kutumika kujifunza kwa uelewa wa dhana.

Ningependa kutambulisha kigezo ambacho ninakiita uwezo dhahania wa kitaaluma. huku ni kukusanya alama zako bora zaidi katika kila somo na kujumlisha kisha upate wastani wa kile ambacho unaweza kupata kwa njia ya kipekee, ikiwa ulipata alama zako bora zaidi katika masomo yako yote. Hebu fikiria hiyo inaweza kugeuka kuwa nini.

Kwa hivyo tunaweza kuchukua changamoto kwa kuanza na tathmini ya alama zetu za hivi majuzi na kisha kulenga zaidi hadi tupate matokeo bora zaidi. Ya uhakika zaidi ya yote ni alama zetu bora za dhahania. dhahania alama ya Je, ni alama gani ya juu zaidi umewahi kupata katika somo hili kabla ya sasa iwe ni katika mitihani mitatu iliyopita ya hata mitihani sita au saba iliyopita?

Uwezo wako wa juu zaidi ni alama ya juu zaidi ambayo umewahi kufunga katika somo hilo au lengo la juu zaidi unaloweza kuweka baada ya kuchunguza marekebisho yote, yoyote iliyo ya juu zaidi. Je, uwezo wako wa juu ni upi?

Kiingereza.

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyafanya kuhusu mada hii?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

[illegible]

Je, unahitaji usaidizi gani ili kufanya na au kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Omba juu ya somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini katika somo hili

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio na matumaini yako kwa somo hili.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

124

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

HISABATI

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika.
Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo
yanahitaji kujazwa kwa somo hili.
Je, uwezo wako wa juu ni upi?

Hisabati.

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya
Mwisho!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Omba juu ya somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini katika somo hili.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihani wa pili baada ya mtihani ujao?

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

[illegible]

Hiyo itakuwa alama gani?

[illegible]

BIOLOGIA

Biolojia.

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

132

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

[illegible]

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Sali kuhusu somo hili na kila kitu unachotamani na kutumainia katika somo hili.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika.
Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo yanahitaji kujazwa kwa somo hili.
Je, uwezo wako wa juu ni upi?
Kemia.

[illegible]

[illegible][illegible]

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Sali kuhusu somo hili na kila kitu unachotamani na kutumainia katika somo hili.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihani wa pili baada ya mtihani ujao?

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

Hiyo itakuwa alama gani?

KISWAHILI

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika.
Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo
yanahitaji kujazwa kwa somo hili.

Je, uwezo wako wa juu ni upi?

Kiswahili.

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Omba juu ya somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini katika somo hili.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihani wa pili baada ya mtihani ujao?

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

Hiyo itakuwa alama gani?

JIOGRAFIA

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika.
Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo
yanahitaji kujazwa kwa somo hili.

Je, uwezo wako wa juu ni upi?

Jiografia.

[illegible]

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

[illegible]

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Omba juu ya somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini katika somo hili. Sala ni nini?

[illegible][illegible]

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihani wa pili baada ya mtihani ujao?

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

Hiyo itakuwa alama gani?

HISTORIA

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika.
Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo
yanahitaji kujazwa kwa somo hili.

Je, uwezo wako wa juu ni upi?

Historia.

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

[illegible]

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

[illegible]

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Omba juu ya somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini katika somo hili.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

Ukiendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihani wa pili baada ya mtihani ujao?

mtihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

[illegible]

Hiyo itakuwa alama gani?

[illegible]

Hisabati

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika. Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo yanahitaji kujazwa kwa somo hili.

Je, uwezo wako wa juu zaidi katika hisabati ni upi?

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

Sali kuhusu somo hili na kila kitu unachotamani na kutumainia katika somo hili.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

[illegible]

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

[illegible]

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihamu wa pili baada ya mtihamu ujao?

[illegible]

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

[illegible]

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.

Hiyo itakuwa alama gani?

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.

171

Sali kuhusu somo hili na kila kitu unachotamani na kutumainia katika somo hili.

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

[illegible]

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihamu wa pili baada ya mtihamu ujao?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

[illegible]

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

[illegible]

Hiyo itakuwa alama gani?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SAYANSI YA VYOMBO VYA ANGA

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika. Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo yanahitaji kujazwa kwa somo hili.

Je, uwezo wako wa juu ni upi?

SAYANSI YA VYOMBO VYA ANGA

[illegible]

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

[illegible]

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

[illegible]

Je, unahitaji msaada gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

[illegible]

Omba juu ya somo hili na kila kitu unachotamani na kutumaini katika somo hili.

[illegible]

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

[illegible]

Ikiwa utaendelea na juhudi sawa, ni daraja gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihamu wa pili baada ya mtihamu ujao?

[illegible]

Ikiwa utaendeleza kasi sawa na au kuboresha eneo moja zaidi la juhudi, unaweza kupata alama gani katika mitihani ya tatu ijayo kuanzia leo?

[illegible]

Je, unaweza kuamua na kudhamiria kudumisha juhudi sawa, kujitolea kulenga, azimio na bidii ya kufanya kazi kwa busara na kudumisha au hata kuboresha daraja/alama/alama hizi?

Hiyo itakuwa alama gani?

MASOMO YA KOMPYUTA.

Rudi kwenye somo hili na uangalie upya maoni yote uliyoandika.
Fikiria kupitia maoni na uhakikishe kama kuna mapungufu ambayo
yanahitaji kujazwa kwa somo hili.

Je, uwezo wako wa juu ni upi?

Masomo ya kompyuta.

Hebu fikiria ikiwa umepata alama hizi katika mitihani yako ya Mwisho!

Ni mabadiliko gani ya kibinafsi unadhani unahitaji kuyatekeleza katika somo hili?

Unahitaji kufanya nini kuhusu uhusiano wako na mwalimu wa somo?

[illegible]

Je, unahitaji usaidizi gani ili kuboresha nafasi zako za kufanya vyema katika somo lililotajwa?

[illegible]

Sali kuhusu somo hili na kila kitu unachotamani na kutumainia katika somo hili.

[illegible]

Kiri na ujithibitishe kuhusu matarajio yako na tumaini kwa somo hilo.

[illegible]

Ni jambo gani moja zaidi ambalo ni la kubadilisha mchezo ambalo ni lazima ufanye kuhusu somo hili?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Je, ni daraja/alama/alama gani unazoweza kupata katika mtihani wako unaofuata wa mara moja ikiwa utatumia mabadiliko yanayotarajiwa?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ikiwa utaendelea na juhudi kama hizo, ni alama gani, alama au alama gani unaweza kupata katika mtihamu wa pili baada ya

.....

.....

.....

.....

.....

•

NIANGALIE SASA

Kudai ufalme wako kunamaanisha kuwa wewe ni mtu mpya kabisa mwenye mtazamo na mtazamo tofauti wa maisha. Mtazamo wako wa ulimwengu ni tofauti kabisa. Umesimamishwa kwa fursa nzuri ya kuunda mpangilio mpya wa ulimwengu kwa kutumia mwonekano huu mpya wa ulimwengu. Ufalme unakungoza. Mtazamo wako ni upi sasa? Ndoto yako ni nini? Je, una uwezo gani? Je, ungependa kuyakabili maisha kwa njia gani? Unahitaji kutazama siku zijazo na kujiamini, jithibitisha, jiamini na uwe jasiri kukabili na mustakabali wako na matarajio yako. Ili kudai ufalme wako, utahitaji kujibu mwenyewe ni miaka ngapi utahitaji kutimiza ndoto na malengo yako ya kazi. Mwaka gani huo? Tafadhali andika utungo unaoitwa Project (siku yako ya kuzaliwa ya mwaka wako wa mafanikio ya mwisho). Itakuwa kitu kama mradi wa 2035.

KAZI YA ZIADA

Andika muundo unaoelezea siku yako ya kuzaliwa katika mwaka wako wa mafanikio makubwa. Je siku hiyo itakuwaje na nani atakuwepo? Itaandaliwa wapi na itaendeshwa vipi?

Eleza mtindo na hali ya siku!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

KAZI YA ZIADA

Tafadhali andika hotuba yako ya kuzaliwa siku hii ya kushukuru wageni wako na kumshukuru Mungu. Je, ni mafanikio gani utakuwa umeyapata na hayo yatakuwa yameathiri vipi maisha yako hadi wakati huo? Je, hilo litakuwa limechangia vipi maisha ya wapendwa wako?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

KUBALI MAHITAJI YAKO

NINI HUFANYA MAISHA YA KIJANA/MWANARIKA YASIWE NA UTAMU?

Vijana wetu na vijana hupoteza ladha maishani kwa sababu ya ukosefu wa kanuni nane za kimsingi zinazofanya maisha yao kukosa ladha na ladha.

Ukosefu wa mahusiano bora nyumbani

Wazazi wengine wanaweza kuwa hawakuwa na uhusiano wa karibu na wazazi wao wenyewe wakati wa kukua na wamezoea umbali sawa, kujiondoa na kimya na watoto wao. Baadhi ya wazazi hawawezi kufikiwa na watoto wao na hivyo kufanya iwe vigumu au isiwezekane kwa watoto wao kuwaeleza matatizo yoyote wanayokabili maishani.

Huwezi kuwa mfumo mzuri wa usaidizi au hata mfano wa kuigwa kwa watoto wako ikiwa uko mbali kihisia na kujitenga nao.

· Wazazi walio na shughuli nyingi na wasiopatikana

Ikiwa wazazi wana shughuli nyingi za kutafuta fedha zinazohitajika ili kuendeleza maisha ya familia, basi kuna mwingiliano mdogo na watoto wao. Watu wazima wengi ambao wako umbali wa maili kutoka kwa kila mmoja wao ni wabunifu wa kubuni njia za mawasiliano kwa kutumia majukwaa ya kidijitali. Hata hivyo, wazazi wengi hawatambui uhitaji wa kuendelea kupatana na watoto wao. Ingesaidia sana kutatua mahitaji mengi ambayo hayajatatuliwa ya vijana na vijana. Mahitaji ambayo hayajatatuliwa huchangia huzuni, woga, wasiwasi, kutokuwa na uhakika, hasira na kufadhaika, jambo ambalo lisiposhughulikiwa ipasavyo linaweza kusababisha kijana au kijana kuwa mtafutaji makini na kuelekeza nguvu hizo hasi kupitia njia zisizo salama kama vile kukasirika, hasira, uchungu, uonevu, kutoshirikiana, utovu wa nidhamu na kutopendezwa na kufuata maagizo shuleni au nyumbani.

· Vurugu za nyumbani, kutengana na talaka

Mapigano kati ya wazazi husababisha watoto kuwa na wasiwasi kupita kiasi, wasiwasi na wasiwasi wa kiakili. Wazazi ambao daima wanapigana kimwili husababisha watoto wao kuwa na wasiwasi juu ya usalama wa mama au baba zao ikiwa baba ndiye mwathirika. Kutengana na talaka kunapotokea, wazazi wengi hawaoni haja ya kutafuta lugha inayojibu maswali ya watoto wao.

Wazazi wachache sana watapata hitaji la kuwapeleka watoto wao kwa ushauri wakati wowote tukio kubwa kama vile talaka linapotokea.

Kutengana na talaka husababisha msukosuko mkubwa katika mifumo ya familia na hii husababisha watoto kuteseka na wasiwasi na wakati mwingine mfadhaiko. Watoto walioathiriwa zaidi ni wale ambao mara nyingi huwa na hamu kubwa ya wazazi wao kurudi pamoja na wanaweza kuendeleza upatanisho. Watoto wengi hupoteza ufaulu wao shuleni. Nitaelezea hili kutoka kwa mtazamo wa sayansi ya neva baadaye.

Udhihirisho wa kiwewe hiki unaweza kusababisha mtoto kujiondoa au kuwa mkali. Katika uchokozi, wanaweza kuonyesha hasira, mkazo, na kuchanganyikiwa hata kuwaonea wengine. Wangefanya chochote shuleni kuwaruhusu kurudi nyumbani hata kama ni kufanya makosa shuleni. Wangetafuta kupiga simu nyumbani ili kujua kama wazazi wao wako sawa. Katika kujiondoa, wanaweza kuwa na matatizo ya kuzingatia shuleni, na kujitahidi kuwa na uhusiano au kucheza na wenzao. Wanaweza kuwa na wasiwasi juu ya wakati ujao mara nyingi.

Katika makala ya Huduma za Watoto, yenye kichwa: Maelezo ya mazoezi kwa wafanyakazi wa ustawi wa watoto wa North Carolina; inathibitishwa kwamba, kufuatia kutengana kwa wazazi wao, watoto wanaweza kurudi nyuma, kuonyesha wasiwasi na dalili za huzuni, na wanaonekana kuwa na hasira zaidi, kudai, uzoefu. matatizo katika mahusiano ya kijamii na kudorora kwa ufaulu shuleni.

Watoto na vijana wanaopata talaka ya wazazi wao pia wana viwango vya juu vya hali ya kushuka moyo, kutojistahi, na mfadhaiko wa kihisia-moyo.

Kutengana kwa muda mrefu kwa watoto kutoka kwa wazazi wao husababisha utendaji duni katika masomo, kupoteza hamu ya shughuli za kijamii, shida ya mhemko (pamoja na unyogovu na wasiwasi), kutokomaa kijamii na kiadili, na ujuzi duni wa kijamii, na inaweza kusababisha tabia ya kurudi nyuma kama vile kukojoa kitandani.

• **Kutokuwa na utulivu wa wazazi wakati wa kutengana na talaka**

Katika makala ya mwanazuoni Paul R. Amato, iliyochapishwa mwaka wa 2001 na jarida la saikolojia ya familia iliyopewa jina, madhara ya talaka katika utendaji wa shule na tabia ya watoto wa shule ya awali nchini Ugiriki: utafiti wa kimajaribio wa maoni ya walimu, hoja kwamba inafaa kuzingatia inaibuka. Ni kwamba, utengano mara nyingi huhusishwa na kuongezeka kwa dhiki ya wazazi, kupungua kwa umakini unaolipwa kwa mtoto na mzazi mmoja au wote wawili, kuvuruga mazingira ya nyumbani, migogoro ya pesa, malezi/kutembelewa, na kupungua kwa hali ya kiuchumi, ambayo yote ni mikazo ya maisha. watoto.

Utafiti uliochapishwa katika Jarida la Afya ya Wanaume ulionyesha kwamba watu waliotalikiana, wanaume na wanawake, miaka mingi baada ya talaka yao, wanateseka viwango vya juu vya vifo, huzuni, magonjwa kwa ujumla, na matumizi mabaya ya madawa ya kulevya kuliko watu walioolewa. Kuachana ni kupata hasara ya kweli na jinsi upendo, muunganisho na urafiki unavyozidi kuwa mkubwa, ndivyo maumivu na mateso yanavyoongezeka. Hasara hii inaweza kuchukua mawazo na hisia zako na hakika utapata huzuni. Ulipoteza mpendwa, ambaye bado anaishi na sasa kuna utupu katika maisha yako.

Talaka kwa upande mwingine huathiri maisha ya kijamii na hali ya kifedha ya wenzi. Wanaume na wanawake wanaona jambo hilo lenye kuhuzunisha na wanaweza kupoteza kujiamini, kuanza

kupambana na haki ya kulelewa, na wanaweza kupoteza tumaini la kupata furaha tena.

Baadhi ya wanawake wanaona vigumu kurudi katika hali zao za kawaida tena baada ya talaka. Kujitoa na kukata tamaa ni matokeo ya kawaida ya talaka kati ya pande zinazohusika. Wazazi ambao wanashughulikia hasara hii na ikiwezekana wanapitia mshuko wa moyo hawako katika hali nzuri ya afya ya akili ili kuendelea kuwapa watoto wao usaidizi unaohitajika.

Vijana na vijana wana wazazi ambao wako ndani ya jamii ya wazazi wanaopigana na kugombea madaraka. Ni mara nyingi zaidi kuliko kawaida kupata wazazi wako hawakubaliani mara nyingi.

· **Kunyimwa mahitaji ya kimsingi ya kihisia ya binadamu**

Uthibitisho wa wazazi ndio chanzo kikuu cha taswira nzuri ya kibinafsi na kujiamini. Uthibitisho ndio chanzo cha ujasiri na uthabiti. Watu waliojaliwa kiasili zaidi kupitisha uthibitisho, ujasiri na kujiamini kwa kawaida ni akina baba. Hata akina mama ambao ni hodari na jasiri mara moja waliipata kutoka kwa baba anayethibitisha na kuipitisha vizazi.

Watoto kutoka katika familia ya mzazi mmoja wakati mwingine wanafanywa kuhisi hawatoshi na vijana wenzao. Shinikizo hili hutoka kwa wanafunzi wenzao na kadiri hadithi za watoto wao zinavyowaathiri, ndivyo kujithamini kwao kunavyoharibika na kusababisha huzuni, uvivu, ari ya chini na unyogovu au kinyume chake husababisha uchokozi, utovu wa nidhamu, uonevu na hasira.

Mzazi wa sasa anahitaji kusaidia kuwathibitisha wana na binti zao kuhusu somo hili. Inapowezekana, uzazi wa pamoja wenye afya unaweza kuwasaidia matineja kutulia akilini mwao wakiwa na uhakikisho wa kwamba hawako chini ya kupoteza upendo wa mzazi mwingine.

Watoto wanapohisi huzuni na kujitenga mara kwa mara, kunyimwa huku husababisha matumizi mabaya ya dawa za kulevya na unyanyasaji wa kingono ili kupata aina ya starehe na kwa baadhi husababisha wasiwasi, mfadhaiko au kujiua ikiwa haitatunzwa.

• **Mifumo ya usaidizi isiyotegemewa**

Mifumo ya usaidizi ni nanga ambayo maisha thabiti yanaanzishwa. Hapa ndipo watu hupata faraja, ushauri, marekebisho lakini muhimu zaidi upendo usio na masharti kupitia mabadiliko ya hali ya maisha. Mifumo ya usaidizi hutoa usalama, utambuzi na shukrani kwa wanachama wake kwa sababu unaweza daima kupata bega ya kulia na kusikia maneno ya uchawi, itakuwa vizuri.

Ni jambo la kawaida kuwakuta vijana na vijana wakiwa na alama duni sana za kitaaluma na wameridhika na hali hiyo bila kufanya lolote kubadilisha mwelekeo huo. Haishangazi kuwakuta wazazi ambao wamekatishwa tamaa na mwenendo wa uvivu wa watoto wao nyumbani lakini wanahisi wanyonge kiasi kwamba hawafikirii kuwa bado wana chaguo lolote juu ya mikono yao.

Tatizo kubwa la wazazi wengi wa Gen Z ni ukweli kwamba wengi wao hawana mpango kabisa na hawatafanya chochote ambacho hawajaambiwa na mtu mzima. Hata hivyo, baadhi yao watafanya kazi hiyo baada ya kukumbushwa mara kwa mara au kutokubaliana, pengine wakizuia mapendeleo fulani.

6. A) Mifumo ya Msaada wa Familia

Nguvu ya familia inafupishwa kama kumaanisha kwamba mahitaji mengi ya mwanadamu yamewekwa, hudumishwa na kuenezwa ipasavyo ndani ya familia. Unatungwa vyema zaidi katika familia iliyoanzishwa; uwezekano wa kulelewa ifaavyo zaidi katika familia iliyoanzishwa na uwezekano mdogo wa kuteseka kihisia-moyo na

kiakili wakati familia inastawi. Wazazi wengine pia huwadhulumu watoto wao na hufanya kidogo kutafuta msaada kwa watoto wao isipokuwa kudhibitisha na kuweka alama mbaya.

Mara nyingi zaidi, mwenendo mbaya hutokana na kukosa ladha ya familia kwa vile familia ndiyo mahali pazuri zaidi na panaftaa zaidi kupata ladha ya maisha huku bado ni mshiriki wa wakati wote na aliyepo wa familia hiyo.

6. B) Mifumo ya Kusaidia Shule

Ni jambo la kawaida kuwakuta walimu na wasaidizi ambao wamewahukumu wanafunzi wao na kuhitimisha kuwa ni wavivu, wakaidi, watovu wa nidhamu, wasiowajibika na wasio na mpango. Kuwahukumu sio tatizo bali kutumia lugha ya matusi inayoinua kutajwa kwa dhana hizi kunaweza kumdhuru mwanafunzi kabisa na kumfanya mwanafunzi abadili tabia ya taswira hasi.

Hakuna kisingizio cha kwa nini watoto wanapaswa kutowajibika lakini si sawa kuwapa watoto majina na kukuza hali ya kutokuwa na matumaini badala ya kutafuta kuwasaidia au hata kupendekeza kwa wazazi wao kuwapeleka kwa ushauri nasaha.

6. c) Mifumo ya kusaidia jamii

Chanzo kingine kikuu cha maisha yasiyo na ladha ni kwa sababu baadhi ya wazazi wetu hawajihusishi na masuala yoyote ya jamii ambayo yangepanua wigo wa mifumo ya usaidizi wa jamii na pia hawana uhusiano wa kifamilia wenye afya na thabiti katika maeneo yao ya kuzaliwa au na marafiki zao.

Baadhi ya wazazi wa vijana na vijana si wa vikundi vyovyote vya kidini na hawawahimiza watoto wao kushiriki katika mashirika ya kidini. Dini inawajibika kwa kiasi kikubwa katika kuunda tabia na ujenzi wa imani ambayo ni kiungo muhimu katika maendeleo ya ujasiri na matumaini katika maisha. Kuna masomo mengi

yanayofundishwa ndani ya mashirika haya ya kidini ambayo yanaweza kuwasaidia watoto wako.

Ikiwa hushiriki katika shirika lako la kidini, hudhuria tu na uwalete watoto wako pamoja. Inakupa mamlaka zaidi ya kimaadili kuwapendekezea wakati kambi za vijana au programu zinazohusiana zinapofanyika ndani ya mashirika ya kidini.

6. D) Mifumo ya usaidizi wa rika

Vijana wengi na vijana hawana marafiki wa kimkakati lakini marafiki kwa urahisi. Vijana na vijana wengi hupata marafiki ambao watawafanya wajisikie vizuri kuhusu udhaifu wao kwa sababu wao ni dhaifu vile vile. Wanachukua marafiki ambao watawahimiza kuiba zaidi kwa sababu wao pia wanaiba. Watafanya urafiki na watu wavivu ili wao wenyewe wasijisikie wavivu. Wanajiunga na magenge kwa shinikizo la rika kwa sababu magenge hayo yanawapa ushirika hata kama wanafanya mambo yasiyofaa.

Mimi huwauliza washauri wangu kujua marafiki zao. Huwa nauliza, una uhusiano gani na huyo rafiki? Mara nyingi, kile kinachowaweka pamoja hakiongezi thamani kwa mtu binafsi na mtu huyo huleta thamani ndogo kwa urafiki wao pia.

· Ukosefu wa motisha, madhumuni, Maono na mifano ya kuigwa.

Nilipoanza na wateja wangu na washauri, wengi wao hawakujua walipo katika safari yao ya maisha na kwa hakika, walijitahidi kueleza mipango yao ya maisha pamoja na malengo ya muda mfupi na ya muda mrefu. Vijana wengi hawakujua maono yao wala kusudi la maisha. Kuwa na maono kunamaanisha kuwa na dhana na wazo la mafanikio. Inamaanisha kujua hali ambazo zinaweza kuunda mafanikio katika mtazamo wako.

Mifano ya Kuigwa

Wengi wa vijana wetu hawajui mtu mmoja au watu kadhaa ambao wanajumuisha aina ya mafanikio ambayo wanaweza kutaka.

Kwa hivyo hawajui rasilimali walizohitaji ili kutimiza malengo yao na kusudi la maisha. Kwa sababu madhumuni yao hayakuwa dhahiri, pia hawakujua ustadi waliohitaji kuchukua safari ya maisha.

• **Kutojitambua.**

Tumechoma vidole vyetu si kwa sababu tuliweka mkono wetu kwenye moto bali kwa sababu hatukujua kwamba vidole vyetu vina petroli; petroli ambayo inaweza kuvutia moto kutoka mbali. Tuna uwezo na uwezo ambao hatuutumii kwa sababu hatuujui na kwa njia hiyo tunapoteza fursa ambazo zingekuwa nafasi nzuri zaidi katika kufaulu shuleni na nyumbani.

Kujitambua humwezesha mtu kujitambua na kujenga juu ya uwezo na fursa zao. Inasaidia kupanua wigo wa ujuzi wa kujitegemea, fursa zao na uwezo. Inafanya maisha kuwa na Maono na kutabirika; mahususi, yanayoweza kupimika, yanayoweza kufikiwa, ya kweli na yanayoweza kufikiwa.

Kujitambua ni zawadi kamili tuliyo nayo katika maisha haya kwa sababu hakuna aliyekamilika bado wengi wetu hatujui kasoro zetu na hivyo hatujui jinsi ya kuziweka sawa huku tukipanua uwezo wetu. Hatujui wala hatumiliki udhaifu wetu, ikiwa tungejua udhaifu wetu vizuri, tungefanya biashara kwa uangalifu ambapo ni muhimu zaidi na kuondoka kwa usalama maeneo ambayo yangekuwa hatari kwani matendo yetu yangetutoa salama bila kujiumiza au kuhatarisha sisi wenyewe au wengine. karibu nasi.

Mwishoni mwa utafiti huu, utakuwa na uwezo wa kushawishi matokeo yako, kufanya maamuzi bora na pia kuelewa mambo kutoka kwa mitazamo zaidi ya moja ya maisha. Unapaswa kuwa na uwezo wa kujenga mahusiano bora na kupunguza mkazo wako lakini muhimu zaidi, unapaswa kuwa na uwezo wa kudhibiti hisia zako.

MAHITAJI YA KIHISIA

KUTIMIZA MAHITAJI YA HISIA

Wengi wa vijana na wanarika wowote watarudi vyumbani mwao wakati wowote wazazi wao wanakuja nyumbani, hasa baba na watarudi sebuleni wazazi wao wanapoondoka. Katika baadhi ya kaya, wakati wowote mama anapoingia nyumbani, kila kibonye cha hofu huwashwa watoto wanapotawanyika na kujaribu kuwa na shughuli nyingi kwa sababu tu wanahisi mama yao ana hali ya kuwaona wakiwa na shughuli kila wakati.

Wazazi wengine wanafikika huku wengine hawafikiki. Baadhi ya wazazi huwa makini vya kutosha kuona mabadiliko makubwa katika maisha ya watoto wao huku wengine wakitambua kunapokuwa kumechelewa. Baadhi ya wazazi wanatusi kwa lugha yao kwa kila mtu nyumbani na hii inaweza kuwaathiri watoto kwa njia tofauti.

Baadhi ya wazazi pia wanajishughulisha na changamoto za kibinafsi kuanzia matatizo ya kifedha, changamoto za uhusiano ajira na dhiki ya biashara na vikwazo vya kifamilia ambavyo hupata katika njia ya majukumu yao ya uzazi. Wazazi wanapolemewa na hali zao za kibinafsi, huenda wasitambue wakati watoto wao wanazihitaji na hivyo kuwanyima watoto wao mahitaji yao ya kihisia-moyo.

Takwimu

Katika utafiti uliofanywa kwa muda wa miaka miwili, vijana na vijana 300 walizingatiwa kupitia programu ya ushauri inayoendelea. Ni asilimia 35 tu ya vijana/vijana ambao walihojiwa katika kipindi cha miaka miwili waliona raha kuwa karibu na baba zao.

Wangefurahi kushiriki sebule moja, kushiriki milo na kuwa na mazungumzo rasmi na yasiyo rasmi.

Jamii hii ilijifurahisha wenyewe, wakiwa na amani maishani mwao, walihisi kusikilizwa na kushughulikiwa mahitaji yao ya kihisia, walijiamini na kuwa na ujasiri wa kujaribu changamoto mpya, kutokuwa na wasiwasi shuleni na nyumbani na waliweza kuzingatia masomo yao. shuleni na uboreshaji endelevu wa kitaaluma. Kila walipokumbana na changamoto maishani, waliweza kuzishinda kwa urahisi na wakihitaji msaada, walitafuta msaada kabla hali haijawa mbaya zaidi.

Asilimia 50 ya vijana hao na vijana walipendelea kuwa karibu na mama zao na walistarehe kujieleza kwa mama zao kupitia mazingira rasmi na yasiyo rasmi. Ingawa wengi wao walikuwa na furaha na amani kwao wenyewe, walitamani baba zao wangewasikiliza na kushughulikia mahitaji yao ya kihisia-moyo. Wengine walijiamini lakini wengine walikosa ujasiri katika kukabiliana na changamoto. Wakati fulani walikuwa na mashaka ya kibinafsi lakini wakati mwingi walikuwa na tumaini zaidi kama walihamasishwa na mama zao na masomo shuleni na uboreshaji wa kitaaluma.

Asilimia 15 ya vijana na vijana waliona kuwashughulikia mama zao kama mchezo uliokithiri. Walihisi mama zao hawakuwa wa kweli na matarajio yao, walikuwa wenye matusi na hawakujali hisia zao. Walihisi kwamba mama zao ni wazuri kuwa karibu lakini ilichukua kichocheo kidogo sana kutoka kuwa vizuri kuwa karibu na kuwa na wasiwasi sana karibu nao. Hali isiyotabirika ya hisia za mama zao iliwafanya wasijieleze kikamilifu kwa mama zao. Wengi wao walikuwa na wasiwasi na woga. Walitamani mama zao wangewasikiliza na kushughulikia mahitaji yao ya kihisia. Walikosa ujasiri walipokabiliwa na changamoto. Jamii hii kwa sababu fulani ilikuwa na kiwango cha juu cha kuhusika katika uonevu wengine na kujihusisha na matumizi mabaya ya dawa za kulevyo.

Inaonekana kwamba vijana wanaweza kushughulikia kutokuwepo, uhusiano mbaya na udikteta wa baba zao lakini hawawezi kukabiliana na hali hiyo kutoka kwa mama zao. Akina mama ndio tumaini lao la mwisho.

Vijana hao na vijana kutoka katika kaya za mzazi mmoja walikuwa wengi chini ya uangalizi wa mama zao na hadi asilimia 70 kati yao walisema walipata mama zao wakiwa rahisi na kustarehesha kuwa karibu na kujieleza kwa uhuru. Hata hivyo asilimia 30 kati yao walihisi kwamba mama zao walikuwa wagumu, waliojawa na mabadiliko ya hisia na wengi wao waliwahukumu vikali kwa mawasiliano yasiyojali ambayo yalifanya iwe vigumu kuwa na mazungumzo ya starehe. Jamii hii ilihisi mama zao walikuwa wanadhibiti, wanajipendelea na walikuwa na mielekeo mingi ya kidikteta.

Katika hali ambapo wazazi walikuwa wametengana au talaka, wale waliokuwa na mpango wa kufanya kazi wa kulea wazazi walikuwa wametulia kihisia-moyo zaidi na hatimaye walipata hali ya amani. Wale ambao wazazi wao walikuwa katika joto la kutengana au talaka hawakuwa na utulivu, wasiwasi na hawakuweza kuzingatia na kuzingatia masomo yao. Walichanganyikiwa na wakati mwingine walionyesha hasira na kutokuwa tayari kukabiliana na matarajio ya kinidhamu.

Wale ambao wazazi wao walikuwa wakipigana vikali, walikuwa na wasiwasi kuhusu mzazi ambaye alikuwa katika mazingira magumu na hakuweza kutulia shuleni. Mzazi aliye katika mazingira magumu alilazimika kuwapigia simu au kuwatembelea shuleni ili kuwahakikishia kuwa kila kitu kiko sawa. Wao huwa hawapendi yule anayemtusi au kumtisha mzazi mwingine. Mzazi ambaye anachukuliwa kuwa na hatia alihitaji kumhakikishia mwanafunzi kwamba hilo halitafanyika tena ikiwa mwanafunzi atatatuliwa shuleni.

Wale vijana ambao hawakuwajua baba zao walikuwa na matokeo mawili. Wale ambao wamepokelewa, kukumbatiwa na kulindwa na baba wa kambo, babu, baba mlezi au ndugu wa kiume ndani ya familia ya baba walitulia na kuwa na amani kwao wenyewe.

Wale ambao mama zao walitoa ripoti mbaya juu ya baba zao, kuwakatisha tamaa watoto wao kujihusisha au kukutana na baba zao au hawakutaka watoto wao wa kiume wawaulize au kuuliza juu

ya baba zao, walijidharau na wakati mwingine walitamani kuonyesha uasi na mara nyingi walionyesha hasira. na kutotulia.

Hadithi yako ni nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Makadirio

Wazazi wanaweza pia kuonyesha mfadhaiko na hasira wanazoweza kuwa wanapokea kwa watoto wao au wenzi wa ndoa mbele ya watoto wao. Ikiwa una tatizo na bosi wako, hupaswi kuelekeza hasira na uchokozi huo kwa watoto wako au kwa mwenzi wako mbele ya watoto. Wazazi wengine huonyesha hasira zao kwa watoto wao wakati ni wenzi wao ambao wako kwenye vita.

Uhamisho

Mama au baba anaweza kuwa na hali ya kujitenga na ubaridi kutoka kwa mumewe, mke au mzazi mwenzake kutokana na kutoelewana katika ndoa, uhusiano, kutengana au hata talaka.

Wakati mama au baba wanapokosa usikivu wanaotaka kutoka kwa wenzi wao, wanaweza kuhamisha jukumu hilo la kutoa usikivu na uthibitisho kwa wana na binti zao.

Wakati wana na binti hawawezi kutoa uangalifu huu unaohitajika sana na wa kupita kiasi, wanaweza kuanza kuwadanganya watoto wao kwa maneno na kuwafanya watoto wahisi kama wamewaacha au wamewapuuza ili kupata uangalifu uleule. Watoto hatimaye watahisi hii kuwa mzigo na wataanza kukuepuka. Wakikupa usikivu, ni kwa sababu umewasingizia na kuwafanyia hila na hivyo hawakupi umakini na uchangamfu wa kweli au endelevu.

Baadhi ya kaya zetu za mzazi asiye na mwenzi zinaweza kutarajia fidia nyingi zaidi ya umakini wa watoto hadi watoto wahisi kuwa uko katika nafasi yao nyingi na kuanza kukufanyia hivi majuzi. Washauri wangu wachache wamesema wazi, wanajua tofauti kati ya mama kuonyesha upendo na mama juu ya kutegemea wewe kwa msaada wa kihisia kwamba unasahau ubinafsi wako na kuacha kukua.

Wanasema kwamba kama vile mama anavyomfanya mvulana au msichana kuwa kitovu cha maisha yao, mama huyo sasa anakuwa kitovu cha maisha yao kwa njia ambayo ukiwa mbali na rafiki kwa nusu saa, inakuwa vita kuu ya tatu ya ulimwengu. lakini wanakuambia maneno yasiyopendeza.

Baadhi ya vijana kutoka katika familia za wazazi wasio na wenzi wa ndoa hawataki mama zao waolewe kwa kuogopa kupoteza uangalifu wao wa wazazi lakini wanapendelea hata hivyo. Mzigo wa kutoa furaha kwa mama zao na matumizi ya wakati wowote wa bure kuwajaza mawazo yao umekuwa mzito. Kuwa na hekima!

Hadithi yako ni nini?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mahitaji ya kihisia ya mwanadamu ni yapi?

Mahitaji ya kihisia ni hisia au hali tunazohitaji kujisikia furaha, kuridhika, kujiamini au kuwa na amani. Bila wao, tunaweza kuhisi kuchanganyikiwa, kuumia, au kutoridhika. Baadhi ya mifano ya mahitaji ya kihisia inaweza kujumuisha kuhisi kuthaminiwa, kujisikia kukamilika na kujisikia salama au kujisikia kuwa sehemu ya jumuiya. Kama wanadamu, tunatafuta lishe ya kihisia kama vile chakula na maji. Ni haki yako ya kuzaliwa kulishwa kihisia.

Pia nimepanua wigo wa tathmini ya kihisia na kiakili hasa kupitia ufafanuzi wa neno la Mungu na mada ninazopata zikisisitizwa kupitia maneno ya Mungu, hasa kupitia mafundisho ya Yesu Kristo. Upendo, tumaini, amani, na furaha ndio kuu zaidi kati yao na nitakuwa nikifafanua jinsi tunavyodhihirisha hisia za upendo, matumaini, amani, na furaha.

Masharti na hali zote hujilimbikiza hadi seti ya matokeo ya kihisia yaliyo muhtasari ambayo yanapaswa kuwa Furaha, Kwa Amani, Imetimizwa, na Kujiamini.

Watu wengi hurejelea safu ya mahitaji ya Maslow, nadharia ya saikolojia iliyoanzishwa na Abraham Maslow mnamo 1943. Ikionyeshwa kama muundo wa piramidi, uongozi wa Maslow

unaonyesha kuendelea kwa mahitaji ya binadamu kutoka kwa mahitaji ya msingi kama vile chakula na maji chini ya piramidi hadi kujitegemea. uhalisia katika kilele chake. Wanasaikolojia wa utafiti wa Maslow wamebainisha mahitaji tisa mahususi ya kihisia yanayofanana na watu wote katika tamaduni mbalimbali. Kila moja yao inajishughulisha na seti hii ya matokeo ya kihisia yaliyo muhtasari ambayo ni kuwa na Furaha, Kwa Amani, Imetimizwa, na Kujiamini.

Usalama- mazingira ambayo hutuwezesha kuishi maisha yetu bila kupata woga au wasiwasi usiofaa na ambayo huturuhusu kukuza uwezo wetu.

Hiari - kiasi kwamba ili kuhisi kukamilika, tunahitaji kuhisi kama tuna uwezo wa kuishi kwa uhuru na kuelekeza maisha yetu wenyewe kwa hiari bila kulazimishwa.

Kuzingatia - Kupokea usikivu kutoka kwa watu tunaowajali na kuwapa usikivu kama malipo ni muhimu.

Kujishughulisha mwenyewe ni thamani sawa. Wakati wowote hatupokei usikivu kutoka kwa wale tunaowapenda, tunatafuta mahali pengine

Kuhisi kuthaminiwa - Hii ni aina ya shukrani. Mara nyingi sisi huchukulia kwa uzito mambo yale ambayo yanastahili shukrani zetu. Tunapoonyesha shukrani zetu, hatupaswi kusahau kamwe kwamba uthamini wa juu zaidi si kusema maneno, bali kuishi kupatana nayo.

Uthibitishaji - Mtu aliyeidhinishwa kihisia huhisi kuwa wengine sio tu wanaona na kusikia hisia zao bali pia wanakubali kuwepo kwa hisia hizo. Mtu anayehisi kuwa hisia zake si "mbaya" au hazifai ana uwezo zaidi wa kuwa na utambulisho thabiti na thamani na anaweza kudhibiti hisia kwa ufanisi zaidi.

Muunganisho wa kihisia - Ili kutimizwa kihisia, tunahitaji kuhisi kushikamana na watu wengine. Tunahitaji kupata uzoefu wa urafiki, upendo, na ukaribu.

Muunganisho kwa jamii - Sisi ni viumbe vya kijamii, na ubongo wetu ni chombo cha kijamii. Tunahitaji kujisikia kushikamana na kitu kikubwa kuliko sisi wenyewe ambapo sisi ni sehemu ya jumuiya inayostawi lakini muhimu zaidi kustawi ndani yake.

Faragha - Ustawi wa kiakili na kihisia unahitaji kuwa na wakati na nafasi ya kutosha kutafakari na kujifunza kutokana na uzoefu wetu.

Hisia ya mafanikio - Ili kudumisha kujistahi, tunahitaji kuwa na hisia kwamba tunatimiza mambo ya thamani.

Maana - Katika hali sawa na kuhisi kwamba tunatimiza mambo ya thamani, sote tunahitaji kuwa na hisia kwamba sisi ni sehemu ya kitu kikubwa kuliko sisi wenyewe, kuwa na seti thabiti ya imani kuhusu maisha na ni kwa ajili ya nini.

Wacha tufanye uchunguzi wa kihemko

Ili kuwa na furaha kivitendo, kwa amani, Kujiamini, na kuridhika, mtu anahitaji kuwa katika mazingira ambayo anahisi kuthaminiwa, kujisikia salama, kuhisi amekamilika, Kuhisi kuthibitishwa na kuruhusiwa kuwa sehemu ya jumuiya. Tabaka hizi mbili ambazo ni utendaji mkuu wa furaha, amani na utimilifu wetu ni sisi wenyewe na mazingira yetu. Tunapaswa kujua hali yetu ya afya ya kihisia kwa kujinong'oneza wenyewe ikiwa tuna furaha, amani, kuridhika, au uhakika.

TATHMINI KUBWA

Je, una furaha maishani mwako? Eleza

.....

Je, una amani na wewe mwenyewe na mazingira yako ya nyumbani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, una amani na wewe mwenyewe na mazingira yako ya shule?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible]

Usalama- Iwapo hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Tengeneza orodha ya mambo nyumbani, shuleni au mtaani kwako ambayo yanakufanya uhisi kuwa huna usalama au huna usalama kisha utambue hatua zinazohitajika kuchukuliwa ili kubadilisha hali hiyo. Pia tambua nani anaweza kuchukua hatua. Ni wewe au mtu mwingine? Ni nini

kinachokufanya uwe na wasiwasi au wasiwasi? Ikiwa ni mtu anayekufanya uhisi huna usalama, eleza hali hizo. Nani anakufanya uwe na wasiwasi au wasiwasi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kama tineja/kijana, unahitaji kutafuta jibu ikiwa unawafanya wazazi wako wajisikie salama? Je, unawaweka wasiwasi na wasiwasi? Acha mzazi wako akuambie ukweli wao.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Hiari - Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Fanya mazungumzo ya wazi na wazazi au marafiki zako kuhusu mahali unapohitaji kuwa na udhibiti zaidi au mipaka iliyo wazi zaidi. Ni wakati wa kuwa na uthubutu wa upendo kuhusu hili.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tahadhari -. Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Tanguliza wakati bora na wazazi na marafiki zako. Tenga wakati kwa ajili yake katika kalenda yako. Kwa sababu tu tuna marafiki au wazazi haimaanishi tunakidhi mahitaji yao ya kuangaliwa au kwamba wanatimiza mahitaji yetu. Inahitaji juhudi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Kama kijana au wanarika, unahitaji kutafuta jibu ikiwa unawajali wazazi wako? Je, unajitolea kujua jinsi wanavyohisi na hali ya akili na mioyo yao? Je, huwa makini wanapozungumza na wewe au unasikiliza unapoondoka? Je, unawathibitishia kwamba umesikia na unaweza kusema kwa uaminifu, ulisema hili, ulitaka hili, uliuliza hili na unanihitaji kufanya hivi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kuhisi kuthaminiwa - Ikiwa hisia hii haijafikiwa, basi unaweza kuwa na nia zaidi katika kuonyesha shukrani kwa wengine na kufahamu kile wanachofanya na kile wanachofanya vizuri. Unaweza pia kufikiria kubadilisha kampuni yako ili utumie wakati mwingi unaposherehekewa badala ya mahali ambapo unadhihakiwa na kuvumiliwa.

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kama kijana au wanarika, unahitaji kutafuta jibu ikiwa unawaonyesha wazazi wako shukrani? Je, unawaonyesha wazazi wako kiasi gani kwamba unashukuru kwa maisha ambayo wamekupa? Je, unaonyesha shukrani kwa kadiri gani kwa ajili ya kujidhabihu kwa ajili yako? Je, unaonyesha shukrani kwa kiasi gani kwa mambo madogo na makubwa ambayo wazazi wako wanakufanyia?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, unaonyesha uthamini kwa wazazi wako wanapofanya jambo zuri au unapostahili?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, unaonyesha uthamini kwa walimu wako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, unaonyesha kuwathamini marafiki zako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muunganisho wa kihisia - Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Lipe kipaumbele kutumia wakati na marafiki zako au hata kutengeneza marafiki wapya. Ikiwa unajihisi mpweke katika urafiki wako, angalia ikiwa kuna njia za kuunda uhusiano zaidi wa kihisia kati yako na marafiki zako wazuri. **Utaboreshaje uhusiano wa kihisia na wewe ni wazazi wako au marafiki wako wa karibu?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ikiwa unahisi kuwa mbali kihisia-moyo na mmoja wa wazazi wako au wote wawili, zungumza nao na uwaeleze tamaa yako ya kuwa na uhusiano wa kihisia-moyo nao ili uweze kuzungumza kuhusu

masuala yako kwa uhuru. Waandikie barua ikibidi. Ikiwa wazazi wote wawili wanaishi pamoja, unaweza kuzungumza na mzazi ambaye yuko tayari kukusaidia. Ikiwa wewe ni marafiki na marafiki wa karibu wa wazazi wako, unaweza pia kutafuta msaada wao. Inachukua kijiji kulea mtoto. **Je, hali yako ikoje na unapanga kufanya nini kuikabili?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muunganisho kwa jumuiya - Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Tanguliza kutumia wakati na wengine. Labda hiyo inamaanisha kupanga mkusanyiko wa kawaida wa kahawa nyumbani kwako. Au unaweza kumshauri mtu mdogo kuliko wewe au kufanya kazi za kujitolea kwa watu wasiobahatika kuliko wewe mwenyewe? Huo pia ni uhusiano na jamii. Ikiwa hujisikii kuwa umeunganishwa na jamii, jiunge na klabu mpya na uanze kuchangia. Tafuta shughuli za hisani na ujiunge na marafiki. Unda baadhi ya mipango ambayo inahitaji kuunganisha pamoja rasilimali na kuchangia kwa sababu nzuri.

Je, unapanga kuunganishwa kihisia zaidi na jamii?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maana - Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Unaweza kupata maana katika kufanya mambo unayopenda, kuunga mkono jambo fulani, au kutafuta mfumo wa falsafa/imani au itikadi ya kisiasa inayokuhusu. Fanya kazi za hisani na uwasaidie wengine! Mtu fulani aliwahi kusema kwamba jambo kuu zaidi kuhusu maisha ni kwamba hayana maana—ambayo inakupa fursa kubwa ya kuyapa maana yoyote unayotaka. Ikiwa unajikuta unahisi kutojali au kuchanganyikiwa kama hakuna kitu chochote, zingatia vitu vidogo, kuona ulimwengu katika chembe ya mchanga. Nyakati hizi ni za maana jinsi unavyotaka ziwe: Raha ya kunywa chai; kupumua hewa safi; kutembea na kuishi kwenye sayari nzuri-kunywa katika nyakati hizo na waache kulisha nafsi yako.

Je, unakusudia kujijengea maana gani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

Faragha - Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Zuia nje nusu saa kwa siku, kwa ajili yako tu. Oga kwa muda mrefu au tembea ili kutafakari matukio ya siku hiyo na ujifanyie mazoezi ya kiakili kwa kile kitakachojiri. Watu nyeti zaidi mara nyingi huhitaji muda zaidi ili kuchimbua kikamilifu kichocheo (au kuzidisha) cha ulimwengu wa kisasa. Faragha haimaanishi kujificha katika chumba chako ili kufanya mambo haramu au yaliyokatazwa.

