

Vidokezo kwa wazazi na walezi kipindi cha kufungwa kwa shule kutokana na COVID-19:

Kusaidia ustawi wa watoto na kujifunza



Kama mtoto wako ana msongamano wa mawazo sana na unahisi kwamba hauwezi kumsaidia, wasiliana na mfanyakazi wa jamii au mtoa huduma za afya katika jamii yako kuomba msaada na, kama itahitajika, kwa ajili ya rufaa kwenda kwenye vituo vya ziada kwa ajili ya usaidizi.



(weka namba ya mawasiliano / simu ya msaada kama ipo)



Cha kuzingatia kwa mashirika ya usambazaji:

Muongozo huu mfupi ni kwa ajili ya wababa, wamama au walezi wengine wakubwa wanaosaidia ustawi na kujifunza kwa wasichana na wavulana walioathirika na kufungwa kwa shule kutokana na COVID-19.

Sio kila wazo au mbinu iliyopendekezwa humu itaendana au itawezekana katika kila mazingira.

Jumbe hizi zinalenga kuwasaidia wazazi na walezi ili kuboresha ustawi na matokeo ya kujifunza kwa watoto. Zimeundwa kusaidia nyenzo zilizotengenezwa na serikali za mafunzo ya kutokea mbali, pale zinapokuwepo.

Miongozo ya nyongeza inayokwenda kwa pamoja na muongozo huu:

Jumbe fupi za msingi kwa njia ya simu [Za kutengenezwa]

Jumbe za msingi kwa njia ya redio [Za kutengenezwa]

Kitabu cha watoto cha Shujaa Wangu ni Wewe, [jinsi watoto wanavyoweza kupambana na COVID-19](#) (IASC).

Nyezo binafsi za kujifunzia na kujifurahisha, kama zipo.

Kwa nini unahitaji vidokezo hivi?

Kuwasaidia wazazi na walezi kukabiliana na kufungwa kwa shule

- Kufungwa kwa shule katika jamii yako kutokana na COVID-19, inaweza kuathiri familia nzima.
- Kuwasaidia watoto wako kunaweza kukuchosha, haswa kwa sababu hatujui kwa kipindi gani shule zitakuwa zimefungwa. Ni kawaida kwa wewe na watoto wako kupata msongamano wa mawazo, hofu na kutokuwa na uhakika.
- Wazazi wengi na walezi watakuwa na majukumu na shughuli za ziada sasa kutokaa na virusi hivi.
- Kumbuka kwamba familia yako haipo peke yake – watoto wengi ulimwenguni kote hawawezi kwenda shule kwa sababu ya COVID-19.
- Vidokezo hivi vya uhalisia vitasaidia ustawi na kujifunza kwa watoto na vitakusaidia wewe kujali ustawi wako binafsi katika kipindi hiki kigumu.

Kwanini hatuwezi kwenda shule?

Kuwasaidia watoto kuelewa kwanini shule zimefungwa

Elezea kuhusu Virusi:

- Elezea virusi vya corona ni nini kwa kutumia maneno haya rahisi: “Yaani unajua ni kama kuwa na homa au mafua – vile muda mwingine unapata kikohozi au kuwa na homa? Kwa kiasi, virusi vya corona vipo kama hivyo.
- Wahakikishie kuwa watu wengi wenye COVID-19 hukaa nyumbani, hupumzika na hupata nafuu. Baadhi ya watu wenye virusi hivi wanaweza kuumwa sana na kuhitaji msaada zaidi, muda mwingine kutoka kwa madaktari na wauguzi.
- Elezea kuwa ni muhimu kwa sisi kukaa nyumbani ili kuwalinda wanafamilia wetu wenye umri mkubwa, majirani, marafiki, na jamii – hii ndio sababu shule zimefungwa – kutuweka sote salama majumbani.

Jibu maswali:

- Waulize watoto kitu gani tayari wanakifahamu na kama wana maswali yoyote. Sikiliza kwa makini hofu ya watoto na kwa upole rekebisha uelewaji usio sahihi wanaoweza kuwa nao.
- Japo inaweza kuchosha, ni muhimu kujibu maswali ya wanao kuhusu virusi hivi. Kuwa mkweli uwezavyo, na kama haufahamu jibu, waeleze hivyo.
- Waambie watoto utawajulisha punde tu utakapopata taarifa zaidi kuhusu kufunguliwa kwa shule.
- Waeleze watoto kuwa ni kawaida kujihisi kuchanganyikiwa au kuogopa – waambie upo nao kuwalinda na kuwasaidia. Usiwaahidi uongo, kwa mfano kuhusu watu kutokuugua.

