

COVID-19 Malezi

Maelewano ya familia nyumbani

Tukitengeneza mahusiano ya amani na mazuri, watoto wetu watajisikia salama zaidi na wanapendwa. Lugha nzuri, usikivu makini, na huruma husaidia kudumisha mazingira ya familia yenye amani na upendo wakati wa hivi vipindi vya msongo wa mawazo watoto au vijana wanaomba vitu ambavyo vinaweza kuleta malumbano. Lakini tunaweza kufanya vitu ambavyo vinaweza kusaidia kuendana na hali ya kiuchumi.

Sisi ni mifano kwa watoto wetu.

- Tunavyoongea na tunavyokuwa mbele ya watu wengine ni hamasa kubwa kwa jinsi wao wanavyokuwa pia.
- Jaribu kuongea kwa wema na kila mtu kwenye familia, watu wazima na watoto.
- Mawasiliano mabaya baina ya watu wazima katika nyumba yanawezakuwa na athari mbaya kwa watoto wetu.
- Kwa jinsi tutakavyotengeneza amani, mahusiano mazuri kwa watoto wetu watajihisi salama na wanapendwa zaidi.

Shirikisha kazi/ Gawanya majukumu

- Kuwaangalia watoto na watu wengine wa familia ni ngumu, lakini ni rahisi zaidi kama majukumu yatafanywa na wote.
- Jaribu kushirikiana kazi za nyumbani, uangalizi wa watoto, na kazi zingine kwa usawa katika familia.
- Tengeneza ratiba ya muda wa kujishughulisha na muda wa kupumzika na watu wengine wazima katika nyumba yako.
- Ni sawa kuomba msaada ukiwa unajisikia kuchoka au kuwa na msongo wa mawazo ili upumzike.

Unajihisi una msongo wa mawazo au hasira?

- Jipe muda wa kupumzika wa sekunde 10. Vuta pumzi ndani ng nje taratibu kwa dakika tano. Halafu jaribu kujibu kwa utulivu. Mamilioni ya wazazi wanasema hii inasaidia SANA.
- Amua kupumzika katika marumbano/mabishano pale unapooona marumbano/mabishano yanaendelea, na nenda katika chumba kingine au nje kama unaweza.
- Angalia katika Karatasi ya Vidokezo kwenye "Tunapokuwa na hasira" na "Kuwa mtulivu na dhibiti msongo wa mawazo".

Tumia lugha nzuri. Inafanya kazi!

- Waambie wengine ni nini unataka wafanye badala ya ambacho hutaki wafanye: Badala ya "Acheni kupiga kelele," "Tafadhali ongeeni taratibu zaidi".
- Kusifiwa kunafanywa wengine wajisikie wanathaminiwa na kujisikia vizuri kuhusu wenyewe. Maneno madogo kama, "Asante kwa kusafisha meza," au "Asante kwa kumwalia mtoto" vinaweza kuweka tofauti kubwa.

Vitu vizuri vya kufanya pamoja kama familia.

- Waache kila mmoja wa familia wawe na zamu za kuchagua shughuli za familia nzima kila siku.
- Tafuta njia za kuwa na wakati wa kutosha na mwenza wako na watu wengine wazima katika nyumba yako pia!

Kuwa msikilizaji mwenye huruma.

- Wasikilize wengine wakiwa wanaongea na wewe.
- Kuwa muwazi na waoneshe kuwa unawasikia wanachosema.
- Inaweza hata kusaidia kufupisha ulichosikia kabla kukijibu: "Ninachosikia ukisema ni kwamba....".



Bofya Hapa kwa taarifa muhimu na msaada kama unakutana na ukatili nyumbani

Kwa taarifa zaidi bofya tovuti zifuatazoo:

Vidokezo kutoka WHO

Vidokezo kutoka UNICEF

Lugha nyingine

Ushaidi