Je, unakusudia kufikia faragha yako vipi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hisia ya kufanikiwa - Ikiwa hitaji hili la kihisia halitimiziwi: Orodhesha mafanikio yako yote—tuzo, sifa, lugha, matangazo, kuacha kuvuta sigara, kupunguza uzito au hata nyakati ngumu ambazo umevumilia. Lazima uwe na ujuzi na nguvu ambazo zilikupitisha

katika vipindi hivyo. Jikumbushe mara kwa mara kuhusu haya. Kwa rekodi hii ya umahiri na mafanikio, hiyo inakufanya nini?

Je, unajionaje? Je, unajipa sifa gani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nini zaidi unaweza kufikia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, ni malengo gani mapya unayoweza kuweka ili kukutoza katika mafanikio zaidi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kuhisi kuthaminiwa - Ikiwa hujisikii kuthaminiwa, pata wakati mzuri na uzungumze juu yake na wazazi wako, marafiki na hata walimu. Anza kuwaonyesha wengine shukrani na shangwe kwa mafanikio yao mbele ya marafiki na wazazi wako. Watatambua bila kujua kwamba jinsi unavyowathamini wao au wengine, wana deni kwako.

Je, hali yako ikoje na unadhani utaipitiaje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MAHUSIANO YENYE AFYA & MIFUMO YA MSAADA

KUJENGA URAFIKI BORA NA MFUMO WA MSAADA WA KUAMINIWA KWA VIJANA NA VIJANA.

John Donne wa mwaka wa 1624 alisema: Hakuna mtu aliye kisiwa peke yake. Kila mtu ni kipande cha bara. Sehemu kuu! Ndugu zangu, neno mwanaume hapa linakubali jinsia zote mbili. Akirejea nyumbani, Afrika Mashariki, aliyekuwa Rais mwanzilishi wa Tanzania, Hayati Julius Kabarage Nyerere, aliwahi kusema: “Umoja hautatufanya kuwa matajiri, lakini unaweza kufanya iwe vigumu kwa Afrika na watu wa Afrika kupuuzwa na kudhalilishwa”.

Kwa hivyo, hebu tujaribu katika hatua hii ya awali ya sura hii, kuingiza maana ya maneno: mfumo wa usaidizi.

Mfumo wa usaidizi ni seti ya watu ambao hutoa usaidizi, utunzaji, heshima, uchangamfu, uthibitisho, na maoni. Hawakuhukumu bali wanakuwekea mazingira mazuri ya kutafakari kwa dhati na kujiboresha zaidi kwani wana maslahi yako moyoni.

Familia ndio mahali pa msingi ambapo mahusiano hufanywa na kudumishwa. Ni mahali ambapo kujifunza hufanyika kutoka miaka ya malezi ya watoto hadi utu uzima. Urafiki huanza ndani ya familia lakini hatua kwa hatua unaenea zaidi ya familia huku watu wanaposhirikisha wigo mpana wa watu katika nyanja mbalimbali kama vile shule, kanisa na ujirani. Wazazi ambao wana shughuli nyingi sana huwanyima watoto wao mfumo huu wa usaidizi. Wazazi ambao hawawezi kufikiwa pia huwanyima watoto wao mfumo huu wa usaidizi. Watu wengi ambao wana uzoefu wa mafanikio wa

maisha wana mfumo mzuri wa usaidizi unaowazunguka. Daima uko kwa marafiki na familia yako wakati wanakuhitaji. Unawasikiliza wanapohitaji kujitoa. Unawapeleka mahali kisaikolojia wakati hawana usafiri, na unawachangamsha wanapohitaji kutiwa moyo. Kila mtu ana ujasiri wa kukabiliana na ulimwengu na kuushinda wakati wowote ana mfumo thabiti wa msaada karibu nao. Ukiwa shuleni marafiki zako wa karibu pia hujumuisha mfumo wako wa usaidizi.

Marafiki zako ni akina nani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, una uhusiano gani na marafiki zako? Usiogope kutaja ikiwa wewe ni washirika wa kweli katika uhalifu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ni tofauti gani kuu kati yako na marafiki zako? Jadili kila urafiki kwa kujitegemea!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FAIDA ZA MFUMO WA MSAADA

Utafiti umeonyesha kuwa kuna manufaa makubwa katika kuwa na mtandao wa mahusiano yanayosaidia: wale walio na mitandao

thabiti ya usaidizi wa kijamii wana afya bora, maisha marefu, na wanaripoti hali ya juu ya ustawi. Marafiki na wapendwa wanaweza kukufanya ustahimili zaidi nyakati za mfadhaiko, kushindwa, au kupoteza na wanaweza pia kufanya nyakati nzuri kuwa bora zaidi.

Mifumo ya usaidizi ina majukumu mawili kuu, moja ya vitendo na moja ya dhana. Kwanza, hutuwezesha kufanya mambo kwa ufanisi zaidi na kwa ufanisi zaidi katika miktadha kuanzia maisha ya kila siku hadi kazi ya shule, taaluma na katika nyanja zote za maarifa, na mbili, mifumo ya usaidizi ni zana za mawazo na kujifunza maishani. Mbali na mfadhaiko unaopunguza, baadhi ya marafiki wanaweza kukusaidia kutambua unapofadhaika au kufadhaika - katika hali nyingine, wanaweza kuiona kabla ya wewe kufanya hivyo. Kuwa na mfumo dhabiti wa usaidizi humpa mtu ujuzi bora wa kukabiliana na hali, wasiwasi uliopunguzwa, na kiwango cha chini au hakuna mfadhaiko hata kidogo.

Mfumo wa usaidizi wa kijamii unarejelea kikundi au mtandao kama vile marafiki, familia, marika, na washauri ambao tunaweza kugeukia, kwa usaidizi wa kihisia na vitendo. Shuleni, wanafunzi wenzako, wafanyakazi wasaidizi, na kitivo wanaweza kutoa usaidizi. Kuna manufaa mengi ya kiutendaji ya kuwa na mahusiano ya kuunga mkono, kama vile kujua watu ambao wanaweza kukupa taarifa, ushauri, mwongozo, na pia usaidizi unaoonekana, kama vile usaidizi wakati wa kutokuwa na uhakika.

Kipengele hiki cha usaidizi wa kijamii kinaweza kufariji na kuongeza hisia zako za usalama. Mahusiano ya usaidizi yanaweza pia kukuimarisha kihisia unapojisikia chini au kulemewa. Marafiki na wapendwa watasikiliza hofu zako, matumaini, na ndoto zako, na kukufanya uhisu kuonekana na kueleweka. Wanaweza kukusaidia kufikiria kupitia njia mbadala na kutatua matatizo. Wanaweza pia kukukengeusha kutoka kwa wasiwasi wakati ndivyo unahitaji. Kwa kufanya haya yote, tia moyo na upunguze mkazo na hisia za upweke, hisia ambazo zisipodhibitiwa zinaweza kusababisha mfadhaiko.

Mambo ya kuzingatia katika mfumo wa usaidizi wa rika

Kuamua jinsi ya kuanzisha mfumo wa usaidizi, tambua marafiki wako bora au wa karibu zaidi. Ni mtu gani unayetumia muda wako mwingi kama rafiki wa karibu. Orodhesha na ubainishe ni wangapi. Thibitisha kile mnachofanana na kinachowaweka pamoja. Iwapo mlichonacho pamoja si chochote unachojivunia, basi wanaweza wasiwe wagombea wa mfumo wa usaidizi. Wachukulie kama watu unaofahamiana nao ambao mara kwa mara hupita nao lakini si kama mfumo wako wa usaidizi. Huenda ukahitaji kuangalia zaidi katika urafiki wako na kuamua ni nani unayehitaji kumzingatia zaidi kama rafiki wa karibu na ikiwa wanakidhi matarajio yako kuwa mfumo wako wa usaidizi.

Nilipokuwa shule ya msingi, katika darasa la 2, nilikuwa na marafiki wa karibu wanne ambao tulifanya kila kitu pamoja. Tulisubiriana asubuhi ili tutembelee au tukimbie shuleni na kurudi nyumbani. Wawili wetu tulitoka vizuri kufanya familia na kuweka kikundi kifadhili. Ikiwa umenikosa, ulihitaji tu kuuliza marafiki zangu walikuwa wapi na ungenipata. Siku moja, tulianza kufundishana mambo tuliyojua na muda si muda, nilikuwa nikivuta sigara, kunywa pombe na kuiba. Niliwahi kutambulishwa kwa kasumba na nikaona jioni ikiingia saa 3 usiku. Ningependezwa na hadithi zako katika kampuni ya marafiki zako wa karibu. Mmefanya nini pamoja na mmeshawishiana vipi kwa muda.

Pia, nilipokuwa katika shule ya msingi ya bweni, tulikuwa na seti ya marafiki ambao walikuwa marafiki wa karibu mwanzoni mwa muhula wakati nilikuwa na pesa za kutosha za kuwatumia. Mara tu pesa zangu za mfukoni na ununuzi zilipokwisha, walikaa mbali nami na kuniepuka.

Zoezi

Tafadhali eleza hadithi yako katika shule ya msingi, mashambani na shule ya upili. Niambie hadithi nzuri, mbaya na mbaya na jinsi hiyo iliisha.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jinsi ya kuchagua mfumo wa usaidizi wa rika

Jibu yafuatayo:

Je, unajisikiaje unapozungumza na mtu huyu?

.....

.....

.....

.....

.....

Je, wanazingatia hisia zako?

.....
.....
.....
.....
.....

Je, wanazingatia mahitaji yako?

.....
.....
.....
.....
.....

Je, wanatoa ushauri kulingana na ustawi wako?

.....
.....
.....
.....
.....

Je, wanakuambia ukweli mgumu unapohitaji kuwasikia?

.....
.....
.....
.....
.....

Je, wanasherehekea ushindi wako pamoja nawe?

.....

.....
.....
.....
.....

Mahusiano yenye mafanikio yanahitaji mtazamo wa kutoa kadiri unavyochukua kwenye uhusiano. Watendee marafiki zako vile unavyotaka wakutendee ili uwe rafiki unayetaka wengine wawe nao. Ili kuwa na mahusiano yenye furaha unahitaji kuzingatia mambo mbalimbali ambayo ni viungo muhimu kwa hili kutokea.

Sote tunahitaji kujifunza shukrani na shukrani. Waambie marafiki na familia yako jinsi walivyo muhimu kwako na uwashukuru kwa yote wanayokupa. Unahitaji kuendelea kuunganishwa kupitia simu, SMS na barua pepe; kurudisha mialiko. Marafiki wa kweli hupitia nyakati ngumu, na kwa hivyo unapaswa kupatikana wakati wowote unapohitajika. Kuwa msikilizaji mzuri na kuruhusu marafiki zako kukuamini kwa uhuru, bila kuhukumiwa. Tunapaswa pia kuwa tayari kukubali kuungwa mkono; baadhi ya watu wanaona ni vigumu kukubali usaidizi, wakipendelea kuwa yule anayeutoa kila wakati badala yake. Wengine wanaweza kuogopa kuwa tegemezi au kutaka kudumisha taswira yao kama "nguvu" na "pamoja". Marafiki na familia mara nyingi hutaka kuhisi wamekufanyia kitu. Waache! Kukubali usaidizi kunaweza kukusaidia. Pia huweka uhusiano wenye usawaziko na huwaruhusu marafiki na wapendwa wako kujua kwamba wana kitu cha kutoa ambacho pia unathamini.

Unapomjali mtu kwa dhati utafurahi anapofanikiwa. Saidia mafanikio yao. Ukijikuta unahisi wivu kidogo, unaweza kukiri hilo kwako mwenyewe, lakini usiruhusu kuhatarisha urafiki wako. Mawasiliano ya wazi na ya uaminifu ndiyo uhai wa mahusiano yenye afya, yenye furaha na kwa hivyo njia za mawasiliano lazima zihifadhiwe wazi. Rafiki akifanya au kusema jambo ambalo linaumiza hisia zako, jaribu kukabiliana nalo moja kwa moja. Anza kwa kudhani kuwa ni kutokuelewana au kwamba hatua hiyo mbaya haikukusudiwa. Waulize kuhusu hilo. (Usionyeshe hisia zilizovunjika.)

Rafiki yako yaelekea atathamini fursa ya kurekebisha hali hiyo. Vyovyote vile, ukubali msamaha kwa neema kwani ungetumaini kwamba wengine wangekubali msamaha wako.

Pia tunahitaji kuheshimu mipaka kwani kila mtu ana mpangilio wake wa kiasi cha mwingiliano wa kijamii anachohitaji na anataka. Jua yako mwenyewe na uheshimu ya wengine, hata ikiwa ni tofauti na yako. Siri kubwa ni kujua wakati uhusiano haufanyi kazi kwako au ikiwa haufanyii malengo yako.

Ikiwa unaona kwamba umechoka wakati wowote unapomwona rafiki fulani, au kwamba yeye hajali wakati au hisia zako, au si wa kutegemewa, anakosoa sana, au hasi kwa ujumla, anaweza kuwa sio rafiki kwako. Vile vile, ikiwa wanajihusisha na tabia zisizofaa, kama vile matumizi mabaya ya pombe au madawa ya kulevyia, wanaweza pia kuwa chaguo bora kwa mtandao wako wa usaidizi wa kijamii. Kumbuka, wale walio katika mfumo wako wa usaidizi wanapaswa kukusaidia kupunguza mfadhaiko, na sio kuuongeza. Wanapaswa kuunga mkono malengo na juhudi zako kuyafikia, sio kudharau au kudhoofisha au kupuuza hatua muhimu za kufikia malengo yako.

AINA ZA MIFUMO YA MSAADA

Familia

Familia ni msingi mzuri wa msaada wa watoto kama watoto wadogo, kama vijana wanaokua, na wanapojitayarisha kukumbatia uhusiano wao unaoongoza katika familia zao. Wakati familia haitoi mfumo wa usaidizi wa kutegemewa kwa ukuaji na ukuaji wa watoto, basi mizigo na changamoto katika jamii zinazotokana na familia zinaweza kuwa nyingi sana. Familia inakuwa mfumo wa usaidizi ambapo watoto hutegemea wazazi wao na pia ndugu zao. Wazazi hatimaye hutegemea watoto wao kama mfumo wao wa usaidizi katika maisha yao ya baadaye.

Wazazi pia wanataka kuhisi kwamba watoto wao wanawathamini na kuwatambua. Unapowaheshimu wazazi wako na kupendezwa

nao moyoni kupitia mwenendo wako, unawaruhusu wazazi wako wafurahie na kuthamini uzazi.

Wazazi na walezi

Wazazi hutoa mfumo wa usaidizi wa kuimarisha uthabiti sio tu kwa watoto wao au vijana bali pia kwa watoto wao watu wazima.

Ndugu na binamu

Ndugu pia wanategemeana kwa ajili ya urafiki, kitia-moyo, na ulinzi.

Mfumo wa usaidizi wa jamii na mifano ya kuigwa

Inaweza kusemwa kwa nguvu kwamba mtu huzaliwa nyumbani lakini hulelewa na jamii, mazingira ambayo mtoto huzaliwa.

Inawezekana kuanzisha mfumo dhabiti wa usaidizi ndani ya jumuiya na mtaa wako.

Kuna tofauti gani kati ya kizazi chetu cha wazazi na kizazi chetu cha sasa cha wana na binti?

Jumuiya mbalimbali za Kiafrika zilikuwa na haki zao za kupita kwa wavulana na wasichana wao. Kwa kadiri kila jumuiya ilikuwa na taratibu zake za kipekee za kupitisha, kanuni za msingi nyuma ya haki zilikuwa za kawaida na zilitaka kufikia lengo moja. Lengo la kwanza lilikuwa ujumuishaji. Wakati wa Haki za Kupita, sio tu kwamba vijana walifundishwa ushirikiano bali pia walifundishwa kufundishwa utamaduni na mila zao na jinsi ya kushikilia utakatifu wa mila hizo. Hii ilichangia mtu kuzingatia imani, kudumisha sheria na utulivu, heshima kwa mamlaka na huduma ya jamii.

Hisia zetu za jumuiya leo zimefifia kwamba hatuhisi haja ya kuwajibishana kwa sababu ya hisia ndogo ya jumuiya. Tuna imani ndogo sana kuhusu imani zinazofanana kama kizazi na kwa hivyo tunaweza kuathiriwa na nguvu za nje. Hatuna msingi wa kawaida wa kuwajibisha kila mmoja wetu na tunapaswa kuanza kujali

utambulisho wa jamii haswa ikiwa tuko katika shule moja.
Tunapaswa kuzingatia viwango vya jamii na utamaduni wa jamii.

Ujumuishaji kama mfumo wa usaidizi wa rika na utambulisho

Wakati kikundi fulani cha umri au kikundi cha umri kilipoanzishwa, wakawa familia iliyounganishwa ambayo inafahamiana. Walijua kuhusu asili zao, udhaifu, nguvu, mti wa familia, vipaji, na tabia. Seti hii iliunganishwa kwa karibu sana hivi kwamba wakawa toleo jipya la familia iliyohusika katika maisha ya kila mmoja. Seti hii ya umri ikawa aina ya utambulisho na pia ikawa aina ya kikundi cha usaidizi na kwa hiyo mfumo wa usaidizi wa rika; walitambua kila mmoja kuwa wa kundi moja na nyingine na mara nyingi walikuwa na jina la kipekee kwa seti yao. Walihudhuria sherehe za kila mmoja na kucheza majukumu ya kuongoza katika maisha ya kila mmoja. Walikula viapo vya kulindana na kuteteana wala wasidhuruna.

Viapo vyao vilijumuisha masharti kwamba ikiwa utafanya uovu mwingine, agano litasababisha mabaya kukupata. Hawakusengenyana na kuambiana ukweli. Pia waligawana rasilimali zao. Kwa vile baadhi ya mazoea haya si ya vitendo haswa katika ulimwengu wetu wa kisasa, lazima tutafute eneo letu la Kiafrika na tubadilishe utamaduni wetu wa kitamaduni kwa mkabala unaosababisha ushirikiano wa kivitendo. Vijana wetu wa kiume na wa kike wanajiua kwa sababu hawana wenzao wanaoshiriki vifungo vya pamoja ambavyo wanaweza kuwa katika hatari ili kutafuta msaada.

Vijana wetu wa kiume na wa kike hawana nia ya kutamani vya kutosha kwa sababu hakuna hisia ya shinikizo chanya la rika linalotoka kwa wenzao hadi kufikia matarajio fulani ya pamoja ambayo waliahidi utii kufikia au kudumisha. Nafasi ya shinikizo chanya ya rika inapaswa kuhimizwa katika shule na jamii. Kama jumuiya ya shule, inawezekana kutoa shinikizo chanya la rika kwa kila mmoja.

Ushauri

Jambo moja zuri ambalo lilifanyika wakati wa haki hizi za kifungu ni kwamba ulipewa washauri ambao unaweza kuzungumza nao wakati wowote ulipohitaji ushauri na mwongozo. Ikiwa ulikuwa na shida katika maisha yako, wenzako waliingilia kati lakini pia walitaja sawa kwa washauri wako kuingilia kati. Tulizuiliwa ipasavyo dhidi ya hali nyingi zisizotarajiwa maishani. Washauri wako walikuwa kama miungu baba na mama wa mungu. Katika ulimwengu wetu wa leo, mahusiano mengi ya godfather yalimalizika siku ya ubatizo na huenda hakujawa na uchumba wa moja kwa moja wa kimwili au hata wa kawaida na godfather huyo miaka mingi baada ya kujitolea au kubatizwa.

Kanisa kama mfumo wa msaada

Huduma ya kanisa ni mfumo mzuri wa msaada. Kukutana na marafiki wachache Jumapili asubuhi ambao watauliza kwa dhati kujua unaendeleaje na pengine kupata tarehe ya katikati ya juma ndiko kunakofanya maisha kuwa matamu. Ni pongezi kutoka kwa rafiki awe mwanamume au mwanamke kuhusu mavazi au nywele zako nzuri za Jumapili. Ni ule ukaribisho wa pekee kwa mwanachama mpya mwenye kadi na kikombe cha chai au juisi baada ya ibada. Ni ile kumbatio kutoka kwa rafiki yako ambaye hujakutana naye kwa muda mrefu na uliyekutana naye katika kanisa hili. Ni mazungumzo ya moyo baada ya ibada ya kanisa. Kanisa lina mifumo ya kukidhi mahitaji ya maskini na wale walio na mahitaji maalum kama vile wajane na wajane, yatima na makundi mengine maalum.

Hapa ndipo tunapothibitisha wageni, kwa kuwasalimia mlangoni kwa tabasamu, tunasema asubuhi na wanasema nyuma "hi". Huko ni kutafuta **maana** wakati mtu ana nia ya kukutazama na kukusalimia kwa heshima. Unakuwa muhimu tunapokuonyesha kwa

heshima kiti kizuri cha kukaa kwa heshima. Tunatoa **kukubalika** na **shukrani** kwa wageni na hata wanachama wa kawaida.

Tunawaonyesha **utambuzi** na **uangalifu** tunapokubali uwepo wao katikati yetu.

Tunaenda mbali zaidi na **kuwathibitisha** kwa kuwapigia makofi wakiwa kutaniko zima, jambo ambalo baadhi yao walihisi mara ya mwisho baada ya miongo kadhaa walipobatizwa wakiwa na umri wa miaka 10. Tunaonyesha shangwe ya kweli na fahari kuwa nao karibu nasi na hatimaye kuwaonyesha **shukrani** kwa kutusaidia. uchaguzi mzuri wa kuja kanisani kwetu.

Tunapanda daraja tunapowakumbatia katika kiwango cha kibinafsi na kuonyesha kujali kikweli kujua majina yao, familia zao, wanachofanya na kile wanachohitaji. Inafanywa kwa kikombe cha chai baada ya ibada ya kanisa. Kanisani, tunaona karama zako na talanta zako, tunajua uweza wa Mungu ndani yako na kukupeleka katika malezi ya kiroho kupitia programu ya uanafunzi, na kukuunganisha na watu wengine ambao watakuwa muhimu katika safari yako. Ikiwa umeolewa, kanisa litakupangia kikundi cha kukuza ndoa. Kanisani ni mahali ambapo utakuta watu wanashangilia kwa ajili yako unapoanza kujiamini na kujiunga na timu ya kuabudu, itifaki, ushering, vijana, na huduma ya kizazi kijacho, au watoto. Sherehe itakuwa yetu kanisa linapokutazama ukigundua tena utambulisho wako na kushuhudia upendo wa Mungu.

Usidharau uthibitisho kwa kutumia neno la Mungu linalotoka kwa mchungaji wako anapoendesha mahubiri hayo kwenye mikutano ya maombi ya katikati ya juma na kusema baraka juu yako, baraka hizo ni uthibitisho kwa matumizi ya neno la Mungu. Tumeidhinishwa katika masomo ya Biblia na hatimaye kupewa ujuzi na ujuzi wa kutumikia. Unaposoma kuhusu mahitaji yetu ya kihisia, utagundua kwamba watu wengi wamepoteza ladha ya maisha na maisha yamekuwa yasiyo na maana.

Kujistahi na kujiona kwa vijana wengi kumekuwa na michubuko kutokana na mambo kadhaa kama vile katika utangulizi. Wazazi wana shida zao ambapo Wanaume wamewatendea unyama wake zao hadi kukosa kujistahi kwao huku wanawake wakiwatukana waume zao hadi nafsi zao zinapondeka kabisa.

Nyakati ngumu za kiuchumi zimeharibu familia huku wanaume wengi wakishindwa kuhudumia familia zao na iwapo kwa bahati mbaya wanawake wanaweza kujitokeza, wametumia hali hiyo kuchukua nafasi ya mamlaka, hivyo kuharibu nafsi ya wanaume wao zaidi.

Mahali pa kazi si mahali pa wazazi tena kupata maana na hisia ya mchango kwa sababu ushindani umeficha ubinadamu wetu. Tunasukumwa na hitaji la kufanya mauzo na mfanyakazi yeyote ambaye anaonyesha udhaifu anafukuzwa kazi bila mazingatio ya kibinadamu kutokana na shinikizo hili. Mikazo hii yote hufanya iwe vigumu kwa wazazi wetu kuwa tayari kihisia-moyo kwa ajili ya watoto wetu. Watu hawa wote huja kanisani kwa sababu kanisa limeundwa kiakili na kimumo ili kutoa mfumo wa msaada kupitia haya yote.

Kanisa limeunda mfumo wake wa usaidizi ili kutoa lishe ya kiroho, kutia moyo, msaada, mafundisho, na huduma ya mafunzo lakini muhimu zaidi, mara tu mtu huyo ameponywa kiroho, kiakili na kihisia, kanisa huwasaidia watu wengi kupata mahali pa kuchangia ipasavyo. maisha ya kanisa na hapo hapo wanapata maana. Wanaweza kuchukuliwa kama wasiofaa na kujisikia chini kuhusu kutoweza kwao kuchangia kimaana katika maamuzi ya familia zao, lakini watapata maana wanapohudumu, kwa mfano, kama waanzilishi kanisani na wanapofundisha shule ya Jumapili au kuongoza tu kwenye maegesho, kama sehemu ya idara ya itifaki. Unapotimizwa kwa kutumika kanisani, unakuwa mtu mwenye furaha na kusafirisha furaha hiyo kwa watoto wako na mwenzi wako.

Uponyaji huu hutokea unapothibitishwa na neno la Mungu na kupata imani kwa kusikia mara kwa mara. Unapata ufahamu wa

utambulisho mpya kupitia macho ya neno la Mungu, utambulisho ambao sasa umechukua nafasi ya utambulisho wa wafanyakazi wenzako, mwenzi wako wa ndoa, au ndugu zako.

Mara tu unapopata utambulisho huu, kujistahi kwako kunasukumwa na injini ya utambulisho huu na unakuwa na tija kazini, nyumbani, na sokoni na kukufanya ujae furaha na umepungua mkazo na kwa hivyo kuwa mzazi mzuri zaidi.

Mifumo ya usaidizi wa shule na taasisi

Watoto hutumia saa nyingi shuleni kuliko wanavyotumia nyumbani kwa mwaka kwa njia yoyote unayoitazama. Katika siku za shule za mapema, watoto huamini tu kile mwalimu anasema juu ya kile mzazi anasema. Ni kwa sababu hii kwamba kila mzazi anapaswa kuona kuwa ni muhimu kabisa kuelewa maadili ya shule na kuwa na imani kwa nini umechagua shule moja badala ya nyingine.

Hatimaye, wazazi wanapaswa kutafuta njia ya kusaidia shule kufikia viwango fulani vya matunzo na ustawi vinavyotolewa kwa watoto; sio tu kitaaluma bali pia uwekezaji katika ustawi wa wanafunzi.

Kwa nini tunahitaji mfumo wa usaidizi?

Sote tunahitaji kuwa na mfumo wa usaidizi sio tu kwa nyakati mbaya lakini kufanya nyakati zetu nzuri kuwa bora. Tunazihitaji ili kuimarisha ubora wa maisha yetu kwani kila mmoja wetu anahitaji aina ya wavu usalama. Sasa ni wakati wa kukuza mahusiano ambayo tayari unayo na kuanza kupata marafiki zaidi. Pia ni wakati wa kutathmini mtandao wa marafiki ulio nao. Zaidi ya yote, uwe rafiki unayetaka kuwa naye na ufuata maadili unayojifunza kutoka kwa marafiki wazuri. Ikiwa unataka upendo, wape upendo, ikiwa ni umakini, toa umakini, ikiwa ni uhalisi, kuwa wa kweli na ikiwa unataka kupatikana, patikana kwa sababu rafiki ni zawadi ambayo unajipa mwenyewe.

Kila mtu binafsi anapaswa kuwa ndani ya mfumo wake wa usaidizi, rika na washauri wanaowashawishi moja kwa moja au kwa njia isiyo

ya moja kwa moja katika michakato yao ya kila siku ya kufanya maamuzi. Washauri hawa kwa kiasi kikubwa huunda dhana ya kufikiri ya washauri wao. Washauri hukupa mafunzo na kukupa maadili na umahiri wa hali ya juu ambao unakuvutia katika toleo bora zaidi la wewe mwenyewe kuliko ungekuwa bila maoni yao.

Ni muhimu kuwa na mfumo wa usaidizi kati ya wenzako lakini pia makini na washauri. Ikiwa washauri wako ni wakubwa juu ya maadili ya familia, yako yatakuwa bora kutoka hapo ulipo kupitia ushawishi wao na mfano wao. Ikiwa washauri wako ni wakubwa kwenye taaluma, biashara na uwekezaji, kuna uwezekano mkubwa kwamba utajifunza jambo moja au mawili ambayo yatakusukuma kuwa mtu bora wa kazi na mwekezaji au hata nia ya kufanya uwekezaji wa muda mrefu.

Tatua matatizo yako na mifumo yako ya usaidizi

Kutoelewana na wazazi, ndugu, marafiki, au washauri kunamaanisha kwamba unaweza kukosa thamani wanayoongeza kwenye maisha yako ya kila siku na kwa hiyo mapungufu fulani yataonekana katika maisha yako bila wewe kujua. Jaribu na urekebishe na wanafamilia wako na marafiki. Unapokosana na baba yako, hukosa mambo mengi. Unakosa uthibitisho. Unapokosa kupendwa na rafiki yako mkubwa au ndugu, unakosa nyakati nyingi nzuri ambazo mlishiriki wakati mmoja. Unakosa mtu unaweza kumwambia shida zako lakini pia mtu wa kusherehekea na ushindi wako. Huwezi kusherehekea na wageni na kujisikia kuridhika. Fanya marekebisho na watu wako.

Je! una uhusiano mbaya na mtu ambaye ni mpendwa kwako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nini kimetokea?

Unawezaje kuokoa hali hiyo na kufanya marekebisho?

235

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FAMILIA NA MALEZI

NGUVU YA FAMILIA

Watu wengi hawajui au kuelewa nguvu ndani ya familia. Nguvu ya familia inafupishwa kama kumaanisha kwamba mahitaji mengi ya mwanadamu yamewekwa, hudumishwa na kuenezwa ipasavyo ndani ya familia. Unatungwa vyema zaidi katika familia iliyoanzishwa; kulelewa bora zaidi ndani ya familia iliyoanzishwa na kuwezesha zaidi ikiwa unaishi ndani ya kitengo cha familia kinachofanya kazi. Unakusudiwa kupata toleo bora zaidi la upendo usio na masharti, kujitolea na uwajibikaji ndani ya familia iliyowekwa na unapokuwa mtu mzima; mzunguko unajirudia tu na majukumu machache yaliyogeuzwa.

Yule ambaye hapo awali alikuwa mtoto mchanga, mtoto mdogo, kijana na hatimaye mtu mzima; anakuwa baba katika mzunguko huohuo huku akieneza umuhimu wa kitengo cha familia. Hiki ndicho kiini kizima cha maisha kuwa na uzoefu ndani ya familia iliyoanzishwa. Familia yako inakuwa mfumo wako wa usaidizi na pia mahali pazuri pa kutumia uwezo wako na ubinafsi pamoja na utambulisho wa familia kwa uaminifu ambapo huwezi kukataliwa kimantiki kuwa si wa familia hiyo. Familia ndio kila kitu.

Sababu ya kwa nini Mungu aliweka madaraka ndani ya familia iliyowekwa ilikuwa kuhifadhi mahitaji ya msingi ya kihisia-moyo ya kibinadamu ya kila mtu yakiwa hitaji la msingi. Mke ameamrishwa kumheshimu na kumheshimu mumewe kwa sababu utimilifu wa mwanamume hutegemea. Mwanaume ameamrishwa kuwa mume mwenye upendo na huruma kwa sababu kustawi kwa mke kunategemea hilo. Familia iliyoanzishwa ni mahali ambapo tunabadilishana mkutano wa mahitaji ya kila mmoja kushindwa ambayo, dysfunctions ya familia.

Watoto waliamriwa kuwatii na kuwaheshimu wazazi wao kwa sababu wazazi wao wanategemea utii na heshima hiyo kutimizwa. Wazazi ambao wamevunjiwa heshima na watoto wao hufadhaika sana na huhuzunika. Watoto wasiotii wazazi wao huwasababishia wazazi wao uchungu mwingi. Amri hii ndiyo ya kwanza kuja na baraka ya maisha marefu inayoonyesha jinsi ilivyo muhimu

Familia ndio mahali pazuri pa kukidhi mahitaji ya kimsingi ya kihemko ya kibinadamu kama vile amani, furaha, utoshelevu, kukubalika, kupongezwa, na mchango. Ni ndani ya familia kwamba aina zote za uthibitisho zinapaswa kupatikana ikiwa ni kutoka kwa mume hadi mke au kinyume chake. Wazazi wangewasaidia watoto wao na kuwapa hisia ya usalama na si kuwa sababu ya wasiwasi wao na kutojiadini. Mifumo ya usaidizi inayohitajika kwa maisha iko pale pale ndani ya usanidi wa familia. Ukuzaji wetu wa utu unaweza kuwa sawa ikiwa tutaweka mazingira katika mienendo ya familia yetu sawa.

Swali

Je, wewe ni mzazi wa aina gani kwa watoto wako? Je, wewe ni mzazi unayekuja nyumbani na watoto kukuletea joto au unawafanya watoto watamani upigiwe simu na boshi wako urudi ofisini kwa dharura ili wapumue?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

wewe ni mtoto wa aina gani kwa wazazi wako? Je, wewe ni aina
ya mtoto ambaye wazazi wanatamani shule zifunguliwe ili hatimaye
waweze kuacha kulia na kuwa na wasiwasi kuhusu utafanya nini au
kusema nini baadaye?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kushiriki chakula, likizo, matembezi ya familia, kutazama michezo au filamu, kucheza michezo pamoja.

Kushiriki chakula na kahawa na familia yako ndiko kunakochochea akili kutoa homoni za kujisikia furaha. Kwa nini usifanye na kujisikia vizuri? Je, ni vigumu sana kukaa tu kwenye meza moja na kula pamoja? Kuwahudumia watoto wako au mwenzi wako chakula, kisha kula kutoka sehemu tofauti kunakunyima homoni za furaha ambazo zinapaswa kuwafanya nyote wawili kuwa na furaha. Chakula kitamu pia husababisha ubongo wako kutoa homoni za furaha. Kwa nini usiongeze uzoefu kwa kutengeneza na kula vyakula vitamu pamoja?

Kwa nini tunaita kuwatoa familia na marafiki zetu kwa miadi na kisha tukatumia muda wote kutabasamu kwenye mitandao ya kijamii kuongea na watu ambao hawapo mezani. Je, ni vigumu sana kuonyesha kupendezwa na kile watoto wako wanapenda ili uwe na mambo zaidi ya kuzungumza? Je, ni kuomba mengi sana ili kuonyesha kupendezwa na yale ambayo wazazi wako hufanya ili uwe na jambo moja zaidi linalofanana ili kuendeleza mawasiliano na kifungo chako? Ni lini mara ya mwisho ulikuwa na likizo ya familia au kupiga kambi na watoto wako?

Kuna wakati mwanangu alienda kwenye kambi ya kanisa kwa wiki moja. Katika siku mbili zilizopita, tuliitwa kama watu wa baba na baba ili kutumia wakati mwingi na vijana wetu. Licha ya kuwa wamewakosa wana wetu kwa wiki nzima, wavulana hao walirudi kwa wavulana wao katika muda usiozidi dakika kumi na tano na kuondoka kwa baba zao. Akina baba pia walianza kupiga kambi wao kwa wao. Yule mtu aliyekuwa karibu na mimi aliniomba nisiondoke kwenye kampuni yake kwa sababu tayari alikuwa ametoka kwenye mazungumzo na mtoto wake na ilikuwa ni shida kukaa na mwanae kimya kimya.

Wakati mmoja wa ziara zangu za shule, mwanangu mwingine alihoji kwa nini wazazi wengi walibandika kwenye simu zao au wana wao

wakicheza kwenye simu za wazazi wao kinyume na kufurahia ushirika wa kila mmoja wao kuzungumza au kula pamoja.

CHANGAMOTO

Ninakupa changamoto kuwa na majadiliano ya wazi na watoto wako hata kama wamekua sasa na utashangaa ni kiasi gani cha hadithi na hadithi zao zitakushtua. Unaweza kuwa na uhakika kwamba wengi wetu tuna hatia ya kutoweza kuwapa watoto wetu usikivu wanaohitaji wanapokuja kwenye nafasi yetu. Mara nyingi, ni kwa sababu ndivyo tulivyolelewa tulipokuwa tukikua kwa sababu mbalimbali. Silika zetu ni onyesho kamili la jinsi tulivyolelewa.

Hadithi yako ni nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mahusiano ya kindugu

Familia ni mahali pazuri kwa watoto kukuza uhusiano kati yao. Watoto ambao ni wengi katika familia huhusiana kwa urahisi na wengine shuleni na kazini na pia katika ndoa. Wanaona ni rahisi kujadiliana na kushughulikia hali kuliko wale ambao walikua watoto

wapweke au watoto wawili waliotenganishwa na mapungufu makubwa ya umri. Watoto wana njia ya kujifunza jinsi ya kuchukua hatua kati yao na jinsi ya kuingiza mitazamo ya ndugu zao bila kuwachukia kwa kuwa tofauti.

Watoto waliozaliwa na kukulia katika jumuiya ya ndugu na binamu wanajua jinsi ya kutokubaliana na kurekebisha mizozo yao kwa urahisi zaidi kuliko watoto wa peke yao. Watoto wapweke wanaokabiliwa na watoto wengine nyumbani hawana matatizo makubwa lakini wale wanaodhibitiwa kupita kiasi au wanaohusiana tu na watu wazima wanaweza kuwa na mwelekeo wa kutatizika kuunda mahusiano mazuri wanapokuwa watu wazima; hasa na jinsia tofauti.

Wale ambao wamejitenga, hufanya hivyo kama njia ya kuzuia kufichua ujuzi wao wa chini wa kibinafsi au hofu ya kukataliwa. Hata hivyo, wengine, ambao wana sauti kubwa, hufanya hivyo kwa sababu hawajajiandaa vyema kufanya mazungumzo kwa nafasi yao na kwa hiyo hawana msaada kwa kiwango ambacho wanaweza tu kuelezea mtazamo wao. Mtazamo mbadala unakuwa mzigo kwa sababu hawakuwa na waya kuona maisha kupitia mitazamo mingi tangu wakiwa watoto. Watoto waliozaliwa mwisho hutumiwa kuwa katikati ya mvuto na tahadhari. Wanakuwa mzigo wa kihisia kwa urahisi wakati wanatarajiwa ghafla kuacha mawazo ya Toto na mtoto / boy na kujifunza jinsi ya kujisikia kamili peke yao bila ulinzi wa wazazi wao au ndugu / dada mkubwa. Hii ni hasa wanapojiunga na shule za bweni ambako hawana fursa ya kuwa kitovu cha tahadhari. Yaelekea wanahisi wameachwa na hawajatumzwa.

Mzaliwa wa mwisho, wanaume na wanawake, pia wanajitahidi sana na haja ya kutoa sauti zao. Mara nyingi, maamuzi yote ya familia hufanywa na ndugu wakubwa na wanakuwa watazamaji katika mlinganyo wa familia.

Hadithi yako ni nini?

wao na bora zaidi watoto wanaweza kufanya ni kuonyesha uthamini na kuonyesha mapenzi mema ya mtoto mwenye shukrani.

Watoto wanaposhindwa kukidhi matarajio ya wazazi wao hasa matarajio ya kitaaluma, watoto wanahitaji kuonyesha nia njema na jitihada zao ili kupata bora na kuboresha na kutoonekana kuridhika na viwango vya chini vya utendaji wa kitaaluma.

Pia ni vizuri kwa watoto kuonyesha kujali kwa dhati kwa ustawi wa mzazi wao. Wazazi wengi wana nguvu kwa sababu wanaonekana hivyo kwa watoto wao kuishi bila wasiwasi, lakini wakati mwingine wazazi wanastahili kutiwa moyo na watoto wao kwa kuonyesha kwamba wana shukrani na hawana haki. Hayo tu ndiyo ambayo wazazi watawahi kutamani kama faraja kwa maisha haya magumu na nyakati za kiuchumi.

Wakati wowote wazazi wanapokuwa na mahusiano yenye matatizo, ni vyema kwa watoto kutowahukumu wazazi wao bali wawaruhusu wazazi kutatua masuala yao wenyewe bila watoto kuchukua upande na kuamua ni mzazi yupi asiyekosea na nani asiyefaa.

Hadithi yako ni nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wajibu wa kutunza watoto

Wazazi wakubwa mara nyingi huwa na matatizo ya kiafya na huwa na upweke nyakati nyingine. Watoto wanapaswa kuelewa kwamba wakati mwingine wazazi wote wanaohitaji ni ushirika na uhakikisho wa upendo na msaada wa watoto wao. Kwa upande wake, uhusiano kati ya wajukuu na babu ni wa kulinganishwa sana. Wajukuu hulea watoto kwa mkono wa bure zaidi unaoruhusu uhuru, mpango na ubunifu. Wajukuu pia huweka dhana ya utambulisho katika akili za watoto.

Mababu ni kielelezo cha utambulisho wa kitamaduni na wakati mwingine kitambulisho cha kidini ikiwa dini yao inapatana na utambulisho wa kidini wa wazazi. Jambo la msingi ni kwamba watoto wajukuu wananufaika vivyo hivyo kutokana na historia na mafumbo, mafumbo, mafumbo na nahau kutoka kwa babu na babu zao kupanua uwezo wao wa kiakili na uwezo wa kufikiria. Watoto hukuza utambulisho wao vyema zaidi wanapokuwa na babu na nyanya zao kwa sababu ya uhuru wa kujieleza tofauti na ubinafsi uliokandamizwa karibu na wazazi iwapo watatokea kuwa wazazi wakali. Mababu pia huziba mapengo ya wazazi ambayo huwasaidia watoto kujisikia wamekamilika na kutunzwa kwa njia tofauti hata kama hawawezi kueleza.

Hadithi yako ni nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

UZAZI

Hakuna mwongozo ambao tunaweza kunakili muundo bora wa familia lakini tunaweza kuendelea kujifunza kutoka kwa uzoefu na masomo ya kila mmoja wetu kwa wakati. Nitafurahi kushiriki uzoefu wangu kwa upande wa familia katika kaya yangu na vile vile yale ambayo nimeona katika familia zingine. Pia nimepokea maoni ya kuvutia kutoka kwa watoto wangu kuhusu jinsi baadhi ya marafiki zao wamepitia maisha ya familia. Ninapata kusikia maoni mengi kutoka kwa vijana ninapotoa ushauri wa ushauri na ushauri katika mipangilio tofauti ikijumuisha mipangilio ya shule na kanisani.

Familia ni mahali salama kwa usemi.

Watoto wetu wote wanahitaji kukuza ustadi sahihi wa watu. Wazazi wanapaswa kutengeneza nafasi salama kwa watoto wao kujieleza bila woga. Nimekuwa kwenye vikao ambapo watoto hawawezi kutumia muda mwingi na wazazi wao bila kuachana mara moja.

Tatizo la wengi wetu ni kwamba mawasiliano yetu na watoto wetu mara nyingi ni ya shughuli wakati wanahitaji kitu au kuhusu kazi ya shule. Tunapaswa kuunda nafasi zaidi ambayo huturuhusu kuwasiliana kawaida, kucheza, na kuwa na burudani kama vile kupiga kambi, kuendesha baiskeli pamoja, na kucheza mchezo. Cheka na fanya utani na ujifunze kutoka kwa kila mmoja. Ninakuhimiza kujaribu kitu hadi upate kile kinachokuruhusu kuwa na nafasi salama ya kujieleza ndani ya familia.

Hadithi yako ni nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mawasiliano ya wazi

Nilipompeleka mwanangu shuleni kwa muhula wa pili wa kidato cha kwanza, walimu wengi na baadhi ya wazazi walikuwa wakinifikia ili kuzungumza nami. Mimi pia ni mwakilishi wa darasa la darasa la mwanangu. Kwa wengine, ni kwa sababu mimi ni mtu wa umma. Wakati fulani, niliacha kujihusisha na bwana wa bweni Bw. Franklin. Mwanangu Aden alikuja kwangu na kuniambia, "Nina kitu natamani kusema kwa heshima! Wakati mwingine unaniadhibu. Inabidi ningojee kwa muda mrefu wakati unazungumza na marafiki zako hata unasahau kuwa nilikuwa pale kukusubiri. sasa hivi, nina begi zito lililojaa vitabu na sijui niweke chini kwanza au ning'ang'anie tu. Tafadhali fanya jambo fulani kulihusu. " Huu ulikuwa utambuzi mzuri kwa upande wangu lakini hiyo sio inanifanya nijivunie. Kinachonifanya nijivunie ni ukweli kwamba mwanangu anajiona yuko salama kuzungumza mawazo yake na haogopi kwamba anaweza kuchunwa ngozi akiwa hai kwa kusema mawazo yake. Heshima ni dhahabu nyingine na namshukuru Mungu kwa hilo.

Je! una njia wazi za mawasiliano, hata kwa mazungumzo yasiyofaa? Hadithi yako ni nini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Familia ni mahali pa kujulikana na kueleweka

Mimi si mtaalamu wa lugha ya mwili! Ninachojaribu kusema ni kwamba kama mzazi unapaswa kuwa na wazo kuhusu ishara hizo zisizo za maneno za mtoto wako ili kwamba unaweza kuzichunguza zaidi ili kuthibitisha hofu yako juu yao. Huwezi kujua bila kutumia muda bora na watoto wako ili uweze kuunganisha hisia maalum kwa tukio na muundo thabiti wa tabia na vichocheo maalum. Kwa njia hiyo unaweza kujua wakati watoto wako wanasumbuliwa na jambo fulani hata kama hawasemi.

Ungesemaje kama mzazi ikiwa mwana au binti yako anasumbuliwa, hana amani, anahangaika na jambo fulani maishani mwao au anaogopa jambo fulani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, unajielezaje kama mwana au binti ikiwa unalazimishwa, umefanya kosa, umeshindwa, unahitaji uhakikisho au unahitaji msaada?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Familia ni mahali pa msukumo na motisha

Nguvu daima zinaweza kupindua na kupunguza udhaifu wa watoto wetu na kuleta zaidi ya uwezo wao kuliko kushindwa kwao hadharani. Kwa hivyo, hatusemi, waache kupoteza muda kwenye TV lakini tunasema jambo lingine wanapaswa kufanya kama vile ni wakati wa kulala.

Hatulalamiki na kumtukana mtoto kwa kutosafisha chumba chake, tunapaswa kunong'ona juu ya uwezo wao wa kusafisha na kusema kitu kama unapaswa kuwa umesafisha chumba chako, tafadhali fanya haraka! Tunabaki na ukweli kwamba uwezo wa kuifanya upo hapo hapo na tunaiwezesha badala ya kukuza udhaifu na makosa yao.

Humtusi mtoto kwa kusema "Huwezi hata kufanya vitu rahisi kama kuosha vyombo" lakini haijalishi sauti yako, sema tu. "Osha vyombo hivyo; Sasa!