Kufanya kazi pamoja ili kuwa na afya njema:

- Elezea kuwa baadhi ya watu wanafanya kazi kama madaktari na wauguzi kuwahudumia watu wanaougua. Watu wengine wanajifunza kuhusu virusi hivi, ili kugundua njia za kuvizuia.
- Sisi pia tunakazi ya muhimu sana ya kufanya: kukaa nyumbani na kubakia wenye afya. Hii ndio sababu hatuendi shule.
- Muhakikishie mwanao kuwa shule hazitabakia kufungwa milele, na kwamba utawasaidia kuendelea kujifunza mpaka hapo watakapo weza kwenda shule tena.

Kukabiliana na kufungwa kwa shule

Kuwajali watoto na wewe binafsi

Kukabiliana na Msongamano wa Mawazo:

- Hii ni hali mpya na ya kutupa mawazo – mienendo mbalimbali ni ya kawaida kabisa kwa watoto na watu wakubwa. Wavulana na wasichana na watoto wa umri tofauti wataguswa katika namna tofauti. Mienendo ya kawaida: kubadilika namna ya kulala, hasira, hofu na kujitenga.
- Jitahidi kuwa mtulivu na tafuta njia za kukabiliana na msongamano wa mawazo kwa familia yako yote. Labda familia yako tayari inafanya vitu vinavyo wasaidia wote kujifurahisha – kuimba, michezo, kucheza muziki au kuvuta pumzi taratibu kunaweza kumsaidia kila mmoja (Kwa mawazo zaidi angalia shughuli za kufanya hapa chini).
- Kama watoto wanajihisi kuchukua sana, unaweza kusema: “Kitu unacho jisikia ni kigumu sana kwa kipindi hiki, lakini ni kawaida sana kuwa hivi pale unapokuwa na hofu/hasira/huzuni. Wavulana na wasichana wengi wanapitia hisia hizi kama wewe.”
- Kwa watoto wadogo, endelea kushiriki katika shughuli za michezo. Kwa watoto wakubwa, jaribu kuongea nao kuhusu njia za kukabiliana na msongamano wao wa mawazo.
- Kuendelea kuwasiliana na marafiki, waalimu, babu na bibi, au familia za mbali zinaweza pia kumsaidia mtoto kukabiliana na msongamano wa mawazo – kuandika au kuchora picha za kugawa baadaye, kutuma jumbe au kuongea na simu.

Malezi chanya:

- Badala ya kuwakosoa au kuwaadhibu, tumia maneno chanya kumkanya mwanao. Kama unachanganywa na namna mwanao anavyotenda, tulia kwanza na vuta pumzi kabla ya kuongea naye. Muonyeshe mwanao tabia unayotaka kuiona, kwa mfano kuongea kwa heshima au kutatua malumbano kwa amani.
- Muhakikishie mwanao kuwa kwenda shule ni muhimu sana na watu wengi wanafanya kazi kwa bidii ili shule ziweze kufunguliwa tena mapema iwezekanavyo.
- Muelezee kuwa mpaka hapo shule zitakapo funguliwa, kuna vitu vingi vya kufanya kwa pamoja ili kuendelea kujifunza.

Kujijali mwenyewe:

- Kama mzazi au mlezi, ustawi wako binafsi ni wa muhimu sana, haswa katika kipindi hiki kigumu.
- Watoto wako watajihisi kupumzika zaidi na wataweza kukabiliana vyema na hali iliyopo kama wewe binafsi unaweza kuwa mtulivu na mwenye afya.
- Waelezee watoto wako kuwa wakati mwengine wewe pia hujihisi kutokuwa na uhakika, kuchanganyikiwa au kuogopa.
- Waonyeshe wanao jinsi unavyojijali unapojihisi hivyo – fanya chochote kinachokusaidia kukabiliana vyema na chenye afya. Au unaweza kujaribu: kusikiliza muziki, kuimba, kufanya mazoezi au kucheza, kuongea au kutuma ujumbe kwa marafiki zako na familia (tazama shughuli zilizo hapa chini kwa mawazo zaidi).