Kama mzazi au mtoto, kuna utambuzi wowote wa mifumo ya mawasiliano yako ambayo unakubali kwa uaminifu kwamba inahitaji kubadilika? Ni zipi baadhi ya hizo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kuwa makini na uwepo katika mwili, nafsi na roho kama mzazi

Wakati wa ibada ya mazishi ya wakili wa rais wa zamani Moi, marehemu Mhe. Mutula Kilonzo, Mwanawe ambaye sasa ni Gavana Mutula Kilonzo Jnr alisema kwamba ikiwa angeenda kwa afisi ya babake, babake angekaa sawa na kumkabili. Kisha angefunga vitabu na mafaili yake yote na kumjali kabisa. Watu

waliofanya kazi na marehemu wakili walisema hakuruhusu mtu yeyote kuvuruga mikutano yake. Ni mwanawe pekee, Gavana Mutula Kilonzo Jnr aliyeruhusiwa kuingia katika mikutano yake bila kualikwa. Hili ndilo jambo hasa ninalofanya.

Nyakati nyingi wazazi hawapo kwa ajili ya watoto wao na wanapokuwapo, wana shughuli nyingi sana na kuondolewa kutoka kwa watoto wao. Tunaenda kwenye hafla lakini tunabaki kuwa watu mashuhuri wakiwapuza watoto wetu ambao tuliwaleta nje kwa chakula cha jioni au kahawa. Tunatoa watoto wetu nje na kisha kuwaita marafiki zetu ili wajijunge na matembezi na kuzungumza na marafiki zetu kwa muda wote.

Hadithi yangu

Yeyote ambaye amekuwa karibu nami anajua mimi huwa ninawapa usikivu wangu hata ninapokuwa kanisani. Watoto wangu wakitembea kwangu nikiwa kanisani, haijalishi mtu ninayeweza kuzungumza naye atakuwa wa cheo cha juu kiasi gani. Nitajisamehe na kuwasikiliza au kuwahudumia watoto wangu. Nitalazimika kuwaeleza watoto wangu kwamba wanapaswa kusubiri lakini kuzungumza nao moja kwa moja kwanza. Wakati mwingine wanauliza tu kukumbatiwa na wataondoka bila kuomba chochote zaidi kwa sababu ufikiaji na umakini unapatikana.

Kama nilivyosimulia hapo awali kuhusu matukio yangu shuleni ambapo mtoto wangu, Aden, alinjia na kusema, kwamba inabidi asubiri kwa muda mrefu wakati nikizungumza na marafiki zangu kwamba hata mimi husahau kuwa alikuwa akinisubiri. Hii inanipa sababu ya kufikiria jinsi ninavyoweza kuboresha katika maeneo yangu mengine ya umma ili kuwapa watoto wangu uangalifu kamili hasa ikiwa niko nao katika maeneo ya umma ambapo wao ndio sababu ya sisi kuwa katika sehemu hiyo ya umma kwa kuanzia.

Hadithi zako kama mzazi au kama kijana/kijana ni zipi?

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kusikiliza watoto wetu

Nawafahamu watu wasio na namba ambao watoto wao hawakuweza kujua wanahangaika nini na waliposema hawakusikilizwa. Kesi tatu kati ya hizi ni kesi ambapo watoto walitaka kubadilisha taaluma zao na katika kesi mbili, walitaka kubadilisha shule lakini wazazi hawakusikia hata moja wakidai kuwa watoto hawakuwajibika ipasavyo.

Mtoto mmoja alifanyiwa ukatili wa kijinsia akiwa shuleni na alipomwomba mzazi amhamishe shule nyingine, labda mzazi huyo hakuwa na uwezo wa kutosha wa kutambua tatizo ni nini. Mzazi alikataa kabisa na kusesitiza kwamba lazima mtoto arudi shuleni bila visingizio. Mwana alijiua siku moja kabla ya kufungua siku.

Kijana mwingine alikuwa akipata ugumu wa kustahimili kozi yake ya chuo kikuu na alitaka kubadili kazi yake. Alipomwambia baba yake kuhusu jambo hilo, baba yake hakuwa na njia ifaayo ya kushughulikia hali hiyo. Labda, kulikuwa na masuala mengine ya msingi ambayo wazazi hawakujua. Kijana huyo alijiua.

Msichana mdogo alikwenda bafuni na kukuta wasichana wengine wakiigiza wasagaji na aliporipoti, wasichana wengine walifanya biashara yao kumdhaliisha. Alipowaambia wazazi kwamba hawezi

kurudi shuleni, wazazi hawakuchukua muda kutaka kujua kwa nini lakini walisisitiza lazima acheze mpira. Msichana alirudi lakini alikataa kusoma, alikataa kufanya kazi yoyote ya nyumbani na hakuandika chochote kwenye karatasi yake ya mtihani ili awe wa mwisho. Aliporudi tena nyumbani, alimwambia mama kwamba, anajua baba atampiga, lakini hata apigwe kiasi gani, haendi tena shule hiyo na afadhali afe kuliko kunyanyaswa na kuonewa tena.

Kijana mmoja alikuwa akikabili msongo wa marika shuleni ambapo wengi walivuta bangi na vitu vingine. Katika shule hii, ikiwa haukucheza mpira, utaonewa na kuteswa vibaya kwa kuogopa kwamba unaweza kufichua matumizi yao ya dawa za kulevyo. Sheria ilikuwa kwamba, wakati wa likizo, unapaswa kupata magugu, kupiga picha na kutuma kwenye kikundi cha whatsapp cha genge. Kijana huyo alifanya kama vile wavulana wengine walivyotaka.

Siku moja mama alikuta magugu chumbani kwake na kumshusha mtoto huyo kwa kila dharau na hata kumpiga bila huruma. Jambo la kuhuzunisha ni kwamba kijana huyo alipitia wakati huu mgumu akiwa peke yake na hakuweza kumwambia mama yake atafute msaada.

Kijana hakugusa kasumba bali alitafuta majani, akayakausha na kujaribu kuwadanganya marafiki zake. Alistahili kusherehekeka na kusaidiwa katika hali hiyo na sio kuadhibiwa bila kusikilizwa. Aliamua sasa kuvuta sigara halisi na safari ya kupona imekuwa ngumu.

Hadithi zako kama mzazi au kama kijana/kijana ni zipi kuhusu kusikiliza au kusikilizwa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jifunze kupata maoni kutoka kwa watoto wako

Maoni ni sehemu muhimu ya malezi ambayo watu wengi hutumia kuboresha kazini na kanisani lakini hawafikirii kuwa ni zana muhimu nyumbani. Maoni kutoka kwa wazazi kuelekea watoto ni kiungo chanya katika kuendeleza maisha bora ya familia. Hata hivyo, njia bora ya kuwafanya watoto wako wathamini maoni kwa shauku ni kuunda njia ambapo wanaweza pia kukupa maoni muhimu kwa ajili ya kuendeleza matumizi ya familia yako.

Je, hii inawezekana nyumbani kwako kuomba maoni au kutoa maoni, hata maoni yasiyofaa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je! ni hadithi gani kuhusu maoni yako?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kuwa mfano wa maadili unayofundisha

Nilipoenda kumchukua mwanangu shuleni siku ya kufunga, nilikuwa na rafiki ambaye pia alikuwa na mtoto wake. Mara wakashuka kule wanakoenda, nikabaki na mwanangu kwenye gari. Baadaye tulipita kwenye duka kuu kununua vitu ambavyo atahitaji muhula ufuatao. Baada ya ununuzi, alinikumbatia na kusema. "Asante baba kwa kuja kunichukua shuleni na kunipeleka dukani." Niliheshimiwa kuwa mwanangu hana haki. Tunapowapa watoto wetu maisha bora, hisia ya kustahiki inaweza kuanzishwa kwa urahisi. Kwa bahati mbaya, hakuna darasa la kufundisha shukrani au haki isipokuwa kwa kuwa mfano wa mtu anayeshukuru kwa maisha na mambo madogo kwa wale walio karibu nawe. Washukuru watoto wako pia wanapofanya jambo ambalo ni sawa na watarudisha shukrani.

Baba yangu alikuwa akienda shambani nasi, ambayo hatukuwahi kuona kilimo kuwa kazi nzito au adhabu. Alinyunyizia wanyama wetu nasi ili kurahisisha kupenda kazi hiyo. Alikusanya mayai na kuwalisha kuku wetu na kuifanya kazi hiyo kufurahisha. Ninashuku kwamba ingeonekana kuwa mzigo ikiwa angetuagiza tu kufanya sisi

wenyewe bila mfano wake. Watoto wengi hukataa kuchukua kazi kwa sababu ya ukosefu wa mfano.

Tulikuwa tukitumia wakati mzuri na mwanangu mwingine wa mashambani ambapo, tunaamka pamoja na kwenda shambani pamoja. Tungeweka mbolea kwenye mahindi yetu pamoja na kusaidia wafanyakazi wetu wa ujenzi pamoja na migawo mingine mingi. Anajua kwamba ninathamini watu wote bila kujali tabaka lao la kijamii na nimedai baadhi ya viwango hivi kutoka kwake wakati fursa zinapowaonyesha. Kawaida mimi huwapeleka kwenye nyumba za watoto ili kuona kwamba si kila mtu ana uhakika wa chakula na mahali pa kuita nyumbani.

Tunapeleka michango kwa nyumba za watoto mara kwa mara pamoja na watoto wangu na kuchukua maoni ya kuvutia sana kuhusu uzoefu wao katika nyumba za watoto.

Je, unadhani watoto wako wamechukua maadili gani kutoka kwako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, unadhani baba au mama yako amekuwekea mfano gani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nidhamu na adhabu

Wazazi wengi wanatatizika jinsi ya kusababisha nidhamu kwa watoto wao huku wengine wakihihi kutokuwa na msaada. Mara nyingi ni kwa sababu walikuwa na nidhamu na kuadhibiwa tofauti na vile mazingira yetu yanavyoelekeza. Wengine wanalea watoto wao jinsi walivyolelewa na kuwaadhibu watoto wao kama walivyoadhibiwa.

Si vizuri kwamba wakati pekee wa kuzungumza na watoto wako ni wakati unataka kuwaadhibu. Wakati mwingine, tunawaadhibu watoto wetu tunapokasirikia vyama vingine na hali kutoka kazini au ndani ya familia. Ni muhimu kuwaadhibu watoto wako tu wakati akili yako inashughulikia hali yao na sio wakati umebeba mafadhaiko ya ofisi yako kwa mwana au binti yako.

Mengi ya kile tunachoita utovu wa nidhamu si lazima kwa sababu mtoto alichagua kwa makusudi kufanya au kushindwa kufuata maagizo. Mara nyingi zaidi, ni akili ndogo inayoonyesha mifumo ya kiakili isiyolingana ambayo imekopwa kutoka kwa uzoefu tofauti na watu wengine walio karibu nawe ambao wanaweza kuwa marafiki au hata wazazi. Makosa, makosa, na utovu wa nidhamu ni viashiria

vya kile ambacho hakiko sawa nasi. Ni kelele za kuomba msaada, mayowe ya kutaka watu wasikilizwe.

Makosa si mabaya kabisa kwa sababu yanatusaidia kurekebisha yale ambayo yana makosa kwetu. Kukandamiza mizozo kwa njia ya adhabu bila hadhira haisaidii kila wakati kujenga mtu kamili. Inaweza kuwa vita vya ndani na kujistahi, hasira, na chuki inayotoka kwa nyumba zetu na athari za wazazi na jinsi tulivyozea kushikamana na ulimwengu kama watoto wadogo.

Utovu wa nidhamu, makosa, na makosa kama tunavyojua ni zawadi ya Kiungu kwamba inatupasa kudhihirisha mifumo ya kufikiri ambayo inaathiriwa, kupatikana kwa nje, au kulazimishwa kwetu lakini isiyoendana na mawazo yetu.

Utovu wa nidhamu na tabia mbaya ni sawa na homa unayoipata ukiwa na Malaria, kuhara au kutapika unapokuwa na sumu kwenye chakula au maumivu ya mgongo wakati uti wa mgongo wako hauko sawa. Muhtasari wa uwasilishaji huu ni kwamba makosa, makosa na utovu wa nidhamu ni viashiria vya kile ambacho hakituhusu. Ni kelele za kuomba msaada, mayowe ya kutaka watu wasikilizwe. Makosa si mabaya kabisa kwa sababu yanatusaidia kurekebisha yale ambayo yana makosa kwetu. Kukandamiza mizozo kwa njia ya adhabu bila hadhira haisaidii kila wakati kujenga mtu kamili.

Kutekeleza tabia na mifumo mbadala ni njia mojawapo ya kutibu akili safi na ndivyo tunavyofanya zaidi. Kutekeleza, kukumbusha. Kufundisha mfumo mpya wa thamani huweka akili kuratibu na kwa hilo, akili hupanga maisha yote ya mtu. Marekebisho ni lile jaribio la kuweka akili katika muundo fulani unaojirudiarudia unaotaka kurekebisha, kubadilisha, kuboresha, au kurekebisha mawazo na tabia mbaya. Marekebisho yanaweza kujumuisha adhabu na kuadibu na kipengele hiki kinahitaji ufahamu na usawa

unapomwadhibu mtoto wako kwa kutumia miundo inayoleta matokeo.

Je, nidhamu inatekelezwa je nyumbani kwako kwako au kwa wazazi wako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wafundishe watoto huruma na huruma

Ni muhimu kwa watoto wako kuelewa kwamba maisha yanakabiliwa tofauti na kila mtoto mmoja mmoja. Unapaswa kuonyesha hili kwa jinsi unavyoshughulikia watoto wako kila mtu jinsi alivyo. Je, unawalinganisha watoto wako mmoja na mwingine au unajaribu kuthamini kila mtoto kutokana na nguvu zao?

Je, unaonyesha upendeleo? Ikiwa utawaonyesha watoto wako kwamba una mitazamo tofauti ya kupenda na kuonyesha utegemezo kwa kila mtoto bila ya mwingine bali unampenda, unathamini na kumuunga mkono kila mmoja wao hata hivyo, wanaanza kutafsiri huruma kwa urahisi. Unapotumia kijiti kimoja cha yadi kwa kila mtu na brashi moja ya rangi kwa kila mtu, hawana uwezo wa kuwahurumia wengine kwa sababu maisha basi yanakuwa mstari kwao na kivuli kimoja tu cha nyeusi au nyeupe.

Unapowahurumia watoto wako na wengine, inawezekana kujitunza. Ili kuwahurumia wengine, watoto wahitaji kuhisi hivyo kutoka kwa mzazi wao hivyo wasipoteze urafiki wenye thamani unaotegemea kutoelewana. Unapaswa kuwaonyesha watoto wako upendo hata wakati wa kutoelewana.

Pia watajifunza kukiri udhaifu wao na kushughulikia kushindwa na makosa yao kwa sababu wamekuja kuwathamini wengine. Watawapa watu wengine nafasi nzuri, nafasi ya pili na nafasi ya kujikomboa kutokana na makosa na kushindwa kwao. Hii inaweza kutokea tu katikati ya huruma na huruma.

Ikiwa huwezi kuwa na huruma kwa wengine, unaweza kujihukumu kwa ukali. Pia huna uwezekano wa kutojipenda ikiwa huwezi kuwahurumia wengine. Huruma hukuwezesha kujiona katika mitazamo mingi tofauti na kuifanya iwezekane kujikubali na kujithibitisha katika hali mbalimbali zinazobadilika.

Je, unaonyeshaje au kupata hisia gani katika familia yako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UTHIBITISHO WA WAZAZI

Ni siku ya kuzaliwa ya mwanangu wa 16 na ninafikiria jinsi ya kuifanya iwe ya kukumbukwa. Nimeweka pamoja timu ya baba watatu na wana wao wa ujana. Kambi inaonekana kama wazo nzuri kwa zawadi ya siku ya kuzaliwa. Sivyo? Tumecheza, kuogelea, kuchinja, kuchoma, na kula na kila mtu anafurahi. Ninawapa changamoto wavulana na zawadi ya pesa ikiwa yeyote kati yao anaweza kupiga push-ups 50. Kijana mmoja anajaribu na anafanya push-ups 20 tu. Anafanya jaribio la pili na kuifanya 36 lakini lo! Ana mvutano wa misuli.

Kijana wa pili anajaribu na anafanya push-ups 20 tu. Katika jaribio lake la pili, anapita 20 na sote tunamshangilia. Anafika 30 na kuanza kuonyesha dalili za kuchoka. Ninaanza kumthibitishia huku akizidisha mipaka yake. Ninamwambia kwamba kwa muda mrefu akipiga push-ups 40, nitampa pesa. Alipata tena gari lake na kuvunja alama 40. Alikuwa na nguvu ya kuifikisha hadi 50 lakini alishindwa kwenye pushups 46. Sio mbaya kwa kujiamini hadi kufikia hatua kama vile kuongeza rekodi yako ya awali mara mbili! Mshtuko wa maisha yangu bado ulikuwa ukiongezeka.

Mwanangu hata hakutaka kujaribu. Alikata tamaa na alijua kwamba hatafika popote karibu na walengwa hivyo yote hayakuwa na maana. Nilithibitisha uwezo wake wa riadha na jinsi anavyoonewa wivu na mwanariadha yeyote kwa urefu, fizikia na stamina. Mwanangu alipata fomu ya hamu ya uchawi kutoka mahali popote. Alikuwa tayari kuipiga risasi. Huyu hakutaka hata kuanza, ikabidi nianze hamasa tangu mwanzo. Kijana huyo alipiga push up 52 moja kwa moja kwenye jaribio lake la kwanza kabisa na akavunja malengo. Alipata malipo yake ya pesa kwa ajili yake. Hiyo ndiyo nguvu ya uthibitisho.

Uthibitisho ni usaidizi wa kihisia au kutia moyo. Kawaida ni sentensi, ya maneno yenye nguvu yakiwekwa pamoja, kama kauli chanya, inayolenga kugusa akili yako fahamu na isiyo na fahamu ili kukutia moyo, kukupa changamoto, kukusukuma kufikia uwezo wako kamili maishani.

Uthibitisho una uwezo wa kukuchochea kutenda kazi fulani, kukusaidia kuzingatia kufikia malengo yako maishani, na kukupa uwezo wa kubadilisha mifumo yako ya kufikiri hasi na badala yake mifumo ya kufikiri chanya au kukusaidia kufikia imani mpya. mfumo.

Watoto wetu wa kiume na wa kike wanaposikia kutoka kwa mtu ambaye wanaweza kumwamini kama baba "Kwamba wao ni wazuri, wenye nguvu, wenye akili, wenye nguvu na wazuri", wanaamini na kuweka ndani yale ambayo wazazi wanawaambia kwa sababu ni ya kweli. Watoto hawaingii ndani mafundisho ya darasani ya nini upendo ni; wanaifafanua jinsi wanavyoipitia. Wazazi wao wakionyesha upendo ni nini, watoto wanaweza kukadiria na kupima upendo kwa urahisi wanapokutana na mtu anayepeana upendo.

Mtu mwingine yeyote anayewadhulumu na kusema mambo hasi hawezi kuwavunja moyo kwani wamechelewa. Wazia binti yako akiamini ripoti mbaya kuwahusu kabla hawajaamini ripoti yako na ripoti ya Mungu. Waambie watoto wako ripoti nzuri kuwahusu. Hiyo ndiyo tu wanahitaji kushinda maishani. Tunapaswa kujifunza kuwapenda wana na binti zetu na kuwaonyesha umuhimu na umuhimu wao zaidi ya kuwadai wasome na kufaulu mitihani. Tunapaswa hasa kuwajengea kujistahi ili heshima na kujithamini kwao kusifafanuliwe na wengine.

Upungufu wa uthibitisho

Ukosefu wa uthibitisho wa mzazi mmoja au wote wawili huwaacha watoto wengine walemavu wa kihisia. Mlemavu wa kihisia hawezi kuhisi au kuonyesha hisia za kweli na hivyo hawezi kuunda uhusiano thabiti na wengine. Mtu mlemavu wa kihisia amefanywa kutokuwa na maamuzi, kutengwa, kutojali, kuchanganyikiwa, au kutokuwa na msaada kwa kushirikiana na kukumbana na mihemko ya kudhoofisha kama vile wasiwasi, woga au kukata tamaa.

Hali hii ya kuwa mlemavu wa kihisia inahusishwa kwa kiasi kikubwa na ukosefu wa uthibitisho wa mzazi mmoja au wote wawili.

Wengi wetu tulikosa uthibitisho ambao ulipaswa kutoka kwa wazazi na walimu wetu na kusababisha kutojiadini, kutojiadini, na kulemaa kihemko. Hatujui uthibitisho una nguvu kiasi gani kwa sababu tulizaliwa na wazazi ambao walikuwa wakihangaika na kuharibiwa na umaskini na hali yao mbaya ya kujiona ndio tuliyopata wakati wa kukua.

Msichana mdogo ambaye amepata ukatili au ukosefu wa upendo kutoka kwa baba au mama yake atatamani sana mtu wa kumthamini. Ukosefu wa upendo unaweza pia kumaanisha baba wa sasa ambaye hakuonyesha mapenzi yake na hakujiieleza kwa binti ili binti ajisikie kupendwa, maalum na wa thamani. Ikiwa binti yako amehisi hapendwi, hatakiwi, amepuuzwa, na ametendewa kwa ukali, ataelekeza hitaji hili kwa mtu mwingine kwa kutamani kwamba mtu anayewakilisha mwanamume afanye mambo ambayo wazazi wake hawakumfanyia. Wanatamani kuchumbiana mapema maishani, ili tu kuhisi wao ni wa pekee kwa mtu fulani.

Sura ya kiume itatafsiri kuwa mwanamke mchanga anampenda na anamhitaji. Kwa kweli atamhitaji lakini kwa sababu tofauti kabisa. Atakuwa mhitaji na asiyejiadini akitafuta uthibitisho wa mara kwa mara ikiwa unampenda. Atakuwa na miliki na wivu kwa sababu anatoka mahali pa maumivu na ukosefu wa usalama.

Ana uwezekano mkubwa wa kuwa mkali katika kulinda mapenzi aliyonayo sasa akiongozwa na woga wa penzi alilopoteza, (udhihirisho wa nadra wa upendo wa wazazi wake). Hii husababisha kutojiamini, wivu, kumiliki mali na mapigano ya mara kwa mara ili kumdhibiti mwanaume ambaye hatimaye huvunja uhusiano.

Kijana ambaye hajisikii kupendwa na baba na mama yake pia atakuwa na hamu ya kujisikia kupendwa na atawasilisha hamu hii kwa mwanamke ambaye atatafsiri kuwa kijana huyo anampenda. Atakuwa mhitaji na asiye na usalama wakati mwingi na hitaji la kupita kiasi la uthibitisho kwamba unawapenda.

Atakuwa mwenye kumiliki kupindukia na mwenye wivu kwa sababu anatoka mahali pa maumivu na ukosefu wa usalama. Ana uwezekano wa kutafuta kupendwa, kuthibitishwa na kuheshimiwa zaidi kuliko anavyofanya kwa uhusiano.

Kwa bahati mbaya, hizi ni aina za uhusiano ambazo huishia kuwa sumu wakati mahitaji haya hayajafikiwa. Wakati watu wawili wasio na usalama wanapokutana, wao ni kiwewe kwa kila mmoja kwa sababu kuna upendo mdogo wa kweli uliopo. Upendo wa kweli upo pale mtu anapohisi kuwa ana kitu cha kutoa na anataka kutoa sehemu yake ya upendo. Kupokea upendo ni muhimu lakini huanza na mtu kuwa katika nafasi ya kutoa upendo. Upendo unaoanza kwa kuhitaji na kuhitaji upendo unaweza kuwa sumu kwa urahisi wakati mahitaji haya hayajafikiwa. Kutengana na talaka inakuwa lazima.

Hakuna anayetoa upendo lakini badala yake anatarajia kuteka upendo. Kinachowaunganisha watu hawa wawili ni hitaji lao la kuhisi kupendwa na chini ya upendo wanaoweza kutoa. Kwa bahati mbaya, wote wawili wanatafuta kupendwa na upendo mdogo wa kutoa ambao unakuwa wa kiwewe na sumu.

Hata Yesu alithibitishwa na baba yake kujenga ujasiri

Baba ana deni la mtoto wao uthibitisho. Uthibitisho wa baba hujenga imani kwa mtoto huku pia ukisababisha kuaminika kwa wale wanaoona au kupata wakati huu wa uthibitisho.

Kitabu cha Mathayo 3:13-17, kinatuonyesha Yesu akibatizwa. Mara tu Yesu alipokwisha kubatizwa, mbingu zilifunguliwa, na watu wakamwona Roho wa Mungu akishuka kama njiwa na kutua juu yake. Na sauti kutoka mbinguni ikasema, **“Huyu ni Mwanangu, ninayempenda; naye, nimependezwa naye.”** Ujasiri wa Yesu ulithibitishwa wakati watu waliokuwepo waliamini wakati huu. Katika Mathayo sura ya 17, mstari wa 1-8, tunamwona Yesu akipanda mlimani pamoja na Petro, Yohana, na Yakobo. Yesu anageuka sura wanapotazama. Uso wake unang'aa kama jua, mavazi yake yakawa meupe kama nuru, na hapo kabla hawajatokea Musa na Eliya wakizungumza na Yesu.

Alipokuwa bado anasema, wingu jeupe likawafunika, na sauti kutoka katika hilo wingu ikasema, **“Huyu ni Mwanangu, mpendwa wangu; naye, nimefurahishwa sana. Msikilizeni Yeye!”** Ni mara ngapi umethibitisha mwana au binti yako faraghani na ni mara ngapi umewathibitisha watoto wako mbele ya watu wa rika zao au mbele ya watu wa rika lako?

Uthibitisho wa wazazi hujenga ujasiri

Akina baba na akina mama wanaweza kusaidia kujenga ujasiri wa watoto wao ikiwa wangeyathibitisha hata katika kile tunachoweza kuona kama hatari. Ninahusisha ujasiri wangu na hadithi za watu wangu lakini pia ukweli kwamba baba yangu alinituma kuchunga makundi makubwa ya ng'ombe peke yangu katika vichaka nikiwa kijana; miongoni mwa mambo mengine mengi.

Muujiza wa kwanza ambao Yesu aliwahi kufanya haukupangwa. Ni Yesu mama, Mariamu, ambaye alipinga Yesu kwamba hawana divai. Yesu akamjibu mama yake kwa kusema kwamba, wakati wangu bado haujafika, lakini yule mama bado alimsimamisha kwa kuwaambia watu wamsikilize na kutii chochote atakachowaambia.

Hatimaye, Yesu alifanya muujiza wake wa kwanza baada ya kuthibitishwa na mama kuwa na ujasiri na kuthubutu kimuujiza.

Uthibitisho wa wazazi: Mohammad Ali anamthibitisha binti yake;

Mwanamitindo ninayempenda sana wakati wote, Mohamed Ali, ndiye mfano bora wa uwezo wa uthibitisho na nitamnukuu katika matukio matatu tofauti. Binti yake ambaye sasa ni bingwa mstaafu wa ndondi duniani, kama babake, alisimulia udugu wa babake, Mohamed Ali. Mmoja wa mabinti wa Ali alikuwa akionewa shuleni na Ali aliishughulikia kwa ufasaha zaidi kutokana na ufahamu na wahyi, ambayo ndiyo hasa ninayokusukuma au kukuvuta wewe kuelezea; "Alimpigia simu baba yangu huku akilia alipokuwa na umri wa miaka 7.

Watoto walikuwa wakimtania wakisema, "hufanani na baba yako, na hatujawahi kumuona." Alikuwa na ngozi nyeupe, hakufanana naye na hakuwa akiishi na mama yake." Leila aliendelea. Hatuamini baba yako ni Mohammed Ali." Baba yangu alipanda ndege siku iliyofuata, akaruka hadi shuleni, na akaitisha kusanyiko.

Mohammed Ali alipotua, ulimwengu wote uliacha kusonga kwa sababu alikuwa mtu mashuhuri zaidi ulimwenguni. Alimwomba dada yangu awachague wanafunzi waliokuwa wakimtania. Walitembea hadi jukwaani, aliwapungia mikono kwa kutoamini na akawaambia, "Huyu ni binti yangu!" "Baba yangu kisha akamchukua nyumbani kwake mwishoni mwa siku na kutembea naye juu na chini barabarani akiwa amemshika mkono wakati ulimwengu uliposimama ukisongamana kila mahali ili kumuona mtu mkuu zaidi, Mohammed Ali, na binti yake."

Mohammed Ali alipotia saina maandishi shuleni na mitaani, alitatu hitaji moja kuu la binti yake ambalo lilikuwa ni uthibitisho. Ulimwengu

mzima uliweza kuona kwamba Ali alijivunia binti yake na taswira binafsi ya binti huyo, kujistahi, kujiona, na kujithamini kulitatuliwa kwa maisha yake yote. Uthibitisho ni tofauti kati ya kujiamini kwako na kutokujiamini kwako.

Je, umehisi kuthibitishwa na wazazi wako? Eleza matukio!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ikiwa watu walio karibu nawe hawawezi kukuthibitisha, hakikisha unakidhi hitaji hilo. Waagize watu katika maisha yako ambao wanaamini katika uwezo wako na watatoa changamoto kutumia uwezo huo. Tafuta kitu ambacho unajua vizuri na ufanye ili kukuza kujithamini kwako. Unapofanikiwa, utaamini katika uwezekano na kufanya hata mambo magumu. Ikiwa baba yako hawezi kukuthibitisha, tafuta mtu wa baba katika mshauri au mchungaji. Ikiwa mama yako hawezi kukuthibitisha, tafuta mama wa kukupa oksijeni inayohitajika sana.

Kujithibitisha na kustahimili

Safu nyingine muhimu ya uthibitisho ni uthibitisho wa kibinafsi. Sio kila mara tutakuwa na mwenzi, mzazi, mwalimu, bosi, au mtu wa

kisasa ambaye anakuthibitisha. Wakati mwingine, tunaweza kuhitaji kujithibitisha wenyewe kupitia hali zetu bila kutafuta msaada kutoka nje; haswa ikiwa msaada wa nje haupatikani. Hiki ndicho tunachoita kujithibitisha, kujitoza na ni vitendo unavyoona. Unaweza kujibadilisha; uthibitisho wako binafsi unaweza kufikia miujiza katika maisha yako. Nathubutu kusema kwamba kujithibitisha ni kipimo cha imani yako. Kiwango na kiwango ambacho unajithibitisha mwenyewe chini ya hali yako ni utendaji na kipimo cha imani yako.

Meshaki, Shadrack, na Abednego

Nguvu ya kujithibitisha inatawala katika Danieli 3:15-18 wakati Meshaki, Shadrack, na Abednego wanashtakiwa kwa kutotii ibada ya Mfalme Nebukadneza.

Azimio hufanywa na wanaulizwa kuabudu sanamu wakati muziki unapopigwa. Meshaki, Shadrack na Abednego wanathibitisha kwamba wanazungumza juu ya mfalme. Wanasema: "Ni mbali na hilo, tusiabudu sanamu lako. Mungu wetu atatuokoa, lakini ikiwa hatotuokoa, basi na iwe hivyo. Tutakabiliana na hukumu yako kwa ujasiri." Huko ni kujithibitisha katika hali hiyo.

Paulo na Sila

Katika Matendo 16, Paulo na Sila wanatupwa gerezeni kwa shtaka la kuvuruga amani ya Warumi. Wanaletwa mbele ya hakim ambaye anatoa, kulingana na mimi, aina mbaya zaidi ya hukumu. Paulo na Sila waliletwa mbele ya uwanja wa watu wote, wakapigwa, kisha wakatupwa ndani ya vyumba vya ndani, kumaanisha eneo la ndani kabisa, na kufungwa minyororo kwenye kufuli. Paulo na Sila walithibitisha imani yao kwa Mungu. Walijithibitisha kwa imani, wakaimba sifa, na kusali kwa Mungu. Hawakunung'unika bali waliomba kwa matumaini na ghafla palikuwa na tetemeko kubwa la ardhi hata misingi ya gereza

ikatikisika: mara milango yote ikafunguka, vifungo vya wote vikalegezwa.

Je, umewahi kujipa moyo kutokana na tatizo na kufanikiwa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mwana mpotevu

Hadithi nyingine kuu ya kujithibitisha katika Biblia inapatikana katika masimulizi ya mwana mpotevu. Alipoteseka katika nchi ya mbali, alijidai na kujihakikishia, akasema, "Watumishi wa baba yangu wanakula na kuacha chakula mezani, bado ninateseka. Nitarudi kwa baba yangu na kuomba msamaha. Nitamuuliza kuwa nimemkosea yeye na Mungu. Nitamwomba aniajiri kama mmoja wa watumishi wake".

Je, umewahi kujikuta umekwama kupata usaidizi lakini bado ukachukua safari au hatua nyingine ngumu kama njia pekee ya kujikomboa?

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wakati mwingine, wale walio karibu nasi wanaweza kututilia shaka na kukosoa uwezo wetu wa kufikia mambo fulani lakini ikiwa tunajithibitisha vya kutosha kama Kijana Daudi wa kibiblia, basi tunaweza kufikia chochote tunachoweka nia zetu. Mfalme Sauli alimwambia Daudi kwamba Goliathi alikuwa mwanajeshi mwenye uzoefu maisha yake yote huku Daudi akiwa mvulana mdogo tu.

Daudi alijibu kwamba alikuwa na uzoefu wa ushindi hapo awali juu ya dubu na simba na Mungu yule yule aliyemkomboa kutoka kwa dubu na simba atamkomboa kutoka kwa Goliathi.

Mfalme Sauli alipompa Viatu, Mkuki na ngao, Daudi alivivua na kusema vilikuwa mizito isivyo lazima na akaenda vitani peku. Alipata ushindi wake. Natumaini sasa umeelewa ninaposema kwamba ujasiri wangu unatokana na kuchunga makundi makubwa ya ng'ombe kwani baba yangu aliniamini na majukumu hayo ya kishenzi.

Je, umewahi kutiliwa shaka na wale walio karibu nawe lakini ukachagua kujipa moyo na ukashinda hata hivyo?

.....
.....
.....
.....

Ubora katika michezo au sanaa huwafanya wenzi wako wakuheshimu, wakupende na kushangilia. Hili ni hitaji la kihisia kwa kila mtoto kujisikia kuthaminiwa, kupendwa, na kuhitajika. Kupitia kufanya vyema katika michezo na sanaa, watoto huponya masuala mengi ya kujistahi yanayotokana na ukosefu wa idhini na uthibitisho kutoka kwa wazazi, walimu, na wenzao. Kujiamini kupya kunakuza uwezo wao wa kufikia zaidi na maisha yao na kuwa na mtazamo chanya maishani.

Mkuu wa Shule yangu ya upili alijua jinsi ya kuwathibitisha wanafunzi wake na kuwatia moyo kufanya vyema zaidi mara tu walipofanya jitihada za kuwa bora. Wakati wa kusanyiko, aliwahi kumchagua bwana mmoja aliyeitwa Boazi Moseti. Bwana Ashitiva alimpongeza kwa kufikia kuimarika kwa tabia na kuwa nadhifu na msafi tofauti na hapo awali. Aliuliza shule nzima kumpigia makofi "kijana" kama ilivyokuwa nukuu yake. Boaz alikuwa mwanafunzi mwenzangu, na kwa vile nilikuwa gavana wake wa darasa tangu kidato cha kwanza, naamini kwamba maoni yangu yanaweza yasiwe mbali sana na ukweli. Mabadiliko ya Boazi yalianza alipojiunga na kwaya ya shule. Sio tu kwamba aliimba kama vile mapenzi yake kwa muziki, lakini alitakiwa kuweka viwango fulani vya kufanya muziki ambao aliupenda sana. Mlinzi wetu alikuwa naibu mkuu wa shule na Boazi alikuwa mzuri katika muziki.

Bw. Minishi aliona talanta kwa wanafunzi kama vile Vincent Andambi. Katika moja ya tuzo za shule, Vincent Andambi alitunukiwa na kuthibitishwa kuwa mwanafunzi aliyeboreshwa zaidi na mwenye tabia njema alipokuwa kidato cha tatu. Hiyo inapaswa kukuambia kuwa alirekebisha na kuboreka kutoka kwa kitu fulani.

Mapinduzi haya yalianza na ushiriki wake katika mchezo wa kuigiza wa shule na Bw. Minishi kuwapa nafasi za kuongoza kama mwigizaji.

Vincent baadaye alikua kiongozi wa timu ya maigizo. Ilikuwa haiwezekani kulinganisha matoleo yake mawili kutokana na mfululizo wake wa awali wa kumtafuta Vincent na masuala ya nidhamu.

Wakati mwingine, uthibitisho wa kile wanafunzi wanaweza kufanya au wanaweza kufanya kunaweza kuponya msururu wa mapambano ndani ya akili ya mwanafunzi haswa ikiwa ana talanta katika ustadi fulani.

Vipaji hivi vilikuzwa zaidi na mwanafunzi akathibitisha kuondoa hisia ya kutopendwa au kutotakiwa nyumbani au shuleni; maisha yao yanabadilika milele na kuwa bora. Inafaa kuzingatia kwamba mtazamo chanya uleule unaoonyeshwa katika michezo na sanaa ya ubunifu unaweza kumsaidia mwanafunzi kujiamini katika kazi yake ya kitaaluma kwa vile kujistahi na wasiwasi wao vimeshughulikiwa. Hata kama hawahitaji kucheza soka au raga kitaaluma katika miaka ya baadaye, ushindi wao katika michezo na sanaa ya ubunifu utaongeza kujistahi kwao na kusaidia kutotulia kwao ikiwa wana mahangaiko ya kibinafsi kutokana na hali za familia.

Je, unajua nini na inakufanya ujisikie vipi. Taja mambo yote unayofanya vizuri!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MITINDO YA UZAZI

Watoto hawajawahi kuwa wazuri sana katika kuwasikiliza wazee wao, lakini hawajawahi kushindwa kuwaiga. Aina bora ya mzazi unayoweza kuwa ni, kuongoza kwa mfano. Mtu mwenye busara aliwahi kusema kuwa ni rahisi kujenga watoto wenye nguvu kuliko kutengeneza wanaume waliovunjika. Tukiwa wazazi, tunapaswa kuwazoeza watoto wetu kwa kuwafundisha maadili mema. Maandiko yanasema hivi: “Mlee mtoto katika njia impasayo, Naye hataiacha, hata atakapokuwa mzee” (Mit.22:6). Hii ni hekima kutoka kwa Mungu mwenyewe, kwamba tunapaswa kuwafundisha watoto wetu.

Haisemi tunaishi na watoto wetu; inasema tunawafundisha. Wazazi wengine wanaishi tu na watoto wao, hawawafundishi. Ushauri wangu ni: kuanzia leo jaribu kutoishi tu na watoto wako. Wafundishe pia. Wazo la mitindo ya malezi sio pekee kwa uhusiano wa watoto wa mzazi lakini pia uhusiano kati ya mzazi mmoja hadi mwingine. Hata ikiwa wazazi hawawezi kuishi pamoja kwa sababu yoyote ile, jinsi wanavyoshughulikiana huathiri sana jinsi watoto wanavyotafsiri malezi ya wazazi. Kabla sijajadili kikamilifu mitindo ya malezi, hapa kuna hekima kutoka kwa mshauri wangu.

Hekima kutoka kwa wazazi wakuu

Mmoja wa washauri wangu ni Prof. Charles Kimani Njoroge; profesa wa usindikaji wa chakula na teknolojia ya baada ya mavuno, na baba wa wasichana watatu; Umri wa miaka 34, 31 na 27. Alinipa ufahamu fulani katika safari yake ya malezi. Anasema "Ni muhimu kwa watoto kujua historia yako ya kijamii na kifedha. Ni vyema wakafahamu kwamba hakuna kitu kinachokuja kirahisi na bila kufanya kazi

kwa bidii na busara mtu hawezi kufikia chochote. Pia ni vyema wakafahamu kuwa unaweza." t kufikia chochote bila usaidizi kutoka kwa wengine, jamaa na wengine katika jamii Ili sisi tuwalee watoto wenye mafanikio, tunapaswa kuwa pale kwa ajili yao katika ndoto zao.

Watoto wanapokuwa wachanga sana, wacheze nao, watendee jambo ambalo linawafanya wahisi kupendwa, wasaidie kwa mambo ambayo hawawezi kufanya wenyewe kama vile kazi za nyumbani, n.k. Mtendee vyema mama/baba yao hasa mbele yao. Wafundishe kuheshimu watu wengine ikiwa wanataka kufanikiwa.

Kwa sisi Wakristo, wajue kwamba Mungu ni muhimu katika maisha yetu na mengi ya tulivyo si lazima kwa sababu ya uwezo wetu bali kwa sababu ya upendeleo wake. Saidia watoto wako kila wakati. Watie adabu na kuwafundisha neno la Mungu. Ikiwa wanataka kitu ambacho huwezi kumudu, waambie hivyo na ununue kile unachoweza. Ikiwa huwezi kununua yoyote wajulishe. Watoto wana akili sana. Watendee hivyo. Waadhibu usipokasirika na kwa hivyo una akili timamu.

Wanapaswa kutii sheria zilizowekwa na ikiwa haijafafanuliwa matokeo yatafuata. Wahamasishe kwa zawadi wanapofanikisha jambo fulani. Usiwalinganishe waziwazi na wengine wanaofanya vizuri zaidi vinginevyo, wanaweza kuvunjika moyo. Jua ndoto na malengo yao ni nini na uwasaidie kadri ya uwezo wako. Ikiwa haifanyi kazi, saidia chochote kingine wanachotaka kufanya. Usiwafanye kuwa vile ulivyo au ulitaka kuwa, ikiwa hawapendi.

Mitindo ya uzazi

Mitindo ya uzazi inayotumiwa katika saikolojia leo inategemea kazi ya Diana Baumrind, mwanasaikolojia wa maendeleo, na watafiti wa Chuo Kikuu cha Stanford, Eleanor Maccoby na John Martin. Kila mtindo wa uzazi una athari tofauti kwa tabia ya watoto na unaweza kutambuliwa kwa sifa fulani, na vile vile viwango vya mwitikio ambao ni kiwango ambacho wazazi ni wachangamfu na wasikivu kwa mahitaji ya watoto wao, na uhitaji, ambao ni kiwango cha udhibiti ambacho wazazi huweka. kwa watoto wao ili kujaribu kuathiri tabia zao.

Kila mzazi ana mbinu tofauti katika jinsi ya kuingiliana na kuwaongoza watoto wao. Maadili, kanuni, na mwenendo wa mtoto kwa ujumla huwekwa kupitia kifungo hiki. Watafiti tofauti wameweka mitindo ya uzazi katika miundo minne

zaidi ya kisaikolojia. Kila kitengo kinatumia mbinu ya kipekee ya jinsi wazazi wanavyowalea watoto wao. Kwa ujumla, kila mzazi ataanguka katika mojawapo ya kategoria hizi na wakati mwingine kuwa na sifa fulani kutoka kwa kategoria nyingine. Mitindo minne ya uzazi inayojulikana inaweza kufupishwa kama: Mamlaka, Mamlaka, Ruhusa na Kupuuza. Mtindo wako wa uzazi unaweza kuathiri kila kitu kuhusu mtoto wako kutoka kwa kujithamini hadi mafanikio yake ya **kitaaluma. Jinsi unavyoingiliana na mtoto wako itaathiri maisha yake yote.**

Mtindo wa uzazi wa mamlaka

Mzazi ni thabiti, ana matarajio makubwa juu ya watoto wake, anafundisha sana kutoa mwelekeo, adabu na nidhamu lakini pia anajali sana mahitaji ya mtoto. Mzazi humsikiliza mtoto na kushughulikia mahitaji ya mtoto yanapotokea. Mzazi huwasiliana mara kwa mara ili kusikiliza na kutilia maanani mawazo na hisia na maoni ya watoto wao. Mzazi huruhusu matokeo ya asili kutokea k.m., ikiwa mtoto atafeli jaribio wakati hokusoma, mzazi hutumia fursa hiyo kumsaidia mtoto wake kutafakari na kujifunza. Wazazi wenye mamlaka wanalea, kuunga mkono, na mara nyingi kulingana na mahitaji ya watoto wao. Wanaongoza watoto wao kupitia mazungumzo ya wazi ili kufundisha maadili na hoja. Watoto walio na wazazi wenye mamlaka huwa na nidhamu na wanaweza kufikiria wenyewe. Watoto wanaweza kuwachukulia wazazi wao kuwa wakali lakini wanajua pia kwamba wanapendwa kwa sababu wazazi wao huwasikiliza na kutambua mahitaji yao kila mara wanapoeleza mahitaji hayo. Wazazi wenye mamlaka huwapa watoto wao sheria na mipaka, lakini pia huwapa uhuru wa kufanya maamuzi.

Wazazi huthibitisha hisia za watoto wao huku pia wakiweka wazi kwamba watu wazima hatimaye ndio wenye mamlaka. Wanawekeza muda na nguvu katika kuzuia matatizo ya tabia kabla ya kuanza. Wazazi hujitahidi sana kuunda na kudumisha uhusiano mzuri na mtoto wako. Wazazi wanaelezea sababu za sheria zako, kuweka mipaka, kutekeleza sheria, na kutoa matokeo, lakini pia kuzingatia hisia za mtoto wako. Wazazi pia hutumia mikakati chanya ya nidhamu kama vile sifa na zawadi

Jinsi uzazi wenye mamlaka huathiri watoto

Huu ndio mtindo bora wa malezi na huzalisha watoto wenye nidhamu ambao wanaweza kujieleza lakini pia kuheshimu mamlaka na kufanya kazi ili kufikia

malengo yao. Wamezoea kukidhi matarajio ya wazazi wao. Wanafuata maagizo shuleni na kazini kwa sababu wamezoea kutimiza maagizo ya wazazi wao. Utafiti umegundua watoto ambao wana wazazi wenye mamlaka wana uwezekano mkubwa wa kuwa watu wazima wanaojiamini, wanaowajibika ambao wanahisi vizuri kujitetea na kutoa maoni na hisia zao.

Watoto wanaolelewa na wazazi wenye mamlaka huwa na furaha, ujasiri, na mafanikio. Pia wana uwezekano mkubwa wa kufanya maamuzi sahihi na kutathmini hatari za usalama wao wenyewe. Ulezi wa kimamlaka unahusishwa na mafanikio ya kitaaluma, kujistahi zaidi, na uthabiti wa kijamii. Watoto walio na wazazi wenye mamlaka huwa na uhusiano wa karibu, unaokuza na wazazi. Wana heshima na kuwajibika. Wanasimamia uchokozi wao na wanajidhibiti. Wana uwezekano mkubwa wa kuwa na furaha na mafanikio na pia wanaonyesha wazi hisia zao. Watoto walio na wazazi kwa mamlaka wanaweza kuaminiwa kufanya uamuzi sahihi wao wenyewe, na mara nyingi huweka matarajio makubwa kwao wenyewe.

Mtindo wa uzazi wa kimabavu

Wazazi wa mtindo huu huwa na njia moja ya mawasiliano ambapo mzazi huweka sheria kali ambazo mtoto hutii. Hakuna nafasi kidogo ya mazungumzo kutoka kwa mtoto, na sheria hazielezewi kwa kawaida. Wanatazamia watoto wao kufuata viwango hivi bila kufanya makosa. Makosa kawaida husababisha adhabu. Wazazi wenye mamlaka kwa kawaida hawalelei vizuri na wana matarajio makubwa na kubadilika kidogo.