Endelea Kujifunza!

Msaidie mtoto wako kuendelea kujifunza hata wakati ambapo shule zimefungwa

Tayari wewe ni mwalimu wao:

- Kama mzazi au mlezi, unaweza kusaidia kujifunza kwa mtoto, hata kama si mwalimu aliyepokea mafunzo.
- Hata dakika chache za kukaa kila siku na mtoto wako na kujadili yale waliyokuwa wanajifunza shule ni muhimu.
- Watu wakubwa wanaweza kupokezana – haihitaji kuwa mtu mmoja pekee ndio awe anamsaidia mtoto kujifunza.
- Mkumbushe mwanao kwamba bado yeye ni mwanafunzi wa shule, hata kama shule imefungwa.
- Kuwasaidia watoto kuendelea kujifunza kutawasaidia kuwa na hisia chanya kuhusu siku zijazo na kuwa tayari kurejea shuleni punde tu zinapofunguliwa.

Weka mpangilio wa siku:

- Endeleza utaratibu wa kila siku wa familia yako, karibu na muda wa shuleni ikiwezekana.
- Tengeneza ratiba kwa kupokea mtazamo kutoka kwa mwanao ili kuweka mpangilio wa muda kati ya kulala na kula.
- Ruhusu muda kwa ajili wa shughuli za kawaida na kucheza. Kucheza ni kati ya njia moja bora ya watoto kujifunza na kusaidia ustawi wao.

Fanya kujifunza kuwa rahisi:

- Watoto wako wanaweza kuwa na vitu vya kujifunzia kupitia vitabu, redio, runinga au mtandao. Kama una nyenzo hizi, usijipe kazi kubwa wewe au watoto wako kumaliza shughuli zote zilizopo.
- Kama hauna nyenzo za kujifunzia, bado unaweza kumsaidia mwanao kujifunza:
 - **Ongea na wanao kuhusu shughuli zako za kila siku**
 - **Washirikishe kumbukumbu chanya kutokea utotoni mwako**
 - **Elezea nini ulipenda kujifunza shuleni au kutoka kwa wazazi wako au wanafamilia wengine**
 - **Hesabu kwa pamoja kwa sauti, tengeneza michezo na nyimbo, au jadili wazo kubwa au tamaduni.**
- Mhimize mwanao kufanyia kazi ustadi na ujuzi alionao tayari.
- Japo kujifunza vitu vya kitaaluma ni muhimu, kubakia salama na katika hali nzuri ni kipaumbele cha muhimu zaidi kwa kila mmoja. Kujifunza jinsi ya kukabiliana na janga hili ni mafunzo ya muhimu pia

Watoto hujifunza kutoka kwa watoto:

- Wahimize watoto wanaoishi pamoja kujifunza pamoja. Ndugu wakubwa wanaweza kusaidia kuelezea masomo magumu kwa wadogo zao. Hii inasaidia utatuzi wa matatizo kwa pamoja na kuongeza kujifunza kwa wote.
- Wape watoto wako shughuli ya kufanyia kazi pamoja. Kwa mfano: chora ramani ya jamii yako, orodhesha wanyama wote wanaopatikana katika eneo lako, kutengeneza mnara mrefu kuliko wote kupitia mawe, kuandika au kuchora historia ya familia.





Shughuli kwa ajili ya Ustawi na Kujifunza

Kuwasaidia watoto kujenga stadi za kijamii na kihisia.

Shughuli hizi za kujifunza zinaweza kufanyika nyumbani bila ya vitabu na zimeundwa kusaidia ratiba rasmi za kujifunza kutokea mbali. Kufanyia kazi shughuli za aina hii itaboresha ustawi wa mtoto wako na kusaidia kujifunza kwao katika masomo ya kitaaluma.