Watoto wanaokua na wazazi wenye mamlaka kwa kawaida watakuwa wenye tabia bora zaidi kwa sababu ya matokeo ya utovu wa nidhamu. Zaidi ya hayo, wana uwezo zaidi wa kuzingatia maelekezo sahihi yanayohitajika ili kufikia lengo. Zaidi ya hayo, mtindo huu wa uzazi unaweza kusababisha watoto ambao wana viwango vya juu vya uchokozi lakini pia wanaweza kuwa na haya, wasio na uwezo wa kijamii, na hawawezi kufanya maamuzi yao wenyewe. Uchokozi huu unaweza kubaki bila kudhibitiwa kwa kuwa wana ugumu wa kudhibiti hasira kwani hawakupewa mwongozo ufaao au nafasi ya kuieleza. Wana kujistahi duni, ambayo inaimarisha zaidi kutoweza kwao kufanya maamuzi. Sheria na adhabu kali za wazazi mara nyingi humshawishi mtoto kuasi watu wenye mamlaka wanapokua.

Katika mfano huu, mzazi anafundisha sana, haitoi nafasi ya kumsikiliza mtoto na anaamuru kila wakati. Mzazi hajali mahitaji ya mtoto. Mtoto anapouliza maelezo juu ya jambo lolote, utamjibu kwa kusema, “Kwa sababu nilisema” Sheria zako zinaweza kuwa kali katika mtindo huu, mzazi anafundisha sana, haitoi nafasi ya kumsikiliza mtoto na huamuru kila wakati. Mzazi hajali mahitaji ya mtoto. Mtoto anapouliza maelezo juu ya chochote unachosema, utajibu kwa kusema, kwa sababu nilisema hivyo. Sheria zako zinaweza kuwa kali.

Mtindo huu wa uzazi mara nyingi huzaa uasi au unafiki. Watoto huanza kuasi kutoka kwa wazazi wao na kujiondoa mbele ya wazazi wao. Wanaweza pia kuwaonyesha wazazi wao taswira wanayotaka kuona lakini wakatenda tofauti kabisa na wazazi wao. Ingawa huenda wazazi wakafikiri kwamba wamelea watoto watiifu, huenda watoto wao wakakatisha tamaa matarajio yao.

Mara nyingi, hawakuruhusiwa kamwe kuwasiliana na mawazo ya kibinafsi na ya kibinafsi. Mara baada ya kuachwa peke yao baadaye maishani, wanaweza kuendelea na mamlaka ya uasi au kushindwa kujua nini cha kufanya kwa vile hawakuwahi kukuza misuli ya kufanya maamuzi huru.

Jinsi uzazi wa kimabavu unavyoathiri mtoto

Wanapolelewa na mzazi mwenye mamlaka, watoto mara nyingi huwa na tabia nzuri nyumbani, lakini wanaweza kuasi wakiwa na wanafunzi wenzao, marafiki na walimu. Watoto wanaweza pia kung’ang’ana na ujuzi wao wa kijamii, wasiwe na maamuzi na wawe na matatizo ya kufikiri peke yao, Kujistahi, Kutokuwa na uamuzi mbaya wa tabia, kuwa na hasira na chuki. Watoto wanaweza kuwa na uhasama na fujo. Baadhi ya utafiti pia unaonyesha kuwa watoto ambao wazazi wao walikuwa kimabavu waliripoti matumizi zaidi ya dawa na matukio ya juu ya mfadhaiko.

Mtindo wa uzazi unaoruhusiwa

Wazazi wanaoruhusu huwa wachangamfu, wanaolea na kwa kawaida huwa na matarajio madogo au hawana kabisa. Wanaweka sheria ndogo kwa watoto wao. Mawasiliano hubaki wazi, lakini wazazi huwaruhusu watoto wao wajitafutie mambo yao wenyewe. Viwango hivi vya chini vya matarajio kawaida husababisha matumizi ya nadra ya nidhamu. Wanafanya kama marafiki zaidi kuliko wazazi.

Sheria chache zinaweza kusababisha watoto wenye tabia mbaya ya ulaji, hasa kuhusu vitafunio. Hii inaweza kusababisha kuongezeka kwa hatari za fetma na matatizo mengine ya afya baadaye katika maisha ya mtoto. Mtoto pia ana uhuru mwingi anapoamua wakati wake wa kulala, ikiwa au wakati wa kufanya kazi ya nyumbani, na wakati wa kutumia kompyuta na televisheni.

Uhuru wa kiwango hiki unaweza kusababisha tabia zingine mbaya kwani mzazi haitoi mwongozo mwingi juu ya kiasi. Kwa ujumla, watoto wa wazazi wanaoruhusu kwa kawaida huwa na kujistahi na ujuzi wa kijamii unaostahiki. Hata hivyo, wanaweza kuwa na msukumo, kudai, ubinafsi, na kukosa kujidhibiti. Mtindo huu wa uzazi hutoa nafasi nyingi sana kwa mahitaji ya mtoto. Matukio mengi yanaamuliwa na mtoto na mzazi huzungumza kidogo katika mpangilio wa mambo kumruhusu mtoto kujiamulia masharti yake ya maisha hata yanapokosea.

Ikiwa utaweka sheria, lakini mara chache huzitekeleza na hautoi matokeo kwa sheria ulizoweka, basi unaruhusu. Wazazi wanaoruhusu ni wapole, huingilia tu wakati kuna tatizo kubwa. Wanasamehe sana na wanachukua mtazamo wa "watoto watakuwa watoto." Mara nyingi wanafanya kama marafiki zaidi kuliko watu wenye mamlaka.

Wazazi wanaoruhusiwa kukidhi mahitaji ya watoto wao bila kutarajia sana na mara nyingi wao ni fidia kwa kitu ambacho sio sawa katika familia iliyowekwa. Wanapotumia matokeo, hawawezi kushikamana. Kwa mfano, watamrudishia mapendeleo mtoto akiomba, au wanaweza kumruhusu mtoto kutoka nje ya muda mapema ikiwa ataahidi kuwa mzuri. Wazazi wanaoruhusu ni kinyume kabisa cha kampuni.

Jinsi uzazi wa kuruhusu huathiri watoto

Kwa kuwa wana cheo cha juu katika nyumba, watoto wa wazazi waruhusu wamezoea kupata chochote wanachotaka. Wanaweza kuonyesha matatizo zaidi ya kitabia kwani hawathamini mamlaka na sheria. Wanakosa uwajibikaji, ni wa haraka na wenye fujo, wanakosa kuchukua jukumu la kibinafsi wakati hali zinatokea karibu nao.

Daima hupata mtu wa kulaumiwa kwa changamoto zao zote na kamwe hawaelekezi ubinafsi, Baada ya yote, wazazi wao hawawashikili kwa kiwango

chochote. Hii huzaa watoto wenye haki ambao hawaitikii masahihisho na huhisi kuudhika wanapoambiwa kitu tofauti walichotaka kufanya. Watoto wanatatizika shuleni wanapopewa maagizo na mamlaka nyingine. Wamezoea kuwa na njia yao na kufikiria hivyo ndivyo ulimwengu unavyofanya kazi, kwa masharti yao. Ni vigumu kutunza kazi zao kwa sababu hawapati maelekezo na usimamizi vyema.

Ikiwa wao ni wamiliki wa biashara au wakubwa, kuna uwezekano wa kuwatendea wafanyakazi wao vibaya kwa sababu hawajui jinsi ya kusikiliza maoni mengine na kuguswa vibaya na ukaguzi, maoni au maoni tofauti ya wengine. Hatimaye wanakuwa wazazi wenye mamlaka wanapokua, kwa kutosikiliza watoto wao.

Wanapambana na uhuru wanapokua kwa sababu, hakutakuwa na mzazi wa kukupa kile unachotaka, na kuchukua jukumu la kujitegemea itakuwa ngumu. Wanapambana na wasiwasi na unyogovu. Wao ni msukumo na milipuko na uchokozi. Wanajitahidi kufanya vyema kitaaluma na bado hawachukui jukumu la kibinafsi. Wanahisi kwamba mwalimu au mzazi wao wanapaswa kuwajibika kwa utendaji wao.

Watoto wanaolelewa kwa ruhusa mara nyingi hutenda haki, ubinafsi, na ubinafsi. Watoto hawa wanaweza pia kushindwa kuweka juhudi shuleni, kazini, au katika shughuli za kijamii kwa vile si lazima waweke juhudi zozote nyumbani. Zaidi ya hayo, watoto wanaolelewa na wazazi wanaowaruhusu wako katika hatari kubwa ya matatizo ya afya kama vile matundu ya meno na kunenepa kwa sababu chakula chao hakichunguzwi dhidi ya athari za kiafya na ukosefu wao wa usafi hauhitajiki kwao.

Mtindo wa uzazi usiojali

Watoto hupewa uhuru mwingi kwani mzazi wa aina hii kawaida hukaa nje ya njia. Wanatimiza mahitaji ya msingi ya mtoto huku kwa ujumla wakiwa wamejitenga na maisha ya mtoto wao. Mzazi asiyehusika hatumii mtindo fulani wa kuadibu na ana kiasi kidogo cha mawasiliano na mtoto wao. Wao huwa na kutoa kiasi kidogo cha kulea huku wakiwa na matarajio machache au bila ya watoto wao. Watoto wa wazazi wasiohusika kwa kawaida ni wastahimilivu na wanaweza hata kujitegemea zaidi kuliko watoto walio na aina zingine za malezi. Hata hivyo, ujuzi huu unakuzwa nje ya lazima.

Zaidi ya hayo, wanaweza kuwa na shida kudhibiti hisia zao, mikakati isiyofaa ya kukabiliana, wanaweza kuwa na changamoto za kitaaluma, na ugumu wa kudumisha au kukuza mahusiano ya kijamii. Mzazi anaondolewa katika maisha ya watoto wao na hawajishughulishi na mambo yao. Mzazi hajui anapofungua shule au hata kufunga shule. Huenda mzazi asijali mahitaji ya mtoto na hafanyi jitihada kukidhi mahitaji ya kihisia ya mtoto.

Wazazi hawachunguzi kazi za nyumbani za mtoto na mara nyingi hawajui mtoto wao yuko wapi au mtoto wao yuko na nani. Hawatumii muda mwingi na watoto wao na pia hawaweki sheria nyingi kwa kuwa hawatakuwepo ili kusimamia uzingatiaji wa sheria. Nyakati nyingi, ni wazazi ambao inaelekea wakaweka kielelezo kibaya cha kuvunja sheria wanazotazamia kutoka kwa watoto wao. Watoto hujiinua kwa mtindo wowote. Nyakati nyingine, wazazi wasiohusika hawana ujuzi kuhusu ukuzi wa mtoto—au wanaweza kuamini kwamba mtoto wao yuko vizuri wakati anatatizika. Haiwezekani kujua wakati mtoto anahitaji uangalifu wa wazazi na anaweza kushindwa kutoa mahitaji ya kihisia-moyo.

Jinsi uzazi usiohusika unavyoathiri watoto

Utafiti umegundua kwamba watoto walio na wazazi wasiohusika wana matokeo mabaya zaidi, na wana uwezekano mkubwa wa kupata matumizi na matumizi mabaya ya Madawa, kutenda uasi, kutenda ukaidi (uharibifu, shambulio, ubakaji au wizi mdogo), wana uelewa mdogo wa kiakili na kihisia. kujithamini chini. Watoto wa wazazi wasiohusika wanaweza, kwa mfano, kupata shida shuleni au na sheria. Kwa kuongezea, wanaweza kusita kuunda uhusiano na watu wengine na kuonyesha unyogovu. Ikiwa wataunda vifungo, wanahisi vizuri na marafiki ambao pia wako katika hali sawa na hii inafanya kuwa vigumu kuthaminiwa shuleni kwa chochote kizuri. Baadaye wangukuwa na namna ya kujikubali kama wapotovu na kuendelea kuleta uharibifu shuleni.

Uwasilishaji wa Kimaandiko

Luka sura ya 15: mstari wa 31.

"Mwanangu, baba alisema, wewe u pamoja nami siku zote, na kila kitu nilicho nacho ni chako." Maandiko yote ni ya mwana mpotevu lakini muhimu zaidi jinsi baba wa vijana hawa wawili alivyowalea na mtindo wa uzazi aliotumia.

Tulikubaliana kwa pamoja kuwa baba alikuwa amewalea wanawe wawili kwa mtindo wa kuwalea watoto.

Ni haki iliyomfanya mwana mdogo kudai sehemu yake ya mali. Haikuingia akilini kwamba ni baba ndiye aliyeijenga. Mwana mdogo alipomwomba baba nusu ya mali yake kama urithi, baba alimpa bila maagizo yoyote, masharti, msimamo thabiti, wajibu wa kibinafsi au matarajio. Matukio mengi kuzunguka urithi huo yaliendeshwa na matakwa ya mtoto mdogo kuamuru masharti yake mwenyewe. Kijana aliendelea na kuuza vitu vyake vyote na kuondoka nyumbani bila kisasi au matokeo kutoka kwa baba. Haishangazi kwamba kijana huyo aliweza kutapanya yote bila kujali kwamba siku moja anaweza kuwa.

NAFASI YA MZAZI KATIKA UTAMBULISHO/MAENDELEO YA UTU

Jinsi watoto wanavyoshughulikiwa tangu siku ya kuzaliwa hadi wanapokuwa watu wazima, kuna maendeleo fulani ya kimsingi ambayo hufanyika kwa sababu ya mazingira wanayolelewa. Mshauri wangu, Bi. Grace Thuku, wakili wa mahakama kuu. na mama wa watoto watatu na bibi ana ushauri wa kuvutia sana juu ya uzazi. Anasema kwamba watoto wanahitaji kuruhusiwa kufanya mambo yao wenyewe bila kuingiliwa bila kujali hasara na au madhara yanayotokana nayo.

Ikiwa mtoto anaenda kwenye choo, basi ajifunze jinsi ya kujisafisha bila kuingiliwa na watu wazima. Haijalishi ikiwa mtoto atakunja safu nzima ya tishu kwenye sakafu. Mtoto anayejifunza ufundi ni bidhaa ghali zaidi hapa. Bi Thuku anasisitiza kwamba methali ya kitamaduni ya zamani kwamba mtoto akililia wembe mpe inashikilia. Ikiwa mtoto anataka kuweka vidole vyake juu ya moto wa mshumaa au taa, waache. Hiyo ndiyo njia pekee ya kujifunza tahadhari na kuweka ndani kwamba sio kila kitu kinapaswa kuwekwa kwa mdomo na sio kila kitu ni cha kuguswa. Katika mchakato huo, mtoto huweka utaratibu wa kuchagua kwa kuchunguza na kutumia udadisi uliozuiliwa, na katika mchakato huo, wanaweza kudhibiti usalama wao.

Bibi Thuku anasisitiza kwamba, unapojaribu kuwadhibiti na kuwazuia kupita kiasi katika kila kitu, wanaendelea na udadisi mkali na huwezi kujua ni lini udadisi wao utaongezeka usipokuwepo na zaidi, katika mazingira hatari zaidi. Ana falsafa ya

kufikiri kwamba mtoto aruhusiwe kujilisha. "Ikiwa wanaweka chakula kwenye pua au macho waache wajifunze!" Anasema. Hiyo sio njia bora ya kujua ni wapi pa kuweka nini? Haipaswi kuwa na wasiwasi kwamba mtoto anachafua nguo zao au anachafua nyumba yako. Si nyumba yako peke yako; ni wao pia.

Mtaalamu huyo wa uzazi anaongeza kuwa haijalishi mtoto anaanza kulisha kutoka sebuleni na kumaliza bafuni. "Mwache mtoto ajifunze kula na kufa njaa na kamwe huwezi kuwa na huu upuuzi wa kuchagua vyakula gani vinafaa kwa kuliwa na ni kipi kibaya kwa mtoto wako. Mtoto anapokuwa na njaa, hula chochote na kila kitu bila kuchagua." Anasema.

Mshauri wangu Bi. Thuku, anashauri kwamba unapaswa kumpa mtoto sehemu ndogo za chakula ili mtoto ajifunze kuomba chakula zaidi au bado awe na hamu ya kula kabla tu ya kulisha. "Usimpe mtoto chakula cha ziada kiasi kwamba lugha pekee ambayo mtoto anajua ni kukataa chakula kabla ya kuuma mara ya kwanza. Mtoto ajue kuomba chakula na atathamini thamani ya chakula na hatapoteza chakula akikua, ataweka akiba nyingi kwenye bajeti ya chakula na kuwa tajiri kwa sababu tu umemfundisha jinsi ya kufanya. kula chakula kwa sehemu ndogo." Anasema.

Maoni yake yanaungwa mkono sana kwa njia ya busara kama ilivyowasilishwa na mwanasaikolojia anayeheshimika zaidi katika historia, Eric Erickson. Anasema kuwa utu wa mtu huanza kukua tangu kuzaliwa na hupitia metamorphosis katika kila hatua ya ukuaji kulingana na kama walikuza vizuri na kwa mafanikio kujifunza ujuzi wa hatua hiyo. Eric Erickson anabishana na hatua nane za ukuaji lakini nitawasilisha tu kwenye tano kati yazo kwa sababu hadhira lengwa yangu na wazazi wa hadhira hiyo wako ndani ya hatua tano za ukuaji wa utu.

Baadhi ya mapambano ya watu wazima yana uhusiano fulani na jinsi walivyokuza utu wao wakati wa hatua hizi za awali. Uzuri ni kwamba walengwa wangu wa vijana na vijana wana nafasi nzuri ya kusahihisha mengi ya mapambano haya kutokana na hali ya kimkakati ya hatua yao ya maisha.

1. Kuaminiana dhidi ya Kutokuaminiana

Thatua ya kwanza ya ukuzaji wa utambulisho huanza tangu kuzaliwa kwa mtoto na inategemea walezi wa msingi wanaotoa huduma ya kutegemewa, inayotabirika na thabiti. Ndani ya kipindi cha kuzaliwa hadi miezi 18, mtoto hukua uaminifu au

kutoaminiana kulingana na mazingira yao. Mtoto mchanga hana uhakika kuhusu ulimwengu anamoishi na hivyo wanawategemea walezi wao wakuu, yaya, na wazazi kwa ajili ya utunzaji thabiti na uaminifu. Iwapo mtoto atapokea uangalizi unaotabirika na wa kutegemewa, anakuza hali ya kuaminiwa ambayo wataibeba katika uhusiano wao wote hata katika siku zijazo kwa sababu wataamini kwamba ulimwengu ni mahali salama na salama ambapo wanaweza kuishi kwa uaminifu.

Hata hivyo, ikiwa watoto wanajisikia vibaya na hawapewi uangalizi unaotabirika, unaotegemeka, na thabiti katika utoto, daima huwa na wasiwasi wenye kutia shaka watu wengine hata katika hatua za baadaye za maisha kwa sababu hawahisi kwamba ulimwengu uko salama unaotegemeka, thabiti, au kutabirika. Nimeandika ufahamu zaidi kuhusu hili katika kitabu changu, "Mtoto aliyejeruhiwa katika kila mtu mzima."

Mafanikio katika hatua hii ya maisha ya Mtoto mchanga husababisha maisha ya mtoto mchanga ambaye daima ana matumaini kuhusu maisha. Wanaamini kuwa ulimwengu umewakubali, na kuna nafasi kwao katika mlingano mpana wa maisha. Maisha yana vikwazo, lakini watoto ambao walikuza hatua hii chini ya uangalizi wa ukarimu daima wataamini kuwa wanaweza kushinda vikwazo na kurudi nyuma. Wanaamini watu wengine kwa urahisi kwa sababu wanaamini ulimwengu umejaa watu wema tangu utoto wao. Hata hivyo, ikiwa hatua hii haijaendelezwa ipasavyo, watoto wachanga kama hao huishi ili kuutazama ulimwengu kwa mtazamo wa Hofu na kutoaminiana; siku zote wanahisi kwamba ulimwengu hauko salama na kwamba hakuna wa kutumainiwa. Hawana imani na ulimwengu na hata wakikabiliwa na kushindwa, hukata tamaa kwa urahisi kwa sababu mtazamo wao wa maisha tayari umejengwa juu ya kutokuwa na tumaini na kukata tamaa.

Je, huwa unayaonaje maisha? Je, unawaamini watu mara ya kwanza isipokuwa hawakukubali au watu wajithibitishe? Je, unaona hasi katika kila hali au unaona suluhu katika hali fulani? Kuwa mwaminifu kwako mwenyewe! Eleza matukio machache ambayo yanathibitisha majibu yako

.....
.....
.....

[illegible][illegible]

2. Uhuru dhidi ya Aibu na Mashaka

Hatua hii hutokea kati ya miezi 18 hadi miaka 3 na Watoto hujenga hali ya udhibiti wa kibinafsi juu ya ujuzi wa kimwili na kupata uhuru. Unapoona mwana na binti yako wanaanza kujitawala na kuanza kutembea mbali na mama yao; kuchagua na kuokota vitu vya kuchezea ambavyo wanataka kucheza, na rangi ambayo wanataka kupata kama toy au nguo za kazi; wakianza kuchagua cha kuvaa wanaanza kusema sitaki kula hizi nataka kula nyingine, wazazi wawe makini wafanye tu kile tunachokiita safe control na sio kujitawala kupita kiasi.

Watoto wanapaswa kuruhusiwa kutumia uhuru wa kuchagua na kujifunza kujitegemea na kujitegemea kwa msaada wa walezi au wazazi wao. Wazazi waruhusu mazingira ya uvumilivu kwa sababu kwa kufanya hivyo unawaruhusu watoto hawa kukuza uhuru na uhuru na uwezo wa kufanya maamuzi peke yao.

Huku akiwa na subira na watoto na kuwaruhusu kufaulu katika kazi ambazo wamechagua kwa uhuru.

Wakati wa kuruhusu udhibiti huu salama, wazazi wanapaswa hata hivyo kuangalia ajali zinazowezekana zisitokee lakini pia waangalie ikiwa watoto wanaonekana kushindwa katika kazi wanazotaribu. Watoto hawapaswi kuruhusiwa kuendelea kushindwa lakini badala yake wanaweza kusaidiwa kukamilisha kazi zilizotarjwa. Wakitaribu kitu wanashindwa basi inabidi uwasaidie kuhakikisha wanafanikiwa kwani wakifanya tena na tena na kushindwa tena na tena, mwingine kushindwa kuvaa viatu anaweka mguu wa kushoto kwenye mguu wa kulia. na kulia kwenye mguu wa kushoto na wamejaribu mfululizo, Wasaidie kabla ya kuanza kuingiza kutofaulu na kwa hivyo waanze kuona aibu kwa kushindwa kwao katika kazi walizotaribu.

Wanaweza kuacha kujiamini na kuanza kutilia shaka nafsi zao. Unapaswa kuwa mwangalifu kutokosoa kutofaulu huku, wasaidie tu kukamilisha kazi na kuwachangamsha.

Mafanikio katika hatua hii yatawafanya watoto wajiamini zaidi kwa sababu ya usaidizi waliopata kujitegemea. Kwa hivyo wako salama na wanaweza kuishi katika mazingira yoyote peke yao. Watajiamini kila wakati na kuamini uwezo wao wa kupitia maswala ya maisha. Watakuwa na uwezo wa kushikilia maoni na kuamini maoni yao.

Wanaweza kuamini ubunifu wao, azimio lao, na uvumbuzi wao na hawatasubiri kila wakati kushawishiwa kwa sababu wana maoni yao wenyewe. Hata hivyo, ikiwa watoto wanakosolewa kupita kiasi, wanadhibitiwa kupita kiasi, na hawaruhusiwi kujidai, basi wanaanza kuhisi hawatoshi na kwa hiyo hawawezi kuendelea kuishi. Wanakuwa wategemezi kupita kiasi kwa wengine, wanakosa kujistahi na wanaona aibu na mashaka katika uwezo wao wa kufanya mambo na watakaa katika eneo salama la kutojaribu lolote jipya, hata pale hali zao zinapodai wachukue hatua.

Unajionaje? Je, unajisikia kujiamini na kutosha?

Je, unaweza kuishi katika mazingira yoyote bila woga na kutafuta masuala yanapotokea? Je! una maoni ya kibinafsi na imani unayoshikilia kwa dhati? Unaamini katika ubunifu wako au unajitilia shaka na kujiona aibu wakati mwingine?

Andika hadithi yako ya jinsi unavyojiona kuhusu uhuru!

.....

.....

.....

.....

Je, unakumbuka nini kuhusu wewe katika hatua hii?

.....

.....

.....

.....Omba mzazi wako akueleze hadithi ya maisha yako katika hatua hii.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waombe wazazi wako wakupe picha zako za utotoni katika hatua hii na uzibandike kwake

3. Mpango dhidi ya Hatia

Hatua inayofuata hufanyika kati ya umri wa miaka 3 na 6 na huu ndio wakati watoto wanakuza hisia zao za kuchukua hatua. Huu ndio wakati ambapo mtoto huingiliana na watoto wengine nyumbani; hufanya hatua ya kucheza na wengine, na kuomba msaada kutoka kwa watoto wengine. Watoto wanadai udhibiti juu ya watoto wengine wote na hapo ndipo mwingiliano wao wa kijamii unawaambia waongeze wajibu wao wa awali na matarajio katika hatua hii.

Ikiwa wazazi wanawaruhusu kuwa na hatua kama vile kudhihaki, kucheza na diski, kujenga nyumba, na kuanzisha mashindano wanapaswa kuwaruhusu watoto kuchunguza ndani ya mipaka na kuwaunga mkono, na kuwapa nafasi ya kuweza kupata wajibu na tamaa na kusitawisha. kujiamini kwao na hali ya kujitolea katika hatua hii.

Ni uwezo wa kufanya urafiki katika hatua ya watoto wachanga ambao hurahisisha watoto kufanya uhusiano mzuri wanapokuwa watu wazima na huenda kwa njia ndefu kuathiri kujiamini kwao karibu na wengine au jinsi wanaweza kujisikia vizuri kuwa karibu na wengine, ingawa wageni kwa kila mmoja. Hili lisiposimamiwa vyema katika hatua hii, hali ya kujiamini ya watoto hawa ingetatzwa.

Wazazi hawapaswi kuwazuia watoto wao kutoka kwa uhusiano na watoto wengine. Inapaswa kuwa juhudi za makusudi kusaidia watoto kushirikiana na wengine na kujifunza maisha kutoka kwa mitazamo ya watoto wengine ili katika siku zijazo waweze kujifunza kukubali zaidi maoni tofauti na maoni ya ulimwengu.

Andika hadithi yako ya jinsi unavyojiona kuhusiana na uwezo wako wa kuchukua hatua!

.....
.....
.....
.....

Je, unakumbuka nini kuhusu wewe katika hatua hii?

.....
.....

.....
.....
Mwambie mzazi wako akusimulie hadithi ya maisha yako katika hatua hii.

.....
.....
.....
.....
.....
Waombe wazazi wako wakupe picha zako za utotoni na uzibandike hapa

4. Viwanda dhidi ya Uduni

Katika umri wa miaka 9 hadi 12 hivi, watoto huanza kushindana na wenzao ili kuona jinsi wanavyofikia. Wanabadilisha nguvu zao ili kujua jinsi walivyo na nguvu, jinsi wajanja, haraka, na jinsi walivyo bora ikilinganishwa na wengine. Wanakuza hali ya kiburi na kujistahi, hisia ya kufanikiwa kwa kazi kila wanapofanya vizuri. Wanashindana katika michezo au shughuli za kijamii katika maisha ya familia; wanalinganisha walichonacho wazazi wao dhidi ya kile ambacho wazazi wa watoto wengine wanacho. Wanataka kugusa ili kuhisi tofauti kati ya kile kinachosemwa na watoto wengine. Wanataka kujua ni nini wao ni bora zaidi, na watoto wengine ikiwa wanachohitaji kuwapiga.

Katika hatua hii, wana uwezekano wa kukuza tasnia yao. Katika kiwango chao na lugha, hisia zao za tasnia zinaweza kuonekana kama hazijakomaa lakini usipowapa fursa, wanaanza kuhisi hawafai na kuhisi hawafikii. Hili ndilo jambo ambalo watoto hawataki kushirikiana na wengine ikiwa wana uzoefu mbaya nyumbani na wazazi wao. Huu ndio wakati ambao walezi na wazazi wanatakiwa kuwatia moyo hata pale wanapofeli katika kazi fulani na wasiwaambie kwamba hawatoshi bali wawaambie wajaribu tena.

Ikiwa wanashindwa katika jambo fulani, wanahitaji mtu wa kuwashika mkono na kuwaambia kwamba wanaweza kufanikiwa. Wanahitaji mtu anayeweza kuwakalisha chini na kuwasaidia kuinua soksi zao na kutoa mafunzo kwa kiungo chochote kinachokosekana na kuwapa kidokezo kidogo juu ya jinsi ya kuwa bora kuliko wao lakini ikiwa unawakosoa au usipowahimiza ikiwa unawaambia kuwa wao si wazuri vya kutosha, basi daima watajisikia duni kuliko watu wengine. Hawatajisikia vizuri katika umati wa watu na kwenda mbele maishani watapoteza kujistahi.

Bingwa mashuhuri wa dunia wa ndondi Evander Holyfield alisema, "Nilipoteza pambano langu la kwanza katika klabu ya wavulana nikiwa na umri wa miaka 11 na nikaachana na timu. Mama yangu aliniambia nilipaswa kurudi kwa sababu hakutaka kuacha, nilipoteza pambano la pili na nikaacha tena. na bado, mama yangu hakuniruhusu Alinifanya nirudi na kujaribu tena.

Hiki ndicho kipindi bora zaidi cha umri cha kumruhusu mtoto wako kujaribu mambo mengi iwezekanavyo. Haimaanishi kwamba wataishia kucheza ala ya muziki au kuwa mwanariadha; wanavumbua vipaji vyao kupitia majaribu na pia wanajifunza kujiambia kuwa wao ni wazuri katika jambo fulani. Haya yote huenda kwa muda mrefu ili kuongeza kujithamini kwa mtoto na wazazi wanapaswa kuwa na jukumu la kuunga mkono.

Andika hadithi yako ya jinsi unavyojiona kuhusiana na uwezo wako na ubora wako!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mwambie mzazi wako akusimulie hadithi ya maisha yako katika hatua hii.

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Waombe wazazi wako wakupe picha zako za utotoni na uzibandike hapa

5. Utambulisho dhidi ya Mkanganyiko wa Wajibu

Hatua hii inayofuata, kati ya umri wa miaka 12 na 18, ndiyo muhimu zaidi katika maisha ya watoto. Ni wakati ambapo watoto wanaanza hatua ya ujana. Katika umri huu, watoto hutatua migogoro miwili ya kimsingi, moja ni utambulisho na mwingine ni majukumu katika maisha ya baadaye. Wavulana na wasichana wanataka kujibu swali, "Mimi ni nani" na swali hili lina maana hasa baba yangu ni nani? Dini yangu ni ipi, jamii yangu ni ipi, rangi yangu ni ipi? Ninataka kuwa nini, au ninataka kuwa kama nani? Wanachunguza majukumu na mawazo mbalimbali.

Majukumu

Wazazi wanapowalazimisha matineja kuzoea mawazo yao kuhusu wakati ujao, vijana huhisi huzuni. Hawafanyi maamuzi ya kufahamu utambulisho wao na kinachotokea ni kwamba wanakuza udhaifu wa kujiona na kujiona na kupata mkanganyiko katika majukumu ya maisha. Katika hali kama hiyo, watakuwa hawana uhakika wa utambulisho wao na kuchanganyikiwa kuhusu siku zijazo na chochote kinawaendea kwa sababu hawajaangaliwa na kanuni na imani zao. Mara nyingi huwa na umbo la mazingira na shinikizo la rika.

Kijana ni hatua ambayo shinikizo la rika linakuwa saratani kubwa kwani vijana hawana gari lao wenyewe au uwazi juu ya njia wanayotaka kufuata. Wakati utambulisho wa mtu unakuzwa ipasavyo, watoto hujiamini wenyewe kwani mara nyingi wanajua la kufanya, wakati wa kulifanya na jinsi ya kulifanya. Wale ambao utambulisho wao haujaendelezwa ipasavyo, wengi wao hawatakuwa na ujasiri wa kufanya maamuzi au kuchukua mwelekeo wa maisha, bali watasubiri mtu

mwingine kufanya maamuzi kwa niaba yao, au wataiga mtu mwingine hata pale wanapopotoshwa.

Mara nyingi wanashindwa na shinikizo la rika na wanayumbishwa na mazingira yao badala ya kudhibiti mazingira yao ya karibu.

Kijana anapokuwa ametulia akilini mwake kuhusu jinsi alivyo, na kuwa na matarajio ya kuwa juu ya nani maishani, kuna kiwango cha utimilifu na mwelekeo. Ujana huja na tabia, mifumo ya thamani, mitazamo, mifumo ya imani, na tabia zinazolingana na mtu uliyekuwa na ambaye unatamani kuwa.

Ni toleo kubwa la ubinafsi. Baada ya utambulisho kutatuliwa kikamilifu katika akili yako, katika miaka yako ya ujana, mifumo yako ya kitabia na dhana zinaunga mkono mtindo wa maisha unaoendana na kile unachotaka kuwa. Hotuba yako, hoja, mabishano, na ushawishi, ni kana kwamba tayari wewe ni mtu huyo. Wewe, kwa hivyo, una utu.

Mvulana au msichana angetatua majukumu yake maishani kwa utaratibu na kupata maana ya kusudi kupitia washauri wao, walimu, wazazi, au hata wao wenyewe. Ni majukumu haya ambayo huishia kufafanua tabia ya mtu binafsi kuendana na majukumu na madhumuni ambayo wamekumbatia katika hatua hii. Wanakumbatia taaluma zinazoambatana na majukumu yao ya maisha na vile vile mwelekeo wao wa kazi.

Idara za mwongozo na ushauri ni muhimu katika hatua hii ya maisha ya mtoto na wale wanafunzi wanaojiruhusu kushawishiwa na walimu, wazazi, na washauri wakubwa huishia kufanya maamuzi bora zaidi maishani.

Utambulisho

Watoto hao ambao wana asili ya familia yenye maswali mengi ambayo hayajajibiwa au ukweli uliofichwa mara nyingi huleta masuala haya wakati wa ujana. Rais Obama akiwa kijana ilimbidi kuondoka Marekani kuu kuja kujibu swali hili la mimi ni nani katika kijiji kidogo tulivu huko Kogelo. Watu wa kuigwa huwa muhimu sana katika kesi hii kwa sababu wana mwelekeo wa kuzoea utambulisho wa mifano yao ya kuigwa.

Wanapatanisha tu mitazamo na tabia zao na mifano yao ya kuigwa.

Watoto wengine hufanya maamuzi baada ya kuzingatia mambo mengi kuhusu kile wanachotaka kufanya na wanataka kuwa nani, ndipo wanaanza kupatanisha mitazamo na tabia zao ili ziendane na mtu ambaye wamemchagua kuwa na majukumu ambayo wamechagua kufanya maishani. Watoto, ambao hawaishi na wazazi wao wote wawili, huanza kuuliza maswali kuhusu baba zao, na mara nyingi, wanataka kukutana na baba zao na kutatua mgogoro wa utambulisho. Haimaanishi kwamba wanataka hasa kuachana na mama yao kwa ajili ya baba yao, lakini wanataka kutatua mzozo huo wa ukweli wao wenyewe na kufanya hitimisho lao kuhusu jinsi wanavyotaka kushughulikia ukweli huo kwenda mbele.

Haimaanishi kwamba wale wasiojua baba zao wameharibika kwa namna yoyote ile, hoja yangu kuu ni kwamba wakati fulani, suala la utambulisho ni bora kutatuliwa ndani ya mabano ya umri huu na wakati wowote halijatatuliwa, basi inaendelea. kumsumbua kijana katika utu uzima wake, na kusababisha ukosefu wa kuzingatia na ukosefu wa kujistahi na katika hali mbaya zaidi tabia ya kujiharibu.

Watoto fulani ambao hawakulelewa na baba zao huazimia kuchukua utambulisho wa familia ya mama zao ikiwa wanahisi wamekaribishwa, wanakubalika, wanathaminiwa, na kupendwa katika familia ya mama yao. Najua watu walio karibu nami ambao wamechukua utambulisho wa familia ya mama yao na wanahisi wamekamilika na sio kuzuiliwa kwa njia yoyote na utambulisho huu; kwa kiasi kikubwa ni kwa sababu familia ya mama imewakumbatia, kuwaunganisha, na kuwaunga mkono.

Katika baadhi ya matukio, watoto huchukua utambulisho wa mama zao moja kwa moja. Baadhi ya jamii zinashikilia utambulisho wa uzazi na watoto wao wana majina ya mama zao kama majina yao ya mwisho na suala hilo limetatuliwa kwao kabisa.

Marehemu, Dr.Dan Oyuga Anne, mtaalamu wa uhandisi wa kompyuta alikuwa kiongozi mwenzangu katika kwaya ya Umoja wa Kikristo na alikuwa akituambia kwamba alilelewa na mama yake na kwamba amelazwa na mama yake na atamheshimu milele mama yake. kama jina lake la ukoo.

Clara, mmoja wa washauri wangu, aliniruhusu kutaja kwamba wakati wa ujana wake akiwa na umri wa miaka 15, alimtwika mama yake jukumu la kutaka kumjua

baba yake. Baada ya shinikizo kubwa, hatimaye mama huyo alimsaidia kumtafuta baba yake na baada ya kukutana na baba yake, alifanya amani na yeye mwenyewe kulingana na uzoefu aliopata kutokana na majibizano. Aliweza kusonga mbele baada ya kukutana na baba yake. Hoja hapa ni kwamba utambulisho ni hitaji ambalo hata kujua tu ni nani na kuwa na maoni yako mwenyewe ya baba yako ni nani kumesuluhisha kesi ya shida ya utambulisho. Mtoto anaweza kusonga mbele bila wasiwasi na maswali yasiyo na majibu. Nzuri, mbaya, na mbaya ni majibu pia na wanapata kutatua wasiwasi wa shida ya utambulisho.

Rais wa 44 wa Marekani ni mfano mzuri wa athari za utambulisho. Akiwa kijana, alikuwa na masuala ya utambulisho ambayo hayajatatuliwa. Alifanya amani na rangi yake na akaweka wazi kuwa yeye ni mzizi wa jamii ya Waamerika wa Kiafrika, Alitembelea nyumba ya babake huko Kogello ili kuungana na familia ya baba yake na kubadilisha jina lake kutoka Barry Obama hadi jina kamili la baba yake; Barack Hussein Obama. Jina lake la kati, ambalo pia lilikuwa jina la kati la babake, lilikua mada ya mjadala wakati wa kampeni za urais za 2008. Obama angefanya yale wanayofanya wanasiasa, ambayo ni kukupa unachotaka kuona na kukuambia unachotaka kusikia. Obama alijitetea kuwa jina lake la kati ni Steve, jina ambalo sijawahi kulisikia baada ya kupanda madarakani, badala yake, aliapishwa kwa jina kamili la baba yake, ambaye ni Barack Hussein Obama.

Hii inakwenda mbali sana kutukumbusha kuwa ubaguzi ni shtaka la maendeleo ya utambulisho. Tunahitaji kuwapa watoto wetu zana ambazo zitawafanya wajiamini katika utambulisho wao lakini pia kuwatayarisha kwa uhalisia wa bahati mbaya kwamba watapata ishara mbaya miongoni mwa wenzao. Ishara hizo za maana zisiwafanye wawe na shaka.

Andika mawazo yako kuhusu wewe mwenyewe kuhusiana na kutambua jukumu lako katika maisha.

.....

.....

.....

.....

.....

Andika mawazo yako kuhusu wewe kuhusu utambulisho wako.

.....

.....

.....

.....

.....

Ni maswali gani ungependa kujibiwa sasa au siku zijazo?

.....

.....

.....

.....

.....

Mwambie mzazi wako achangie mjadala huu na kunasa michango yao ili kukusaidia kutatua mawazo yoyote unayohitaji kutatua.

.....

.....

.....

.....

.....

MAUMIVU NA KIWEWE

MAUMIVU

Changamoto yake kubwa katika jitihada za binadamu ni kutafuta njia ya kukabiliana na hisia ambazo mara nyingi husababishwa na mambo ya nje. Tuna hisia mbalimbali au hisia kali zinazotokana na hali tofauti, hisia, na uhusiano na wale wanaotuzunguka. Ubongo huunganisha hisia, tabia ya kihisia, na motisha. Inafasiri hofu, husaidia kutofautisha marafiki na maadui, na kubainisha thawabu za kijamii na jinsi ya kuzipata.

Kuna ushawishi mgumu lakini wa pande mbili juu ya jinsi ubongo unavyopatanisha uzoefu wa maumivu na hisia kupitia michakato tofauti ya dhana

na neuroanatomical. Maumivu na hisia zina muundo wa pamoja ambao unaingiliana katika dhana na utendaji unaoomba swali kujibu, kwa njia gani maumivu ni tofauti na hisia nyingine yoyote.

Maumivu yana vipengele viwili, kimwili na kihisia. Maumivu ya kimwili yana kipengele cha hisia wakati maumivu ya kihisia yana sehemu ya kisaikolojia. Maumivu ya kimwili hujulisha ubongo chanzo cha maumivu wakati maumivu ya kihisia husababisha dhiki baada ya uzoefu. Kuna mwingiliano wa jinsi ubongo hupitia maumivu ya kimwili na ya kihisia kwani utafiti kutoka Chuo Kikuu cha Michigan unapendekeza kwamba mchakato wa ubongo kukataliwa na jamii, usaliti, kupoteza kazi, huzuni na mikazo mingine ya kihisia kama vile kuumia kimwili.

Imethibitishwa kisayansi kuwa maumivu ya Kimwili na kihemko huingia kwenye ubongo kupitia njia tofauti. Hata hivyo, ubongo hujibu kwa kuchochea wajumbe kusababisha njia ya kuishi au kukabiliana na kushinda au kuhimili maumivu hayo.

Wajumbe ni kemikali ambazo hutolewa kutoka kwa tezi mbalimbali kulingana na ambayo wajumbe waliamilishwa.

Kila mjumbe huwashwa kulingana na ishara ya maumivu ambayo ubongo ulipokea kutoka kwa vyanzo tofauti na inakusudiwa kusababisha ubongo kuamsha seti nyingine ya wajumbe ambao wataingia kwenye damu ili kufikia matokeo mbalimbali; kulingana na mjumbe/watu mahususi waliotolewa kwenye mkondo wa damu.

Mawakala wa Msongo wa Mawazo na Kihisia wa Vijana

Usaliti

Nilipokuwa shule ya msingi, tulikuwa na marafiki ambao walikuja karibu na wewe ili kufaidika na pesa zako za mfukoni lakini mara tu ulipokosa pesa, walikutenga na kukukwepa waziwazi. Marafiki wamesalitiana; wasiri wamesalitiana; wenzie wamesalitiana na kuacha ladha mbaya mdomoni. Kuaminiana kumeharibiwa kati ya washirika na kuacha nyuma hisia ya hasara na usaliti. Maumivu ya kusalitiwa ni chungu sana kwa sababu yanatoka kwa watu unaowapenda sana na watu ambao umewaamini sana. Usaliti huo ni wa kina sana kwamba maumivu yao huchukua jitihada nyingi za kuponya na kurejesha.

Je, umewahi kuhisi kusalitiwa? Eleza hadithi hiyo au hadithi za usaliti!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kukataliwa

Watu wazima wengi na kwa hivyo wazazi wanakabiliwa na kukataliwa kazini na nyumbani. Watu wengi wanapambana na kukataliwa ndani ya miduara yao ya kijamii na hawajui la kufanya na hali zao. Hii inaweza kusababisha maumivu mengi ya kihemko na ikiwa haitashughulikiwa vizuri inaweza kusababisha uharibifu ambao utaathiri uwezo mwingine wa maisha yetu. Wanaporudi nyumbani, wanaweza pia kukataliwa na familia yao wenyewe ya mke na watoto. Baba na mama wanawakataa watoto wao na watoto pia wanasababisha wazazi wao kukataliwa kwa sababu tofauti.

Wazazi wanawakataa watoto wao wanapofanya makosa ambayo yanatafsiriwa kuleta sifa mbaya kwa jina la familia. Iwapo msichana atapata mimba akiwa bado hajaolewa, huenda wazazi wakamtumia pakiti na kuwataka wasirudi tena.

Baba na mama wanawapa kisogo kabisa watoto wao kwa sababu mtoto alikuwa na wasiwasi juu ya ustawi wa mmoja wa wazazi ambaye alionekana kuwa hatari kwa kutoelewana kwao kama wanandoa. Watoto wamekataliwa na kukataliwa. Hili linaweza kuwa chungu sana na kuathiri hali ya kiakili ya mtu kiasi kwamba isiposaidiwa ipasavyo, inaweza kubadilisha maisha yake kabisa.

Je, una uzoefu gani na kukataliwa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uonevu

Kuna vijana wengi wasiotulia na vijana ambao huwadhulumu wengine hasa ili kujipatia umuhimu na mamlaka. Mara nyingi hufanya hivyo kama njia ya kufidia hisia zao za kutokuwa na maana na kutokuwa na nguvu mikononi mwa mazingira yao. Wakati mwingine wanyanyasaji pia ni watu ambao wameonewa hapo awali au kushughulikiwa kwa ukatili na walezi wao walipokuwa watoto.

Mtu muhimu zaidi katika mjadala huu si mnyanyasaji bali mwathirika wa unyanyasaji. Tumekuwa na hadithi za jinsi wanafunzi wa kidato cha kwanza hunyanyaswa kama mila katika shule nyingi.

Wale wanaodhulumiwa yaelekea wamekuwa wahasiriwa wa uonevu walipojiunga na shule mpya au walipojiunga na kidato cha 1. Maumivu ya uonevu yanaweza kumfanya mtu aendelee kuwa na wasiwasi, woga, kujistahi na kujitenga na wengine.

Je, umewahi kuonewa? Je, umewadhulumu wengine wakati fulani? Ulishuhudia uonevu? Ilikuathirije?

.....

.....

.....

.....

.....

Kuwa Yatima

Watu wengi hawaonekani kujali sana watoto yatima baada ya kupoteza mzazi mmoja au wote wawili. Je, ni wazazi wangapi hufikiria kutafuta ushauri kwa watoto wao? Je, ni wazazi au watu wazima wangapi wanaofuatilia kujua jinsi watoto wao wanavyohisi hasa siku au miezi kadhaa baada ya kufiwa na mzazi? Wajane na wajane wengi wanaamini kwa sababu wanasimamia hisia zao, watoto wao wanasimamia kwa kiwango sawa na uwezo. Kinyume na wanavyoamini watu wazima, watoto mara nyingi hawana uwezo na uwezo mdogo wa kueleza hisia hizi, waachie wewe.

Kifo cha mama au baba kinaendelea kuwatesa watoto kihisia-moyo isipokuwa wameweza vya kutosha kukitoa kwa namna fulani. Angalia tu karibu nawe. Utapata kikundi cha kusaidia wajane na kingine cha wajane lakini hautapata chatima. Kuna ushauri nasaha katika ngazi ya mtu binafsi au kikundi kwa wajane na wajane lakini sio kwa yatima, lakini wana hatari zaidi kutokana na umri wao mdogo. Kupoteza rafiki wa karibu kunaweza pia kugharimu amani ya tineja na ujana kwa njia zinazoweza kudhoofisha utulivu wao wa kihisia-moyo.

Umekuwa yatima? Uzoefu wako ni upi? Kama sivyo, ni nani unayemjua kuwa yatima ndani ya miduara yako? Je, hilo linakuathiri vipi na nini maoni yako kuhusu watu kama hao? Je, unawaonea huruma? Je, unachunguzaje huruma hiyo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mashtaka ya uwongo na uharibifu mbaya

Mashtaka ya uwongo na madhara mabaya yanaweza kudhuru sana hali ya kihisia-moyo ya kijana. Shutuma za uwongo hufanyika makanisani, majumbani na shuleni. Wakati mwingine inatia uchungu sana kuona urefu na kina ambacho

baadhi ya watu wangeenda kufikia mwisho wao na kumtupia lawama mtu asiye na hatia kabisa.

Nilipokuwa katika shule ya upili, nikiwa gavana tulikamata wavulana fulani katika tendo la mashoga. Walikimbia lakini waliacha T-shirt. Mkuu wangu wa mkoa alichukua shati hiyo na kuhama kutoka darasa moja hadi lingine ili kujua ikiwa kuna mtu yeyote angeweza kuitambua. Muda si muda, jina lilikuwa likizunguka shuleni kama shoga.

Hili lilikuwa jambo kubwa kwa shule yetu kwani wanafunzi wengine hawakukubali kwamba sifa yao ingehusishwa na hili. Kama shule ambayo kila mara ilishiriki katika soka, drama, muziki, kongamano la sayansi na shughuli zinazohusiana, sifa ya umma ilikuwa muhimu. Kama gavana niliwahi kumwokoa mwanafunzi mwingine kama huyo kutoka kwa haki ya kundi kabla ya kuumia. Alikiri kuwa ni kweli kwamba alikuwa shoga. Hata hivyo, jina lililokuwa likizunguka kama mwenye fulana hiyo halikuwa mwathirika. Mimi binafsi nilipata ungamo kutoka kwa shoga halisi kutoka eneo lile lile katika mpangilio tofauti kabisa wa siku nyingi, muda mrefu baada ya uharibifu kufanywa kwa mwanafunzi asiye na hatia ambaye hakujua chochote kuhusu mashtaka yake.

Ni juzi tu nilijisamehe kwa kuhusika katika hali hiyo mbaya ambayo iliharibu maisha ya watu wasio na hatia kihisia na kiakili.

Je, umeshtakiwa kwa uwongo hapo awali? Je, hilo lilikuathiri vipi na ulilishughulikia vipi? Je, umeshinda mashtaka hayo? Bado inakusumbua?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vurugu za nyumbani, kutengana na talaka

Mapigano kati ya wazazi husababisha watoto kuwa na wasiwasi kupita kiasi, wasiwasi na wasiwasi wa kiakili.

Wazazi ambao daima wanapigana kimwili husababisha watoto wao kuwa na wasiwasi kuhusu usalama wa mama au baba zao ikiwa baba ndiye mwathirika. Kutengana na talaka kunapotokea, wazazi wengi hawaoni haja ya kutafuta lugha inayojibu maswali ya watoto wao.

Wazazi wachache sana watapata hitaji la kuwapeleka watoto wao kwa ushauri wakati wowote tukio kubwa kama vile talaka linapotokea.

Kutengana na talaka husababisha msukosuko mkubwa katika mifumo ya familia na hii husababisha watoto kuteseka na wasiwasi na wakati mwingine mfidhaiko.

Katika baadhi ya matukio, mzazi mmoja anaweza kumzuia mzazi mwingine kumfikia mtoto wake na kuamini kwamba wanatosha na yote ambayo mtoto anahitaji. Mzazi mwingine anapojaribu kupata mtoto au mtoto anapojaribu kupata mzazi mwingine, mzazi mmoja humwachia mtoto hasira yake na kuwatisha kwa matokeo yaliyotabiriwa. Uchunguzi umeonyesha kwamba mtoto hukua vizuri zaidi anapoweza kuwafikia wazazi wote wawili.

Je, umewahi kutengana, talaka au unyanyasaji wa nyumbani? Je, hilo limekuathirije? Umeshughulikiaje hisia zinazozunguka mada hii? Je, unahitaji msaada?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
..... Unyanyapaa na dhana potofu.

Vijana pia wanahangaikia yale wanayoona wazazi wao wakipitia. Katika miduara yao ya marafiki, wanasikia maoni yakitolewa kuhusu mipangilio ya familia na kuathiriwa. Hii hutokea hasa ikiwa familia yao iliyoanzishwa inafanana na ambayo imedhihakiwa. Kuna unyanyapaa kwa wazazi wasio na wenzi, mama au baba, wajane, wajane, waliotengana na waliotalikiwa. Pia kuna kundi ambalo hutasikia likitajwa popote mpaka lijiunge na kundi la kutengana au kufiwa.

Wakati mwingine husikilizwa tu baada ya kujiunga na kikundi cha watu wanaojiua au kikundi kilichouawa. Hawa ni watu walio kwenye mahusiano matusi na ndoa zenye sumu. Talaka, kutengana na unyanyasaji wa nyumbani peke yao husababisha mzigo wa kihisia kwa vijana zaidi kuliko kwa watoto wadogo kwa sababu vijana na vijana tayari wameunda sehemu kubwa ya maisha yao karibu na wazazi wao wote wanaoishi pamoja. Unyanyapaa na ubaguzi husababisha hatari maradufu ya maumivu.

Je, umekumbana na dhana au unyanyapaa wowote? Je, hili lilikuathiri vipi na umelishughulikia vipi? Je, bado inakuathiri leo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ulemavu na watu wanaoishi na magonjwa

Vijana na vijana ambao wenyewe ni walemavu au wana jamaa walemavu wanaweza kuvumilia aina fulani ya maumivu ya kihisia ambayo hawajaambiwa. Wanastahimili maisha ya dhiki wakikabili aina moja ya kukataliwa au nyingine, kubaguliwa na kunyanyapaliwa.

Wanazunguka kutazama migongo yao kwa sababu wana hakika kuwa kuna mtu anatoa maoni mabaya nyuma yao. Wale ambao ni walemavu wa macho, wenye matatizo ya kimwili, wenye tawahudi, wenye matatizo ya kuzungumza wanahitaji upendo na usaidizi wetu.

Katika pumzi hiyo hiyo, kuwa na mwanafamilia au watoto wa wazazi ambao wameteseka na ugonjwa wa kupooza kwa ubongo na wanaendelea kuishi na athari kama hizo, kunasimamisha vikwazo vikubwa vya kiuchumi na kitamaduni kwa wazazi wao. Baadhi ya wazazi hawa wameacha kazi ya kawaida ili kuboresha utoaji wa malezi kwa mtoto huyo maalum nyumbani. Wanafamilia kwa upande wao wanawatazama akina mama hao kuwa ni wapotovu wa kijamii kwa kuwa mtindio wa ubongo kitamaduni si ugonjwa bali huletwa na baadhi ya uchawi au ni matokeo ya kunyimwa baadhi ya ibada kwa mababu. Akina mama hawa hawajasaidiwa lakini wengi wao wameachwa wakiteseka katika umaskini na kukataliwa wanapowatunza watoto hawa maalum.

Serikali, Kenya ikiwa ni pamoja na hazina sera mahususi na miundo ya kupunguza matatizo ya maendeleo ya neva ambayo ni pamoja na CP, ulemavu wa kiakili, dyslexia na tawahudi.

Upatikanaji wa taarifa za umma kuhusu matatizo haya kwa watoto ni mdogo sana huku madaktari wakiwa ndio hifadhi kuu ya kwa nini na jinsi yanatokea kwa watoto wachanga sana, ambao mara nyingi hupuuzwa, kufungiwa nyumbani au kufungwa minyororo ili kupunguza wito wao wa jamii ya ukaidi. .

Mbaya zaidi wa kesi za CP ni upungufu wa ukuaji unaokuja na miguu iliyokunjwa, shingo iliyopinda, ukosefu au hotuba ndogo sana na uhamaji mdogo sana.

Je, una mahitaji yoyote maalum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je! ni nani unamjua karibu nawe anayehitaji uangalizi maalum? Unaweza kufanya nini ili kumsaidia mtu huyu kihisia au kwa njia nyingine yoyote?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kukatisha tamaa

Kuna sauti nyingi zinazowakatisha tamaa vijana na vijana wetu. Marafiki zako wengi watakuambia kuwa huwezi kufanikiwa katika chochote unachojaribu kufanya. Wanaweza hata kukucheka kwa kujaribu kufanya kitu ambacho unapenda. Marafiki wako wanaweza kukusukuma nje ya chaguo na mapendeleo yako. Wakati fulani ndugu na dada zetu pia hutukatisha tamaa kutokana na maamuzi tunayofanya. Marafiki na ndugu wanaweza kukatisha tamaa tabia zetu nzuri kwa sababu tabia zetu nzuri hufichua tabia zao tofauti. Wanaweza kututia moyo tuwe waasi ili wasionekane kuwa waasi pekee.

Wakati mwingine kukata tamaa ni hisia za ndani tunapojaribu kitu lakini tunashindwa. Tunahitaji kutafuta kitu kitakachotufanya tuwe na ari na matumaini ya kuamini kwamba hata kama tutashindwa, tunaweza kujaribu tena kila wakati.

Ni mambo gani ya kukatisha tamaa ambayo umekabiliana nayo hapo awali? Ulizishughulikia vipi? Je, kuna yeyote kati yao ambaye bado amekwama na wewe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Ni mambo gani yanayokukatisha tamaa shuleni?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni mambo gani yanayokukatisha tamaa nyumbani?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kiwewe cha Utotoni

Siku moja, nilikuwa kwenye kinyozi ili kunyoa nywele zangu. Baada ya kunyoa, mwanamke mchanga aliniosha kichwa changu kwa kusugua kidogo usoni ili kuondoa ngozi iliyokufa kutoka kwa uso wa kijiji changu baada ya msimu wa muda mrefu wa kilimo. Katika mchakato huu wa matibabu, tulikuwa na mazungumzo ya kupendeza na mwanamke mchanga. Nilimuuliza kama hii ilikuwa kazi yake ya ndoto. Alisema, anafurahia kazi hiyo lakini kazi yake ya ndoto ni kuwa mhudumu wa chumba cha maiti au daktari wa magonjwa. Anasema angependa kuuthibitishia ulimwengu kuwa kushughulikia maiti sio jambo kubwa hata hivyo. Wasichana pia wanaweza kushughulikia maiti kama vile wanaume na kusanifu

vifaa vyenye ncha kali kupitia miili ya binadamu na damu inayotoka haitakuwa jambo kubwa kwao.

Hii ilinipiga sana kwa msichana mdogo mwenye umri wa miaka 19 tu. Mwanasaikolojia ndani yangu aliamshwa kuhoji mstari huu wa shauku. Mwanamke huyo mchanga lazima aliona matibabu kukutana na mteja ambaye alionekana kupendezwa na hadithi ya maisha yake kwa njia ya kibinafsi na hakuniacha. Jambo la kustaajabisha zaidi ni kwamba siku moja walikwenda kwenye chumba cha kuhifadhia maiti kumtembelea jamaa aliyekuwa mgonjwa na kwa sababu watoto wa umri wake hawakuruhusiwa kuingia hospitalini, aliachwa chini ya uangalizi wa jamaa mwingine ambaye angebadilishana nafasi za kumtembelea jamaa huyo kura ya kwanza ilirudi. Mtoto mdogo wa umri wa miaka 4 alikuwa akicheza tu karibu na hospitali alipopotea njia kuelekea chumba cha kuhifadhia maiti. Baada ya masaa mengi ya kumtafuta, alipatikana katikati ya maiti na akicheza na vifaa vya patholojia hata kujaribu kile ambacho kingeweza kutumiwa.

Ni maoni yangu kwamba kazi hii ya ndoto haitokani na mahali pa mapenzi bali ni athari za kiwewe za utotoni kwa msichana ambaye aliona maono ya kutisha ambayo umri wake haukupaswa kumuweka kwenye kiwewe kama hicho cha kushuhudia maiti, maji ya binadamu na vifaa vya patholojia.

Jeraha la Utotoni ni nini?

Maumivu ya utotoni hutokea kwa aina nyingi kwa watu tofauti kama vile unyanyasaji wa kingono kwa watoto, unyanyasaji wa kimwili, kutelekezwa, ubakaji, utekaji nyara, moto, vurugu nyumbani, risasi, vita, kushuhudia vifo, kujiua na mauaji, ajali za gari na ndege, mafuriko, au majanga ya asili. Jeraha la utotoni huathiri baadhi ya watoto mara moja ilhali watu wengine hawalidhihirishi hadi baadaye maishani linapochochewa na hali fulani. Katika hali mbaya, mabadiliko ya ubongo hutokea kama matokeo ya kiwewe. Maumivu yanapotokea kwa mtu mapema maishani, ubongo unaweza kubadilika wakati maeneo mbalimbali ya ubongo yanapojibu na kuathiri utendakazi wa baadaye wa ubongo. Tiba maalum ya kiwewe inaweza kuhitajika ili kubadilisha au kuponya kutokana na athari kama hiyo.

Kupoteza upendo, upendo wa mzazi au uzoefu wa unyanyasaji wa mzazi kwa mzazi.

Kiwewe cha utotoni pia ni aina ya maumivu ya kihisia yaliyotokea wakati wa utoto ambayo yaliathiri sana ustawi wa mtoto. Talaka na kutengana ni maumivu makubwa katika maisha ya watoto haswa ikiwa haitashughulikiwa kwa njia nzuri kwa maslahi ya mtoto. Hisia ya kupoteza inaweza kuwaumiza watoto.

Unyanyasaji wa kimwili, kihisia na maneno kutoka kwa wazazi mmoja au wote wawili unaweza kudhuru ustawi wa kihisia na kiakili wa mtoto kufikia viwango vya kiwewe. Mzazi mmoja anapomdhulumu mwenzake kwa namna ambayo watoto wanaweza kutambua kiwango cha unyanyasaji, huathiri watoto na ikiwa watoto hawataungwa mkono, basi hupata kiwewe polepole.

Watoto wanaposhuhudia unyanyasaji wa mzazi mmoja hadi mwingine, wanaumia kihisia-moyo na kuwa na wasiwasi juu ya kile ambacho kinaweza kutokea baadaye. Wanakuwa na hofu ya mzazi mnyanyasaji na kujenga chuki na chuki kwa mzazi mnyanyasaji kwa huruma kwa mhasiriwa. Wakati uzoefu huu ni wa muda mrefu au ukali ni wa juu, inakuwa uzoefu wa kutisha kwa mtoto.

Kutengana kwa wazazi na talaka

Kwa kawaida huwafanya watoto wahisi kupoteza upendo na ikiwa wazazi hawana njia salama ya mtoto bado kupata upendo wa wazazi wote wawili, basi inakuwa chanzo cha kiwewe cha kihisia. Mzazi mmoja anaweza kufanya biashara yake kuwatenganisha watoto na mzazi mwingine kwa kumsema vibaya mzazi mwenzake lakini matokeo yake ni kwamba mawazo na hisia za mtoto huchanganyikiwa na kutoendana na kile anachohisi na ikiwa mfiduo unaongezeka, basi. inakuwa tukio la kutisha kwa mtoto hasa ikiwa mtoto anampenda mzazi kwa dhati kutoka mahali halisi na kushikamana na mzazi.

Jambo ambalo watu wengi hawalifahamu ni kwamba unapomvunja moyo mwenzako kwa makusudi au kwa kutokujua, mambo mawili hutokea. Mpenzi wako hana uwezo wa kufanya kazi ipasavyo akiwa na roho iliyovunjika na kwa hivyo watoto hukosa faida ambayo wanapaswa kupokea kutoka kwa mzazi. Pili, mzazi aliyevunjika ana uwezekano wa kujishughulisha na uchungu wake na huzuni ambazo zinaweza kulipuka kwa watoto wao au kujitenga na watoto wao kutokana na mazingira magumu yao. Wazazi wengi ambao hawawasikilizi watoto wao au

wanaoshindwa kuona mabadiliko makubwa katika mitazamo na tabia za watoto wao mara nyingi huzikwa katika uchungu na huzuni zao wenyewe. Hawapatikani kihisia kwa watoto wao. Wanaweza pia kupitisha hofu hizi, wasiwasi, uchungu, ubaguzi na chuki kwa watoto kupitia jinsi anavyoingiliana na watoto.

Mtoto hukua na kuwa mtu mzima aliye na amana za kiwewe cha utotoni katika akili yake isiyo na fahamu na ataendelea kuwa hai katika maisha yake. Akili isiyo na fahamu huhifadhi kumbukumbu na sumu ya matukio ya kiwewe ambayo yalitokea kwa mtoto kabla ya kuwa na fahamu kukumbuka matukio wakati akili ya chini ya fahamu hufanya hivyo kwa matukio ambayo yalitokea wakati mtoto anaweza kutambua na kwa hiyo kukumbuka matukio ya kutisha.

Utaelewa jinsi akili isiyo na fahamu na akili ndogo inavyofanya kazi ili kuathiri ubora wa maisha yako ninapojadili uponyaji wa akili baadaye katika kitabu hiki.

Katika hatua hii ninachoweza kusema ni kwamba, tatizo kubwa la kiwewe cha utotoni ni kwamba wakati mwingi, kinazikwa katika akili zetu zisizo na fahamu na fahamu. Hatukumbuki hata kidogo mateso ambayo yaya zetu, marafiki, dada zetu wadogo na kaka au hata wazazi wetu walitutesa tulipokuwa watoto wachanga kati ya kuzaliwa na miaka miwili. Yote yalikuwa yakitokea tukiwa hatuna fahamu, kwa kurejelea kumbukumbu zetu. Tulipokua kutoka miaka mitatu hadi mitano au sita, tulianza kuwa na fahamu na kuelewa kile kinachotokea karibu nasi.

Tunajua jinsi tulivyohisi wakati huo lakini hatuwezi tena kukumbuka undani wa jinsi tulivyopitia na jinsi ilivyotuathiri. Maelezo ni machache lakini madhara yamezikwa katika akili zetu ndogo na yanaendelea kutuchochea kila mara.

Kuchochewa kunamaanisha kuamshwa ili kuhisi nguvu ghafi ya kiwewe hicho kwa njia ambayo unafanya kazi kwenye mawazo, nishati, hisia na mtazamo wa ulimwengu wa uzoefu huo wa kiwewe na wakati wa sasa. Ni kupata hisia kali

Madhara ya kiwewe cha utotoni

Jeraha la utotoni husababisha mtazamo mbaya wa ulimwengu usio na matumaini

Katika somo la hatua za Erick Ericson za utambulisho na ukuzaji wa utu, wa kwanza kabisa

Hatua ya ukuaji wa utambulisho huanza tangu kuzaliwa kwa mtoto. Iwapo mtoto atapokea uangalizi unaotabirika na wa kutegemewa, anakuza hali ya kuaminiwa

ambayo wataibeba katika uhusiano wao wote hata katika siku zijazo kwa sababu wataamini kwamba ulimwengu ni mahali salama na salama ambapo wanaweza kuishi kwa uaminifu.

Hata hivyo, ikiwa watoto wanajisikia vibaya na hawapewi uangalizi unaotabirika, unaotegemeka, na thabiti katika utoto, daima huwa na wasiwasi wenye kutia shaka watu wengine hata katika hatua za baadaye za maisha kwa sababu hawahisi kwamba ulimwengu uko salama unaotegemeka, thabiti, au kutabirika.

Mafanikio katika hatua hii ya maisha ya Mtoto mchanga husababisha maisha ya mtoto mchanga ambaye daima ana matumaini kuhusu maisha. Wanaamini kuwa ulimwengu umewakubali, na kuna nafasi kwao katika mlingano mpana wa maisha. Maisha yana vikwazo, lakini watoto ambao walikuza hatua hii chini ya uangalizi wa ukarimu daima wataamini kuwa wanaweza kushinda vikwazo na kurudi nyuma. Wanaamini watu wengine kwa urahisi kwa sababu wanaamini ulimwengu umejaa watu wema tangu utoto wao. Hata hivyo, ikiwa hatua hii haijaendelezwa ipasavyo, watoto wachanga kama hao huishi ili kuutazama ulimwengu kwa mtazamo wa Hofu na kutoaminiana; siku zote wanahisi kwamba ulimwengu hauko salama na kwamba hakuna wa kutumainiwa. Hawana imani na ulimwengu na hata wakikabiliwa na kushindwa, hukata tamaa kwa urahisi kwa sababu mtazamo wao wa maisha tayari umejengwa juu ya kutokuwa na tumaini na kukata tamaa.

Ikiwa unataka watoto wako wawe na matumaini na waonyeshe upendo kwa ulimwengu, basi wapende tangu siku ya kwanza ya kuzaliwa kwao na uhakikishe kwamba wayaya wao hawafanyi chochote isipokuwa kuwaonyesha upendo na kujali.

Wazazi wanaowadhulumu watoto au kuwanyima chakula watoto kwa njaa au aina yoyote ya adhabu wanawanyima watoto sehemu kubwa ya utambulisho wao wa kibinafsi na kuna uwezekano wa kuhangaisha maisha yao katika utu uzima. Matukio yetu mengi ya utotoni yanaendelea kudhihirika ndani yetu leo bila kufahamu iwe ilikuwa uzoefu mzuri au uzoefu mbaya unaosababisha kiwewe.

Watoto wanaopokea upendo na mapenzi, uangalizi, matunzo, ulinzi, na huruma huwa na mwelekeo wa kuunga mkono maadili haya na wema wanapokua.

Wanaona ni rahisi kujumuika na wengine na kuamini watu wengine. Wanakuza kile kinachoitwa kiambatisho salama.

Viambatisho vilivyo salama na visivyo salama

Viambatisho salama hutegemea kiwango ambacho wazazi na walezi wana ukaribu wa kimwili na kihisia na rasilimali za kutegemewa, na kuitikia kwa uhakika na kwa makini mahitaji ya msingi ya mtoto, kuwafanya wajisikie salama na kuwapa watoto msingi thabiti wa kuvinjari ulimwengu. Mtoto mchanga anajua kwamba yuko salama kujitosa na kuchunguza na kwamba mlezi atakuwepo daima ili kuwakaribisha tena na kutoa faraja wakati wa mfidhaiko au wasiwasi. Vifungo hivi vya uhusiano vinaweza kuunda mchoro ambao unaweza kuhamishiwa kwa walimu na wafanyakazi wengine shuleni.

Watoto wanapokuwa na uhusiano salama na wazazi na walezi wao, ni jambo muhimu la ulinzi kwa afya yao ya akili, wakati viambatisho visivyo salama vinaweza kuwa sababu ya hatari kwa maendeleo ya matatizo ya kihisia na kitabia.

Kama vile uhusiano usio salama unavyositisha hatari kwa ukuaji wa kihisia na mifumo ya tabia ya mtoto kama huyo shuleni, ni muhimu sana ikiwa walimu watatambua tatizo na kumsaidia mtoto kutatua mshtuko wa kikosi cha wazazi.

Ikiwa walimu hawaelewi hili na kwa upande wake wanaadhibu mtoto kwa kuomba msaada kwa njia isiyo ya moja kwa moja kupitia tabia zao, basi hali inaweza kuwa mbaya zaidi. Chochote ambacho watu wazima wanaweza kuainisha kama ukaidi au tabia mbaya kutoka kwa mtoto kama huyo inaweza kuwa njia yao ya kupiga kelele kuomba msaada kwamba kuna kitu kibaya na mifumo yao ya kiakili na mifumo yao salama ya kiakili imevurugika. Katika hali nyingi, badala ya kutafuta msaada, watoto wengi wanapewa adhabu kali na kudhoofisha ustawi wao wa kiakili zaidi. Sio watoto wote wana bahati ya kuwa na uzoefu mzuri kama watoto. Wengine wanakabiliwa na majeraha mengi ambayo yanaendelea kuwaathiri kama watu wazima bila nafasi salama za kupona. Matukio haya huzaa kile tunachoita viambatisho visivyo salama.

Jeraha la utotoni husababisha uhusiano usio salama hata katika utu uzima

Ushikamanifu usio salama hutokea wakati wazazi na walezi, badala ya kuwapa watoto wao utaratibu, mazingira salama na thabiti ya amani, upendo, na utulivu, huwaweka katika mazingira tofauti ambayo husababisha hofu, wasiwasi, na hisia

ya kuachwa. Mtoto hufasiri hili kama kile John Bowlby anachotaja kama mfichuo hasi, usio thabiti, usiofaa, wa kupuuza au wa matusi. Wakati mlezi wa mtoto nyumbani au walimu katika mazingira ya shule ni chanzo cha hofu badala ya chanzo cha usalama, hii inaweza kuwa sumu kali kwa ukuaji wa mtoto.

Baadhi ya watoto wanaokabiliwa na matukio haya wanaweza kushiriki na wazazi wao kila siku ikiwa ni wasomi wa kutwa lakini ikiwa wako katika shule ya bweni, basi hawana mzazi wa kumweleza siri.

baadhi ya wazazi pia hupuuza maoni hayo. Ili kujilinda, mtoto anaweza kuishi kwa njia ambazo zimeundwa ili kuendeleza maisha yake, na hii ndiyo ambayo Dk. Gia Marson anaita Hali ya Kuishi.

Wakati mtoto yuko katika hali ya kuishi, akijaribu tu kukabiliana na woga na wasiwasi wao, inaweza kuwa vigumu kwa wafanyakazi wa shule kuelewa na kudhibiti hali zao kwa kuwa hawajafunzwa kikamilifu kwa ajili ya elimu ya utotoni kama zao la kisasa la walimu wa elimu ya awali. inaweza kuwa. Watoto wanaweza kupata ugumu wa kuomba msaada na kudhibiti mawazo, hisia na tabia zao. Huenda wasiweze kuunda mahusiano chanya na wafanyakazi na wenzao au kuzingatia na kushiriki katika kujifunza kwani kila mara wanatatizika kujituliza.

Watoto huwa wanadai na kukataa kwa wakati mmoja. Wanakasirika haraka au kupita kiasi au kukasirika, wakati mwingine bila vichochezi dhahiri. Kwa sababu wanaona vigumu kuomba usaidizi, wanaogopa kuwa hatarini na wanaweza kuficha hili kwa kuwadhibiti sana wengine kupitia milipuko isiyotabirika na uonevu. Wanaweza kuonyesha mwitikio mdogo wa kihisia au majibu ya kuchanganyikiwa na ya kutatanisha kama vile kucheka wakati wao au wengine wameumizwa. Watoto wanaweza kuota ndoto za mchana au kuwa na shughuli nyingi kupita kiasi au kuhangaika kila mara au kusogea wakipata ugumu wa kuzingatia na kuzingatia darasani. Tabia hizi zote zinaweza kusababisha ugumu mkubwa katika suala la usimamizi wa darasa na shule na zisiposhughulikiwa na mtaalamu zinaweza kumuathiri mtoto kama ifuatavyo. Mtoto atatajwa kama mkorofi na mkaidi na walimu na wanafunzi wenzake.

Katika hali nyingi kama hizo, wazazi wanaweza kujibu kwa ukali bila kujaribu kuelewa kinachoendelea katika maisha ya mtoto wao badala ya kujaribu kumsaidia. Huyo sio mzazi wa kiafrika kwako? Mshinde huo upuuzi na mchepuke

mtoto. Mfidhuli na mkaidi sio lebo ya uthibitisho. Walimu watamtumia mtoto kama mfano wa mambo mabaya yanayozidi kuvunja heshima ya mtoto.

Wazazi labda ni mchungaji kama mimi au mfanyabiashara tajiri au mwanasiasa ambaye anatamani kutambuliwa kupitia mtoto wao. Kwa hiyo, mzazi anaibika na ripoti mbaya ya shule ya mtoto wao na haoni fahari juu ya mwana. Mwana au binti hajisikii kupendwa shuleni au nyumbani na matokeo yake anaasi dhidi ya walimu na wazazi. Mazingira ya aina hii huficha nguvu ya uthibitisho kutokana na mtoto huyo. Wanakosa kuhisi kabisa kwamba wazazi wao wanawaamini.

Wanakosa kila wakati muhimu wa maisha yao na wanakua wakiamini kwamba hawakuwahi kupendwa vya kutosha kwa sababu hawakuwahi kuthibitishwa vya kutosha. Yote hii ilisababishwa na hatua moja wakati wa utoto wa mapema. Hatua hiyo ilikuwa ama unyanyasaji wakati wa utoto wa mapema, kujitenga na wazazi wakati wachanga sana, au zote mbili. Inawezekana kuponya na kus

Jeraha la utoto huvunja kujithamini kwa mtoto hata kama mtu mzima

Hata iweje, baada ya kipindi hiki cha kujificha, Musa alipata utoto wa pekee ikilinganishwa na watoto wengine wa Kiebrania. Alitunzwa na mama yake mzazi kwa upendo na ulinzi mwingi baada ya Miriamu kumpendekeza binti wa Farao, amtafutie yaya mtoto katika Kutoka 2. Baadaye Musa alichukuliwa kuwa mwana wa kifalme kama mtoto wa binti wa Farao na akaishi kwa upendeleo na usalama.

Ingawa baadaye angechukia kuona watu wake wa Kiebrania wakitendewa vibaya, mazingira yake yalikuwa mfano wa uongozi wa kifalme na yaliunda sehemu ya utambulisho wake kama kiongozi.

Utoto wa Musa kama ulivyoamuliwa kimbele na Mungu ungemfanya astahili kuwa mkombozi wa watu wa Kiebrania.

Kujistahi kwake kunaweza kuwa kulipingwa kwa kiwango ambacho hakuwa mzungumzaji fasaha, lakini haikuharibiwa kama ile ya watoto watumwa wa Kiebrania na watu wazima.

Saikolojia yangu juu ya ukuzaji wa utu inaeleza sababu kwa nini Waebrania wangeogopa kwenda katika Nchi ya Ahadi na kupendelea kurudi utumwani Misri kila mara walipokerwa na changamoto kama vile njaa, kiu, au vita. Utoto wao wa utumwa kushuhudia wazazi wao wakiwa watumwa ambao hawakuweza kueleza

uhuru wao wa kujitolea ulikuwa umewaondolea utu na kujistahi. Hawakuamini kuwa walikuwa na uwezo wa kuhimili vitisho vyovyote, au shinikizo au hata kuchukua fursa. Baada ya yote, vijana wote wa kiume Waebrania waliuawa. Kwa hivyo ilimaanisha kuwa wengi walikuwa wanawake na wanaume wakubwa zaidi. Idadi kubwa ya wanaume walizaliwa nyikani.

Mungu alitupa ushahidi wa jinsi ukatili unavyoondoa kujistahi kwa mtu. Katika Kutoka 13:17-22 Mungu hakuwaongoza katika nchi ya Wafilisti kwa sababu, kama wangekabiliwa na vita, wangerudi Misri. Aliwaongoza kupitia njia ndefu kwa ajili yao. Usiwadhulumu watoto wako au mama yao au baba yao kimwili, kiakili, au kihisia-moyo kwa sababu hiyo huwakosesha watoto wako uwezo na kuua kujistahi kwao.

Habari mbaya na za kusikitisha

Habari za mauaji, ubakaji, magenge, wizi na ajali za barabarani ni nyingi sana katika habari zetu za leo. Hatupaswi kufanya kuwa jambo la kawaida kutazama hadithi ya ubakaji au mauaji na kupuuza jinsi watoto wetu wametambua au kupokea habari hizo na jinsi zimeathiri mawazo na hisia zao.

Jeraha la Utoto la umaskini

Historia ya Afrika imejaa kiwewe cha Utoto. Waafrika wengi hawahitaji kuingizwa kwenye umaskini. Wanajua umaskini na uchungu wake.

Watoto wengi walienda shule bila mahitaji ya msingi kama vile chakula au hata vifaa vya kujifunzia.

Watoto wengi wa Kiafrika walilala ndani na kwa kile ambacho hawawezi kutaja jina leo. Nakumbuka nikiwa darasa la nane, mwalimu wangu mmoja alimkemea dada yangu asije na viatu shuleni kwa sababu hakuna mtoto mwingine mwenye viatu na kwamba walimu walikuwa na viatu vibaya zaidi ya viatu alivyokuwa navyo. Huo ni uwakilishi wa kile ambacho watu wengi walivumilia. Ukatili huu unaendelea kudhihirika katika maisha yetu kwa njia ndogo zaidi kuliko tunavyojua lakini wana chanzo kimoja.

Chanzo kikubwa cha umaskini wa Afrika ni historia ndefu na tajiri ya utumwa, ukoloni na unyonyaji wa Mwafrika. Ikiwa watoto hawakupata kiwewe hiki, walishuhudia kiwewe cha wazazi wao na ikiwa hawakushuhudia, basi walipata

uzoefu wa pili walipoambiwa na babu na babu zao, wazazi au katika vitabu vya historia. Kiwewe kikubwa zaidi ni kiwewe cha kati ya vizazi ambapo mzazi humlea mtoto wake jinsi alivyolelewa na kusahau kuwa baadhi yake ni kiwewe kwa ubora wake.

Uzuri zaidi wa kiwewe hiki cha umaskini ni kwamba watoto wengi walitamani kutoka kwenye umaskini na kusaidia wazazi wao kuishi maisha bora. Katika mchakato huo walikutana na mifano iliyowazunguka na kurahisisha kuamini kwamba wao pia wanaweza kufanikiwa na kushinda minyororo ya umaskini. Bibi na babu ambao waliwatia moyo watoto wao kutumaini na kuamini katika maisha bora yajayo waliona watoto wao wakifikia ndoto hizo.

Umaskini umeathiri familia nyingi za kisasa kwa njia mbili kali.

Ingawa baadhi ya wazazi walipata upungufu mkubwa sana wakati wa utoto wao, hatimaye walifanikiwa na wanaweza kuandalia familia zao vya kutosha. Wengine wamefidia umaskini wao kwa kuwapa watoto wao kila kitu ambacho watoto wanataka na chochote walichokosa wakati wa utoto wao.

Fidia hii iliyokithiri inaweza kumuathiri mtoto vibaya hasa ikiwa mtoto hajafunzwa kuelewa maadili mahususi kama vile nidhamu ya kifedha, kuridhika na mabadiliko ya misimu ya wingi na ukosefu.

Baadhi ya wazazi wamekuwa wakiamini kuwa umasikini wao wa utotoni ndio uliwafanya wafanye kazi kwa bidii na kufanikiwa na hivyo kuwatengenezea magumu na kukosa kama njia ya kuwapa motisha watoto wao kufanya kazi kwa bidii. Katika hali nyingi, watoto hawa wanaweza kuasi na kuona ukosefu huu bandia kama adhabu kwa hivyo kuwa na maoni mabaya ya ulimwengu kuwahusu wao na wazazi wao. Matokeo yake ni uhusiano mbaya wa mzazi wa mtoto na matokeo mengi yasiyoelezeka.

Siku ya kisasa - kiwewe cha utotoni

Utafiti niliofanya kwa kiwango kidogo unaunga mkono kuwa matukio ya moto shuleni katika utafiti niliofanya kwa kiwango kidogo yanaunga mkono kuwa matukio ya moto shuleni katika miaka kadhaa iliyopita yalikusishwa na ghasia za baada ya uchaguzi wa 2007/8. Baadhi ya viongozi wa kanda za uchomaji huo wa shule walikuwa waathiriwa wa ghasia za baada ya uchaguzi.

Hatuwezi kushukuru sasa lakini watoto wanaohisi kutengwa na kunyimwa haki na mfumo wa kisiasa kwa njia ya kushuhudia wazazi wao, jamaa na marafiki wakipata joto la gesi ya machozi na ukatili wa polisi utaondoa sumu hizi katika siku zijazo za mbali. Watapakua hisia za chuki na utengano mahali pao pa kazi au hata kanisani au cha kushangaza katika ndoa yao wakati ndoa inapoanza kuonyesha nyufa.

Upotevu wa upendo wa utotoni unaoathiri tabia ya Wazazi ulipitishwa kama kiwewe kwa watoto wao

Makadirio ni kichocheo cha kuhamisha kiwewe kwa watoto wako kwani hii inakuwa ukweli mpya kwa watoto. Kutafuta msaada na uponyaji.

Kiwewe cha utotoni kinarejelea matukio ambayo yanadhuru kihisia au kimwili kwa mtoto, na kusababisha athari za kudumu kwa ustawi wao wa kiakili, kihisia, na kimwili.

Matukio haya ya kutisha yanaweza kujumuisha unyanyasaji, kupuuzwa, kushuhudia jeuri, kukumbwa na misiba ya asili, au kufiwa na mpendwa. Watoto wanapopata kiwewe, inaweza kuwa na athari za kudumu kwa ukuaji wao wa jumla. Wanaweza kung'ang'ana na masuala ya uaminifu, kutojithamini, ugumu wa kudhibiti hisia, na hata matatizo ya afya ya kimwili. Hata hivyo, kwa usaidizi na rasilimali zinazofaa, kiwewe cha utoto kinaweza kushinda.

Wale ambao tulikua tunahisi kukataliwa na kutengwa tungehisi wivu kwa urahisi wakati mtu mwingine ana kitu ambacho sisi hatuna. Tuna uwezekano wa kujisikia vibaya mtu mwingine anapopandishwa cheo mbele yetu. Tunaweza kutambua kwamba sisi huhisi vibaya kwa urahisi mtu mwingine anapoheshimiwa na kuheshimiwa zaidi kuliko sisi. Huenda ikawa kiwewe cha utotoni ambapo wale watoto walio karibu nawe walipendelewa wakati hukuwa na hujawahi kutambua sehemu hiyo ya utoto wako.

Tunahitaji kutafuta usaidizi na kuponya badala ya kufanya hivyo kuwa simulizi na hadithi yetu ambayo tunaitumia kuunda maoni ya watoto wetu. Katika baadhi ya matukio, tunaweza kuwapendelea watoto wetu au kuwa na wivu wakati watoto wetu wana uhusiano na mama au baba yao.

Hili likitokea, tunaweza kulichukulia vibaya baada ya kuchochewa na hisia zetu za utotoni za kukataliwa na kuachwa.

Wale wetu ambao walikuwa na baba wanyanyasaji wanaweza kuchukua mfano wao kwa urahisi na kuwa wakatili na watoto wetu bila kujua kuanza toleo jipya la kiwewe kwa watoto wetu kuendeleza kiwewe cha kizazi cha Trans. Ikiwa wazazi wetu walitutendea unyama, silika ya asili ya nidhamu ni makofi makali kwa sababu hilo ndilo jambo pekee unalojua. Ikiwa walimu wako watakupiga bila huruma, basi unaweza kuwa na hilo kama jibu lako chaguo-msingi kwa makosa yoyote. Mwili wako hufanya uchaguzi kwa ajili yako. Hiyo ni ishara ya kiwewe inayohitaji kushughulikiwa.

Baadhi ya uhamishaji wa kiwewe kwa watoto wetu ni jinsi tunavyowashughulikia wenzi wetu kwa lenzi za kiwewe chetu kupitia kile tunachoita makadirio na uhamishaji. Mfano tunaoweka na uzoefu tunaounda kwa ajili ya watoto wetu kwa hivyo huwa kiwewe kipya kutoka kwa wazazi wao.

Makadirio

Katika saikolojia ni wakati unapoelezea hisia zilizo ndani yako kwa mtu mwingine kama njia ya kujilinda kutokana na kujisikia vibaya zaidi kuliko vile unavyohisi tayari ndani yako kutokana na hali ya kihisia ya kiwewe. Ni njia ya ulinzi ambayo inapotosha mtazamo wako wa ukweli. Ni hali ambayo mtu anaonekana kuelekeza hisia alizonazo kwa mtu mmoja kwa mtu mwingine tofauti kabisa kwa sababu za vita vinavyotokea katika akili zao zisizo na fahamu na zisizo na fahamu.

Kama wazazi, tunahitaji kujitambua, vya kutosha kutoelekeza hisia zisizofaa kwa watoto wetu. Wakati mwingine, sisi huonyesha hisia sawa kwa wenzi wetu ndani ya uwepo wa watoto wetu na kusababisha mkanganyiko mwingi kwa tafsiri yao ya kile kinachoweza kutokea.

Unaweza kuchukia uzoefu uliokuwa nao na baba yako au hatua zaidi, na siku mbaya au msimu mbaya umchukie mumeo kwa sababu hakuna yeye mwenyewe bali kwa sababu amekuwa baba katika maisha yako.

Kwa hiyo anakuwa mlengwa wa uchokozi wako wa ndani. Baba yako anaweza kumchukia mama yako akakosa kumjali kwa sababu kuna jambo limezua uchungu aliowahi kuwa nao kwa mwalimu wake wa kike kwa kauli aliyotoa au namna alivyowasiliana naye.

Kama kijana au kijana, unahitaji pia kuwa mwangalifu kutoonyesha uchokozi wako mbaya. Unaweza kuchukua mabishano na mwalimu wako kwa sababu

wanazungumza wakigonga meza au kushika viuno vyao kama mama yako ambaye angekupiga mara tu atakapofanya hivyo. Njia moja ya kukabiliana na hili ni kusimulia hadithi hizo za utotoni na kuzicheka. Hutajisikia vibaya tena kuhusu matukio hayo bali utatoa kicheko na huruma unapofikiria kuyahusu. Chochote unachofanya katika familia yako kilichotokana na kiwewe chako cha utotoni, unakipitisha kwa watoto wako kama aina mpya ya kiwewe cha utotoni; usipoichakata.

Rafiki, ndugu, mzazi au mwalimu anaweza kuangazia jambo ambalo linawaathiri vibaya ambalo unahitaji kufahamu na ikiwezekana kufanya jambo fulani kulihusu lakini badala yake, utaona taarifa hizo kwa kuhisi kutojiamini zaidi, kushambuliwa na kuhukumiwa.

Badala yake, unaweza kuitikia kwa namna ambayo itaimarisha matendo au mtazamo wako wa awali ambapo kwa hakika unamchukulia mtu ambaye ni mwathirika wa tabia yako mbaya kama adui yako na kuimarisha tabia yako mbaya hata zaidi kuamini kwamba unajiokoa na kujilinda kutokana na uchokozi wa nje. Mtazamo wako haukuruhusu kuona chochote kibaya na mitazamo, matendo na kutojiamini kwako bali unageuka na kupindisha hoja zako.

Wewe ambaye ni mchokozi sasa unajiona wewe ni mhanga na mhanga halisi wa tabia yako anakuwa adui anayestahili kumkimbia na kufanya kila kitu kujikinga naye.

Kwa kweli unaelekeza hofu na ukosefu wako wa usalama kwa mtu mwingine na unatamani kufanya chochote kinachowezekana ili kumbadilisha mtu huyo ili awe toleo lililopotoka ambalo unatamani awe sawa na hisia yako ya uwongo ya kutokuwa na usalama.

Katika harakati hii, ikiwa mwathirika wa kweli angekubali makadirio yako, atapata hisia kamili ya kupoteza utambulisho akiishi na wewe au kushughulika nawe. Unachotamani wawe, ni kudhulumiwa zaidi na kutendewa unyama na tabia yako ili ujisikie salama. Usalama huu unaoutafuta kwa maana halisi ni usalama kutoka kwa mizimu yako ya kiwewe cha kihisia badala ya kitu chochote ambacho marafiki, familia au walimu wako wamefanya mara nyingi.

Mara nyingi zaidi, familia hiyo haiwezi kushikilia kwani hii ni tofauti isiyoweza kusuluhishwa ambayo haiwezi kusuluhishwa wakati ubongo mmoja unachakata mtazamo wao kutoka kwa akili zao ndogo huku mwingine ukichakata mtazamo wao kutoka kwa msingi wa fahamu na wa kimantiki.

Jeraha lako la Utoto limekuathiri vipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je, unahisi kwamba, jeraha la utoto la wazazi wako limekuathiri?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jinsi ya kushinda kiwewe cha utotoni

Njia moja muhimu ya kushughulikia kiwewe cha utotoni ni kutafuta usaidizi wa kitaalamu. Wataalamu wa afya ya akili, kama vile matabibu au washauri, wanaweza kutoa nafasi salama kwa watoto kueleza hisia zao na kushughulikia matukio yao ya kiwewe.

Kupitia tiba ya mazungumzo, tiba ya kucheza, au uingiliaji kati mwingine unaotegemea ushahidi, wataalamu hawa wanaweza kuwasaidia watoto kushughulikia kiwewe chao, kukuza mbinu za kukabiliana na hali hiyo, na kujenga uthabiti.

Kipengele kingine muhimu cha kushinda kiwewe cha utotoni ni kuunda mazingira ya kusaidia. Hii inahusisha kuwashirikisha walezi, walimu na watu wazima wengine muhimu katika maisha ya mtoto. Kwa kuwaelimisha kuhusu matunzo yanayotokana na kiwewe na kutoa nyenzo za kuelewa na kujibu mahitaji ya mtoto, wanaweza kutoa utulivu na uthabiti unaokuza uponyaji. Kujenga uhusiano wa kuaminiana na watu wazima wanaojali huwasaidia watoto kujisikia salama na salama, na kuwawezesha kupona hatua kwa hatua kutokana na matukio yao ya kutisha.

Mbali na usaidizi wa kitaalamu na mazingira ya kuunga mkono, kujitunza kuna jukumu muhimu katika kushinda kiwewe cha utotoni. Kufundisha watoto mikakati ya kukabiliana na hali ya afya kama vile mazoezi ya kupumua kwa kina, kuandika habari, au kujihusisha na shughuli za ubunifu huwaruhusu kutoa hisia zao na kudhibiti mfadhaiko kwa ufanisi. Kutia moyo mazoezi ya ukawaida, lishe bora, na usingizi wa kutosha pia huchangia hali njema yao kwa ujumla.

Zaidi ya hayo, kuungana na wengine ambao wamepata majeraha kama hayo kunaweza kuwa na manufaa makubwa. Vikundi vya usaidizi au mashirika ya jumuiya yanaweza kutoa hali ya kuhusika na uthibitisho huku yakitoa fursa za

kujifunza kutokana na uzoefu ulioshirikiwa. Kuzungukwa na watu wanaoelewa na kuhurumia matatizo yao kunaweza kuwasaidia watoto kuhisi kuwa wapweke na kuwatia moyo kujenga ustahimilivu.

Ni muhimu kukumbuka kuwa kushinda kiwewe cha utoto huchukua muda. Safari ya uponyaji ya kila mtoto ni ya kipekee, na huenda maendeleo yasiwe ya mstari. Inahitaji uvumilivu, uelewa, na usaidizi unaoendelea kutoka kwa wataalamu na wapendwa.

Kwa kutanguliza ustawi wa vijana hawa walionusurika, tunaweza kuunda siku zijazo ambapo wanaweza kustawi licha ya kiwewe chao cha zamani. Kuwekeza muda wako na ingawa kwa neno la Mungu pia ni muhimu kwa kushinda kiwewe cha utotoni.

Mtu anaweza kutazama nyuma kwa moyo wa neno la Mungu na kuruhusu yaliyopita kubaki katika wakati uliopita wanapoazimia kuwa kiumbe kipya. Msamaha unawezeshwa na Mungu kufanya iwezekane kusamehe matukio na watu ambao unaweza kuwakumbuka kwa hatia au chuki.

JINSI UCHUNGU UNAVYOATHIRI MASOMO NA TABIA ZA WANARIKA

Changamoto nyingi katika maisha ya vijana wengi huzaliwa kutokana na maumivu yao ya kihisia. Maumivu haya yanajidhihirisha kwa njia tofauti zinazoathiri ubora wa maisha ya vijana na vijana. Kwa mfano, utendaji wa kitaaluma wa mtoto yeyote ungeathiriwa na maumivu yake ya kihisia kwa njia muhimu isipokuwa na hadi waweze kulitatua au kupata motisha ya kujenga uwezo wa kukabiliana na maumivu yao ya kihisia. Ubora wa mahusiano na vijana wenzako na vijana, ndugu, walimu na hata wazazi kwa kiasi kikubwa huongozwa na hali ya ustawi wao wa kihisia na kiakili. Mtazamo wa ulimwengu wa mtu binafsi pia huamuliwa mapema na hali yao ya akili na mioyo. Yote hapo juu inaweza kueleweka vizuri baada ya kuelezea kanuni fulani.

Athari Hasi

Nitarahisisha haya yote kwa lugha ya watu wa kawaida na kusema kwamba akili ya mwanadamu imebadilika ili kuzingatia vitisho vya maisha yake kama njia ya

kujikinga na hatari. Ubongo na akili vina usikivu mkubwa kwa kila aina ya vitisho; kimwili, kiakili, na kihisia ili kusaidia mwili kukimbia kutoka kwa vitisho hivyo.

Matokeo yake, mawazo yoyote hasi, mawazo au hisia zenye madhara, na muundo wa uharibifu au hatari zitatambuliwa zaidi na ubongo wa binadamu kuliko mbadala chanya.

Kulingana na Dk. Rick Hanson Ph.D., mwanasaikolojia, akili zetu zimekuwa ngumu kupitia mageuzi ili kuzingatia hasi kuliko chanya. Kufuatia siku za kabla ya historia, watu wa zamani walilazimika kusajili vitisho ili kuepusha hatari na kuongeza viwango vya kuishi.

Watu ambao walikuwa wameelewa zaidi hatari (vichocheo hasi) walibaki hai kwa muda mrefu na kupitisha jeni zao kwa vizazi vilivyofuata.

Athari hasi ni tabia ya ubongo kuathiriwa zaidi na matukio hasi kuliko chanya. Uchunguzi umeonyesha kuwa uwezo wa umeme wa ubongo huongezeka unapozingatia vichocheo hasi ikilinganishwa na chanya.

Tunakumbuka matusi na kukosolewa zaidi kuliko sifa, tunakaa kwenye matukio mabaya na ya kuumiza zaidi kuliko yale ya kujenga na mazuri, na mara nyingi tunafanya maamuzi kulingana na kuepuka matokeo mabaya kuliko kuhamasishwa na uwezekano chanya.

Tunakumbuka matukio yote mabaya shuleni, uonevu, nguo zetu zilizopotea, kushindwa kwetu kitaaluma na kuvunjika kwa vikundi kuliko tunavyofanya mambo mazuri. Tunaweza hatimaye kujiona vibaya mara nyingi na kusema mazingira yetu ni mabaya na mabaya.

Ili kuonyesha jinsi ustahimilivu unavyofanya kazi, wakati wahasiriwa wa mateso wanapoanza mchakato wa uponyaji, Jorge Barudy, daktari bingwa wa magonjwa ya akili, na mwathirika wa zamani wa mateso nchini Chile aliwasilisha kwa Mfuko wa Hiari wa Umoja wa Mataifa kwa Waathirika wa Mateso (UNVFVT) jinsi watoto na vijana wanavyokuwa mahususi. walioathirika na mateso. Alionyesha picha za MRI za ubongo zikionyesha wazi madhara ya mateso kwenye hippocampus (sehemu ya ubongo inayohusishwa na mawazo, hisia, na kumbukumbu) kwa sababu ya viwango vya juu sana vya homoni ya mafadhaiko, cortisol.

Hippocampus inaruhusu wanadamu kuhisi huruma. Uwezo wa waathiriwa kuhisi huruma huathiriwa na mateso. Waathiriwa pia wanakabiliwa na shida ya umakini na kumbukumbu na kujistahi kwao kunaharibiwa, "alisema."

Kwa mkono na athari hasi, mwili una njia ya kusaidia kujikinga na madhara yanayoweza kujulikana kama mapigano na kukimbia.

Kupambana na kukimbia

Ikiwa tutaelewa sehemu hii ya akili na miili yetu, tutatatua changamoto nyingi za maisha yetu kama vijana na vijana. Kwa kawaida tunapata woga tunapohisi tuko hatarini. Ubongo wetu unapoitahadharisha miili yetu kuhusu kuwepo kwa hatari, miili yetu hujibu kiotomatiki na kuharakisha mapigo ya moyo na kupumua ili kuongeza oksijeni na damu kwenda kwenye misuli, kukaza misuli yetu, na kulemaza utendaji fulani wa mwili ambao si muhimu mara moja kama vile kusaga chakula, kutoa adrenaline. ili kutupa nguvu.

Cortisol pia hutolewa ili kupunguza maumivu. Hili pia linaweza kuzuia fikra za busara na pia jasho ili tusiwe na joto sana. Kundi la mabadiliko yanayotokea katika mwili ili kumsaidia mtu kupigana au kukimbia katika hali zenye mkazo au hatari. Hii ni njia ya mwili kusaidia kujikinga na madhara yanayoweza kutokea. Wakati wa mapigano au kukimbia, homoni fulani, kama vile adrenaline na cortisol, hutolewa kwenye damu. Ili kuwa mahususi, kupitia mchanganyiko wa ishara za neva na homoni, mfumo huu huelekeza tezi zako za adrenal, zilizo juu ya figo zako, kutoa homoni nyingi, ikiwa ni pamoja na adrenaline na cortisol.

Adrenaline huongeza mapigo ya moyo wako, huinua shinikizo la damu yako, na huongeza usambazaji wa nishati. Homoni za catecholamine, kama vile adrenaline (epinephrine) au noradrenalini (norepinephrine), hurahisisha athari za haraka za kimwili zinazohusiana na maandalizi ya hatua kali ya misuli na: Kuongeza kasi ya hatua ya moyo na mapafu.

Flop, rafiki, au ganda

Kando na kupigana na kukimbia, mwili unaweza pia kuanzisha njia zingine tatu ambazo ni: kuruka, rafiki, au kufungia. Pambana; inahusisha mapigano ya kimwili, kujitahidi kuokoa, au kupigana kwa maneno kama vile kusema Hapana au kutoa

vitisho vya maneno vya kupinga. Kukimbia kunahusisha kuweka umbali kati yako na hatari ambayo inaweza kujumuisha kukimbia au kurudi nyuma. Kuganda kunamaanisha kuwa na wasiwasi au kimya, ambayo ni majibu ya kawaida kwa ubakaji na unyanyasaji wa kijinsia.

Si kutoa kibali bali ni jibu la kuokoka ili kuepuka madhara zaidi au tishio kwa maisha.

uganda isipokuwa misuli yako inalegea na huwezi kusonga. Mwitikio huu ni wa kupunguza maumivu ya kimwili ya kile kinachotokea kwako au akili yako inaweza kufungwa ili kujilinda kutokana na maumivu na uharibifu zaidi. Rafiki anapiga simu kwa rafiki au mtu aliye karibu na kuomba msaada, kwa mfano kupiga kelele au kupiga kelele kuomba msaada. Rafiki pia anaweza kumaanisha kufanya urafiki na mtu ambaye ni hatari na kujadiliana, kusihi, au kumshawishi mtu hatari. Hii si ruhusa bali ni kuishi tu.

JINSI DHIKI YA HISIA INAVYOWEZA KUSABABISHA UFAULU WA CHINI/MASIKINI WA MASOMO

Inaweza kuwa ya kufurahisha kwa mwanabiolojia ndani yangu kuanza kufurahiya kuchimba katika sayansi ya neva na endocrinology ili kuelezea hili lakini nitaiweka rahisi. Nitaelezea vipengele viwili tu na utakuwa na kuzaa wazi kwa haya yote.

Sayansi ya Niuroni ni utafiti wa jinsi mfumo wa neva hukua, muundo wake na kile unachofanya kwa kuzingatia ubongo na athari zake kwa tabia na utendaji wa utambuzi huku endokrinolojia ni uchunguzi wa homoni na tezi. Homoni ni mjumbe wa kemikali ambao husafiri kutoka kwa tezi moja ya endokrini au kiungo katika mwili wako hadi sehemu nyingine ya mwili wako kupitia damu yako.

Hata hivyo, ninachagua kumalizia kina changu katika ufafanuzi wa vipengele hivi viwili vya msingi vinavyohusishwa na ubongo kwa madhumuni ya utafiti wetu wa maumivu na mwingiliano wake na ubongo na matokeo yake.

Maumivu ya kimwili au ya kihisia yanafasiriwa kwa utaratibu huo huo na ubongo ambapo wajumbe wa kemikali hutafsiri hisia au hisia; kutuma ujumbe kwa ubongo na kusababisha ubongo kuitikia kwa kutoa seti ya kemikali zinazofaa kwenye mkondo wa damu ili kutenda kama ishara za majibu. Neurotransmitters,

kama vile serotoninini na dopamini, hutumiwa kama wajumbe wa kemikali kutuma mawimbi kwenye mtandao wa ubongo.

Maeneo ya ubongo hupokea mawimbi haya, ambayo hutufanya tutambue vitu na hali, kisha kuvipa thamani ya kihisia ili kuongoza tabia zetu na kufanya tathmini za hatari/zawadi kwa sekunde tofauti.

Kwa ujumla, ubongo unaonekana kulenga kudumisha hali nzuri ya akili. Kuwa katika hali nzuri hutufanya kuwa na uwezekano zaidi wa kutafuta uzoefu mpya, kuwa wabunifu, kupanga, kuzaa, na kukabiliana na mabadiliko ya hali. Kuwa katika mfumo sahihi wa akili humfanya mtu: Kuwa mbunifu, mwenye umakini, na mwenye tija.

Kuna mfumo fulani katika ubongo unaohusishwa na maumivu inayoitwa mfumo wa limbic. Mfumo huu unatawaliwa na sehemu ya ubongo inayoitwa cerebrum ambayo ndiyo sehemu kubwa zaidi ya ubongo. Mfumo wa limbic ndio mtandao mkuu wa ubongo unaosimamia hali. Ni mtandao wa maeneo ambayo hufanya kazi pamoja ili kuchakata na kuleta maana ya ulimwengu. Mfumo wa limbic pia hudhibiti utendaji wa kibiolojia kulingana na hali yetu ya mhemko, kama vile mapigo ya moyo ya kasi na kutokwa na jasho linalosababishwa na kuhisi kufadhaika. Watafiti wamekuwa wakitafuta zaidi mitandao mpya ili kuelewa jinsi ubongo unavyodhibiti hali.

Mitandao miwili mahususi ambayo hujitokeza katika tafiti nyingi ni mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu (AMN) na mtandao wa udhibiti wa utambuzi (CCN). Mtandao wa kumbukumbu ya wasifu huchakata maelezo yanayotuhusu, ikiwa ni pamoja na kukumbuka kumbukumbu za kibinafsi na kujitafakari. Inajumuisha maeneo ya ubongo ndani ya gamba la mbele, ambalo linakaa mbele ya ubongo; na sehemu za parietali, ambazo hukaa nyuma ya tundu la mbele na ni muhimu kwa taswira ya kiakili. Mtandao wa udhibiti wa utambuzi huunganisha maeneo ambayo huratibu umakini wetu na umakini ili tuweze kukamilisha kazi. Hukusanya mzunguko wa sehemu ya mbele ya gamba la singulate na gamba la mbele la mbele la dorsolateral, ambazo ni maalum kwa mawazo baridi, yasiyo na hisia na ya kimantiki. Mitandao hii miwili inadhaniwa kuwa na uhusiano mbaya.

Mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu huwashwa wakati mtu anajishughulisha na mawazo yanayowahusu. Hii husababisha mtandao wa udhibiti wa utambuzi

unaolenga kazi kuzimwa, na hivyo kupunguza uwezo wetu wa kukamilisha kazi yoyote tunayopaswa kufanya. Kinyume chake, mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu huzimwa wakati mtandao wa udhibiti wa utambuzi unapohitajika ili kukusanya umakini unaohitajika kwa kazi inayofanyika. Hii inaendana na dhana kwamba “tunajipoteza” tunapojikita katika kufanya jambo fulani. Wakati mitandao hiyo miwili haifanyi kazi ipasavyo, inaweza kusababisha kile ambacho madaktari wa magonjwa ya akili hutaja kama matatizo ya hisia.

Hapa ni mahali pazuri pa kufahamu kwa sababu hivi karibuni utaelewa ni kwa nini unyogovu husababisha mtu kudhihirisha dalili anazofanya kama vile kukosa umakini kazini na kutoweza kuwa na tija katika maisha yake ya kibinafsi, miradi, na biashara.

Unyogovu pia hujidhihirisha kwa kukosa kujipenda kwa sababu ya kutokuwa na uwezo wa kujitafakari na ukosefu wa kumbukumbu inayofaa, kumbukumbu ambayo inapaswa kumsaidia mtu kuendana na utambulisho wao kama unavyodhibitiwa na kumbukumbu zao. Ndiyo sababu mtu yeyote aliye katika hali ya unyogovu hajali kuhusu sura yake ya kibinafsi na mapambo ya kibinafsi.

Katika kesi hii, mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu haujawashwa ipasavyo ili kukuruhusu kujifikiria. Unapoteza hisia ya thamani, heshima, na sura. Hufuatilii mawazo na vitendo ambavyo vitaimarisha ustawi wako kama mtu kutokana na mfumo huu kuzimwa au kuwa katika hali ya mchanganyiko wa kuashiria. Hii inaeleza kwa nini wazazi, ambao wako katika mshuko wa moyo, nyakati nyingine hawatazingatia usalama wao wenyewe katika uhusiano wenye dhuluma. Badala yake, mtu aliyeshuka moyo hawezi kuzingatia kazi na mara nyingi atapotea katika mawazo mazito akiwa na wasiwasi na kujihurumia wakati akijaribu kutuliza wakati wa kile kilichotokea na jinsi kiliwaathiri vibaya. Hisia ya kumbukumbu na mawazo ya kibinafsi inalenga zaidi kumbukumbu mbaya na hisia mbaya za kiwewe, hatari, dhuluma, ukosefu wa haki, au ugumu wa kufanya iwe vigumu kuzingatia kazi yoyote isipokuwa wasiwasi zaidi, hofu, na wasiwasi.

Watu walioshuka moyo wanaweza pia kuonyesha mapenzi ya kupita kiasi na ya kupita kiasi ya kufanya kazi.

Nitaelezea kwa ufupi jinsi hiyo inavyofanya kazi lakini mtandao wa udhibiti wa utambuzi ambao unamwezesha mtu kuzingatia kazi unaweza kusababisha mtu pia

kujiingiza katika kazi ikiwa. Mtu anapojiingiza katika kazi fulani, huanzisha mfumo wa malipo ambao humfanya mtu kujisikia vizuri anapokamilisha kazi hiyo. Kujisikia vizuri humfanya mtu kutaka kazi zaidi kukamilishwa na kusababisha kuzingatia zaidi kazi na kujisahau kabisa.

Ikiwa kazi zinahusika kimwili, basi mtu hupata uraibu wa kufanya kazi. Mtu anaweza kuanza kufanya kazi asubuhi na kufanya kazi siku nzima bila kuacha na bila kufuatilia wakati. Shughuli za kimwili husababisha mikazo ya misuli ambayo katika mchakato huo hutoa baadhi ya homoni za kujisikia vizuri kama vile endorphins na oxytocin.

Homoni hizi zina athari ya hali nzuri na kusababisha ubongo kutafsiri kwamba unapaswa kuendelea na usambazaji wa homoni hizi ili kukabiliana na athari za hasia hasi.

Kuna wakati nilishuka moyo na nilizoea kufanya kazi shambani kuanzia asubuhi hadi giza lilipoingia usiku. Ikiwa sikuwa nikifanya kazi shambani, ningekuwa kwenye tovuti yangu ya ujenzi nikifanya kazi hadi usiku sana. Kwa kiasi kikubwa, nilisahau kuhusu utunzaji wa kibinafsi, hata nilisahau kula. Mimi hutazama baadhi ya video zangu nilizofanya wakati huo na kujicheka kwa sababu ninaonekana kama mtu nisyeweza kumtambua.

Haya yote yalikuwa sehemu ya mchakato wa uponyaji kwa sababu unapokamilisha jambo fulani, kwa bidii, kwa namna fulani unaanza kusababisha usawa wa kemikali kwenye ubongo na unaweza kugonga kwa urahisi nambari hiyo ambayo ilipunguza usawa au kusababisha usawa kamili wa kujitambua na kuja. hisia zako.

Kupata usawa wa mitandao miwili

Mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu, ambao kwa kiasi kikubwa unawajibika kwa kumbukumbu, unaweza kubadilishwa kwa urahisi ili kutoa matokeo yanayotarajiwa kwa mtu aliyeshuka moyo. Ikiwa mtandao huu ndio unaoibua mawazo juu ya nafsi na kutupeleka chini kwenye mstari wa kumbukumbu, basi tunaweza kuazima nguvu ya kumbukumbu chanya zilizopo katika benki yetu ya kumbukumbu. Kuchimba katika ushindi wetu wa zamani na kumbukumbu nzuri ndiko kunakobadilisha mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu. Yote ni juu ya kumbukumbu za kile ambacho ni chanya na kizuri kukuhusu.

Nilipokuwa katika unyogovu, nilichukua muda mwingi kufikiria kumbukumbu chanya za maisha yangu ya zamani na nilikuwa nikishughulishwa na picha zangu tangu utotoni na kumbukumbu zote kuu za maisha yangu ya zamani. Safari hii ndefu ya mimi mkuu, ilianza kuamsha utambuzi mpya wa kile kinachowezekana kwa sababu nilikuwa nimefikia viwango hivi vya ukuu hapo awali.

Kumbuka, mitandao hii miwili inadhaniwa kuwa na uhusiano mbaya.

Mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu huwashwa wakati mtu anajishughulisha na mawazo yanayowahusu. Hii husababisha mtandao wa udhibiti wa utambuzi unaolenga kazi kuzimwa, na hivyo kupunguza uwezo wetu wa kukamilisha kazi yoyote tunayopaswa kufanya.

Kwa hivyo ina maana kwamba tunahitaji pia kubadili kwa hiari Mtandao wa Udhibiti wa Utambuzi. Ili kuiwasha, mtu anahitaji kuchukua kazi rahisi, kuzingatia na kumaliza. Unapozingatia kazi fupi kwa uangalifu, unarekebisha utendakazi wa mtandao huu wa Udhibiti wa Utambuzi. Tunahitaji pia kusesitiza hilo kwa kukamilisha kazi fupi; unasisimua vituo vyako vya malipo na kusababisha hisia nzuri katika ubongo wako. Kuwa katika hali nzuri hufanya iwezekane kupanga, kuwa hai, umakini, ubunifu na tija ambayo inafanya uwezekano wa kufanya kazi kubwa kwa muda mrefu na kwa hiari.

Wakati kuna kile ninachoita usawa wa heshima, inamaanisha kuwa mtu binafsi anaweza kuwasha au kuzima moja ya mitandao kwa hiari. Bila usawa huo muhimu wa heshima kati ya mitandao miwili ya ubongo inayopingana, mtu hawezi kuanzisha kazi, kuondoka peke yake kuzingatia kazi. Usawa unawezesha kuzingatia ubinafsi na kujipenda/kujali na pia kubadili kwa hiari ili kuanzisha kazi na kuzingatia hadi zikamilike.

Walemavu wa kazi

Unapokosa usawa wa maisha ya kazi, ni ishara kwamba huna usawa wa heshima katika ubongo wako wakati huo. Kwa kweli, unaweza kuacha kujitunza na kuwajali wapendwa wako.

Watu wanaojiingiza kupita kiasi katika mitandao ya udhibiti wa utambuzi kama vile watu waliolemewa na kazi na watu wanaotumia muda mwingi kusoma na kufanya utafiti, huwa katika hatari ya kudharau swichi ya kuona-saw na

kuzunguka kwenda na kutoka kwa swichi zote mbili. Wanaelekea kupunguza kasi ya kujitunza, na polepole kuacha kujali mahitaji na ustawi wao.

Hii hutokea zaidi wakati mtu katika nafasi ya mazingira ya kazi yenye mkazo huzingatia kazi sana. Inazuia swing ambayo hubadilika kati ya pande mbili za mtandao.

Mkazo unafasiriwa na ubongo kama hisia hasi na hivyo kuongeza usawa wa kukaa Kwenye mtandao wa Udhubiti wa Utambuzi na kuzima Mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu ambao huchakata taarifa zinazohusiana na sisi wenyewe, ikiwa ni pamoja na kukumbuka kumbukumbu za kibinafsi na kujitafakari. Sababu na dhamiri zetu zinaweza kushindwa kwa urahisi. Hisia zetu za kutafsiri ulimwengu unaotuzunguka vizuri hupata mashaka.

Umewahi kutambua, kwa nini wakati wa mtihamu, wanafunzi wanaonekana kupotea katika ulimwengu unaojulikana tu na wao na kuondolewa kwa njia yao ya kawaida? Wana uwezekano wa kupuuza kujitunza kama vile kuoga, kupiga mswaki na kuvaa nguo safi.

Hizi ndizo sababu, kwa nini shule au mazingira yoyote ya kazi yanafaa kuwawezesha wafanyakazi, wanafunzi, wahadhiri na viongozi kuwa na muda wa likizo au muda wa kucheza. Hii inapaswa kuruhusu mpangilio wa mtandao wa kumbukumbu ya tawasifu kuanza na kuboresha tafakari ya kibinafsi na uboreshaji wa kujitunza.

Inaweza kuonekana kana kwamba mtandao wa udhubiti wa utambuzi hutuwezesha kuzingatia kazi, masomo na kazi zinazohusiana hata hivyo; kwa kila mtu kuna kiwango cha ustahimilivu, kizingiti ambacho zaidi ya mitandao yote miwili haitaleta umakini wa kazi wala kujitunza.

Michezo na sanaa za ubunifu kama vile muziki na maigizo ni nzuri ili kuboresha mchakato wa kujifunza wa wanafunzi. Humsaidia mwanafunzi kuleta ubongo wake kwa usawa, kuwa mbunifu, ubunifu, na tija zaidi kulingana na ukweli kwamba anapenda kile anachofanya.

Zaidi ya hayo, mazoezi ya michezo husaidia kusinyaa kwa misuli kuamsha homoni katika damu ambayo husababisha utolewaji wa homoni za kujisikia vizuri na kuimarisha amani, hisia nzuri, na utulivu wa mtu binafsi.

Homoni za hisia za furaha

Homoni za kujisikia vizuri ni pamoja na dopamine, serotonin, endorphins, na oxytocin. Hizi ni homoni zinazompa mtu uzoefu wa furaha na furaha.

Dopamine inasaidia hisia za malipo na motisha wakati serotoninini husaidia kudumisha hisia katika usawa. Oxytocin ni homoni ya mapenzi ambayo hukupa raha ya haraka kutoka kwa mapenzi na muunganisho. Oxytocin huchochea hisia ya kutosheka, utulivu, na usalama ambayo kwa kawaida huhusishwa na uhusiano na kujamiiana. Wazazi wanaoishi pamoja na kushikamana pamoja kwa maelewano wana uwezekano mkubwa wa kuhisi utulivu na kutosheka kwa sababu ya maisha yao ya ngono yanayofaa. Kutosheka kwa ngono hutoa kiasi kikubwa cha oxytocin.

Baadhi ya wazazi walio katika migogoro pia wana uwezekano wa kukutwa wakishiriki tendo la ndoa nje ya ndoa kwa sababu ubongo tayari umesajili ngono kama chanzo cha kiasi kikubwa cha oxytocin ambayo inaweza kusaidia ubongo kuamsha hali ya kuridhika na utulivu baada ya kujamiiana. Unaposikia kwamba vijana wanajihusisha na shughuli za mashoga, ni kwa sababu walitambulishwa kupitia ushawishi wa marika lakini polepole wanaanza kuhisi raha ya uwongo. Ni furaha ya uwongo kwa sababu inakufanya ujisikie raha kwa upande mmoja lakini inakuangamiza kwa upande mwingine. Hii inajadiliwa chini ya njia zisizo salama za raha.

MAISHA HATARI YA URAIBU

KUSHINDA DAWA ZA KULEVYA – POMBE, KUVUTA SIGARA, NGONO, PONOGRAFIA, KAMARI NA MATUMIZI MABAYA YA MADAWA.

Uraibu wote unatokana na kanuni moja ambayo ikieleweka na kuthaminiwa inakuwa ufunguo mkuu wa kutatua aina yoyote ya uraibu. Uraibu wote unatokana na utaftaji wa furaha, Amani, kujiamini, na utimilifu wa kibinafsi. Mahitaji yetu ya kihisia-moyo yasipotimizwa, tunaielekea kutamani kitu kitakachofidia huzuni hiyo. Kivutio kingine hutokea wakati mtu anakabiliwa na dhiki kali. Mkazo wa akili na moyo husababisha mtu kutamani njia bila ya kuwepo, wanaanza kutafuta njia mbadala za kuisimua akili zao na kupunguza maumivu.

Mahitaji ya kihisia ni hisia au hali tunazohitaji ili kujisikia furaha, kuridhika, au amani. Bila wao, tunaweza kuhisi kuchanganyikiwa, kuumia, au kutoridhika. Baadhi ya mifano ya mahitaji ya kihisia inaweza kujumuisha kuhisi kuthaminiwa, kujisikia kukamilika na kujisikia salama au kujisikia kuwa sehemu ya jumuiya. Kwa kukosekana kwa hisia hizi za furaha, amani, mafanikio au utimilifu, na ujasiri au kujistahi vizuri, tunahisi kuchanganyikiwa, huzuni, kuumizwa, kutoridhika, au kwa kujistahi kwa chini kuhitaji kufanya kitu kuhusu hilo.

Unapojaribu kufanya jambo kwa mara ya kwanza, ubongo wako husajili tukio kama kumbukumbu.

Kila wakati unapoumizwa, huzuni, au kutotimizwa, ubongo utachochea akili kujitolea tukio kama la mwisho ili akili iweze kujisikia furaha, amani, au utimilifu tena.

Ni kwa sababu hii kwamba unapaswa kugundua vitu unavyopenda kufanya ili uweze kuvifanya mara kwa mara na kusajili kumbukumbu za furaha pamoja na mambo unayopenda.

Wale wanaoletwa na pombe, dawa za kulevya, jinsia ya aina yoyote, kamari ambayo hutumika kama zawadi au ponografia, husajili alama na kumbukumbu za dopamini ambayo ni homoni ya furaha. Kuendeleza uanzishaji wa homoni hii kupitia matumizi ya mara kwa mara au shughuli zinazofanana hufanya ubongo wako kutamani matukio ya mara kwa mara, shughuli na matumizi hadi ubongo ushindwe kudhibiti haja hiyo.

Kutokuwa na uwezo wa kudhibiti akili yako ili kushinda hamu ya kufuata matukio au vitu ambavyo vitaanzisha homoni za kujisikia vizuri/furaha ndiko tunakoita uraibu.

Kula Chakula kupita kiasi, burudani, pombe, ponografia, punyeto, dawa za kulevya, kamari, wanawake na ngono yote ni majaribio ya kujitengenezea furaha. Zote zina matokeo moja ambayo ni kutolewa kwa homoni za furaha kama vile dopamini, Serotonini, Oksitosini, na endorphins. Matokeo yake kwa kawaida ni hisia ya furaha, amani, kujiamini, na utimilifu. Katika ulimwengu wa huzuni, ni kawaida sana kwa mwanadamu kutamani kulisha furaha yake na shughuli zozote hizi ambazo hatimaye huwa uraibu.

Dopamini: Inayojulikana kama homoni ya “kujisikia vizuri”; neurotransmitter ambayo ni sehemu muhimu ya mfumo wa malipo ya ubongo wako. Inahusishwa na hisia za kupendeza, pamoja na kujifunza, kumbukumbu, na zaidi.

Serotonini: Ni homoni na nyurotransmita ambayo husaidia kudhibiti hisia zako pamoja na usingizi, hamu ya kula, usagaji chakula, uwezo wa kujifunza na kumbukumbu.

Oksitosini: Mara nyingi huitwa “Homoni ya Upendo” oxytocin ni muhimu kwa uzazi, unyonyeshaji na uhusiano thabiti wa mzazi na mtoto.

Inaweza pia kusaidia kukuza uaminifu, huruma, na uhusiano katika mahusiano. Ngazi kwa ujumla huongezeka kwa upendo wa kimwili.

Endorphins: homoni hizo ni kiondoa maumivu asilia cha mwili wako, ambacho mwili wako hutoa ili kukabiliana na mfadhaiko au usumbufu. Viwango vinaweza pia kuongezeka unaposhiriki katika shughuli za kutoa zawadi kama vile kula, kufanya mazoezi ya mwili au kufanya ngono.

Prolaktini: Prolactini ni homoni inayokuza mwitikio wa kisaikolojia kwa uzazi, udhibiti wa mfadhaiko na udhibiti wa hisia.

Endocannabinoids: Visambazaji nyuro ni tabia muhimu kama vile mazoezi, mwingiliano wa kijamii na ulaji. Pia husaidia kudhibiti michakato ya vyanzo vinavyoaminika kama vile maumivu, kimetaboliki, utendakazi wa moyo na mishipa, kujifunza na kumbukumbu na uraibu.

Norepinephrine/noradrenalini: Hii ni usambazaji wa dopamine wa neurotransmitter, dutu inayohusishwa na viwango vya furaha.

Adrenalini: Adrenaline hupunguza mfadhaiko kwa kudhibiti mapigo ya moyo, mishipa ya damu na kipenyo cha njia ya hewa na vipengele vya kimetaboliki.

Pombe

Iwe mtu alishawishiwa kunywa kileo au alianza kwa kuiga mwingine, kuna uthibitisho kwamba wanaume wengi hasa wangeweza kuchukua kileo ili kuficha huzuni, mkazo, au aibu yao ili kuepuka ukweli wa maumivu hayo ya kihisia-moyo na kiakili. Wanaume ambao nafsi zao zimepondeka majumbani mwao watakunywa kama njia ya kupata ujasiri wa kusema kile kilicho kwenye akili zao

bila kuchujwa au kuwa na kisingizio cha kujieleza bila woga kwa sababu pombe huwapa ujasiri huo. Pombe pia ina maudhui ya juu ya dopamine ambayo ni homoni ya furaha. Watu wengi hutumia pombe kama aina yao ya mapumziko ya kila siku au wikendi. Ikiwa hawakutani kugawana vinywaji majumbani mwao, wako kwenye vilabu wakitoa kauli wao kwa wao kwa kutumia pombe kama nyenzo ya kutoa kauli hiyo. Ngono pia imekuwa aina ya burudani inayotumiwa zaidi katika siku za kisasa. Mambo haya yote yanapaswa kueleweka vizuri ili kila mtu awe na amri na udhibiti wa maisha yake badala ya kuwa waathirika wa mazingira.

Uchunguzi wa kimaabara unathibitisha kwamba pombe kweli hupunguza maumivu kwa wanadamu na wanyama. Dk. John Mendelson, profesa wa kimatibabu katika Chuo Kikuu cha California huko San Francisco, anaeleza kwamba "Pombe hufurika ubongo na dopamini, na kutokeza hisia za furaha. Pia huzuia hukumu na kumbukumbu. Kwa pamoja, athari hizi zinaweza kupunguza kwa muda hisia kama huzuni na mafadhaiko,"

Pombe inaweza kudidimiza mfumo mkuu wa neva na kupunguza kasi ya usikivu wa ubongo kwa maumivu na hivyo kutoa hali ya utulivu. Ni muhimu kutambua kwamba wakati pombe hufikia matokeo haya, hufanya hivyo kwa gharama ya seti nyingine ya kazi muhimu za ubongo.

Pombe hufanya iwe vigumu kwa maeneo mengine ya ubongo yanayodhibiti kumbukumbu, usemi, na uamuzi kufanya kazi ipasavyo na hivyo kusababisha uwezekano wa majeraha, kuharibika kwa hotuba na kupoteza kumbukumbu ya kile kilichotokea walipokuwa wamelewa.

Wakiwa wamelewa pombe, watu hufanya maamuzi mabaya ingawa wanaonekana kuwa na msisimko, wametulia, na hawana maumivu. Kwa kuwa pombe hukandamiza mfumo mkuu wa neva na kuzuia uwezo wa ubongo kupokea ishara za maumivu, mwili unaweza kujiangamiza.

Ujana na pombe

Tayari tunajua kwamba pombe huingilia njia za mawasiliano na huathiri jinsi ubongo unavyofanya kazi. Baadaye, unywaji pombe husababisha mabadiliko katika saizi ya nyuroni, saizi ya ubongo, na usahihi wa tafsiri za habari za ubongo. Kwa ufupi, ikiwa ubongo unasababishwa kuwa na usemi unaoendelea kuharibika,

kupoteza kumbukumbu mara kwa mara, na kufanya maamuzi mabaya kama kawaida, basi ubongo na akili timamu ziko njiani kupotea kabisa. Vijana bado wanakuza muundo wa akili zao na uwezo wao wa kufanya kazi na kwa hivyo kufichua pombe kunaweza kuharibu ukuaji sahihi wa ubongo kwa kudumu zaidi ikilinganishwa na watu wazima ambao ubongo wao tayari umekuzwa kikamilifu.

Madawa

Vijana wa kiume na wa kike kwa pamoja hutumia dawa za kulevya ili kujisikia furaha au jinsi tunavyoweza kuiita kujisikia juu. Dawa ngumu zina maudhui ya juu ya dopamine ambayo ni homoni ya furaha. Hisia hizi za hali ya juu kwa kawaida ni kufidia hisia ya kuachwa, ukosefu wa shukrani, au uthibitisho. Kawaida ni kufidia hali ya utupu na ukosefu wa kujiendesha.

Ni utaratibu wa kukabiliana na kukimbia kutoka kwa mashaka fulani ya kibinafsi au hisia za uchungu, uchungu, hasara, na aibu. Dawa ngumu kama vile Heroin na Bang na Cocaine zina maudhui ya juu ya dopamini. Watumiaji wa heroini kwa kawaida hutafuta viwango vya juu vinavyohusishwa, ambavyo kwa ujumla hushuhudiwa kama msisimko wa haraka.

Inaweza kuongeza viwango vya dopamine mwilini hadi mara 10 kiwango chake cha kawaida.

Matumizi mabaya ya madawa ya kulevya yanaweza kuingilia mchakato huu wa kawaida wa mawasiliano. Kwa m

Hadithi yako ni nini na pombe au dawa za kulevya? Je, umekumbana vipi na pombe na dawa za kulevya moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngono, Klabu na Uchi

Sekta ya mitindo na burudani ni zile ambazo zitabaki kuwa na faida kubwa siku zote kwa sababu zinatoa kile ambacho wanadamu wanatafuta; Furaha na msisimko! Tofauti pekee ni kwamba hakuna kikomo kuhusu jinsi msisimko unatosha. Mara kipengele kimoja kinaposisimua akili yako, itachukua kitu bora au tofauti ili kuhisi kiwango sawa cha msisimko.

Ugonjwa huu unawajibika kwa wanaume na wanawake kuwa na wapenzi wengi wa ngono katika kutafuta furaha na msisimko huo usio na kifani ambao hatimaye huisha na kusababisha mmoja kuhamia kwa mpenzi mwingine au kuongeza kwenye orodha. Mara nyingi ni uraibu wa kutamani mvuto zaidi na zaidi au zaidi na zaidi kumshinda mwanamume au mwanamke ili kuhisi thawabu ya kumshinda mwanamume au mwanamke uliyemfuata. Mara lengo likikamilika, hakuna msisimko tena katika kukimbiza.

Wanaume na wanawake kufanya klabu touting; kunywa katika klabu moja na baada ya muda fulani kubadilisha na klabu nyingine usiku huo huo. Wengine hubadilisha vilabu mara tatu hadi tano kwa usiku mmoja ili kusababisha msisimko usio na kifani kwa sababu kunywa katika klabu moja kunasisimua kwa muda huu tu; baada ya hapo hakuna msisimko tena katika akili yako.

Wanaume hufurahishwa na taswira ya wasichana wakionyesha kile ambacho mama yao aliwapa, milipuko yao na uchi wa jumla. Zoezi la kutaniana ni aina ya kutafuta furaha na msisimko ambao wanadai haupatikani majumbani mwao.

Muziki, dansi, uchezaji, dansi za pole, na wakati mwingine ponografia ya moja kwa moja huwa ni utafutaji mpya wa msisimko unaotoweka. Baada ya kutaniana, trout ya klabu, kufurahia dansi za pole, au hata kujihusisha na mawazo ya ngono na kubadilisha wanawake usiku uleule na kuongeza pombe au dawa za kulevya, siku inayofuata, utapatwa na magonjwa mawili. Kila kitu ulichopata jana au kwa siku chache hakitakuwa na msisimko tena na utatamani kuwa na kitu tofauti.

Utatamani seti tofauti ya wanawake, chapa tofauti au wingi wa pombe, hisia tofauti za muziki, n.k. kujisikia msisimko. Tishio lingine ni kwamba sasa utashuka moyo na kushindwa kufanya kazi ipasavyo au kuwa na tija kwa kukosekana kwa misisimko hii.

Tatizo la shughuli hizi zote za kulisimua ambazo baadhi ya wana wetu matineja hujishughulisha nazo ni kwamba hutapata aina zilezile za starehe shuleni.

Hakutakuwa na pombe, dawa za kulevya, vilabu, uchi au muziki chafu shuleni. Hilo litafanya kijana ambaye amekuwa na mtindo huu wa maisha wakati wa likizo asiwe na utulivu wakati mwingi. Hii ndiyo sababu tuna dawa nyingi za kulevya zinazolingizwa shuleni siku hizi. Vijana wa kiume na wa kike wanatatizika kupata utoshelevu na msisimko wa kujisikia furaha. Wale wanaojianika kwa ngono sasa wanapata ushirika wa wanaume pekee na wana uwezekano wa kuanza shughuli za mashoga au usagaji kwa wasichana. Mojawapo ya sababu ya kuongezeka kwa gaysim ni kwa sababu wazazi watakuwa wasio na wasiwasi unapokuwa na marafiki wa kiume au marafiki wa kike ukiwa msichana. Njia pekee ya kushinda uraibu ni kujiandikisha kwa nguvu ya juu zaidi inayokuwezesha kuridhika na kuridhika na ulichonacho na kuweza kuamua ni lini uache bila kuwa mtumwa wa mafanikio yako.

Unaweza kujenga roho yako itawale akili yako kwa kumlisha mtu wa roho kuwa na uwezo wa kuhimili msukumo wa akili. Hii inafanikiwa zaidi kwa kusoma neno la Mungu, maombi, kuhudhuria matukio na shughuli zinazokuhimiza kutanguliza njia ya maisha ya Mungu, na pia kufunga. Ndio maana inashauriwa kugegemea neno la Mungu kwa furaha yetu kuu. Suluhisho lingine ni kushiriki katika shughuli za burudani kama vile vitu vya kufurahisha na shughuli zingine ambazo tayari nimeelezea kama vidokezo vya jinsi ya kufanya akili kuwa na furaha. Tafuta hobby, kulia ukiwa na huzuni, tabasamu na kucheka, hudhuria maonyesho ya vichekesho au kaa karibu na watu wanaochekecha, sikiliza na kucheza muziki mzuri, fanya mazoezi kwa kutembea, kukimbia, kuendesha baiskeli au kwenda kwenye ukumbi wa mazoezi, weka malengo madogo na uyatimize, busk katika jua na kutembea bila viatu, kula afya.

Unaweza pia kucheza na wanyama kipenzi, kuangalia pori, kumkumbatia mpenzi wako na marafiki na watoto, kumbusu mpenzi wako, ushirikiano pongezi na Kuhamasisha mtu na kuwafurahisha, kusaidia wahitaji, kupumzika, kulala na kuwa

na muda wa burudani, kutumika kanisani na kutumikia. katika jamii yako. Yote haya husababisha utimilifu kwa moyo.

Ukiwa na maarifa haya, usianze kwani itakuwa ngumu kutoka. Ikiwa tayari unatatizika kufanya ngono, sema kwa fadhili ili upate msaada.

Hadithi yako ni ipi kuhusu ngono, vilabu na uchi? Je, umekutanaje na haya moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PONOGRAFI

Watu Wazima waliojikusisha na ponografia hufanya hivyo kama njia ya kutafuta raha ya ngono kupitia ndoto ambazo hawawezi kuzipata kwa sababu ya kutojitolea kwao kwa uhusiano wa kudumu wa kimapenzi au woga wa kujikusisha na uhusiano wa kimapenzi lakini kutafuta raha katika uzoefu wa ngono. hata hivyo. Walakini, mara nyingi, ni kwa sababu wanatafuta aina ya msisimko. Kwa bahati mbaya msisimko huu husajili dopamine kwenye ubongo na huendelea kukuhimiza upate msisimko huo kwa mara nyingine. kila wakati ukiwa na huzuni au huzuni, ubongo wako utaburudisha kumbukumbu yako ili kutamani uzoefu huu wa ponografia na hivyo ndivyo uraibu unavyoingia. Uraibu hutokea zaidi kwa watu ambao wanapitia aina fulani ya maumivu au kuathiriwa na wenzao.

Ponografia hutahadharisha ubongo haraka sana kwa sababu ni mwonekano wa picha za uchi. Hutahadharisha ubongo haraka sana hivi kwamba ubongo hauwezi kufikia kumbukumbu zingine kwenye ubongo wako kwa haraka zaidi kuliko kumbukumbu za ponografia.

Watu, wanaotazama ponografia, hukumbuka na kufikiria kuhusu picha ambazo wameona mara nyingi zaidi kuliko kumbukumbu nyingine yoyote ambayo wanaweza kuwa nayo. Ndiyo sababu watu walio na uraibu wa ponografia hawawezi kufanya vyema shuleni kwa sababu ya kutoweza kwa ubongo wao

kutanguliza kumbukumbu nyingine za maarifa waliyojifunza badala ya kumbukumbu za ponografia. Huku wakijaribu kufikiria mapendeleo na vipaumbele vingine, picha za ponografia zilizohifadhiwa kwenye kumbukumbu zao daima zitakuja kwanza wakati wowote wanapojaribu kukumbuka chochote. Ingawa kutazama kwa nyenzo za ponografia husababisha furaha na tahadhari katika ubongo, kumbukumbu ya picha husababisha utupu kwa sababu kumbukumbu huunda hamu ya kuhisi viwango sawa vya furaha vilivyokuwepo hapo awali.

Ukiwa na maarifa haya, usianze kwani itakuwa ngumu kutoka. Ikiwa tayari unapambana na ponografia, sema kwa fadhili ili upate msaada.

Hadithi yako ni ipi kuhusu ponografia? Umekutanaje nayo moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja? Imekuathiri vipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kamari

Watu wengi hawaelewi kwa nini Kamari ni uraibu. Kamari hufanywa kila mara ili kushinda jackpot au dau. Kwa hivyo, wakati mtu anacheza kamari, anahamasishwa na kwa hivyo huhisi furaha sana kutoka ndani wakati ana ahadi ya kushinda. Kamari hufanya kazi kwa njia sawa kwenye ubongo kama tabia zingine

za kulevywa. Kamari haswa huhamasisha na kuamilisha kituo cha zawadi cha ubongo na kuufanya ubongo kujibu vyema na kwa bidii ili kuzawadiwa na ushindi wa jackpot. Ubongo huangaza na kutoa dopamine ambayo ni homoni ya kujisikia vizuri. Mtu anapopoteza dau lake, anahisi vibaya juu yake na kusababisha hitaji la kujisikia furaha tena. Kuweka kamari na kutarajia zawadi huwa chanzo cha furaha kutazamia ushindi mwingine wa kutoa dopamine zaidi katika mchakato. Kadiri dau linavyokuwa kubwa, ndivyo matarajio ya thawabu yanavyoongezeka na kwa hivyo viwango vya dopamini zaidi!

Kamari hufanya kazi kwa njia sawa kwenye ubongo kama tabia zingine za kulevywa. Kamari haswa huhamasisha na kuamilisha kituo cha zawadi cha ubongo na kuufanya ubongo kujibu vyema na kwa bidii ili kuzawadiwa na ushindi wa jackpot.

Kila mtoto hupata motisha ya kufanya zaidi anapoahidiwa thawabu. Kila mfanyakazi hufanya kazi ya ziada anapoahidiwa kupandishwa cheo au nyongeza ya mshahara anapofikia malengo. Ubongo huangaza na kutoa dopamine ambayo ni homoni ya kujisikia vizuri. Kamari hufanywa kila mara ili kushinda jackpot au dau. Kama matokeo, wakati mtu anacheza kamari, anahamasishwa na kwa hivyo anahisi furaha sana kutoka ndani kwa ahadi ya kushinda. Kwa bahati mbaya, ni mtu mmoja tu au wachache sana wanaopata kushinda na kuwaacha wengine wengi wakiwa na hisia mbaya na kukatishwa tamaa.

Kukatishwa tamaa huku kunaunda mkusanyiko wa homoni za mafadhaiko kwa sababu ya kukata tamaa.

Mcheza kamari huyu atahisi huzuni na kukatishwa tamaa hadi apate njia nyingine ya kufurahisha hisia zao. Njia inayojulikana zaidi ya kufurahisha hisia zao ni kuweka dau na kutarajia zawadi tena. Baada ya muda, watagundua kuwa wanafurahi kila wakati wanapocheza kamari na mara baada ya kuweka kamari. Ubongo husajili wakati huu wa umaarufu na furaha na husababisha ubongo kutamani kupata wakati huu mzuri tena na tena, hasa baada ya kushindwa. Hii inaunda mzunguko wa kamari mfululizo.

Hadithi yako ni nini na Kamari? Umekutanaje nayo moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja? Imekuathiri vipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UKOSEFU, UDHALILISHAJI, UTAJIRI MBOVU, SHINIKIZO LA RIKA NA KUTAFUTA UMAKINI.

Tayari nimeeleza katika mada ambayo inaeleza maumivu ya kihisia jinsi wakati kijana anayepatwa na maumivu ya kihisia anaweza kupoteza hamu ya jinsi anavyojitayarisha na kuwa na sifa ya chini na kujithamini. Katika hali hii duni ya kujithamini, wana uwezekano wa kujipanga vibaya, sio kuzaliwa, kutokuwa na nguo safi au kunyoa vizuri. Watastareheshwa na jinsi wanavyoonekana hata wanapokuwa nadhifu.

Wale Watoto ambao hawahisi kwamba wanazingatiwa na wazazi wao huenda wakafanya makosa madogo kimakusudi ili waonekane. Wanaweza kukukanyaga, kukupiga usiku au kuharibu tu kitabu chako ili utambue uwepo wao kimwili. Wale ambao wameaibishwa au wasiojstahi wanaweza kujiondoa lakini wengine wanaweza kuwa wakali na kuwadhulumu wengine ili wajisikie kuwa na nguvu. Wale wanaodhulumu wengine kwa kawaida huwa na uchungu sana na maisha yao wenyewe, hupata nyumba zao kuwa duni, hazina ladha na hawajisikii

kupendwa. Wanadhulumu wengine kwa sababu wanaonyesha hasira yao ya kibinafsi na maisha.

Kwa kweli wana wivu kwamba mtu mwingine ana maisha ya furaha na anaonekana kuwa na amani na anafurahia kampuni ya kujitegemea. Watadhulumu mtu yeyote anayeonekana dhaifu ili tu kupata kuridhika kwao kwa umuhimu na umuhimu. Pia watahisi kwamba mtu mwingine anahisi kuwa hana thamani na anaumia baada ya kumtendea vibaya jinsi anavyohisi ndani yao. Yeyote anayedhulumu wengine anahitaji usaidizi wa haraka ili kukabiliana na utupu wa maisha yao na mapambano ambayo huwafanya kutaka kusababisha maumivu na uchungu kwa wengine.

Utovu wa nidhamu pia unasababishwa na jinsi vijana walivyolelewa. Wale walio na wazazi kwa ruhusa mara nyingi hutenda haki, ubinafsi, na ubinafsi. Watoto hawa wanaweza pia kushindwa kuweka juhudi shuleni, kazini, au katika shughuli za kijamii kwa vile si lazima waweke juhudi zozote nyumbani.

Utafiti umegundua kwamba watoto walio na wazazi wasiohusika wana matokeo mabaya zaidi, na wana uwezekano mkubwa wa kupata matumizi na matumizi mabaya ya Madawa, kutenda uasi, kutenda ukaidi (uharibifu, shambulio, ubakaji au wizi mdogo), wana uelewa mdogo wa kiakili na kihisia. kujithamini chini. Watoto wa wazazi wasiohusika wanaweza, kwa mfano, kupata shida shuleni au na sheria. Kwa kuongezea, wanaweza kusita kuunda uhusiano na watu wengine na kuonyesha unyogovu. Ikiwa wataunda vifungo, wanahisi vizuri na marafiki ambao pia wako katika hali sawa na hii inafanya kuwa vigumu kuthaminiwa shuleni kwa chochote kizuri. Baadaye wangukuwa na namna ya kujikubali kama wapotovu na kuendelea kuleta uharibifu shuleni.

Wanapolelewa na mzazi mwenye mamlaka, watoto mara nyingi huwa na tabia nzuri nyumbani, lakini wanaweza kuasi wakiwa na wanafunzi wenzao, marafiki na walimu. Watoto wanaweza pia kung'ang'ana na ujuzi wao wa kijamii, wasiwe na maamuzi na wawe na matatizo ya kufikiri peke yao, Kujistahi, Kutokuwa na uamuzi mbaya wa tabia, kuwa na hasira na chuki. Watoto wanaweza kuwa na uhasama na fujo. Baadhi ya utafiti pia unaonyesha kuwa watoto ambao wazazi

wao walikuwa kimabavu waliripoti matumizi zaidi ya dawa na matukio ya juu ya mfadhaiko.

Kama unavyoona, mengi ya kile tunachoita utovu wa nidhamu si lazima kwa sababu mtoto alichagua kufanya makusudi au anashindwa kufuata maagizo.

Mara nyingi zaidi, ni akili ndogo inayoonyesha mifumo ya kiakili isiyolingana ambayo hukopwa kutoka kwa uzoefu tofauti na watu wengine wanaowazunguka.

Wakati akili yako tulivu na yenye furaha inapotaribu kuchakata mifumo hii ili kuleta mpangilio wa mawazo yako, hutukuza na kuleta wazi mifumo ya kufikiri ambayo haiendani na mawazo yako.

Utovu wa nidhamu, makosa, na makosa kama tunavyojua ni zawadi ya Kiungu kwamba inatupasa kudhihirisha mifumo ya kufikiri ambayo inaathiriwa, kupatikana kwa nje, au kulazimishwa kwetu lakini isiyoendana na mawazo yetu. Utovu wa nidhamu na tabia mbaya ni sawa na homa unayoipata ukiwa na Malaria, kuhara au kutapika unapokuwa na sumu kwenye chakula au maumivu ya mgongo wakati uti wa mgongo wako hauko sawa.

Muhtasari wa uwasilishaji huu ni kwamba makosa, makosa na utovu wa nidhamu ni viashiria vya kile ambacho hakituhusu. Ni kelele za kuomba msaada, mayowe ya kutaka watu wasikilizwe. Makosa si mabaya kabisa kwa sababu yanatusaidia kurekebisha yale ambayo yana makosa kwetu. Kukandamiza mizozo kwa njia ya adhabu bila hadhira haisaidii kila wakati kujenga mtu kamili. Kutekeleza tabia na mifumo mbadala ni njia mojawapo ya kutibu akili safi na ndivyo tunavyofanya zaidi. Kutekeleza, kukumbusha. Kufundisha mfumo mpya wa thamani huweka akili katika utaratibu na kwa hilo, akili hupanga maisha yote ya mtu.

Marekebisho ni lile jaribio la kuweka akili katika muundo fulani unaojirudia-rudia unaotaka kurekebisha, kubadilisha, kuboresha, au kurekebisha mawazo na tabia mbaya.

Marekebisho yanaweza kujumuisha adhabu na kuadibu na kipengele hiki kinahitaji ufahamu na usawa unapomwadhibu mtoto wako kwa kutumia miundo inayoleta matokeo.

Hadithi yako ya utovu wa nidhamu ni ipi? Je, unapambana na utovu wa nidhamu? Je, unaadhibiwa mara kwa mara au unaitwa kwa sababu ya utovu wa nidhamu? Je, unadhani tabia hii inatoka wapi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

USTAHILI

KUINUKA JUU YA DHORUBA ZA MAISHA

Vijana na wanarika wanakabiliwa na sehemu yao ya haki ya changamoto na vikwazo wanapokuwa shuleni, nyumbani na pamoja na marafiki zao. Shinikizo la rika ni jambo kuu katika maisha ya vijana na vijana wengi. Uhusiano mbaya na wazazi ni changamoto kubwa kwa vijana na vijana wengi. Vijana na wanarika wanapitia mahitaji ya kufanya vyema shuleni na hii sio sherehe ya maana kwa baadhi ya wanafunzi shuleni na chuo kikuu. Ikiwa mtu hawezi kutambua chanzo cha nguvu zao, basi inakuwa tembo mkubwa.

Wazazi wengi huwanyima watoto wao aina ya ustahimilivu waliokuwa nao katika maisha yao wenyewe walipokuwa wakikua kwa kuwanyima taarifa za malezi yao. Wazazi hushiriki tu shida zao za maisha wakati wanalalamika juu ya jambo fulani na sio kama hadithi ya kutia moyo. Wazazi hushiriki tu uchungu wao wa maisha wakati wanawaadhibu watoto wao kwa makosa na sio wakati wanataka kuwathibitisha watoto wao kupita uchungu wao na kupanda kwa mafanikio licha ya maumivu. Kila kijana ni lazima akae chini na wazazi wake na kutafuta kujua hadithi ya utoto wao, ujana na utu uzima. Hadithi hizi za ushindi wao, mafanikio, maisha ya shule, maumivu na mafanikio, shangwe, machozi na dhihaka, zote ni ukamilifu wa maisha ambayo vijana wanapaswa kujua na kutarajia furushi kamili la maisha.

Ustahimilivu wa wazazi wangu

Baba yangu

Baba yangu ni bidii na ubora unaoonyeshwa. Baba yangu hakuwahi kusema maneno yaleyale lakini maisha yake yamekuwa ya ustahimilivu na kutokukata tamaa. Nimemwona akishikilia kurudi nyuma mara milioni katika uso wa shida. Amefufuka tena na tena katika mapungufu yote niliyoshuhudia katika maisha yake. Wakati watoto wake walionekana kupotea njia, kila mara aliendelea kuwasukuma na kutumaini kwamba siku yake itafika ambapo atamwona mtoto huyo akitoka jinsi alivyotarajia.

Dada yangu mkubwa, Ruth Murunga, alipomaliza shule ya upili, aliolewa mara moja kinyume na matakwa ya baba yangu kwa sababu alikuwa bado hajafika chuo kikuu. Baba yangu alimwacha atulie katika ndoa yake lakini akaendelea kutafuta elimu yake ya juu. Alipata nafasi katika chuo cha mafunzo cha Ualimu cha Eregi. Kwa bahati mbaya, alipompelekea barua ya kulazwa katika nyumba yake ya ndoa, alikuwa akimtarajia mwanawe wa kwanza Kelvin Okumu. Baba yangu alipotembelea nyumbani ili kuhuisha msukumo huu, alimkuta akimtarajia mtoto wake wa pili, Eugene Munala.

Baba yangu hakukata tamaa. Aliendelea kusukuma mpaka alipomuona dada yangu kajiunga na chuo na hatimaye kuhitimu. Tangu wakati huo amestaafu kama mwalimu aliyefaulu sana. Ndugu zangu wote wana hadithi ya jinsi baba yangu hajawahi kukata tamaa juu yao na jinsi amekuwa akisukuma siku bora kwa watoto wake wote. Mantra yake ni rahisi sana. Amefanya kila awezalo, tangu miaka ya mwanzo ya familia hadi sasa, na huhudumia kila mtoto wake kama huyo ndiye mtoto pekee.

Nilimwona baba yangu akifanya ufugaji wa ng'ombe wa maziwa wakati siku moja; kimeta kilifuta ng'ombe wake wote tisa wa Friesian. Alikuwa amekopa mkopo benki kwa ajili ya biashara hiyo.

Niliona hali yake ya kupoteza na kumwangalia akiwa hoi amekaa karibu na jiwe na uso wake umefunika kwa muda mrefu sana hadi jioni ya giza ya mchana bila kusonga. Hakukata tamaa.

Alipambana na hayo yote na ninapoandika kitabu hiki, bado anatoa maziwa ndani ya jumuiya yetu hadi sasa na daima kutoa mawazo mazuri juu ya jinsi aina yake inaweza kuboresha zaidi. Nilikuwa na ufahamu wa kutosha nilipomwona baba yangu akipoteza kazi na kurudi nyuma.

Nilitembea kando yake kupitia mizunguko ya uchaguzi wa kisiasa; nilimtaazama akifanya kampeni kwa bidii kwa ajili yake na wenzake wengine na kumtaazama akishindwa katika uchaguzi na kurejea kwenye siasa kupitia kuteuliwa kuwa mshauri.

Nilitazama nyakati za chini kabisa za kiuchumi za baba yangu alipotuondoa watano kati yetu kutoka shule ya bweni hadi shule ya kutwa. Mwanzoni tuliona aibu kwa kwenda shule ya kijiji baada ya heshima ya shule zetu za zamani. Mumias Boys Primary ilikuwa na inasalia kuwa shule ya hadhi yenye sifa ya kitaifa. Hakununua aibu. Alikubali wakati huo kama baba, alitutunza, alimuunga mkono mama yangu katika shughuli zake za chuo cha theolojia wakati mwingine alitutembeza kwenda na kurudi shuleni kwa kiburi na azimio.

Nilimwona baba akipoteza kipande kizima cha shamba la miwa kwa kuchomwa moto. Ndilo shamba ninaloishi sasa. Hakukata tamaa. Alirudi nyuma na kupanda tena. Baadaye ningemwona akiwa ameketi kwenye mti maarufu wa Omukhuyu, pamoja na umati mkubwa wa wakata miwa wakipokea malipo msimu uliofuata. Nilimwona akishuhudia kuharibika kwa mazao kutokana na ukame na mwaka uliofuata angezamisha kisima. Nilizunguka shambani naye huku akinionyesha ni mavuno gani yatakayonilipia karo ya shule na ni zao gani litakuwa ada yetu ya shule muhula au mwaka unaofuata.

Makadirio yake ya kilimo yalikuwa miaka mitatu mbele. Kila mara alirudi nyuma na akawa na kicheko na dansi ya mwisho. Nimekuwepo wakati wa siku ngumu na za huzuni za baba yangu

zinazotokana na mfululizo wa matukio ya bahati mbaya lakini daima alirudi nyuma. Katika baadhi ya matukio, angesema mambo ambayo akitazama nyuma kama mwanasaikolojia angebisha kwamba walipakana na mawazo ya kujiua lakini alirudi nyuma na kujiondoa kwenye mashimo ya maumivu ya kihisia na kwa neema ya Mungu akapata sababu ya kuota tena.

Baba yangu alisisitiza yale ambayo amekuwa akiniambia kila mara tangu nilipomaliza chuo kikuu; kwamba anatazamia kupata Ph.D. Hakosi nafasi ya kunikumbusha juu ya harakati hii. Hakati tamaa. Ni tabia hii ya ustahimilivu; kurudi nyuma na kupanda juu ya mapungufu ambayo nilirithi kutoka kwa wazazi wangu.

Ustahimilivu wa Mama Yangu

Ustahimilivu ni zawadi bora zaidi ambayo nimewahi kupata kutoka kwa mama yangu, mantra ya kutumaini kila wakati na kamwe usikate tamaa. Ni thamani ambayo pia ilipitishwa kwake na babake ambaye kila mara alimshauri kutumaini bora bila kujali hali mbaya ambayo ilikwama usoni mwake.

Kuna mambo mengi katika maisha yake ambayo hajawahi kukata tamaa, hata wakati kozi hiyo ilionekana kama imepotea.

Hajawahi kukata tamaa ya kutimiza ndoto zake, ambazo nyingi nimezitaja katika kitabu hiki kizima.

Ninaona nyayo za baba na mama yake katika maisha yake yote. Baba yake alimfundisha kufanya kazi kwa bidii huku mama yake akimfundisha ubora wake.

Babu yangu mzaa mama alisafiri hadi Uchina kuomba ufadhili wa kiwanda cha kutengeneza sabuni cha jamii. Alipata fedha hizo lakini serikali ya Kenya ilimnyima leseni kwa sababu ya kukosa elimu rasmi. Kwa sababu hii, aligeuza tukio hilo la bahati mbaya ili kuchochea shauku yake ya elimu. Alimsomesha mama yangu akiwa wa kwanza katika jamii yake kwenda shule ya upili na siku zote aliamini kuwa ndoto zake ambazo hazijatimizwa zitatafsiriwa kuwa mradi wa jamii

ambao utasababisha elimu katika jamii yake. Alisisitiza maono haya kama matakwa yake ya kufa.

Kwa neema ya Mungu ndoto imetimia huku mama yangu akiwa ni mbeba maono wa shule ya Tumaini Community School. Nilikuwa mfasiri wa mfadhili wa kwanza wakati kisima cha maji cha jumuiya kilipozamishwa kwa mara ya kwanza mahali hapo muda mrefu kabla ya shule kuanza. Baadaye shule ingejengwa kwa ufadhili wa Literacy for All (LIFA) na baadaye kukabidhiwa kwa Serikali ya Kenya. Mama yangu kwa sasa ni Mwenyekiti wa Bodi ya usimamizi wa shule. Kwa kuzingatia matukio, ambayo amepitia hakuna mtu ambaye angetarajia kwamba angeishi kuona ndoto ya baba yake ikifanikiwa na yeye kuwa kwenye usukani wake. Ninaamini, babu yangu anajivunia sana.

Mfano wao umeunda mtazamo wangu wa ulimwengu kwamba haijalishi umezama chini kiasi gani, daima kuna matumaini ya siku bora. Haijalishi hali yako inaweza kuwa ya kukata tamaa kiasi gani, hakuna nafasi ya kushindwa, unaweza kurudi nyuma kila wakati, kutia nguvu tena na kujipanga upya kwa ushindi.

Nakushauri wewe msomaji wangu kuwa daima kuna matumaini ya siku nyingine, licha ya kushindwa au makosa yako. Vumbi mwenyewe kutoka kuanguka na kuinuka tena. Hii inaweza kutokea tu ikiwa hautawahi kukata tamaa.

Neno la Mungu linatuhakikishia katika Kumbukumbu la Torati 31:8 (NIV) kwamba hatatuacha wala hatatuacha. Usiogope wala usivunjike moyo.

Safari zangu za uthabiti zimefupishwa katika maisha ya Familia, Huduma ya Kanisa, taaluma ya Muziki, taaluma ya Ushirikiano, na nyuzi za Uongozi zote zikiwa na mapungufu makubwa wakati fulani lakini siku zote niliamini kuwa siku bora zaidi.

Hata kitabu hiki kilizaliwa kutoka mahali pa giza. Baada ya kushinda kushuka moyo, nilikumbuka pia kwamba mara mbili kabla sijashuka moyo; mara moja katika shule ya upili na mara chuo kikuu. Kwa

sababu hiyo nilifikiri juu yako. Kitabu hiki na vingine vingi ni ushuhuda wa nafasi yangu ya pili ya kupanda kupitia matumaini na uthabiti. Nilizindua kitabu hiki katika shule za cildren's ili kiweze kuwakumbusha kila wakati kwamba baba yao hakukata tamaa na aliishi kutimiza ndoto yake mbele yao licha ya kushindwa kwake hapo awali.

Zoezi

Je, ni uchunguzi gani wa kibinafsi au ujuzi wako wa maisha ya wazazi wako na ni matukio gani yaliyokupa tumaini kwamba unaweza pia kufanikiwa maishani bila kujali vikwazo unavyoweza kukabiliana nayo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tafadhali zungumza na wazazi wako, walimu na washauri wanaotaka kujua hadithi za maisha yao! Kutafuta kujua mafanikio yao, mafanikio yao na ushindi pamoja na mambo muhimu ya mapambano yao na jinsi walivyoshinda mapambano yao.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je! Umekuwa na shida gani katika maisha kabla ya sasa na umewashindaje?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ni sifa gani unazojua kushinda nyakati ngumu na matokeo ya mwisho ilikuwa nini?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
Hadithi yao imekuongozaje?
.....
.....

VIDOKEZO VYA MATIBABU

VIDOKEZO VYA MATIBABU JUU YA SHIDA YA KIHISIA NA YA AKILI

Wakati wowote unasisitiza kiakili au kihisia, unahitaji kupata kitu ambacho kitapinga nishati hiyo mbaya ya homoni za dhiki na kufanya shughuli ambayo unapenda. Kwa upande mwingine, shughuli hii itainua homoni zako za furaha licha ya kuwa na shida karibu nawe. Utasikia kuwasiliana na wewe mwenyewe na kuweka msukumo wako licha ya kuwepo kwa vitisho na matatizo ya akili au kihisia. Kanuni ni kwamba unaweza kufanya kitu ambacho kina fidia kwa nishati hiyo hasi. Kufanya mambo, unapenda kufanya na kuwa na uhuru wa kufanya uchaguzi huo hufanya mtu awe na furaha. Vyombo vingine vya furaha ni pamoja na kukubaliwa katika jamii na kuwa na mahusiano mazuri. Furaha ni hisia ya kuridhika na hali yako bila kulinganisha mwenyewe na wengine. Furaha ni uwezo wa kudumisha mtazamo mzuri licha ya mabadiliko mengi ambayo yanaweza kutokea katika maisha yako. Mtu anapata furaha wakati wanajiruhusu kudumisha mtazamo mzuri katika kutafuta malengo yao. Mtu anaweza kuongeza furaha yao kwa kuweka fit na kuimarisha maisha ya afya wakati kupunguza uwezekano wa magonjwa / magonjwa.

Nguvu katika hobi na shughuli za kutimiza

kilimo imeonekana kuwa matibabu sana kwangu. Nilianza na vitunguu vya kilimo na nyanya katika Loitoktok, mahali paitwa

Kimana. Nilikuja katika mananasi ya kilimo huko Malindi baada ya kuletwa na waziri mwenzangu na dada-mkwe-Bibi Mercella Andanje. Nilichukua changamoto zaidi kwenye shamba langu huko Kakamega, na jitihada hizi zote zilikuwa zawadi. Muhimu zaidi ni ukweli kwamba kilimo kilikuwa chanzo cha radhi na kihisia matibabu ambayo niliendelea kufanya hivyo.

Kutimiza shughuli zinazoacha tabasamu kwenye uso wako kama vile kutembelea maeneo mapya au kupata massage ya kufurahi inaweza kuwa na furaha na kuacha tabasamu kwenye nyuso zetu. Kutembelea mpendwa kama vile mwanachama wa familia au rafiki anaweza kuacha tabasamu kwenye uso wako na anaweza kutoa misaada ya kuwakaribisha kutokana na matatizo na matatizo ambayo yanaweza kujilimbikiza katika maisha yetu ya kila siku. Zaidi ya hayo, kuweka tabasamu juu ya uso wako wakati unapokutana na hali ngumu inaweza kusaidia uzalishaji wa mwili wa serotonin na endorphins, wote ambao huhusishwa moja kwa moja na furaha. Ni shughuli gani inakufanya uwe na furaha wakati unapofanya?

Je, ni vitu vya kupenda?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kuweka malengo madogo na kuwafanya

kuweka malengo rahisi na kuwafanya ni nyongeza ya dopamine; Jaza kazi rahisi ambazo hufanya uhisi vizuri au kuweka lengo unaweza kufikia kwa urahisi. Ukweli rahisi wa hata kufikia tuzo itawachochea neurotransmitters hawa. Niliweza kufanya

maendeleo na baadhi ya miradi yangu ya ujenzi wa jengo. Pia niliweza kuendeleza ujenzi wa mradi wangu wa kujenga kwa hatua muhimu. Hii ilinipa hisia ya kufanikiwa na kusababisha furaha. Nilijifunza pia jinsi ya kujenga na Mason ndani yangu alikuja hai. Sasa ninafurahia ujenzi wa ujenzi. Labda ningefanya mbunifu mkubwa au mhandisi wa kiraia. Je, ni malengo gani ya haraka ambayo

unaweza kujiweka mwenyewe kwamba unaamini unaweza kukamilisha na kutimizwa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulia

Watafiti wa kilio wameanzisha kwamba sauti ya kilio oxytocin na opioids endogenous pia inajulikana kama endorphins. Hizi ni homoni nzuri ya kujisikia ili kulipa fidia kwa maana ya maumivu, iwe ni ya kimwili au ya kihisia. Endorphins hufanya mwili wako uende katika aina fulani ya kupoteza kuzuia hisia ya maumivu. Ni sababu; Mwili wako utaanzisha kilio juu ya kuumiza au kujeruhiwa. Kulia itakuweka kuwa na afya kwa sasa. Wakati wa kilio, machozi husaidia wazi na kudharau damu kwa kuondoa sumu na homoni za shida kama vile cortisol. Kulia huponya hisia, hupiga hisia na kumbukumbu mbaya, na kukuza mzunguko wa afya ndani ya ubongo. Wale ambao wanaweza kulia wanaweza kusafisha na kusawazisha kazi ya kemikali ya ubongo ambayo ni njia nyingine ya kuongeza nguvu za ubongo. Kulia sio mbaya baada ya yote kama inaweza kupunguza maumivu na kukuza hisia ya ustawi. Kulia pia hufanya mfumo wa neva wa parasympathetic, ambayo hupunguza shinikizo la damu na kiwango cha moyo hivyo kukusaidia kupumzika. Wakati wowote

unapohisi kama kilio, ni sawa kulia na kuruhusu nishati hasi. Je! Una wakati unapohisi kama kilio? Iliendaje?

Je! Ilijisikiaje baada ya kulia, ikiwa ulilia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kutabasamu na kicheko

wakati mawazo mazuri yanazalishwa, wakati unasikia furaha, au matumaini, cortisol hupungua na ubongo huzalisha serotoninini, na kujenga hisia ya ustawi. Wakati viwango vya serotoninini ni vya kawaida, mtu anahisi furaha, kimya, na chini ya wasiwasi, umakini zaidi, na zaidi ya kihisia (Scaccia, 2017). Hisia nzuri huathiri kamba ya ubongo ya ubongo - iko mbele ya ubongo. Wakati kamba ya prefrontal imeanzishwa, kuna ongezeko la shughuli na bidii. Zeal hii ni nini inafanya iwezekanavyo kuzingatia na pia kuwa na ubunifu na uzalishaji. **Alex Korb, Ph.D.**, mtaalamu wa neuroscientist, kocha, na mwandishi bora anasema njia nne za kuongeza shughuli za serotoninini ni jua, massage, zoezi, na kukumbuka matukio ya furaha. Kicheko kina faida nyingi za matibabu. Inaweza kusaidia kupunguza cortisol na kuongeza serotonin, ambayo husaidia kudhibiti mood. Inaweza pia kuboresha mahusiano ya kijamii. Unapokuwa tabasamu, ubongo wako hutoa molekuli ndogo inayoitwa neuropeptides ili kusaidia kupambana na matatizo. Kisha neurotransmitters wengine kama dopamine, serotonin, na endorphins huingia pia. Endorphins hufanya kazi kama maumivu ya maumivu ya upole, wakati serotonin ni mgonjwa wa kulevya. Timu hiyo iligundua kuwa smiles kubwa iliongeza viwango vya cortisol na

viwango vya moyo. Mshahara na ushirikiano wa kulisimua, kinyume chake, walipenda kuburudisha madhara ya shida. Kulisimua huongeza homoni za kuimarisha mood wakati kupungua kwa homoni za kuimarisha, ikiwa ni pamoja na cortisol, na adrenaline. Pia hupunguza shinikizo la damu kwa ujumla. Na kwa sababu wewe kawaida tabasamu wakati wewe ni furaha, misuli kutumika trigger ubongo wako kuzalisha endorphins zaidi-kemikali ambayo huondoa maumivu na dhiki pia, wakati tabasamu, ubongo wako hutoa dopamine, endorphins, na serotonin. Wataalamu hawa wa neurotrans wanahusishwa na kupunguza wasiwasi wako na kuongezeka kwa hisia za furaha. Serotonini mara nyingi ni kemikali ambayo dawa za kupambana na depressant zinajaribu kudhibiti. Watafiti waligundua kuwa smiling mara nyingi wanaweza kuwafanya watu kujisikia kuwa mbaya kama wao ni aina ya kuifanya - grinning ingawa wanahisi chini. Wakati watu wanajitahidi kulisimua kwa sababu wanatarajia kujisikia vizuri au wanafanya hivyo tu kujificha hisia zao mbaya, mkakati huu unaweza kurudi. Inaweza kupunguza matatizo, kusaidia afya ya moyo, shinikizo la damu, na kuongeza mfumo wako wa kinga kwa kupungua kwa cortisol katika mwili. Tabasamu rahisi, ya kweli au hata kulazimishwa, husababisha ubongo kuzalisha endorphins na serotoninini, na kusababisha hisia zuri. Kulisimua na kucheka ni wasiwasi mkubwa wa wasiwasi, ambayo inaweza kuwa kwa nini utafiti umegundua kwamba kidogo ya kicheko inaweza kusaidia kuboresha kumbukumbu zetu. Maneno ya usoni hufanya zaidi kuliko wasemaji wa hisia; Pia hutoa maoni kwenye ubongo, ambayo huathiri hisia zetu. Ushirikiano mpya wa kimataifa uliongozwa na watafiti katika Chuo Kikuu cha Stanford umeonyesha kuwa hata bandia au kusubiri kwa smiles inaweza kuwafanya watu kujisikia furaha. Utafiti huo umechapishwa katika tabia ya kibinadamu. Tendo la kulisimua husababisha kemikali za ubongo zinazohusiana na uwezekano, hata wakati tabasamu sio kweli, utafiti wa hivi karibuni unasema. Tu kuiga shughuli za misuli ya uso, kama kushikilia penseli katika kinywa chako, ni ya kutosha kuzalisha hisia nzuri zaidi.

Kicheko

Watafiti wa uchunguzi kuchunguza mwingiliano kati ya ubongo, tabia, na mfumo wa kinga uliopatikana mwaka 2006 ambao unatarajia tu uzoefu wa kicheko wa kicheko uliongezeka Homoni za kulinda afya. Swaps ya kucheka, cortisol katika damu yetu na kemikali yenye kutafutwa sana katika ubongo: dopamine, oxytocin, na endorphins. Dopamine inaweza kuongeza kujifunza, motisha, na tahadhari. Kicheko hupunguza homoni za dhiki: Cortisol ni homoni yetu ya msingi ya shida ambayo huzunguka katika mwili wakati unapohisi kusesitiza. Kicheko cha kweli kinaweza kupunguza viwango vya cortisol kwa kuongeza ulaji wako wa oksijeni na mzunguko wa kuchochea katika mwili. Kicheko hupunguza kiwango cha homoni za shida kama cortisol, epinephrine (adrenaline), dopamine, na homoni ya ukuaji. Pia huongeza kiwango cha homoni za kuimarisha afya, kama endorphins. Watafiti waligundua kuwa hali ya kicheko ya kijamii imesababisha ongezeko kubwa la kutolewa kwa endorphin katika thalamus, kiini cha caudate, na mikoa ya anterior ya ubongo. Hizi ni mikoa ya ubongo ambayo ina jukumu katika ufahamu wa kuamka na wa kihisia.

Kusikiliza muziki na kucheza

wanadamu wanapenda muziki kwa sababu inatufanya tujisikie vizuri, lakini umewahi kujiuliza kwa nini? Wengi wetu tulipenda muziki kwa muda mrefu tu tunaweza kukumbuka. Muziki huchochea uzalishaji wa oxytocin. Oxytocin ni homoni inayohusika na hisia nzuri na zenye furaha. Pia ni wajibu wa hisia ya upendo na kuunganishwa. Utafiti pia unaonyesha kwamba wakati mmoja anasikiliza muziki, hutoa dopamine kwenye ubongo. Dopamine ni kemikali yenye furaha ambayo inawajibika kwa malipo na motisha. Muziki huongeza kujithamini. Tunaposikiliza au kucheza kwenye muziki, miili yetu ya kutolewa dopamine, ambayo hutolewa wakati wa vitendo vyema kama vile ngono au kula. Dopamine inatupa hisia ya ustawi na tuzo inayohusishwa na motisha na tahadhari. Kuhamasisha na tahadhari ni mchanganyiko wa kukuza kujithamini.

Muziki huchochea oxytocin, homoni inayohusiana na furaha. Imeanzishwa kuwa kuimba kwa muda wa nusu saa kwa kiasi kikubwa huongeza viwango vya oksijeni yako hivyo hisia ya kufurahisha na nguvu baada ya kikao cha kuimba. Oxytocin ni upendo na homoni ya kifungo, na kufanya muziki kwa chombo chenye nguvu kwa uunganisho wa kijamii na kuunganisha. Muziki pia husaidia kupunguza viwango vya cortisol. Cortisol ni muhimu lakini viwango vya juu husababisha dhiki kama ni homoni kuu ya shida. Kwa hiyo tunaweza kusema kwamba muziki hupunguza dhiki kwa sababu inapunguza viwango vya homoni ya dhiki, cortisol. Muziki pia husababisha utulivu, unasababisha hisia, hasa kumbukumbu nzuri na hupunguza kuchanganyikiwa. Muziki unaboresha ubora wa usingizi wa kupumzika wakati unaposikiliza muziki mwembamba kabla ya kulala na kusababisha akili mpya na mwili uliofariji asubuhi. Ni muhimu kwamba uchukie muziki unasikiliza ili usisikilize muziki unaoonyesha tabia ya uharibifu. Je! Unapenda kusikiliza muziki gani?

Je, kusikiliza muziki au kucheza unafanyaje kujisikia?

.....

.....

.....

.....

..... ..

.....

Zoezi

zoezi la kimwili linachangia uzalishaji wa furaha Homoni huitwa endorphins ambayo huweka hisia zetu zenye furaha. Zoezi sio tu linatuweka na afya lakini pia hutulinda kutokana na ugonjwa na kuzorota. Inasisitiza **uzalishaji wa homoni** mbalimbali, ikiwa ni pamoja na homoni za ukuaji ambazo ni muhimu kwa kutengeneza na kukua, **testosterone**, ambayo husaidia kurejesha na kuimarisha mwili na ukuaji wa misuli ya mwili, na homoni za **insulini** na tezi ambazo zinasaidia kudhibiti damu Viwango vya glucose na misaada ya

kimetaboliki. Zaidi ya hayo, zoezi zinaweza kusaidia ubongo katika kuzalisha homoni zinazohusishwa na furaha, kama vile **dopamine**, homoni inayohusika na kutufanya kujisikia vizuri. Ikiwa tunaweza kufikia malengo yetu ya mwili au malengo ya uzito, homoni hii itazalishwa kwa kiasi kikubwa: **serotonin**, ambayo inaweza kusaidia kupunguza dalili za unyogovu, na **endorphins**, ambazo zinahusiana na furaha, maana ya kuwaweza kusaidia kupunguza maumivu ya kimwili au dalili za kuumia katika yetu Misuli kutokana na mali zake za kemikali kuwa sawa na morphine, ambayo hutumiwa kwa misaada ya maumivu. Vipande vya misuli huzalisha endorphins ambayo ni muhimu katika kutufanya tujisikie. Je! Unajua kwamba kufanya mazoezi ya kimwili, kwenda kwenye mazoezi, kutembea au kucheza mchezo iliimarisha index yako ya furaha?

.....

Je, ni zoezi gani za kimwili unazofanya? Ikiwa sio mapendekezo gani unayo wewe mwenyewe ili kuweka mwili wako kushiriki kimwili?

.....

Kuota jua ni manufaa kwa kila mtu. Mfiduo wa jua hasa wakati wa asubuhi au jioni huzalishaji wa ngozi ya vitamini D. Vitamini hii sio tu husaidia kuweka mifupa yetu na mfumo wa kinga kwa nguvu kamili lakini pia kwa moja kwa moja huchochea uzalishaji wa serotonin, homoni inayoweza kupunguza dalili zinazohusiana na unyogovu. Je, unasafisha jua na ngozi yako ya asili?

Je, huwa unaota jua inafanyaje ujihisi vipi?

.....

Robert Waldinger kutoka Chuo Kikuu cha Harvard alichukua zaidi ya miaka 75 kutazama maisha ya wajitolea 724 pamoja na washirika wao na wajumbe wengine wa familia wanaofanya jumla ya watu 2000 walisoma. Baada ya kuchunguza matokeo, ilikuwa ni kweli kwamba kuna uwiano kati ya uhusiano mkali, afya njema, na furaha. Sababu nyingine chache zilianzishwa ili kuongeza akili nzuri kama vile zoezi. Utafiti ulihitimisha kwamba; Watu tunaozunguka na kukubalika kwetu katika jamii wana athari nzuri juu ya utu wa kimwili na wa akili.

Chakula

Wakati wowote unapohisi maisha haifai na unahitaji ladha, badala ya kutafuta matumizi ya madawa ya kulevya, pombe na tabia nyingine ambazo ni hatari kwa ustawi wako, kwa nini usijaribu vyakula hivi.

Utafiti wa World Journal of Psychiatry kutambuliwa folate, chuma, omega-3 mafuta asidi, magnesiamu, potasiamu, seleniamu, thiamine, vitamini A, vitamini B6, vitamini B12, vitamini C, na zinki kama virutubisho ambayo inaweza kutibu na kuzuia matatizo ya shida. Vitunguu vya majani, pilipili, na mboga za cruciferous kama vile broccoli na cauliflower hujishughulisha na virutubisho vingi na kupokea alama za juu kutoka kwa utafiti huu. Kutoka kwa protini ya wanyama, dagaa kama vile oysters na missels na nyama ya chombo pia walipokea alama za juu. Chanzo kingine cha vipengele vinavyohusika katika protini na usawa wa kemikali katika damu au ndani ya ubongo na viungo vya mwili ni nyama ya nyama; Kama vile ini, moyo, figo, ubongo, vidonda, lugha, na matumbo tu kwa jina lakini wachache. Kwa mfano, ini ya nyama ya nyama ni chanzo kikubwa cha shaba, retinol (vitamini A), chuma, na vitamini B. Ini inaweza kusaidia kuzuia anemia, usaidizi wa uzazi, misaada katika detoxification, na kuzuia upungufu fulani wa virutubisho. Mioyo ya nyama ya nyama ni kubeba na virutubisho ili kuweka mwili wako kuwa na afya, ikiwa ni pamoja na chuma, protini, seleniamu, na zinki. Ni ndogo sana katika mafuta ikilinganishwa na kupunguzwa

nyingine ya nyama ya nyama, na takribani gramu 4 za mafuta kwa kila mtu anayehudumia. Lini ya kuku ni ya juu katika madini kama seleniamu na chuma, lakini kwa ujumla haipati kiwango sawa cha chakula cha juu kama ini ya nyama ya nyama. Gizzard ni chanzo bora cha chuma na zinki kwa sababu kuku zetu zilikuwa furaha na afya juu ya malisho. Virutubisho katika nyama ya chombo (na nyama zote) ni zaidi ya bioavailable kuliko katika mboga. Hata hivyo, hata hivyo, huongeza hatari ya fibrosis na kupungua kwa ini na mapafu, ambayo hayawezi kurekebishwa. Zaidi ya hayo, vyakula vingi vya kila siku vinaweza kusaidia kuchochea neurotransmitters. Utafiti wa World Journal of Psychiatry kutambuliwa folate, chuma, omega-3 mafuta asidi, magnesiamu, potasiamu, seleniamu, thiamine, vitamini A, vitamini B6, vitamini B12, vitamini C, na zinki kama virutubisho ambayo inaweza kutibu na kuzuia matatizo ya shida. Vitunguu vya majani, pilipili, na mboga za cruciferous (broccoli, cauliflower, nk) hujishughulisha na virutubisho vingi na kupokea alama za juu kutoka kwa utafiti. Kwa protini ya wanyama, dagaa kama vile oysters na missels na nyama ya chombo pia walipokea vidonda vya juu. Ukweli ni, mapendekezo mengi ya chakula ni chaguzi sawa ambazo hufanya msingi wa kula afya. Kwa maneno mengine, huna haja ya chakula cha dhana au dawa za uchawi za ziada ili kuchochea dopamine, oxytocin, serotonin, na endorphins. Kwa mwanzo, kula vyakula vyote na kuepuka vyakula vinavyotumiwa. Vyakula vyote na bakteria ya gut huenda pamoja, lakini vyakula vilivyotengenezwa vilivyojaa vidonge vinaweza kuwa tatizo. Weka sahani yako na matunda na mboga, makundi mawili ya chakula ambayo yana fiber. Linapokuja protini ya wanyama, fikiria kuku kuku na dagaa na kupunguza ulaji wa nyama ya mafuta juu ya mafuta yaliyojaa. Vyakula vya juu vya protini vyenye tryptophan, asidi ya amino ambayo mwili wako hubadilisha kwa serotonin. Ni kawaida kwa watu kupata matatizo au kutofautiana na kemikali za ubongo. Wengi kama mmoja kati ya watu wazima wanne wana ugonjwa wa afya ya akili. Tryptophan ni asidi muhimu ya amino kwamba mwili hauwezi kuzalisha yenyewe. Mtu anaweza

pia kuzingatia vyakula vya kula ambavyo viko katika tryptophan. Tryptophan inaweza kufutwa kutoka kwa maziwa, siagi, viini vya yai, nyama, samaki, Uturuki, karanga, almond, tarehe zilizo kavu, ndizi, jibini, na vyakula vingine vya protini. Mwili unaweza kutumia dutu hii kusaidia katika uzalishaji wa serotoninini na katika michakato ya neurological ambayo inatusaidia kujisikia furaha. Aidha, Tryptophan hufanya kazi pamoja na asidi ya folic na chuma ili kusaidia mwili katika kuzalisha seli nyekundu za damu. Unaweza pia kula chakula chako cha favorite au vitafunio vya kupenda. Ikiwa unapenda cream ya barafu au chokoleti giza, unaweza kula hasa kuzima tamaa yako. Kuzima hii ya kutamani hufanya mfumo wa malipo na hatimaye husababisha homoni za furaha zinazotolewa kwenye damu yako. Jinsi ya kuunda uhusiano wa kijamii na radhi kucheza na wanyama wa kufungwa nyumbani pia hupunguza viwango vya dhiki. Wakati pets inatuonyesha tahadhari na haja ya kucheza na sisi, sisi hupata hisia ya maana na kujisikia inahitajika. Hii ni kwa sababu uhusiano wetu na paka, mbwa, au wanyama wengine ambao wanaonyesha upendo wa Marekani unaweza kuongeza uzalishaji wa mwili wa homoni zinazohusishwa na furaha, ikiwa ni pamoja na serotonin na oxytocin (homoni inayohusishwa na upendo na mahusiano). Kukumbatia au kumbusu mpendwa inaweza kutumika kuonyesha upendo, fadhili, na ulinzi. Kwa kawaida tunafanya vitendo hivi na watu tunaowapenda ambayo, kwa upande mwingine, husababisha mwili kuzalisha homoni mbalimbali: endorphins - homoni za furaha - ambazo zinahusishwa na hisia za hisia, dopamine, ambayo huzalishwa tunapojisikia, na kusababisha hisia ya furaha, na kulisimua Na kuchochea, oxytocin, ambayo inahusishwa na mahusiano na inatusaidia kujenga vifungo na kutafakari kwa wanadamu wengine ni aina ya misaada ya kiroho au ya akili ambayo inaweza kuwa na manufaa baada ya siku kamili ya hali ya kihisia ambayo inaweza kuacha sisi kusikia chini. Kuchunguza, kwa kupumua kwa polepole na kwa undani kabla ya kutolewa hewa hiyo kwa upole, inaweza kukusaidia kupunguza hatua kwa hatua mawazo yako ya kutosha ambayo unaweza kuwa

imekusanya siku hiyo. Kuwa peke yake na mawazo yako kwa muda mfupi unaweza kukusaidia kupata ufahamu na kukubalika kwa hali fulani za kujaribu, na kukuacha kwa mtazamo mzuri zaidi.

Kuchunguza kwa angalau dakika 30 pia imeonyeshwa kupunguza uzalishaji wa cortisol; Homoni iliyozalishwa wakati wa wasiwasi, na inabadilishana na endorphins ambayo ni wajibu wa hisia za misaada. Endorphins pia huzalisha hisia ya furaha na yenye kufurahisha, kupunguza kasi ya mchakato wa kuzeeka na kuimarisha mfumo wa kinga ya mwili wakati huo huo kurekebisha mawimbi ya ubongo ili kuhakikisha akili nzuri ya usiku. Kumtukuza mtu ambaye huwezi kuona hii kama kujenga imani, lakini kuwasiliana na wengine - hata wageni - katika mazingira ya kijamii wanaweza kukupa thawabu kwa hisia nzuri. Kuwa na aina pia inaweza kuongeza serotonin na dopamine. Unapongeza mavazi ya mtu mwingine au viatu, wao huenda kukuonyesha shukrani, ambayo ni haja ya kibinadamu ya kihisia. Wengine wanaweza kusema asante na kwamba ni shukrani ambayo akili inajua jinsi ya kutafsiri na kusababisha ubongo kusababisha hisia ya kupokea shukrani au shukrani iliyopanuliwa kwako. Kusaidia wahitaji. Kusaidia maskini huunganisha na hufanya nafsi yako na hadithi yao na mahitaji yao na thamani. Ushiriki wako katika maisha ya watu wengine husababisha akili yako kuchochea ubongo wako ili kuchochea homoni zinazohitajika ambazo zinaongeza uwezo wako wa kuunganisha na sababu ulizoitambua au watu ambao umechagua kusaidia na kuongeza uzalishaji wa oxytocin katika mfumo wako. Hii huleta hisia ya furaha kabisa, akili na mwili, na mwili, na hisia ya upendo ndani yako. Ikiwa ulikuwa kujitahidi na kujitenga, mtazamo wako utabadilika kwa sababu mwili wako umewekwa sasa na kuwezesha kupenda na kumtukuza na ulimwengu kwa uzalishaji wa oxytocin. Shughuli rahisi kama kutumia, kupikia, na kusikiliza muziki pia inaweza kusaidia kuongeza uzalishaji wa homoni zako nzuri. Pumzika, usingizi, na radhi kuna habari nyingi kuhusu suala la kupumzika, kucheza, na usingizi. Haijalishi nini unachojua au kile ulichopata; Tunapaswa kukubaliana kwamba usingizi ni aina ya

kupumzika na inafariji, kupumzika ni kufurahi, na kucheza pia ni ya kufurahisha. Ili kufarijiwa ina maana ya kuwa na nishati mpya au safi, lengo jipya, tamaa mpya au gari, au msisimko. Tunatafuta kufurahi au kuhisi kujisikia vizuri wakati tunapobadilika kutokana na uchovu, uchovu, dhiki, kuwa wamechoka, kuchoka, au kulala. Maisha kwa ujumla yanasisitiza sana na mengi ya kufanyika kwa siku na rasilimali ndogo ili kutuwezesha kufikia majukumu yetu. Matokeo yake, maisha ni ya kutosha kabla ya kutaja tamaa na uzoefu wa chungu; Tunakwenda kwa muda mwingi. Kuumiza kunaweza kutolewa kwa ofisi, kutoka kwa marafiki na jamaa, kutoka kwa ripoti za vyombo vya habari vya milele, kutoka ndani ya kanisa, na ndani ya kaya zetu. Pleasure, kucheza, na uunganisho wa kijamii ni undani sana na urejeshaji na inaweza kuwa suluhisho la kusisitiza. Kuna madhara ya kuwa na kupumzika, kulala, au kucheza lakini kuna sababu za kisaikolojia na za matibabu ambazo zinaunganishwa kucheza, kupumzika na kulala. Nimechagua kuingiza mtazamo wa kidini juu ya kipengele cha kupumzika na kulala. Ikiwa ni matibabu au kisaikolojia, tunahitaji kuwa na ufahamu wa msingi wa mfumo wa neva na ni jukumu gani ambalo linacheza kwa kiwango ambacho mapumziko au majimbo ya kazi ndani ya mfumo wa neva huwa na matokeo ya ustawi wetu au ukosefu wake. Mfumo wa neva husaidia sehemu zote za mwili kuwasiliana na kuratibu kwa kila mmoja. Inachukua na hujibu mabadiliko ndani na nje ya mwili na kusababisha wajumbe wote wa umeme na kemikali kutuma na kupokea ujumbe kutoka na sehemu mbalimbali za mwili. Kwa madhumuni ya mjadala huu, nitaita hii "hali ya kawaida" mfumo wa neva wa kazi. Usitumie neno hili katika mitihani yako ya kisayansi kwa sababu ni uumbaji wangu kuteka sambamba mbili muhimu.

Ni mara ngapi unashiriki katika shughuli za burudani na likizo na familia yako?

.....

.....
.....
.....
.....

Mtazamo wa kiroho wa kupumzika mwelekeo wa kiroho wa kupumzika ni moja kwa moja.

Baada ya Mungu kuunda viumbe vingine kwa siku sita, alipumzika siku ya saba, Mwanzo 2: 2. Tafsiri ya awali ya Kiebrania ya Shabbat ni kuacha au kuacha. Mstari wa tatu ni nini kinanipa muktadha. Kwa hiyo Mungu alibariki siku ya saba na kuifanya kuwa takatifu kwa sababu; Kwa sababu alipumzika kutoka kwa kazi yake yote ya uumbaji. Alikuwa amemaliza mradi huo. Nimesoma majarida ya kujaribu kujadili dhana nzima ya kupumzika kwa Mungu na ninahisi huzuni wakati wengi wao wanasema kwa kuimarisha thesis ambayo ni kujipinga. Ikiwa Mungu alipumzika na kutangaza Sabato takatifu na anastahili kupumzika kutokana na matendo yake, basi tunapaswa kujifunza kuingiza vitu kama vile kanuni za Mungu za kupumzika kwa kumtumikia kwanza. Kuchunguza kupumzika kwa kutosha kunaongoza kwa kuchoma na uchovu na kusababisha ubongo kupoteza usawa wa kemikali kufanya kazi vizuri. Ikiwa tunaendelea kufanya kazi bila kupumzika au kulala, mwili una uwezekano wa kufungwa kwa ajili ya kujitegemea lakini wakati tunapomaliza, hukumu yetu ya sauti, hisia, kujitegemea na upendo wa kibinafsi, lengo la akili, na nia njema ni biashara kwa hatari zote ambazo zinaweza kutuharibu na wengine. Yote ambayo ni mbaya kwa mtu wa roho kama ni kwa mtu wa kimwili na ni mbaya kwa kila mtu ikiwa ni pamoja na Mungu. Pumzika na kumwabudu Mungu. Kuzingatia Agano Jipya ya Sabato imechanganya ishara katika yadi kufanya yote mema na mabaya kwa mtu wa kibinadamu. Ni hoja kati ya Yesu na walimu wa sheria; Madhumuni ya mashtaka katika fashions ya falsafa ambayo uwiano ni wengi waliopotea kwa sababu si akili zote zina aptitude ya falsafa. Kwa hiyo, Mkristo wa kisasa, anapotea katika hoja za falsafa na hawana ujuzi wa kimantiki wa jinsi ya kuishi ndani ya usawa wa maisha na pia

kupumzika. Katika Marko 2:27, Yesu alifafanua tu kwamba Sabato ina maana ya kutumikia ustawi wa mwanadamu na kumfanya mtu kuwa mtumwa wa Sabato. Madhumuni ya Sabato ilikuwa na maana ya kueleweka kama kutupatia kupumzika na nafasi ya kuabudu nje ya majukumu yetu ya kila siku ambayo ilikuwa na kubaki muhimu. Katika Luka 4: 5, Yesu aliwauliza Mafarisayo kama watamwacha punda au mtoto wao katika shimo kwa sababu ni siku ya sabato. Wakristo wa kisasa kawaida kushinikiza punda zao katika shimo siku ya Sabato hasa kutumia hii falsafa mfano kama sababu ya overwork wakati wa Sabato kukosa hoja za Yesu. Ni kweli kwamba baadhi ya Wakristo wa kisasa hufanya vitendo vyao vya ibada katika hali ya kufanya kazi na kwamba wao ni busybodies bila maisha bora au uzalishaji. Je! Unahesabuje mipango ya kanisa ambayo inalingana na kazi za kidunia kama vile kanisa lina mipango ya kila siku ya juma, inaendelea mama na wake katika njia ya kanisa kupita jioni kwa ajili ya mikutano hiyo, na inatarajia wazazi na waume wao Kazi ya nyumbani, kujua jinsi watoto wao wanavyofanya, kuweka watoto kulala, kuwa wake na waume na bado wanainuka mapema asubuhi iliyofuata ili kuwa na mazao mahali pa kazi? Mwishoni mwa wiki ambayo itakuwa wakati wao wa kupumzika ni wakati ambao wanahusika sana na shughuli za kanisa. Najua kwamba baadhi ya wazazi ambao ni viongozi wa kanisa wanaweza kuhoji kile ninachotaka kufikia na hoja zangu lakini ninahitaji tu kuleta hoja na kukuwezesha kuwa hakimumu wa jinsi unataka kuishi maisha yako. Watoto wa wafanyakazi wa kanisa, mama na baba wanapambana na kutokuwepo kwa wazazi wao. Wazazi wanaonekana kuwa wamepotea katika shughuli za kanisa juu na juu ya kina chao katika kazi zao za kidunia na wakati mdogo au hakuna kwa watoto wao. Viongozi wengi wa kanisa kwa kiasi kikubwa wanahamasishwa na kujitolea kwa kazi ya huduma ya kanisa na huduma kwa watu kwamba hawapati muda wa kupumzika mwili wao, roho, na roho. Baadhi yao hawana muda wa watoto wao na wakati hatimaye wanapata muda wa kuwa

nyumbani na familia zao, wao wamechoka sana kuwapo na kuzingatia na nguvu kwa mahitaji ya familia zao.

Hali yako ya familia ni nini?

.....
.....
.....
.....

Katika Kutoka 18, Musa alikuwa amejitolea kuongoza Waisraeli lakini pia alipewa kutatua migogoro miongoni mwao. Musa alikuwa amesahau kwamba alikuwa na mke na wana wawili. Jethro alipaswa kumkumbusha wajibu huo na kumpa familia yake. Kwa bahati mbaya, wengi wetu hawana jethro ambao watatuita tuamuru na kutukumbusha haja ya kutunza wake na watoto wetu. Je! Una maisha ya usawa? Je! Unafanya kazi au kujifunza sana bila kuruhusu mwenyewe kupumzika?

Je, unapumzika sana kwamba kwa upande wako ni wavivu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KUJITAMBUA

MWONGOZO WA KUJUA UWEZO WAKO MPYA

Mbali na masomo yangu, nimeajiri dhana ya kukubalika sana ya kujitambua katika saikolojia inayojulikana kama dirisha la Johari. Ni chombo rahisi na cha manufaa cha kuelewa na mafunzo ya

kujitambua, maendeleo ya kibinafsi, kuboresha mawasiliano, mahusiano ya kibinafsi, mienendo ya kikundi, maendeleo ya timu, na mahusiano ya intergroup. Ilianzishwa na wanasaikolojia wa Marekani Joseph Luft na Harry Ingham katika miaka ya 1950, wakiita 'Johari' baada ya kuchanganya majina yao ya kwanza, Joe na Harry.

Dirisha la Johari

Pia linajulikana kama 'mfano wa kufichua / maoni ya kujitambua', 'chombo cha usindikaji wa habari' kinachowakilisha habari - hisia, uzoefu, maoni, mtazamo, ujuzi, nia, motisha, nk - ndani au kuhusu mtu - na timu yao, kutoka kwa mitazamo minne. Inaweza pia kutumiwa kuwakilisha habari sawa kwa timu na majibu ya timu nyingine. Pia ni chombo kikubwa kwa kuanzisha familia ikiwa watoto ni mdogo au wakubwa kwa muda mrefu kama wanaweza kuelewa dhana za msingi. Ili kupata picha ya mtu wako wa kweli kwa kutumia chombo hiki, dirisha la Johari, unapaswa kushiriki kushiriki na baadhi ya marafiki zako, na washauri kupata maoni halisi.



The Johari Window Model

Roboduara

Kila moja ina inawakilisha habari - hisia, motisha ya mitazamo, nk - kulingana na ikiwa habari hiyo inajulikana au haijulikani na mtu, na ikiwa habari hiyo inajulikana au haijulikani na wengine katika timu.

Mikoa minne, maeneo, roboduara, au mitazamo ni kama ifuatavyo, inayoonyesha nambari za roboduara.

Eneo la wazi, eneo la wazi, eneo huru, kujitegemea, au 'uwanja': kile kinachojulikana na mtu kuhusu yeye mwenyewe na pia kinajulikana na wengine.

Eneo la upofu, upofu, au 'mahali pa upofu': ni nini kisichojulikana na mtu kuhusu yeye mwenyewe lakini ambacho wengine wanakijua.

Eneo lililofichwa, eneo lililofichwa, eneo linaloepukwa, na kujiepusha mwenyewe au 'façade': kile mtu anachojua kumhusu ambacho wengine hawajui.

Eneo lisilojulikana au ubinafsi usiojulikana: ni nini haijulikani na mtu kuhusu yeye mwenyewe na pia haijulikani na wengine.

Dirisha la Johari

Lengo la zoezi hili ni kwamba kunapaswa kujulikana zaidi kuliko haijulikani. Ili kufanikisha hili:

Mtu anaweza kuomba maoni (KUULIZA) ili kuboresha maeneo ya vipofu na kwa hili, unaweza kupata kujua zaidi kukuhusu kulingana na jinsi wengine wanavyokupa maoni.

Ikiwa una mfiduo zaidi na adventure zaidi, basi utajua mambo zaidi kukuhusu ambayo watu wengine hawajui. TELEZA

Kujigundua, Ugunduzi wa pamoja, na uchunguzi wa wengine utakusaidia kujua kile ambacho hukujua na kile ambacho wengine hawakujua kukuhusu.

Mengi ya yale yaliyo katika eneo la vipofu, (kipofu ina maana wengine wanajua lakini wewe hujui), Siri (Inayojulikana na mtu binafsi lakini haijulikani kwa wengine) na vile vile haijulikani (Haijulikani kwako na haijulikani kwa wengine), ni uwanja wa michezo. ya kizuizi cha binadamu. Hapa ndipo shetani anaishi na hapa ndipo makosa yote na kushindwa huishi.

Unaweza kufikiria kuchukua changamoto uliyo na vifaa vya kutosha kushughulikia kwa sababu hukujua mapungufu yako kuihusu. Fikiria unaingia kwenye mazingira ambayo yanakuhitaji kuleta udhaifu wako ili ufanikiwe ndani yake.

Fikiria kuwa umepewa jukumu ambalo hujui kama madhumuni yako, shauku, talanta, na sifa zitapendelea mgawo huo na familia yako, marafiki au walimu hawawezi kabisa kukusaidia. Hapo juu ndiye mama wa masumbuko na changamoto zote katika juhudi zetu za kibinadamu.

Ninachojua na wengine wanajua pia, (Eneo wazi)

Kuna mambo unayojua kukuhusu na marafiki zako wanaweza kuthibitisha vivyo hivyo. Ukiwauliza wakuambie, watathibitisha kile ambacho tayari unajua. Kwa upande mwingine, huenda wazazi wako pia wakakusaidia kudhibitisha mambo unayojua. Walimu wako pia wanaweza kuthibitisha vivyo hivyo. ni vizuri kukadiria kile unachojua na wengine ili uwe na uwakilishi kamili wa ukweli.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ninachojua lakini wengine hawajui (Siri)

Kuna mambo unayajua kukuhusu lakini haujamwambia mtu mwingine yeyote au wengine hawakujua lolote ikiwa ni wazazi wako, marafiki au walimu. Ukiwauliza wakuambie, hawatasema unachojua tayari.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kile ambacho wengine wanajua kunihusu lakini sijui (Eneo la vipofu)

Marafiki wako wanaweza kujua mambo kukuhusu usiyoyajua. Huwezi kuamini hili hadi uchukue nafasi hiyo na kuwa na majadiliano.

Wazazi wako wana mamlaka ya kiadili ya kujua mambo fulani kukuhusu kwa mshangao wako. Walimu wako pia wanaweza kutambua uwezo fulani au hata udhaifu ambao huenda hujui. Washauri wako au mtaalamu anaweza kusema na kutoa mambo ambayo yanakuathiri ilhali pengine hujui kuhusu masuala hayo.

Ni jambo zuri kujihusisha na kujadili kwa uwazi na wazazi wako, marafiki na walimu au hata viongozi wa kanisa ili kukusaidia kukutajirisha kwa taarifa ambazo huenda hukuzizingatia hapo awali.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nini sijui na watu wengine pia hawajui

Hakika kuna kando yako ambayo haijulikani kwako na pia haijulikani kwa wazazi wako, walezi na walimu wako. Yajayo tu ndiyo yanayoweza kujua na Mungu pekee ndiye anayejua. Madhumuni ya kufanya zoezi la Johari ni kupunguza eneo hili kwa sababu liwe sanduku ndogo zaidi.

MAZOEZI

Tathmini hiyo inajumuisha maadili yangu, uwezo wangu, udhaifu wangu (udhaifu wangu unaojulikana pamoja na yale yaliyoletwa kwangu na wengine), hofu yangu na mahitaji yangu, uwezo wangu, malengo na mipango yangu ya maisha, madhumuni yangu, uchaguzi wangu, na jinsi ninavyofanya. anaweza kufika huko.

Haya ndiyo tunayoita kujitambua na kwa hivyo ninakualika ujisikie na kutathmini kila moja ya haya.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mwishoni mwa utafiti huu, utakuwa na uwezo wa kushawishi matokeo yako, kufanya maamuzi bora na pia kuelewa mambo kutoka kwa mitazamo zaidi ya moja ya maisha. Unapaswa kuwa na uwezo wa kujenga mahusiano bora na kupunguza mkazo wako lakini muhimu zaidi, unapaswa kuwa na uwezo wa kudhibiti hisia zako.

Niko wapi maishani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mipango ya maisha yangu ni ipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malengo yangu ni yapi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chaguo zangu ni zipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nini kusudi la maisha yangu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Daima makini na kusudi la maisha yako na maisha yako yatakuwa kamili wakati wote bila kujali kushindwa. Kwa ufahamu wazi wa maisha yetu na kile tunachotaka katika maisha, mambo yote yanawezekana kwa wale wanaoamini. Sasa tunaweza kuchambua

hali yetu ya kielimu na kuiweka tunapotaka sasa tukiwa tayari kwa mechi kubwa.

UONGOZI, UBUNIFU & UJASIRIAMALI

KULEZA UJUZI WA KIFEDHA, UBUNIFU NA UJASIRIAMALI MIONGONI MWA VIJANA.

PESA

Methali ya Kiafrika husema kwamba pesa ni sabuni ya moyo. Pesa ni chombo kimoja cha kufanya maisha yawezekane na kama Biblia inavyosema, katika Mhubiri 10:19, hujibu mambo yote. Tunapopata pesa, tunaelekea kuwa watulivu zaidi kwa sababu tunaweza kumudu kile tunachotamani kupata mradi tu pesa zinaweza kununua. Pesa pia inaweza kuwa kisumbufu bila ufahamu wa haki wa kusoma na kuandika. Ni tabia rahisi kuhusu pesa kama vile kujua ni kiasi gani unacho, jinsi ya kupanga bajeti, kuweka akiba, kuweka vipaumbele na kutumia ndizo zinazoleta mabadiliko katika maisha ya ujana.

Vijana wengi hutumia tu pesa na zinapoisha, wanajaribu kupata zaidi kutokana na kushindwa kwa wazazi wao ambako wanaweza kuwaibia wazazi au marafiki zao. Pia wawe na utaratibu wa kuelewa jinsi fedha zinavyopatikana. Wakati wowote vijana na vijana hawana uwezo wa kupata pesa ambazo mara nyingi ni pesa za wazazi wao, wanahisi kuchanganyikiwa. Shinikizo la rika linaweza pia kuingia wakati wowote wanaposhindwa kumudu matarajio yao ya maisha.

Njia bora ya kuzuia hali kama hizi ni kuanza kuwazoeza kujihusisha na pesa kwa njia nzuri ili waweze kustarehekea pesa iwe nyingi au kidogo. Pia wanatakiwa kujua jinsi ya kuweka akiba, kuwekeza na kutumia kwa busara. Kwa njia hiyo, wanaweza kuwa na utulivu wa kihisia katika misimu yote ya kifedha.

Kuelewa mienendo kwa kizazi cha vijana walio na umri wa miaka 18 na chini ni muhimu katika kuwasaidia kudhibiti hisia za pesa. Vijana wanakua katika enzi ambayo kila kitu kinaonekana kupatikana kwa urahisi na haraka na mtandao unaendesha udanganyifu. Kulingana na mshauri wa kifedha; Rhina Namsia, "Pesa ni chombo kinachotumika kufanikisha jambo fulani. Inapaswa kuwa mtumishi pamoja nawe kama bwana. Hata hivyo, vijana hao wanaonekana kuwa watumishi wa pesa wanazopata. Hii ni kwa sababu ya maadili au hakuna hata moja kati yao inayozunguka pesa, fedha na utajiri.

Pesa ina nguzo kuu 4 ambazo ni pamoja na Mapato, Akiba, Uwekezaji na Matumizi. Akiwa kijana wanachokiona ni ulaji ambao hauendelei na hauna afya linapokuja suala la kujenga mali. Wazazi hawakujenga mali kwa kuteketeza kila wakati. Matajiri katika jamii yetu walipata pesa zao, wakahifadhi, pengine walikopa tena akiba kama ushahidi wa mtiririko wa fedha, waliwekeza na kutumia zaidi kutokana na mapato ya uwekezaji wao.

Vijana wa kizazi chetu wanaishi katika zama ambazo wanalelewa na kizazi changu ambacho kimejazimika kujifunza, na kujifunza upya mambo yanayozunguka nguzo za fedha. Kizazi hiki kimelelewa na mtu ambaye alikuwa hajui elimu ya kifedha ni nini na kwa hivyo bado ni shida ya jinsi ya kuinua kizazi ambacho kinaona pesa tofauti na sisi, jinsi ya kuzipata na jinsi ya kuzitumia. Bi. Namsia anasema katika makala zake zilizochapishwa kwamba "Pesa haibadilishi jinsi

inavyofanya kazi na kwa hivyo zinahitaji kanuni fulani kudumishwa kuzizunguka."

Kijana katika shule ya upili, sema umri wa miaka 13-18 atalazimika kukutana na kila aina ya mambo ambayo angetaka kutumia pesa. Kutoka kwa nguo, viatu, likizo, nk.

Kwa upande mwingine hawaelewi na wengi hata hawataki kujifunza jinsi ya kupata pesa kwa njia sahihi kwa sababu ya tofauti ya mtazamo kuelekea pesa yenyewe ikilinganishwa na kizazi cha zamani.

KUFUNGUA TABIA, NIA NA MITAZAMO YA KIFEDHA YA VIJANA.

Hapa kuna zana ambazo zinaweza Kufafanua tabia za matumizi ya vijana na kupata maarifa juu ya tabia zao za kifedha, athari, na changamoto na kurekebisha mikakati ya elimu, uuzaji na mienendo ya familia.

1. Una umri gani?.....

2. Pesa zako nyingi unazitumia kati ya zifuatazo kati ya zipi?

- 1) Nguo
- 2) Viatu
- 3) Chakula na Kula Nje
- 4) Teknolojia na vifaa vya kidijitali
- 5) Burudani
- 6) Kuwapa Maskini na Wahitaji
- 7) Kusaidia Rafiki
- 8) Kutoa Kanisani

- 9) Uzuri na Utunzaji wa Kibinafsi
- 10) Michezo na Hobu
- 11) Usafiri
- 12) Kulipa Madeni
- 13) Zawadi kwa Marafiki
- 14) Madawa ya kulevya na Pombe
- 15) Michezo ya kubahatisha
- 16) Filamu
- 17) Kamari
- 18) Akiba
- 19) Nyinginezo

3. Je, unafadhili vipi gharama zako?

- a) Posho kutoka kwa wazazi
- b) Kazi ya muda
- c) Zawadi kutoka kwa familia au marafiki
- d) Akiba
- e) Kadi ya mkopo/mikopo ya rununu
- f) Nyinginezo.....(zitaje)

4. Je, unatanguliza kuokoa pesa?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

5. Ni nini kinachoathiri zaidi tabia yako ya matumizi?

- a) Marafiki
- b) Familia
- c) Matangazo
- d) Mtandao wa kijamii
- e) Shinikizo la rika
- f) Mapendeleo ya kibinafsi
- g) Huruma

6. Je, unafuatilia gharama zako?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

7. Je, unapanga bajeti?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

8. Je, unahifadhi pesa kwa malengo maalum?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

9 .Unaweka akiba kwa malengo gani?

- a) Vitafunio na chakula
- b) Vyama vya mwenyeji
- c) Safari
- d) Kuanzisha biashara
- e) Mfuko wa dharura
- f) Nyingine

10. Je, unafikiri una ujuzi mzuri wa kifedha?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

11. Changamoto zako kubwa za kifedha ukiwa kijana ni zipi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Je, unajadili kuhusu pesa na fedha na wazazi wako?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

13. Kwa kawaida hununua nguo wapi?

- 1) Maduka ya rejareja ya kimwili
- 2) Maduka ya mtandaoni
- 3) Maduka ya kuhifadhi
- 4) Chapa za wabunifu
- 5) Majukwaa ya mitumba
- 6) Nyingine, wape majina!

14. Je, unanunua kwa msukumo? Je, unanunua vitu kwa sababu tu ulikutana na jambo zuri bila kupanga mapema?

Ndiyo

Hapana

15. Unatumia simu mahiri kwa ajili ya nini hasa?

- 1) Mtandao wa kijamii
- 2) Kutuma ujumbe na kupiga simu
- 3) Kuvinjari mtandao
- 4) Kucheza michezo
- 5) Kusikiliza muziki
- 6) Kutazama video
- 7) Ununuzi mtandaoni
- 8) Kusoma na utafiti
- 9) Nyingine

16. Je, unapendelea kufanya manunuzi mtandaoni au katika maduka halisi?

- a) Mtandaoni
- b) Katika maduka
- c) Zote mbili

17. Je, unapokea pesa ngapi kama posho (kwa wiki, mwezi au kwa muhula)?

- a) Chini ya Shilingi 1,000
- b) Shilingi 1,000 - Shilingi 2,000
- c) Shilingi 2,000- Shilingi 5,000
- d) Shilingi 5,000 - Shilingi 10,000
- e) Shilingi 10,000 - Shilingi 20,000
- f) Zaidi ya Shilingi 20,000

18. Je, unaweka orodha ya vitu unavyotaka kununua?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

19. Je, unatumia mitandao gani ya kijamii mara kwa mara?

- 1) Instagram
- 2) TikTok
- 3) Snapchat
- 4) Facebook
- 5) Twitter
- 6) YouTube
- 7) Pinterest
- 8) Mitandao mingine.

20. Je, umewahi kuchukua kazi ya muda ili kupata pesa?

- a) Ndiyo
- b) Hapana

21. Ni njia zipi unazopenda zaidi za kuokoa pesa?

- a) Benki ya nguruwe
- b) Mpesa
- c) Benki ya nyumbani
- d) Mpe mzazi aweke
- e) akaunti ya benki
- f) Rafiki
- g) Nyinginezo

Katika miezi 12 iliyopita, umefanya yafuatayo (kujibu ndiyo au hapana kwa wote)

1. Imehakikishwa kuwa nimepewa salio sahihi baada ya ununuzi

.....
.....

2. Nilizungumza na mtu kuhusu kazi ambayo ungefanya baada ya kumaliza elimu yako

.....
.....

3. ulilalamika kuwa huna pesa za kutosha kwa kitu unachotaka kununua

.....
.....

4. Umenunua kitu mtandaoni peke yako au na mtu

.....
.....

5. Alifanya kazi ya kujitolea

.....
.....

6. Ulifanya malipo kupitia simu

.....
.....

7. Ulinunua kitu kwa pesa zaidi ya ulivyokusudia

.....

8. Imekagua ni pesa ngapi

una.....
.....

Je, unakubaliana na kauli zifuatazo kwa kiwango gani (tumia
kutokubali kabisa, kukubaliana na kukubaliana kabisa)

1. Ninafurahia kuzungumzia mambo ya pesa

.....

2. Ningependa kumiliki na kuendesha biashara yangu mwenyewe
katika siku zijazo

3. Vijana waruhusiwe kufanya maamuzi yao wenyewe au jinsi ya
kutumia pesa zao wenyewe

.....
.....
.....
.....

4. Masuala ya pesa hayanihusu sana kwa sasa

.....
.....
.....
.....

Je, utajiamini kwa kiasi gani kuhusu kufanya yafuatayo (tumia
kujiamini, kutojiamini hata kidogo, kujiamini sana, na kutojiamini
sana)

1. Kufanya uhamisho wa pesa k.m. kulipa bili

.....

...

2. Kujaza fomu katika benki

.....

.....

3. Kuelewa taarifa za benki

.....

.....

4. Kuelewa mkataba wa sababu

.....

.....

5. Kufuatilia salio la akaunti yako

KIPATO

Kama vijana wenzangu, ni busara kuelewa jinsi pesa inavyotengenezwa; kwa njia hii pekee wanaweza kuthamini kuihifadhi na kuikuza. Kuna njia kuu mbili za kupata pesa bila mpangilio na kwa bidii.

Mapato yanayotumika ni yale yanayofanyiwa kazi au mtu kwenda kufanya kazi, kufanya mauzo au kutoa huduma kwa kutekeleza baadhi ya majukumu na kupewa ujira au pesa zao. Njia ya kawaida pia ni kwa kuunda maudhui kwa vijana. Inaweza pia kuwa kazi iliyotolewa na mzazi, kazi ya kuiendesha na kulipwa. Pia ni sehemu ya pesa za mfukoni zinazotolewa ukiwa shuleni. Hoja ni kuelewa kuwa pesa hupatikana na sio kutolewa tu.

Njia za kupata pesa zinapaswa kuendana na maadili. Maadili ni imani na kanuni unazoamini ni muhimu katika njia unayoishi na kufanya kazi. Unapothamini kitu, unakiona kuwa muhimu na chenye

manufaa. Kwa mfano, ikiwa unathamini maoni ya mtu, utamwomba ushauri kabla ya kufanya uamuzi mkubwa. Maadili ya msingi yanayojulikana ni kama vile upendo, amani, ukweli na uaminifu, ukarimu, uhuru, ubunifu, shukrani, uadilifu, huruma, kutegemewa, uaminifu, ufahamu, unyenyekevu na kubadilika. Walakini pesa pia ina seti yake ya maadili.

Maadili ya Pesa ni nini?

Thamani za pesa ni kiendelezi cha maadili yako binafsi. Ni seti ya imani na kanuni za msingi zinazoweza kuunda uhusiano wako na pesa na kuendesha maamuzi ya pesa kuhusu jinsi unavyotumia, kuhifadhi au kuwekeza.

Ni yapi baadhi ya maadili yako ukiwa kijana? Je, unadhani umejaribu kudumisha maadili gani ya pesa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maadili husaidia katika kudumisha nidhamu katika shughuli anazoshiriki mtu ili kupata pesa. Ikiwa huna maadili hata kidogo katika maisha yako kuna uwezekano mkubwa wa kupata pesa kwa njia yoyote inayokuja na vijana wengi huishia kufanya shughuli haramu au mbaya ili kupata pesa.

Mitandao ya kijamii pia imepotosha vijana wengi jinsi pesa zinavyopatikana. Wengi huwatazama watu mashuhuri na waundaji wa maudhui walaghai kama washauri wao na wanachoonyesha ni mitindo ya maisha ya kifahari ambayo si endelevu lakini yenye kuvutia kizazi kipya. Baada ya kupata pesa basi jiulize nini kinafuata. Je, ni kuhusu kuzitumia tu au ni vipi pesa hizo zinaweza kufanywa kuwa nyingi zaidi bila kutafuta kuwekeza au hata kuweka akiba.

Zoezi

Kuwa mwaminifu sana kwako mwenyewe. Je, unashughulikiaje pesa zako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KUHIFADHI

Watu wazima wanapambana na kipengele cha kuweka pesa yoyote kando, na hii ni kwa sababu kuweka akiba yenyewe ni utamaduni unaohitaji kutekelezwa kwa muda wa ziada. Akili zetu zimeunganishwa ili kujua bila kujua ni lini na kama tabia imedhibitiwa. Utunzaji ni kitendo au mchakato wa kuchagua, kupanga, na kuweka kipaumbele kwa kitu. Kwa mfano, kila wakati unaenda sehemu fulani kwenye duka la ununuzi mara kwa mara, tabia na muundo huu hujiandikisha kila wakati na huwa kipaumbele kila wakati unapoenda ununuzi. Ni rahisi kupitisha utamaduni wa kuokoa ikiwa utajumuishwa mapema maishani kuliko baadaye maishani.

Swali

Tabia yako ya kuokoa ikoje? Je, unaweka akiba mara ngapi ikiwa hata hivyo na unaweka akiba kiasi gani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ili mtu aweze kuokoa kwa busara anahitaji kusudi maishani. Lengo ambalo ungependa kufikia. Hii inaweza kuwa kitu chochote ambacho kiko kwenye mabano ya matakwa yako au hata mahitaji yako katika siku za usoni au zaidi. Mara tu unapozingatia kile unachotaka kuweka akiba, basi ni lengo ambalo unapaswa kujikumbusha wakati wowote unapopata pesa kutoka kwa njia yoyote iliyotajwa hapo awali. Kisha ungeanza kujenga juu yake hadi uifikie. Muda wa ziada, kitendo cha kuweka pesa kando kwa jambo fulani huwa ni mazoea.

Mzazi anahitaji kuwasaidia wana na binti zao katika kuweka akiba kwa kuwasaidia kutambua na kutuza hatua zao ndogo za kufikia malengo ili wasikate tamaa ikiwa itachukua muda mrefu kuliko muda uliotarajiwa.

Hebu wewe na yeye ukumbuke kuwa malengo mazuri yana muda na yanapaswa kuwa mambo ambayo ni ya kweli kufikiwa katika umri wao. Usiwaamulie malengo yao bali fanya mazungumzo na waongoze tu. Watakuwa huru na kuweza kuyazungumza. Mara nyingi malengo yamekuwa yakiwekwa kwa watoto na wanapoyafanikisha wanayarudisha kwa wazazi na kuwaambia ni yao jambo la kusikitisha kutokana na rasilimali zilizowekwa katika kufanikisha jambo hilo.

Zoezi

Tambua lengo ambalo ungependa kuanza kulihifadhi!

Lengo ni nini?

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Kiasi gani kinahitajika?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je, ni mara ngapi uwekaji akiba?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Itachukua muda gani kuokoa kiasi kinachohitajika?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kwa nini unahitaji lengo hili kufikiwa? Motisha yako?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MATUMIZI

Kutumia kwa busara kama kijana si rahisi. Hii inahitaji uelewa mzuri wa mahitaji kama mvulana au msichana mdogo. Kuna tofauti gani kati ya matakwa na mahitaji na pia uelewa wa kuwa na akiba kama sehemu ya gharama kwani hiyo husaidia katika kuipa kipaumbele.

Unapotanguliza kuweka akiba kama matumizi unayohitaji kutumia, utakusanya pesa za kutosha kuwekeza. Kama mzazi ni muhimu kuwasikiliza wakigawanyika kati ya matakwa na mahitaji yao. Waelekeze juu ya kile ambacho baadhi ya wanachotaka ni kwani wana uwezekano mkubwa wa kuwaona kama mahitaji badala yake. Wafundishe maana ya kutanguliza mahitaji kuliko matakwa.

Zoezi 1

Orodhesha matakwa na mahitaji yako.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Zoezi 2

Shirikiana na mzazi wako ili kuthibitisha ikiwa kuna baadhi ya mahitaji na matakwa ambayo yamechanganywa kisha ufanye upya orodha tena

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zoezi 3

Je, una nia gani ya kutanguliza mahitaji yako unayotaka? Utafanya nini hasa kufikia hili?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wakati kijana anataka kuelewa pesa, anahitaji kujua mzunguko wa pesa. Pesa hizo hupatikana kabla ya kutumika, na kwamba, ili kukuza fedha hizo mtu atahitaji kujifunza na kuelewa misingi ya uwekezaji. Kuwekeza ni kitendo cha kununua Raslimali kwa matumaini kwamba itakupa faida fulani. Bi. Namsia kwamba “Lakini hii inaweza kuonekana kuwa isiyofaa kwa vijana ambao wanaweza kuona au kufikiria kuwekeza kwa njia tofauti. Hii ni kutokana na aina ya washiriki wapya au madarasa ya mali. Vitu kama sarafu ya crypto, Forex na hata kamari ambayo sio shughuli ya uwekezaji.

Moja ya vipengele muhimu vya kuwekeza ni uvumilivu, kudhibiti hisia na muda katika soko. Hizi ni ngumu kupatikana kwa mwekezaji mchanga kwani wamezoea suluhisho zinazoitwa "microwave".

Wanataka kurudi haraka na juu. Lakini kimsingi hivyo sio jinsi Investments inavyofanya kazi. Hili limefanya vijana wengi kuingia katika miradi isiyo ya haki ya piramidi, kamari, na upotevu wa pesa. Ahadi za kurudi kwa haraka haraka huwavuta. Kwa mtazamo wa kisaikolojia, ahadi hiyo ya malipo ya haraka inasisimua lakini inahitaji kusimamiwa.

Ukiuliza mvulana mdogo kuchagua kati ya kupata 30% p.m. inarejesha dhidi ya 15% p.a unatarajia kuchagua ipi? Uwezekano mkubwa zaidi wa zamani, lakini bila kuelewa misingi hakuna njia ya kuwashawishi vinginevyo.

Muda katika soko unahitaji uvumilivu na hakuna uwekezaji unaotoa faida bila kwanza kufanya kazi na kuzalisha pesa zaidi ambayo ni faida. Uvumilivu ni sifa inayotendwa pia. Pamoja na kizazi cha vijana, wachache sana wanajua nini maana ya kuwa na subira na nini inachukua kuwa moja. Inachukua kukabiliana na changamoto katika maisha na kusubiri kuzitatua. Hivyo ndivyo unavyojenga uvumilivu na ustahimilivu. Ni vizuri kuwa na subira kama mzazi kwa kuwaruhusu watoto wako kusubiri jambo fulani. Si lazima kuhusu pesa. Inaweza kuwa kula mkate na sio biskuti ndani ya nyumba kwa sababu biskuti zinaweza kukaa muda mrefu kuliko mkate ingawa ni tamu zaidi.

Zoezi

Uvumilivu ukuzwe kwa vitendo ambavyo havihusishi pesa kwanza. Kama kijana katika shule ya upili ni kitu gani ambacho unakitaka sana, kiko karibu nawe lakini pia unajua inabidi usubiri kidogo zaidi ili kiwe nacho? Inaweza kuwa shuleni au nyumbani. Angalia thamani katika kusubiri! Mara tu ukisubiri kwa mafanikio kipindi ulichotaka, rekodi kwa fadhili

UBUNIFU NA UJASIRIAMALI

Kukuza Ubunifu na Ujasiriamali katika Wanafunzi wa Shule ya Upili:

Muhtasari wa Programu

Mpango huu unalenga kuwasha ubunifu, ujuzi wa kutatua matatizo, na roho ya ujasiriamali kwa wanafunzi wa shule ya upili. Huwapa mfumo wa kuchunguza mawazo, kuyaendeleza kuwa suluhu, na kupata ujasiri wa kuyafanya kuwa hai na kuyafanya kuwa dhana halisi na ya vitendo. Mtaala wa CBC unalenga kufanikisha hili kwa kiasi na sisi kama wazazi tunapaswa kuwasaidia watoto wetu kuwa wabunifu na wajasiriamali.

Hadhira Lengwa:

Pamoja na mpango huu kwa Wanafunzi wa Shule ya Upili, inaweza kubadilishwa kwa vikundi tofauti vya umri ndani ya shule ya upili. Inawezekana pia kuibadilisha kulingana na hali zilizopo za shule ya upili. Shule za vijijini na za mijini zinaweza kuwa na tofauti chache za kimazingira lakini kanuni na dhana ni zile zile kutengeneza zana tofauti za kazi ili kutoa matokeo sawa.

Muda wa Mpango:

Huu ni muhtasari unaonyumbulika; fikiria kuiendesha kama warsha ya wikendi, kozi ya mwezi mrefu, kozi ya muda mrefu, programu ya baada ya shule, au programu ya mwaka mzima. Bila kujali muda unatumia kutekeleza mradi, kila mradi utafiti haramu za kawaida, kila mutant wa haramu na kukidhi malengo mahususi. Kila awamu itakuwa na muda ambao wanapaswa kutekeleza awamu hiyo.

Awamu za Programu:

Awamu ya 1: Uchunguzi na Msukumo

Muda (wiki 2-3) -

Shughuli: -

Wazungumzaji Wageni

Alika wajasiriamali wazazi, wavumbuzi na wasuluhishi wa matatizo ili kushiriki safari zao za maisha. Unaweza pia kuwa na mzungumzaji mgeni kusaidia wanafunzi kuunda mawazo yao kwa nia ya kuchunguza chaguzi.

Warsha za Kufikiri za Ubunifu: Tambulisha fikra za muundo kama mfumo wa kukabiliana na changamoto na kuunda masuluhisho ya kiubunifu kwa changamoto hizo. Tumia wataalamu katika nyanja mbalimbali kuhamasisha vikundi na kutathmini jinsi wavumbuzi wanavyochakata fikra zao bila kuingilia mawazo yao.

Changamoto za Mawazo: Onyesha matatizo ya ulimwengu halisi au anzisha vidokezo vya ubunifu ili kuhimiza uchangiaji wa mawazo na uundaji wa mawazo kuhusu jinsi matatizo hayo ya ulimwengu yanaweza kutatuliwa.

Wazazi ambao wako katika biashara na wanashirikiana wanahitaji kushiriki hadithi zao za jinsi wamekuwa wabunifu katika maeneo yao ya kazi, na taaluma zao na hali ya soko la biashara.

Utafiti wa Soko: Fundisha mbinu za msingi za utafiti wa soko ili kuelewa mahitaji ya wateja na masoko yanayowezezekana kwa mawazo yao. Fundisha ufundi wa kutambua pengo, hitaji au hitaji na uchunguze jinsi linavyoweza kutatuliwa na mawazo yako. Waruhusu wazazi washiriki mifano ya jinsi walivyopata hitaji la soko na uvumbuzi mwingine wowote ambao umefikia hitaji kuu katika chaguo lao.

Awamu ya 2: Maendeleo na Uboreshaji (wiki 3-4)

Shughuli:

Uundaji wa Timu: Kuwezesha mazoezi ya kujenga timu ili kuunda timu shirikishi kuhusu mawazo ya kuahidi. Ni muhimu kujihusisha ndani ya timu na kutambua jinsi maadili yako yanavyolingana, jinsi tabia na mawazo yako yanavyolingana na jinsi nguvu zako zinavyokamilishana. Ni muhimu kujifunza ikiwa mambo yanayokuvutia yanalenga malengo ya mwisho yanayofanana au yanayohusiana.

Turubai ya Muundo wa Biashara: Tambulisha Turubai ya Muundo wa Biashara kama zana ya kuibua na kuboresha dhana zao za biashara. Ruhusu wanafunzi kutumia mwongozo wako pekee

Ushauri: Unganisha wanafunzi na washauri ambao wanaweza kutoa mwongozo na maoni kuhusu mawazo yao na miundo ya biashara.

Prototyping: Himiza wanafunzi kuunda mifano ya uaminifu wa chini ili kujaribu na kuboresha masuluhisho yao.

Awamu ya 3: Kupanga Utekelezaji (wiki 2-3)

Shughuli:

Warsha za Kuanzisha: Kuza ujuzi wa kuwasilisha na kufanya mazoezi ya kuwasilisha mawazo yao kwa jopo au hadhira (inaweza kuhusisha wanafunzi wenzako, walimu, wazazi au wawekezaji wa ndani).

Upangaji Utekelezaji: Waongoze wanafunzi katika kuunda ramani ya barabara ili kuzindua biashara zao, ikijumuisha mikakati ya uuzaji, ugawaji wa rasilimali, na vyanzo vya ufadhili vinavyowezekana.

Tukio la Onyesho: Panga tukio la mwisho ambapo wanafunzi wanaweza kuwasilisha mada zao za mwisho na mipango ya utekelezaji kwa hadhira pana.

Kuhamasisha: anzisha motisha kwa mawazo bora ya biashara.

Mazingatio ya Ziada:

Muunganisho wa Teknolojia: Tumia zana za ushirikiano mtandaoni, majukwaa ya protoksi, na rasilimali za uvumbuzi ili kuboresha programu.

Ushirikiano wa Jamii: Shirikiana na biashara za ndani, mashirika, na vitoto ili kutoa uzoefu wa ulimwengu halisi na fursa za ufadhili zinazowezekana.

Tathmini: Kuendelea kutathmini maendeleo kupitia mawasilisho, mijadala ya timu, na tafakari ili kutoa maoni yenye kujenga na kupima matokeo ya kujifunza.

Furaha na Uchumba: Dumisha mazingira ya kushirikisha na shirikishi kupitia michezo, masimulizi na fursa za ubunifu na kujieleza.

Kumbuka: Huu ni muhtasari unaonyumbulika. Badilisha muda wa programu, shughuli na nyenzo ili kuendana na mahitaji yako mahususi na muda uliopangwa. Lengo ni kuunda programu ambayo huibua uvumbuzi, hujenga ujuzi wa ujasiriamali, na kuwawezesha vijana kuleta mawazo yao maishani.

MRADI WA UJASIRIAMALI

"Wavumbuzi wa Shule ya Merishaw"

Lengo:

Kukuza uvumbuzi na ujasiriamali miongoni mwa vijana katika shule za upili kote nchini Kenya, kuwawezesha kwa ujuzi, mawazo, na rasilimali zinazohitajika ili kufaulu katika ulimwengu wa biashara.

Muda:

miezi 6

Muundo:

Programu itaundwa karibu na warsha, vikao vya ushauri, miradi ya vitendo, mashindano, na matukio ya mitandao. Itaendeshwa sambamba na mtaala wa kawaida wa shule ili kuhakikisha ufikivu na ushirikiano.

Mwezi wa 1: Utangulizi wa Ujasiriamali

Wiki 1-2: Kampeni ya Uhamasishaji

Kusanyiko la Shule: Tanguliza programu wakati wa makusanyiko ya shule.

Mabango na Vipeperushi: Sambaza mabango na vipeperushi vyenye hadithi za mafanikio za wajasiriamali wachanga.

Mikutano ya Wazazi na Walimu: Waelimishe wazazi juu ya faida za ujasiriamali kwa watoto wao.

Wiki 3-4: Warsha za Msingi

Utangulizi wa Ujasiriamali: Ni nini, kwa nini ni muhimu, na mifano ya wajasiriamali vijana waliofaulu.

Kizazi cha Mawazo: Mbinu za kutafakari na kutambua fursa ndani ya jumuiya zao.

Mwezi wa 2: Ujenzi wa Ujuzi

Wiki 1-2: Warsha za Ujuzi wa Vitendo

Upangaji Biashara: Misingi ya kuunda mpango wa biashara.

Elimu ya Kifedha: Kuelewa pesa, akiba, na uhasibu msingi.

Wiki 3-4: Teknolojia na Ubunifu

Zana za Kidijitali: Utangulizi wa zana muhimu za kidijitali na majukwaa ya biashara.

Mbinu za Ubunifu: Ubunifu wa kutatua matatizo na kufikiri nje ya boksi.

Mwezi wa 3: Ushauri na Mfichuo Halisi wa Ulimwengu

Wiki 1-2: Uoanishaji wa Ushauri

Mpango wa Ushauri: Oanisha wanafunzi na wafanyabiashara wa ndani na viongozi wa biashara haswa wazazi.

Vikao vya Ushauri: Mikutano ya kila wiki au ya kila wiki mbili na washauri kwa mwongozo na usaidizi hasa wazazi.

Wiki 3-4: Ziara za Biashara

Ziara za Kampuni: Panga ziara za biashara za ndani na zinazoanzishwa.

Wazungumzaji Wageni: Waalike wajasiriamali kushiriki safari na uzoefu wao.

Mwezi wa 4: Uzoefu kwa Mikono

Wiki 1-2: Miradi Inayoendeshwa Shuleni

Biashara Ndogo: Unda vikundi vya wanafunzi ili kuanzisha biashara ndogo ndogo za shule (k.m., duka la shule, kupanga matukio).

Mapendekezo ya Mradi: Kila kikundi huandika na kuwasilisha mpango wa biashara kwa biashara ndogo ndogo.

Wiki 3-4: Utekelezaji

Uzinduzi wa Miradi: Wanafunzi wanaanza kuendesha biashara zao ndogo kwa mwongozo kutoka kwa walimu na washauri.

Kuingia kwa Kila Wiki: Mikutano ya maendeleo ya mara kwa mara ili kutoa maoni na usaidizi.

Mwezi wa 5: Changamoto ya Ubunifu

Wiki 1-2: Maandalizi ya Mashindano

Mafunzo ya lami: Warsha za jinsi ya kuwasilisha na kutoa mawazo ya biashara kwa ufanisi.

Ukuzaji wa Bidhaa: Lenga katika kuboresha mawazo ya biashara na mifano.

Wiki 3-4: Mashindano ya Ubunifu

Siku ya lami: Wanafunzi huwasilisha mawazo na miradi yao ya biashara kwa jopo la majaji.

Tuzo: Tambua mawazo mapya zaidi na yanayoweza kutumika kwa zawadi na vyeti. Wazazi wanapaswa kuwa tayari kuwekeza katika baadhi ya nyanja zinazoshinda na mawazo ya kibiashara yanayofaa.

Mwezi wa 6: Tafakari na Kuongeza kasi

Wiki 1-2: Tathmini na Maoni

Vipindi vya Tafakari: Wanafunzi hutafakari juu ya uzoefu wao na kile wamejifunza.

Tafiti za Maoni: Kusanya maoni kutoka kwa wanafunzi, walimu, washauri na wazazi.

Wiki 3-4: Hatua Zinazofuata

Mipango ya Kuongeza: Wasaidie wanafunzi kukuza mipango ya kuongeza miradi yao zaidi ya mpangilio wa shule.

Mtandao wa Wahitimu: Anzisha mtandao kwa wahitimu wa programu ili waendeleo kushikamana, washiriki fursa, na waendeleo kujifunza.

Usaidizi Unaoendelea

Jumuiya ya Mtandaoni: Unda jukwaa la mtandaoni la kujifunza kila mara, kushiriki mawazo na ushauri.

Maktaba ya Nyenzo: Toa ufikiaji wa nyenzo kama vile vitabu, kozi za mtandaoni na zana za ujasiriamali.

Mambo Muhimu kwa Mafanikio

Ushirikishwaji Kikamilifu: Shirikisha wanafunzi, walimu, wazazi, na jumuiya ya karibu katika kipindi chote cha programu.

Kuzingatia kwa Vitendo: Sisitiza shughuli za vitendo na matumizi ya ulimwengu halisi ya dhana za ujasiriamali.

Unyumbufu na Uboreshaji: Badilisha programu kulingana na maoni na kubadilisha hali ili kukidhi mahitaji ya wanafunzi.

Motisha inayoendelea: Sherehekea mafanikio madogo mara kwa mara ili kuwaweka wanafunzi motisha na kujitolea.

Mpango huu rahisi, unaonyumbulika, na mbunifu unalenga kuwatia moyo na kuwapa vijana wa Kenya mawazo ya ujasiriamali na ujuzi unaohitajika kwa uvumbuzi na mafanikio ya biashara.

Mtandao wa Wanachuo unahitaji kuanzishwa mapema hivi ili uwe mlinzi wa utamaduni wa ujasiriamali na uvumbuzi.