Unaweza kuchagua au kubadilisha shughuli hizi ili ziandane na umri na maslahi ya mtoto wako:

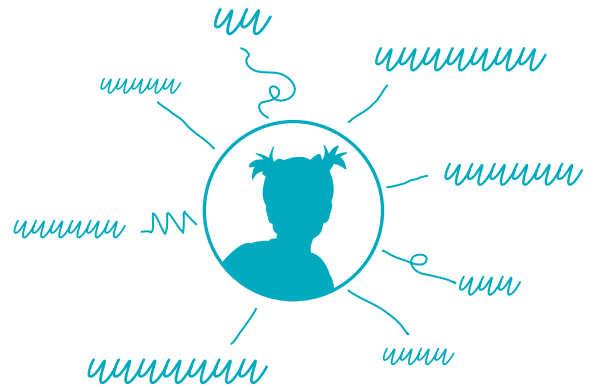


Uandishi wa kuzungumza au kuandika

Wewe na mwanao mnaweza kuongea kuhusu hisia zenu: “Leo najisikia...”, “Leo nashukuru kwa...”, “Nafahamu nina nguvu kwasababu...”, “Nikiwa mkubwa nataka ku...”, “Kama ningekuwa kiongozi wa hii nchi ninge...”, “Siku yangu ya furaha zaidi ilikuwa...”. Kwa watoto wenye ustadi zaidi wa kuandika, kuchukua muda kuangazia na kuelezea mawazo yao na hisia zao kwenye karatasi kunaweza kuwa njia bora kwao ya kukabiliana na msongamano wa mawazo.

Muunganiko wa maneno au picha

Katikati ya kipande cha karatasi, wanao wanaweza kuchora picha yao wenyewe au kuandika majina yao. Chora mistari kutokea katikati na waambie waandike maneno au kuchora picha kuelezea jinsi wanavyojisikia kuhusiana na janga hili. Wakimaliza, waambie waeleze michoro yao wenyewe. Jadili jinsi hisia zao zilivyo badilika kabla na wakati wa janga hili na uwapatie msaada.



Nyuso za hisia

Watoto wanaweza kutengeneza michoro ya nyuso mbalimbali, kila moja ikielezea hisia tofauti – furaha, huzuni, hasira, hofu, n.k. Mwanzo wa kila siku unaweza kumwambia mwanao kuchagua sura ambayo inaonyesha jinsi anavyojisikia siku hiyo. Baada ya mwanao kuchagua moja ya nyuso hizo, mpe fursa ya kuelezea kwanini anajisikia hivyo.





Kupumua kwa tumbo

Fanyia mazoezi hili kumsaidia mwanao (na wewe!) kujihisi utulivu. Sema katika sauti ya utulivu na polepole na fanya mazoezi sambamba na mwanao: “Weka mikono yako yote miwili polepole tumboni kwako. Kaa kwa kunyooka lakini kwa kupumzika. Funga macho yako ukipenda. Sasa tuvute hewa taratibu na kuhisi matumbo yetu yamejawa na hewa. Matumbo yetu yanapaswa kuwa vyema na ya mviringo. Sasa tutoe hewa nje na tuhisi matumbo yetu yakiwa madogo tena, polepole.” Hesabu kutokea 1-5 polepole wakati wote mkivuta hewa ndani, na kisha hesabu kurudi nyuma kutokea 5 kushuka mpaka 1 kadri mnavyo hema hewa nje. Rudia mara 4. Mkimaliza, muulize mwanao anajisikiaje. Mweleze unavyojisikia pia.

Kulegeza misuli

Mwambie mwanao akae mahali anapojihisi huru. Mwambie ajifanye “ameganda” kwa kukaza mabega yao. Kisha, mwambie “ayeyuke” polepole kwa kulegeza mabega yake, na mawazo yake au hasira zikiyeyuka pia. Unaweza kurudia zoezi hili kupitia viungo mbalimbali vya mwili – kama kukaza ngumi, kisha kulegeza; kupandisha juu mabega, kisha kuyashusha; kukaza misuli ya miguu, kisha kulegeza



Maswali ya familia

Mwambie kila mwanafamilia kujibu swali moja kuhusu kila mmoja. Unaweza kuibadilisha kuwa mchezo kwa kudhani nani anaelezewa na kila mmoja. Haya ni baadhi ya maswali: “Kitu ninachokipenda kuhusu wewe ni...”, “Kitu nilicho jifunza kutoka kwako ni...”, “Huwa najivunia wewe pale...”, “Natarajia kukuona kwasababu...”.

Kuhadithia

Kusoma kitabu, kuhadithia hadithi za kitamaduni au kuwasaidia watoto ambao wanagombana kutatua migogoro yao ni njia bora ya kuzungumzia mahusiano, migogoro na ushirikiano kwa watoto. Kuongelea juu ya mada hizi katika kipindi cha janga hili ni muhimu haswa, kukaa nyumbani kunaweza kuwapa watoto mawazo, kutowaona marafiki na kuwa na ratiba tofauti kabisa. Hayo mawazo yanaweza kupelekea hisia za kuchanganyikiwa kwa kila mmoja na kugombana baina ya ndugu. Elezea kwa mwanao kuwa sote tunapaswa kuwa watulivu zaidi na kila mmoja wetu, na kuwa wepesi wa kusema samahani pale unapofanya jambo la kumkera mtu:

Kama kuna mgogoro katika hadithi inayo hadithiwa haya ni baadhi ya maswali ya kuuliza: Nini kilisababisha mgogoro? Kitu gani unafikiri kitafanyika baada ya hapo? Ungechukua maamuzi kama hayo, kwanini? Unakubaliana na jinsi mgogoro ulivyo amuliwa? Jinsi gani vitu vingewezwa kufanywa kwa utofauti?

Kama hadithia au shughuli inawahitaji watu kufanya kazi pamoja: Zipi ni baadhi ya njia tunazo shirikiana nyumbani? Zipi ni baadhi ya njia tunazoshirikiana wakati wa kucheza? Kitu gani kinatokea kama mtu hatashirikiana? Kitu gani tunaweza kufanya kama mtu mmoja hashirikiani?





Kuweka mipango

Kuwasaidia watoto kuendana na mabadiliko ya maisha kutokana na janga hili, inaweza kusaidia kuweka malengo ya muda mfupi ili waweze kupata mafanikio na kupata hisia ya kufanikiwa. Kwa pamoja mnaweza kuweka mipango ya siku au wiki. Baada ya kuweka mipango, kama inawezekana, iandike mahali ambapo mtoto anaweza kuiona. Hii itamsaidia mtoto kukumbuka kwamba wanafanya kazi kufikia kitu fulani, ambacho kinaweza kushawishi maamuzi yao. Wahimimize, wapongeze wanapofanikiwa, na wakumbushe kuwa unajivunia wao.

Kufanya chaguzi

Ni muhimu kufanyia mazoezi kufanya maamuzi mazuri, lakini kufanya hivyo, watoto wanahitaji fursa za kufanya chaguzi. Kila siku kuna maamuzi mengi madogo watoto wako wanaweza kushiriki kuyafanya, na kwa kuwashirikisha katika mchakato huo, unawawezesha: kazi zipi za kufanya kwanza, tunda lipi la kukata. Kunawa mikono kwa sekunde 20 ni muhimu sana kipindi cha mlipuko wa COVID-19 – waambie watoto wako wakusaidie kutafuta wimbo wa kuimba wakati wa kunawa mikono yao.



Kurudi Shuleni

Kuwasaidia watoto kujiandaa na kufunguliwa tena kwa shule

- Endelea kuwahakikishia watoto wako kuwa shule zitafunguliwa tena. Pale kufunguliwa rasmi kwa shule kutakapo thibitishwa, wasaidie watoto kurejea shuleni kwa kuwapa taarifa ni lini na kwa jinsi gani itafanyika.
- Watoto wanaweza kuogopa au kuhofia kurudi shule, haswa kama wamekuwa wakijifunza kutokea nyumbani kwa miezi kadhaa.
- Wakumbushe watoto kuwa wataweza kucheza na marafiki, kuwaona waalimu na kuendelea kujifunza vitu vipya.
- Wahakikishie watoto juu ya hatua za usalama zilizopo kwa ajili ya kuwaweka watoto na waalimu kuwa na afya njema na kuwakumbusha watoto kuwa wanaweza kuzuia kusambaa kwa vijidudu kwa kunawa mikono yao kwa sabuni na kukohoa na kupiga chafya kwenye viwiko vya mikono yao.
- Waandae watoto ili waelewe kwamba shule zinaweza kuhitajika kufungwa tena kama watu wengi wataugua. Wahakikishie kwamba kama shule zitafungwa tena ni kwaajili ya kuweka jamii zetu salama na zenye afya njema. Endelea kuwakumbusha kuwa kujifunza kunaweza kufanyika mahali popote – shuleni na nyumbani.
- Wahakikishie watoto kuwa utaendelea kuwasaidia katika kujifunza hata baada ya kurejea shuleni.

Translation to Swahili by the Child Protection Area of Responsibility

Imeandaliwa kwa kushirikiana:

